

דף תרגול: גש״ר מאח״ד – דרכי התמודדות עם שינוי

מהדורה למורה עולים חדשים

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שש דרכי ההתמודדות במודל גש״ר מאח״ד
- לזהות דוגמאות מתאימות לכל דרך התמודדות
- ליישם את המודל על מצב שינוי אישי או עולמי

גרסת עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א׳ – בחירה מרובה

1. ב – שכל
2. ג – רגש
3. א – גוף
4. ג – אמונה ומשמעות
5. א – חברה
6. ב – דמיון

חלק ב׳ – נכון או לא נכון

1. נכון – גוף, שכל, רגש, אמונה ומשמעות, חברה ודמיון
2. לא נכון – ערוץ השכל עוסק בחשיבה ותכנון, לא ברגשות
3. נכון – אפשר לשלב כמה ערוצים יחד
4. לא נכון – הדף ממליץ לפנות למורה או ליועצת
5. נכון – זו דוגמה מהדף לערוץ הדמיון

חלק ג׳ – התאמה

1 – ה (רכיבה על אופניים ושינה טובה)
2 – ד (סימון מקומות חשובים על מפה)
3 – א (שיחה עם ההורים על פחדים)
4 – ג (הזמנת חבר חדש לבקר בבית)
5 – ב (ציור של היום הראשון כשהוא מצליח)

חלק ד׳ – השלמת משפטים

1. גוף
2. שכל
3. רגש
4. חברה
5. אמונה ומשמעות

חלק ה׳ – כתיבה פתוחה

1. תשובה טובה תבחר שני ערוצים שונים ותסביר פעולה קונקרטית לכל ערוץ, בקשר הגיוני למצב המתואר
2. תשובה שמזכירה שאנשים שונים ומצבים שונים מתאימים לערוצים שונים, ולכן גיוון עוזר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- כל שלושה מתוך שש: גוף, שכל, רגש, אמונה ומשמעות, חברה, דמיון
- כגון הצטרפות לפעילות או שמירת קשר עם חברים
- כי אנשים ומצבים שונים זקוקים לדרכים שונות של התמודדות

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בדיון קצר על חוויית שינוי אישית של התלמידים לפני התרגול
- מומלץ לעודד תלמידים לשתף רק אם נוח להם, בלי לחץ
- בחלק הפתוח כדאי לתת דוגמה אחת מודגמת לפני הכתיבה העצמאית

דף תרגול: גש״ר מאח״ד – דרכי התמודדות עם שינוי

דף התלמיד/ה · עולים חדשים

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

יש שש דרכים שעוזרות להתמודד עם שינוי. בדף נלמד מה הן ונתרגל עם דוגמאות.

📖 מילון קטן:

גש״ר מאח״ד	שם קצר לשש הדרכים להתמודדות עם שינוי
גוף	תנועה, שינה טובה, הליכה - עוזרים להירגע
שכל	לחשוב, לתכנן, לאסוף מידע על המצב החדש
רגש	לשתף במה שמרגישים, לכתוב או לצייר
אמונה ומשמעות	לזכור הצלחות מהעבר ולמצוא מטרה חדשה
חברה	לשמור על קשרים ולהכיר אנשים חדשים
דמיון	לדמיין תמונה חיובית של העתיד

1 חלק א׳ – בחירה מרובה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. פתיחת מפה ותכנון מסלול - איזה ערוץ?

א) רגש ב) שכל ג) דמיון ד) חברה

2. כתיבת יומן רגשות - איזה ערוץ?

א) גוף ב) חברה ג) רגש ד) אמונה ומשמעות

3. הליכה ושינה - איזה ערוץ?

א) גוף ב) שכל ג) דמיון ד) אמונה ומשמעות

4. לזכור הצלחה מהעבר - איזה ערוץ?

א) חברה ב) דמיון ג) אמונה ומשמעות ד) רגש

5. להצטרף לחוג - איזה ערוץ?

א) חברה ב) שכל ג) גוף ד) דמיון

6. לדמיין יום ראשון טוב - איזה ערוץ?

א) גוף ב) דמיון ג) רגש ד) שכל

2 חלק ב׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	במודל גש״ר מאח״ד יש שש דרכי התמודדות שונות	☐	☐
2	ערוץ ה׳שכל׳ עוסק רק ברגשות	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	אפשר להשתמש ביותר מערוץ אחד בו זמנית כדי להתמודד עם שינוי	☐	☐
4	לפי הדף, אם משהו מציף אסור לפנות לאף אחד	☐	☐
5	ערוץ ה׳דמיון׳ כולל יצירת מפת אוצרות של מקומות אהובים	☐	☐

3 חלק ג׳ – התאמה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. גוף	___	**א.** שיחה עם ההורים על פחדים
2. שכל	___	**ב.** ציור של היום הראשון כשהוא מצליח
3. רגש	___	**ג.** הזמנת חבר חדש לבקר בבית
4. חברה	___	**ד.** סימון מקומות חשובים על מפה
5. דמיון	___	**ה.** רכיבה על אופניים ושינה טובה

4 חלק ד׳ – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. ערוץ ה _____ עוזר כשהולכים ברגל או ישנים טוב

2. ערוץ ה _____ עוזר כשמתכננים מסלול ואוספים מידע

3. ערוץ ה _____ עוזר כשמשתפים אחרים במה שמרגישים

4. ערוץ ה _____ עוזר כשמצטרפים לפעילות ומכירים אנשים חדשים

5. ערוץ ה _____ עוזר כשמוצאים מטרה חדשה כמו נבחרת או חוג

5 חלק ה׳ – כתיבה פתוחה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. דמיינו שחדשות מהעולם גרמו לכם לדאגה (למשל שינוי אקלים או אירוע גדול). בחרו שני ערוצים מתוך גש״ר מאח״ד וכתבו איך כל אחד מהם יכול לעזור לכם להתמודד

2. כתבו משפט אחד שמסכם למה חשוב להכיר כמה דרכי התמודדות ולא רק אחת

כרטיס יציאה

מהם שלושה ערוצים מתוך גש"ר מאח"ד?

תנו דוגמה אחת לפעולה בערוץ 'חברה'

למה כדאי להכיר כמה ערוצי התמודדות ולא רק אחד?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀