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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – ג (רכיבה על אופניים ושינה טובה)
2 – א (סימון מקומות חשובים על מפה)
3 – ה (שיחה עם ההורים על פחדים)
4 – ב (הזמנת חבר חדש לבקר בבית)
5 – ד (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 רגיל

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

כשמשהו משתנה בחיים שלנו - כמו מעבר עיר או חדשות מהעולם - אפשר להיעזר בשש דרכי התמודדות שנקראות גש״ר מאח״ד: גוף, שכל, רגש, אמונה ומשמעות, חברה ודמיון.

1 חלק א׳ – בחירה מרובה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. נועם ונועה פותחים מפה של העיר כדי לתכנן מסלולים - לאיזה ערוץ זה שייך?

א) רגש ב) שכל ג) דמיון ד) חברה

2. כתיבת יומן על מה שמרגישים שייכת לערוץ:

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

3. הליכה ברגל ושינה טובה שייכות לערוץ:

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

4. לזכור הצלחה קודמת בהסתגלות שייך לערוץ:

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

5. הצטרפות לחוג חדש ושמירת קשר עם חברים ישנים שייכת לערוץ:

א) חברה ב) שכל ג) גוף ד) דמיון

6. לדמיין איך ייראה היום הראשון בבית הספר החדש שייך לערוץ:

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	☐	☐
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.** סימון מקומות חשובים על מפה

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

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? ☹ 😐 🙂 😀