מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את ששת ערוצי ההתמודדות של מודל גש"ר מאח"ד
- לזהות באילו ערוצים מתמודדות דמויות בסיפורי מקרה מחיי בית הספר
- לתרגל "לדבר בערוץ" של התלמיד/ה ולתכנן פעילות מתאימה

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

חלק א' – זיהוי ערוצים

1. א – גוף
2. ב – שכל
3. ג – 6
4. ב – מערכת אמונות
5. ב – דמיון

חלק ב' – התאמת ביטויים לערוצים

1. ה (רגש) – 1
2. ו (חברה) – 2
3. א (שכל) – 3
4. ב (דמיון) – 4
5. ד (גוף) – 5
6. ג (מערכת אמונות) – 6

חלק ג' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – במודל אין ערוץ נכון או לא נכון, כל הערוצים טובים
2. נכון – זה בדיוק חלק מהדיון במשחק המיון
3. נכון – כך מתואר במהלך הסדנה
4. לא נכון – המטרה היא לדבר בערוץ שלו/ה, ולהציע ערוץ נוסף בעדינות בלבד
5. נכון – זהו המודל המלא

חלק ד' – ניתוח סיפורי מקרה

1. ערוץ הדמיון (ציור), ואפשר שגם צורך בריחוק חברתי זמני
2. ערוץ השכל - לתת מידע ברור ומסודר, לעזור לו לבנות תוכנית
3. ערוץ החברה (פעולה משותפת) וערוץ מערכת האמונות (תחושת תרומה ומשמעות)

חלק ה' – תכנון ויישום

1. התשובה תזהה ערוץ אחד בבירור ותציע משפט או פעולה קונקרטית המתאימה לערוץ הזה
2. שתי פעילויות קונקרטיות, קצרות ומתאימות לגיל, השייכות לערוץ אחד ברור

חלק ו' – סדר מהלך הסדנה

1. פתיחה: "סוללה" - כמה טעינה יש לי היום ומה טוען אותי
2. הצגת המודל - שישה ערוצי התמודדות
3. "הפרופיל שלי" - חלוקת 12 נקודות כוח בין הערוצים
4. משחק מיון - 24 קלפי דוגמאות לששת הערוצים
5. סיפורי מקרה - זיהוי ערוץ ותרגול "לדבר בערוץ"

כרטיס יציאה – מה לחפש

- שתי דוגמאות נכונות התואמות את הערוצים שנבחרו
- הסבר שהכוונה היא להגיב ולהציע עזרה באותו ערוץ שבו האדם מתמודד, לפני שמציעים ערוץ אחר
- דוגמה הגיונית המראה חפיפה בין שני ערוצים לפחות

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את השיעור בחפצים מהתיק המפתיע כדי להמחיש את הערוצים לפני המילוי
- בחלק של סיפורי המקרה עודדו דיון בקבוצות קטנות לפני כתיבת התשובה
- בגרסה לחינוך מיוחד הסירו את הפריטים המסומנים כקשים יותר ושמרו על הדוגמאות הפשוטות

דף תרגול: גש"ר מאח"ד - ששת ערוצי ההתמודדות

דף התלמיד/ה **עולים חדשים**

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

במודל הזה יש שישה דרכים (ערוצים) להתמודד עם קושי. בדף הזה נתרגל להכיר כל ערוץ ולזהות אותו בדוגמאות פשוטות.

מילון קטן:

גש"ר מאח"ד	שם של מודל עם שישה ערוצי התמודדות
גוף	להתמודד דרך תנועה, שינה, נשימות
שכל	להתמודד דרך חשיבה, תכנון ומידע
רגש	להתמודד דרך הבעת רגשות, דיבור ובכי
מערכת אמונות	להתמודד דרך תקווה, ערכים ומשמעות
חברה	להתמודד דרך אנשים, חברים ומשפחה
דמיון	להתמודד דרך יצירה, הומור ודמיון

1 חלק א' – זיהוי ערוצים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. "אני יוצא/ת לריצה" - איזה ערוץ זה?

א) גוף ב) שכל ג) רגש ד) דמיון

2. "בוא נכין לוח זמנים" - איזה ערוץ?

א) חברה ב) שכל ג) רגש ד) גוף

3. כמה ערוצים יש במודל?

א) 4 ב) 5 ג) 6 ד) 7

4. תפילה ותקווה שייכים לאיזה ערוץ?

א) גוף ב) מערכת אמונות ג) חברה ד) דמיון

5. מי שמצייר הרבה ושקט, באיזה ערוץ?

א) חברה ב) דמיון ג) שכל ד) גוף

2 חלק ב' – התאמת ביטויים לערוצים

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

1. "אני כותב/ת ביומן מה עובר עליי"	___	**א.** שכל
2. "אני מתקשר/ת לחבר/ה"	___	**ב.** דמיון
3. "מה אני יודע/ת בוודאות?"	___	**ג.** מערכת אמונות
4. "אני מדמיין/ת את המקום הכי רגוע שלי"	___	**ד.** גוף

5. "שלוש נשימות עמוקות"	___	**ה.** רגש
6. "מה שחשוב לי עכשיו הוא..."	___	**ו.** חברה

3 חלק ג' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	יש ערוץ אחד שהוא הכי נכון וטוב לכולם	☐	☐
2	קלף דוגמה אחד יכול להתאים ליותר מערוץ אחד	☐	☐
3	בפעילות "הפרופיל שלי" כל משתתף/ת מחלק/ת 12 נקודות כוח בין הערוצים	☐	☐
4	המטרה היא להחליף לגמרי את הערוץ החזק של התלמיד/ה בערוץ אחר	☐	☐
5	ראשי התיבות גש"ר מאח"ד מייצגים את ששת הערוצים: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה, דמיון	☐	☐

4 חלק ד' – ניתוח סיפורי מקרה

ענו בקצרה.

1. בסיפור "החרם בקבוצת הכיתה" התלמידה מגיעה עם אוזניות ומציירת כל השיעור. באיזה ערוץ היא כנראה מתמודדת?

2. בסיפור "לפני הבגרות" התלמיד בונה לו"ז מפורט ושואל שוב ושוב מה יהיה בבחינה. באיזה ערוץ הוא מתמודד, ואיך נדבר בערוץ שלו?

3. בסיפור "אחרי שאגת הארי" קבוצת תלמידים מארגנת אריזת חבילות לחיילים ומגיעה מוקדם. באילו ערוצים הם מתמודדים?

5 חלק ה' – תכנון ויישום

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. בחרו תלמיד/ה (דמיוני/ת) מהכיתה שלכם, וכתבו: מה הערוץ החזק שלו/ה, ואיך תדברו בערוץ הזה בפעם הבאה שהוא/היא מתקשה?

2. תכננו "ערוץ אחד לחודש הקרוב" לכיתה שלכם - אילו שתי פעילויות קצרות תתרגלו בערוץ שבחרתם?

6 חלק ו' – סדר מהלך הסדנה

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	הצגת המודל - שישה ערוצי התמודדות
☐	פתיחה: "סוללה" - כמה טעינה יש לי היום ומה טוען אותי
☐	סיפורי מקרה - זיהוי ערוץ ותרגול "לדבר בערוץ"
☐	"הפרופיל שלי" - חלוקת 12 נקודות כוח בין הערוצים
☐	משחק מיון - 24 קלפי דוגמאות לששת הערוצים

כרטיס יציאה

כתבו שני ערוצים שונים ודוגמה אחת לכל אחד מהם

מה פירוש הביטוי "לדבר בערוץ של התלמיד/ה"?

תנו דוגמה למצב שבו קלף אחד יכול להתאים ליותר מערוץ אחד

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀