

דף תרגול: גש"ר מאח"ד – מה עוזר לי אחרי בהלה בדרך

מהדורה למורה עולים חדשים

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שישה הערוצים שיכולים לעזור אחרי אירוע מפחיד בדרך
- לזהות דוגמאות לפעולות מכל ערוץ
- לתרגל בחירת ערוץ מתאים למצב של בהלה

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

חלק א' – בחירת הערוץ המתאים

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

חלק ב' – התאמת ערוץ לדוגמה

- 1 – ד (לנשום עמוק ולשתות מים)
- 2 – א (לחשוב מה קרה ולהבין את הסיבות)
- 3 – ה (לדבר על הפחד או לבכות)
- 4 – ב (לחשוב על ערך שנותן כוח)
- 5 – ו (לספר להורים או לחברים ולבקש עזרה)
- 6 – ג (לדמיין מקום שקט ובטוח)

חלק ג' – נכון או לא נכון

1. נכון – זו בדיוק המטרה של הכלי
2. לא נכון – יש שישה ערוצים שונים שיכולים לעזור
3. נכון – אפשר לשלב כמה ערוצים יחד
4. לא נכון – דמיון הוא אחד הערוצים שמסייעים
5. נכון – הכרה מראש עוזרת להגיב מהר ולהירגע

חלק ד' – השלמת מילים

1. גוף
2. שכל
3. רגש
4. חברה
5. דמיון

חלק ה' – כתיבה אישית

- 1. תשובה אישית, חשוב לבדוק שנבחרו שני ערוצים מתוך הרשימה והסבר הגיוני לכל אחד מהם

כרטיס יציאה – מה לחפש

- להבין שזה כלי להתמודדות עם בהלה אחרי אירוע מפחיד בדרך
- לדעת לפחות שני ערוצים מתוך השישה
- לתת דוגמה כמו נשימות עמוקות או שתיית מים

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בשיחה קצרה על תחושת בהלה כדי לחבר את התלמידים לנושא
- כדאי לתרגל יחד דוגמה אחת מכל ערוץ לפני העבודה העצמאית
- בחלק הפתוח אפשר לעודד שיתוף בזוגות לפני כתיבה אישית



דף תרגול: גש"ר מאח"ד – מה עוזר לי אחרי בהלה בדרך

דף התלמיד/ה עולים חדשים

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

לפעמים רואים משהו מפחיד בכביש והלב דופק חזק. יש שישה דברים שיכולים לעזור להירגע. בדף הזה נלמד מה הם.

מילון קטן:

גוף	פעולות עם הגוף, כמו נשימות עמוקות ושתיית מים
שכל	חשיבה והבנה של מה שקרה
רגש	זיהוי וביטוי של רגשות כמו פחד או עצב
מערכת אמונות	ערכים ואמונות שנותנים תקווה וכוח
חברה	שיחה עם משפחה או חברים ובקשת עזרה
דמיון	דמיון של מקום בטוח ורגוע
בהלה	תגובה חזקה של הגוף והנפש לדבר מפחיד
חוסן	היכולת להתמודד ולחזור לאיזון אחרי קושי

1 חלק א' – בחירת הערוץ המתאים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איזה ערוץ עוזר לנשום עמוק ולשתות מים?

א) גוף ב) שכל ג) רגש ד) חברה

2. איזה ערוץ עוזר לחשוב מה קרה?

א) רגש ב) שכל ג) דמיון ד) חברה

3. איזה ערוץ עוזר לדבר על פחד?

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

4. איזה ערוץ קשור לחברים ומשפחה?

א) חברה ב) גוף ג) שכל ד) דמיון

5. איזה ערוץ קשור לדמיון?

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

6. איזה ערוץ קשור לאמונות וערכים?

א) שכל ב) גוף ג) מערכת אמונות ד) חברה

2 חלק ב' – התאמת ערוץ לדוגמה

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

1. גוף	___	**א.** לחשוב מה קרה ולהבין את הסיבות

2. שכל	___	**ב.** לחשוב על ערך שנותן כוח
3. רגש	___	**ג.** לדמיין מקום שקט ובטוח
4. מערכת אמונות	___	**ד.** לנשום עמוק ולשתות מים
5. חברה	___	**ה.** לדבר על הפחד או לבכות
6. דמיון	___	**ו.** לספר להורים או לחברים ולבקש עזרה

3 חלק ג׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	גש״ר מאח״ד הוא כלי שעוזר להתמודד עם בהלה אחרי אירוע מפחיד בדרך.	☐	☐
2	הערוץ היחיד שעוזר להתמודד עם פחד הוא הערוץ החברתי.	☐	☐
3	אפשר להשתמש ביותר מערוץ אחד בו זמנית כדי להירגע.	☐	☐
4	דמיון לא יכול לעזור בהתמודדות עם פחד.	☐	☐
5	חשוב להכיר את הערוצים לפני שקורה אירוע מפחיד.	☐	☐

4 חלק ד׳ – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. הערוץ של _____ כולל פעולות כמו נשימות עמוקות ושתיית מים.

2. הערוץ של _____ עוזר לנו להבין בהיגיון מה קרה.

3. הערוץ של _____ עוזר לנו לבטא פחד, עצב או כעס.

4. הערוץ של _____ כולל שיחה עם הורים או חברים.

5. הערוץ של _____ עוזר לנו לדמיין מקום בטוח ורגוע.

5 חלק ה׳ – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו מצב שבו ראיתם או שמעתם על אירוע מפחיד בדרך. כתבו אילו שני ערוצים מתוך גש״ר מאח״ד הייתם בוחרים כדי להירגע, ומדוע דווקא הם.

כרטיס יציאה

מה המטרה של כלי גש״ר מאח״ד?

ציינו שני ערוצים שיכולים לעזור אחרי בהלה.

תנו דוגמה אחת לפעולה מהערוץ הגופני.

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀