

דף תרגול: מודל גש"ר מאח"ד – התמודדות אחרי כמעט תאונה

מהדורה למורה חנ"מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את ששת רכיבי מודל גש"ר מאח"ד
- להבין כיצד כל רכיב עוזר להתמודד אחרי רגע מפחיד בדרך
- לתרגל יישום המודל במצב אישי

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – הבנת המודל

1. א – גוף
2. ב – שכל
3. ב – רגש

חלק ב' – מי שייך למי

- 1 – ב (נשימות עמוקות ותחושת הרגעה פיזית)
- 2 – א (חשיבה הגיונית על מה שקרה)
- 3 – ד (זיהוי שאני מפחד או כועס)
- 4 – ג (מחשבה שהכל יסתדר)

חלק ג' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – המודל נועד לעזור אחרי אירוע מפחיד, כדי להתמודד ולחזור לתפקוד
2. נכון – תמיכה חברתית היא חלק מרכיב הח' במודל
3. לא נכון – נשימות שייכות לרכיב הגוף, לא השכל

חלק ד' – השלמת משפטים

1. גוף
2. שכל
3. חברה

חלק ה' – יישום אישי

1. תשובה אישית המתייחסת לאחד מששת הרכיבים עם הסבר הגיוני

חלק ו' – כתיבה

1. התייחסות ברורה לשלושה רכיבים לפחות עם הסבר כיצד כל אחד עוזר, קשר הגיוני לסיטואציה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ציפייה לשמות שישה הרכיבים או לפחות ארבעה מהם
- דוגמה כמו נשימות עמוקות או הרפיה פיזית
- הבנה שהמודל עוזר לחזור לתפקוד רגוע ובטוח

טיפים להפעלה:

- אפשר לבקש מהתלמידים לשתף בזוגות דוגמה אישית מהחיים לפני הכתיבה הפתוחה
- כדאי להדגיש שאין רכיב 'נכון' אחד, וכל אדם מתחבר לרכיבים שונים
- ניתן להרחיב בדיון כיתתי על חוויות אמיתיות של בהלה בדרך בלי לפרט פרטים מזהים



דף תרגול: מודל גש"ר מאח"ד – התמודדות אחרי כמעט תאונה

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

לפעמים בדרך קורה רגע מבהיל – כמעט תאונה שמשאירה אותנו נרעשים. מודל גש"ר מאח"ד מציע שישה כיוונים שיכולים לעזור להירגע ולחזור לתפקוד.

בנק מילים: גוף | שכל | חברה

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המשמעות של האות ג' במודל גש"ר מאח"ד?

א) גוף ב) גיל ג) גבול

2. מה המשמעות של האות ש'?

א) שינה ב) שכל ג) שמחה

3. מה המשמעות של האות ר'?

א) רעש ב) רגש ג) ריצה

2 חלק ב' – מי שייך למי

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

1. גוף	___	**א.** חשיבה הגיונית על מה שקרה
2. שכל	___	**ב.** נשימות עמוקות ותחושת הרגעה פיזית
3. רגש	___	**ג.** מחשבה שהכל יסתדר
4. מערכת אמונות	___	**ד.** זיהוי שאני מפחד או כועס

3 חלק ג' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מודל גש״ר מאח״ד עוזר רק בזמן הנסיעה ולא אחריה	☐	☐
2	שיחה עם חבר על החוויה המפחידה שייכת לרכיב החברה	☐	☐
3	נשימות עמוקות כדי להירגע שייכות לרכיב השכל	☐	☐

4 חלק ד׳ – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. כשאני נושם עמוק כדי להירגע אחרי בהלה בדרך, אני משתמש ברכיב ה_____

2. כשאני חושב בהיגיון מה קרה ולמה, אני משתמש ברכיב ה_____

3. כשאני מספר לחבר על הפחד שלי, אני משתמש ברכיב ה_____

5 חלק ה׳ – יישום אישי

ענו בקצרה.

1. תארו רכיב אחד מהמודל שהכי יעזור לכם אחרי רגע מפחיד בדרך, ולמה

6 חלק ו׳ – כתיבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. דמיינו שהייתם עדים ל"כמעט תאונה" בדרך. כתבו כיצד הייתם משתמשים בלפחות שלושה רכיבים מתוך גש"ר מאח"ד כדי להתמודד עם הרגע

כרטיס יציאה

מה פירוש הראשי תיבות גש"ר מאח"ד?

תנו דוגמה אחת לרכיב גוף

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀