

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

מהדורה למורה **עולים חדשים**

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

חלק א' – הבנת המודל

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

חלק ב' – מי שייך למי

- 1 – ב (נשימות עמוקות ותחושת הרגעה פיזית)
- 2 – ה (חשיבה הגיונית על מה שקרה)
- 3 – א (זיהוי שאני מפחד או כועס)
- 4 – ו (מחשבה שהכל יסתדר)
- 5 – ג (שיחה עם חבר או בן משפחה)
- 6 – ד (דמיון של מצב רגוע ובטוח)

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
4. לא נכון – אפשר להשתמש ברכיבים שמתאימים לאדם, לא חובה בכולם
5. נכון – חשיבה וניתוח שייכים לרכיב השכל

חלק ד' – השלמת משפטים

1. גוף
2. שכל
3. חברה
4. דמיון
5. רגש

חלק ה' – יישום אישי

1. תשובה אישית המתייחסת לאחד מששת הרכיבים עם הסבר הגיוני
2. למשל לספר להורה או לחבר על מה שקרה ולקבל תמיכה

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 **עולים חדשים**

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

לפעמים בכביש קורה משהו מפחיד שכמעט נגמר רע. יש דרך בשם גש"ר מאח"ד שעוזרת להירגע אחרי זה. יש בה שישה חלקים.

מילון קטן:

כמעט תאונה	רגע מסוכן בדרך שכמעט הסתיים בפגיעה
חוסן	היכולת להתמודד עם קושי ולחזור לתפקוד רגיל
גוף	תשומת לב לתחושות גוף ונשימה כדי להירגע
שכל	חשיבה הגיונית וניתוח של מה קרה
רגש	זיהוי והבעה של הרגשות שעלו
מערכת אמונות	ערכים ואמונות שנותנים תקווה ומשמעות
חברה	תמיכה מאנשים קרובים וסביבה
דמיון	שימוש בדמיון כדי להירגע או לדמיין פתרון

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה האות ג' מייצגת?

א) גוף ב) גיל ג) גבול ד) גורל

2. מה האות ש' מייצגת?

א) שינה ב) שכל ג) שמחה ד) שקט

3. מה האות ר' מייצגת?

א) רעש ב) רגש ג) ריצה ד) רישיון

4. מה מ"א מייצגת?

א) מערכת אמונות ב) מרחק אוטובוס ג) מהירות אוטומטית ד) מצב אוויר

5. מה האות ח' מייצגת?

א) חברה ב) חום ג) חדשות ד) חניה

6. מה האות ד' מייצגת?

א) דרך ב) דמיון ג) דלק ד) דמעות

2 חלק ב' – מי שייך למי

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

1. גוף	___	**א.** זיהוי שאני מפחד או כועס

2. שכל	___	**ב.** נשימות עמוקות ותחושת הרגעה פיזית
3. רגש	___	**ג.** שיחה עם חבר או בן משפחה
4. מערכת אמונות	___	**ד.** דמיון של מצב רגוע ובטוח
5. חברה	___	**ה.** חשיבה הגיונית על מה שקרה
6. דמיון	___	**ו.** מחשבה שהכל יסתדר

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	כל אדם חייב להשתמש בכל שישה הרכיבים כדי להתמודד	☐	☐
5	ניתוח הגיוני של מה שקרה בדרך שייך 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 _____

4. כשאני מדמיין את עצמי רגוע ובטוח, אני משתמש ברכיב ה _____

5. כשאני מרגיש כעס או פחד ומזהה זאת, אני משתמש ברכיב ה _____

5 חלק ה׳ – יישום אישי

ענו בקצרה.

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

_____

_____

_____

2. תנו דוגמה למצב שבו תשתמשו ברכיב החברה כדי להתמודד עם בהלה

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

למה חשוב להשתמש במודל אחרי רגע מפחיד בדרך?

איך הרגשתי בשיעור? 😕 😐 🙂 😀