

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

מהדורה למורה רגיל

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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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.

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 ד) גורל

2. מה המשמעות של האות ש'?

א) שינה ב) שכל ג) שמחה ד) שקט

3. מה המשמעות של האות ר'?

א) רעש ב) רגש ג) ריצה ד) רישיון

4. מה המשמעות של מ"א?

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

5. מה המשמעות של האות ח'?

א) חברה ב) חום ג) חדשות ד) חניה

6. מה המשמעות של האות ד'?

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

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? ☹ 😐 🙂 😀