

גש"ר מאח"ד

שישה ערוצים שעוזרים לנו להתמודד



ד

דמיון

ח

חברה

מ"א

מערכת אמונות

ר

רגש

ש

שכל

ג

גוף

לכל אחד יש ערוצים חזקים משלו. בואו נגלה את שלכם!

יצרה: רות ראש בן ישי



מה זה גש"ר מאח"ד?



לכל אחד מאיתנו יש דרכים משלו להתמודד עם לחץ וקושי. מודל גש"ר מאח"ד אומר שיש שישה ערוצים להתמודדות – גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון – ולכל אחד יש ערוצים חזקים משלו. כל הערוצים טובים, וככל שמשתמשים ביותר ערוצים, קל יותר.

הרעיון החשוב

לא "מתקנים" את הדרך שלנו – מזהים את הערוצים החזקים, נעזרים בהם, ומנסים להוסיף עוד ערוץ. ומה שעוזר לי לא תמיד עוזר לחבר – שואלים אותו.

מתי משתמשים?

- בתקופה לחוצה: מבחנים, מצב ביטחוני
- אחרי ריב או חרם
- כשרוצים לדעת מה עוזר לי
- כדי להבין מה עוזר לחבר



גוף

Physiology



מתמודדים דרך הגוף: ספורט, הליכה, ריקוד, נשימות, שינה ואוכל טובים, מקלחת חמה. כשהגוף זז ונרגע – גם הראש מתבהר.

נשמע כך:

"שלוש נשימות עמוקות"

"אני יוצא/ת לריצה קצרה."

דוגמה מהחיים • מבחנים

שבוע עם שלושה מבחנים. אחרי שעה של למידה נועה יוצאת לסיבוב הליכה של עשר דקות סביב הבית, וחוזרת לשולחן רעננה יותר.



מתמודדים דרך חשיבה: אוספים מידע אמין, מתכננים, עושים רשימה, מחלקים משימה גדולה למשימות קטנות.

נשמע כך:

"מה אני יודע/ת בוודאות?"

"בוא/י נכין לו"ז."

דוגמה מהחיים · עבודה גדולה

עבודת חקר להגשה בעוד שבועיים נראית ענקית. דני מחלק אותה לחמישה שלבים קטנים בטבלה, ומסמן ✓ על כל שלב שהוא מסיים.



רגש

Affect



מתמודדים דרך הבעת רגשות: מדברים על מה שמרגישים, בוכים, צוחקים, כותבים יומן, מציירים, שומעים מוזיקה.

נשמע כך:

"בא לי לדבר על זה."

"אני כותב/ת ביומן מה עובר עליי."

דוגמה מהחיים · רשת חברתית

נועה ראתה בסטורי שכל החברות נפגשו בלעדיה ונעלבה. במקום לכתוב תגובה עוקצנית, היא שמה אוזניות, כותבת ביומן מה היא מרגישה – ואחר כך מדברת עם אמא.



מערכת אמונות

Belief



מתמודדים דרך אמונות וערכים: תקווה, "יהיה בסדר", תפילה, משמעות, ומה שחשוב לי באמת.

נשמע כך:

"מה שחשוב לי עכשיו הוא..."

"אני מאמין/ה שזה יעבור."

דוגמה מהחיים · משפחה

אבא של דני במילואים כבר חודש. בערב הוא מזכיר לעצמו: "אבא עושה משהו חשוב, ואנחנו נהיה ביחד שוב בקרוב" – וזה נותן לו כוח.



חברה

Social



מתמודדים דרך אנשים: חברים, משפחה, להיות חלק מקבוצה, לקחת תפקיד, לבקש עזרה.

נשמע כך:

"בוא/י נעשה את זה ביחד."

"אני מתקשר/ת לחבר."

דוגמה מהחיים · אזעקה

אחרי לילה עם אזעקות, הכיתה מתחלקת לזוגות ומכינה יחד כרטיסי עידוד לכיתה המקבילה. להיות ביחד ולעשות משהו – זה מחזק.



דמיון

Imagination



מתמודדים דרך דמיון: יצירה, הומור, לדמיון מקום רגוע, לחשוב על פתרונות יצירתיים, לצפות בסדרה מצחיקה.

נשמע כך:

"בוא/י נצחק רגע"

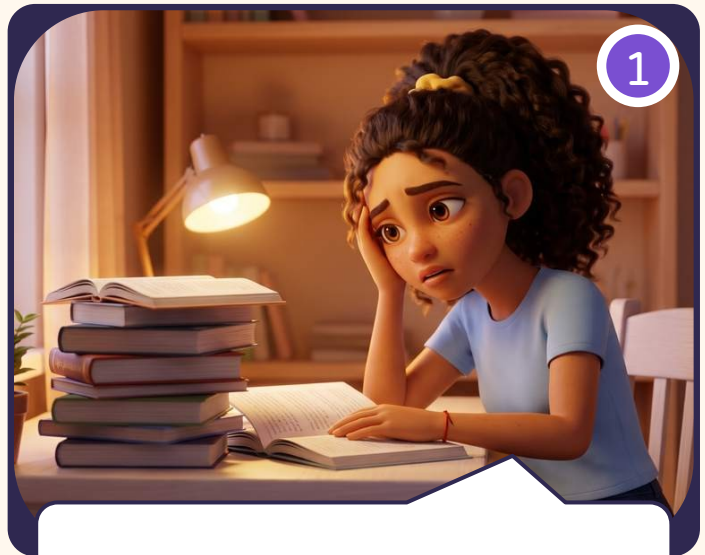
"אני מדמיון/ת את המקום הכי רגוע שלי."

דוגמה מהחיים · לפני הופעה

רגע לפני הופעה בטקס, נועה עוצמת עיניים ומדמיינת שהיא על החוף, שומעת את הגלים. הלב נרגע, והיא עולה לבמה.



נועה מוצאת את הערוצים שלה



1

יש לי שלושה מבחנים השבוע...

נועה מרגישה שהלחץ מטפס. היא נזכרת בגש"ר מאח"ד.



3

ח - לומדים ביחד!

אחר כך חברה ושכל: לומדים בקבוצה לפי תוכנית מסודרת.

2

ג - גוף: ריצה קצרה!

קודם הגוף: עשר דקות ריצה בפארק, והראש מתנקה.

4

דני, מה עוזר לך?

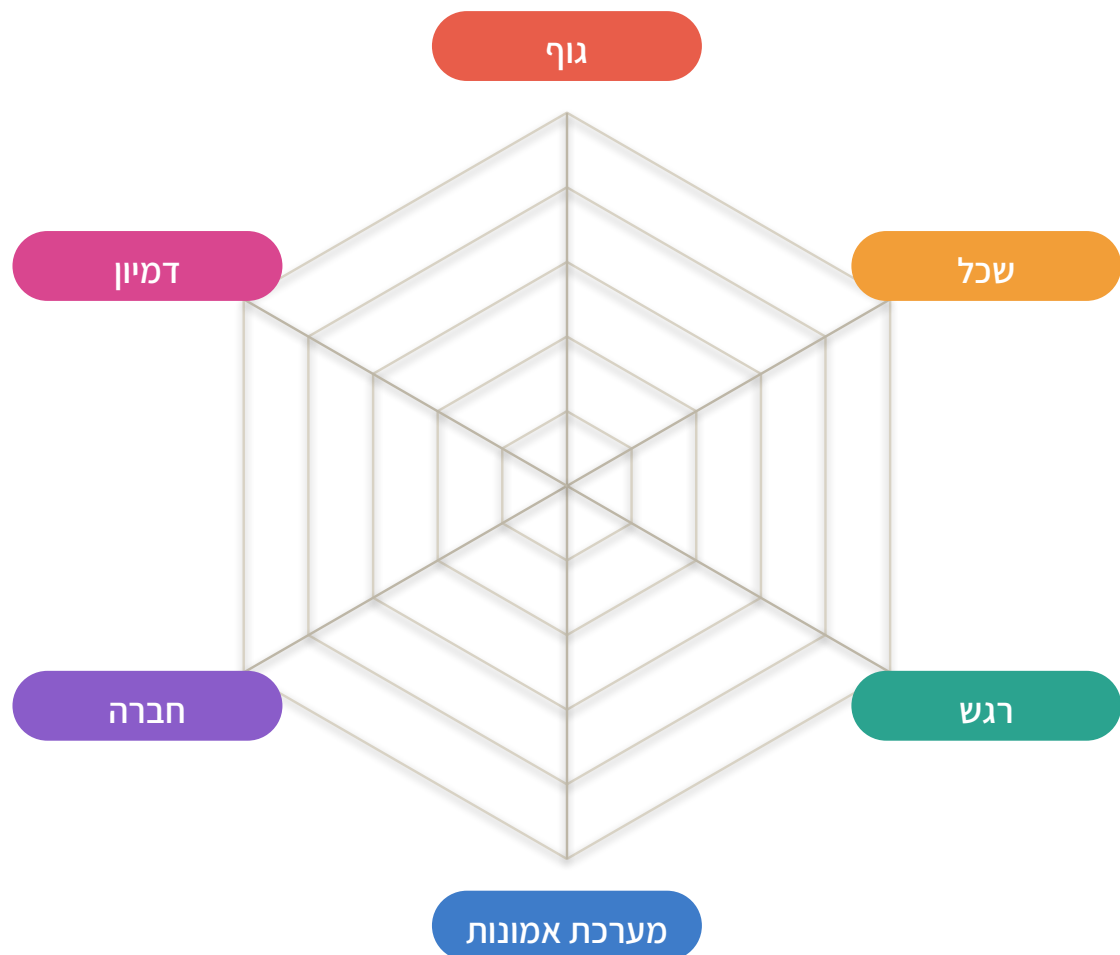
ולדני? היא שואלת מה עוזר לו - הערוץ שלו יכול להיות אחר.

תורכם: קורי העכביש שלי

סמנו בכל ציר כמה הערוץ הזה זמין לכם – מ־0 עד 5 – וחברו את הנקודות.

1 מה הערוץ הכי חזק שלי? דרך אחת שבה אני משתמש/ת בו:

2 איזה ערוץ אנסה להוסיף השבוע? מה בדיוק אעשה?



0 = לא זמין לי · 5 = מאוד זמין לי. זו חקירה עצמית – אין תשובה נכונה.



גש"ר מאח"ד בכיס

גזרו ושמרו

ג

גוף ספורט, הליכה, נשימות, שינה טובה

ש

שכל מידע אמין, תכנון, רשימה, צעד אחר צעד

ר

רגש לדבר, לכתוב, לצייר, מוזיקה

מ"א

אמונות תקווה, ערכים, "זה יעבור"

ח

חברה חברים, משפחה, לבקש עזרה

ד

דמיון יצירה, הומור, מקום רגוע בדמיון

זכרו: ככל שיש לי יותר ערוצים – קל יותר להתמודד.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד



פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.

