

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, לדמיין מקום רגוע, לחשוב על פתרונות יצירתיים, לצפות בסדרה מצחיקה.

נשמע כך:

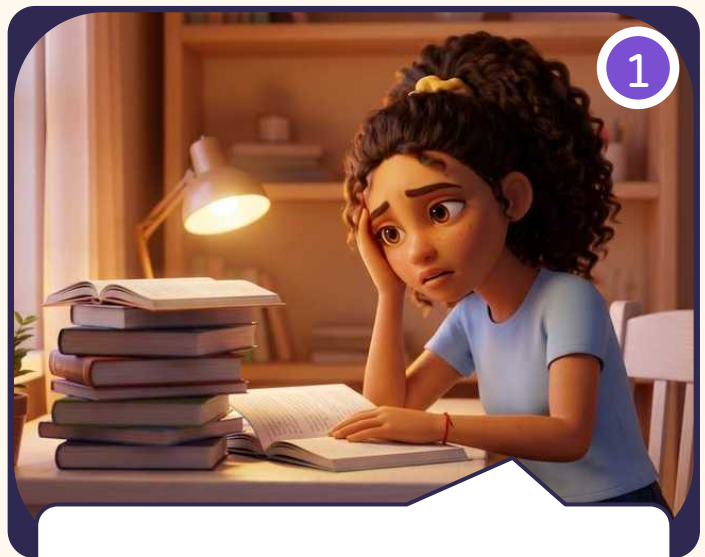
"בוא/י נצחק רגע"

"אני מדמיין/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?

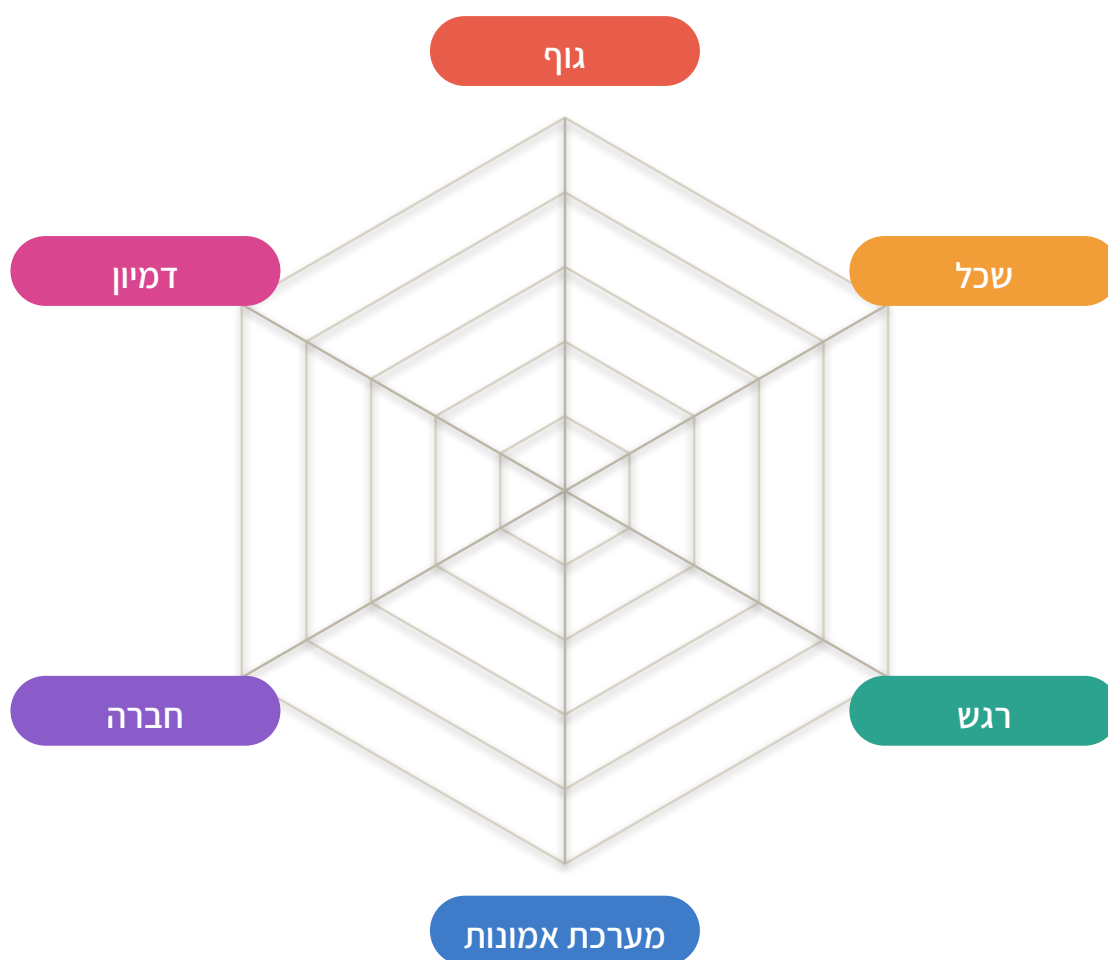
ולדני? היא שואלת מה עוזר לו - הערוץ שלו יכול להיות אחר.

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



גוף ספורט, הליכה, נשימות, שינה טובה



שכל מידע אמין, תכנון, רשימה, צעד אחר צעד



רגש לדבר, לכתוב, לצייר, מוזיקה



אמונות תקווה, ערכים, "זה יעבור"



חברה חברים, משפחה, לבקש עזרה



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.

שלושת כובעי הקסם

אדום · צהוב · ירוק: לבחור איך להתמודד



ירוק

להיטען

צהוב

לדמיין

אדום

לשתף

שלושה כובעים, שלושה כוחות – ואני בוחר/ת איזה לחבוש.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה הם כובעי הקסם?



כשמשהו קשה, מפחיד או מדאיג – אפשר לבחור איך להתמודד איתו. דמיינו שלושה כובעי קסם, ולכל כובע כוח משלו: האדום עוזר לשתף ברגשות, הצהוב מגייס דמיון ומחשבות חיוביות, והירוק עוזר לקחת הפסקה ולהיטען. כשחובשים כובע – אמיתי או בדמיון – יודעים איזו דרך בחרנו.

למה זה עובד?

ברגע קשה נדמה שאין מה לעשות. הכובעים מזכירים שיש לפחות שלוש דרכים – וכשאני בוחר/ת דרך, אני כבר מחזיר/ה לעצמי שליטה.

מתי משתמשים?

- אחרי יום קשה או אכזבה
- בתקופה מתוחה, למשל אחרי אזעקות
- כשמשהו מעיק ולא ברור מה יעזור

אין כובע "נכון" אחד. אפשר לבחור כובע אחר בכל פעם – ואפילו להחליף כובעים באותו יום.

הכובע האדום



עוזר לשתף ברגשות הקשים ולקבל הבנה: מספרים לחבר/ה, להורה, למורה או ליועצת מה מרגישים – ושומעים שזה בסדר להרגיש ככה. אפשר לשתף גם בכתיבה, בציור או בהודעה.

אפשר להגיד:

למקשיב: "זה נשמע קשה, אני מבין/ה"

"אני מפחד/ת ורציתי לספר לך."

"קשה לי היום, אפשר לדבר?"

דוגמה מהחיים · חברים

דני רב עם החבר הכי טוב שלו ולא מצליח להתרכז. בהפסקה הוא ניגש לנועה: "קשה לי היום, אפשר לדבר?". נועה מקשיבה ואומרת: "מובן שזה מבאס אותך" – ולדני כבר קל יותר.

הכובע הצהוב



עוזר לגייס את הדמיון והמחשבות החיוביות ככוח פנימי ששומר עליי: מדמיינים מקום רגוע, נזכרים בהצלחה, ואומרים לעצמנו משפט מחזק ומציאותי – "זה קשה, וזה יעבור".

אפשר להגיד לעצמי:

"אני חזק/ה יותר ממה שנדמה לי."

מדמיינים לדקה את המקום הרגוע שלי

"כבר עברתי דברים קשים."

דוגמה מהחיים · אזעקה

אחרי לילה עם אזעקות נועה לא מצליחה להירדם. היא עוצמת עיניים, מדמיינת את החוף מהטיול המשפחתי – הגלים, החול החם – ואומרת לעצמה: "זה קשה, וזה יעבור".

הכובע הירוק



עוזר להתרחק קצת מהקושי: לוקחים הפסקה או רגע של הנאה כדי להיטען בכוח – ואז חוזרים. זו לא בריחה: זו הפסקה מכוונת, שממנה חוזרים להתמודד עם יותר כוח.

אפשר להגיד או לעשות:

"עכשיו רגע בשבילי."

שיר אהוב • ציור • כדור בחצר

"אני לוקח/ת הפסקה ואחזור לזה."

דוגמה מהחיים • מבחן

שעתיים של למידה למבחן בהיסטוריה, והראש כבר לא קולט. דני יוצא לרבע שעה לקלוע לסל עם השכן, חוזר עם ראש נקי – וממשיך ללמוד.

חמישה דברים על הכובעים



אין כובע נכון. בוחרים מה מתאים לי עכשיו – ומחר אפשר לבחור אחרת.



מקשיבים לאדום. כשחבר/ה משתף/ת: נותנים תוקף ("מובן שקשה לך") ולא מבטלים ("זה כלום").



הירוק הוא הפסקה. לא התעלמות לתמיד: אחרי שנטענים, חוזרים להתמודד.



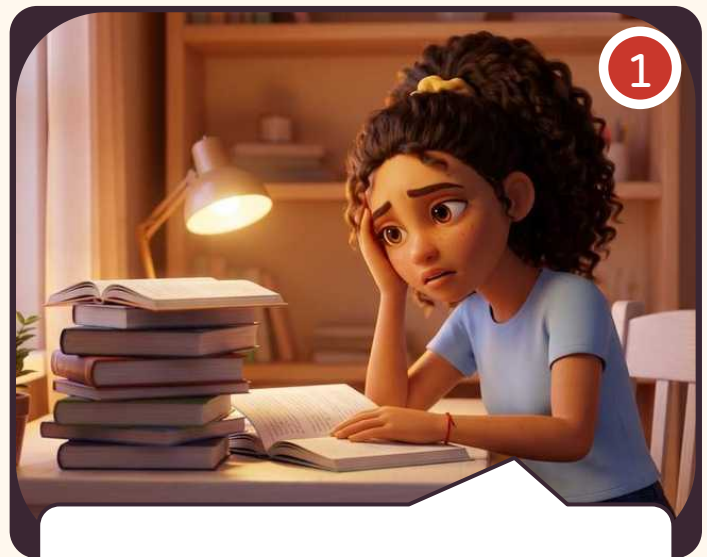
כשזה לא עובר – אם הקושי נמשך, או שמישהו בסכנה, פונים מיד למבוגר.



כובע משלי. אילו היה כובע רביעי – מה היה צבעו ואיזה כוח היה נותן לכם?



נועה ויום אחד קשה



1

קיבלתי 55... ולמדתי כל כך!

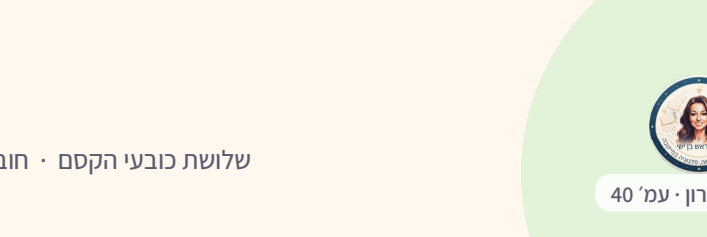
נועה חוזרת הביתה מאוכזבת: היא השקיעה, והציון במבחן נמוך.



3

כבר עברתי דברים קשים

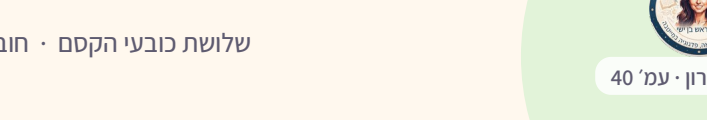
הכובע הצהוב: בערב היא נזכרת בפעם שהצליחה אחרי ציון נמוך.



4

עכשיו רגע בשבילי!

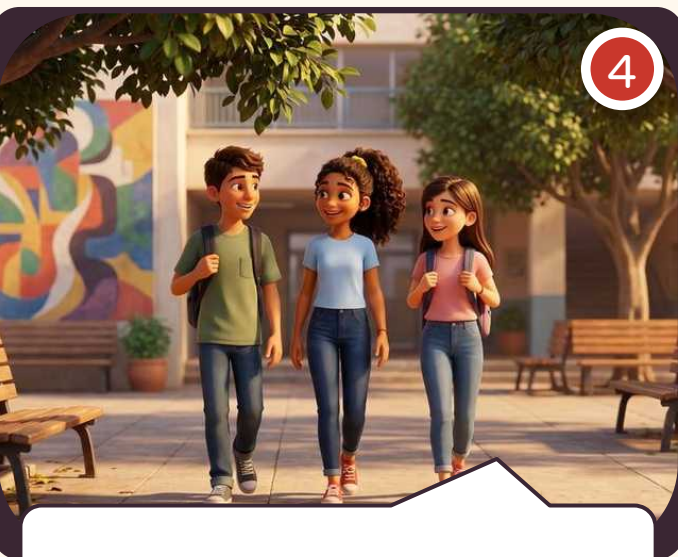
הכובע הירוק: הפסקה עם חברות בחצר. מחר תשב עם המורה על הטעויות.



2

קשה לי היום, אפשר לדבר?

הכובע האדום: היא משתפת את דני, והוא מקשיב בלי לבטל.



תורכם: הכובעים שלי

עונים לבד, בכתב. אין תשובות נכונות או לא נכונות.

1 מצב קשה שקרה לי לאחרונה (או שעלול לקרות):

2 הכובע האדום – למי אוכל לספר? מה אגיד?

3 הכובע הצהוב – מקום רגוע שאדמיין, ומשפט מחזק משלי:

4 הכובע הירוק – מה נותן לי רגע של הנאה וטעינה?

5 כובע הקסם הרביעי שלי – הצבע שלו והכוח שלו:

הכובעים בכיס

גזרו ושמרו

האדום לשתף ברגשות ולקבל הבנה ותוקף



הצהוב לדמיין מקום רגוע ולחשוב מחשבה מחזקת



הירוק הפסקה ורגע של הנאה – ואז חוזרים



זכרו: אין כובע נכון אחד – בוחרים מה שמתאים לי עכשיו.

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.

קיר החוסן

לבנה על לבנה: מה מחזק אותי



3

אני יכול/ה

2

אני

1

יש לי

כל לבנה היא משהו שמחזק אותי. בואו נבנה את הקיר שלכם!

יצרה: רות ראש בן ישי



מה זה קיר החוסן?



חוסן הוא לא משהו שיש או אין – הוא נבנה לאט, כמו קיר: לבנה על לבנה. כל לבנה היא משהו שמחזק אותנו. בקיר יש שלוש שורות: יש לי (אנשים ודברים שתומכים בי), אני (החוזקות שלי) ואני יכול/ה (מה שאני יודע/ת לעשות כשקשה).

למה זה עובד?

ברגע קשה קל לשכוח מה יש לנו. קיר כתוב מזכיר שיש לי על מי ועל מה להישען – וכל לבנה חדשה מחזקת אותו.

מתי משתמשים?

- כשרוצים להיזכר מה מחזק אותי
- לפני תקופה מאתגרת: מבחנים, מעבר, שינוי
- בשיחה כיתתית על חוסן

בקיר שלכם אין לבנה "קטנה מדי": גם "אני יודע/ת להצחיק" זו לבנה.

יש לי

1



השורה של התמיכה מבחוח: אנשים ודברים שתומכים בי - משפחה, חברים, מורה שאכפת לו/ה, יועצת, חוג, תנועת נוער, קבוצה שאני שייך/ת אליה.

לבנים לדוגמה:

"יש לי קבוצה בחוג"

"יש לי יועצת לפנות אליה."

"יש לי חבר/ה לדבר איתו/ה."

דוגמה מהחיים - תלמיד חדש

עומר עבר השנה לבית ספר חדש ומרגיש לבד. כשהוא כותב את שורת "יש לי", הוא מגלה שיש לו יותר משחשב: אחות גדולה, מאמן כדורגל, ודני שישב לידו בשבוע הראשון.

אני

2



השורה של החוזקות שבפנים: מה טוב בי, מה חשוב לי ובמה אני מאמין/ה.
תכונות כמו אכפתיות, התמדה, הומור, יושר ותקווה.

לבנים לדוגמה:

"אני יודע/ת להצחיק."

"אני מתמיד/ת."

"אני אדם שאכפת לי."

דוגמה מהחיים · ספורט

נועה הפסידה בתחרות ריצה וכעסה על עצמה. כשהיא חושבת על שורת "אני", היא נזכרת שהיא מתמידה: התאמנה כל השנה, גם בגשם. זו לבנה שאף הפסד לא לוקח ממנה.

אני יכול/ה

3



השורה של המיומנויות: מה אני יודע/ת לעשות כשקשה – לבקש עזרה, להרגיע את עצמי (למשל בעש"ן ד"ק), לעזור לחבר (במעש"ה), לפתור בעיה ולתכנן.

לבנים לדוגמה:

"אני יכול/ה לתכנן."

"אני יכול/ה להירגע"

"אני יכול/ה לבקש עזרה."

דוגמה מהחיים · אזעקה

באזעקה בלילה הלב של דני דופק חזק. הוא נזכר בלבנה שלו מ"אני יכול/ה": "אני יכול להרגיע את עצמי" – ונושם לאט, עם נשיפה ארוכה, עד שהגוף נרגע.

איך בונים את הקיר שלי?

כמה רעיונות כדי שהקיר יהיה חזק ויציב:



מתחילים מהבסיס. כותבים לפחות שתי לבנים בכל שורה – גם דברים קטנים נחשבים.



שואלים אחרים. חבר/ה או בן/בת משפחה רואים בנו חוזקות שאנחנו לא תמיד רואים.



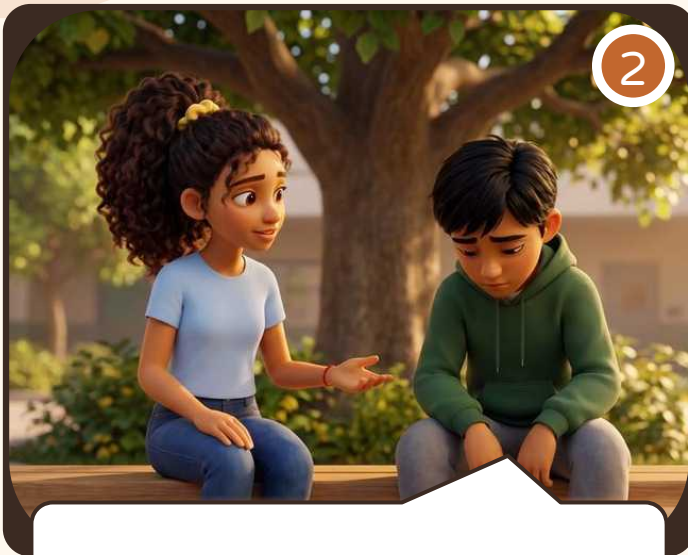
מוסיפים כל הזמן. כל הצלחה, חבר חדש או מיומנות חדשה – עוד לבנה בקיר.



שומרים קרוב. מצלמים את הקיר לטלפון או תולים ליד המיטה, וחוזרים אליו כשקשה.



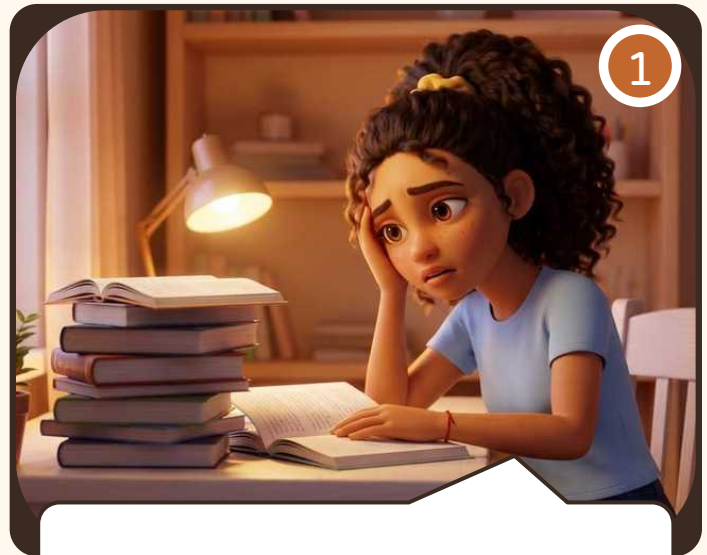
נועה בונה קיר לפני שבוע המבחנים



2

נלמד יחד לאנגלית?

יש לי: היא נזכרת שיש לה את דני, ואת אמא שבודקת איתה חומר.



1

חמישה מבחנים בשבועיים!

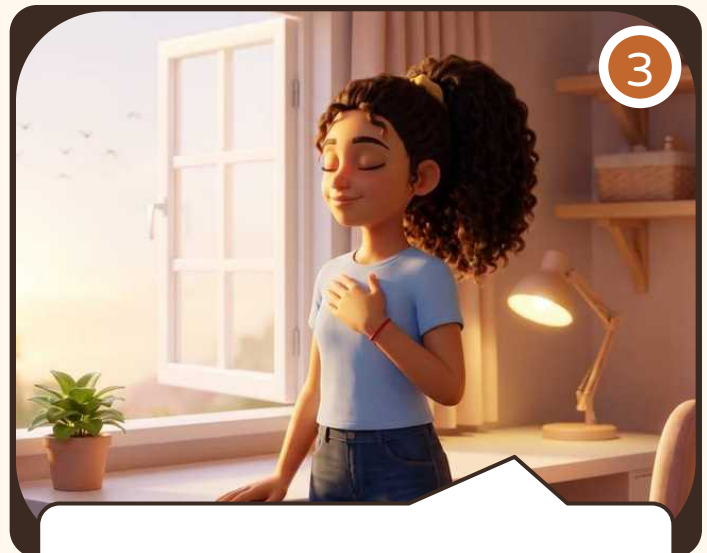
לפני שבוע מבחנים עמוס, נועה מרגישה שהכול נופל עליה.



4

אני יכולה לתכנן את זה!

אני יכולה: היא בונה לוח למידה, והקיר שלה עומד יציב.



3

אני מתמידה. אני לא מוותרת.

אני: היא כותבת לבנה של חוזקה – התמדה.

תורכם: הקיר שלי

כתבו לפחות שתי לבנים בכל שורה. אין תשובות נכונות או לא נכונות.

1 יש לי – אנשים, מקומות וקבוצות שתומכים בי:

2 אני – החוזקות והערכים שלי:

3 אני יכול/ה – מה אני יודע/ת לעשות כשקשה:

4 לבנה שמישהו אחר אמר לי שיש בי:

5 לבנה אחת שהייתי רוצה להוסיף לקיר השנה:

קיר החוסן בכיס

גזרו ושמרו

1

יש לי אנשים ודברים שתומכים בי

2

אני החוזקות והערכים שלי

3

אני יכול/ה מה שאני יודע/ת לעשות כשקשה

זכרו: חוסן נבנה לבנה על לבנה – ואפשר להוסיף לבנה בכל יום.

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.