



גש"ר מאח"ד: מיון וראיון חבר

ששת ערוצי ההתמודדות: מה עוזר לי, ומה עוזר לחבר?

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____

ג = גוף · ש = שכל · ר = רגש · מ"א = מערכת אמונות · ח = חברה · ד = דמיון

1 כתבו ליד כל דרך התמודדות את האות של הערוץ:

שינה טובה		לכתוב ביומן	
לצייר או לשמוע מוזיקה		לחשוב על מה שחשוב לי	
להכין לו"ז		לאסוף מידע אמין	
משפט שנותר תקווה		לדמיין מקום רגוע	
סדרה מצחיקה		להיות חלק מקבוצה	
ריצה קצרה		להתקשר לחבר	

2 ראיון בזוגות: שאלו את החבר/ה, ואז ענו בעצמכם.

ערוץ	מה עוזר לך? (החבר/ה)	מה עוזר לי?
ג · גוף		
ש · שכל		
ר · רגש		
מ"א · מערכת אמונות		
ח · חברה		
ד · דמיון		

3 מה גילינו? מה דומה ומה שונה?

העמקה לחט"ע (י'-י"ב) למה חשוב לדעת שמה שעוזר לי יכול להיות שונה ממה שעוזר לחבר? איך זה ישנה את הדרך שבה אתם עוזרים?
