

דף תרגול: גש״ר מאח״ד – כוחות התמודדות בגין בכלא

מהדורה למורה **עולים חדשים**

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את מודל גש״ר מאח״ד ושישה הערוצים שבו
- לזהות כיצד בגין השתמש בכוחות אלה בתקופת הכלא
- לחשוב על כוחות התמודדות אישיים

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

חלק א׳ – הבנת המודל

1. ג – שישה
2. ג – ר
3. ב – חשיבה ותכנון
4. ב – למשפחה ולעליזה
5. ב – משפטן
6. ב – יום הגעתו לארץ ישראל

חלק ב׳ – נכון או לא נכון

1. נכון – כך מתואר בדף
2. לא נכון – להפך, הוא לא ויתר על התקווה
3. נכון – כך מוגדר בדף
4. לא נכון – הדף מדגיש שחשוב לתת מקום לרגשות
5. נכון – זהו ערוץ מערכת האמונות
6. נכון – כך כתוב בסוף הדף

חלק ג׳ – השלמת מילים

1. ערוצים
2. משפטן
3. ויתר
4. גוף
5. יועצת

חלק ד׳ – התאמת ערוצים

- 1 – ד (שמירה על הבריאות הפיזית)
- 2 – ו (חשיבה ותכנון הגיוני)
- 3 – ב (נתינת מקום לתחושות ולגעגוע)
- 4 – ה (אמונה בחזון ובעתיד טוב יותר)
- 5 – א (תחושת שייכות ושליחות לאנשים)
- 6 – ג (לדמיין רגע טוב שעוד יגיע)

חלק ה׳ – כתיבה אישית

1. תלמיד/ה יבחר/תבחר שני ערוצים ויסביר/תסביר דוגמה אישית מחייו/ה
2. משפט רלוונטי לאחד הערוצים, מכבד ומבוסס על הדף

חלק ו׳ – שאלה קצרה

1. כי אנשים שונים זקוקים לכוחות שונים, וערוצים מגוונים נותנים מענה רחב יותר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ציפייה לשמות נכונים של ערוצים מתוך השישה
- דוגמה מהדף הקושרת בין בגין לערוץ מסוים
- תשובה אישית המקושרת לאחד הערוצים במודל

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בדיון קצר על משמעות המילה התמודדות לפני הצגת המודל
- מומלץ לעודד שיתוף עדין ולא לכפות חשיפה אישית בשאלות הפתוחות
- ניתן לחבר את הדף לפעילות ההמשך על מכתב לבגין



דף תרגול: גש"ר מאח"ד - כוחות התמודדות בגין בכלא

דף התלמיד/ה עולים חדשים

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

בגין היה בכלא בתנאים קשים. הוא לא איבד תקווה. יש מודל בשם גש"ר מאח"ד שמסביר איך אנשים מתמודדים עם קושי. בדף הזה נלמד על המודל ועל בגין.

📖 מילון קטן:

גש"ר מאח"ד	ראשי תיבות של שישה ערוצי התמודדות
גוף	טיפול בבריאות ובכוח הפיזי
שכל	חשיבה ותכנון לוגי
רגש	הרגשות שלנו וחשוב לתת להם מקום
מערכת אמונות	מה שאני מאמין/ה בו ונותן לי כוח
חברה	אנשים שתומכים ומחזקים אותי
דמיון	לדמיין עתיד טוב יותר
חקירה	שאלות קשות ששואלים אדם במאסר

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה חלקים יש במודל?

א) ארבעה ב) חמישה ג) שישה ד) שבעה

2. איזו אות היא רגש?

א) ג ב) ש ג) ר ד) ד

3. שכל זה...

א) רגשות וכעס ב) חשיבה ותכנון ג) קשר עם חברים ד) אמונה בעתיד

4. למי בגין התגעגע?

א) לחברים מהצבא ב) למשפחה ולעליזה ג) לספרים משפטיים ד) לעבודתו הקודמת

5. במה בגין עסק?

א) רופא ב) משפטן ג) מורה ד) סוחר

6. מה בגין דמיין?

א) ארוחה טובה ב) יום הגעתו לארץ ישראל ג) ניצחון בספורט ד) חופשה בים

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בגין עבר חקירות ותנאים קשים במאסר.	☐	☐
2	בגין ויתר על התקווה בזמן הכלא.	☐	☐
3	ערוץ ה׳חברה׳ עוסק בתחושת שליחות לעם ולחברים.	☐	☐
4	לפי הדף, כדאי להתעלם מרגשות קשים ולא לתת להם מקום.	☐	☐
5	האמונה בחזון מדינה יהודית הייתה חלק מהכוח של בגין.	☐	☐
6	הדף ממליץ לפנות למבוגר שסומכים עליו כשקשה.	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. גש״ר מאח״ד הוא מודל עם שישה _____ להתמודדות.

2. בגין היה _____ ואיש רעיונות.

3. בזמן הקושי בגין לא _____ על התקווה.

4. ערוץ ה _____ עוסק בשמירה על הבריאות הפיזית.

5. כשקשה אפשר לפנות למבוגר שסומכים עליו, כמו מחנך או _____ .

4 חלק ד׳ – התאמת ערוצים

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

1. גוף	___	**א.** תחושת שייכות ושליחות לאנשים
2. שכל	___	**ב.** נתינת מקום לתחושות ולגעגוע
3. רגש	___	**ג.** לדמיין רגע טוב שעוד יגיע
4. מערכת אמונות	___	**ד.** שמירה על הבריאות הפיזית
5. חברה	___	**ה.** אמונה בחזון ובעתיד טוב יותר
6. דמיון	___	**ו.** חשיבה ותכנון הגיוני

5 חלק ה׳ – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. בחרו שניים מערוצי גש״ר מאח״ד וכתבו איך אתם משתמשים בהם כשקשה לכם.

2. כתבו משפט עידוד שהייתם אומרים לבגין בזמן המאסר, בהתבסס על אחד הערוצים.

6 חלק ו׳ – שאלה קצרה

ענו בקצרה.

1. מדוע לדעתכם חשוב שיהיו כמה ערוצי התמודדות ולא רק אחד?

כרטיס יציאה

מהם שלושה ערוצים ממודל גש״ר מאח״ד שאתם זוכרים?

איך בגין השתמש באחד הערוצים בזמן המאסר?

מה אתם עושים כשקשה לכם, ולאיזה ערוץ זה שייך?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀