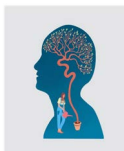


פיתוח חוסן בקרב תלמידים על פי מודל גש"ר מאח"ד

		איך התלמיד מרגיש?	התמודדות דרך sel	כלים ליישום
גוף		תגובות גופניות של מיחושים, כאבים, תשישות... אי שקט, אודם בפנים, דפיקות לב, כאבי בטן , לחץ בראש, בכי, רעד	התמודדות דרך ניהול עצמי פעילות ספורט, נשימות, יוגה ומדיטציה, הרפיה, שמירה על תזונה נכונה...הרפיה, נשי- מות, מיינדפולנס.	D7%9%/6709059/resource/pl/net.wordwall//:https - 33237=emailid?aspx.content/il.co.mail-baba.www//:http Spolecznosc -D7%92%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%99%-D7%95%D7%A9%D7%A8%B mVuB2kAkS0g=v?watch/com.youtube.www//:https - תרגילי כושר לילדים עם שרפרף Zsazrs8aKcs=v?watch/com.youtube.www//:https - תרגילי כושר עם כיסא
שכל		חשיבה מעורפלת, קושי בקבלת החלטות, חיפוש מידע ודיווחים על חומרת המצב...מחשבות אוטומטיות שליליות, הבעה עצמית, חוסר מידע,	התמודדות דרך קבלת החלטות אחראית -התמצאות ושליטה בקורה סביב, קבלת מידע מגורמים מגוונים, חשיבה חיובית, בחינת המציאות וקביעת סדרי עדיפויות... פתרון בעיות, איסוף מידע, למידה מנסיון , חלופות, מחשבות מרגיעות, מודל אפר"ת.	4925880825512932/pin/com.pinterest.www//:https - דף של הצעות לפתרון בעיות 3870349669983230/pin/com.pinterest.www//:https - איך לדבר לעצמי 3870349670880733/pin/com.pinterest.www//:https - ביטחון עצמי 3870349670882402/pin/com.pinterest.www//:https - שינוי מחשבתי pdf.download-to-page-problem-solve/uploads/content-wp/il.co.games-cbt.www//:http -פתרון בעיות - מה הבעיה ?
רגש		מגוון רחב של רגשות המתעוררים במצבי לחץ (חוסר אונים כעס, עצבנות, פחד, תסכול ...)	התמודדות דרך מודעות עצמית זיהוי ובטיוי רגשות וחוזקות באמצעים שונים: שיחה, מד רגשות, כתיבה, ציור מתן ביטוי לרגשות, שיום של רגשות.	2533343527511515/pin/com.pinterest.www//:https - אני 774124923671678/pin/com.pinterest.www//:https - מה עוזר לי להירגע
אמונות		ראיית עולם פסימית, חוסר מסוגלות, ערך עצמי נמוך	התמודדות דרך מודעות עצמית תפיסת עולם אופטימית, חיזוק הביטחון העצמי אמונה ביכולות שלי, אמונה דתית... ערכים ואמונה נותנים כוח, חיזוק תחושת מסוגלות והעלאה הערך העצמי.	= https://in.bgu.ac.il/cau/open/DocLib/Pages/virutal-center/get2know2.pdf - משחקי היכרות ראשונית http://library.arvut.org/books/mishakim/mishak_book_inside_LOW_RES.pdf "חיבור זה שם המשחק" https://pop.education.gov.il/teaching-tools/teaching-practices/search-teaching-practices/conversation-around-a-personal-qes-tionnaire - פורטל עובדי הוראה – מאגר מערכי שיעור
תרבות		הרגשת בדידות, הסתגרות והימנעות מחברה. מעבר דירה/ ביה"ס אובדן	התמודדות דרך מודעות חברתית ומיומנויות בינאישיות ראיית המשפחה / החברים / הקהילה כעוגן שיתוף אנשים קרובים אלי במצב שאני מרגיש השתייכות ותמיכה מקבוצה חברתית. עשיה למען החברה- התנדבות. חיזוק יכולות חברתיות.	
דמיון		דמיון של אסונות, "תסריטי אימה"... אין סיכוי לצאת מהמצב יאוש	התמודדות דרך ניהול עצמי - מוטבציה אישית חשיבה יצריתית, פתרון בעיות באופנים לא שגרתיים, שימוש בהומור... דמיון מודרך, מיינדפולס, מדיטציה יצירה N.L.P לדמיון איך זה נגמר? "ממלכת הדמיון" לצייר, ליצור, לכתוב.... "במרחב ה"כאלו" כל "אילו" אפשרי.	IAHW9c0Mk_E=v?watch/com.youtube.www//:https -מדיטציה לתלמידים קשב לבב -מוריה רוזנברג D7%99%D7%95%D7%9F%D7%93%D7%9E%-D7%A9%D7%97%D7%A7%D7%99%D7%9E%/com.wordpress.kubiyot//:https - משחקי דמיון