



גש"ר מאח"ד: הערוצים שלי

שש דרכים להתמודד: לכל אחד שילוב משלו

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____

1 לכל ערוץ: כתבו מה עוזר לכם בו, והקיפו כמה אתם משתמשים בו (0 = כמעט לא, 5 = הרבה).

הערוץ	מה עוזר לי בערוץ הזה	כמה אני משתמש/ת בו
ג גוף ספורט, הליכה, ריקוד, נשימות, שינה ואוכל טובים, מקלחת.		5 4 3 2 1 0
ש שכל אוספים מידע אמין, מתכננים, עושים רשימה, מחלקים משימה גדולה לקטנות.		5 4 3 2 1 0
ר רגש לדבר על מה שמרגישים, לבכות, לצחוק, לכתוב יומן, לצייר, לשמוע מוזיקה.		5 4 3 2 1 0
מ"א מערכת אמונות תקווה, "יהיה בסדר", תפילה, משמעות, מה שחשוב לי.		5 4 3 2 1 0
ח חברה חברים, משפחה, להיות חלק מקבוצה, לקחת תפקיד, לבקש עזרה.		5 4 3 2 1 0
ד דמיון יצירה, הומור, לדמיין מקום רגוע, לחשוב על פתרונות יצירתיים, סדרה מצחיקה		5 4 3 2 1 0

2 סמנו בכוכב את שני הערוצים החזקים שלכם.

הערוצים החזקים הם העוגנים שלכם ביום קשה.

3 ערוץ אחד שאחזק השבוע

הערוץ: _____ הפעולה הקטנה: _____

4 חשבו על חברה/ה שהערוץ החזק שלו/ה שונה משלכם. מה תוכלו ללמוד ממנו/ה?
