



הפרופיל האישי שלי – גרף העכביש

גרף העכביש · ששת ערוצי ההתמודדות של גש"ר מאח"ד

שם:

כיתה:

תאריך:

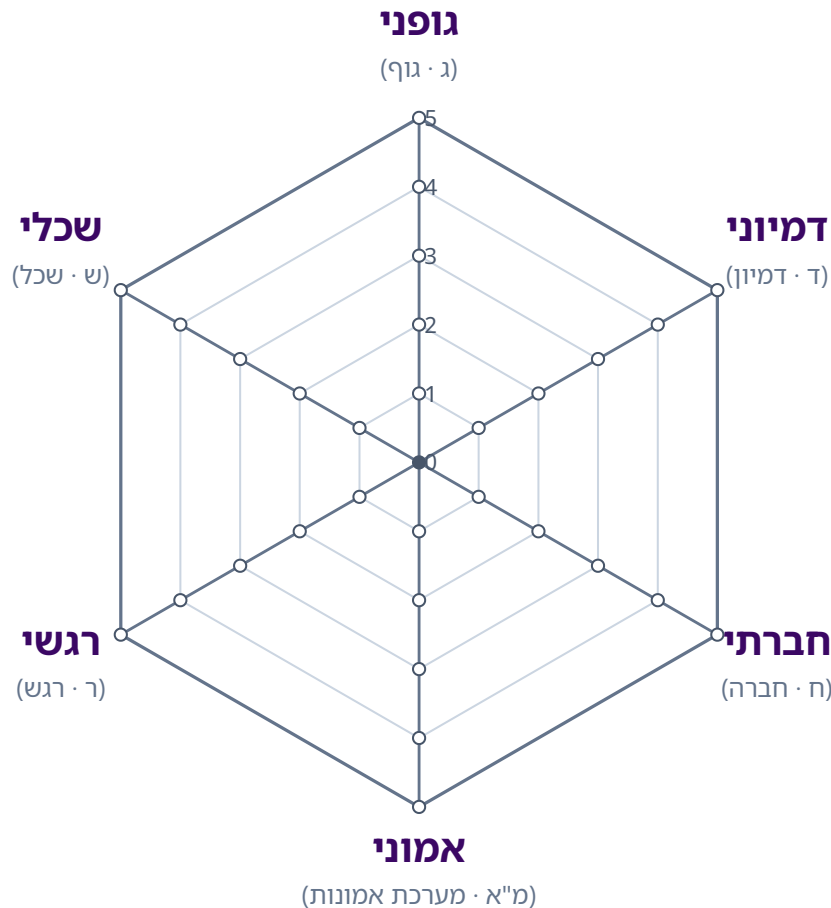
1 המצב שאני חושב/ת עליו

למשל: באופן כללי כשקשה לי · לפני מבחן · אחרי ריב · בתקופת אזהקות · מעבר למקום חדש

2 סמנו בכל ציר את מידת הזמינות של ערוץ ההתמודדות עבורכם וחברו בין הסימנים.

לא זמין לי = 0

מאוד לי זמין = 5



3 צבעו את השטח שבתוך הקווים. זה רוחב הפרטואר שלכם.

גופני (ג)	דמיוני (ד)	חברתי (ח)	אמוני (מ"א)	רגשי (ר)	שכלי (ש)
ספורט, הליכה, ריקוד, נשימות, שינה ואוכל טובים, מקלחת	יצירה, הומור, לדמיון מקום רגוע, לחשוב על פתרונות יצירתיים, סדרה מצחיקה	חברים, משפחה, להיות חלק מקבוצה, לקחת תפקיד, לבקש עזרה	תקווה, "יהיה בסדר", תפילה, משמעות, מה שחשוב לי	לדבר על מה שמרגישים, לבכות, לצחוק, לכתוב יומן, לצייר, לשמוע מוזיקה	אוספים מידע אמין, מתכננים, עושים רשימה, מחלקים משימה גדולה לקטנות



איך קוראים את הגרף?

ממלאים אחרי שסימנתם את הגרף

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____

- שטח המצולע הוא רוחב הרפרטואר – מצולע רחב ומלא = יותר דרכים זמינות ביום קשה.
- חוד בציר אחד = הישענות צרה – הערוץ הזה יעבוד עד שהוא לא.
- הציר הנמוך אינו חולשה אלא עתודה – שם נמצא מה שאפשר להרחיב.
- אין צורה נכונה – הגרף מתאר העדפה ולא איכות. אין פרופיל טוב מאחר.

שני הצירים הנמוכים שלי – הם תוכנית העבודה שלי

4 רוחב הרפרטואר שלי

חברו את המספרים בכל הצירים: _____ מתוך 30

5 יש בגרף שלי חוד? הקיפו:

כן ☐ לא ☐ אם כן, באיזה ציר? _____

מה יקרה ביום שהערוץ הזה לא יהיה זמין לי? _____

6 הציר הכי זמין לי (העוגן שלי)

הציר: _____ איך הוא עוזר לי: _____

7 שני הצירים הנמוכים שלי – הם תוכנית העבודה שלי

הציר הנמוך	משהו שכבר עשיתי פעם בערוץ הזה	צעד קטן שאנסה השבוע	מתי?
1.			
2.			

הציר הנמוך אינו חולשה אלא עתודה: שם נמצא מה שאפשר להרחיב.

8 בסוף השבוע: ניסיתי?

כן ☐ עוד לא ☐

מה למדתי על עצמי? _____