מדריך למורה

מערך שיעור זה הינו חלק מפעילות חודש תקומה וגבורה במערכת החינוך, העוסק בערכים המחברים בין העבר, ההווה והעתיד בצל האתגרים הנוכחיים שהמדינה מתמודדת עמם. לפניכם מדריך מקצועי המיועד לתמוך בהנחיית השיעור. המדריך נועד להציע הכוונה מתודולוגית ודגשים שיסייעו לכם בהובלת השיעור באופן מיטבי. אנו מזמינים אתכם להיעזר בחומרים אלו כמצפן מקצועי המותאם למטרות הלימודיות ולצרכי התלמידים. למעבר למסמך מונגש. במערך שיעור זה מוטמעת פרקטיקה משולבת בינה מלאכותית להעמקה בפרקטיקה

פסיכולוגיה – מודל גש"ר מאח"ד. המצגת מחולקת ל-5 חלקים:

1. **מדריך למורה**
2. **אדוות ראשונות:** פתיחה – הצגת הנושא דרך שאלה אישית
3. **אדוות משותפות:** הסבר המושג חוסן והקניית מודל "גשר מאח"ד"
4. **לראות את השלם:** הצגת סיפורם של שורדי השבי עומר ונקרט והתצפיתנית אגם ברגר + ניתוח פסיכולוגי ופעילות באמצעות בינה מלאכותית
5. **מעבר לאופק**: סיכום שיעור

מדריך למורה



שקפים 1-5: מדריך למורה

השיעור יעסוק במודל גשר מאח"ד ככלי לפיתוח חוסן נפשי דרך סיפורם של שורדי השבי עומר ונקרט והתצפיתנית אגם ברגר, באמצעות שימוש בבינה מלאכותית ליצירת סיפור חינוכי שמדגים חוסן, אמונה ודרכי התמודדות.



שקף 6-7: שער ומטרות השיעור

משך השיעור: 90 דקות (שיעור כפול)



שקף 8: אדוות ראשונות, פתיחה – הצגת הנושא דרך שאלה אישית

שאלה לדיון בכיתה: האם יש משהו שמעניק לכם כוח ברגעים קשים?

מטרת הדיון: לגרום לתלמידים לחשוב על הכוח הפנימי שלהם.

כל תלמיד כותב על דף דבר שנתן לו כוח להתמודד עם התקופה המאתגרת של המלחמה.

המורה תאסוף את התשובות ותדייק מתוכן את הערוצים המופיעים במודל.

מדריך למורה

שקפים 9-21: אדוות משותפות, הסבר המושג חוסן והקניית מודל "גשר מאח"ד"









- הצגת מצגת על חוסן נפשי (תכני המצגת מוטמעים במצגת זו)
- הסבר מודל "גשר מאח"ד" ככלי לפיתוח חוסן (תכני המודל מוטמעים במצגת זו)
- על פי מודל זה, כל אדם מפתח במשך חייו את דפוס ההתמודדות הייחודי לו. אין דפוס התמודדות אחד שהוא טוב לכולם, ואין דפוסים טובים יותר מאחרים. כל אדם מגיב ומנסה להתמודד בשפה הראשונית הטבעית לו, שדרכה הוא קולט את העולם ומגיב אליו. האדם נוטה בדרך כלל להשתמש ביותר מדפוס התמודדות אחד.
- קיימו דיון קצר על דוגמאות מחיי היום-יום.

מדריך למורה









שקפים 22-27: לראות את השלם, הצגת סיפורם של שורדי השבי עומר ונקרט והתצפיתנית אגם ברגר + ניתוח פסיכולוגי ופעילות בקבוצות באמצעות בינה מלאכותית

- סקרו את סיפורי החטיפה והשחרור של אגם ברגר ועומר ונקרט (העזרו בכתבות) לאחר מכן דונו בשאלות.

המורה תציג לתלמידים סיפורי ילדים שנכתבו בהשראת סיפורם של שורדי השבי עומר ונקרט והתצפיתנית אגם ברגר, באמצעות בינה מלאכותית: "בדרך אמונה - סיפורה של אגם", "הניצוץ של עומר - סיפורו של עומר" .

- חלקו את הכיתה לקבוצות. כל קבוצה מתבקשת ליצור סיפור על חוסן נפשי ואמונה באמצעות בינה מלאכותית ובהתאם להנחיות.
- את הסיפור עצמו התלמידים יצרו במחשב של המורה באמצעות הכלי jennyשל אמזון ליצירת סיפורים. הכלי לא מאושר לשימוש תלמידים באופן פרטי, לכן התלמידים ישלחו למורה את הסיפור והביצוע הגרפי יתבצע מעמדת המורה. יש להכניס לכלי jenny את הסיפור ואת התיאור של התמונות.
- כל קבוצה מציגה את הסיפור שיצרה. שימו לב כי התלמידים מנתחים כיצד מודל "גשר מאח"ד" בא לידי ביטוי בסיפור.
- לסיום, על כל תלמיד כותב משפט חיזוק שעומר / אגם היו יכולים לומר לעצמם בזמן השבי. *ניתן איסוף המשפטים ויצירת "קיר השראה" כיתתי עם משפטי חוסן או לפתוח לוח פאדלט דיגיטלי.*

מדריך למורה



שקפים 28-29: מעבר לאופק

סכמו את השיעור.



- חוסן נפשי הוא כלי חשוב להתמודדות עם משברים.
- מודל "גשר מאח"ד" מספק אסטרטגיה מובנית לחיזוק חוסן אישי.
- סיפורם של אגם ברגר ועומר ונקרט מדגים את החשיבות של חוסן ואמונה.
- אמונה היא סט של אמונות ומערכת ערכים חברתית-אידיאולוגית. דוגמאות לאמונה: תפילה, תקווה, מתן משמעות לאירועים, חוסן פנימי ואמונה בעצמי.

המזכירות הפדגוגית
למידה מצמיחה אדם

משרד החינוך

מדעי החברה - פסיכולוגיה

מודל גשר מאח"ד

כלי לפיתוח חוסן נפשי דרך סיפורם של שורדי השבי עומר ונקרט והתצפיתנית אגם ברגר, באמצעות שימוש בבינה מלאכותית.



הנצחה וגבורה | הקשר לעם ולמדינה | ערבות הדדית | מפגשים בחברה הישראלית

חודש תקומה וגבורה



המזכירות הפדגוגית
למידה מצמיחה אדם

משרד החינוך

חודש
תקומה וגבורה

מטרות השיעור

הנצחה וגבורה

במהלך השיעור:

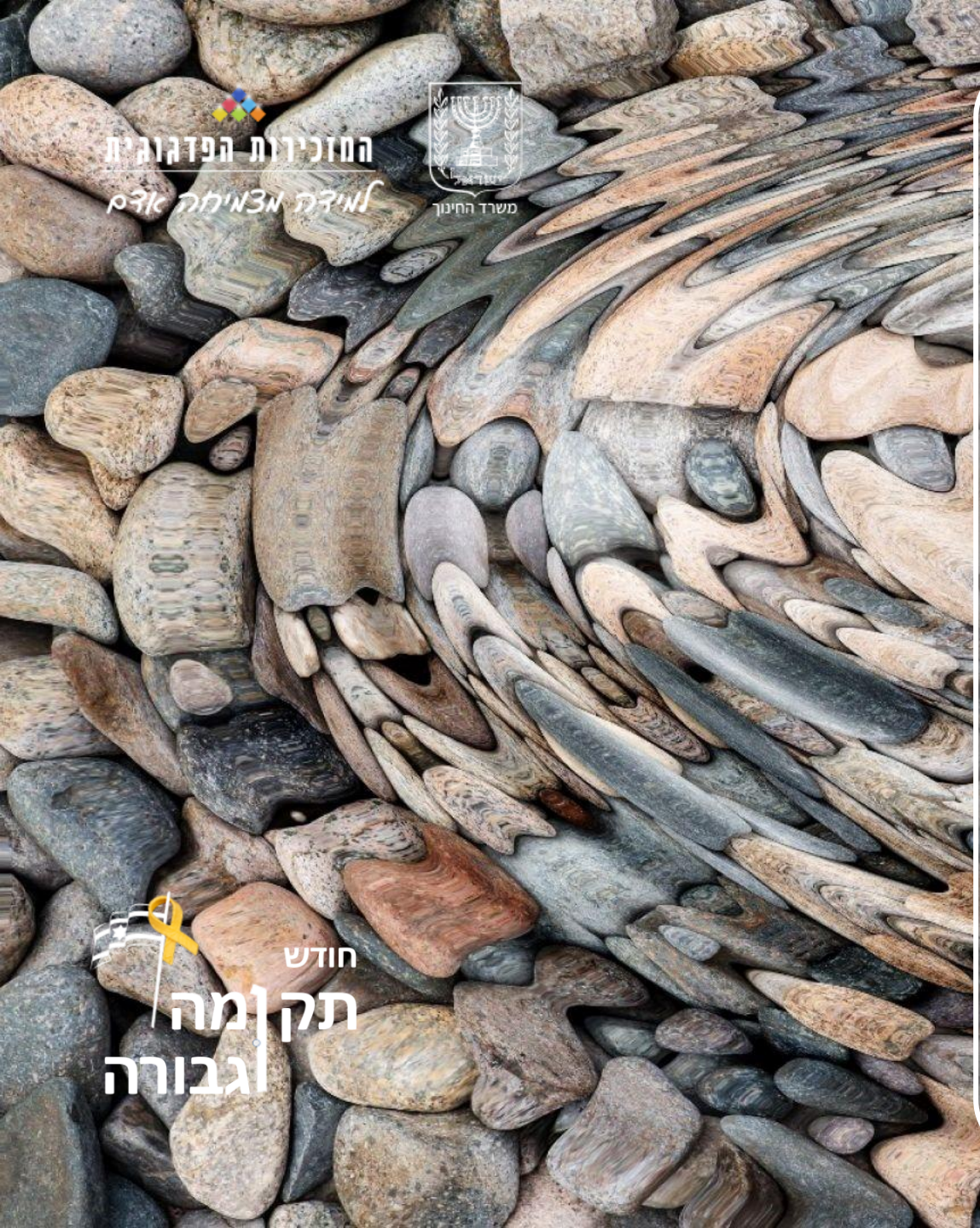
- **נבין** את המושג החוסן הנפשי.
- **נביר** את המודל "גש"ר מאחד" כאסטרטגיה לפיתוח חוסן.
- **ניישם** את המודל באמצעות יצירת סיפור המדגים התמודדות עם משבר.
- **נדגים** את השימוש במודל דרך סיפורם של שורדי השבי עומר ונקרט והתצפיתנית אגם ברגר.
- **נביר ונתרגל** כלי בינה מלאכותית ליצירת סיפור (מחולל טקסט ומחולל תמונה).
- **נפתח** מיומנויות של אוריינות דיגיטלית, חשיבה יצירתית, אוריינות לשונית ועבודת צוות.



הנצחה וגבורה | הקשר לעם ולמדינה | ערבות הדדית | מפגשים בחברה הישראלית

אדוות ראשונות - פתיחה

- חשבו האם יש משהו שמעניק לכם כוח ברגעים קשים?
- על כל תלמיד לכתוב במחברת דבר שנתן לו כוח להתמודד עם התקופה המאתגרת של המלחמה.



אדוות משותפות

חוסן נפשי ומודל גש"ר מאח"ד להתמודדות עם משבר

מולי להד, פסיכולוג ישראלי המומחה בתחום התמודדות עם משברים, חווה בשנות ה- 80 את מטחי הקטיושות שהונחתו מלבנון על קרית שמונה.

הוא הקים את "המרכז לשעת חירום" ביוזמת משרד החינוך והרשות המקומית.

התושבים נדרשו לשהות שעות ארוכות במקלטים, מטרת המרכז הייתה לסייע למערכת החינוך להתארגן ולסייע להורים ולילדים להתמודד עם מצבים קשים אלה.



חוסן נפשי ומודל גש"ר מאח"ד להתמודדות עם משבר

פרופ' מולי להד פיתח עם **ד"ר עופרה אילון** (להד ואילון, 2000) **מודל להתמודדות עם משבר – מודל גש"ר מאח"ד.**

המודל מפרט דרכים שניתן לעזור באמצעותם לאנשים הסובלים מחרדה או מטראומה, כך שתסמיני הלחץ יפסיקו לחלוטין או יופחתו לרמה שבה ניתן לנהל אותם ולשלוט בהם.

הם יישמו את המודל באזורי אסון כמו רעידת האדמה באיזמיט שבטורקיה בשנת 1999, אסון התאומים בניו יורק בשנת 2001, אסון הצונאמי בסרי-לנקה בשנת 2004 ואסון הצונאמי ביפן בשנת 2011.

הנחות היסוד של המודל

כל אדם מגיב ומתמודד בדרך הראשונית הטבעית לו, דרכה הוא קולט את העולם ומגיב אליו.

האדם משתמש ביותר מדפוס התמודדות אחד.



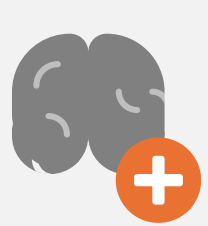
אין דפוס התמודדות אחד שטוב לכולם ואין דפוסים טובים יותר מאחרים.
כל דפוס המשרת את האדם ברגע נתון הוא הנכון עבורו.

יש חשיבות לתרגל את דפוסי התמודדות השונים וכך להרחיב את מאגר כלי ההתמודדות.

חודש תקומה וגבורה

המזכירות הפדגוגית
למידת מצמיחה אדם
משרד החינוך
חודש תקומה וגבורה

מודל גש"ר מאח"ד


גוף


שכל

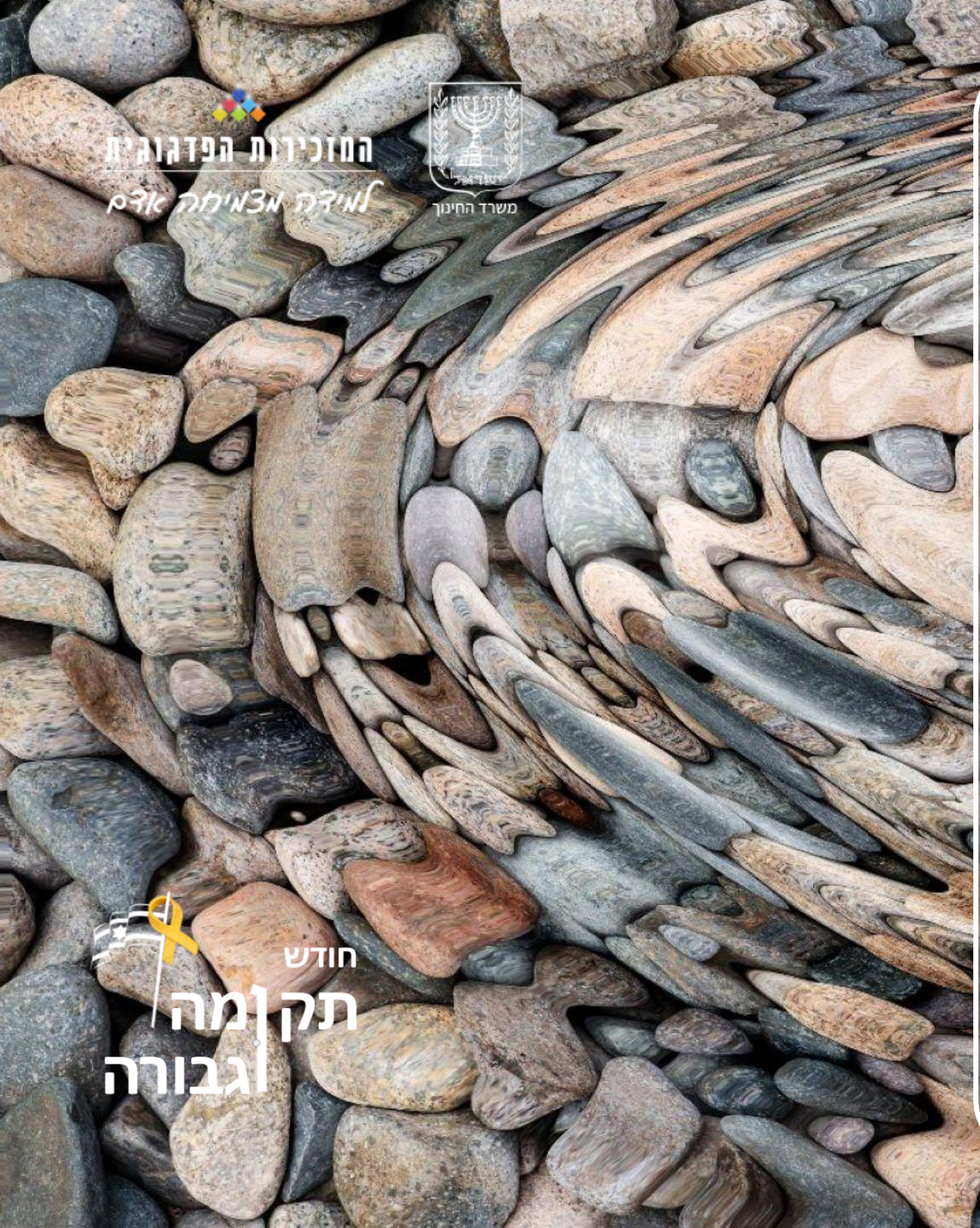

רגש


משפחה


אמונה


חברה

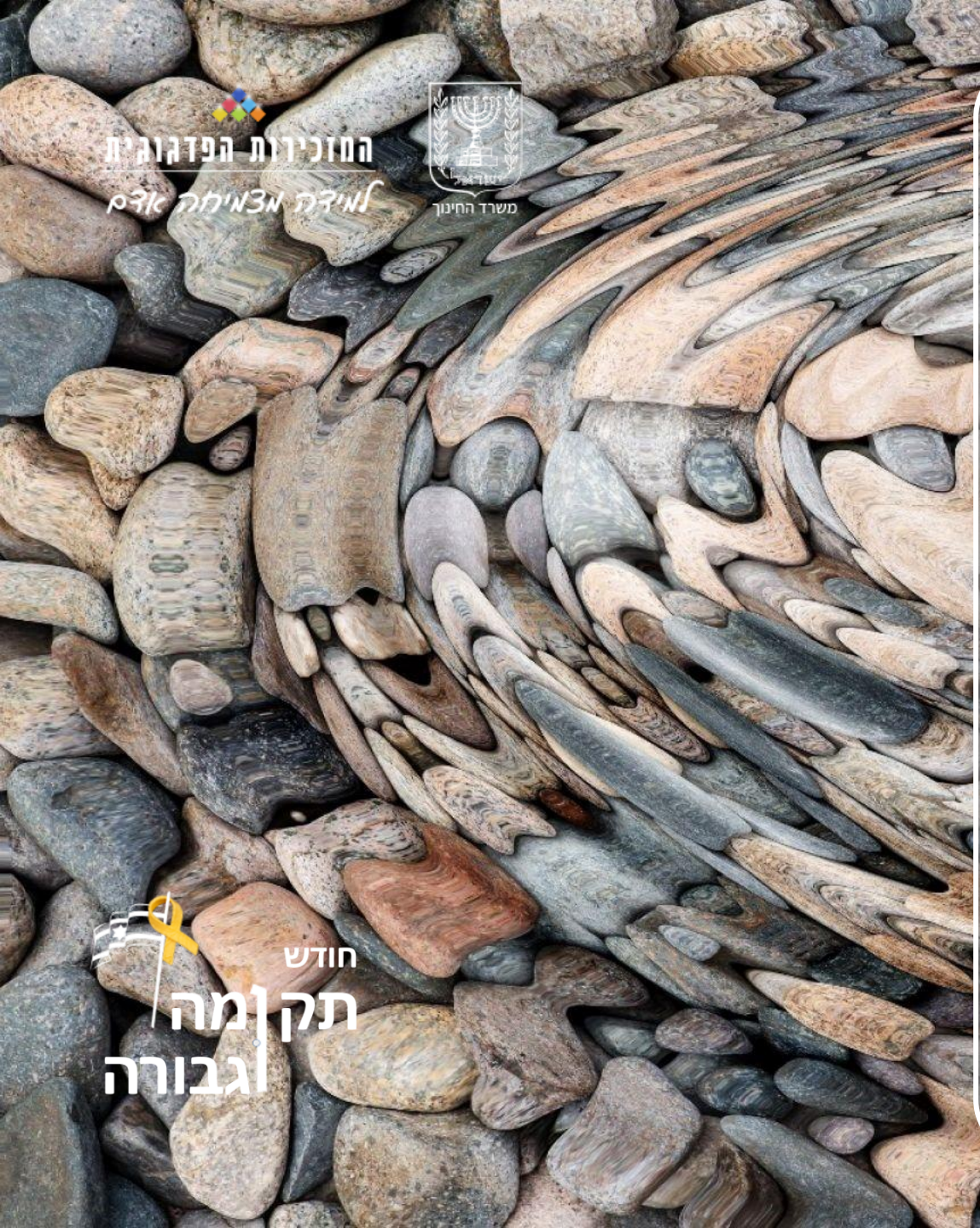

דמיון



גש"ר מאח"ד

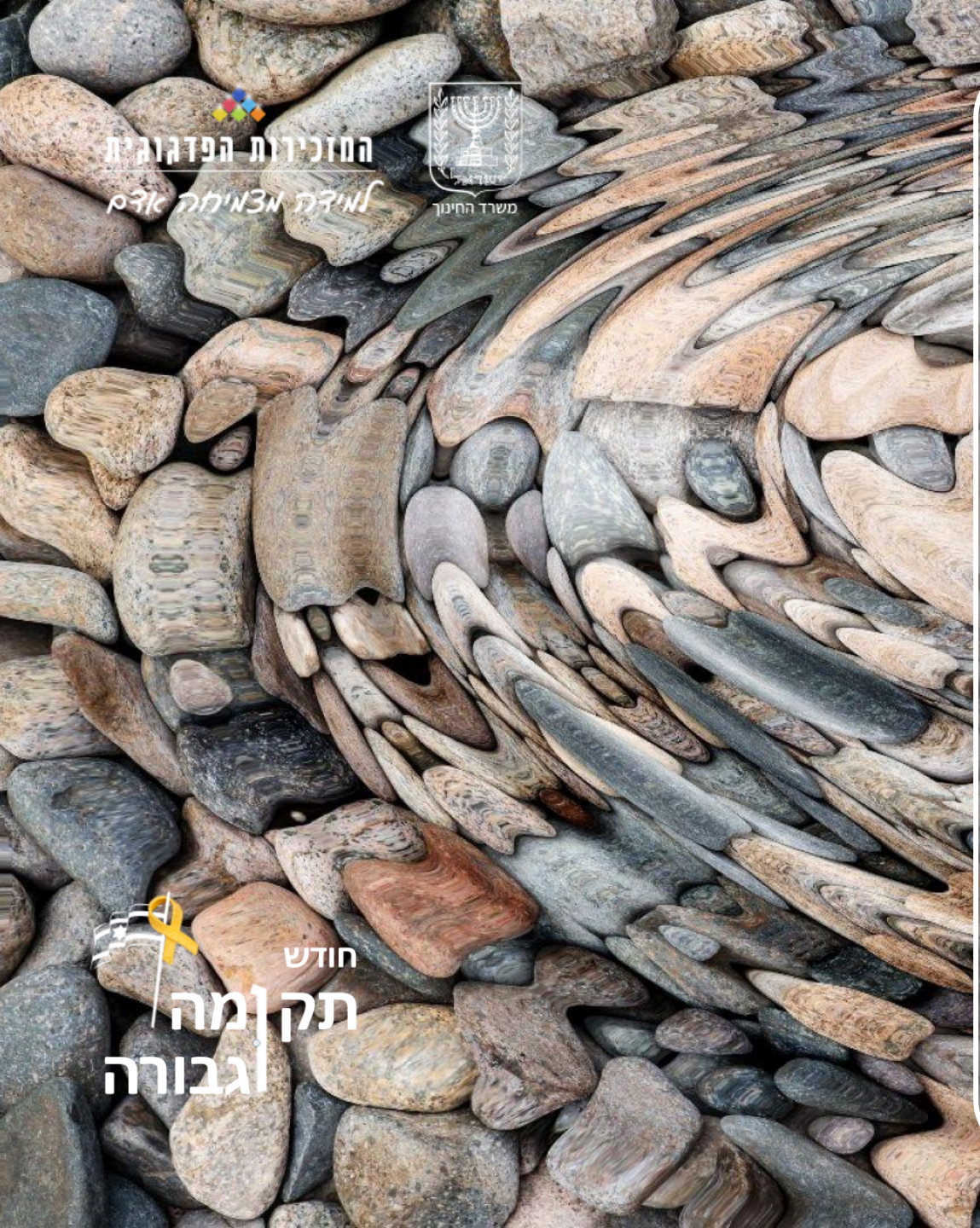
גוף

כוללת שימוש במיומנויות של שחרור, הרפיה שרירית, מדיטציה, הרפיה נשימתית ושליטה בתגובות הגוף. כל אלה מסייעות להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון.



גש"ר מאח"ד
שכל

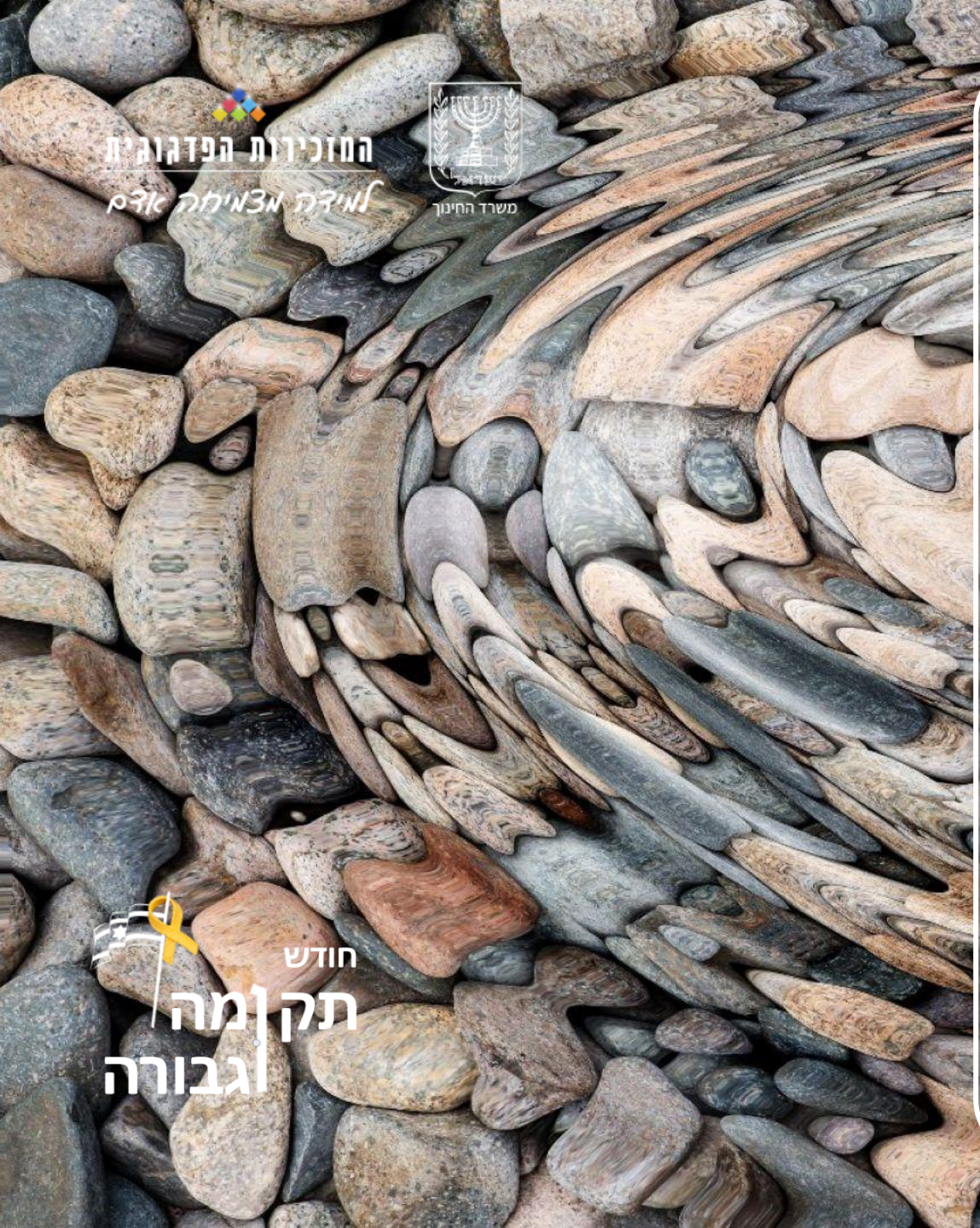
התמודדות באמצעות הבנת הבעיה ומציאת פתרון באמצעות איסוף מידע, פתרון בעיות, רשימה של סדר עדיפויות ועוד.



גש"ר מאח"ד

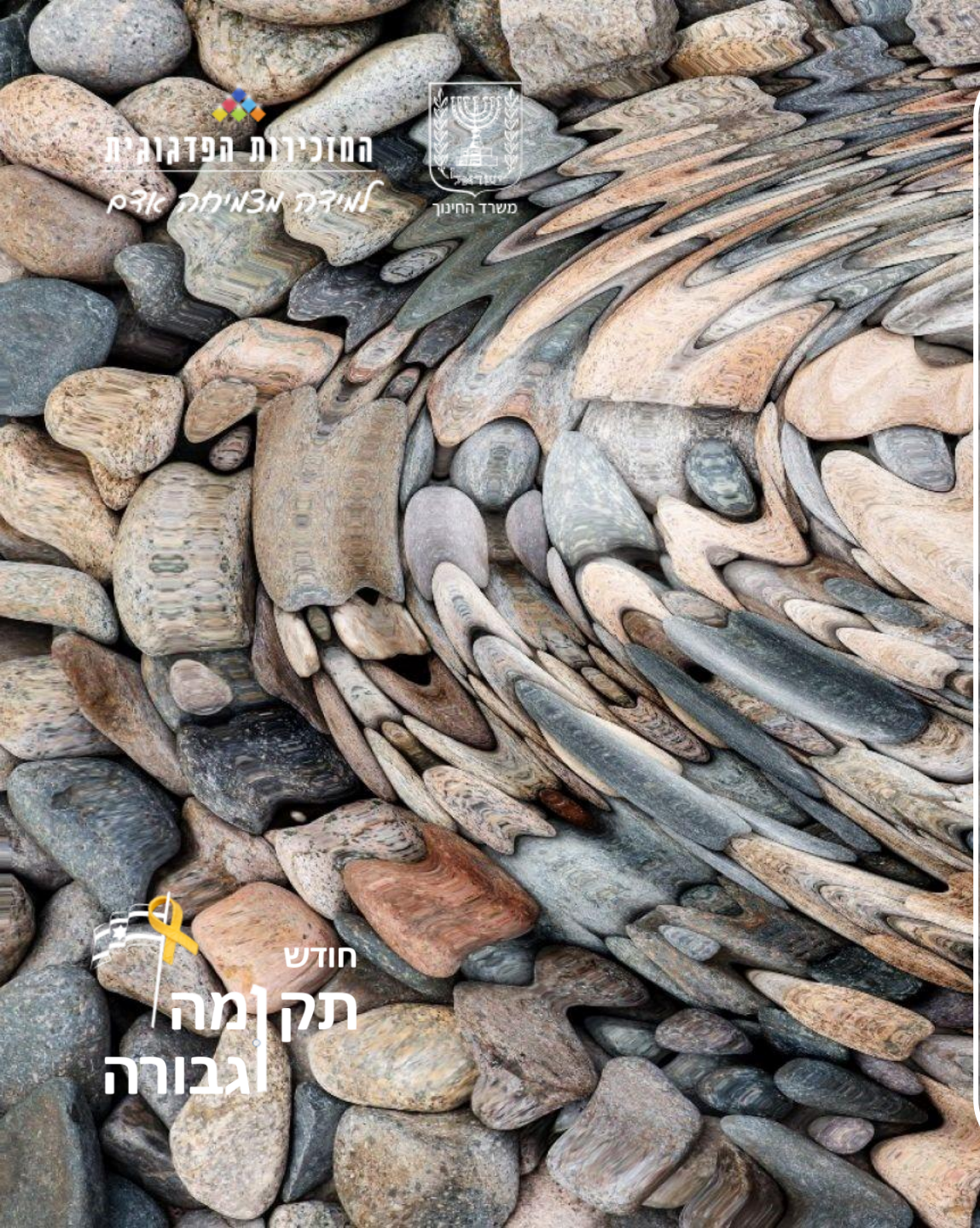
רגש

התמודדות באמצעות הבעת רגשות באמצעים מילוליים של דיבור ובאמצעים לא מילוליים כמו כתיבה, ציור, תנועה ועוד.



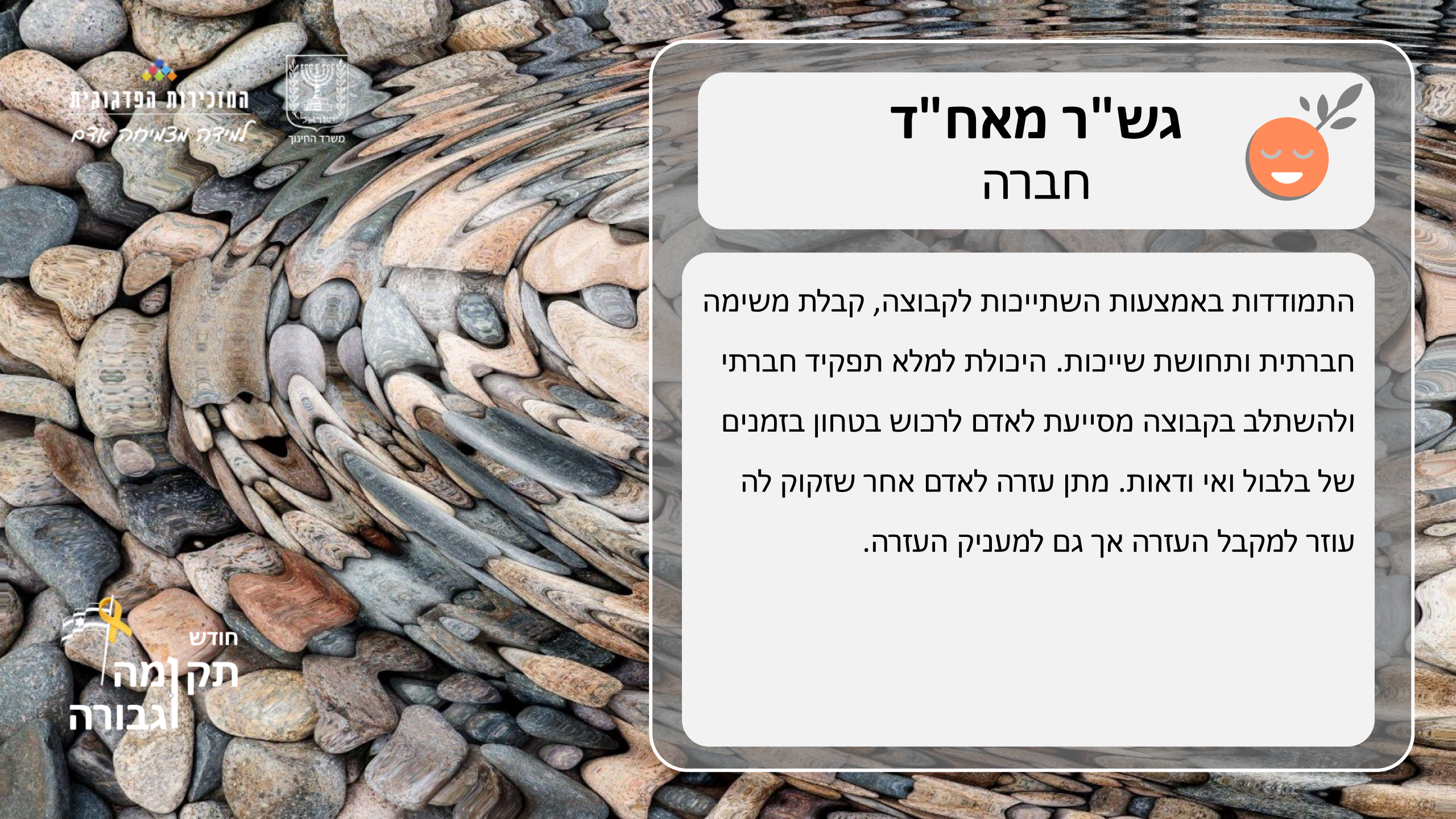
גש"ר מאח"ד
משפחה

התמודדות באמצעות המערכת המשפחתית המעניקה אהבה, תמיכה וסיוע אשר יוצרים בסיס להישרדות ולמרפא של המצב הקיים.



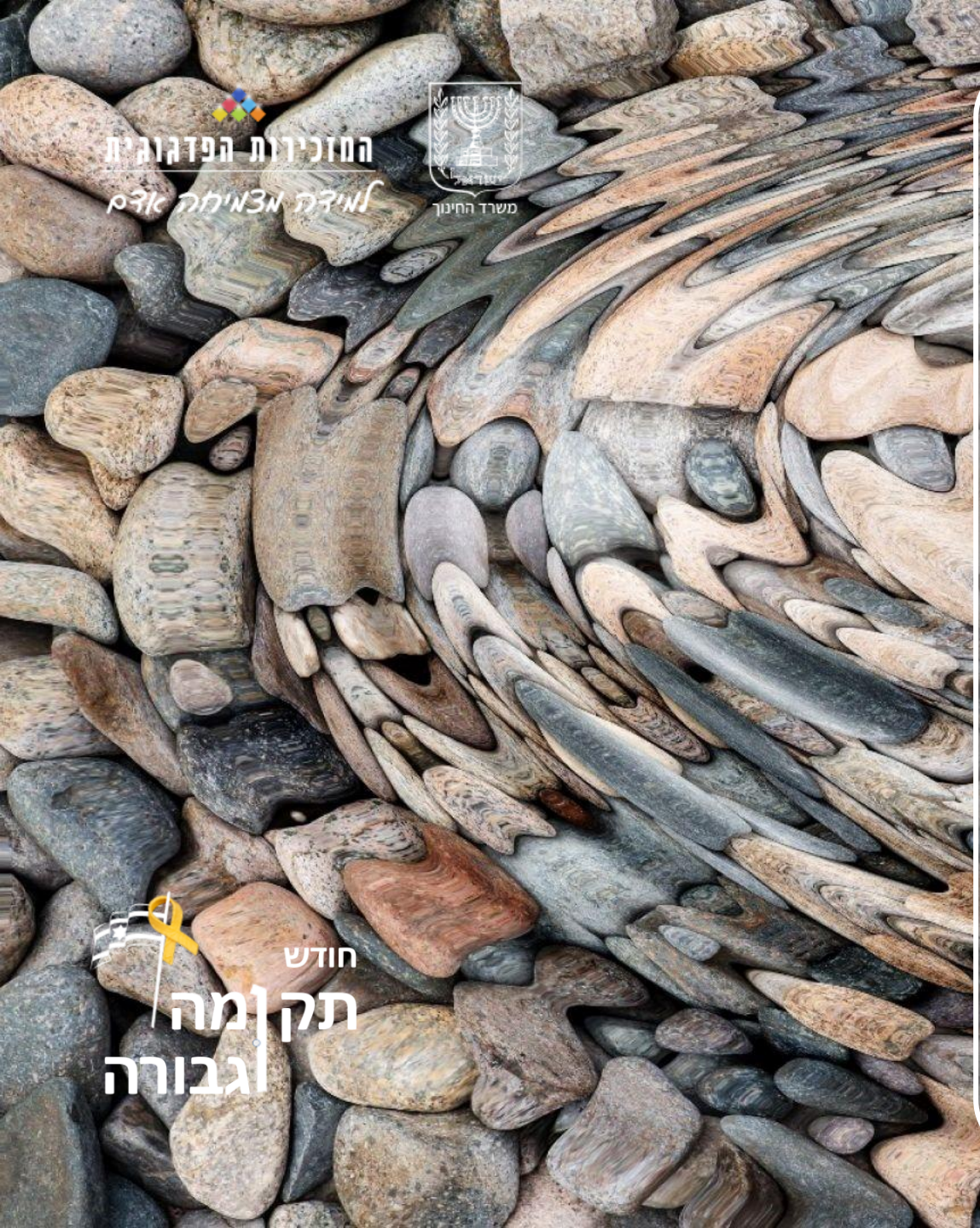
גש"ר מאח"ד
אמונה

התמודדות באמצעות הממד הרוחני של האדם המאופיינת בפנייה למערכת ערכים חברתית-אידיאולוגית, לאמונה דתית ולגיבוש "אני מאמין" באמצעות הבהרת ערכים המנחים את האדם במצבי משבר.



גש"ר מאח"ד
חברה

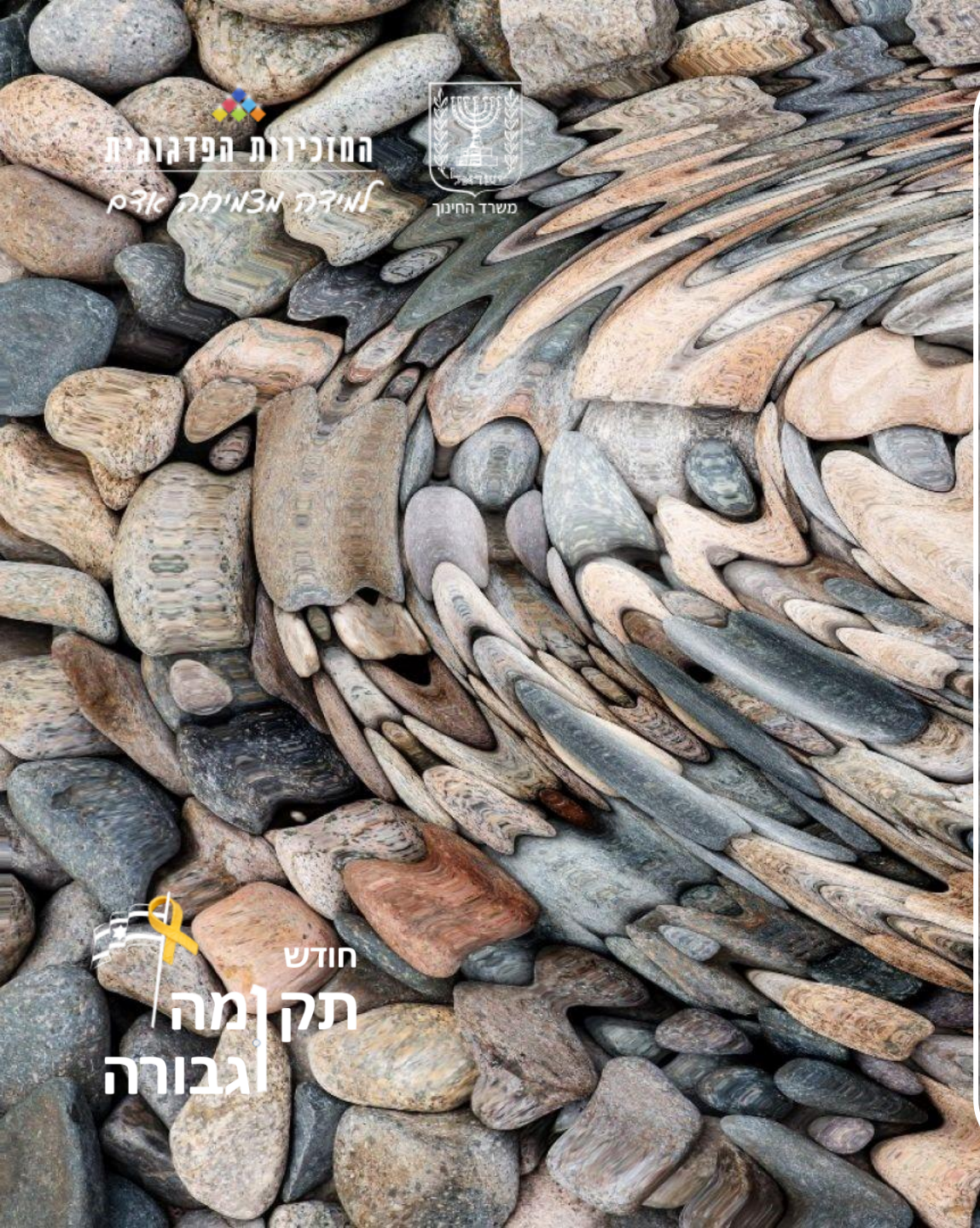
התמודדות באמצעות השתייכות לקבוצה, קבלת משימה חברתית ותחושת שייכות. היכולת למלא תפקיד חברתי ולהשתלב בקבוצה מסייעת לאדם לרכוש בטחון בזמנים של בלבול ואי ודאות. מתן עזרה לאדם אחר שזקוק לה עוזר למקבל העזרה אך גם למעניק העזרה.



גש"ר מאח"ד

דמיון

התמודדות באמצעות דמיון ופעילות יצירתית, הסחת דעת (טלויזיה, משחקי מחשב ועוד), חלימה בהקיץ מאפשרים הפוגה במצבי מצוקה מתמשכים.



מודל גש"ר מאח"ד

על פי מודל זה, כל אדם מפתח במשך חייו את דפוס ההתמודדות הייחודי לו. אין דפוס התמודדות אחד שהוא טוב לכולם, ואין דפוסים טובים יותר מאחרים. כל אדם מגיב ומנסה להתמודד בשפה הראשונית הטבעית לו, שדרכה הוא קולט את העולם ומגיב אליו. האדם נוטה בדרך כלל להשתמש ביותר מדפוס התמודדות אחד.

האם תוכלו לחשוב על דוגמאות מחיי היום-יום?


המזכירות הפדגוגית
למידת מצמיחה אדם
משרד החינוך
משתפים במליאה
חודש
תקומה וגבורה

רואים את השלם

סיפורה של התצפיתנית אגם ברגר

הצגת סיפורה של התצפיתנית אגם ברגר קראו וצפו בכתבה הבאה. לאחר מכן דונו בכיתה:

- ביצד האמונה סייעה לאגם לחיזוק החוסן ועזרה לה להתמודד עם השבי? מתוך הסיפור מהם הכלים שבהם השתמשה אגם , כפי שהיא מספרת, כדי להתמודד עם הקשיים בשבי?
- אילו אלמנטים של "גשר מאח"ד" באים לידי ביטוי בסיפורה?
- האם רק אמונה דתית יכולה למלא את התפקיד הזה? אם לא, אילו עוד סוגים של אמונה יש, שיכולים להוות מקור לחוסן?

רואים את השלם

סיפור החטיפה והשחרור של עומר ונקרט

הצגת סיפורו של עומר ונקרט קראו וצפו בכתבה הבאה. לאחר מכן דונו בביתה:

- ביצד חוסן נפשי ואמונה עזרו לו להתמודד עם השבי? מתוך הסיפור מהם הכלים שבהם השתמש עומר ונקרט, כפי שהוא מספר, כדי להתמודד עם הקשיים בשבי?
- גם עומר מבטא סוג של אמונה, אולם שונה מעט מזו של אגם. איזו אמונה זו?
- אילו אלמנטים נוספים של "גשר מאח"ד" באים לידי ביטוי בסיפורו?

סיפור על חוסן נפשי ואמונה באמצעות בינה מלאכותית

במערך שיעור זה מוטמעת פרקטיקה משולבת בינה מלאכותית. להעמקה בפרקטיקה

המורה תציג לתלמידים סיפורי ילדים שנכתבו בהשראת סיפורם של שורדי השבי עומר ונקרט והתצפיתנית אגם ברגר, באמצעות בינה מלאכותית.

- "בדרך אמונה - סיפורה של אגם"
- "הניצוץ של עומר - סיפורו של עומר"

יצירת סיפור על חוסן נפשי ואמונה באמצעות בינה מלאכותית

כל קבוצה מתבקשת ליצור סיפור על חוסן נפשי ואמונה באמצעות בינה מלאכותית.

- **גשו** למחולל טקסטים (מחולל סיפורים במג'יק סקול, CHATGPT או כל מודל שפה אחר) **ובקשו** ממנו לסייע לכם לכתוב סיפור על הנושא שבחרתם. **כתבו** פרומפט ליצירת הסיפור. חשוב להגדיר בפרומפט שהסיפור צריך להדגים את המושגים ללא אזכור ישיר שלהם. יש להנחות את הבינה לאזכור עקיף של המושגים "חוסן" ו"אמונה".
- יש לבקש בפרומפט להתייחס למבנה הסיפור: פתיחה – הצגת הדמות והעולם שבו היא פועלת. קונפליקט – דילמה מרכזית של הדמות. נקודת מפנה – החלטה משמעותית של הדמות. שיא – תגובה והשלכות למעשיה. סיום עם מסר – התובנה או הלמידה מהחוויה.
- אורך הסיפור: 5 עמודים. יש להגדיר בפרומפט לחלק את הסיפור ל- 5 פסקאות או סצנות.
- **כתבו** שם לסיפור וכתבו תיאור קצר.
- בכל אחד מהעמודים יש לשלב תמונה. בקשו מהצ'אט להציע תיאור לתמונה שתמחיש את הפסקה.

יצירת סיפור על חוסן נפשי ואמונה באמצעות בינה מלאכותית

יצירת הסיפור:

את הסיפור עצמו התלמידים יצרו במחשב של המורה באמצעות הכלי jenny של אמזון ליצירת סיפורים. הכלי לא מאושר לשימוש תלמידים באופן פרטי, לכן התלמידים ישלחו למורה את הסיפור והביצוע הגרפי יתבצע מעמדת המורה. יש להכניס לכלי jenny את הסיפור ואת התיאור של התמונות.

משתפים במליאה

- בסיום הפעילות על כל קבוצה להציג את הסיפור שיצרה. בהצגה יש להסביר כיצד מודל "גשר מאח"ד" בא לידי ביטוי בסיפור.
- על כל תלמיד לכתוב משפט חיזוק שאגם / עומר יכלו לומר לעצמם בזמן השבי.

מעבר לאופק

במהלך השיעור עסקנו במודל גשר מאח"ד ככלי לפיתוח חוסן נפשי דרך סיפורם של שורדי השבי עומר ונקרט והתצפיתנית אגם ברגר, ובאמצעות שימוש בבינה מלאכותית יצרנו סיפור חינוכי שמדגים חוסן, אמונה ודרכי התמודדות.



המזכירות הפדגוגית
למידה מצמיחה אדם

משרד החינוך

תודה רבה!

“מַ֤יִם רַבִּים֙ לֹ֣א יוּכְל֔וּ לְכַבּ֖וֹת אֶת־הָאַהֲבָ֑ה וּנְהָר֖וֹת לֹ֥א יִשְׁטְפ֖וּהָ...” (שיר השירים, פרק ח’, פסוק ז’)

חודש
תקומה וגבורה