



מודל רב ממדי להתמודדות עם מצבי לחץ
פותח על ידי מולי להד ועפרה אילון

גש"ר מאח"ד

צוותים יקרים,

לכל אחד מאיתנו סגנון התמודדות שונה במצבי לחץ וחרדה,
מוצע כאן מודל שמסייע להתמודד עם מצבי חיים מאתגרים.
לפניכם רעיונות לפעילויות מעשיות עם תלמידים להתמודדות והרגעה.

גוף - יש להתנסות בפעילות ספורטיבית, נשימות עמוקות ואיטיות.

שכל - לעודד חשיבה חיובית ופתרון בעיות.

רגש - לזמן ולאפשר ביטוי רגשות בציור, כתיבה, תנועה וצליל.

מערכת אמונות - לחזק את האמונה והערכים ולהעצים את תחושת המסוגלות.

חברה - לעודד ולחזק כישורים חברתיים.

דמיון - לזמן דמיון מודרך לעשות שימוש בהומור ולטפח חשיבה יצירתית.

לפירוט והרחבה לחצו באן.