

גש"ר מאח"ד - מפגש כולל

א. רקע

מציאות החיים בישראל מאופיינת באירועים בלתי צפויים, לחצים ביטחוניים, אתגרים חינוכיים ותנודות חברתיות. בתוכה, מנהלים ומנהלות במערכת החינוך נדרשים לתפקד בעוצמה, ביציבות ובמנהיגות גם בזמנים של חוסר ודאות ומשבר. בעידן זה, היכולת לנהל תוך שמירה על החוסן האישי והצוותי - איננה מותרות, אלא תנאי בסיסי להובלה מיטבית של קהילת בית הספר.

מודל גש"ר מאח"ד מציע גישה פרקטית, רב-ממדית ומבוססת מחקר להתמודדות עם מצבים של לחץ ומשבר. המודל מאפשר מיפוי, זיהוי והפעלה של מנגנוני התמודדות אישיים וקבוצתיים, במטרה לחזק את תחושת היכולת, השייכות וההובלה במצבים מורכבים.

ב. רציונל

במטרה לתת מענה הוליסטי לצרכים של מנהלים ומנהלות, מפגש זה מבוסס על מודל גש"ר מאח"ד - גוף, שכל, רגש, משפחה, אמונות, חברה ודמיון - אשר נבנה מתוך הבנה שיכולת ההתמודדות נובעת ממקורות מגוונים ומשולבים באדם.

באמצעות עבודה חווייתית, רפלקטיבית ותיאורטית, יוכלו המשתתפים/ות להרחיב את היכרותם עם סגנונות ההתמודדות שלהם ושל סביבתם, לזהות את חוזקותיהם האישיות והצוותיות, ולתרגל דרכי תגובה המקדמות חוסן במצבי משבר.

הגישה שמה דגש על טיפוח המודעות העצמית והבין-אישית, חיזוק החוסן הקהילתי והובלה מתוך חמלה, משמעות ויצירתיות. זהו תהליך מתמשך של למידה והעמקה, שמטרתו לאפשר למנהלים/ות להוביל מתוך עוצמה פנימית, מחוברת ורלוונטית למציאות.

ג. מטרות

- **חיזוק חוסן אישי וקהילתי בקרב מנהלים/ות** - באמצעות כלים רגשיים, קוגניטיביים, גופניים וחברתיים להתמודדות עם אתגרי הניהול.
- **פיתוח תחושת שייכות** - ברמה האישית, הצוותית והארגונית, תוך שימוש בעקרונות גש"ר מאח"ד וחיבור לתיאוריה עדכנית.
- **עידוד רפלקציה על מערכת האמונות הניהולית** - ובחינת השפעתה על קבלת החלטות, תקשורת מקצועית ויחסי אנוש.
- **הבנת דפוסי התמודדות עם משבר** - דרך מיפוי תגובות אישיות וארגוניות, וחיזוק הכלה ניהולית.

ד. הקשר תיאורטי

BASIC PH הוא מודל רב מימדי להתמודדות עם מצבי לחץ ואי ודאות - מודל זה, שפותח על ידי מולי להד ועפרה אילון, עוסק בסגנונות התמודדות שונים של הפרט בזמן משבר. ההנחה במודל זה היא שבכל אדם טמון פוטנציאל להתמודדות. ניתן לזהות אצל כל אדם מהו סגנון ההתמודדות (או מספר סגנונות התמודדות) הייחודי לו. ניתן לאתר מספר דפוסים, שפות, סגנונות התמודדות שבהם בני אדם פועלים כאשר הם מתמודדים עם מצב לחץ, משבר, אי-ודאות, אסון וסכנה.

במודל הרב-מימדי משתתפים שבעה ערוצים, בהם מתקשר האדם עם עצמו ועם העולם שמחוצה לו, חווה, מגיב ומתמודד. ערוצים אלה, הנקראים בראשי תיבות גש"ר מאח"ד, מרכיבים את התהליך של התמודדות יעילה.

ג - גוף: חוויות לחץ משפיעות על המערכת הניירו-כימית של המוח ומעוררות תגובות לחץ אופייניות, כגון כאבים, סחרחורת ובחילה, הזעה ורעידות, פיק ברכיים וכדומה. לכל תחושת לחץ ישנו רכיב גופני. מיומנויות שחרור, הרפייה שרירית, הרפייה נשימתית, תנועה נמרצת ו שליטה על תגובות הגוף מסייעות להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון הרצוי.

ש - שכל: החשיבה מתערפלת ומשתבשת תחת לחץ. כדי להקטין את תחושת חוסר האונים ולפתח גישה חיובית של התמצאות ו שליטה, יש לעזור בארגון מחדש של התפקודים הקוגניטיביים, האחראים ללמידה ולאיסוף מידע רלוונטי, להכוונת החשיבה החיובית, לבוחן המציאות, לברירת סדר עדיפויות ולפתרון בעיות.

ר - רגש: מגוון רחב של רגשות מתעוררים עקב מצב לחץ. עצירת הביטוי הרגשי עלולה להיות מסוכנת לבריאות הנפשית והגופנית. יש לאפשר מבע רגשי באמצעים מילוליים של דיבור ו כתיבה ובאמצעים בלתי-מילוליים בהבעה ביצירה (בצבע, בתנועה, בצליל). שחרור וביטוי רגשי ברמה אישית או בין-אישית תורם להפחתת תחושת הלחץ והמצוקה.

מ - משפחה: המערכת המשפחתית היא מערכת חברתית ראשונית החיונית לפיתוח כישורי התמודדות בלחצי החיים. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע, היוצרים את הבסיס להישרדות ולמרפא במצבי מצוקה.

א - אמונות: האמונה שייכת למימד הרוחני של האדם, לתחום החיפוש אחר טעם החיים וסדר היקום. האמונה מעניקה משמעות למצוקה ולסבל. התקווה חיונית להישרדות. מערכות אלו עלולות להתערער עקב משברים. חשוב לחזק את התהליך הפנימי הקשור למערכת ערכים חברתית-אידיאולוגית, לאמונה דתית, ולביטחון עצמי בעזרת תהליכים כגון 'הבהרת ערכים', טקסים קבוצתיים, תפילות וחיפוש מודע של משמעות החיים.

ח - חברה: תקשורת בין אישית חיונית ליצירת קשרים חברתיים. לתמיכה מצד הקבוצה החברתית יש חשיבות ראשונה במעלה בהתמודדות עם לחצים ובמשברים. היכולת למלא תפקיד חברתי ולהשתלב בקבוצה מסייעת לפרט לרכוש ביטחון בזמנים של בלבול ואי-ודאות. מתן תמיכה חברתית לאדם במצוקה היא מיומנות חברתית הניתנת לטיפול למעניק ולמקבל כאחת.

ד - דמיון: פעולת הדמיון מאפשרת דיאלוג בין גוף, שכל ורגש. היא חיונית לכושר ההמצאה, לחשיבה יוצרת, לפתרון בלתי שגרתי של בעיות ולהומור. הפלגה בדמיון מאפשרת הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה מתמשכים.

ביבליוגרפיה:

1. להד, מ. אילון ע. (2000) **חיים על הגבול**.
2. להד, מ. (2004). **חוסן נפשי והתמודדות עם לחץ - גישת גש"ר מאח"ד**. האוניברסיטה העברית בירושלים. - מודל חוסן רב-ממדי שפותח בהתבסס על תחומי גוף-שכל-רגש, תוך שילוב של אמונות ודמיון ככלי להתמודדות אישית וחברתית.
3. הרצאה להד מ. 2025. חוסן במציאות של אי ודאות:
<https://www.youtube.com/live/XqdAOXMMg4c>
4. הרצאה להד מ. 2024 המציאות הפנטסטית:
https://www.youtube.com/watch?v=ML_Yx3Z88NY
5. הרצאה להד מ. 2024 גש"ר מאח"ד
https://www.youtube.com/watch?v=m-8_xdshH_0
6. הרצאה להד מ. 2023 חוסן בזמן מלחמה
<https://www.youtube.com/watch?v=He2Vh4j4crk>
7. Coyle, D. (2018). *The Culture Code: The Secrets of Highly Successful Groups*.
עקרונות של שייכות וביטחון פסיכולוגי בקבוצות מצטיינות.
8. Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of Hope*.
הגדרת התקווה ככלי קוגניטיבי-רגשי להובלה והתמודדות.
9. Fredrickson, B. L. (2001). *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology*.
תיאוריית הרחבה ובניית משאבים רגשיים.
10. Siegel, D. J. (2010). *The Whole-Brain Child*.
ויסות רגשי ומנטלי, השפעות מוחיות על קבלת החלטות חינוכית.
11. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*.
היררכיית האמונות והשפעתה על פרשנות מצבים.
12. William Arruda, *Forbes Magazine* (2020).
13. Schacter, D. L., Addis, D. R., & Buckner, R. L. (2007). *Remembering the past to imagine the future*.
שימוש בזיכרון ובדמיון ככלי תכנוני וניהולי.

ה. פעילות

יחידה	זמן	פעילות	חומרים נלווים / הערות
סיפור משבר ומנגנון התמודדות	30 דק'	בקבוצה:	מצגת: ארונית לשעת חירום

	שיתוף באירוע משברי/ אתגר שהתמודדתי איתו באופן מיטבי. נשאל: באיזה אופן פעלתי? מה עשיתי? על מה אני הכי גאה בעצמי בהתמודדות הזאת? חלוקה לשלשות: כל אחד בוחר מתוך המצגת - ארונית לשעות חירום, אייקון שמייצג את אופן ההתמודדות שלו בשעת חירום. בלחיצה על האייקון נפתחת שאלה, המשתתף עונה בקבוצה על השאלה. בכל קבוצה מיינו את דרכי ההתמודדות לפי הקטגוריות של גש"ר מאח"ד. רשמו זאת על דף 3A. הציגו במליאה את דרכי ההתמודדות המרכזיות ממוינות על פי קטגוריות.			
מצגת מלווה	לחץ - דִּחְקָה, עֵקָה - Stress, מציין תחושת מצוקה הנובעת מפגיעה במצב האיזון הומאוסטזיס של האורגניזם מגירי פסיכולוגי או מגירי חיצוני ומוחשי חירום - הפרת סדר אזורי, פגיעה בשלום הציבור, בביטחון, בנפש או ברכוש להיקף גדול של ציבור או מרחב. מצב חירום - אירוע הדורש מענה, תגובה והתערבות מיידיים. לחץ וחירום מתבטאים בתגובות גופניות, רגשיות, שינויים בחשיבה, שינויים גופניים. משבר - 'משבר' בעברית העתיקה - כסא היולדת. מה ההבדל בין אצן, רץ מרתון, מטפס הרים? מה נדרש מכל אחד? אצן • כוח מתפרץ • כוח שריר ומהירות תגובה • פרק זמן קצוב • כל אחד לעצמו • ההישג מיידי רץ מרתון • ריצה למרחקים ארוכים- • סבלנות • לא ניתן להקדים את המאוחר • חריצות • סבלנות • הקשבה לגוף ולמאמן • עקשנות • הביטחון ביכולת	20 דק'	המשגה: משבר	

	- המסוגלות לעמוד ביעד מטפס הרים טיפוס על הר - "אל תחשבו על ההר. חשבו עליו כעל עתיד, כעל ארץ לא נודעת" (דיקינסון) - קרחונים כל הזמן נמסים מתחת - משימה קבוצתית - נראה רגוע אך עשויות להיות סופות - מאמץ וחלוקת כוח - עד השלב האחרון לא ברור... הצגת שלבי התגובה למשבר חריף - במצגת. דיון במליאה: באיזה שלב אנחנו נמצאים כעת? מה אנו למדים מהגרף?		
מצגת שיתוף	משמעות של משבר וטראומה הוא קטיעת הרצף. היציבות של האדם בנויה מוודאות ושליטה במצב. אי וודאות וחוסר שליטה יוצרים חוסר אונים. אנו עושים מאמצים להסיח את דעתנו מהפחד ולא לאפשר לו לנהל אותנו תוך שאנו נעזרים בתפיסה כי "מה שהיה הוא מה שיהיה". למנגנון זה קוראים מנגנון הרציפות. הוא המנגנון המאפשר לנו לחוש שליטה על החיים ולנהל את עצמנו למרות הספקות והחששות. בעת משבר יש קטיעה בחפיפה זו בהתייחס לארבעה סוגי רצפים: - קוגניטיבית - ידיעת "חוקי המשחק", כללים, נהלים, תכניות מגירה. - התפקיד - הכרות עם תפקידי ותפקידי אלה שסביבי. - חברתית - השתייכות לקבוצות. - היסטורית - מה אני יודע על עצמי ועל העולם. הגשרים הללו נשברים בעת משברים. בזוגות דונו ביניכם : - חישבו על סיטואציה משברית שלכם או של אחד מאנשי הצוות שלכם. - תארו את הביטוי של שבירת כל אחד מהרצפים עבורו בזמן המשבר. - איך זה בא לידי ביטוי? מלאו את התובנות במצגת שיתופית.	30 דק'	שבירת רצפים במשבר
ערכת קלפים	חלוקה לקבוצות: קבלו את ערכת הקלפים המתארת התמודדויות שונות ומגוונות בהתאם למודל גש"ר מאח"ד. כל צבע בקלפים מתייחס לפעולות שונות בהתאם למימד (גוף, שכל, רגש, משפחה, אמונות, חברה, דמיון).		התמודדויות- גש"ר מאח"ד

	מקיימים מספר סבבים. בכל סבב המנחה שואל את אחת השאלות שלהלן. כל משתתף בוחר את אחד מהקלפים בהתאם למענה המותאם: 1. בחרו פעולה שאתם רוצים לקדם בחדר המורים שלכם. 2. כיצד תוכלו לסייע לעצמכם? 3. מה הפעולות בשגרה שתוכלו לבצע בכדי לתמוך בחוסן? 4. חישבו על אחד מאנשי הצוות שלכם שנמצא בלחץ/ משבר - הציעו כלי מתאים עבורו. 5. מה תרצו לקדם בבית הספר שלכם?		
--	--	--	--