

גש"ר מאח"ד - גוף, שכל

א. רקע

מנהלים ומנהלות במערכת החינוך נדרשים לתפקד בעוצמה, גם תחת תנאי לחץ, חוסר ודאות ואתגרים מתמשכים. תחושת העומס, הלחץ והצורך בקבלת החלטות בזמן אמת - משפיעים הן ברמה הגופנית והן ברמה הקוגניטיבית. מודל גש"ר מאח"ד מזמן התבוננות מעמיקה בממדי ההתמודדות האנושיים, וביחידה זו נתמקד בשני ממדים עיקריים: **גוף ושכל** - כאמצעים לחיזוק החוסן הניהולי.

ב. רציונל

הבנה של תגובות הגוף והחשיבה במצבי לחץ מאפשרת למנהלים/ות לפתח אסטרטגיות יעילות לפעולה. עיבוד קוגניטיבי ומודעות גופנית הם אבני יסוד בהתמודדות עם מצבי קצה. כאשר אנו מכירים את דפוסי התגובה שלנו - הפיזיים והמחשבתיים - יש בידינו יכולת לא רק לווסת אותם, אלא גם להוביל אחרים ממקום מחובר, רגוע ומדויק יותר. יחידה זו תציע כלים ישימים - גם למודעות עצמית וגם ליישום בתוך צוותים - במטרה לשפר תפקוד, להפחית תחושת עומס, ולחזק את תחושת השליטה והמסוגלות במרחב החינוכי.

ג. מטרת

- חיזוק החוסן האישי של מנהלים/ות דרך הבנת השפעות הלחץ על הגוף והחשיבה.
- הקניית כלים לוויסות גופני וחשיבתי - הרפיה, מיקוד, תכנון ופתרון בעיות.
- טיפוח מודעות לדפוסי ההתמודדות האישיים תחת לחץ.
- קידום תהליכי קבלת החלטות רציונליים בזמן מתח או חוסר ודאות.
- תרגול כלים קוגניטיביים ומעשיים לניתוח מצבים ולבניית אסטרטגיות פעולה בבית הספר.

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 ושליטה 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 ושליטה, יש לעזור בארגון מחדש של התפקודים הקוגניטיביים, האחראים למידה ולאיסוף מידע רלוונטי, להכוונת החשיבה החיובית, לבוחן המציאות, לברירת סדר עדיפויות ולפתרון בעיות.

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>

ה. פעילות

יחידה	זמן	פעילות	חומרים נלווים / הערות
התמודדות דרך גוף	30 דק'	בפתיחה - שתפו במליאה: כאשר אתם במצב לחץ כיצד אתם מגיבים: אוכלים יותר/ פחות. לא מצליחים לישון/ ישנים המון. צריכים להיות כל הזמן בתנועה/ קופאים במקום. הקדמה:	מוסיקה מרגיעה

	הנוקטים סגנון התמודדות פיזיולוגי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטויים פיזיים, תגובות ותחושות גופניות. התמודדות עם לחץ תיעשה באמצעות הרפיה, תרגול גופני, פעילות פיזית, מדיטציה, אכילה ושינה, אמבטיה, מסג' ולעתים שימוש בתרופות הרגעה ובסמים. כדאי לדעת שחוויה של לחץ יוצרת מתחים במערכת הגופנית: קשיי נשימה, כאב במקומות שונים בגוף, חוסר תיאבון, הגברת המתח בשרירים וכיוצא, עוררות יתר, רעד וכד'. חשוב להחזיר את הגוף לאיזון באופן המותאם להתמודדות המתבקשת באותו רגע. הרפיה- בקשו מכולם להתמקם במקום נוח, לעצום עיניים, השמיעו מוזיקה מרגיעה, תוכלו להביא קטורת. הצעה להנחיות במהלך ההרפיה: קפל את הידיים במרפקים ומתח את השרירים עד כמה שניתן, שים לב למתח השרירים. שחרר את השרירים ותן לידיים ליפול. שים לב להרפיית השרירים. חזור כמה פעמים - למתוח את השריר הדו-ראשי בתחילה בצורה חזקה ביותר, אחרי-כן לאט לאט לשחרר אותו במצב של חוסר תנועה גופנית וחוסר תנועה מוחלט. חשוב כאילו אתה מחזיק לימון שלם בידך. כעת סחט אותו בחוזקה. נסה לסחוט את כל המיץ שלו ע"י הלחיצה, הרגש את הלחץ בכף היד ובזרוע כאשר אתה לוחץ וסוחט. כעת שחרר את הלימון שים לב עד כמה השרירים שלך מרגישים רפים ונינוחים. העמידו פנים כאילו אתם חתול עצלן. החתול רוצה להתמתח: מתחו את הזרועות קדימה, הרימו אותן גבוה מעל הראש, משכו אחורנית עד שתרגישו את הכתפיים יותר גבוה, כעת הורידו ושחררו את הידיים לצדדים. כעת העמידו פנים שאתם צב. הצב עומד על סלע, ומביט בביצה היפה ובשיחים הנפלאים המקיפים אותה. מתחמם בשמש רגוע ונהנה. רגע - מצב של סכנה. הצב מכניס את הראש לתוך השריון שלו. נסו למשוך את הכתפיים למעלה עד האוזניים ולדחוף את הראש למטה לכיוון הכתפיים, חזק - זה לא קל להיות צב בשריון. הסכנה חלפה, אפשר לצאת מתוך השריון חזרה אל השמש ואל המראה הנפלא; ושוב הכל רגוע. דמו לעצמכם, כי יש לכם מסטיק ענק בפה, קשה מאד ללעוס אותו, נישכו אותו חזק, תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. כעת שחררו את הלסת, תנו לה לנוח. שרירי פנים ואף - מתחו את הפה, כאילו אתם מחייכים מאוזן לאוזן, הוסיפו נשימה, הנה מגיע זבוב ומתיישב ישר על האף, נסו להסיר אותו מן האף מבלי לגעת בו בידיים. הפעילו את שרירי הפנים לשם כך, הזיזו את האף ע"י הפעלת השרירים ככל שאתם			
--	---	--	--	--

	יכולים בעזרת האף, נסו להרחיב את האף למתוח אותו כלפי מעלה. גרשתם אותו, כעת האף יכול לנוח. הנה בא פיל קטן וחמוד, אבל הוא לא מסתכל לאן הוא הולך, הוא לא שם לב שאתם נחים לכם על הדשא ועוד רגע הוא ידרוך עליכם - אל תזוזו, אין כבר זמן לזוז, התכוננו, פשוט הכינו את הבטן ללחיצה קשה. מיתחו את שרירי הבטן חזק חזק, החזיקו את הבטן מוכנה לקבל את הלחיצה. איזה מזל, הוא חוזר בחזרה, יופי, הירגעו כעת. שחררו את השרירים. שוקיים ורגליים - כעת עשו כאילו אתם עומדים יחפים בבוא, התבוססו בבוא עמוק עמוק וחושו אותו. נסו להגיע עם כף הרגל עמוק לתוך הבוא, עד שתרגישו את האדמה הקשה מתחת לבוא. תנו לשוקיים לעזור לכם לדחוף את כפות הרגליים. כעת נסו לצאת מהביצה מבלי להחליק. הרגיעו את הרגליים, תנו לכפות הרגליים להשתחרר ולהרגיש טוב. בקשו מהמשתתפים לשתף: 1. אילו פעילויות גופניות מצליחות להרגיע, לשפר את מצב הרוח? 2. אילו פעילויות גופניות מעוררות לפעילות נוספת? 3. האם קיימת העדפה לפעילויות גופניות הנעשות בחברותא לעומת פעילות עצמאית? 4. יש האומרים כי פעילות גופנית מגבירה ערנות, אנרגיות חיוביות, ריכוז בחשיבה. כיצד משפיעה עליך הפעילות הגופנית?		
<u>מצגת מלווה</u>	• מערכת העצבים האוטונומית הינה חלק ממערכת העצבים של הגוף - אינה מודעת. • היא מתמודדת עם שני צרכים הישרדותיים: התמודדות עם איום ותחזוקת הגוף בשגרה. • היא מורכבת משתי תת-מערכות שמנוגדות אחת לשנייה: • מערכת העצבים הסימפתטית - פעילה בעיקר בזמן מצוקה ומתח ואחראית לתגובת "הילחם או ברח" (Fight-or-Flight). • מערכת העצבים הפרה-סימפתטית - פעילה במצב של מנוחה ואחראית על שימור ותחזוקת הגוף בשגרה, כמו עיכול ורבייה. • במצבי לחץ או סכנה, מערכת העצבים הסימפתטית נכנסת לפעולה ומפעילה את תגובת "הילחם או ברח" - מופרשים הורמוני הסטרס אדרנלין וקורטיזול ונוצרים מספר שינויים גופניים.	5 דק'	המשגה: גוף
	הנוקטים סגנון התמודדות קוגניטיבי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות שימוש בתהליכי חשיבה וברציונליזציה, בהבנת המצב במונחים של היגיון. האסטרטגיות שבהם יעשו שימוש יאופיינו באיסוף	5 דק'	המשגה: שכל

	מידע, בפתרון בעיות, בבניית תכנית, בלמידה מניסיון, בחיפוש אחר חלופות, בהכנת רשימה של סדרי עדיפויות. התמודדויות: • איסוף מידע וארגונו. • הערכת המצב; ארגון לוגי של האירוע; שיום רגשות; תכנון; יצירת מיקוד שליטה פנימי. • פתרון בעיות ולמידת דרכי התמודדות: זיהוי הבעיה והגדרתה, בחינת הבעיה מזוויות ראיית שונות, העלאת מספר רב ככל האפשר של פתרונות שונים, עריכת מאזן של רווח והפסד לגבי כל אחת מן החלופות המוצעות כפתרון, בחירת החלופה והיערכות לקראת יישומה, הערכת הפתרון, הערכת הקשיים, הערכת התוצאה. • חשיבה חיובית.		
<u>דף עבודה מודל ניתוח</u>	א. חשבו בינכם לבין עצמכם וזהו מצב משברי/ לחץ/ קושי/ בעיה/ מתח בבית הספר בהווה. ב. בזוגות: ספרו לבן הזוג על המצב. בעזרת דף הניתוח המצורף, נתחו את המצב בהתאם למודל אסטרטגיה. 1. התחילו מתיאור של ה"בית" - המערכת שלנו, המרחב שבו יש לנו השפעה ניהולית רבה. 2. המשיכו בתיאור הסביבה - המערכת הסובבת אותנו, שבה אין לנו השפעה ניהולית. 3. המשיכו לאפקט הרצוי - השינוי שאנחנו רוצים לקדם בעולם בהתייחס למצב. מתוך התמונה שנוצרה דונו ביניכם על האסטרטגיה של הפעולה - מה תעשו? סיעו זה לזה בבניית האסטרטגיה ותוכנית העבודה בהתאם לניתוח.	30 דק'	ניתוח מצב בית ספרי
	ברביעיות, כל אחד מציג את המהלך האסטרטגי שבנה. מקבלים פידבק מהזוג תוך מענה על שלוש שאלות: למה לקדם המהלך? כיצד נקדם המהלך? עם מי נקדם המהלך?	30 דק'	תוכנית עבודה בית ספרית