

גש"ר מאח"ד - מערכת אמונות ודמיון

א. רקע

בעולם משתנה, המאופיין באי-ודאות מתמשכת, מתח גובר ואתגרים חינוכיים מורכבים, מנהלים וצוותי חינוך נדרשים לחוסן אישי ומקצועי גבוה. שילוב של כלים קוגניטיביים-רגשיים עם הבנה עמוקה של מערכות אמונה אישיות ויכולת לדמיין מציאות אחרת - מהווה גשר משמעותי להתמודדות, הובלה וצמיחה.

ב. רציונל

המסגרת גש"ר מאח"ד (גוף, שכל, רגש, משמעות, אמונה, דמיון), שפותחה על ידי ד"ר מולי להד, מציעה הסתכלות רב-ממדית על חוסן והתמודדות. שילוב האמונה והדמיון בתהליך החינוכי מאפשר מנהיגות מודעת, קשובה ומסתגלת - הן ברמה האישית והן ברמה הארגונית.

ג. מטרת

- להכיר את מערכת האמונות כמנגנון מרכזי המנחה פרשנות, תגובה וקבלת החלטות.
- להבין את תפקיד הדמיון ככלי להתמודדות, פתרון בעיות ויצירת עתיד רצוי.
- לתרגל זיהוי עמדות והתמודדות עם קונפליקטים בין-אישיים הנובעים מהבדלי אמונה.
- להעמיק במודעות האישית של המשתתפים כלפי האמונות האישיות ולקדם גמישות מחשבתית.
- לייצר יישומים פרקטיים לבניית חוסן אישי וצוותי במסגרות החינוך.

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.

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.

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

ביבליוגרפיה:

1. גולמן, ד', בויאזיס, ר' ומק'קי, א' (2008). המנהיגים החדשים: מימוש עוצמתה של האינטליגנציה הרגשית ותפקידה במנהיגות.
2. להד, מ. אילון ע. (2000) חיים על הגבול.
3. 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.
4. הרצאה להד מ. 2025. חוסן במציאות של אי ודאות:
<https://www.youtube.com/live/XqdAOXMMg4c>
5. הרצאה להד מ. 2024 המציאות הפנטסטית:
https://www.youtube.com/watch?v=ML_Yx3Z88NY
6. הרצאה להד מ. 2024 גש"ר מאח"ד
https://www.youtube.com/watch?v=m-8_xdshH_0
7. הרצאה להד מ. 2023 חוסן בזמן מלחמה
<https://www.youtube.com/watch?v=He2Vh4j4crk>
8. Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of Hope*.
 הגדרת התקווה ככלי קוגניטיבי-רגשי להובלה והתמודדות.
9. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*.
 היררכיית האמונות והשפעתה על פרשנות מצבים.

ה. פעילות

יחידה	זמן	פעילות	חומרים נלווים / הערות
מערכת אמונות	10 דק'	הקדמה: מערכת אמונות מערכת אמונות היא מכלול של תפיסות, דעות והנחות יסוד שדרךן האדם מפרש ומבין את המציאות, מהווה מעין "מפה קוגניטיבית" שדרכה אנו מנווטים בעולם. המפה משפיעה על התנהגות, קבלת החלטות, רגשות ופרשנות של אירועים. היררכיה של אמונות: - אמונות ליבה (Core Beliefs) - הבסיסיות והעמוקות ביותר. - אמונות ביניים - הנחות, כללים וציפיות. - אמונות שטחיות - מחשבות אוטומטיות ותגובות מיידיות.	מצגת

	מקורות היווצרות: • התנסויות מוקדמות בילדות. • השפעות תרבותיות וחברתיות. • למידה וחינוך. • אירועים משמעותיים בחיים. • הסקת מסקנות מניסיון החיים. מאפייני פעולה: • פועלת לרוב באופן אוטומטי ולא מודע. • מסננת מידע שאינו תואם את האמונות הקיימות. • משפיעה על תפיסת המציאות ופרשנותה. • מכוונת התנהגות ובחירות. גמישות ושינוי: • אמונות ליבה קשות יותר לשינוי. • אמונות שטחיות יותר ניתנות לשינוי בקלות יחסית. • שינוי מערכת אמונות דורש מודעות והתערבות מכוונת. • חוויות משמעותיות יכולות לערער ולשנות אמונות. לדיון: מה מחזק אמונה? מה מערער אמונה?			
משפטי תפיסות	מתוך אוסף משפטים: משפטי תפיסות על עבודת המנהל המנחה מקריא את המשימה וכל אחד בוחר את אחד ממשפטי התפיסה שמפוזרים ברחבי חדר. בקבוצות קטנות משתפים: • אמונה שמקפיצה אותי • אמונה שאני מחובר אליה • אמונה שהשתנתה אצלי עבודה אישית: לנסח כמה עקרונות על עבודתי כמנהל: אמונות שקיימות לי בכל מצב... אמונות שיש לי סימני שאלה לגביהן... אמונות שהתחזקו אצלי בעקבות המצב...	15 דק'	תפיסות	
	עבודה אישית: 1. חישבו על אחד/ת מאנשי הצוות שלכם/ן. 2. חישבו על מצב בו מערכת האמונות שלכם התנגשה עם מערכת האמונות שלו/ה. 3. מה היה במצב? 4. מה הייתה התגובה שלכם/ן? ושלו/ה? שיתוף בזוגות: כל אחד מבני הזוג נהפך להיות איש הצוות עימו למנהל הייתה אי הסכמה. העמית מנסה להיכנס לרגלי איש/ אשת הצוות ולספר את הסיפור דרך נקודת מבטו. איך ניתן להתמודד עם התנגשות העמדות?	30 דק'	תרגול עמדות	

<u>מצגת</u>	מנגנונים מוחיים: הפעלת אזורי ראייה, זיכרון ותכנון במוח, האונה הקדמית-מצחית מנהלת תכנון ודמיון עתידי, פעילות רשת ברירת המחדל בזמן דמיון. תהליכים מנטליים: סימולציה מנטלית באמצעות זיכרון עבודה, שחזור קונסטרוקטיבי - יצירת רעיונות חדשים, קשר הדוק לתכנון וחשיבה עתידית. השפעות והתפתחות: השפעה על מדדים פיזיולוגיים (דופק, לחץ דם, מערכת החיסון), התפתחות אבולוציונית כמנגנון הישרדות, תרומה לפתרון בעיות והסתגלות לשינויים. יישומים מעשיים: שיפור ביצועים באמצעות אימון מנטלי, כלי בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי, שיפור תהליכי למידה וזיכרון.	5 דק'	דמיון המשגה
דפים, כלי כתיבה	עבודה אישית: כל משתתף כותב תיאור של מצב קונפליקט או משבר, מתח, מצב של תקיעות בבית הספר שלו. תיאור של המצב - כתיבה חופשית ללא הפסקה במשך 3 דק' על המצב. תרגול בקבוצה קטנה: כל משתתף מספר את סיפורו, כל אחד מחברי הקבוצה שואל את מספר הסיפור שאלה אחת: "מה אם..." לדוגמה: - מה אם.... נוריד את המהלך שעשית בצורה כזו? - מה אם תוסיף משאבים? - מה אם נשנה את צורת הדיבור שלך? - מה אם היית פונה בשעה אחרת ובצורה אחרת? המשתתף ששיתף עונה על השאלות. כאשר מסיים לענות על שאלות חברי הקבוצה המשתתף מתייחס: - משהו חדש שהבנתי מתוך שאלות 'מה אם'. - משהו חדש שאני יכול לעשות בעקבות השאלות ודרך החשיבה של 'מה אם'.  חשוב שהמנחה יבהיר בתחילת ההנחיה שהשאלות 'מה אם' לא מגיעות ממקום ביקורתי אלא ממקום מסייע, שאמור לפתוח לאפשרויות חדשות שהמשתתף לא חשב עליהן, כי הוא נמצא בתוך הסיטואציה המורכבת. מטרת השאלות 'מה אם' להשתמש בדמיון להרחבת מנעד הפרשנויות והפעולות בסיטואציה.	20 דק'	מה אם...
	סבב במליאה: מה אני לוקח ליישום מחר בבוקר בבית הספר?	10 דק'	סיכום