

גש"ר מאח"ד - חברה והשתייכות

א. רקע

תחושת שייכות היא צורך אנושי בסיסי ומשפיעה באופן ישיר על חוסן אישי וקבוצתי. במיוחד במצבי חוסר ודאות, קונפליקט או שינוי, שייכות לקבוצות יציבות - משפחתית, חברתית או ארגונית - משמשת עוגן רגשי ומנטלי. על כן, בתי ספר נדרשים לטפח תחושת קהילתיות בקרב צוותי ההוראה, כתשתית לתפקוד אפקטיבי ולהתמודדות בריאה עם אתגרים.

ב. רציונל

הסדנה מבוססת על המודל הרב-מימדי גש"ר מאח"ד, ומתמקדת במימד החברתי ככלי לפיתוח חוסן והתמודדות. באמצעות עבודה אישית, שיח קבוצתי והמשגה תיאורטית, המשתתפים מבררים את מעגלי השייכות שלהם, מבינים את משמעותם, ומפתחים מודעות לפעולות שיכולות לחזק שייכות במסגרות חינוכיות.

ג. מטרות

- לאפשר התבוננות אישית על מעגלי שייכות והשפעתם על תחושת הזהות.
- להכיר את עקרונות "איתותי שייכות" ותרומתם לביטחון פסיכולוגי.
- לזהות כלים מעשיים לחיזוק שייכות אישית, קבוצתית וארגונית.
- לפתח שיח בין חברי הצוות סביב מושג השייכות ככלי עבודה.

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-וודאות, 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.

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

ח - חברה: תקשורת בין אישית חיונית ליצירת קשרים חברתיים. לתמיכה מצד הקבוצה החברתית יש חשיבות ראשונה במעלה בהתמודדות בלחצים 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 ומקבל כאחת.

ביבליוגרפיה:

1. גרינבאום, גוטמן, ס. (2020). פדגוגיה חברתית.
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. קויל, ד. (2021). הצופן הקבוצתי.
5. הרצאה להד מ. 2025. חוסן במציאות של אי ודאות:

<https://www.youtube.com/live/XqdAOXMMg4c>

6. הרצאה להד מ. 2024 המציאות הפנטסטית:

https://www.youtube.com/watch?v=ML_Yx3Z88NY

7. הרצאה להד מ. 2024 גש"ר מאח"ד

https://www.youtube.com/watch?v=m-8_xdshH_0

8. הרצאה להד מ. 2023 חוסן בזמן מלחמה

<https://www.youtube.com/watch?v=He2Vh4j4crk>

9. Coyle, D. (2018). *The Culture Code: The Secrets of Highly Successful Groups* -

עקרונות של שייכות וביטחון פסיכולוגי בקבוצות מצטיינות.

ה. פעילות

יחידה	זמן	פעילות	חומרים נלווים / הערות
מעגלי השתייכות	30 דק'	עבודה אישית: כל משתתף מקבל דף עם עיגולים ריקים. בדף מספר 1 - כותבים בעיגולים את כל מעגלי ההשתייכות שלנו. בכל עיגול - מעגל השתייכות אחד בלבד. בדף מספר 2 - מסמנים את ההקשרים בין מעגלי ההשתייכות: משיקים, נפגשים, חופפים, מנותקים. בדף מספר 3 - בוחרים מעגל אחד מבין כל המעגלים. עונים על השאלות: - מה המשמעות של המעגל עבורי? - האם אני בוחר להשתתף בו? מדוע?	דפי עבודה

	• האם אני מחויב למעגל הזה? האם הוא מגדיר אותי? • עד כמה אני פעיל במעגל הזה? • באיזה אופן המעגל הוא גם חלק מהזהות שלי בעתיד? לאחר העבודה האישית - שיתף בזוגות.		
מצגת	מאמר של ויליאם ארודה שפורסם במגזין פורבס, סוקר מחקר שהקיף 750,000 עובדות ועובדים ברחבי העולם, בו נבחנו 56 ערכי ליבה אנושיים. תחושת השייכות דורגה במקום הראשון. ניכר, שמעל לכל דבר אחר, חשוב לנו שיראו אותנו וישמעו אותנו בעבודה. "איתותי שייכות" - אותן התנהגויות המאפשרות ליצור קשר בטוח בתוך קבוצה. התנהגויות אלו, שאפשר לזהות אותן בקרב חברי וחברות הקבוצה, כוללות לרוב קרבה, קשר עין, חקיינות, שפת גוף, תשומת לב, עקביות, ותקשורת של כל אחד מחברי הקבוצה עם עמיתיו. התפקיד של איתותי השייכות הוא לענות על שאלות לא מודעות העולות במוחו של כל אדם המצטרף לקבוצת אנשים: - האם אני בטוח כאן? - איך ייראה העתיד שלי עם האנשים האלו? - האם אורבות לי סכנות כלשהן? - לאיתותי השייכות יש שלושה מאפיינים בסיסיים: אנרגיה - האנרגיה נובעת מחילופי הדברים בקבוצה. התייחסות אישית - מסייעת לאדם להרגיש שהוא ייחודי ומוערך. התכונות לעתיד - סימנים שמראים לאדם שהיחסים האלו ימשיכו להתקיים. כשאדם נכנס לקבוצה הוא אוסף איתותי שייכות. כשהם מצטברים הם יוצרים עבורו את המסר שהוא בטוח בקבוצה. האיתותים מודיעים למוח שהוא יכול להפסיק לחפש ולחוש סכנה, ומעבירים את האדם למצב תקשורת שנקרא "ביטחון פסיכולוגי".	20 דק'	המשגה: השתייכות וחברה
	חיזוק שייכות מתחלק ל-3: שייכות אישית - הכרות מעמיקה. שייכות קבוצתית - יצירת מרחב בטוח, עידוד שיתוף פעולה, בניית זהות צוותית. שייכות ארגונית - הטמעת ערכים, שיתוף במידע, הכרה והערכה. בקבוצות: 1. כל קבוצה כותבת רשימה של פעולות שהמנהל יכול לעשות על מנת לחזק	30 דק'	חיזוק שייכות

	את כל אחד מסוגי השייכות (אישית, קבוצתית וארגונית) בבית הספר. 2. כל קבוצה מעבירה את מה שכתבה לקבוצה אחרת. הקבוצה העמיתה מגיבה ומוסיפה סימני שאלה וחסמים להצעות. 3. הדפים חוזרים חזרה לקבוצת המקור, שמוסיפה מענים ופתרונות לחסמים.		
	בקבוצות יש לנסח את משפט ההשתייכות הבא: "כדי לקדם תחושת שייכות בבית הספר, חשוב שתחושת ה- _____ של _____ תהיה _____, ולכן תפקידי כ- _____ הוא ל- _____, באמצעות _____ מתוך מטרה ש- _____." דוגמאות לאלמנטים להשלמה: "חשוב שתחושת ה(ביטחון/ הכלה/ נראות/ מסוגלות/ חיבור/ קבלה/ אחר) של (שלי/ שלנו/ כולם/ תלמידים/ חברים/ הצוות/ אחר) תהיה (חזקה/ עקבית/ מורגשת/ אמיתית/ משמעותית/ אחר), ולכן תפקידי כ(חבר בקבוצה/ תלמיד/ מוביל/ יוזם/ מקשיב/ מגשר/ אחר) הוא ל(ליצור, לטפח, להוביל, ליזום, להציע, לתמוך/ אחר), באמצעות (פעולות/ רעיונות/ כלים/ שיחות/ פעילויות/ דוגמה אישית/ אחר) מתוך מטרה ש(מה ישתנה? מה ישתפר? למה זה חשוב?)." במליאה מציגים את המשפטים.	20 דק'	חזון השתייכות