

גש"ר מאח"ד - רגש

א. רקע

במציאות הנוכחית בישראל, שבה מוסדות חינוך מתמודדים עם השלכות של משברים ביטחוניים, פינוי יישובים, טראומות קולקטיביות ופגיעות אישיות - קיים צורך חיוני בהתערבות חינוכית ורגשית שתתמוך בתלמידים, צוותים והורים. רבים חווים קושי לעבד את רגשותיהם, להתמודד עם תחושות של חוסר ודאות ולשוב לשגרה רגשית ולימודית.

ב. רציונל

המהלך "גש"ר מאח"ד - רגש" נשען על המודל הרב-מימדי להתמודדות עם מצבי לחץ (BASIC PH) של מולי להד ועפרה אילון, וממוקד בערוץ ההתמודדות הרגשית. מודל זה מזהה את היכולת של כל פרט להתמודד עם מצבי משבר, תוך הדגשת הצורך לאפשר ביטוי רגשי כדרך להתמודדות ולהחלמה. ההתמודדות בערוץ הרגשי נועדה לאפשר לגיטימציה, עיבוד והכלה של רגשות - באמצעות שיחה, יצירה, כתיבה, והקשבה - במיוחד כאשר דרכי פתרון בעיות רציונליות אינן מתאימות או זמינות.

ג. מטרות

- לאפשר מרחב בטוח לביטוי רגשי עבור תלמידים, צוותי חינוך והורים, בעקבות משברים שחוו.
- להעצים את הצוותים החינוכיים במיומנויות זיהוי, הכלה ותגובתיות לרגשות של ילדים ובני נוער.
- לעודד שיח רגשי פתוח בבתי הספר ככלי להתמודדות נפשית ולבניית חוסן קהילתי.
- לבסס תוכנית פעולה מוסדית המקדמת עיסוק רגשי שיטתי כחלק מהשגרה הבית-ספרית.
- לשלב כלים יצירתיים כמו "גלגל הרגשות" והתבוננות רפלקטיבית ככלים להבעה רגשית וללמידת עמיתים.

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.

הנוקטים סגנון התמודדות רגשי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטוי רגשות - כמו בכי, צחוק, צער, כעס, חמלה וכיו"ב. הם נוטים לבקש תמיכה רגשית אצל הזולת. הם נוטים להתבטא בדרכים לא מילוליות כמו ציור, קריאה, או כתיבה. יש לאפשר תיעול רגשות לביטוי בשיחה, ביצירה, בכתיבה - הכול תוך שותפות, הקשבה ותמיכה. חשוב ביותר לתת לגיטימציה לתחושות ולרגשות, תוך גילוי רגישות וערנות מקצועית לילדים ובני-נוער, שמצבם הנפשי מחייב זאת. התמודדות הממוקדת ברגשות (בעיקר כאשר אסטרטגיה של פתרון בעיות אינה מתאימה) מתייחסת למאמצים לשמור על שליטה רגשית (ניהול רגשות), הדרושה לשם התמודדות ארוכת טווח. התמודדות זו בנויה על מה שאנו אומרים לעצמנו כדי להשיג שליטה ברגשות. מתן ביטוי מילולי לרגשות תורם להבהרתם ומסייע בהתמודדות מודעת עמם.

ביבליוגרפיה:

1. גולמן, ד', בויאציס, 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>

ה. פעילות

אפשרויות	יחידה	זמן	פעילות	חומרים נלווים / הערות
אפשרות מהלך 1	ביקור במוסד חינוכי שעבר משבר	שעה וחצי	סיור במוסד חינוכי שעבר משבר סביב המלחמה - פינוי, פגיעה במשפחות ובתלמידים. הקשבה למנהל/ לצוות/ לתלמידים/ להורים. תצפית.	דפי ליווי - צבעים

	תוך כדי סיור - מילוי דפי תצפית - צבעים (מצורף).			
	בסיום הביקור - עיבוד בזוגות : שיתוף על בסיס דף התצפית - צבעים.			
	יש לאפשר תיעול רגשות לביטוי בשיחה, ביצירה, בכתיבה, הכול תוך שותפות, הקשבה ותמיכה. חשוב ביותר לתת לגיטימציה לתחושות ולרגשות, תוך גילוי רגישות וערנות מקצועית לילדים ובני-נוער, שמצבם הנפשי מחייב זאת. התמודדות הממוקדת ברגשות (בעיקר כאשר אסטרטגיה של פתרון בעיות אינה מתאימה) מתייחסת למאמצים לשמור על שליטה רגשית (ניהול רגשות), הדרושה לשם התמודדות ארוכת טווח. התמודדות זו בנויה על מה שאנו אומרים לעצמנו כדי להשיג שליטה ברגשות. מתן ביטוי מילולי לרגשות תורם להבהרתם ומסייע בהתמודדות מודעת עמם.	5 דק'	המשגה: רגש	
בריסטול גדול, צבעים מסוגים שונים	במליאה . אנו רוצים להשאיר מתנה לבית הספר. במרכז בריסטול וצבעים. כל אחד משאיר צבע בקשת המשותפת שתביא לביטוי בצבע ובמילים: - מה קיבלתי מהביקור בבית הספר? - מה אני רוצה לתת לבית הספר?	20 דק'	מתנה לבית הספר	
מצגת	מצגת - תוכן: יש לאפשר תיעול רגשות לביטוי בשיחה, ביצירה, בכתיבה, הכול תוך שותפות, הקשבה ותמיכה. חשוב ביותר לתת לגיטימציה לתחושות ולרגשות, תוך גילוי רגישות וערנות מקצועית לילדים ובני-נוער, שמצבם הנפשי מחייב זאת. התמודדות הממוקדת ברגשות (בעיקר כאשר אסטרטגיה של פתרון בעיות אינה מתאימה) מתייחסת למאמצים לשמור על שליטה רגשית (ניהול רגשות), הדרושה לשם התמודדות ארוכת טווח. התמודדות זו בנויה על מה שאנו אומרים לעצמנו כדי להשיג שליטה ברגשות. מתן ביטוי מילולי לרגשות תורם להבהרתם ומסייע בהתמודדות מודעת עמם. היכרות עם: גלגל הרגשות של פלוצק גלגל הרגשות של וילקוקס	10 דק'	המשגה: רגש	אפשרות מהלך 2
גלגל הרגשות- מהמצגת	כל משתתף בוחר רגש אחד מהגלגל שמתאר את מה שהוא מרגיש לאחרונה, ומציין: 1. למה דווקא הרגש הזה?	20 דק'	גלגל הרגשות	

	2. באיזו סיטואציה הוא/היא הרגיש/ה כך? *ניתן לאפשר רישום אישי או שיתוף בזוגות - תלוי באווירה ובקבוצה. 3. מעגל שיתוף/ שיח בזוגות (15-10 דקות): דיון קצר בשאלות: • מה גיליתי על עצמי דרך הבחירה? • האם קשה לי לבטא רגשות כאלה בדרך כלל? • איזה רגש קשה לי לזהות או להודות בו? 4. סגירה רפלקטיבית (5 דקות): שאלות מנחות לקבוצה: • מה למדתי על השפה הרגשית שלי? • איך הכלי הזה יכול לעזור לי בבית הספר או בחיים האישיים?			
מסמך פעולות	קבלת מסמך פעולות שמקדמות הבעת רגשות בבית הספר. בקבוצות - דיון למידת עמיתים: מה אני כבר מיישם בבית הספר? איך? מה ההשפעות וההשלכות של כך? מה מאתגר בזה?	30 דק'	תוכנית עבודה בית ספרית	