

פיתוח וחיזוק מנגנוני חוסן ביחידות לקידום נוער-היל"ה

כתיבה: אביב שפיגלמן
מנהל תחום פיתוח מקצועי

המודל

מודל גש"ר מאח"ד

מודל שפיתח פרופ' מולי להד בכדי לסייע לאנשים במצבי משבר, לחץ וחוסר וודאות. המודל מתבסס על שבעה עוגנים בכדי לעזור בהתמודדות עם קושי ותחושות קשות במצבים אלו.

1. גוף
2. שכל
3. רגש
4. משפחה
5. אמונה
6. חברה
7. דמיון

המודל פותח מתוך הבנה שלכל אחד דרכי התמודדות שונים ומגוונים עם מצבי מצוקה ולחץ, בהתאם למבנה האישיות וחוויות העבר. המודל מזמין להרחיב את סגנון ההתמודדות האוטומטי לסגנונות נוספים.

גוף שכל רגש

גוף – מתייחסים לסימפטומים הגופניים אשר מתלווים למצבי לחץ ומשבר.

יש לעשות הבחנה בין תסמינים הדורשים בדיקה רפואית ובין תגובות פיזיולוגיות למתח וחרדה. חוסן בהיבט זה יכול לכלול תרגילי הרפית השרירים ונשימה ועידוד לפעילות ספורטיבית.

שכל – שימוש בהיגיון ובחשיבה רציונאלית בכדי להתמודד עם סיטואציות שונות ומצבי לחץ וחוסר וודאות. לעיתים במצבי משבר אנו מתקשים לחשוב באופן קוהרנטי ורציונאלי, מה שעלול להביא לתחושת חוסר אונים. בתחום זה נסייע לבני הנוער דרך מיקוד בחשיבה חיובית, חיזוק תחושת שליטה, ארגון סדר עדיפויות והתכווננות לפתרון בעיות.

רגש – לחץ וחרדה מביאים לתחושות מצוקה וסבל. אלו פוגעים באופן משמעותי באיכות החיים וביכולת לתפקד באופן מיטיבי. חיבור והכרה ברגשות שעולים כתוצאה ממצבים אלו, יסייעו ויחזקו את החוסן הנפשי. בתקופה זו רצוי להיעזר בכלי הבעה נוספים מעולם היצירה כגון: שירה, כתיבה, דרמה וציור.

משפחה

אמונה

חברה

דמיון

משפחה – מערכת תמיכה משפחתית היא משאב יקר ערך בהתמודדות עם מצבי דחק שונים. בני משפחה יכולים לספק חום, אהבה ותמיכה המהווים את הבסיס להתמודדות מוצלחת עם מצבי לחץ ומצוקה.

אמונה – היא משאב חוסן שטומן בחובו אפשרויות מגוונות ויכול להעניק משמעות רוחנית לתחושת המצוקה. אמונה יכולה להיות באל שומר, בעזרה והגנה שלו או של אדם קרוב, אמונה בכוח הפנימי של הנערה ועוד. נוכל לסייע לבני הנוער להשתמש במשאב זה דרך כתיבה, תפילה מסודרת או ניסוח תפילה אישית, וכן טיפוח התקווה והאמונה הקיימת.

חברה - ישנה חשיבות גדולה לקשרים חברתיים ולחיזוק תחושת השייכות של נערה לקבוצה. מפגשים קבוצתיים והיכולת להיעזר ולעזור חשובים לחיזוק החוסן. חשוב לטפח את יכולת בני הנוער לקיים קשרים חברתיים מיטיבים, ליצור עבורם מסגרת למפגשים בהם יוכלו לתמוך ולהיתמך בחבריהם ובכלל בקהילה.

דמיון - עידוד בני הנוער למתן חופש לדמיון, ליצירתיות ולהומור, מזמינה להסחת דעת שמאפשרת רגיעה במצבי לחץ ומצוקה.

פיתוח מנגנוני חוסן ביחידות

בהתאם לשבעת המדדים של פרופ' מולי להד,

נכיר לבני הנוער את שבעת הסגנונות להתמודדות
עם מצבי קושי ולחץ.

נבחן מהם המדדים שכל אחד נעזר בו באופן
אוטומטי.

נציע להתנסות במדדים האחרים ובהתאם

נאמץ דרכי התמודדות נוספות.



פעילות פתיחה

פעילות בנושא – מהו חוסן?

מטרת הפעילות: הצגת שבעת סגנונות ההתמודדות השונים המרכיבים את המשג "חוסן", והזמנה לשיח ראשוני עם הנערים.ות בנושא.

1. הצגת המודל ופירוט מרכיביו:

- גוף – ביטויים גופניים למצבי הדחק והשימוש בגוף לשחרור.
- שכל – שימוש בכלים קוגניטיביים להתמודדות עם בעיות וקושי.
- רגש – ארגון ועיבוד הרגשות שעולים בעקבות מצבי החרדה והלחץ.
- משפחה – הישענות על מערכת תמיכה משפחתית.
- אמונה - כמקור כוח משמעותי, לא בהכרח דתי.
- חברה – קבלת תמיכה מהקהילה והסביבה הקרובה ונתינה חזרה.
- דמיון – שימוש בדמיון ומחשבות טובות.

המשך -

בחלק זה ניתן להשתמש במגוון מתודות, בהתאם לגודל ומאפייני הקבוצה:

- חלוקה לזוגות והצגה יצירתית של כל זוג את אחד מסגנונות החוסן.
- הנחת כרטיסיות עם שמות סגנונות ההתמודדות השונים במרכז החדר. כל אחד מהמשתתפים יתייחס למה שעבורו מהווה חוסן.
- כל אחד מהמשתתפים מוזמן לסדר את שבעת סגנונות ההתמודדות לפי תדירות השימוש שלו בהם.
- להזמין לבחון מה סגנון ההתמודדות האוטומטי שלי?
- איזה סגנון הייתי רוצה לרכוש?

פעילות פתיחה





פעילות פתיחה

2. תרגיל פתיחה:

- כל נערה בקבוצה יבחר תמונה אחת מהטלפון הסלולארי תמונה שצילם או קיבל לאחרונה ומעוררת בו תחושה טובה.
- כל משתתף יציג את התמונה שבחר. (אם המפגש מקוון אפשר לשלוח את התמונה למנחה שיקרין לכולם.).
- המנחה מוזמן לשאול:
מה רואים בתמונה?
מתי צילמתי/קיבלתי אותה ובאילו נסיבות?
מה אני מרגישה כאשר אני מתבוננת בתמונה?
איך אני מייצר לעצמי עוד תמונות/רגעים כאלה במהלך השבוע שלי?



פעילות פתיחה

המשך -

לאחר איסוף התשובות -
ראינו איך תמונה אחת מעלה תחושות חיוביות של שמחה, רוגע,
שלווה.

זו דוגמא לשימוש בסגנון התמודדות **רגשי**.
חשוב להעביר את המסר שאנחנו יכולים להשפיע ואף לשלוט
ברגשות באופנים שונים כמו על ידי התבוננות בתמונה שנוסכת
בנו תחושות נעימות.

מפגש זה הוא גם דוגמא לשימוש בסגנון התמודדות **חברתי**.
כולנו יושבים יחד וחולקים תחושות בשיח פתוח ומאפשר. אנחנו
שייכים לקבוצה ולא לבד.



פעילות פתיחה

3. סיכום וחשיבה לעתיד:

- המנחה יזמין את המשתתפים לבחור יעד אישי ו/או קבוצתי לחיזוק החוסן בעזרת סגנונות ההתמודדות השונים.
- הזמנה לחשיבה על חיזוק החוסן הקבוצתי והיחידתי. כיצד ניתן להגביר את החוסן ומהן הפעולות שניתן לבצע כדי לעשות זאת?
- הזמנה לתרגל במשך שבוע את אחד מסגנונות ההתמודדות שכל אחד מהמשתתפים היה רוצה להתנסות בו ולשתף את חברי הקבוצה והמנחה בתחושות שעלו.

הצעות לפעילויות המשך

1. שימוש במגוון תחומי היצירה כדי להתנסות ולהגביר את החוסן במפגש פרטני ו/או קבוצתי. כגון: כתיבה אישית, ציור אישי/קבוצתי של כל המשתתפים ומעגלי התמיכה סביבם וכדומה.
2. כתיבת ראשי התיבות של מודל גש"ר מאח"ד ומיקומו ביחידה במקום מרכזי. כך שיהווה מעין מצפן ויזכיר את החשיבות שבחיזוק העוגנים בשגרת החיים בתקופה זו.
3. עבודה פרטנית- שיח במפגש פרטני עם באיתור נקודות החוסן ובתרגול רכישת מיומנויות נוספות.