

פרק ראשון: תמודדות במצב חירום 6 ארגז כלים

כתיבה ועריכה: חנה שדמי

מודל רב ממדי להתמודדות עם מצבי לחץ, ואי-ודאות 6 BASIC PH

א. תיאור המודל

מודל זה עוסק בסגנונות התמודדות שונים של הפרט בזמן משבר. ההנחה במודל זה – 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 שבני אדם פועלים כאשר הם מתמודדים עם מצב לחץ, משבר, אי-ודאות, אסון וסכנה.

Belief: אמונות וערכים, פילוסופיית חיים, השקפת עולם, מציאת משמעות

Affect: רגש

Social: חברה, תפקיד, שייכות, ארגון חברתי

Imagination: דמיון, יצירתיות

Cognition: הכרה, מציאות, מחשבה

Physiology: פעילות פיזית הקשורה בהפעלת הגוף

או במונחים העבריים: גש"ר מאח"ד: **גוף**, **שכל**, **רגש**, **מערכת**, **אמונות**, **חברתי**, **דמיון**

(מודל זה פותח על-ידי מולי להד ועפרה אילון)

במודל הרב-ממדי משתתפים שבעה ערוצים, בהם מתקשר האדם עם עצמו ועם העולם שמחוזה 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 הנורו-כימית של המוח ומעוררות תגובות לחץ אופייניות, כגון כאבים, סחרחורת ובחילה, הזעה ורעידות, פיק ברכיים וכדומה. לכל תחושות לחץ ישנו רכיב גופני. מיומנויות שחרור, הרפייה שרירית, הרפייה נשימתית הרפייה 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 ללמידה ולאיסוף מידע רלוונטי, להכוונת החשיבה החיובית, לבוחן המציאות, לברירת סדר עדיפויות ולפתרון בעיות.

ר - רגש: מגוון רחב של רגשות מתעוררים עקב מצב לחץ. עצירת הביטוי הרגשי עלולה להיות מסוכנת לבריאות הנפשית והגופנית. יש לאפשר מבע רגשי באמצעים מילוליים של דיבור וכתיבה ובאמצעים בלתי-מילוליים בהבעה ביצירה (בצבע, בתנועה, בצליל). שחרור וביטוי רגשי ברמה אישית או בין אישית תורם להפחתת תחושת הלחץ והמצוקה.

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.

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.

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 לטיפוח למעניק ומקבל כאחת.

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 מתמשכים.

מתוך: להד, מ'. אילון ע'. חיים על הגבול 2000, עמ' 30.

ב. קווים מנחים בהפעלת המודל

- ההנחה היא שבשעת משבר כל אדם מגיב ומנסה להתמודד בשפה הראשונית הטבעית לו, שדרכה הוא קולט את העולם ומגיב אליו. האדם נוטה בדרך-כלל להשתמש ביותר מדפוס התמודדות אחד.
- ניתן לאתר את הדפוס או הדפוסים הדומיננטיים שהפרט משתמש בהם בעת משבר.
- אין דפוס התמודדות אחד שהוא טוב לכולם, ואין דפוסים טובים יותר מאחרים. כל אחד מהדפוסים המשרת את האדם ברגע נתון, הוא הנכון עבורו.
- כל דפוסי ההתמודדות הם לגיטימיים ועוזרים מאוד, כל עוד הפרט או הקבוצה משתמשים בהם במינון הנכון ומגוונים את דפוסי ההתמודדות שלהם.
- חשיפת התלמידים לדפוסי התמודדות שונים ואימון בהם יאפשר זיהוי של הדפוס או הדפוסים הדומיננטיים והרחבת רפרטואר התגובות שניתן להשתמש בהם בזמן משבר.
- יש חשיבות לתרגול דפוסי התמודדות הפחות שכיחים על מנת להרחיב את מאגר הכלים להתמודדות התלמידים.

ג. איתור הדפוס או הדפוסים הדומיננטיים של הפרט בהתמודדות עם משבר

1. כל אחד מכיל בתוכו ספרייה של סיפורים: יש סיפורי הרפתקאות, יש סיפורי חברות, ויש סיפורי משבר. עמדו במדף הסיפורים על רגעים של משבר ונסו להיזכר בסיפור שעוסק במשבר שהיה לכם, או אירוע שגרם לכם מתח ודאגה רבים. רשמו את האירוע על דף ושמרו אותו רק לעצמכם.

בשיחה בזוגות, או בסבב בקבוצה, שתפו את חבריכם בדברים שעזרו לכם לצבור כוח ולהתמודד ברגעי המשבר.

מיינו את דרכי ההתמודדות לפי הקטגוריות של (BASIC PH)

B	A	S	I	C	HP
אמונה	רגשי	חברתי	יצירתי	קוגניטיבי	פיזי

2. עבודה בזוגות, גיבור דמיוני (לקוח מתוך מ' להד, להתגבר, 1990)
כל תלמיד מקבל דף חלק ומקפל אותו באופן שנוצרות 6 משבצות:

מכשול	משימה	גיבור
תוצאה	אופן ההתמודדות	מי עזר

בכל משבצת התלמיד יכתוב על-פי סדר את המילים הבאות: גיבור, משימה, מכשול, מי או מה עזר לו, אופן ההתמודדות, תוצאה.

המנחה יזמין את התלמידים ויאמר להם: חשבו על גיבור כלשהו מתוך מספר, סרט, חלום, סדרת טלוויזיה, ההיסטוריה. דמיינו כיצד הגיבור נראה... לגיבור דמיוני זה יש משימה שאותה עליו לבצע... חשבו מיהו הגיבור, מהי המשימה שעליו לבצע, מהם המכשולים העומדים בפניו, מי עוזר לו לבצע את המשימה (או מה עוזר לו), כיצד הגיבור מתגבר על המכשול, אילו תכונות עוזרות לו, מהי התוצאה?

כל תלמיד, בתורו, מספר לבן זוגו את סיפורו. הזוג ינסה לנתח את דרך ההתמודדות על-פי הסגנונות המוצעים לעיל.

כל תלמיד יבדוק האם דפוס ההתמודדות של הגיבור הדמיוני שבחר מוכר לו? האם גם הוא משתמש בו? מהם הסגנונות הנוספים שהיה רוצה ללמוד על-מנת להתמודד?

רעיונות להפעלת דפוס ההתמודדות

בפרק זה מוצעים רעיונות שונים ליישום כל אחד מדפוס ההתמודדות (גש"ר מאח"ד).

מוצעים רעיונות שונים למורה בכיתה לפעילויות עם תלמידים, שאלות לחשיבה ולרלפקציה על דפוס ההתמודדות. המבחר המוצע מאפשר התאמה לאופי האירועים ולשונות בין התלמידים.

התנסות בחלופות שונות תסייע בהרחבת רפרטואר הכלים להתמודדות יעילה יותר עם מצב החירום.

הפעילויות המוצעות לא מוינו על פי גילים. אנו מאמינים שמרבית הפעילויות מותאמות גם לקטנים וגם לגדולים. המורים יתאימו את הפעילויות לאוכלוסיית התלמידים בכיתתם.