

# חוסן לימי קורונה



מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס

מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



היחידה להתמודדות עם מצבי  
לחץ וחירום  
שפ"י, משרד החינוך



כוס הקפה הטובה שלי



# גרף דריכות יומי



# רמת דריכות יעילה

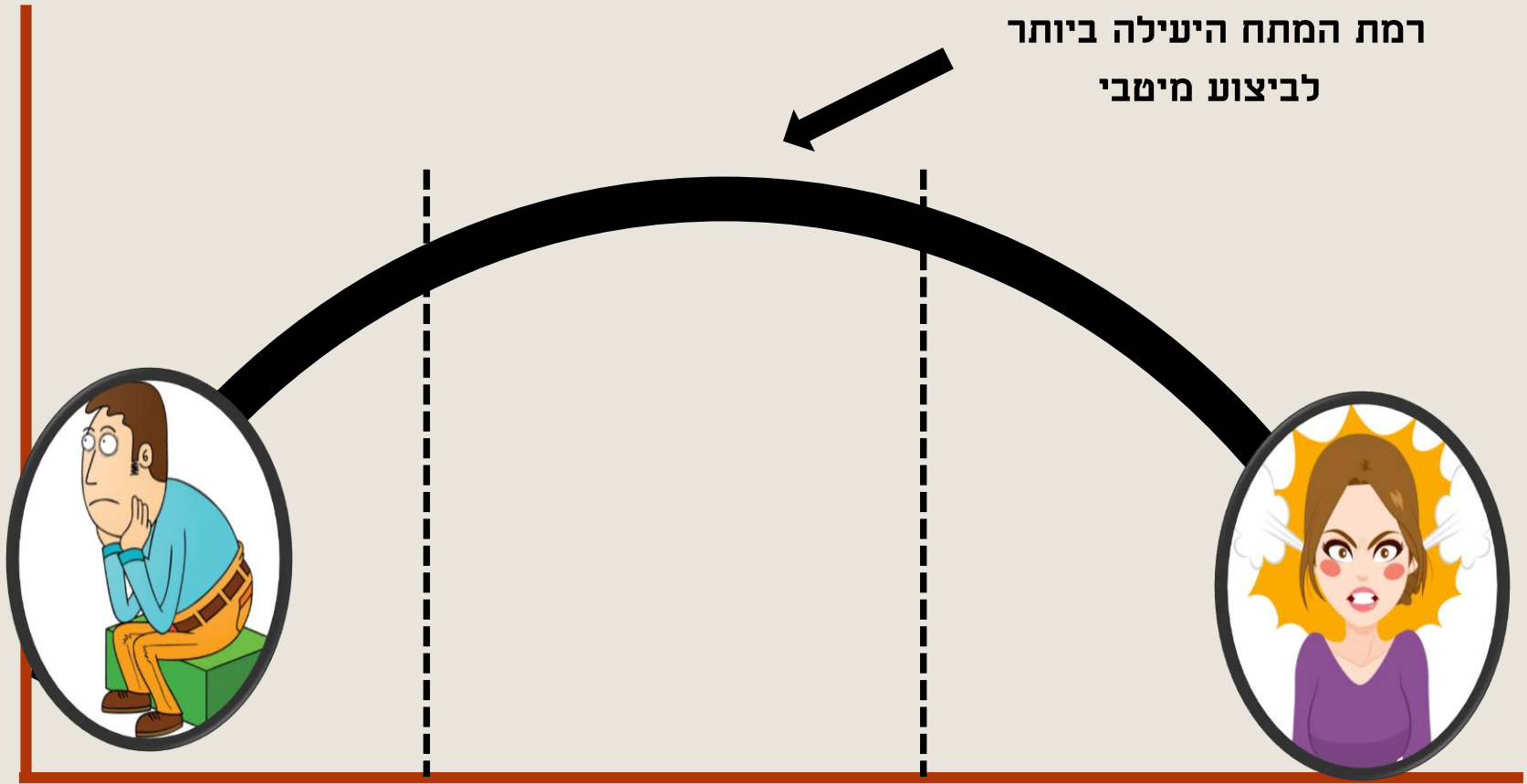
אם כך הלמידה הראשונה שלנו היא איך להיות ברמת דריכות/ לחץ מתאימה לסיטואציה ולנו.



# רמת מתח יעילה

ביצוע

רמת המתח היעילה ביותר  
לביצוע מיטבי



רמת מתח

**שליטה היא היכולת שלנו לבחור:  
האם ברצוננו להחזיק או לשחרר**



# מתוך קצרים

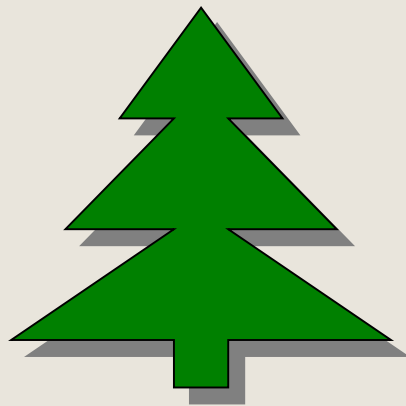
רחוב ברזאני

# מהו חוסן?





# ברוש / אריאל זילבר



ואני ראיתי ברוש  
שניצב בתוך שדה מול פני השמש  
בחמסין, בקרה  
אל מול פני הסערה.

על צידו נטה הברוש  
לא נשבר את צמרתו הרכין עד עשב.  
והנה, מול הים  
קם הברוש ירוק ורם.

הנה ברוש, לבדו  
מול אש ומים.  
הנה ברוש, לבדו  
עד השמיים.  
ברוש, לבדו איתן.  
לו רק ניתן ואלמד  
את דרכו של עץ אחד.

ואני כמו תינוק  
שנשבר ולא יכול מול פני השמש.  
בחמסין, בקרה  
אל מול פני הסערה.

הנה ברוש, לבדו...

# חוסן

- היכולת לעמוד בפני מצבים מאתגרים, (חמסין, קרה, סערה, אש)
- להתמודד מולם
- להסתגל למציאות שהם מעמידים בפנינו
- ולהיות מסוגלים לחזור בחזרה לאיזון לרגיעה.

**הסתגלות חיובית למרות חשיפה למצבים מורכבים**



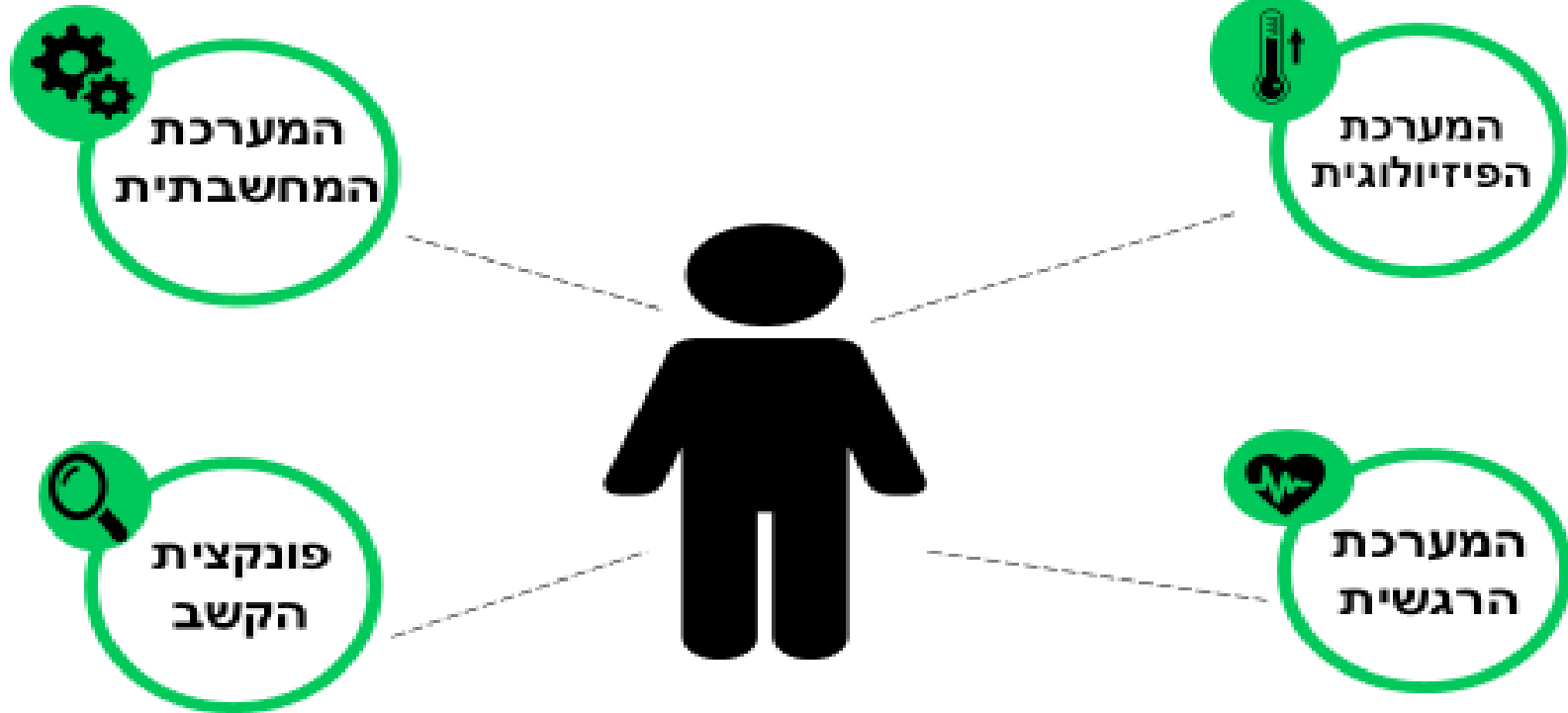
# מטרת התוכנית

- לחזק, לתרגל ולשפר את מנגנוני ההתמודדות של התלמידים כך שיצליחו להתמודד עם מצבים מאתגרים יומיומיים ומכאן גם עם משברים גדולים יותר שמציבים החיים.





## השבת תחושת השליטה במימדים השונים



# תוכנית חוסן- ארגז הכלים

הכלים	הנושא
נשימות, דמיון מודרך, מד לחץ	ויסות פיזיולוגי
מונעד רגשות, ניהול רגש ( עשן דק), לתת מקום לרגש בלתי נעים	ויסות רגשי
	<p>ויסות קוגניטיבי</p> <p>טכניקת ארבעת הצעדים</p> <p>הרחבת קשב "מודל הדלת", "זום in זום out"</p>

# גורמים בוני חוסן

- **מבוגר משמעותי – הדמות היציבה המלווה בעיתות שגרה ומאותת שלא הכל נשבר**
- **יכולת ויסות וניהול רגשות- הכרה ברגשות והכלתם**
- **זיהוי כוחות ומשאבי התמודדות- רשימה של התנסויות מוצלחות שצמחו בימי הקורונה במרחב הגני**
- **יכולת לבקש ולקבל עזרה**
- **גמישות - היכולת לבחור מתוך ארגו הכלים העומד לרשותנו את הכלים שישרתו אותנו בצורה הטובה ביותר בכל מצב נתון מתוך הבנה שמציאות החיים משתנה ללא הרף**
- **טיפוח אופטימיות ותקווה- מצב נפשי שמחזיק את האמונה בטוב**
- **לכידות חברתית – לא משאירים אף איש צוות או ילד מאחור**
- **ידע בסיסי בסמני מצוקה והתערבות ראשונית -**
- **ראיית משבר כהזדמנות ללמידה וצמיחה**

# איך נקיים\ניצור תקווה במשבר כל כך משמעותי וארוך

- נחליף את שאלת האובדן בשאלה מה יש
- ניצור סדר יום עם רגעים של נחת
- נשמר תפקידים וגם נמציא חדשים (מלווה לתלמיד בזום)
- נתכנס לקרבה וירטואלית נסמוך על כוח הדמיון המאפשר לחוות משהו וירטואלי כאמיתי
- נאמין שיום אחד זה יגמר ונשאל עצמנו מה נרצה שיקרה ביום הזה

# איטיות\רחל שפירא

- אם לא תפורים קרעי המציאות  
ויש איים של חוסר ודאות  
ואת כל כך חוששת מטעות  
אפשר למצוא מוצא באיטיות.

ואם את מהססת ונבוכה  
ואם את בתוכך לא בטוחה  
ואת לא משתלבת בשיחה  
כי את צריכה עוד רבע הוכחה.

לאט לאט עשי הכל לאט  
כאילו רק לרגע זה נשבעת  
כל פרט דק דק איטי ומדוייק  
כולם ישתכנעו אפילו את

מילה שקולה תנועה ועוד תנועה  
עכשיו את מרוכזת ורגועה  
ויש לך זמן להבעת דיעה  
נכון, באיטיות יש הנאה

לאט לאט כמעט בטבעיות  
עוד יתברר של מי האחריות  
לאט לאט כמו לחש או פיוט  
נכון, יש הנאה באיטיות

