**חוסן נפשי-**

במחוז צפון פותחו לא מעט מאגרים המספקים חוסן נפשי לצוותי החינוך ולתלמידים.

אנו נציג שני פרויקטים מרכזיים:

1. **גש”ר  מאח"ד - מת"יא טבריה**

אנו חווים תקופה מאתגרת, של התמודדות עם שיגרת חירום ולעיתים אף עיבוד של אירועים טראומטיים.

לאור התקופה, יצרנו עבורכם כלי המנגיש את התאוריה: של פרופ' מולי להד.

הכלי מסביר "על קצה המזלג" ובצורה ידידותית את הרציונאל שמאחורי התאוריה ואף מציע רעיונות לביצוע.

הכלי מיועד להורים ולצוות חינוכי שמחפשים דרכים לעזור לילדים לצלוח אירועים ומצבים מאתגרים בהם כולנו נתקלים במהלך חיינו.

מודל גש"ר מאח"ד פותח על מנת לעזור לאנשים החווים לחץ,משבר, אי ודאות וחרדות להתמודד עם התחושות הקשות.

כל אחד מאתנו רגיל להגיב למצבי לחץ ולהתמודד אתם באמצעות ערוצי ההתמודדות: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון.

כל אחד מהמרכיבים הנ"ל מאפיין חוזקות אפשריות אצל כל אחד מאיתנו. חוזקות שיש באפשרותנו לבחור במי מהן להיעזר, כדי להתמודד טוב יותר בשעת משבר.

**נפש בריאה בגוף בריא**

אנשים שערוץ ההתמודדות שלהם הוא הערוץ הפזיולוגי, מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטויים פיזיים, תגובות ותחושות גופניות.

הדרכים שלהם להתמודדות עם לחץ הם הרפייה שרירית או נשימתית, תרגול גופני, פעילות פיזית,

עשייה ממוקדת בבעיה, או עשייה לשם עשייה. ספורט, מדיטציה, אכילה, שינה, עיסוי, אמבטיה

מרגיעה וכדו'. פעילות פיזית עשויה להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון הרצוי.

לדוגמה: פעילות גופנית.

**מערכת הנשימה - מפגש בין שכל, גוף ורוח**

קשת רחבה של רגשות שליליים משפיעים על קצב הנשימה שלנו.

הם מצמצמים את הזרימה הטבעית של הנשימה ומונעים מאיתנו להשתמש בכושרן המלא של הריאות ובחמצן הנחוץ לנו לתפקוד מלא. נשימות עמוקות בעלות מקצב איטי ועמוק יאפשרו לנו לשלוט ברגשות אלה, ואף לשנות את מצב התודעה בו אנו מצויים למצב תודעה חיובי יותר. תרגילים אלה עוזרים גם להפעיל את הדמיון והיצירתיות באמצעות פעילויות משחקיות כמו הפרחת בועות, דמיונות של פרחים, בלונים, דרקונים וכוכבי ים.

לדוגמה- נשימת כוכב ים

1. שכבו על הגב כשהידיים והרגליים

פרושות כמו כוכב ים

1. קחו נשימה עמוקה דרך האף והרגישו את

גופכם מתרחב כמו כוכב ים

1. נשפו לאט דרך הפה ושחררו את כל המתח

תרגלו צורת נשימה זו תוך התמקדות ברגיעה

והשתחררות מהלחץ!

**שכל**

כבר מגיל צעיר ילדים רגישים מאוד לשינויים שמתרחשים סביבם. המידע שיש להם הוא חלקי, מקוטע ומבוסס על חלקיקי מידע שנקלטו בצורה לא מאורגנת.

ללא הסבר ישיר מההורה, ילדים נוטים להשלים את המידע החסר מהדמיון, ולעיתים ההשלמה כרוכה בשילוב תכנים מפחידים.  לפעמים ילדים חושבים שדברים רעים קורים באשמתם, כי עשו משהו

לא טוב. בהסבר אנחנו שוללים מחשבה זו ומנסים להרחיק מהם את האירוע.

לדוגמה- סדר יום קבוע –

כאשר מציאות היום-יום משתנה וסדר היום המוכר משתנה אף הוא, ילדים חיים

בתוך מציאות שכל דבר בה יכול להשתנות בכל רגע. תחושת חוסר הוודאות מייצרת

חוסר ביטחון, עצבנות ולחץ.

סדר יום קבוע והכנה מראש מאפשרת לילדים מסגרת ונותנת להם את החירות האמיתית.

**רגש**

אנשים המשתמשים יותר בביטוי רגשי – להם יסייע להשתמש בביטויי רגשות כמו בכי וצחוק ואפילו כעס ולבקש תמיכה רגשית אצל הזולת. חשוב לעודד ביטוי רגשי באמצעות דיבור, שיחה, כתיבה ויצירה. התפרקות ושחרור באמצעות בכי או צחוק תורמים להפחתת הלחץ.

הרגשות הן חוויות פנימיות שאנו חווים כתגובה לחוויות ואירועים חיצוניים.

הרגש שלנו מספר לנו מה קורה לנו מבפנים.

הרגשות טבעיים וחשוב לתת לגיטימציה לכל קשת הרגשות שאנו חשים.

כשילד מתקשה לבטא את רגשותיו באופן מילולי, הוא מתנהג בהתאם להם, ועלול

לחוות על כך ביקורת.

לדוגמה: הבעת רגשות באמצעות אמנות, שיתוף רגשות על בסיס יומי ועוד.

**מערכת אמונות**

האמונה שייכת למימד הרוחני של האדם ומעניקה משמעות למצוקה ולסבל. אנשים נוטים להסתמך על

אמונות, ערכים וחיפוש משמעות על מנת להנחות ולהדריך את עצמם בזמנים של לחץ משבר. הכוונה כאן לא רק לאמונה דתית, אלא גם ל"אני מאמין", תחושות של ייעוד ושליחות כמו הצורך בהגשמה עצמית. מסייע להם להסתמך על תקווה, אופטימיות, פטליזם, מיסטיקה, טקסיות ותפילות, מתן משמעות לאירוע ולמצב ושימוש בעקרונות וערכים שונים.  מערכת אמונות היא מכלול התפיסות הבסיסיות של האדם ביחס לעצמו, ביחס לעולם וביחס לעתיד. היא מעין שיח פנימי ו"משפטי מנטרה", בהם אנחנו מאמינים.

בזמן מצוקה, חירום או קושי, כאשר המשפטים חיוביים, מערכת האמונות האישית שלנו עשויה לשמש משאב ועוגן להתמודדות.

לדוגמה- תפיסת אמונות חיוביות, חיזוקים עצמיים ועוד.

**חברה**

תחושת שייכות מסייעת להתמודדות  בתקופות של שינויים וחוסר ודאות כמו בתקופת מלחמה, תחושת

השייכות לקבוצה משמעותית, נותנת לנו כוח להתמודד. היא מספקת את ההמשכיות והיציבות, שמתערערות במידה זו או אחרת בגלל המשבר. השאיפה להשתייך לקבוצה חברתית וליצירת קשר עם אחרים, היא מהשאיפות האנושיות הבסיסיות של האדם.

מתוך: פסיכולוגיה חברתית / אריאל להמן ורותי גונט

אנשים ששואבים את כוחם מחברה, יסייע להם לשאוב תמיכה מהשתייכות לקבוצה, קבלת או לקיחת תפקיד, השענות על משפחה, קשרי חברים וחיות המחמד.

לדוגמה- מפגשים חברתיים, השתתפות בתחביבים משותפים.

**דמיון**

אנשים משתמשים בדמיון להקלה על מציאות קשה. יסייע להם שימוש בפעילות יצירתית, הסחת דעת כמו צפייה בתכניות בידור בטלוויזיה, מחשבות נעימות, שימוש בדמיון מודרך או ניסיון לדמיין פתרונות נוספים לבעיה, שימוש בהומור, אלתור, טיול דמיוני למקום אחר, יצירה באמצעות אומנויות – דרמה,

ציור פיסול.

בסביבות גיל 3, הילדים נעשים בשלים מבחינה קוגניטיבית להתחיל להבין את מושג ה"כאילו" אשר הכרחי לצורך משחק דמיוני. המשחק הדמיוני חשוב ביותר להתפתחותם של ילדים וילדות – מבחינה רגשית, חברתית, קוגניטיבית ושפתית ולכן יש לאפשר להם לעסוק בו ואף לעודדם לכך. הילדים יכולים לשחק משחק מסוג זה לבדם, אך חשוב שלפחות חלק מהזמן המשחק יתקיים בתוך קשר עם חבר או הורה.

לדוגמה- משחקי דמיון, מיינדפולס, מדיטציה ועוד.

1. **ערכה שניה "כו"ח לצפון" אשר פותחה על ידי מרכז טיפולי שמע צפון לתלמידים כבדי שמיעה וחרשים**

רקע לפיתוח ערכת ההפגה

1. חיזוק החוסן הרגשי של התלמידים ומתן כלים להתמודדות עם מצבי משבר, לחץ וחירום שונים.

2. העשרת ארגז הכלים של מורי שמע להענקת מעטפת רגשית מגיל גן עד חט”ב.

[תכולת ערכת ההפגה](https://matya365-my.sharepoint.com/my?FolderCTID=0x012000AA572EB31A946E4DA3F52FAE0BE5542E&id=%2Fpersonal%2Fmargolgk%5Fmatya365%5Forg%5Fil%2FDocuments%2F%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%9D%20%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%AA%D7%99%2F%D7%AA%D7%A9%D7%A4%D7%94%20%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%AA%D7%99%2F%D7%A2%D7%A8%D7%9B%D7%AA%20%D7%94%D7%A4%D7%92%D7%94%2F%D7%A7%D7%99%D7%A9%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%9D%20%D7%9C%D7%A2%D7%99%D7%A6%D7%95%D7%91%D7%99%D7%9D%20%D7%91%D7%A7%D7%90%D7%A0%D7%95%D7%94%2F%D7%AA%D7%9B%D7%95%D7%9C%D7%AA%20%D7%A2%D7%A8%D7%9B%D7%AA%20%D7%94%D7%A4%D7%92%D7%94%2Epdf&parent=%2Fpersonal%2Fmargolgk%5Fmatya365%5Forg%5Fil%2FDocuments%2F%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%9D%20%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%AA%D7%99%2F%D7%AA%D7%A9%D7%A4%D7%94%20%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%AA%D7%99%2F%D7%A2%D7%A8%D7%9B%D7%AA%20%D7%94%D7%A4%D7%92%D7%94%2F%D7%A7%D7%99%D7%A9%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%9D%20%D7%9C%D7%A2%D7%99%D7%A6%D7%95%D7%91%D7%99%D7%9D%20%D7%91%D7%A7%D7%90%D7%A0%D7%95%D7%94)

1. הבעת רגשות  במצב לחץ משבר וחירום שונים.
2. התמודדות עם מצבי שמיעה מאתגרים בזמן חירום
3. שיח רגשי מורה תלמיד בעת משבר
4. חזרה לשגרה ממצב דחק
5. חשיבה חיובית בזמן חירום

דוגמאות לשימושים בכלי: משחק "מה עובר עלייך", סרגל "מד רגשות".

הערכת כוללת: מדריך למורה, מחברת אישית להפגה, שיח עם גרבוב.

\*) ניתן להשאיל את הערכה ממרכז השמע- מחוז צפון.

תודות: צוות הפיתוח: רימא פרח’, איריס אלון, מרגלית גינדי קריב, נורית יפה

עמותת “מעגלי שמע”: מנכ”לית דנית דברה וגזבר ניל שרון

בובות: נועה פלס רם

הדפסה: דפוס דותן

תיקים: יוניקו, אפיקים

הפקה בפועל: צוות הפיתוח עם ליאורה קובי, אילנה גידו, אסף מדו, אפרת כהן, דבי גלעדי

תרגום לערבית: שירין חנא

עיצוב ועריכה: מרגלית גינדי קריב

הכנת המפגש: נורית יפה, רימא פרח’, איריס אלון, מרגלית גינדי קריב, פנינה מאור ועוד.