

אודות "מרכז חוסן"

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס, מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר), הינו מרכז מקצועי העוסק בפיתוח תכניות לייעוץ ולהכשרה בתחום שיפור החוסן האישי, המוסדי והקהילתי. המרכז, שהוקם בשנת 2001, מפתח תכניות מניעה להתמודדות עם מצבי לחץ בחיי היום-יום, במצבי חירום וטראומה. המרכז מפעיל את התכניות במסגרות שלטוניות, חינוכיות (גילאי 0-18), בריאותיות, קהילתיות ובמוסדות ובארגונים שונים. מאמרים ומחקרים רבים של מרכז "חוסן" המבוססים על המודלים שפותחו ביוזמתו, פורסמו וקיבלו הכרה מקצועית ואקדמית בישראל ובעולם. למרכז יש תכניות המיועדות לטווח גילאים רחב מלידה ועד זקנה, כאשר הדגש הוא על עבודה עם המתווכים הטבעיים (בני משפחה, אנשי חינוך, מטפלים, יועצים, מתווכים ועוד).

התכניות מותאמות לקהלים שונים: ילדים ונוער – מטף ועד גילאי תיכון, סגלי הוראה ואנשי מקצוע במערכת החינוך, הורים, סבים וסבתות, ילדים בסיכון ומשפחותיהם, מנהלים ועובדים וכן אנשי מקצוע המטפלים באנשים שאינם מתחום בריאות הנפש (דיאטנים, רופאים ועוד)

התכניות מותאמות למגזר הממלכתי, הממלכתי-דתי, למגזר החרדי ולמגזר הערבי, והן עברו עברה התאמה ראשונית לתלמידים עם לקויות למידה.

התכניות נכתבו על-ידי צוותים רב-מקצועיים שכללו אנשי מקצוע בכירים המתמחים בתחום החוסן הנפשי, ביניהם פסיכולוגים קליניים, פסיכולוגים התפתחותיים, פסיכולוגים חינוכיים, פסיכולוגים רפואיים, עובדים סוציאליים, יועצים חינוכיים ואנשי חינוך.

מחקר על תכנית "חוסן חינוך" שהתקיים בעיר אשקלון, אשר התפרסם בכתב העת Journal of the Adolescent Psychiatry & American Academy of Child בעולם בתחום בריאות הנפש של הילד והמתבגר, הראה כי תלמידים שעברו את תכנית המניעה (שאינה עוסקת בטראומה) לפני מבצע "עופרת יצוקה", גילו יותר חוסן, ובאופן משמעותי, מתלמידים שלא עברו את התכנית באותה עיר (הפרש של 50% בתסמינים פוסט-טראומתיים לטובת קבוצת ההתערבות).

מחקרים קודמים שבדקו את התכנית כאשר זו יושמה לאחר אירועים טראומטיים, הראו כי בנוסף לירידה משמעותית באחוזי הטראומה בקרב תלמידים שעברו את התכנית, יכולת החזרה לשגרה הייתה מהירה יותר והביצועים החברתיים והלימודיים היו טובים יותר בתקופה שלאחר האירועים הטראומטיים.



כמו כן, התכנית הוערכה באופן עצמאי על ידי הרשות הארצית למדידה והערכה בחינוך (ראמ"ה) ונמצא, בין היתר, כי היועצות חשו שהן נתרמו מהכלים של תכנית "חוסן" הן באופן אישי והן במישור המקצועי. עוד עלה מההערכה כי כל היועצות והרוב המכריע של המחנכות (95%) המליצו על המשך העברת התכנית בבתי הספר. המחנכות והיועצות שציידו בהמשך העברת תכנית "חוסן" בבתי הספר נימקו זאת בכך שהתכנית תרמה לילדים בהקניית כלים יעילים להתמודדות עם מצבי לחץ. ההערכה גם מצאה כי רוב המחנכות חשו בנוח עם העברת שיעורי "חוסן", בעיקר בשל היותה תכנית מובנית ופרקטית, וכי כשני שלישים מהמחנכות סברו כי בעקבות יישום התכנית חל שינוי לטובה באקלים הכיתתי: האווירה בכיתה הייתה נעימה יותר, חל שיפור בקשר בין התלמידים לחבריהם ובינם לבין המחנכת.

התכניות מיושמות כיום בכל רחבי הארץ: עד היום השתתפו בהן למעלה מ-800,000 משתתפים (ילדים ומבוגרים), והן יושמו ביותר מ-2,000 מוסדות חינוך. כיום התכנית עוברת תהליך להכנסתה כחלק מתכנית "כישורי חיים" של שפ"י משרד החינוך.

Adolescent Psychiatry 2011, 50:340-348 & Journal of the American Academy of Child
(http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Rama/HaarachatProjectim/Hosen_project.htm)



ט. 03-7339304
פ. 03-7339339



אשרמן יוסף 18 א'
תל אביב 6719958



מרכז "חוסן" ע"ש כהן האריס



ch-resilience.org.il
office@ch-resilience.org.il