



## פתח דבר

בימים של מלחמה, אנחנו מביקשים דראות כיצד ניתן דלפתחל הכלי הסימולציה דטובת פיתוח חוסן שנימי, הפתמוצות עם ליחות מורכבות הלצה החינוך ודא שחות חלוב מכך- חיזוק החוסן והמסוגלות לל אנלי חינוך וצובדי הפוראפ. נקל דללות זאת דרך הירור סוגיות בקלורות דתפקידי העת פז? אימון מתווים וכלים דליחה מחזקת, מצודדת ומגבירה לותשות, המרחב הטוח ואכשתי.

גם ליחת הפתיחה, גם הפתחיל, גם הפתחיקר- כולם יחד יכולים דביכתה דאור החומרים הפמזרשים שה.

הסדנאות דכלצמן יכולות דבוות מרחב הטוח ומאפשר דביחור ביחסים העת פז - עם צצמי ועם פאחר, דרך החזקת נקודות מהט רחבות הפמאלרות החזקת צרכים, רעלות ורצונות רחבים ככל פניתן- לל פאחר ולל.

מומנים דלפתחל התכנים פאלו, לאספנו וצרכנו צבורים (ותודע דכל פכותבים והמחברים)- פן דלמיצה ודפכרות עם מולגים ומודים ליכולים דפיות גם המצגת, פן דחיבור לחקנים ומנחים דתוך הלשה והפחות לל הצרכים והרעלות העת פז.

כתמיצה, אנחנו מכירים את צניין הפתחיים המקבילים. ככל למנפחות ומנפח'י המרכבים יחברו, ינחו, יבררו עם הצוות ללפס את תחולותיהם העת פז, את החזקות ללפס הפובחת סדנה כזו- כך בקבוצה תוכל דפתחבר יותר ברמה הרעלית, בקוגניטיבית ופערקטית.

בתקווה דמים טובים, לטופים באור ובאפה וביחד מיטיב.  
צוות מיי' סימולציות החינוך, מכון חופיית.

# קישורים למידע בנושא טיפוח חוסן בעת משבר

## פרקטיקות לבניית חוסן

- ★ סקירת מיצג: פרקטיקות לטחוסן (פורטל מס"ע)
- ★ כלים ומסרים לטחוסן (חאללום-חינוך אילי דלמחמה ומנפיגות)
- ★ מלחקים רגליים-חברתיים
- ★ כלים ומסרים לטחוסן (מלפ"ח- חאללום"ס- חינוך אילי דלמחמה ומנפיגות)
- ★ פרצאות קמפוס IL
- ★ מצגות מתוך תכנית א.י.ד דפקניפ ילירה בנוללים חברתיים-רגלים ותרע"ל פתיחה ורג"ע מותאמים דלמחמה מלבר.
- ★ תכנית א.י.ד דיסודי (סיסמה - sel.il2024)
- ★ תוכנית א.י.ד יסודי ברברית (סיסמה-ICS2024)
- ★ תכנית א.י.ד דעני פידיים (סיסמה - sel.il2024)
- ★ תוכנית א.י.ד דל יסודי (סיסמה - sel.il2024)

## בניית חוסן בקרב אנשי חינוך ותלמידים: תובנות ואסטרטגיות

- ★ כיצד דנטלח חוסן במנפיג" בית ספר? (פורטל מס"ע)
- ★ כיצד בתי הספר מלודדים חוסן בקרב תלמידים (פורטל מס"ע)
- ★ פבנת תולפת בחוסן פארעוני בבתי ספר: מלתי פרט, צוות וארגון כמסבירים חוסן ארגוני (פורטל מס"ע)
- ★ סקירת מחקר: פיתוח חוסן לט אנלי פוראפ וחינוך ברברת פפכלרפ (פורטל מס"ע)
- ★ חוסן אילי וצוותי: ריבה דלמחקים ארוכים (אבני ראלפ)
- ★ תפיסת מורי מורים את פמולג "חוסן ערכי" בתפליל פפכלרפ - פמלגפ ופמלגפ (פורטל מס"ע)
- ★ חוסן במערכת פפכלרפ פגבופפ בררתות מלבר (פורטל מס"ע)

## טיפוח חינוך במלחמה: עקרונות ואסטרטגיות תומכות

- ★ חינוך ברברת מלחמה: 4 עקרונות מפתח
- ★ לט דרכים דלפוק מלבר דלפיתוח מקצועי לט מנפיג" בתי ספר (פורטל מס"ע)
- ★ איגרת דלמנפיג" בתי ספר דל עקרונות דלילח דל תלמיד
- ★ דיווי, תמיכה וליח כיתתי דל תלמידים ברברות בלורפ מרה (מלפ"ח)
- ★ דיווי תלמידים ומלפחות ליקריפן ולדדים (מלפ"ח)
- ★ תיווק דל תלמידים לט טקס דוויפ וניחום אבלים (מלפ"ח)

# שיח טלפוני מקדם חוסן המלצות של המכון לפדגוגיה של חוסן - האקדמית חמדת

איך	מה	
<p>ספרי לי מה עובר עלייך בימים האחרונים. כולנו מפחדים בימים האלה, גם מי שלא מראה. כל כך חייבת ליום ההולדת, זה טבעי להיות מאוכזב.</p>	<p>יותר מאשר לדבר, חשוב שנקשיב- הקשבה סבלנית, סובלנית. נשאל שאלות פתוחות. ננרמל, ניתן מקום לכאב ולרגשות. נשאל שאלות פתוחות</p>	<p> שומעים אותך</p>
<p>אני איתך. כולנו איתך. "שם הקבוצה הוחלף ל: כיתה ד'2 האלופה" תוכל לעזור היום לשני חברים עם דף העבודה ששלחתי? תוכלי להתקשר להדר ואולי להזמין אותה לכמה שעות?</p>	<p>נשדר שותפות, שייכות. עוברים את זה יחד! נאפשר ערוצי קשר אלינו, וזה עם זה - לנתינה הדדית.</p>	<p> אנחנו יחד</p>
<p>שאלה- מה עוזר לך להירגע? מה עוזר לאחיך להירגע? אני זוכרת שאת מציינת יפה, תוכלי לעזור לי להכין שלט? במה אתה טוב, ותוכל לעזור?</p>	<p>הארת חוזקות, מתן משימות והעצמה.</p>	<p> יש לך כוחות</p>
<p>שלחי לי הודעה בכל בוקר, אחרי שעשית עשר דקות של אימון, נשמע שאמא מאושרת כשאתה משחק עם אחיך - וגם הוא. נשמע שהוא מעריך אותך מאד! ציירי לי ציור - מה הדבר הראשון שתעשי אחרי המלחמה?</p>	<p>הנעה לפעולה. למען עצמי, למען המשפחה, למען הכיתה. למען החיילים הציעו מחשבות על העתיד, התחילו לתכנן יחד. תנו תקווה.</p>	<p> מבט קדימה ותקווה</p>

# מודל נת"ת

★ מודל ההתערבות נת"ת הוצע ע"י ד"ר נעמי אפל בשנת 2015 ומטרתו התערבות ראשונית בעת דחק ומצוקה לשם הגברת מסוגלותם של הורים ודמויות משמעותיות להגיב, לתמוך ולסייע לילדים בזמני משבר. מטרת ההתערבות להחזיר את תחושת הביטחון, להוריד מתח ודחק, להגביר את תחושת המסוגלות והתקווה ולייצר חיבור לעצמי ולאחרים בקרב הילד שבמצוקה (למשפחה, לחברים, לקרובים, למורים...).

מודל זה תומך בצרכי הילד הבסיסיים בקשר שבין הורה-ילד, מורה- תלמיד. מאפשר לילד במצבי דחק ומצוקה להרגיש בטוח, מגביר את המסוגלות העצמית שלו להתמודד ומפיח תקווה שמה שקורה זה זמני.



תוקף

אתת תוקף אע'טימ'צ'יפ א'חווית  
כ'ד'ח'ק א'ל א'י'א'צ'א'פ'ת'א'מ'י'ד א'ת'ת  
או א'פ'ר'ע'י'ל כ'י ט'ב'ע'י א'מ'ת'ת  
א'פ'ר'ע'י'ל כ'מ'ו א'פ'ו'א א'ר'ע'י'ל.



תקווה

א'פ'ש'י'ח ת'ק'ו'ו'ה, א'ס'מ'ן א'ת פ'ק'ד'י'מ'ה א'ת  
פ'א'ו'ר א'י'ב'א, א'פ'ש'ו'ת א'י'כ'ו'את א'מ'ס'ו'ג'לו'ת  
א'ל א'י'א'צ' א'פ'ת'מ'ו'ד א'ם פ'ק'ל'י'ם, א'ר'ת'ו'ם  
א'ת א'י'א'צ א'ח'ו'כ'ו'ת א'מ'ל'א'ב'ו'.



נראות

נ'ר'מ'י א'מ'ו'ד א'ח'ו'ל א'פ'ר'ע'י'ל כ'מ'  
א'י'ן ת'ח'ו'לו'ת ו'ר'ע'לו'ת א'מ'ה א'ב'ע'א'פ'.



ע'  
עידוד לפעילות  
יעילה

"מקורבן למסייע". ציבוב דפלימות  
צ"י פוראות פלוטות, דגרום דו  
דפלוט בסיביבה, דתת דו תפקיד  
בהקשר פאירוץ הפעיל.

מודל  
מעש"ה

ש'  
שאלות מחייבות  
מחשבה

צרוץ תקלוות לכבי ודא צרוץ רגלי.  
דלווד אונו דספר מה קורה דו  
צכליו, לאלות למחייבות אונו  
דפפעים מחלבה ופחות רגל.

ה'  
הבניית רציפות

דתיוך את פמציאות פנוכחית כמו דמלם "פיינה אצקה ופיא  
נגמר", "אנונו במקום בטוח ונצא ברעל לפכה יגמר",  
"פיב אירוץ וצכליו פוא פסתיים".

מ'  
מחוייבות וקשר

פאדס פמסייע מייצר תחולת  
מחויבות וביחד "אני אתך",  
"אני דא פודק דלום מקום"  
,"אני אתך פה צב ליגל..."

מודל מעש"ה  
תמיכה רגשית בעת דחק ומצוקה

רציונל

מודם מעל"ה פותח צם ידי ד"ר מלה  
פרחי ואומץ צם ידי משרד פהריאות  
כמודם פולצה אפקטיבית דל"מול  
במצבי דחק וצורה בעת חירום.  
פמודם מולתת צם פרוציון כי כם אדס  
באלר פוא יידע ויוכם דסייע דאדס אחר  
בעת מצוקה דרך פלוטות בסיסיות  
במטרד דפחזיר את פאדס להמצוקה  
דתיפקוד ילים ומותאם.

## מודל גש"ר מאח"ד – התמודדות עם מצבי לחץ

★ המודל של מולי להד גש"ר מאח"ד בא להציע דרכים /מודל לזיהוי דרכי התמודדות בשעת משבר וחירום ואיך ניתן להתמודד בשעה כזו, לחזק ולפתח חוסן קהילתי.  
המודל מדבר על זיהוי דרכי התמודדות בשעת משבר. ההנחה היא כי לכל אדם דרך (ולרוב מספר דרכים) להתמודדות- דרך הגוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון.  
המודל "שם על השולחן" את הצורך בזיהוי וגיוס משאבי ההתמודדות, קודם כל של האדם עצמו ובהמשך זיהוי דרכי התמודדות של אחרים, שיקוף שלהם ושימוש בהם, למשל על מנת לקדם תפקוד כללי או מוטיבציה בלמידה.

★ הנחת העבודה ע"פ מודל זה היא "האתמול לא מגדיר את המחר". להתבונן על מה שיש כיום ומה ניתן לעשות בתוך המצב המשברי היום. המודל מבוסס על שישה מרכיבים (משאבים או עוגנים) כדי לעזור להתמודדות הייחודית עם תחושת איום במצבי דחק.

המודל באנגלית

Affect - רגש

Social - חברה, תפקיד, שייכות, ארגון חב

Imagination - דמיון, יצירתיות

Cognition - הכרה, מציאות, מחשבה

Physiology - פעילות פיזית הקשורה בהפעל

# מודל גש"ר מאח"ד – מרכיבים



גוף

פתאומיות עם תחולות גופניות הקשורות  
למחלה או למלבר.  
הצת מלבר או דחק גופני מגיב לכך  
ומתאזז בדשיקות עם, צומס, כאב,  
מיחולים, ואף קליים בלינה. פתאומיות  
גופנית עם הקול: ביצול תרגימים  
גופניים לונים, טיפוח גופני, הרפי  
גופנית, שלציות מהנה, יוגה וצוז.



לכד

לימול המלאה עם צמנת לשתור בעיות  
במצבי לחץ עם בחליבה בקוגנטביית  
הביאית נפשלת וקלה לחלוב בהפירות  
ולראות את פשתרון ופדברים כמות להם.  
דרכי פתאומיות: דפצריק את פדברים  
באופן רציונלי, דפחזיר את פלטיטה דינינו,  
חליבה קוגנטביית ופדכרתית עם הקולי,  
לחפול פתרונות, ולקבול צדרי צדישוית  
דפתייחס לתחולות באופן עם וקופרנטי.



רגל

ביטוי הרגשות וקריאתם  
לחץ ומחלה פינח קרקע שוריה לרגשות  
סותרים ובעלום פמיצרים תחולת לם סבל  
וכאב. תחולות קלות לם מחלה.  
דרכי פתאומיות: ארגון הרגשות ליומן ופבנת  
לצסוק ביצירה, בכתיבה, בתרשיה באמנות.  
כתיבה ואומנות לזכרת לארגן אותם מחזל  
ולבטא אותם מול פדץ, ביצירה, ליתוף  
חברים הרגשות, ודיבור וליתוף חברים יכול  
לפקח ולצזור לארגנם.

# מודל גש"ר מאח"ד – מרכיבים

## אמונה

### עוצנים ומענים

מלאכה ליש בהם כוח עצום דברבה אנשים. ג'י'סוי עוצנים לם דמיונות מענות. אמונה בהענף לם פאם, לם חבר אן אדם אחר פתומת פמאפולר דאדם דפאמין בעצמו, מלאכה עוצמתי מאוד דפתמווד עס תחולות כמו אי ודאות וחרדה. לימול מלאכה זה יכול דבוא עידי ביטוי הכתיבה, ניסוח תפיסה, טיפוח פתקווד ופאמונה פקי"מת.



## דמיון

### דפסתכס ממעוץ ציבור חופשי.

לימול בדמיון, באינטואיציה, לימול ביצירתיות וכן בפומור כדי דפתמווד עס פמלבר.



## חברה

### ליתוף וקלרים

ליתוף הקליים, הקלת עצרה, הקלת תמיכה, ליתוף באחריות קלרים בתוך פקפיסה, קלרים חברתיים ותמיכה. ביכולת דבקל עצרה מאחרים, עקיים קלרים חברתיים ואף עידוד פאדם לעצור בעצמו דקפיסה ודאחרים, יכול עייצר תחולה לם כוחות ואמונה פנימית בכוחותיו, ביכולת לעצור דאחרים מסועגת עייצר תחולה לם לעיטה בעיקר כאלר אדם מרגיש תחולות שונות לם אי ודאות ופסימיות. ביכולת דפניעה, עקיים קלרים. ניתן דפתחום במעגל קטן ודפרחיבו דמעגל לם קבוצה וקפיסה גדולים יותר.





איך ניתן ליישם ולהתמודד בקהילות השונות שלנו?  
בבית? בעבודה? עם הצוותים שלנו?

★ דפזכיר דקפי'ם כה אנו לות'ים את בכוחות ל'ם וביחד ול'ם חכרי' . ד'בר א'ם בקלי'ם בשתיחות דקיי'ם ליחות.

★ ד'צור דקפי'ם לאי'ן מקולרות כדי'י'ט'י' ? ד'א מצ'י'ים דקיי'ם ש'ילת ז'ם כי אי'ן תלתית אי'נטרנט כ'כר ובל'טח כ'א כ'חבר'ה כ'בז'אית כ'ז'רום ד'מל'ם . ד'מצ'א ש'ת'ונות י'צירתי'ם כ'אי'ך ד'פיל'אר כ'קל'ר .

★ ד'פ'ש'יל כ'ין כ'ל'מית'ים כ'מפ'ש'ל מרחוק . מפ'ש'לים תקושתי'ם . ד'בר א'ם בקלי'ם וכ'חפ'ל ביחד ש'ת'ונות .

★ דקיי'ם את "פ'ליח ל'ם פ'יל " . מפ' כ'ן י'ל ד'נו .

★ ד'פ'ש'י' אופ'טימיות כ'ז'רך ד'ראיית א'דם .

★ ד'פ'ש'י' תקוו'ה ומפ'ת ז'רך .

## הורמוני שמחה ואיך להפעיל אותם

### דופמין הורמון התגמול

- השלמת משימה
- עשיית פעולות טיפוח עצמי
- אכילת מזון
- חגיגת ניצחונות קטנים

### אוקסיטוצין הורמון האהבה

- משחק עם כלב/חתול
- משחק עם תינוק
- החזקת ידיים
- חיבוק בן משפחה
- נתינת מחמאה

### סרוטונין מייצב מצב הרוח

- מדיטציה
- ריצה
- חשיפה לשמש
- הליכה בטבע
- שחייה
- לדוש

### אנדורפין משכח הכאבים

- תרגול צחוק
- שמנים אתריים
- צפייה בקומדיה
- שוקולד מריר
- פעילות גופנית



# מעגלי השפעה



امور أستطيع التحكم بها / لا أستطيع التحكم بها وقت الضائقة



محاضرة للاخصائي النفسي  
طوني حداد . المختص في  
العلاج والتحليل النفسي "الثبات  
النفسي في ظل الأزمات  
السياسية والأمنية "

أدوات وطرق التدخل الاولي في  
حالات الطوارئ للعاملين  
والعاملات في مجال العلاج  
النفسي والاجتماعي في المجتمع  
العربي