

"חוסן בהישג יד" כלים מעשיים ל"נאמני חוסן"



תוכן העניינים

5-3	מושגי בסיס
6	לחץ-תגובות קפר"ה
9-7	עש"ן ד"ק
12-10	גש"ר מאח"ד
14-13	נוהל מה נשמע
18-15	שיחה משאבים
19	מודל מתנ"ה
21-20	מודל נת"ת
25-22	מודל מעש"ה
28-26	תרגילי הרפיה
40-29	בית ספר מדבר חוסן
32-30	תפקידים בבית הספר מוביל/ נאמן
34-33	תפקיד לכל תלמיד
40-35	בנק שגרות

מושגי בסיס

מהו חוסן? חוסן הוא היכולת של אדם, קבוצה או מערכת להתמודד עם מצבי קושי, להתגבר עליהם ולצמוח מהם. מדובר בתהליך דינמי, שבו אנשים מפתחים מיומנויות הסתגלות, תמיכה פנימית וחיצונית, ותחושת שליטה בחיים גם לנוכח אתגרים משמעותיים.



מהו לחץ? לחץ הוא חלק בלתי נפרד מחיינו, והוא מציין מצב של מתח נפשי או פיזי שמתרחש כשאדם מרגיש שהדרישות שהוא נתקל בהן (מהסביבה או מעצמו) גבוהות מדי ולא תמיד יש לו את הכלים או המשאבים להתמודד איתן.



במצבי לחץ ליבנו פועם במהירות מוגברת, לחץ הדם עולה, והאדרנלין שמשחרר בגופנו גורם לנו להיות חזקים יותר, מהירים יותר וערניים יותר.



מושגי בסיס

מהו מצב חירום? מצב חירום הוא אירוע פתאומי המאיים על החיים, הבריאות, הרכוש או הסביבה, ודורש פעולה דחופה להגנה על יחידים או על הקהילה.

מהי שגרת חירום? שגרת חירום היא התאמת פעילות בית הספר לאיומים תוך שמירה על ביטחון, יציבות והמשך למידה. מטרתה להגן על התלמידים והצוות ולייצר מנגנונים לביטוי רגשי וחיזוק החוסן.

מהי טראומה? טראומה נגרמת מפגיעה משמעותית בגוף או בנפש, בעקבות אירוע המאיים על שלמותו הפיזית והנפשית של אדם או של מישוהו היקר לו.



צמיחה פוסט-טראומטית: היא תהליך שבו האדם מנתב התמודדות עם אירוע משברי או טראומטי להזדמנות לצמיחה אישית עמוקה. הצמיחה אינה רק חזרה לתפקוד הקודם, אלא שינוי פנימי משמעותי ותודעתי. היא כוללת גילוי כוחות חדשים, תובנות על העצמי, ובניית חוסן מחודש. מתוך הקושי, האדם מוצא משמעות חדשה ומגיע לרמה גבוהה יותר של התפתחות אישית.



מושגי בסיס

מהי שחיקה?: שחיקה היא מצב של עייפות פיזית, רגשית ומנטלית כתוצאה מלחץ כרוני ומתמשך. בקרב צוותי בית הספר והתלמידים, שחיקה בשגרה יכולה להתרחש בשל עומס עבודה, דרישות גבוהות, מחסור במשאבים, וחוסר איזון בין עבודה לחיים אישיים.



עמידות במצוקה: היא היכולת של אדם לשאת חוויות רגשיות קשות ולנהל אותן באופן שמונע החמרה של המצב. מדובר בכושר לעמוד מול מצוקה נפשית ולשוב באופן גמיש ומותאם לתפקוד מאוזן, תוך שמירה על תחושת מסוגלות ועל חוסן פנימי.



לחץ - תגובות קפ"ה



עש"ן ד"ק

עש"ן
ד"ק

עש"ן ד"ק - חיזוק תחושת החוסן

כשנרגיש שהרגש מאיים להציף אותנו ננהג על פי שלבי הפעולה הבאים ונרגיש כיצד אנו מצליחים להירגע ולהגיב בצורה מאוזנת.



קדימה

עכשיו אני יכול/ה לנוע קדימה ולהתמודד טוב יותר עם המצב, או להניח לכך ולחזור ולנסות להתמודד עם זה בהמשך.



דיבור עצמי מרגיע

אני משתמש/ת בדיבור פנימי מרגיע או בדימוי חיובי, ואומר/ת לעצמי משפטי מפתח כמו: "אני סומך/ת על עצמי", "איני לבד", "זה רק מצב זמני". בנוסף, אני נזכר/ת בדימוי חיובי של חוויה טובה שעברתי, וחווה אותה שוב בדימוי במשך מספר שניות.



נשימה

אני לוקח/ת נשימה איטית אחת או אפילו שתיים.



שרירים

אני מעביר/ה את המיקוד לגוף ולשרירים, מכווצ/ת את אגרופיי בזמן שאני לוקח/ת נשימה אחת עמוקה ואיטית, ואז משחרר/ת את שרירי אגרופיי בזמן שאני נושפ/ת את האוויר החוצה באיטיות. תססס...



עצור

אני שמ/ה מעצור למחשבותיי העכשוויות ונותנת לעצמי פקודת "עצור".

מודל עש"ן ד"ק – תרגיל לשחרור לחץ ומתח רגעי

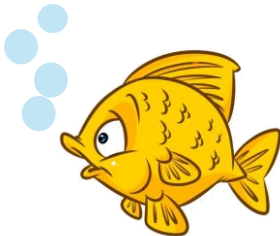
מצאו מקום שקט ומתאים עבורכם לשבת בנוחות. שימו 2 כפות רגליים על הרצפה. אתם יכולים לעצום עיניים או למצוא נקודה ברצפה שבה אתם מתמידים, ולשים לב לנשימה הטבעית שלכם כרגע.



ע – עצרו , כשאתם מבחינים בלחץ או מתח, אל תמשיכו אלא עיצרו לכמה דקות.



**ש – שרירים, נשחרר קודם את המתח מהגוף .
נכווץ את אצבעות כפות הרגליים... ונשחרר
נצמיד ברכיים זו לזו ... ונשחרר, נצמיד מרפקים
אל הגוף... ונשחרר
נאגרף את כפות הידיים... ונשחרר, נמתח
כתפיים... ונחזור לישיבה נינוחה...
נהדק לסתות כאילו אנחנו נושכים משהו
בחוזקה... ונשחרר**



**נ – נשימה – נעביר את תשומת הלב שלנו לנשימה
שלנו, אפשר לשים יד על הלב, או לנשוף כמה
פעמים אוויר החוצה כדי לשחרר את המתח שקיים
בנשימה**

מודל עשן דק – תרגיל לשחרור לחץ ומתח רגעי

ד – דיבור פנימי, כשאנחנו במתח הדיבור הפנימי שלנו נוטה להיות ביקורתי ומלחיץ (אני לא אצליח להגיע בזמן, למה תמיד זה קורה לי, איזה פחד, משהו רע בטוח יקרה וכדומה) עלינו לבחור דיבור פנימי מחזק באופן מכוון. אימרו לעצמכם כמה משפטים מחזקים ומרגיעים, למשל: הכל בסדר, אני בשליטה, אני יודע מה לעשות, אני מאמין שיהיה טוב, אני יודע איך להתמודד עם קושי וכדומה. אם אין לכם רעיונות מה לאמר, בחרו משפטים שהייתם נוהגים לשמוע ממישהו מחזק ומעודד בחייכם.



ק – קדימה – כעת עליכם לעשות צעד לעשייה חדשה

לסיכום – מהו מודל עש"ן ד"ק –
עצרו,
הפעילו שרירים,
חיזרו לנשימה,
דיבור פנימי מחזק,
וקדימה להמשיך הלאה

בהצלחה!

גש"ר מאח"ד

רקע תאורטי

גש"ר מאח"ד הוא מודל שפיתח פרופ' מולי להד, המתאר שישה ערוצים שבאמצעותם אנו מתמודדים עם מצבי לחץ ומשבר. לכל אדם יש דפוסי התמודדות מועדפים, והכרתם מאפשרת לחזק את החוסן האישי.



הערוצים:

גוף - שימוש בנשימה, תנועה, פעילות גופנית



שכל - ניתוח המצב, למידה מניסיון קודם



רגש - ביטוי ושיתוף רגשי, ניהול רגשות



מערכת אמונה - ערכים, אמונה בכוחותיי, משמעות אישית



חברה - תמיכה, שיתוף ועבודת צוות



דמיון - חשיבה יצירתית, הרפיה ודמיון מודרך



מערך שיעור

גש"ר מאח"ד

מטרת הפעילות:

לחזק את החוסן האישי והקבוצתי דרך התבוננות אישית, שיתוף וחיבור למודל גש"ר מאח"ד

הפעילות מאפשרת לזהות את מקורות החוסן של כל משתתף. החיבור בין ההתנסויות האישיות למודל מסייע בהבנת גישות שונות להתמודדות. התהליך מחזק את הקשרים הבינאישיים בתוך הצוות

מהלך הפעילות פתיחה (10 דקות)

הצגת הכרטיסיות הצבעוניים והמשמעות של כל צבע:

- כחול – פעולות גופניות (הליכה, ריקוד, נשימות).
- צהוב – פעולות חשיבתיות (קריאה, כתיבה, למידה).
- אדום – ביטויי רגש (שמחה, עצב, חשש).
- ירוק – קשרי משפחה (ילדים, הורים, בן/בת זוג).
- סגול – אמונות וערכים (תקווה, אמונה, משמעות).
- כתום – קשרים חברתיים (חברים, עמיתים, קהילה).
- לבן – לבן – דמיון ויצירתיות (אמנות, מוזיקה, כתיבה).

שלב א' – בחירה אישית (10 דקות)

מפזרים את הכרטיסיות על הרצפה

הנחיה: על כל משתתף לבחור 3 כרטיסים בצבעים שונים. עליכם לבחור כרטיסיות שמייצגות דברים שמחזקים אתכם בימים מאתגרים."



מערך שיעור

גש"ר מאח"ד



שלב ב' – שיחה בזוגות (10 דקות)

חלוקה לזוגות.

כל אחד משתף: מדוע בחר כל כרטיס.

סיפור קצר הקשור לאחת הבחירות.

איך הוא משתמש בכלי זה בחיי היומיום.

המנחה עובר בין הזוגות ומסייע בהעמקת השיח.



שלב ג' – שיתוף במליאה (10 דקות)

חזרה למעגל.

כל משתתף משתף בקצרה:

תובנה אחת משמעותית מהשיחה הזוגית.

משהו חדש שגילה על עצמו או על עמיתו.

המנחה מקשר בין התובנות למודל ומדגיש

את הדרכים השונות לחיזוק החוסן דרך

מודל גש"ר מאח"ד

נוהל "מה נשמע"?

מטרת הנוהל

ליצור קשר אישי, תמיכה רגשית וחיזוק תחושת השייכות בקרב צוות בית הספר או התלמידים, במיוחד בתקופות חירום.

מתי מפעילים את הנוהל?

במהלך חירום ממושך – מומלץ לקיים שיחות אחת ליומיים או פעם בשבוע.
לאחר אירוע חירום נקודתי – יש להפעיל את הנוהל מיד, בתיאום עם הנהלת בית הספר

איך מבצעים את הנוהל?

שיחות זוגיות קבועות	"טלפון שבור" בקבוצה	מעקב ודיווח
לכל משתתף יש שותף קבוע.	כל משתתף יודע ממי יקבל שיחה ולמי יתקשר אחריו	רכז דיווח (תלמיד/איש צוות) יודא ביצוע השיחות.
אחד יוזם שיחה מחוץ לשעות בית הספר, השני מקבל	המטרה: יצירת רצף של תמיכה קבוצתית.	כל משתתף ישלח עדכון קצר לאחר השיחה
השיחה מתמקדת ברובד הרגשי בלבד: "מה שלומך? איך אתה מתמודד?"		במקרה של מצוקה, יש להפנות ליועץ בית הספר.

הנחיות לשיחה

מיקוד רגשי – בלי לדבר על לימודים או עבודה.

להקשיב באמפתיה – לא לנסות לפתור בעיות, אלא לאפשר שיתוף.

שאלות לרוגמה:

"איך אתה מרגיש?"

"מה היה לך משמעותי היום?"

"מה יכול לעזור לך עכשיו?"

למי מיועד הנוהל?

✓ צוות בית הספר – מורים, יועצים, צוות מנהלה.

✓ תלמידים – כיתות שלמות, קבוצות חברים או חלוקה אחרת לפי הצורך.

יתרונות הנוהל

חיזוק תחושת שייכות וקהילתיות.

זיהוי מוקדם של מצבי מצוקה.

יצירת שגרה תומכת בתקופות חירום.

שיחה ראשונה

בכיתה אחרי אירוע

1. תן מידע ברור: להעביר את פרטי האירוע בצורה פשוטה, ישירה

וללא דרמטיזציה:

"אתמול בלינה נורה אמונת תושב הכפר. האירוע
בטיפול המשטרה והוא הסתיים. כוחות הביטחון
פועלים לשמירה על ביטחוננו."



2. מתן אפשרות לשיתוף: לשאול את התלמידים מה הם יודעים,

איפה היו כששמעו ואיך נודע להם על האירוע.

הצג: לא להסתייג בתחושות אלא להכווין לעשייה
שמעירה תחושת שליטה וביטחון (בהתאם למצב
נעשה).

3. פעילות מחזקת: כל תלמיד יקבל פתק ויכתוב משפט שמחזק

אותו בזמנים קשים.

כל אחד ישתף את המשפט האישי.

בנוסף, יחולק דף עם משפטים מחזקים, וכל תלמיד יבחר משפט

נוסף שמדבר אליו.

יצירת מאגר משפטים מעצים לטובת כולם.



4. שמירה על שגרה: לאחר שיח בן שעה, חשוב לחזור לשגרת

הלימודים, כדי לחזק תחושת נורמליות והמשכיות.

שיחה ראשונה בכיתה אחרי אירוע

5. **איתור מעגלי פגיעות:** למפות תלמידים הזקוקים לתשומת לב מיוחדת:

תלמידים בעלי גורמי סיכון קיימים המוכרים לצוות.
תלמידים שנמצאים בקשר קרוב לאירוע ונפגעו ממנו ישירות.

6. **תשומת לב אישית:** לגלות רגישות לתלמידים חרדים או במצוקה. לשדר ביטחון ביכולת של הילדים להתאושש, ולספק תמיכה נוספת למי שזקוק.

7. **שיתוף ההורים:** ליידע את ההורים על המתרחש בבית הספר ולספק אפשרות לפנייה להיוועצות במידת הצורך.

8. **מסרים בוני חוסן:** להדגיש כי מדובר במצב זמני.

לעודד שיח חיובי וחשיבה אופטימית.

להזכיר את החשיבות של בקשת עזרה ונתינה לאחר.

לחזק תחושת שייכות, תקווה ואמונה.

להכיר מקורות סיוע זמינים בבית הספר ובקהילה.

לסיים: להתנהל באחריות, ברגישות ובאמונה בכוחות ההתמודדות של התלמידים והקהילה.



שיחת משאבים

שיחת משאבים היא כלי משמעותי לעיבוד חוויות ולהתמודדות עם אתגרים רגשיים לאחר אירוע משמעותי. היא מאפשרת למשתתפים לזהות את הכוחות והמשאבים האישיים והקהילתיים העומדים לרשותם, להכיר בתגובותיהם הרגשיות והפיזיות לאירוע, ולחזק את תחושת המסוגלות והחוסן. שיחה כזו מתרחשת לאחר אירוע יוצא דופן- בין אם מדובר באירוע משברי, חוויית לחץ או שינוי משמעותי- כדי לספק מסגרת בטוחה לשיח ולתמיכה. שיחת המשאבים תעשה 24 שעות עד 72 שעות לאחר האירוע (ולא בצמידות אליו) מטרתה היא לא רק לתת מקום לעיבוד רגשי, אלא גם לאפשר למשתתפים לזהות דרכים להמשיך הלאה מתוך כוחות וצמיחה.

פתיחה והצגת המטרה:

הוראות:

הסבר על מטרת השיחה: עיבוד האירוע והבעת רגשות.

כללים:

שמירה על סודיות.

השתתפות לפי נוחות.

מותר לעזוב את החדר בשקט ולשוב כשאפשר. הקפדה על דיבור בשם עצמי.

נרמול: תחושות קשות הן נורמליות במצב לא נורמלי.



פרוטוקול "שיחת משאבים"

סבב 1: "עובדות" מה קרה לי?

מתן עובדות, המנחה ינווט למה קרה לי? מה קורה לי?



סבב 2: "שיתוף חוויה"

החוויה מאפשרת לכל משתתף לבחור נקודה אחת משמעותית מתוך רצף העובדות ולהתחבר אליה: מה חשבתי? מה הרגשתי? מה תפס אותי? אילו מחשבות ורגשות התעוררו בי ביחס לנקודה זו ולשיתוף שנאמר



סבב 3: "כוחות" מה עוזר לי?

סבב כוחות: מה מחזק אותי? מה יכול לעזור לי? איך אתם הייתם מתמודדים? יחד נוכל לעזור זה לזה - הכוח שבקבוצה מזמין התבוננות וחיבור פנימי."



סבב 4: ניתוב לפעולה ועשייה

מה אני יכול לעשות עכשיו? אילו פעולות אישיות או קבוצתיות יחזקו בי תחושת שליטה, חיבור לכוחות, ומשמעות למה שעברנו?



מודל מתנ"ה

התמודדות במצבי לחץ

מ **מגע** חיבוק ארוך, 45 שניות (אפשר גם חיבוק עצמי)

ת **תנועה** ניעור ידיים וגוף, 30 קפיצות קלות במקום

נ **נשימות** לנשום מהאף, לנשוף החוצה מהפה לספור 10 נשימות

ה **היגד חיובי** אני אהוב, אני מוגן



מודל נת"ת

מודל נת"ת (נרמול-תוקף-תקווה) מתאר תהליך של תקשורת בינאישית, שמטרתו ליצור קרבה, הבנה וחמלה, גם בזמנים מורכבים. המודל מחזק את יכולת ההתמודדות והמסוגלות העצמית של הורים ודמויות משמעותיות, כך שיוכלו לתמוך ולסייע לילדים בזמני משבר, להשרות ביטחון, להפחית לחץ ולהגביר תחושת שייכות וערך עצמי.

מודל נת"ת שלושת הצירים המרכזיים

1 נרמול

הכרה בכך שהקשיים, הרגשות והמחשבות הם טבעיים ונפוצים

למשל: מה שאתה מרגיש עכשיו, גם אחרים מרגישים במצבי לחץ

2 תוקף

מתן אישור ולגיטימציה לרגשות, גם ברמה מילולית וגם בלתי-מילולית

למשל: זה הגיוני להרגיש כך. (אפשר ללוות בחיבוק או מגע מרגיע)

3 תקווה

חיזוק חוויית המסוגלות, השייכות והביטחון שהמצב ישתפר

למשל: אני איתך, נחשוב יחד מה יכול לעזור עכשיו

פעילות קבוצתית בהתאם למודל נת"ת:

– **גרמול:** "נורמלי מאוד להרגיש כל מיני רגשות בגוף ובלב. משתתפים מתייחסים לרגשות כמו: עייפות, לחץ, כעס, קושי בשינה, צורך להתנדב, להיות במערך סיוע.



– **תוקף:** "אני נותן לגיטימציה לרגשות שלי. המשתתפים מתייחסים למשפטים כמו: "טבעי שאני מרגיש...", "מותר לי להרגיש...", "המצב קשה ולכן אני מרגיש



תקווה: "התקווה שבתוכי. המשתתפים מתייחסים למשפטים כמו: "העתיד עבורי הוא...", "האור עבורי הוא...", "הכוח שלי ב..."



מודל מעש"ה

עזרה נפשית ראשונה

מחויבות

מ

מחויבות. לשדר לנפגע
שאתם כאן בשבילו.



עידוד

ע

עידוד. לחלק לנפגע הוראות
פשוטות שיפעילו אותו.



שאלת שאלות

ש

שאלת שאלות מחייבות מחשבה
למשל: כמה זמן אתה כאן?



הבניית האירוע

ה

הבניית רצף האירועים ולהבהיר
לנפגע שהאירוע הסתיים.



סימולציות - תרגול מודל מעש"ה - הצטרפות והובלה

מטרת התרגול: באמצעות מודל מעש"ה, יש לנסות לגשת לכל דמות, להעריך את מצבה, לעודד אותה באופן מותאם, לשאול שאלות רלוונטיות שיסייעו לה לעבר את המתרחש, ולבסוף להוביל אותה בבטחה.



תרחיש:

השעה 11:00. את/ה יושב/ת במשרד, כשלפתע נשמע קול חזק של התנגשות. לאחר רגע של שקט מתוח, נשמעת המולה רועשת בחוץ. את/ה יוצא/ת לבדוק מה קרה ורואה תאונת דרכים קשה בכביש הראשי: אוטובוס התנגש ברכב פרטי. במקום יש מספר נפגעים, ונראה כי מדובר באוטובוס שהסיע ילדים מבית הספר לטיול.

בזירה יש שני רכבים הפוכים, כולל האוטובוס. מספר אנשים מוטלים על הקרקע ומקבלים טיפול ראשוני מצוותי רפואה. מסביבם נמצאים מבוגרים וילדים רבים במצב של הלם ובלבול. יש צורך דחוף בארגון הפינוי שלהם לנקודת ריכוז בטוחה ברחוב הסמוך, שם ניתן יהיה להעניק להם טיפול וסיוע רגשי.

תפקידך ליצור קשר ראשוני עם ניצולי התאונה שלא נפגעו פיזית ולסייע להם להגיע לנקודת הריכוז, תוך שימוש במודל מעש"ה - מבט, עידוד, שאלות והובלה.

מקרה 1 – קפיאה תחת לחץ

אדם מבוגר יושב על הקרקע בתנוחה מכונסת – הראש טמון בין הברכיים, והידיים מכסות את העורף. אין תגובה לקריאות או למתרחש בסביבה, שקיעה מוחלטת פנימה, ללא סימנים של תנועה או תקשורת.



מקרה 2 – תגובה כועסת ואימפולסיבית

את/ה נער/ה נסער/ת מגיב/ה בזעם לאירוע. הנער/ה עומד/ת סמוך לאוטובוס, מקלל/ת בקול רם את נהג האוטובוס על חוסר הזהירות שלו, וכתגובה לכעס זורק/ת מדי פעם אבנים לעבר האוטובוס ההפוך. הגוף דרוך ומכווץ מלחץ, ונראה כי הנער/ה אינו/ה בשל/ה להקשיב לאחרים.



מקרה 3 – דיבור יתר וחוסר שליטה

את/ה מורה שהיה/הייתה על האוטובוס. את/ה נסער/ת, אך במקום להתמקד ברגשותיך, את/ה מנסה לשלוט במצב בכך שאת/ה מרעיף/ה הוראות אינסופיות: "צריך להתקשר למד"א, להזעיק רופא, לעדכן את העירייה, להודיע להורים של הילדים..." הדיבור שלך מהיר ולא פוסק, נראה כי אינך מסוגל/ת להפסיק לדבר ולקבל הכוונה.



מקרה 4 – בכי ותחושת אובדן

נער/ה יושב/ת על הקרקע, גופו/ה רועד, והוא/היא ממרר/ת בבכי ללא הפסקה. תוך כדי התייפחות, מצליח/ה לפלוט משפטים קטועים: "החבר/ה הכי טוב/ה שלי... הוא/היא נפגע/ה... אני לא יודע/ת מה לעשות... אני רוצה הביתה... אני חייב/ת להיות עם אמא ואבא עכשיו...". הנער/ה מבוהל/ת ואובד/ת עצות, מחפש/ת מישהו שיעניק ביטחון והכוונה.



מקרה 5 – בלבול וחוסר אוריינטציה

נער/ה נראה/ית מבולבל/ת לחלוטין. הוא/היא עומד/ת באמצע הכביש, מביט/ה סביב בלי להבין היכן הוא/היא נמצא/ת. נראה שהוא/היא מתקשה לזהות את המתרחש סביבו/ה או להחליט מה לעשות. לפתע, הוא/היא מתחיל/ה לצעוד ללא מטרה ברורה, לכיוון לא ידוע, מבלי להיות מודע/ת לסכנה שבכך.



הרפיית שרירים אקטיבית - ד"ר אדמונד ג'ייקובסון



בואו לשחרר את הגוף ממתח
עם תרגיל הרפיית שרירים –
ותראו איך הכל נרגע.

מצאו מקום נוח: שבו או שכבו
ברוגע.

התחילו מהראש: כווצו את
השרירים בפנים (למשל, מצח,
עיניים) למשך 5 שניות, ואז
שחררו.

עברו לכתפיים: כווצו את
הכתפיים כלפי מעלה, החזיקו 5
שניות, ושחררו.

המשיכו לאורך הגוף: כווצו
ושחררו את השרירים בחזה,
בטן, זרועות, ידיים, רגליים
וכפות רגליים.

נשמו עמוק: לאחר כל שחרור,
נשמו עמוק והתרכזו בתחושת
ההרפיה.

חזרו לפי הצורך: עד שתרגישו
רוגע והרפיה בכל הגוף.

קרקוע - קלינט אובר - 1, 2, 3, 4, 5

כשאתם צריכים חזרה לריכוז, תנו לקרקוע להחזיר אתכם לקרקע ולהרגשה יציבה. **מצאו מקום נוח שבו או עמדו בנוחות:** בחרו מקום שקט. נשמו עמוק נשמו באיטיות: שאפו דרך האף, החזיקו לרגע, ונשפו לאט דרך הפה.

התמקדות בחושים

ראו 5 דברים: זהו חמישה דברים סביבכם.



הקשיבו ל 4- קולות: הבחינו בארבעה צלילים שונים.

תחושת הגוף
הרגישו את
הקרקע:
שימו לב
לתמיכת הגוף
שלכם. סימו
בנשימה
עמוקה נשמו
עמוק שוב:
הרגישו את
השינוי
בתחושותיכם.



מגע עם 3 פריטים: געו בשלושה חפצים והתמקדו בתחושה.



הריחו 2 ריחות: זהו שני ריחות מסביבכם.



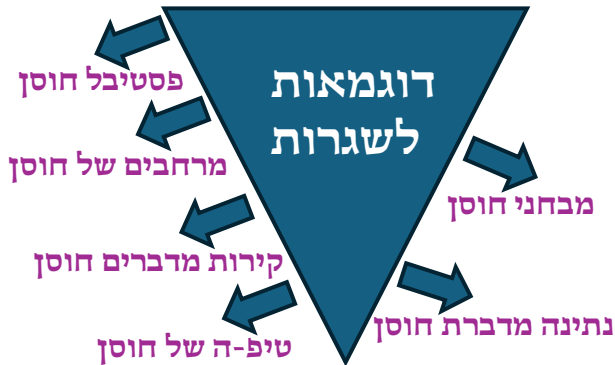
טעמו דבר 1: אם אפשר, טעמו משהו והתמקדו בטעם.



תרגיל מיקוד קשב ב-4 צעדים

4 בחירת מיקוד	3 תכנון פעולות	2 סימון מחשבות לא רלוונטיות	1 כתיבה חופשית של מחשבות
בתחתית העמוד, כתבו את התשובה לשאלה: "במה אני רוצה או בוחרת להתמקד כרגע?"	עבור כל מחשבה שנתרה והיא "קוראת לפעולה" או דורשת מכם לבצע משהו – ציינו לידה יום ושעה מתי תתכננו או תבצעו את הפעולה.	לאחר שסיימתם את הכתיבה, התבוננו ברשימת המחשבות. סמנו בקו (שימו פס) על כל מחשבה שאיננה רלוונטית לכם כרגע או שאינכם מרגישים צורך להתמקד בה	הקדישו 2 דקות שבהן תרשמו כל מחשבה שעולה לכם בראש בדיוק כפי שהיא עולה, בלי לסנן או לשנות. אל תחששו אם המחשבות לא קוהרנטיות או לא מדויקות תחבירית – פשוט אפשרו לעצמכם לכתוב ללא שיפוטיות

בית ספר מדבר חוסן



מוביל חוסן
נאמני חוסן מורים
נאמני חוסן תלמידים

מוביל חוסן

הגדרת תפקיד ותחומי אחריות של מובילי החוסן

1 תיאור תפקיד

מוביל החוסן הוא דמות מרכזית בבית הספר שאחראית להטמעה ולניהול תכנית החוסן.

תפקידו לקדם סביבה תומכת ומיטיבה, המעניקה כלים להתמודדות רגשית ותחושת שייכות בקרב כלל קהילת בית הספר, תוך חיזוק תחושת המשמעות והגמישות.



4 תמיכה וליווי בחירום

ניהול שגרות חירום ומעקב אחר יישום נוהל "מה נשמע" לתקשורת ותמיכה רגשית בקרב הסגל והתלמידים.

ניהול מפגשי משאבים מנטליים לאחר אירועים קשים, יחד עם היועצת ונאמני החוסן, במטרה להפחית מתח נפשי ולטפח חוסן.

2



תכנון והטמעה אסטרטגית

פיתוח תכנית החוסן בהתאם לצרכי בית הספר וללוח השנה, בשיתוף פעולה עם הנהלת בית הספר והיועצת החינוכית.

תכנון וביצוע פעילויות חודשיות ושנתיות, כולל פגישות חוסן בחדר המורים, תרגולים שוטפים עם נאמני החוסן, והפקת פעילויות בכיתות.

5 שיתוף הורים וקהילה

יצירת שיתופי פעולה עם ועד ההורים ושילוב הורים בתוכנית החוסן.

ארגון מפגשים ושיתופי ידע עם הקהילה להעלאת מודעות ומתן כלים להתמודדות גם מחוץ לבית הספר.

3

הכשרת סגל ונאמנים

הכשרת נאמני חוסן (מתנדבים) בקרב הסגל והתלמידים, במטרה להעניק להם כלים לזיהוי מצבי מצוקה ומתן תמיכה ראשונית.

עריכת סדנאות וקורסים לנאמני החוסן בנושאים כמו התמודדות עם לחץ, זיהוי מקורות תמיכה ומתן עזרה ראשונית נפשית.



6

מעקב ודיווח

ביצוע מעקב שוטף אחר התקדמות התכנית, הערכת הישגים וקשיים, דיווח למנהל ולצוות על חוויות, תובנות, ולקחים לשיפור מתמשך.

נאמני חוסן מורים

תחומי אחריות ותפקידים מרכזיים של נאמני חוסן

01 | זיהוי סימני מצוקה

- איתור סימני מצוקה בקרב סגל ההוראה והתלמידים - רגשיים, פיזיים והתנהגותיים.

02 | מתן עזרה ראשונית נפשית

- הענקת תמיכה רגשית ראשונית למורים ולתלמידים בעקבות אירוע טראומטי.
- סיוע בעיבוד התחושות ובמציאת כוחות להתמודדות.

03 | שימור החוסן הקהילתי

- עידוד שיח פתוח בקהילת בית הספר על התמודדות עם משברים.
- יצירת תחושת אחדות ושייכות חברתית, במיוחד בזמנים מאתגרים.
- קידום יוזמות חוסן בשגרה ובחירום.



נאמן החוסן
הוא מורה
הפועל כחלק
מצוות בית
הספר,
שתפקידו
לאתר מצוקה
ולספק מענה
רגשי ראשוני
לתלמידים
ולצוות. זאת,
תוך קידום
פעילויות
לחיזוק החוסן
בשגרה
ובחירום,
בהתאם
לתחומי
אחריותו.

נאמני חוסן תלמידים

1

איתור סימני מצוקה בקרב
התלמידים- רגשיים, פיזיים
והתנהגותיים



2

מתן תמיכה וסיוע ראשוני
לתלמידים בעקבות אירוע
טרומטי



5

פעילות משותפת עם קבוצת
נאמני החוסן(סגל) וקבוצות
מנהיגות נוספות בביה"ס לקידום
יוזמות חוסן בשיגרה ובחירום



קידום יוזמות, המעודדות
חברות וקשר בתוך חברת
התלמידים



4

יצירת אקלים של חוסן בחברת
התלמידים- איתור תלמידים
הזקוקים לתשומת לב מיוחדת



3

נאמן חוסן
הוא תלמיד
המסייע
באיתור
מצוקה, מתן
תמיכה רגשית
ראשונית
ועידוד פנייה
לעזרה. הוא
שותף ביוזמה
ובהובלת
פעילויות
לחזוק החוסן
האישיות
והחברתית,
בשיתוף צוות
בית הספר.

תפקיד לכל תלמיד

חוסן דרך מעורבות: תנו לתלמידים תפקיד, תנו להם משמעות.

תפקיד הוא לא רק אחריות – הוא הזדמנות לצמיחה.

תלמידים שמתנסים בתפקידים הופכים למבוגרים יוזמים, בטוחים ומעורבים.

כאשר תלמידים מקבלים תפקיד ומשמעות, זהו אחד הכלים האפקטיביים ביותר להעצמתם ולחיזוק החוסן האישי והקהילתי. כך, הם חווים תחושת שייכות עמוקה, מפתחים מסוגלות אישית ומגלים משמעות דרך תרומה.

מודל חמ"ש

התחושה שיש ערך ותכלית לפעולות שלנו. אמונה בכך שהמעשים שלנו משפיעים ויוצרים שינוי. זהו המרכיב המניע, המספק כיוון, מוטיבציה ותקווה

משמעות

היכולת להאמין בעצמנו, להתמודד עם אתגרים, להצליח במשימות וללמוד מטעויות. זהו המרכיב המעשי, המאפשר לנו לפעול, להתנסות ולמצוא פתרונות.

מסוגלות

תחושת חיבור עמוקה למשפחה, לקבוצה, לקהילה ולחברים. זהו המרכיב התומך, המעניק ביטחון, יציבות ותחושת שייכות.

שייכות

כאשר שלושת המרכיבים הללו מתקיימים יחד, הם יוצרים חוסן נפשי, יכולת התמודדות וצמיחה אישית לאורך החיים.

איך זה תורם לחוסן?

שייכות – חיבור עמוק לכיתה, לבית הספר ולקהילה. יצירת תחושת "אני חלק ממשהו גדול יותר". **מסוגלות** – חווית הצלחה בהתמודדות עם אתגרים. חיזוק האמונה ביכולות האישיות. **משמעות** – הכרה בכך שלכל תלמיד יש ערך והשפעה אמיתית על סביבתו.

איך עושים את זה חכם? - התאמה אישית – מיפוי חוזקות ותחומי עניין של כל תלמיד והתאמת תפקיד רלוונטי. **רוטציה ודינמיות** – שינוי תפקידים לאורך השנה למניעת שחיקה ולפיתוח יכולות מגוונות. **הערכה והכרה** – משוב אישי וחברתי, תיעוד הישגים ושילוב ההשפעה של התלמידים בתעודה. מעורבות פעילה מעניקה לתלמידים קול, תחושת שייכות וכלים להתמודדות עם אתגרי החיים. כדי למקסם את ההשפעה, יש להבטיח תהליכי ליווי משמעותיים ושיח מתמשך על חוויותיהם והאתגרים שהם פוגשים.

בקילה	בכיתה
חונכות לימודית	אחראי מדיה דיגיטלית
התנדבות בקהילה	צוות יום הולדת
פרויקטים אקולוגיים וחברתיים	תיעוד וצילום
רכזי גישור ופתרון קונפליקטים	רכז אווירה חיובית
	מדריך ספורט וכושר
	עיצוב והפקה



בנק שגרות/רעיונות

קירות מדברים חוסן



טיפ-ה של חוסן

התלמידים ייצרו ויעלו סרטונים ופוסטים לרשתות החברתיות של בית הספר, ובהם טיפים לחיזוק החוסן האישי וההתמודדות במצבי שגרה וחירום.

התלמידים ילמדו נושאים ומודלים שונים בתחום החוסן, ויעצבו פלקטים שיקדמו שיח על חוסן ברחבי בית הספר. הפלקטים יכללו תכנים ממודלים כמו מעש"ה, גשר מאח"ד, עש"ן ד"ק, לצד כלים יישומיים להרגעה ולוויסות רגשי כגון נשימות, טפיחות, שיטת ג'ייקובס ועוד.





פותחים את הלב ואת הראש

פתיחת שיעורים ב-5-10 דקות של תרגול מיינדפולנס, הבעת תודה (על מה או למי אני מודה היום), שיחת "מה נשמע", שיח רגשי או שיח אקטואלי מכוון חוסן. במסגרת זו, המורה או התלמידים ישתפו בסיפור מעורר השראה שעלה במדיה במהלך השבוע, המדגים חוסן אישי או התמודדות חיובית עם אתגרים.



סופרמן – גיבור השבוע

מדי שבוע, כיתה, שכבה, מורה, תלמיד או חדר מורים ישתפו בסיפור על התמודדות עם אתגר. הסיפור יתמקד בקושי שחוו, בדרכי ההתמודדות, ובמשאבים הפנימיים והחיצוניים שסייעו להם. מטרת השיתוף היא לעודד שיח מחזק, השראה ולמידה מהתנסויות אישיות.

מרחבים של חוסן

הקמת פינות שקט ורוגע שבהן התלמידים יוכלו לשבת באווירה נעימה ולנוח. בפינות אלו ניתן לדבר, לנגן, להאזין למוזיקה, לקרוא ספרים, לצייר, לעשות מדיטציה ועוד. מומלץ שהפינות יוקמו במרחבים חיצוניים, המעודדים יצירתיות ושלווה.



פסטיבל חוסן

תלמידים יחשפו ביום מיוחד לפעילויות שמעודדות חוסן – סדנאות ספורטיביות, יצירתיות (ציור, מוזיקה, תיאטרון) ושילוב תחומי חיים שונים. מטרת היום היא ליישם את מודל גש"ר מאח"ד באמצעות פעילויות המחזקות כל אחד מערכי ההתמודדות במודל. לחלופין, ניתן לקיים שישה ימי פסטיבל לאורך השנה, שכל אחד מהם יתמקד במרכיב אחר של המודל, לדוגמה: יום ספורט לחיזוק הערוץ הגופני, יום רוחני בנושא "אני מאמין" לחיזוק ערוץ האמונות, ויום גיבוש ו- ODT לחיזוק הערוץ החברתי.



מבחני חוסן



כל תלמיד, יחד עם המחנך, יבחר אתגר אישי (שאינו לימודי) לשנה או למחצית, אותו יתחייב להתמודד עמו. האתגר ייבחר כך שיחזק את תחושת המסוגלות, העצמאות, המשמעות והשייכות של התלמיד. המחנך והתלמיד יבנו תוכנית עבודה מותאמת להתמודדות עם האתגר, והמחנך ילווה את התלמיד לאורך השלבים השונים.

נתינה מדברת חוסן

במסגרת פעילויות ההתנדבות בבית הספר, יש לקשר בין העשייה הקבועה לבין חיזוק החוסן. ניתן לערוך תערוכה מסכמת שתציג את הפעילויות מזווית החוסן, עם דגש על המשמעות שההתנדבות העניקה לתלמידים וכיצד היא תורמת לתחושת השייכות שלהם לקהילה.



שומר אחי אנוכי

בית הספר יקים קבוצות מנטורינג, שבהן תלמידים בכיתות הגבוהות ידריכו ויתמכו בתלמידים בכיתות הנמוכות. במסגרת זו, המנטורים יעבירו שיעורים אקטואליים בנושא חוסן, יכינו יחד כרזות לחיזוק המסרים ב"קירות מדברים", יבדקו וידאגו לרווחתם בתחומי בית הספר, ויקיימו פעילויות משותפות מגוונות.

חוסן מעורר השראה

בית הספר יארגן סדרת הרצאות בה יוזמנו אנשים מהקהילה, שהתגברו על אתגרים או בעלי סיפורים אישיים מעוררי השראה, לשתף את התלמידים בחוויותיהם. מומלץ לשלב הורים וקרובי משפחה של התלמידים, כדי ליצור חיבור משמעותי בין בית הספר למשפחות ולהגביר את תחושת ההזדהות והמעורבות של ההורים בפרויקט.



"הכוח/המשאבים שלי":

התלמידים יוצרים פרויקטים אישיים – כגון יצירות אמנות, סיפורים, סרטונים, מצגות, הצגות, סטיקרים ועוד – המתארים מקרים שבהן השתמשו בחוסן כדי להתמודד עם אתגרים. כל תלמיד מציג את הפרויקט בפני קבוצתו או כיתתו.



שומרים על קשר- מחזקים את השייכות

בית הספר יקים קבוצות ייעודיות של מורים ותלמידים, שיתמכו במורים היוצאים למילואים, לחופשות לידה או למחלה ארוכה. הקבוצות יבדקו את שלומם של המורים, ישלחו עדכונים שוטפים, סרטונים ותכנים יצירתיים שהכינו עבורם התלמידים והמורים.

בין חוכמת הדורות לכלים של היום- חוסן מעשי לנאמני חוסן

"כִּי נִפְלְתִי קָמָתִי, כִּי אֵשֵׁב בַּחֲשֵׁךְ אֹר לִי" (מיכה ז, ח)

החוסן אינו נמדד רק בנפילה, אלא ביכולת לקום מחדש. בחוברת זו תמצאו כלים שיסייעו לכם ולתלמידים למצוא את האור גם ברגעים של קושי.

"אָדָם אֵינוֹ אֵלָּא תְּבִנִית נוֹף מוֹלְדָתוֹ" (שאל טשרניחובסקי)

החוסן של התלמידים נבנה מהסביבה שמעצבת אותם. בעזרת הכלים שבחוברת תוכלו ליצור סביבה תומכת ומעצימה בכיתה.

"חֲזַק וְאַמֵּץ, אֵל תַּעֲרִץ וְאֵל תִּתֵּן" (יהושע א, ט)

החוסן הוא כוח פנימי שמוביל אותנו קדימה. בחוברת זו תמצאו כלים לחיזוק עצמי ולליווי תלמידים בדרכם

"הָאָדָם אֵינוֹ אֵלָּא מָה שֶׁהוּא עוֹשֶׂה מֵעֲצָמוֹ" (ז'אן-פול סארטר)

חוסן נבנה מבחירות קטנות של התמודדות וצמיחה. החוברת שבידיכם תסייע לכם ולתלמידים לבחור להתחזק ולהתפתח.



הקואליציה הישראלית לטראומה
היערכות לחירום, התמודדות, בניית חוסן
ע"ר

