

המרכז האקדמי לחינוך וחברה

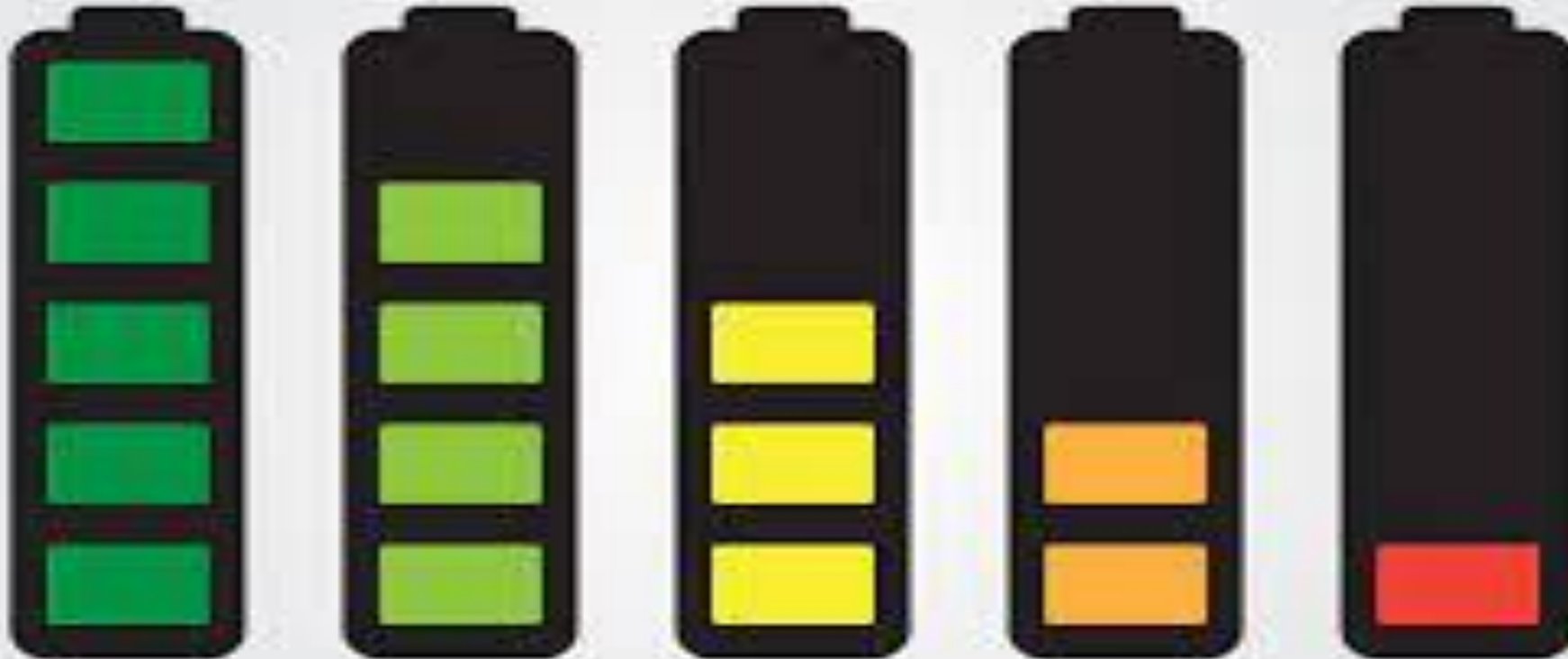
אורנים

ORANIM COLLEGE ♦ كلية أورانيم



מודלים לביסוס חוסן מיטבי <

על כמה אחוזי טעינה אתם היום?



מה מזג האוויר הפנימי שלכם היום?



מה זה חוסן?



מדד אישיותי שיכול לנבא את
יכולת ההתמודדות של כל אחד
ואחת מאיתנו עם מצוקה עתידית.





חוסן קהילתי (Leykin. 2013) חוסן קהילתי מתייחס ליכולתה של קהילה שלמה להתאושש מאירוע קשה ולחזור מהר ככל האפשר לחיי יום יום. רכיבי החוסן הקהילתי כוללים חמישה גורמים: מנהיגות הקהילה, יעילות קולקטיבית, מוכנות לשעת חירום, קשר למקום ואמון חברתי.



חוסן אישי (Davidson-Connor. 2003) חוסן אישי מתייחס ליכולתו של הפרט להתמודד בהצלחה עם אירועים קשים ולחזור לתפקוד קודם בזמן קצר ככול האפשר.

מודל 3 האני

(1995, Grotberg)

יש לי אנשים – I HAVE



יש לי יכולות - I CAN



יש לי תכונות - I AM



מתיאוריה למעשה



ערכו רשימה אישית בשגרה –
לזמן משבר ואתגר

- מי האנשים שאליהם תפנו ?
- מה התכונות שיסייעו לכם לצאת בבטחה מהאירוע?
- מה היכולות שלכם בזמן טיפול באירוע?

מודל מעש"ה - ד"ר משה פרחי

מודל מעש"ה

מודל לאומי פשוט וקצר איך להגיש עזרה ראשונה נפשית בזמן אירוע חירום. המודל עזר להחזיר את האדם לתפקוד תוך דקה וחצי. עד שתי דקות! ומאפשר לכל אחד להגיש עזרה ראשונה נפשית למי שנמצא סביבו ולהחזירו מיידית למצב תפקודי תקין.

לא פעיל - ממוקד רגש

- בדידות
- חוסר אונים
- הצפה רגשית
- בלבול



פעיל ויעיל - ממוקד שכל

- שייכות
- תחושת מסוגלות ורצון לפעול
- מסוגלות לתקשורת יעילה
- הבנה שהאירוע המאיים הסתיים

מתאוריה למעשה – מה עושים?



×מ- מחוייבות – אני כאן ולא הולך לשום מקום

×ע- עידוד לפעילות יעילה – לתפעל את הילדים

×ש- שאלות מחייבות מחשבה – תגידו לי היכן

המרחב המוגן?

×ה- הבניית אירוע – מה היה, מה עכשיו ומה יהיה.

מודל גש"ר מאח"ד ערוצי התמודדות עם משברים מולי להד



6 ערוצי התמודדות עם משברים

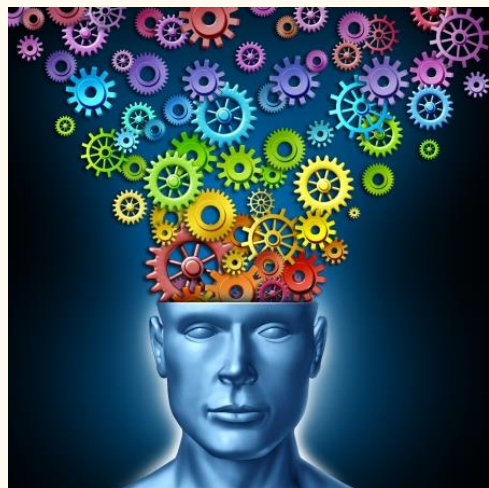


- גוף** – סגנון החושים – ראייה, שמיעה, התמצאות במרחב.
- שכל** – מחשבות בולמות מול מקדמות, שאילת שאלות.
- רגש** – התמודדות ומודעות לרגשות (הכל מותר).
- מערכת אמונות** – אמונה באל, כח עליון, באחר או בעצמי.
- חברה** – קשרים ותמיכה חברתית
- דימיון** – יצירתיות וגמישות, חיפוש פתרונות

מתיאוריה למעשה



- תזהו את הערוץ שאיתו אתם מתיידדים בזמן משבר וטפחו אותו.
- ערוץ אחד לא מספיק...תאמנו ערוצים נוספים.



ארגז כלים לחוסן מיטבי



- ליצור משמעות - לשנות את העולם בתוכנו.
- לקדם תחושת הערכה עצמית ודימוי עצמי חיובי.
- לפתח חשיבה יצירתית וגמישה ומחוץ לקופסא.
- להשתייך ולהיות מעורב חברתית ולעשות למען הקהילה.

לצד אתגרים – קטנים וגדולים

תזכרו

שייש להשתמש במסרים מחזקי

חוסן –



'לא להפסיק לעשות..' - תכינו אוכל ביחד, תנקו, תכתבו, תקראו, תייצרו, תציירו.

'זה רק עוד גל שיעבור' - תסבירו שאי הוודאות שאנו נמצאים בה היא מצב זמני בלבד! זה יעבור.

'גם מחר תזרח השמש' - תתאמנו על חשיבה אופטימית - תהפכו משפטים - למשל: אני מרגישה מיואשת...ל...אני מרגישה שיש לי תקווה.

'שמרו על קשר' - תשאלו, תתעניינו, תתקשרו לחברים קרובים, משפחה, שכנים.

'תמצאו מגדלור' - תמצאו דמות משמעותית שאתם יכולים לסמוך עליה, תשתפו את הדמות - אל תעברו את הכאב, האתגר והטראומה לבד.

'תסתכלו מעבר לפינה' - תראו צעדים קטנים ולא גדולים מידי, לא לחשוב קדימה ורחוק אלא מה יקרה מחר, מחרתיים... זה מרגיע ונוטע ביטחון.

'תכירו את הכוחות המקומיים שלכם' - תכירו את מקורות הסיוע בסביבה שלכם (בית הספר, מקום העבודה, הרשות המקומית, המשפחה, הקהילה).

'תפתחו את הלב' - תתנו, תתרמו, תעשו למען אחרים.

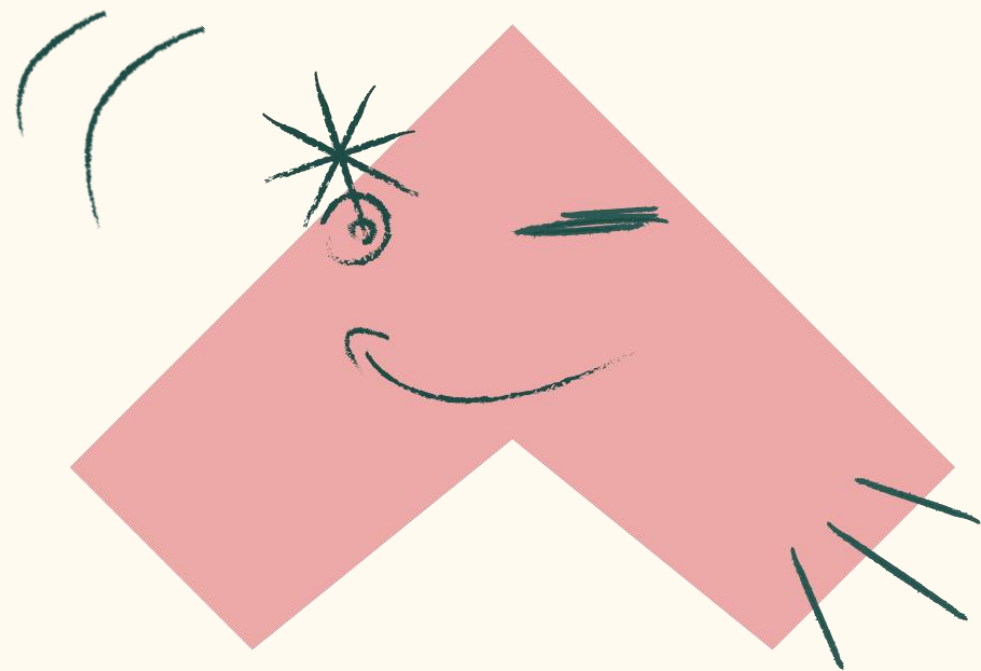
והכי חשוב! תציירו לכם בעיני רוחכם את החלום שלכם, תפעילו את הדימיון ותחשבו מהי תמונת הניצחון שלכם בסיום המערכה שבה אנו נמצאים כעת? תחלמו על הדבר אותו אתם רוצים לממש ולהגשים אחרי שנתבשר שהמשבר חלף לו.

א. דרך התכנים (שאלות שעיקרן: בחירה בין אפשרויות, התמודדות עם אתגרים, הצבת והשגת יעדים)

ב. דרך דרכי ההוראה (לומד עצמאי, עידוד חשיבה ביקורתית, פיתוח יכולות להבעת דיעה)

ג. דרך שיח מעצים – משוב

ד. דרך קידום שיח שאינו קשור לעולם ההוראה (שיחות פרטיות בנושאים מגוונים, פתרון דילמות).



Thanks

شكرا

תודה

