



מרכז חינוכי-טיפולי ללקויי שמיעה משרד החינוך, מחוז צפון

”שיפור חוסן בתקופה מאתגרת”

צוות ייעוץ

רימא ואיריס

געגוע

חוסר אונים

אהבה

רחמים

כאב

רגש אחר

תקווה

געגוע

בלבול

איום

סיפוק

כעס

לחץ

הפתעה

התרגשות

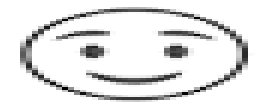
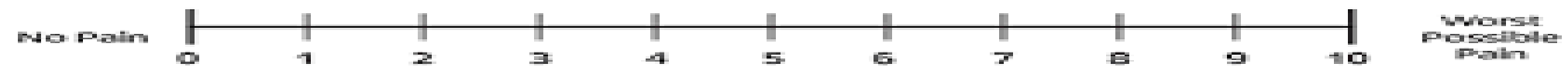
פחד

שלווה

רוגע

אי ודאות

בדידות



0



2



4



6



8



10

חוסן נפשי

מה זה חוסן נפשי ?

במה הוא עוזר לי בתקופה נוכחית?

כיצד אני יכולה לחזק את החוסן הנפשי ?



מה יותר חזק בעת סערה?



למי יש יותר חוסן



חוסן נפשי

היכולת להתמודד עם מתחים, מצבים מאתגרים, מצבי לחץ, משברים.
היכולת להסתגל לשינויים, להסתגל למציאות החדשה שהם מעמידים בפנינו.
הסתגלות חיובית למרות החשיפה למצבים מורכבים.
היכולת להיות מסוגלים לחזור בחזרה לאיזון לרגיעה.

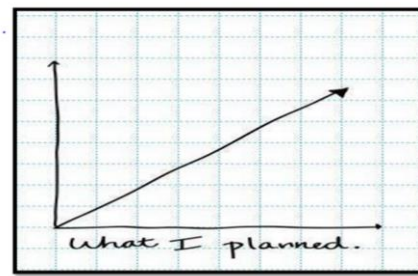
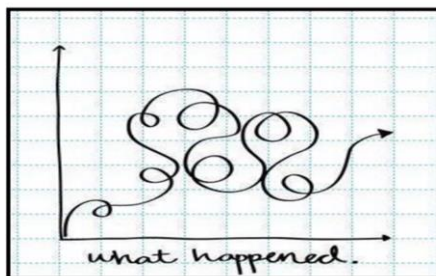
לחזק נקודות חוזק, חשיבה חיובית, דאגה לצרכים האישיים, מימוש עצמי



עקרון הרציפות

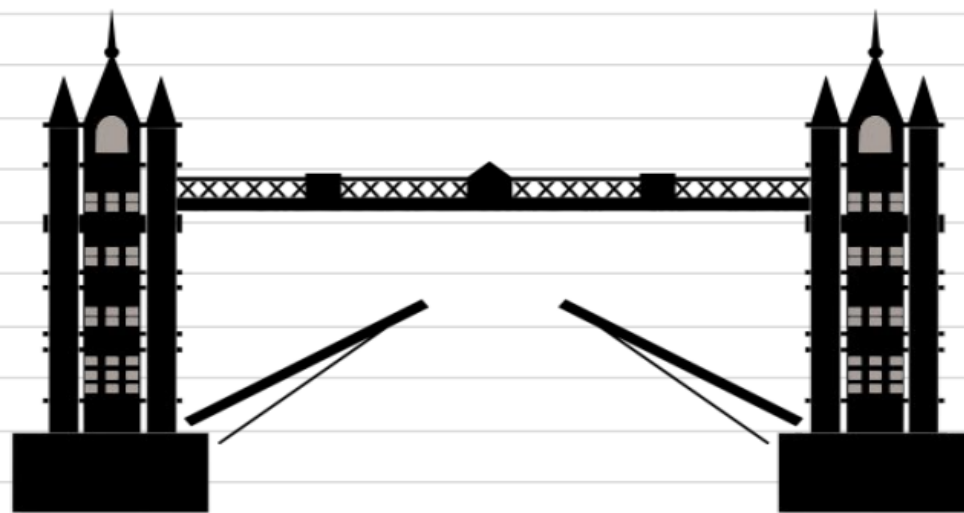
אירוע של אסון ואובדן קוטעים את תחושת הרציפות של האדם בארבעה תחומים אפשריים ובכך פוגעים בתחושת השליטה שלנו בחיים.

- **הרציפות הקוגניטיבית** - החוקים השתנו, השגרה נפגעת
- **רציפות התפקיד** - הזהות המקצועית נפגעת, המיומנויות הנדרשות משתנות
- **הרציפות החברתית** - יש קושי לשמור על הקשרים החברתיים, לעיתים לכדי נתק
- **הרציפות ההיסטורית** - הביטחון ביכולת הניבוי של המחר נפגעת, האמונות והערכים מוטלים בספק.

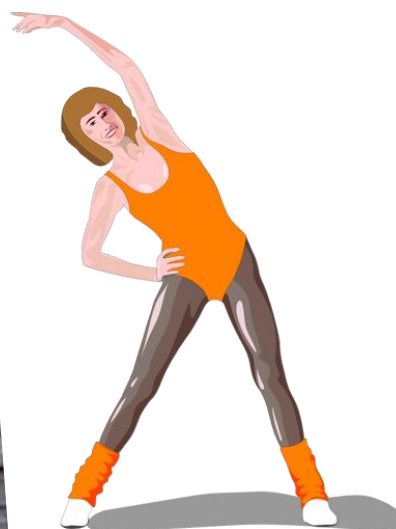


גש"ר מאח"ד

חיבור גשרי רציפיות



איך אני מתמודדת עם מצבי לחץ וחירום



סגנוני התמודדות

דימיון	חברתי	מערכת אמונות	רגש	שכל	גוף	
הסחת דעת, חלומות	השתייכות לקבוצה,	שליחות, חיפוש	בכי, צחוק, כעס, צעקות,	שאלות איסוף מידע, פתרון	ביטוי פיזי, תחושות	ביטויים ותגובות
בהקיץ, שימוש בהומור, ניתוק מהאירוע	תפקיד בארגון	משמעות, ערכים, משמעות (למה?), כוח עליון, מיסטיקה, דת	כתיבה, ציור, אומנות, מוזיקה, יצירה	בעיות, קביעת סדרי עדיפויות	גופניות	
לאפשר פעולות דמיון: כתיבת סיפורים, פנטזיות, צפייה בטלוויזיה, הומור	להיות עם חברים, משפחה, קהילה, לסייע, להתנדב	חיזוק התהליך הפנימי שקשור לערכים, לדת, טקסים, תפילות	תמיכה רגשית, שיחות, עיסוק ביצירה (שיתוף לא מילולי	סיוע בארגון המחשבות, הסדר, המציאות, עובדות, הכוונה לחשיבה חיובית	הרפיה, נשימות, פעילות פיזית, כושר, ריקוד, שחייה, שחרור שרירים, תנועה	דרכי סיוע והתמודדות

מה עוזר לי גשר מאחי"ד



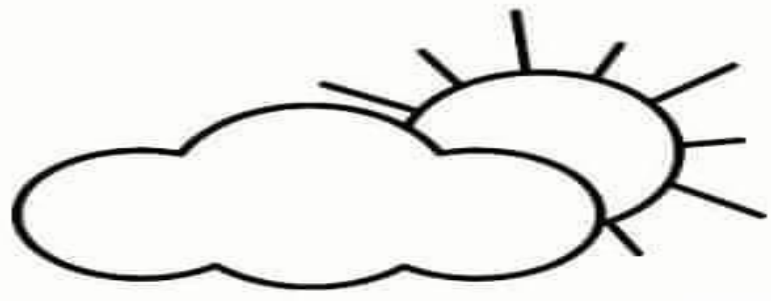
מה הערוץ מתוך גש"ר מאחי"ד שמסייע לכם הכי הרבה?

מהו הערוץ אותו תרצו לחזק ?

תזכרו:

*לכולנו קיים סגנון התמודדות דומיננטי ולרוב אנו משלבים מספר אפיוני התמודדות. אין דפוס התמודדות אחד טוב מהאחר, ברוב המקרים ערוץ התגובה הוא גם ערוץ ההתמודדות.

*ככל שאדם משתמש בכלים רחבים, גמישים ורבים יותר כך ההתמודדות מיטבית יותר



סדר יום

לנפח את הנשקש,

לשים אותה גבוה באקציע הנשקים,

לסדר את הענבים כך שלא יסתירו.

לעשות זאת בתוכי

ולנשם,

ולצאת כך אל היום.

