



מנהל חברה ונוער
מרכז ההדרכה
מחוז צפון

מדינת ישראל
משרד החינוך
מחוז צפון
רואים רחוק, רואים חינוך.

"אני את והאל שלצידי"

עוד ננצח

לא בגלל הכוח

רק בגלל הרוח

הנושבת בגבי"

(מיכה שטרית)

פתח דבר

זה הזמן לעשות טוב...

החברה הישראלית נמצאת במצב מאתגר וקשה מנשוא .

במצבי קושי וחרדה החברה נמדדת בחוסן חברתי ובכוח העמידות שלה .

"רוח העם בחזית ובעורף "

בימים אלה , אנו פונים לבני הנוער-

לצאת ולסייע למעגלים סביבם (כמובן בהתאם להנחיות פיקוד העורף)

להימנע מצפייה בסרטוני אימה המופצים ברשתות ומצפייה ממושכת

בחדשות . לסייע למשפחות צעירות שאב המשפחה גויס , לשכנים מבוגרים ,

לסייע עם האחים הקטנים , לחבק את משפחות הפצועים , להניף דגלי ישראל ,

לשאת תפילה, להפיץ ברשתות דברי חיזוק ועידוד ועוד..

הדרך הטובה ביותר להרגיש טוב היא לעשות טוב

נוער נמרץ ונחוש ישמור על אורה חיובית גם במצב קשה .

בעזרת השם נתגבר יחד על אתגרי התקופה ...

" קוה אל ה' חזק ויאמץ ליבר" (תהילים כ"ז)



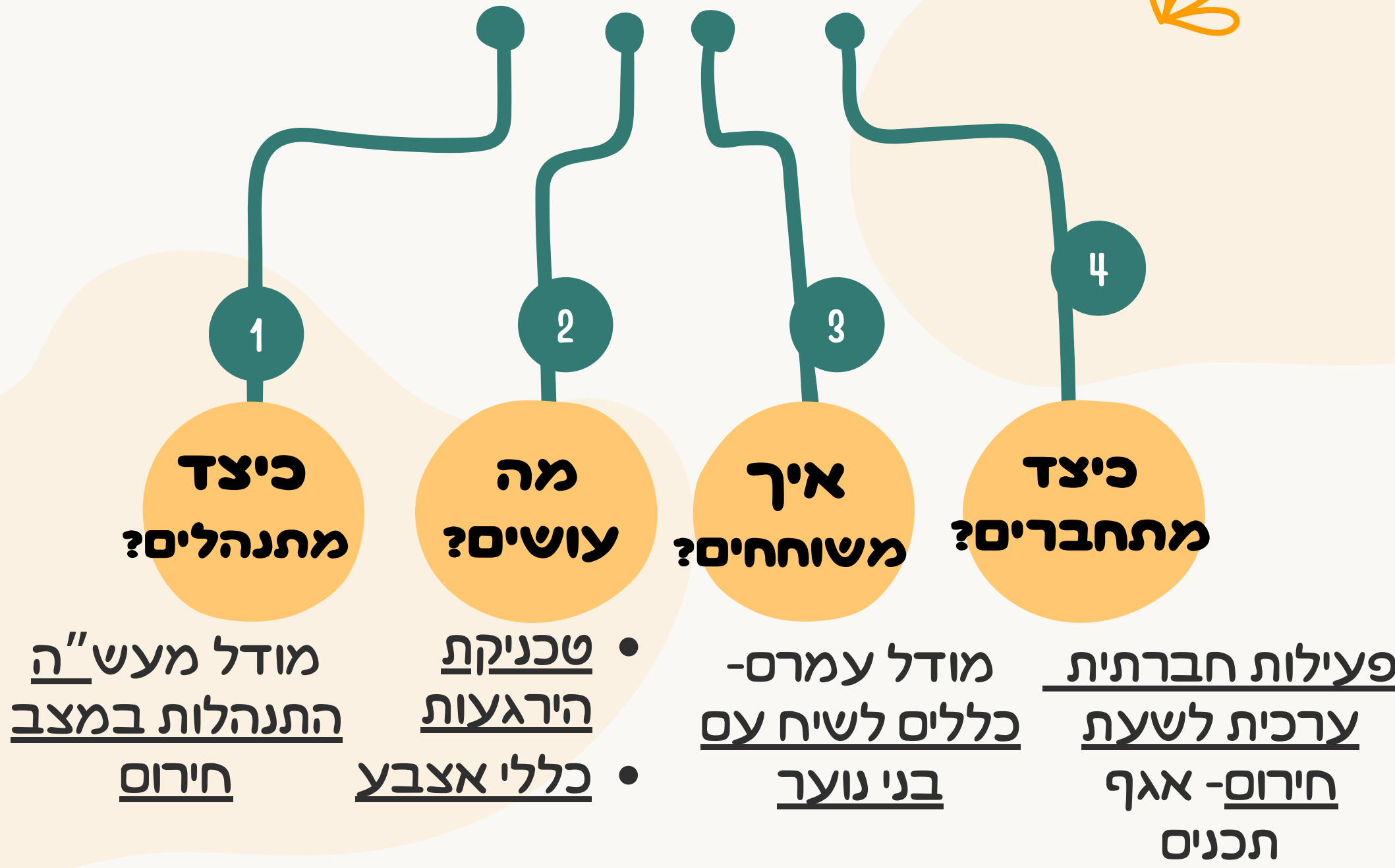


מנהל חברה ונוער
מרכז ההדרכה
מחוז צפון

מדינת ישראל
משרד החינוך
מחוז צפון
רואים רחוק, רואים חינוך.



ביחד בחירום





התנהלות בזמן חירום

פתח דבר

מודל מעש"ה

מודל לאומי פשוט וקצר איך להגיש עזרה ראשונה נפשית בזמן אירוע חירום. המודל עוזר 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 - מחוקד ראש



פעיל ויעיל - מחוקד שכל



פירוט מודל מעש"ה



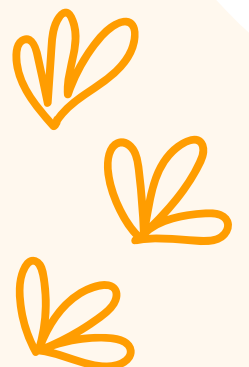
מנהל חברה ונוער
מרכז ההדרכה
מחוז צפון

מדינת ישראל
משרד החינוך
מחוז צפון
רואים רחוק, רואים חינוך.

טכניקת הירגעות

נשמו נשימה עמוקה והתחילו...

	<p>שימו לב לחמישה דברים שאתם יכולים לראות -</p> <p>שימו לב לפרטים כמו השתקפות של אור או דפוס</p>	5
	<p>שימו לב לארבעה דברים שאתם יכולים לחוש -</p> <p>מגע הבגדים, הכסא, אפשר לחוש במקום או במשקל החפצים</p>	4
	<p>שימו לב לשלושה דברים שאתם יכולים לשמוע -</p> <p>קולות כמו צליל השעון, ציוץ ציפורים בחוץ ועוד</p>	3
	<p>שימו לב לשני דברים שאתם יכולים להריח -</p> <p>שימו לב לריחות מסביב. אפשר גם לחפש חפצים שמפיצים ריח בחדר כמו נר או פרח</p>	2
	<p>שימו לב לדבר אחד שאתם יכולים לטעם -</p> <p>שימו לב לרמת נשאר טעם בפה מארוחה הודעת</p>	1





מנהל חברה ונוער
מרכז ההדרכה
מחוז צפון

מדינת ישראל
משרד החינוך
מחוז צפון
רואים רחוק, רואים חינוך.

כללי אצבע

פתח דבר

להחזיר את הילדים לפוקוס בהווה ולא בחרדה

לתת תחושת שליטה

מיקוד בכוח ובאמונה




1

פירוט לכללי אצבע






פירוט כללי אצבע

כשאנחנו בחרדה אנחנו שוקעים במחשבות ודמיונות וחוששים מתסריטים גרועים. לכן נרצה להחזיר ולקרר את הילדים שלנו (וגם את עצמנו)! 

זוה סדר הפעולות:

1. להוריד רגלים לקרקע
2. לשבת ישר
3. לדבר אל הילד בקול יציב וברור (לא קול רך וחומל)
4. בקשו מהילד לספור 10 חפצים אדומים (זה מפקס בכאן ועכשיו)
5. למלא את כל חלל הריאות באויר (לספור עד 6) ואז לרוקן את האויר מהפה בספירה עד 6
6. לשים יד על הבטן ויד על בית החזה ולהתחיל לטפוח לסרוגין בידיים (20 פעמים) ואז שוב לנשום ושוב לטפוח
7. אם מתחילה תגובה בגוף (בכי, רעד, השתנקויות, תחושת נימול, זיעה) -זה מצוין -זה אומר שהגוף פורק את החרדה 

תחושת שליטה:


סדר הדברים:

1. לתת לילד לדבר על מה קורה איתו
 2. לדבר איתו באופן מעשי -
- מה הוא יכול לעשות עכשיו כדי לעזור למדינה שלנו (להתפלל, לקחת על עצמו קבלה של משהו חיובי, לצייר לפצועים וכו)

לדבר איך נשמור על עצמנו?

כמו להיות ליד מקלט

ועוד דברים שתואמים את מקום המגורים שלכם

חשוב למקד בכוח 

1. דרך המשפחה שלכם -שאתם משפחה חזקה ובעלת כוחות.
2. להתחבר לכוחות הפנימיים ולעוצמות שלנו.
3. לקבל כוחות מהמשותף והמאחד.





מודל עמרים-כללים לשיח עם בני נוער

ע-עובדות מה אתה יודע? מה עשית

מ-מחשבה שעברה עליך בראש, מה החלק הקשה?

בשעת השיח לשים לב לתגובות של התלמידים

ר-רגשות/ תחושות שנמשכו לך עתה

ם-מה עוזר לך?

איפה פוגש אותך האירוע- מה הסיטואציה שהיית

בה.

איזה מחשבות/רגשות עוברות עליך מאז-

חיבור לכוחות- במה אפשר להאחז מה נותן לנו

כוחות כעת

