



# בונים חוסן

- מפגש לצוותים חינוכיים -

שירות פסיכולוגי חינוכי מ.א. יואב, מלחמת חרבות ברזל, אוקטובר 2023

# כולנו יחד במציאות משותפת



"חזריר?" אמר פו.  
"כן?" אמר חזריר.

"אני מפחד," אמר פו.  
לרגע השתררה דממה.

"אתה רוצה לדבר על זה?" שאל חזריר, כשפו לא אמר שום דבר נוסף.

"אני פשוט כל כך מפחד," אמר פו. "כל כך מודאג. כי אני לא מרגיש שהדברים משתפרים. אם כבר, אני מרגיש שהם עלולים להחמיר. אנשים כועסים, כי הם כל כך מפחדים, והם כועסים אחד על השני, ונראה שאין תוכנית ברורה מכאן, ואני דואג לחברים שלי ולאנשים שאני אוהב, ואני מאחל כל כך שאוכל לחבק את כולם, חזריר! אני כל כך מפחד, ואני לא יכול להגיד לך כמה הלוואי שזה לא היה כך."

חזריר היה מהורהר, כשהביט אל תכול השמים, הציץ אל בין ענפי העצים בחורש והקשיב לחברו.

"אני כאן," הוא אמר בפשטות. "אני שומע אותך, פו. ואני כאן."

לרגע, פו היה נבוך.

"אבל... אתה לא הולך להגיד לי לא להיות כל כך טיפש? שאני צריך להפסיק להכניס את עצמי למצב ולהתאפס? שקשה לכולם עכשיו?"

"לא," אמר חזריר, בהחלטיות. "לא, אני ממש לא מתכוון לעשות אף אחד מהדברים האלה."

"אבל-" אמר פו.

"אני לא יכול לשנות את העולם עכשיו," המשיך חזריר. "ואני לא מתכוון להגיד שהכל יהיה בסדר, כי אני לא יודע את זה."

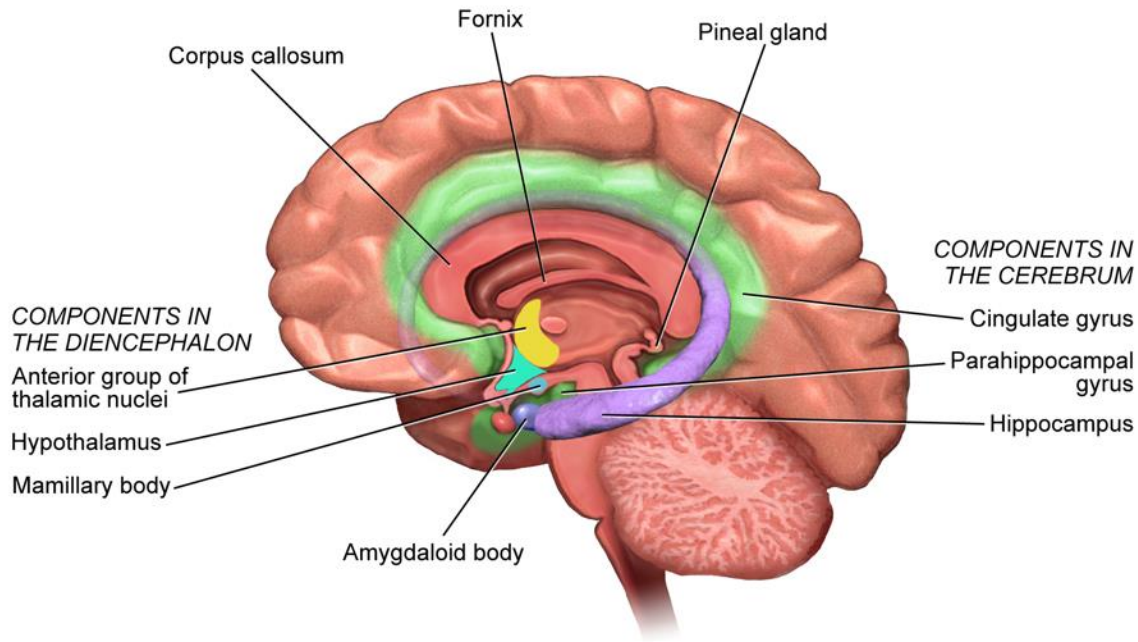
"אבל מה שאני יכול לעשות, פו, זה שאני יכול לוודא שאתה יודע שאני כאן. ושאני תמיד אהיה כאן, להקשיב; ולתמוך בך; ושתדע ששומעים אותך. אני לא יכול לגרום לרגשות החרדה האלה להיעלם, לא ממש."

אבל אני יכול להבטיח לך שכל עוד יש לי נשימה בגוף... לעולם לא תצטרך להרגיש את רגשות החרדה האלה לבד."

זה היה דבר מוזר, כי אפילו בזמן שחזריר אמר את זה, פו יכול היה להרגיש כמה מהרגשות הפחד האלו מתחילים לשחרר את אחיזתם בו; הרגיש שאחד או שניים מהם מתחילים להתפוגג אל היער, מורתעים על ידי חברו, שישב שם ביציבות לידו.

פו חשב שמעולם לא היה אסיר תודה יותר על כך שיש לו חזריר בחייו.

# The Limbic System



## בעת פחד...

➤ מידע שאנו קולטים מהסביבה דרך החושים מגיע אל **האמיגדלה**, האחראית על עיבוד ויצירת רגשות

➤ האמיגדלה שולחת אות אל **ההיפותלמוס**, המשפיע על המצב הפיזיולוגי שלנו, כגון לחץ דם, טמפרטורת הגוף, תחושת רעב וצמא...

➤ ההיפותלמוס מפעיל את **מערכת העצבים הסימפטטית = מערכת הלחץ**, האחראית על תגובות עצביות עליהן אין לנו שליטה רצונית, אשר מעוררות תגובות פיזיולוגיות המאפיינות מצבי דריכות (האצת קצב לב, הרחבת אישונים, זיעה, נשימות מהירות...)

➤ משתחררים **הורמונים** שונים, כגון קורטיזול ואדרנלין

➤ מתעוררות **תגובות FFF** (fight, flight, freeze)

➤ זוהי **תגובה הישרדותית** השומרת עלינו

# אל תשאלי, מה שעובר עלי...



➤ **תגובות גופניות:** כאבי ראש, אובדן תיאבון, קשיי שינה, כאבי בטן, הקאות, קשיי נשימה, דופק מואץ וכד'

➤ **תגובות רגשיות:** פחד, בכי, לחץ, תחושת אי-וודאות, כעס ועצבנות, חוסר רצון לדבר וכד'

➤ **תגובות שכליות:** קשיי ריכוז, בלבול, אדישות, קשיים בתקשורת ובהבנה, מחשבות חוזרות על האירוע וכד'

➤ **תגובות התנהגותיות:** הסתגרות, הימנעות, תלות באדם קרוב, אי שקט ובהלה מרעשים סביבתיים וכד'

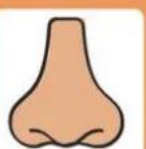
# טכניקת הירגעות 5-4-3-2-1

טכניקת התקרקות במצבי לחץ -  
נשמו נשימה עמוקה לפני שנתחיל

 **5 שימו לב לחמישה דברים שאתם יכולים לראות -**  
שימו לב לפרטים כמו השתקפות של אור או דפוס

 **4 שימו לב לארבעה דברים שאתם יכולים לחוש -**  
מגע הבגדים, הכסא, אפשר לחוש במרקם או במשקל החפצים

 **3 שימו לב לשלושה דברים שאתם יכולים לשמוע -**  
קולות כמו צליל השעון, ציוץ ציפורים בחוץ ועוד

 **2 שימו לב לשני דברים שאתם יכולים להריח -**  
שימו לב לריחות מסביב. אפשר גם לחפש חפצים שמפיצים ריח בחדר כמו נר או פרח

 **1 שימו לב לדבר אחד שאתם יכולים לטעם -**  
שימו לב אם נשאר טעם בפה מארוחת קודמת או אכלו סוכריה/ מאכל אחר והתמקדו בטעמו

## אז מה עושים עם זה?

### 1. עובדים על הפיזיולוגיה

➤ מנסים לעורר את המערכת העצבים

**הפרא-סימפטטית = מערכת הרוגע**

➤ מעוררים את **עצב הואגוס** על-ידי נשימות

איטיות, ארוכות ועמוקות

➤ נעזרים בתרגילי הרפייה והרגעה שונים

➤ עושים ספורט

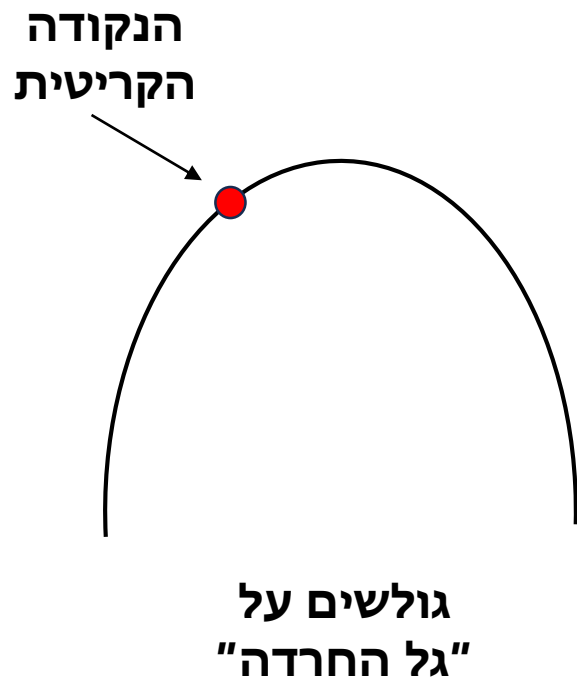


## 2. עובדים על הקוגניציה

- מזהים מחשבות אוטומטיות (מפחידות, משתקות, לא יעילות)
- מבינים שלא ניתן לסלק אותן או להתעלם מהן, אך...
- מנסים להזמין מחשבות יעילות יותר שיעמדו לצידן, כך שיתפסו "פחות נפח"
- נוקטים בהסחות דעת שונות, כגון האזנה למוסיקה, צפייה בסדרה אהובה...

# אז מה עושים עם זה?

## 3. עובדים על ההתנהגות



➤ מנסים להחזיר שגרות

➤ מרבים בפעילות ועשייה

➤ נחשפים באופן הדרגתי למצבים מעוררי הדחק

# אז מה עושים עם זה?

## מתרכזים במציאת משאבים – מודל "גשר מאחד"

➤ **גוף** – הרפייה, פעילות גופנית, עשייה...

➤ **שכל** – שימוש בחשיבה: ניסיון לעשות סדר, ליצור תכנית פעולה, למצוא היגיון, לבנות סדרי עדיפויות

➤ **רגש** – שימוש בביטוי רגשי באמצעות שיחה, כתיבה, דיבור, יצירה, התפרקות ושחרור ע"י בכי או צחוק

➤ **משפחה** – שימוש במערכת תמיכה משפחתית

➤ **אמונות** – הסתמכות על אמונות, ערכים וחיפוש משמעות, אמונה בעצמי ו/או באחר

➤ **חברה** – היעזרות בקשרים חברתיים, קשרים בקהילה, בקשת עזרה ותמיכה, שיתוף בקושי

➤ **דמיון** – שימוש בדמיון, הסחת דעת, יצירתיות, דמיון מודרך, דמיון של פתרונות אפשריים, שימוש בהומור

# איפה אנחנו על ציר הזמן?

➤ **תגובת דחק חריפה – ASR:**

מתחילת האירוע ועד 48 שעות ראשונות

➤ **הפרעת דחק חריפה – ASD:**

48 שעות לאחר האירוע ועד חודש

➤ **הפרעת דחק פוסט-טראומטית – PTSD:**

מעל חודש לאחר האירוע (חודרונות,

הימנעות, עוררות יתר, שינויים שליליים במצב

הרוח ובחשיבה)



A blackboard on a wooden stand. The blackboard is dark grey with a brown border. In the center, there is a yellow rounded rectangle containing the text 'בניית חוסן בקרב החניכים' in bold black Hebrew. The stand is made of light brown wood with three legs and a circular base. A shadow is cast on the ground below the stand.

**בניית חוסן בקרב החניכים**



# זה הכל במבט...

## מודל נת"ת

(אפל, 2015; 2017)

➤ **נרמול** – תגובותינו נורמליות  
לנוכח המצב הלא נורמלי

➤ **תיקוף** – מותר להרגיש את מה  
שאנחנו מרגישים. כל אחד  
מתמודד באופן שונה וזה בסדר

➤ **תקווה** – לכל אחד יכולות  
התמודדות. זהו מצב זמני ועוד נדע  
ימים טובים מאלה. נחשוב יחד מה  
נותן לנו תקווה.

# הצעה למבנה שיח רגשי בקבוצה

נקפיד על  
שמירה על הקבוצה



- סבב מה נשמע
- מסירת מידע אמין ומותאם לגבי המצב
- שיתוף ברגשות, מחשבות ותחושות
- נרמול
- מציאת כוחות, חוזקות וגורמי תמיכה
- העברת מסר של מחויבות ויחד
- סיום עם תקווה
- עידוד לעשייה (בעדיפות – למען האחר)

# דגשים לגבי מתבגרים

- מתבגרים לא תמיד אוהבים להראות פגיעות ויכולים להתנהג "כאילו הכל בסדר"
- עשויים להגיב בציניות או הומור שחור. זוהי דרך התמודדות ויש להתייחס אליה בהבנה וקבלה
- קיים פער בין החשיבה המפותחת לבין היכולות הרגשיות שטרם הבשילו במלואן
- נוטים להסתגר ולא לשתף. חשוב לנסות להגיע אליהם באופן פעיל ויזום, אך לא חודרני
- עשויים לחוש נוח יותר עם קבוצת השווים ויש לעודד זאת, כמו גם לעודד שיח עם מבוגרים משמעותיים
- זקוקים לעזרה ועידוד לפעולה, אם כי לא כדאי להעמיס עליהם יותר מידי
- נמצאים בסיכון מיוחד לפנייה לאלכוהול וסמים לצורך שיכוך החרדה



**חוסן =**

תהליך דינמי הכולל הסתגלות חיובית בהקשר של מצוקה

(Luthar, Cichetti & Becker, 2000).

היכולת האנושית להתמודד, להתגבר, ללמוד ואף

להשתנות כתוצאה מהתנסויות בשעת צרה (גרוטברג, 2003).

## **התנסות מעשית –**

**בניית פעילויות לאור  
מרכיבים המקדמים חוסן רגשי**