



ההתמחות לתואר שני בחינוך מיוחד - מוגבלות שכלית
הקתדרא לחקר וקידום כושר השתנות ע"ש מצ'אדו ופרוייקט עוצמות- שילוב
אקדמי בן שלושה שלבים לבוגרים עם מש"ה

מלחמת "חרבות ברזל"

משאבי חוסן וההתמודדות

צוות "עוצמות" - ד"ר שושנה ניסים, ד"ר אירית חן, מוראג
כראדי, מתניה ריגר, ופרופ' חפציבה ליפשיץ



מבוסס על מודל "גשר מאחד"

מולי להד ועופרה אילון

מצגת מונגשת להדרכת אנשים עם מגבלה קוגניטיבית

הגדרות

מצבי לחץ: הוא מצב מורכב שיכול לגרום לשינויים גופניים, בהרגשה הכללית ובמחשבות

ישנם 2 סוגים של מצבי לחץ

ברמת החברה.
דוגמה: מלחמה,
פיגועים, קורונה.



ברמה האישית
של היחיד.
דוגמה: מחלה,
אובדן, משבר.

הגדרות

חוסן: היכולת של האדם להתמודד עם מצבי
לחץ או משבר ולהסתגל למציאות החדשה
מבחינה גופנית, רגשית ומחשבתית



האם אפשר לפתח חוסן?

● חוסן נפשי הוא צירוף של מחשבות, התנהגויות ופעולות.

● חוסן נפשי תלוי במה שהאדם חושב ואילו פעולות הוא עושה
כדי להתמודד

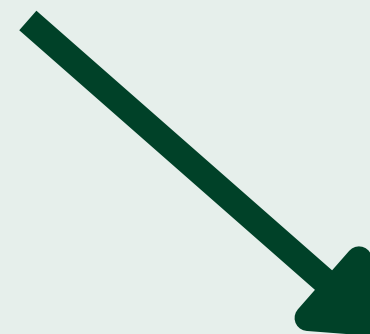
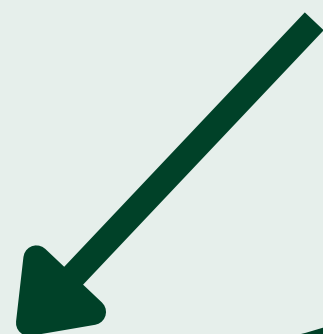
● כל אדם יכול ללמוד ולפתח חוסן





הכל מתחיל

במחשבות שבראש



מחשבה

רגשות

תחושה
גופנית

אסטרטגיות התמודדות עם מצבי לחץ

● אסטרטגיה - דרך, תהליך פעילות של התמודדות עם מצב לחץ

● איך אני מתמודד עם קושי - מה אני עושה כדי לא לחשוב על הקושי כל הזמן.

✓ מותר - להיות עצוב לזמן מוגבל

✓ מומלץ - להתאווור כדי להפיג את העצבות

להפיג: לבטל, להחליש



הצעות אסטרטגיות התמודדות עם מצב לחץ

פעילות גופנית

- פעילות ספורט
- נשימות
- יוגה
- הרפיה

ביטוי רגשות

- כתיבה
- ציור
- מוזיקה...

מידע וחשיבה

- חיפוש ואיסוף מידע
- חשיבה חיובית
- קבלת מידע מגורמים
מגוונים
- פתרון בעיות...

הנחיות למדריך

יש לפנות לכל משתתף בקבוצה לשאול מה הן תחושותיו לאור המצב, ולאחר מכן לתת לכל אחד להציע דרכי התמודדות.

בשקף 9 יש דוגמאות של הצעות להתמודדות שהועלו על ידי בוגרים עם מש"ה

דוגמות לאסטרטגיות התמודדות עם מצב לחץ של הסטודנטים עצמם

י.
כתב שיר
"נו באמת מתי תיגמר כבר..."
טלויזיה



ג.
מוסיקה - זמרים
צובעת מנדלות
סרטים בטלויזיה - וולט דיסני



ל.
צביעה



דוגמות לאסטרטגיות התמודדות עם מצב לחץ של הסטודנטים עצמם

ט.

מדיטציה
חוג של אילן
מוסיקה
כדורגל



ה.

תפזורות, תשחצים
חוברות צביעה
ספרים - כראמל
סרטים - מלון הוטל (חינוכית)



דוגמות לאסטרטגיות
התמודדות עם מצב לחץ
של הסטודנטים עצמם

מה אנחנו יכולים לעשות עבור החיילים?



לסייע לאריזת בגדים
כתיבת מכתבים
התנדבות



מה אתם מציעים?

הנחיות למדריך

אפשר לשאת תפילה משותפת לחיילים, לפצועים
ולנעדרים יחד

תפילה לשלום החיילים, האזרחים והשבויים

הרב שלמה גורן ז"ל

"מי שברך אבותינו, אברהם יצחק ויעקב, משה

אהרן דוד ושלמה,

הוא יברך וישמר ויציל את בנינו היקרים,

חיילי צבא ההגנה לישראל

ושאר הלוחמים למען בטחון העם והארץ,

ואזרחים - זקנים וצעירים, נשים, גברים וטף -

הנמצאים בצרה ובמצוקה



לְחַזְקָם וּלְהַחֲיוֹת רוּחָם וְתַקְוָתָם,

לְהוֹצִיאָם מִצָּרָה לְרוּחָהּ וּמִשְׁעֶבֶד לְגֹאֲלָהּ.

וּלְפְצוּעִים שְׁבָהֵם יִשְׁלַח ה' רְפוּאָה שְׁלֵמָה

מִן הַשָּׁמַיִם,

רְפוּאָת הַנֶּפֶשׁ וְרְפוּאָת הַגּוּף,

וְיִזְכּוּ כָּל־מִלְּוָה בְּמַהְרָה לְבֵיתָם וּלְאַרְצָם בְּרִיאִים

וְשָׁלְמִים לְחַיִּים וּלְשָׁלוֹם וְנֹאמַר אָמֵן".





שנימא בשורות טובות

צוות "עוצמות"