



## טיפות של חוסן

### סדנא מקוונת / פנים אל פנים

#### מטרת המפגש

אורור רגשי והמשגת עקרונות הרלוונטיים לסוגיית החוסן האישי בתקופות חירום מומלץ לקיים את הסדנא בסיוע מוביל תצא"מ לצוות בית הספר, בכדי שהצוות עצמו, לאחר שיחווה את המהלך ויתנסה בו, יוכל להנחות בעצמו במסגרות הלמידה של כל מורה ומורה. מומלץ להנחות את הסדנא מתוך מנח נפשי של לגיטימציה, קבלה והכלה של הקושי מחד, אך בדגש רב יותר על התמקדות בכוחות, במה עובד ברמה האישית ובמבט שמרומם מעבר לחווית ההצפה אל איי היציבות והבטחון.

חשוב להדגיש שאין מטרה "לנצח" את הפחד ולבטל אותו. הפחד הוא רגש חיוני וחשוב במנעד הרגשות האישיים. המושג טיפות של חוסן רומז על כך בהמטרה היא לייצר התקדמות בצעדים קטנים. ההתקדמות היא בשני כיוונים. האחד, ממצב של רמות פחד וחרדה גבוהות, להפחתה קטנה, בצעדים מדודים, מ 100 במדד הפחד, ל 90, אחר כך ל 80 וכן הלאה לאורך זמן ככל שנדרש. מהצד השני, המיקוד הוא ביצירת צעדים קטנים ממצב של אי תפקוד וקיפאון, לרמת תפקוד 10, אחד כך נתקדם ל 20 וכן הלאה עד לרמה של תפקוד ופעולה נורמטיביים. אפשר לדמות זאת לצעדי טיפוס משני קצות הקו, במטרה להפגש באמצע.

אזהרת מסע אחרונה לפני שיוצאים לדרך – בתחומי הנפש אין דברים מוחלטים. אין משהו שעובד תמיד לכולם. ההתאמה הפרסונאלית והצניעות הן נר לרגלינו במרחבים האלה.

#### מבנה המפגש

1. רקע על המצב, מה זה משבר, מה זה חוסן, מה נעשה במפגש היום
2. טיפות של חוסן – סבב "מה עוזר לי"
3. המשגה של התשובות לפי ערוצי החוסן של גש"ר מאח"ד והוקרת תודה תודה על כל טיפה של חוסן
4. שמתווספת למיכל החוסן הכללי של הקבוצה
5. סימון והדגשה של כל הטיפות שנאספו במיכל שלנו
6. המשגה של ערוצי החוסן בגש"ר מאח"ד – לטובת הקניית שפה שתמשיג לכל אחד ואחת את הכח שלו/ה גם בעתיד
7. הדגשה של הכח שבשגרה מגוונת ככלי ליצירת רצף תפקודי

#### תודה לכולם

## פתיחה

אנחנו נמצאים בימים לא רגילים בלשון המעטה. אויבנו פתחו נגדנו במתקפה פרועה וקשה, שלא דומה במאפיינים שלה לשום דבר אחר שהכרנו מהעבר שלנו. הרבה יסודות של ביטחון שהיו לנו עד ההתקפה הזו, התערערו ונחלשו. אנחנו במשבר. מה זה בעצם משבר ?

**משבר הוא מצב של תחושת איום על השלמות והקיום שלי בהיבטים שונים של החיים כשאין לי לתחושתך את המשאבים הנדרשים להתמודד עם האיום הנתון מצבי משבר מהווים איום על תחושת השיגרה והרצף בחיינו. אותו רצף שנותן לנו לעבור מהיום למחר בלי לדאוג בכל רגע לשלומנו. המצב לא נורמאלי – לכל אחד יש את הדרך הנורמלית שלו להתמודד עם מצב הלא נורמלי. המצב הקשה מאיים על החוסן שלנו מה זה בעצם חוסן ?**

**חוסן הוא יכולת פסיכולוגית מתפתחת להתמודדות עם מצבי דחק ומשבר, ולהסתגלות לנסיבות שנגרמו בעקבות מצבים אלו**

בצורה פשוטה ובהירה, חוסן היכולת מצד אחד לתפקד תחת עומס ומצד שני להשתקם חזרה לאחר שהעומס מוסר זה דומה למשחק הילדים "נחום תקום", מצד אחד הוא גמיש ומסוגל לספוג מכה ולשמור על צורתו, ומצד שני הוא המצליח להתרומם חזרה אחרי שהוא מטולטל בגלל המכה. אז איך בעצם מחזקים את החוסן שלנו ? מצוין ששאלתם נקדים ונאמר – אנחנו לא מתכוונים לבטל את הפחד – הפחד מוצדק והגיוני, אנחנו רוצים להציע הצעות שיסייעו לכם לתפקד טוב יותר גם תחת הקושי ולהצליח לחזור לשגרה בראה מהר ככל האפשר, אחרי שהקושי יוסר – כמו נחום תקום, זוכרים ? אנחנו רוצים להנמיך לאט לאט את מפלס הפחד, בצעדים קטנים, ומצד שני להגביר את הפעילות שלנו ואת העשייה השגרתית, גם זה בצעדים קטנים ומותאמים לכל אחד ואחת. אז מה עושים ?

קודם מה לא עושים – לא צורכים סרטוני זוועות. ממעטים בצפייה בחדשות ומורידים התראות שלא רלוונטיות לאיזור שאתם נמצאים בו – חדשות רעות הן כמו אוכל מקולקל. ככל שאוכלים ממנו כך כואבת הבטן, כך חדשות רעות, ככל שצורכים אותן, כואבת הנפש.

## סבב "טיפות של חוסן"

שימו לב שבשלב הזה אין "הקניה" של התיאוריה אלא רק עבודה על פיה. רק בסוף ניתן את המשגה התיאורטית.

נציע למשתתפים לענות בקצרה על השאלה "מה עובד עבורי כשאני בלחץ" נקשוב בהקשבה פעילה ועמוקה לסיפור ונחלץ ממנו את הערוץ (יכול להיות יותר מאחד) הרלוונטי מתוך גש"ר מאח"ד (רצ"ב רקע מתומצת) בסוף התיאור של המשתתף, נודה לו ונמשיג את הסיפור על פי התיאוריה תוך כדי הסבב נדגיש שהמיכל הכללי שלנו הולך ומתמלא מכל טיפות החוסן שכל אחד מהקבוצה תורם בסיפור ובשיתוף שלו.

### **דגשים לניהול הסבב**

ניתן רצוי ומבורך להרחיב את ההתייחסות לתשובות המשתתפים ולעבות אותה מתוך עולמכם הפנימי (מושגים כמו "דאגה בלב איש יסחנה" כעידוד לשיח מצד אחד ולהסחת הדעת מהדאגה מצד שני, "עימו אנכי בצרה" כעידוד לשיתוף חברים בקושי, "עוצמת הפגיעות" כמושג מרכזי בתיאוריות חוסן, "מי שיש לו עבור מה יכול לשאת כל איך" כחלק מתפיסת האדם מחפש משמעות וכו') עם התקדמות השיח, ניתן להציע למשתתפים נוספים להגיב אחד לשני ולהתרחק ממהלך של פינג פונג בינכם לבין המשתתפים.

### **עקרונות תיאוריית גש"ר מאח"ד**

על סמך השורות הבאות, נגיב למשתתפים ובנוסף ניתן המשגה של התיאוריה בצורה שלימה יותר עם סוף הסבב

אם נבחן את הדברים שעושים לנו טוב, שעוזרים לנו לקום על הרגליים, שמחזקים אותנו, נגלה שאפשר לחלק אותם לשבעה ערוצים מרכזיים. כל אחד ואחת מאיתנו יכולה למצוא בעצמה לפחות כמה דרכים כאלה של התמודדות שבדרך כלל עוזרים ורלוונטיים עבורנו. פרופ' מולי להד קיטלג את דרכי ההתמודדות האלה ואפילו נתן להם ראשי תיבות מגניבים "גשר מאחד".

**ג- גוף** – בערוץ הגוף אנחנו נזהה על עצמינו שפעולות שקשורות בגוף שלנו שעוזרות לנו להירגע במצבים קשים: נשימות עמוקות ונשיפות איטיות, כיווץ ושחרור של שרירי הגוף, ספורט, מקלחת, הרפיה של השרירים וכו'.

**ש- שכל** – מחשבות של הגיון כלשהו: למשל, איסוף מידע מהימן, פרשנות חלופית של מידע קיים, פתרון בעיות, סדרי עדיפויות, למידה מניסיון העבר, תכנון תכנית וכו'.

**ר- רגש** – כל מה שקשור למודעות או הבעת רגשות: למשל, מוזיקה, כתיבה, קריאה, ציור, שיח רגשי וכו'.

**מא- מערכת אמונות** – פעולות שנובעות מהאמונה והעולם הפנימי שלנו, זה הדתי אבל לא דווקא. הערוץ הזה יכול לבא לידי ביטוי למשל באמירת תהילים, תפילה, ערכים, אמונה בקב"ה. אצל חלקינו נזהה שזה פשוט מרגיע אותנו וזה אומר שזאת מערכת פעילה אצלנו. יש גרסא שמבדילה את המ' מהא' למשפחה ואמונות, ויש כאלה שמכללים את המשפחה בתוך הח' של חברה.

**ח- חברה** – מפגש עם חבר, שיח עם חברים, תקשורת ושהייה עם המשפחה, עשייה משותפת וכל מה שקשור לקשר שלנו עם אנשים אחרים.

**ד- דמיון** – זהו בעצם שורש היצירתיות, הדמיון הוא הכח שלנו להעביר את עצמינו במחבה מהמקום הקשה בו אנו נמצאים, למרחבים אחרים. כבר אמר רבי נחמן "במקום שבו מחשבותיך נמצאות, שם אתה נמצא" גם מערכת הדמיון עוזרת לנו להירגע במצבים קשים באמצעות דמיון מודרך, הומור, דרמה, פעילות יצירתית וכו'.

כמובן שאפשר ורצוי להיעזר ביותר מערוץ אחד.



שני דגשים נוספים חשובים לפיתוח חוסן

הנה עוד 2 דברים כלליים שמאד עוזרים, תוך כדי המשבר וגם אחריו

1. שמירה על שגרה יציבה, מגוונת ופעילה ככל האפשר – זה עוזר לנו לשמור על חווית הרצף. חווית הרצף היא זו שמסמנת לי שאני תמיד נשאר אני (אפשר להשתמש בשיר כמובן) ושהמציאות ברובה היא אותה מציאות, לפני המשבר וגם אחריו. לתובנה הזו יש כח משמעותי בעבודה על החוסן. היא נכונה עבור הצוות שממשיך לתפקד בתפקידו האחראי כמו לפני המשבר, וגם לתלמידים בחוויתם הסובייקטיבית.

2. לעשות טוב למישהו אחר – להיות משמעותי – זה עוזר לנו להרגיש בעלי מסוגלות, עם כוחות ועם יכולת השפעה וחווית שליטה על המציאות. זה מודגש עוד יותר אל מול חווית חוסר האונים שמאפיינת את המצב הנוכחי.

כבר אמר האדמו"ר מפיסאצנה, בתוך תופת אחרת של העם היהודי "הדבר הגדול ביותר שאפשר לעשות, הוא לעשות טוב, למישהו אחר". זה מכניס מימד של משמעות לעשייה, תחושת מסוגלות, הרחבת דמות העצמי וכו'.

### **תודה ומעבר לפעולה**

נציע למשתתפים לספר על חוויתם במהלך הסדנא ונדגיש את מכפיל הכח שיכול להיות בזה שהם יעבירו אותה הלאה לקבוצות אחרות.

נמצע חששות מאמירות כמו "אני לא מטפל" ונדגיש שלא מדובר בטיפול, אין חפירה בעבר ואפילו לא ברגשות. המיקוד הוא בעשייה ובכוחות. כמו כל מיומנות, אחרי פעם או פעמיים שמעבירים את הסדנא, תחושת המסוגלות גוברת וזה משפר גם את היכולת של המנחה עצמו באופן פרקטיקות. נודה על ההשתתפות והשיתוף וניחל יחד לימים טובים ושקטים.