

<p>1. זיהוי אישי של חוזקות וטיפות של חוסן במצבים קשים בעבר 2. העמקת הקשר וההיכרות בין חברי הקבוצה 3. פיתוח תחושת מסוגלות דרך זיהוי חוזקות וחוסן אישי.</p>	<p><b>מטרות</b></p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס פתיחה קצר: במילה/ משפט- משהו אחד שאני משאיר מאחור כדי להיות נוכח במפגש</p>	<p><b>טקס פתיחה/ זמן מעבר</b></p>
<p>במפגש הקודם דברנו על המחשבות שלנו- הטובות, הפחות טובות. התבוננו על הדאגות שלנו, וניסינו להפריד בין אלו שאנחנו יכולים להשפיע עליהן ולעשות פעולה כלשהי, ואחרות שהן מחוץ למעגל השליטה שלנו. דברנו על כך המיקוד שלנו צריך להיות בדברים שנמצאים במעגל השליטה שלנו, להקדיש את האנרגיה לעשייה בתחומים שאנחנו יכולים להשפיע עליהם. המפגש שלנו היום יוקדש לחוזקות שלכם, שקיימות בכל אחת ואחת מכם שכבר סייעו לכם לעבור מצבים ותקופות קשות.</p>	<p><b>שער כניסה גשר למשתתפים</b></p>
<p><b>חקר מוקיר- מצבים קשים שהצלחתי להתרומם מהם בעבר</b> למנחה: אפשר לבצע כפעילות אישית של כתיבה, או בזוגות כאשר מספרים האחד לשני על המצב. נבקש מהתלמידים לחשוב על מצב קשה שהיו בו בעבר והצלחו להתרומם ולהמשיך הלאה ממנו. זה יכול להיות משהו שקשור במשפחה, חברים, בית הספר, משהו אישי שלהם. נבקש מהם לכתוב/ לספר על:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• המקרה עצמו- תיאור של המצב</li> <li>• מה עבר עליך?</li> <li>• כיצד התמודדת עם האירוע/ המצב מיד לאחר שקרה? (דפוס התמודדות ראשוני)</li> <li>• מה עזר לך להתמודד בהמשך?</li> </ul> <p><b>שיתוף</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• בזוגות שבוחרים- משתפים על המצב ועל ההתמודדות.</li> <li>• כל מאזין בוחר "כוח" (טיפ) אחד מהסיפור שהוא יכול להיות מועיל עבורו.</li> </ul> <p><b>בזום: כתיבה אישית/ חלוקה לחדרים</b></p>	<p><b>התנסות</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• זמין את התלמידים לשתף: איך הייתה הכתיבה/ שיתוף בזוגות?</li> <li>• מה למדתם על עצמכם? מה מאפיין אתכם בתגובה הראשונית? מה עוזר לכם להתמודד? מה למדתם על עצמכם במצבים קשים?</li> </ul>	<p><b>עיבוד</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• נסביר את המושג חוסן נפשי (אם לא התייחסנו אליו עד כה)- חוסן נפשי מתייחס ליכולת של אדם להתמודד עם מצבי לחץ ומשבר ולהסתגל לנסיבות החיים החדשות אשר נגרמו עקב מצבים אלו. חוסן זו לא יכולת מולדת, אלא נרכשת ומתפתחת. החוסן שלנו גם נבנה מתוך ההבנה שכבר עמדנו בנקודות קשות בחיים שלנו, וראינו שיש לנו כוחות להתמודד ולהיחלץ מהם.</li> <li>• אלו כוחות/ טיפים קבלתם מהחברים?</li> <li>• סיפרתם פה על דברים שלקחתם מהחברים שלכם, טיפים להתמודדות עם מצבים קשים. מה מתוך ניסיון העבר שלכם אפשר לקחת לתקופה הנוכחית?</li> <li>• אפשר לכתוב את כל הרעיונות על פתקים/ בריסטול ולאסוף במקום אחד.</li> </ul>	<p><b>העמקה</b></p>

<p>נדגיש שבכל סיפור, טיפ או "כוח" שהם מספרים המיכל הקבוצתי שלנו כבר מתמלא ממה שכל אחד תורם.</p> <p style="text-align: right;">גש"ר מאח"ד</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• נסביר כי אם נאסוף את כל הדברים שעושים לנו טוב, שמעודדים אותנו ומקימים אותנו ממצבים קשים אז אפשר לחלק אותם ל-7 נושאים מרכזיים. פרופסור מולי להד (פסיכולוג ישראלי המומחה בטיפול בטראומה) נתן להם ראשי תיבות בשם גש"ר מאח"ד.</li> <li>• נציג את ראשי התיבות- ובכל אחד מהם ניתן דוגמה שנתנה בחדר/ נוסף:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ג- גוף- יש שפעולות שקשורות בגוף שלנו שעוזרות לנו להירגע במצבים קשים, לדוגמה נשימות עמוקות ונשיפות איטיות, ספורט, הרפיה של השרירים, ריקוד ודוגמאות נוספות שנתנו על ידי המשתתפים.</li> <li>2. ש- שכל- מחשבות של הגיון כלשהו: למשל לאסוף מידע מהימן, לפתור בעיות שבשליטתי, ללמוד מניסיון עבר של התמודדות (כמו שעשינו היום), לתכנן תוכניות הלאה ועוד.</li> <li>3. ר- רגש- כל מה שקשור למודעות או הבעת רגשות: למשל, מוזיקה, כתיבה, קריאה, ציור, שיח רגשי וכו'.</li> <li>4. מא- מערכת אמונות- פעולות שנובעות מהאמונה והעולם הפנימי שלנו, זה הדתי אבל לאו 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.</li> <li>5. ח- חברה- מפגש עם חבר, שיח עם חברות, תקשורת ושהייה עם המשפחה, עשייה משותפת וכל מה שקשור לקשר שלנו עם אנשים אחרים.</li> <li>6. ד- דמיון- זהו בעצם שורש היצירתיות, הדמיון הוא הכוח שלנו להעביר את עצמינו 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'.</li> </ol> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>כמובן שאפשר ורצוי להיעזר ביותר מערוץ אחד.</b></p>	
<p>עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...ראינו ש... שמענו קולות ש... זה המקום גם לשקף כמנחה איך ראית אותם כקבוצה (דיבור פתוח, שיתוף, הקשבה), ולסיים במסר מחזק על הכוחות שיש בכל אחת ואחד מאיתנו להתמודד עם התקופה הזו.</p>	<p><b>סיכום המפגש</b></p>