

ספרון מודלי החוסן

כל 14 החודלים בספרון אחד – עם נועה

מעש"ה



עש"ן ד"ק



שלושת כובעי
הקסם



גש"ר מאח"ד



צעדים של חוסן



קיר החוסן



בונים חוסן
ביחד



גדר, כבשה
ואיש עם בעיה



ויסות רגשי



קפר"ה



נת"ת



מתנ"ה



נוהל "מה
נשמע"



מעגלי פגיעות
ודיווח



צריכים עזרה? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

יצרה: רות ראש בן ישי





תוכן העניינים



14 מודלים · בכל מודל: מה זה, צעד אחר צעד עם דוגמאות, סיפור קצר, דף "תורכם" וכרטיס סיכום

3	עש"ן ד"ק להרגיע את עצמי כשהרגש מציף	1
13	מעש"ה עזרה ראשונה נפשית לחבר במצוקה	2
23	גש"ר מאח"ד שישה ערוצים שעוזרים לנו להתמודד	3
34	שלושת כובעי הקסם אדום · צהוב · ירוק: לבחור איך להתמודד	4
43	קיר החוסן לבנה על לבנה: מה מחזק אותי	5
52	צעדים של חוסן כלי הנעליים: להחליף נעל כשהשטח משתנה	6
61	גדר, כבשה ואיש עם בעיה קפה דילמה: איך אני עובר/ת את הגדר?	7
71	בונים חוסן ביחד הכוח שבנו: ארבעה כוחות להרגעה בזמן חירום	8
80	קפר"ה זיהוי סימני מצוקה בארבעה ערוצים	9
91	ויסות רגשי חמש משפחות של ויסות, וכלים מעשיים להרגעה	10
102	מתנ"ה מגע · תנועה · נשימות · היגד חיובי	11
112	נת"ת נרמול · תוקף · תקווה	12
121	מעגלי פגיעות ודיווח מי עלול להיפגע יותר, ומתי ולמי מדווחים	13
132	נוהל "מה נשמע" שיחות קבועות של קשר ותמיכה, במיוחד בחירום	14
141	דף קרדיט	

עש"ן ד"ק

להרגיע את עצמי כשהרגש מציף



ק

קדימה

ד

דיבור עצמי
מרגיע

נ

נשימה

ש

שרירים

ע

עצור

חמישה צעדים קצרים, פחות מדקה – ואני שוב בשליטה.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה זה עש"ן ד"ק?



עש"ן ד"ק הוא כלי שמשתמשים בו לעצמנו: כשמרגישים שהרגש (פחד, לחץ, כעס) עומד להציף אותנו. חמישה צעדים קצרים, שלוקחים פחות מדקה, ועוזרים להירגע ולהגיב בצורה מאוזנת. כל אות בשם היא צעד: ע-ש-נ-ד-ק.

למה זה עובד?

בלחץ הגוף נכנס ל"דריכות". כיווץ, שחרור ונשיפה איטית מעבירים אותו ממתח לרפיון – ומשם קל יותר לחשוב בבהירות.

מתי משתמשים?

- לפני מבחן, הופעה או משחק חשוב
- ברגע של מריבה או עלבון
- באזעקה או בתקופה מתוחה
- בכל פעם שהרגש עומד להציף

לוקח פחות מדקה, ואפשר לעשות את זה בשקט – אף אחד לא צריך לדעת.

עצור



לוקחים פסק זמן: שמים מעצור למחשבות שרצות בראש, ואומרים לעצמנו בשקט: "עצור!". הרגע הקטן הזה יוצר מרווח בין מה שקורה לבין התגובה שלנו.

אומרים לעצמנו בלב:

"רגע, אני עוצר/ת"

"עצור."

דוגמה מהחיים · מבחן

באמצע מבחן במתמטיקה נועה רואה שאלה שהיא לא מבינה, והלב מתחיל לדפוק. במקום להיבהל היא מניחה את העט לרגע ואומרת לעצמה בשקט: "עצור".

שרירים

ש



מעבירים את תשומת הלב לגוף: מכווצים את האגרופים תוך כדי שאיפה אחת עמוקה ואיטית, ואז משחררים אותם בזמן שנושפים את האוויר החוצה לאט. טססס...

עושים:

משחררים ← נושפים לאט, טססס...

מכווצים אגרופים ← שואפים

דוגמה מהחיים · רשת חברתית

מישהו כתב משהו מעליב עליי בקבוצת הכיתה. לפני שאני עונה בכעס, אני מכווץ/ת אגרופים מתחת לשולחן, שואף/ת – ומשחרר/ת לאט. התגובה יכולה לחכות דקה.

נשימה

נ



לוקחים נשימה איטית אחת, ואפשר גם שתיים. נשימה איטית ועמוקה היא אחת הדרכים המהירות לאותת לגוף שאפשר להירגע.

עושים:

נשיפה ארוכה דרך הפה...

שאיפה איטית דרך האף...

דוגמה מהחיים · אזעקה

אזעקה באמצע שיעור. בדרך למרחב המוגן ובתוכו, דני מרגיש שהנשימה שלו מהירה. הוא שואף לאט דרך האף ונושף ארוך דרך הפה – פעם, ועוד פעם.

דיבור עצמי מרגיע

T



אומרים לעצמנו בלב משפט מחזק, ונזכרים לכמה שניות בחוויה טובה שעברנו - וחווים אותה שוב בדמיון.

משפטים שאפשר להגיד לעצמי:

"זה רק מצב זמני!"

"איני לבד."

"אני סומך/ת על עצמי!"

דוגמה מהחיים · משפחה

היה ויכוח בבית בבוקר, ואני מגיע/ה לבית הספר עם מועקה. אני אומר/ת לעצמי "זה מצב זמני, אני לא לבד", ונזכר/ת לרגע בטיול המשפחתי לים.

קדימה



עכשיו אפשר לנוע קדימה ולהתמודד טוב יותר – או להניח לזה ולחזור לנסות
אחר כך. שתי האפשרויות בסדר גמור.

אפשר להגיד:

"אחזור לזה אחרי ההפסקה."

"עכשיו אני מתחיל/ה בשאלה הראשונה."

דוגמה מהחיים · חברים

אחרי ויכוח עם חברה טובה בהפסקה, נועה נרגעת ושולחת לה הודעה: "בואי נדבר
אחרי בית הספר". היא חוזרת לשיעור, ואת השיחה עצמה משאירה לאחר כך.

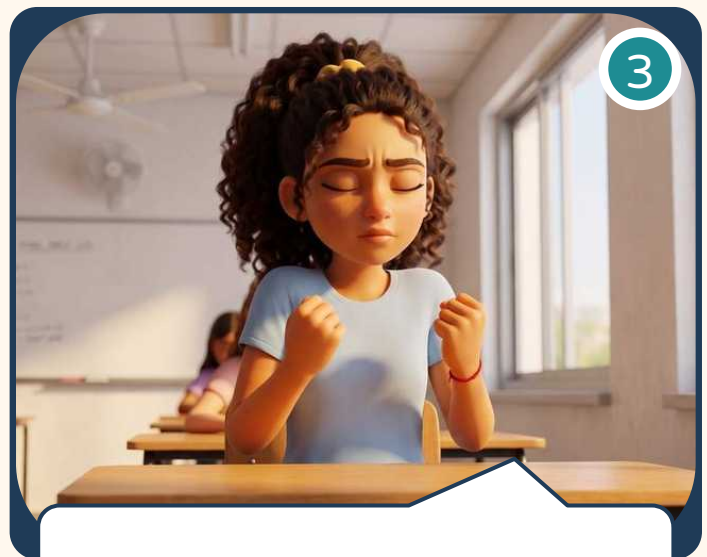
נועה והמבחן בהיסטוריה



1

עוד רגע מחלקים את המבחן...

בוקר של מבחן. נועה למדה, אבל הבטן מתהפכת.



3

עצור. מכווצת... משחררת... טססס

ע-ש-נ: היא עוצרת, מכווצת אגרופים ונושמת לאט.

2

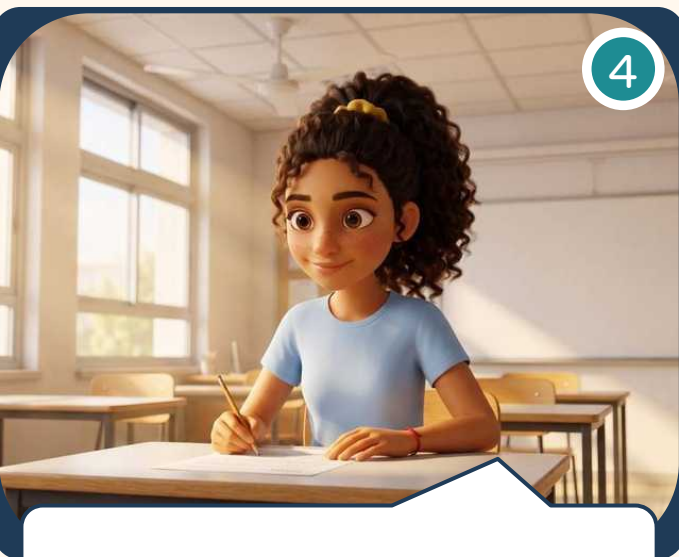
אני לא זוכרת כלום!

השאלה הראשונה נראית קשה. הלב דופק, והמחשבות רצות.

4

אני סומכת על עצמי. קדימה!

ד-ק: משפט מחזק, ואז מתחילה מהשאלה שהיא כן יודעת.



תורכם: עש"ן ד"ק שלי

עונים לבד, בכתב. אין תשובות נכונות או לא נכונות.

1 מתי בפעם האחרונה הרגשתי שהרגש "מציף" אותי? מה קרה?

2 איזה צעד של עש"ן ד"ק הכי קל לי? ואיזה הכי קשה? למה?

3 משפט דיבור עצמי מרגיע משלי (צעד ד):

4 חוויה טובה שאוכל "לחזור אליה" בדמיון:

5 מתי השבוע אתרגל את עש"ן ד"ק כשאני רגוע/ה? (למשל לפני השינה)

עש"ן ד"ק בכיס

גזרו ושמרו



עצור אומרים לעצמי בשקט: "עצור!"



שרירים מכווצים אגרופים בשאיפה, משחררים בנשיפה



נשימה נשימה איטית אחת – או שתיים



דיבור עצמי "אני סומך/ת על עצמי" + זיכרון טוב



קדימה ממשיכים עכשיו, או חוזרים לזה אחר כך

זכרו: מתרגלים כשרגועים – כדי שברגע הלחץ זה יבוא כמעט מעצמו.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד



פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.

מעשי"ה

עזרה ראשונה נפשית לחבר במצוקה



ה

הבניית רצף

ש

שאלות חשיבה

ע

עידוד לפעילות

מ

מחויבות

ארבעה צעדים שכל אחד יכול לעשות – כדי שחבר לא יישאר לבד.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה זה מעש"ה?



מעש"ה הוא כלי לעזור למישהו אחר שנמצא במצוקה חריפה: מישהו שקפא, נבהל מאוד, או לא מצליח לתפקד ממש עכשיו – למשל בזמן אזעקה או מיד אחרי אירוע מפחיד. לא צריך שום הכשרה מיוחדת: כל אחד יכול להיות "מגיש עזרה ראשונה נפשית".

למה זה עובד?

בבהלה, "מרכז הרגש" במוח פעיל מאוד והחלק שחושב ומתכנן פועל פחות. משימות ושאלות "מדליקות" אותו מחדש – בדרך כלל תוך דקה וחצי עד שתי דקות.

מתי משתמשים?

- חבר שקפא בזמן אזעקה
- חברה שבוכה ולא מצליחה לנשום אחרי בשורה קשה
- תלמיד בבהלה אחרי תאונה בטיול

מעש"ה מיועד לרגע החריף עצמו. אם יש פגיעה או סכנה – קוראים מיד למבוגר.



מחויבות

מ



מראים לאדם שהוא לא לבד: נשארים לידו, יורדים לגובה העיניים, קוראים לו בשם ואומרים שאתם איתו. הבדידות מגבירה את הפחד – הקרבה מרגיעה.

אומרים לו:

"אני איתך ולא הולך/ת לשום מקום."

"דני, אני כאן איתך."

דוגמה מהחיים · אזעקה

באזעקה, דני יושב בפינת המרחב המוגן וקפוא. נועה מתיישבת לידו, קוראת לו בשם ואומרת: "דני, אני כאן איתך. אתה לא לבד."

עידוד לפעילות יעילה

ע



במקום "תירגע!", נותנים משימה פשוטה וקצרה כדי שיחזור לפעול. ההפך מחוסר אונים הוא פעולה – גם משימה קטנה מוציאה ממצב של קפיאה.

משימות קטנות:

"תעזרי לי לספור את הקבוצה."

"בוא, הולכים יחד – עכשיו."

"תחזיק לי את הבקבוק."

דוגמה מהחיים · טיול

בטיול השנתי משהי מעדה ונבהלה מאוד. חברה שלה אומרת: "תחזיקי לי רגע את התיק ובואי נלך יחד לשבת בצל" – והיא קמה וזזה.



שאלת שאלות מעוררות חשיבה



שואלים שאלות שצריך לחשוב כדי לענות עליהן – כמה? מי? איפה? – ולא "מה אתה מרגיש?". לרגשות יהיה מקום אחר כך.

שאלות שעוזרות:

"רוצה לשבת פה או שם?"

"מה המספר של אמא שלך?"

"כמה אנשים יש פה איתנו?"

דוגמה מהחיים · בכיתה

אחרי האזעקה תלמיד נשאר רועד. במקום "איך אתה מרגיש?" חבר שואל: "באיזה טור אתה יושב? כמה ילדים ליד השולחן שלנו?" – והוא מתחיל לענות.

הבניית רצף האירועים

ה



מסדרים לו במילים פשוטות מה קרה, מה קורה עכשיו ומה יקרה עוד מעט – ומדגישים שהאירוע נגמר. כך המוח מבין שהסכנה חלפה.

אומרים לו:

"עוד רגע חוזרים לכיתה."

"הייתה אזעקה, נכנסנו למרחב המוגן, ועכשיו אפשר לצאת. זה נגמר."

דוגמה מהחיים · משפחה

אח קטן בבית מבוהל אחרי רעש חזק בחוץ. "שמענו בום, אמא בדקה – זה היה פיצוץ של צמיג. עכשיו הכול בסדר, ועוד מעט אוכלים ארוחת ערב."

מה לא עושים?

כמה דברים שנשמעים עוזרים – אבל דווקא מגבירים את המצוקה:



לא אומרים "תירגע!" – פקודה להירגע לא מרגיעה. במקום זה: נותנים משימה קטנה.



לא משאירים את החבר לבד "שינוח". נשארים לידו עד שהוא חוזר לעצמו.



לא שואלים "מה אתה מרגיש?" ברגע החרף עצמו. שואלים שאלות של חשיבה.



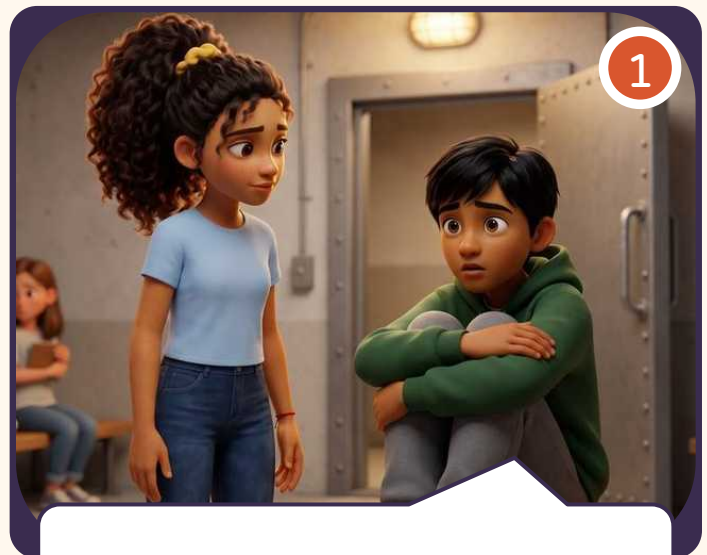
לא מראים סרטונים ולא מספרים שמועות על האירוע – גם לא בקבוצות ברשת.



נועה ודני במרחב המוגן

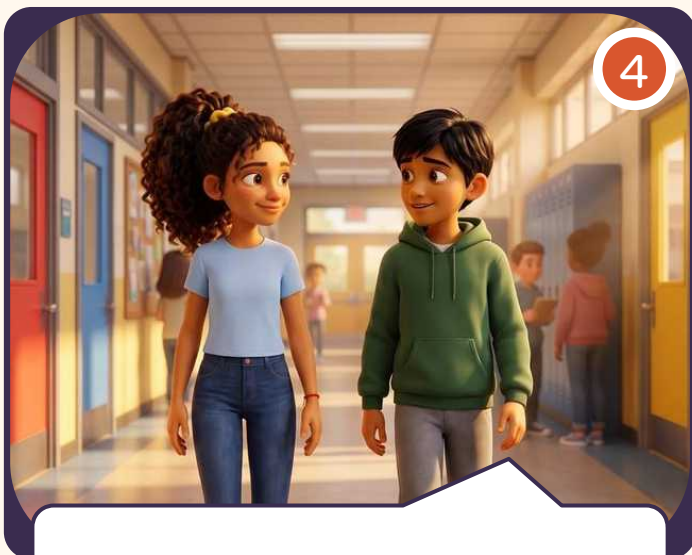


דני קפוא בפינה. הוא לא עונה ונושם מהר.



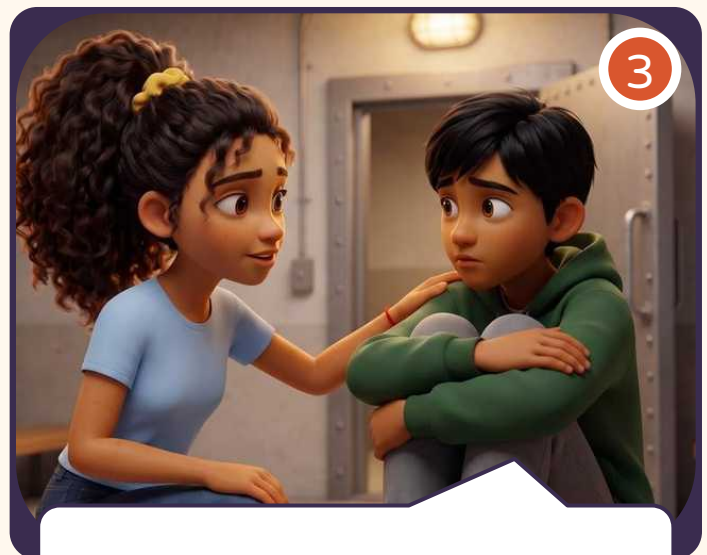
אזעקה! כולם למרחב המוגן

באמצע שיעור נשמעת אזעקה. כל הכיתה נכנסת למרחב המוגן.



זה נגמר. בוא נחזור יחד לכיתה

ע + ה: היא מסדרת לו מה קרה, ונותנת משימה: ללכת יחד.



דני, אני כאן איתך. כמה אנחנו פה?

מ + ש: נועה מתיישבת לידו, קוראת לו בשם ושואלת שאלה של חשיבה.

תורכם: מגישי עזרה ראשונה נפשית

דמיינו את המצב: באמצע טיול נשמע רעש חזק, וחברה שלכם קופאת במקום ומתחילה לבכות.

1 מ – מה תגידו לה כדי שתרגיש שהיא לא לבד?

.....

2 ע – איזו משימה קטנה ופשוטה תוכלו לתת לה?

.....

3 ש – כתבו שתי שאלות "של חשיבה" (כמה? מי? איפה?):

.....

.....

4 ה – איך תספרו לה בקצרה מה קרה, מה קורה עכשיו ומה יקרה עוד מעט?

.....

.....

5 למי מהמבוגרים בבית הספר תספרו אחרי שהיא נרגעה?

.....

מעש"ה בכיס

גזרו ושמרו

מ

מחויבות "אני כאן איתך" – נשארים לידו וקוראים בשם

ע

עידוד לפעילות משימה קטנה ופשוטה: "תחזיק לי...", "בוא נלך יחד"

ש

שאלות חשיבה כמה? מי? איפה? – ולא "מה אתה מרגיש?"

ה

הבניית רצף מה קרה, מה עכשיו, מה עוד מעט – "זה נגמר"

זכרו: אם גם אחרי כמה שעות או ימים החבר עדיין מתקשה – מספרים למבוגר.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.