

עקרונות להתערבות וליווי בחירום ובשגרת חירום

זהרה פלורסהיים
מנהלת אגף ייעוץ, שפ"י

חוסן Resilience - הגדרה

- היכולת להשתמש ולהיעזר במשאבים פנימיים
- היכולת של האדם להתמודד עם מצבי לחץ ומשבר ולהסתגל לנסיבות החיים החדשות אשר נגרמו עקב מצבים אלו.
- היכולת של האדם להסתגל לתנאים שליליים שונים תוך שמירה על תחושת מטרה, איזון ורווחה נפשית ופיזית חיובית.

גש"ר מאחד

גש"ר מאח"ד

- ❖ מודל גש"ר מאח"ד – פותח על ידי פרופ' מולי להד וד"ר עופרה אילון
- ❖ עוסק בסגנונות התמודדות שונים בזמני משבר



BASIC PH**גש"ר מאח"ד****B**elief

גוף

Affect

שכל

Social

רגש

Imagination

מערכת אמונות

Cognition

חברה

PHysiology

דמיון

גש"ר מאח"ד

מודל לפיתוח חוסן אישי והתמודדות עם מצבי משבר



תרשים זה מבוסס על המודל שפותח על ידי כולי להד ועפרה אילון

עקרון הקמ"צ - קרבה, מיידיות וציפייה.

- **קרבה** - להיות בקשר תדיר לתמוך, להביע הערכה ולחזק.
- **מיידיות** - הפגנת אומץ המתבטאת בקבלת החלטות
- **ציפייה** - מנהיגות משמעותה לשדר בימים אלו תקווה ולהבין שבכל משבר טמונה הזדמנות לצמיחה וגדילה.

עקרון הרציפות

- **רציפות חברתית בין אישית -** הילוד האנושי תלוי להישרדותו בסביבתו האנושית. אנחנו חיים במשפחה, תלמידים בגן ובכתה יש לנו חברים לעבודה וחוג חברתי. אלו די קבועים לאורך החיים
- **רציפות תפקודית -** תפקידים רבים אנו ממלאים בחיינו. רובם של תפקידים אלו נמשכים שנים רבות ויוצרים את אותה תחושה של "אתמול מנבא את מחר" אנחנו ילדים, אחים, תלמידים, חברים, בני משפחה, בני זוג הורים וכו' תפקידים אלו מייצרים עבורנו משמעות ובטחון
- **רציפות זהותית -** התפיסה העצמית, ההשתייכות שלי, ההכרה שלי בעצמי במערכת הערכים / אמונות ותפישות.

“לְעוֹלָם יִהְיֶה אָדָם רֹדֵף פִּקְנָה וְאֵל יִהְיֶה קֶשֶׁה כְּאֶרֶז”

