

המכללה

האקדמית חמדת

חוסן, אמונה, חינוך.

קריית חינוך שדות נגב



לראות. לחוש. לנשום

חוסן והשקטה בעת הזו

ומקומם (הקריטי!!!) של אנשי החינוך



מטרות ההתכנסות

תפיסה מארגנת לאירוע דחק
ולהתערבות הנגזרת.

תפיסה מארגנת למקומם של אנשי
החינוך בעת הזו.

קווי מיתאר ללמידה בעת הזו.

מרווחי השקטה והימלאות.



אדמיאל קוסמן

מְבַקֵּשׁ מְקוֹם שְׁקֵט עָלָיו תּוֹנַח הַנֶּפֶשׁ.

לְכַמָּה רְגָעִים בְּלִבְד.

מְבַקֵּשׁ מְקוֹם שִׁישְׁמֵשׁ מִדְרֹךְ לְכַף הַרְגָל.

לְכַמָּה רְגָעִים בְּלִבְד.

מְבַקֵּשׁ עֲצִיץ, עֵלָה, גְבֻעוֹל, אוֹ שִׁיחַ, שְׁלֹא יִקּוּם

וַיִּתְקַפֵּל כִּשְׂהִיא תְבוּאָה. לְכַמָּה רְגָעִים בְּלִבְד.

מְבַקֵּשׁ דְבוּר אֶחָד, נְקִי, נְעִים וְחַם שִׁישְׁמֵשׁ סִפְסֹל

מִקְלָט, לְמִישָׁהּ, קְרוּבָה שְׁלִי, יְלָדָה-יוֹנָה, נִפְשֵׁי שְׁלִי

אֲשֶׁר יֵצֵא מִן הַתִּיבָה, לְכַמָּה רְגָעִים, בְּשָׁעוֹת

הַבֶּקֶר,

וְלֹא מִצָּאָה מְאֵז מְנוּחַ לְרַגְלָהּ.



קמפוס



פדגוגיה של חוסן

המכללה האקדמית לחינוך חמדת ה

כולל תעודה

9 שבועות | 2 שעות בשבוע



מאפיינים של אירוע משברי



סיטואציית חירום ומשבר

**לתוות סיפור.
להשיב נשימה.**



**סיטואציית
חירום
ומשבר**

- נתק ברצף החיים
- דומיננטיות של מערכת השרידה
- אני לבד!
- אין לי כוחות...



אהרן אפלפלד, 'האיש שלא פסק לישון'

בינתיים בא לידי סיפורו של עגנון, 'תהילה'.
שמחתי בו והעתקתי את פתיחתו:

'זקנה אחת היתה בירושלים. זקנה נאה שכמותה
לא ראיתם מימיכם. צדקת היתה וחכמה היתה
וחננית היתה וענוותנית היתה. אור עיניה חסד
ורחמים וקמטי פניה ברכה ושלום.'

שוב חשתי קרבה אל הנגינה של הסיפור הזה.
אבל בלבי ידעתי שמנגינה קסומה זו אינה נגינתי.
הסערות שטלטלו אותי חמסו ממני את השקט. על
הגטו, המחבואים והיערות אי אפשר לכתוב
במתינות שכזו.

אני שומע את קולם הנוהם של הפליטים, ויודע
שבקולם חבויים כל המדורים שהיינו בהם. חבל
שעכשיו הם רחוקים ממני. אילו היו לידי הייתי
חוזר ומתבונן בהם, ולומד מתנועותיהם. בלא
קולם קולי מהוסס, תועה, מנסה להיאחז בקולות
שאינם שלי. ולבסוף אני במבוכה גדולה"



כאן, בתנועה, לא לבד, אחראי

החלמת והאחמת הליכרון



Gormley –bodies at rest



מתן קוהרנטיות והקשר



מיקוד בהיבטים רציונליים



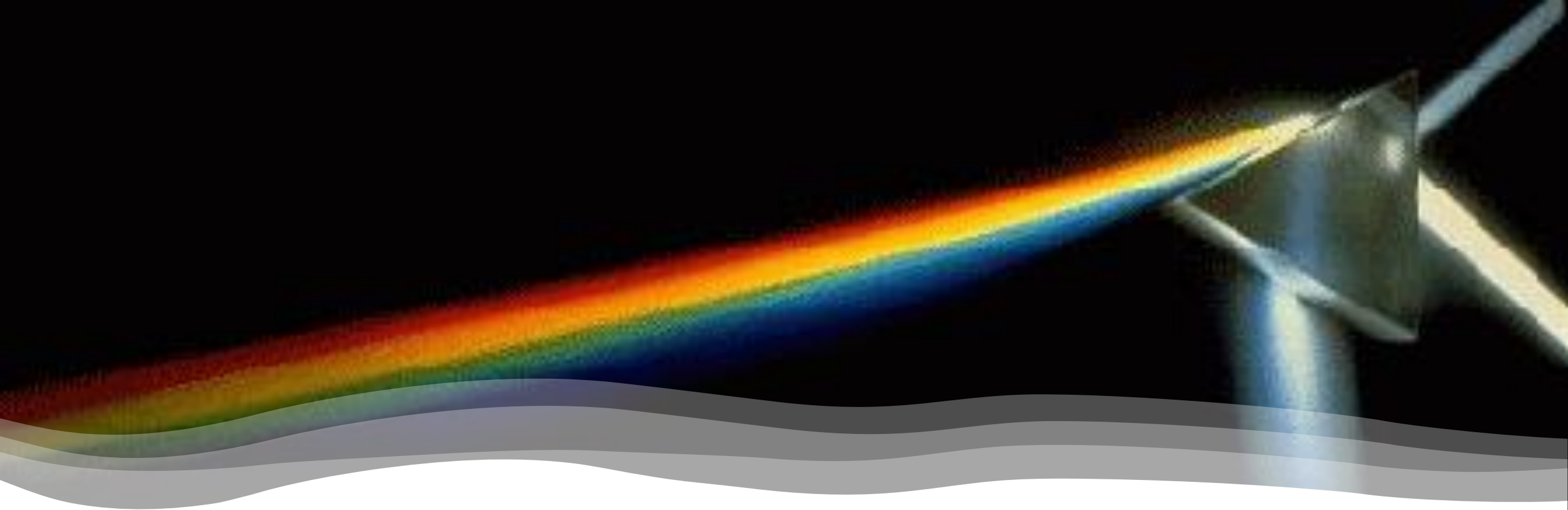
מתן משימות, הענקת אחריות, השבת שליטה



אני איתך!!




לנשום



איך נוכל לעזור?

הלמידה כמשאב לחוסן – שבירת האור והלחמתו

אנשים טובים – באמצע הדרך



בסוף היום בקצה המסלול,
מעברו האחר של ההר התלול,
כשאתה אוסף את השברים,
מה נשאר בעצם?
רק כמה חברים.



(פחות...)

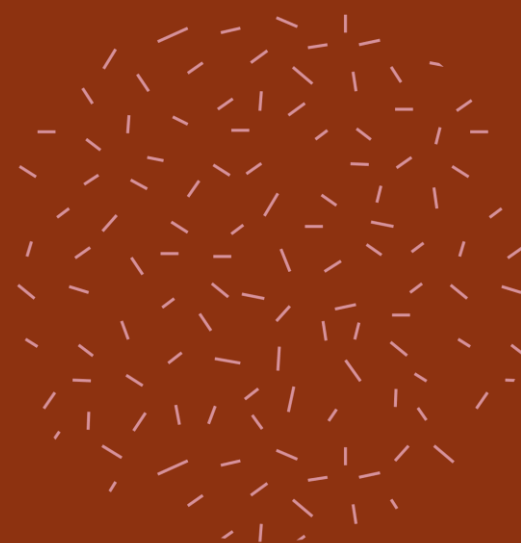
את.ה לא לבד!

חולקים בנטל:
תיווך, ויסות



ויסות רגשי

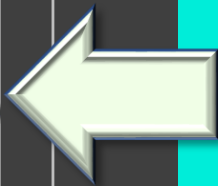
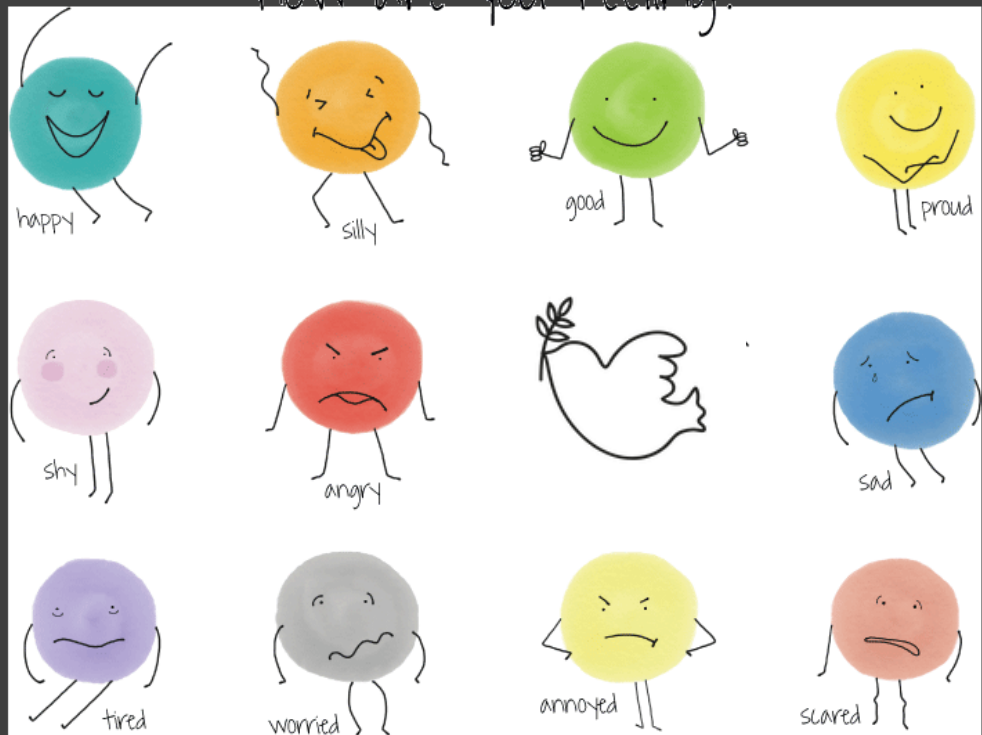
- מודעות
- השהייה
- ניהול הקשב
- הבנייה מפרשת של הסיטואציה
- הגברת המודעות למחיר
- זיהוי גורמי סיוע



שיקוף
כמטאפורה –
להחזרת שליטה



how are you feeling?



להפוך רגשות למדוברים



להפוך רגשות למשותפים: אמפטיה



אָסיר נְחֻשְׁתִּים בְּתוֹךְ הַנֶּפֶשׁ הַנִּגְמָרֶת
נָשׁט לֹא רוּחֵי בְּדָד,
בְּמַעֲמֵקֵי הַנֶּמֶךְ .
בְּבִקֹּר לֹא-עֵבֶת לְפִתְאוּם
יְעוֹר,

וְגוֹף יִפְהַפֶּה יַעֲטָה
עַל עֵצִים עֲצָמוֹ.
פְּשׁוּט.

יונדב קפלון, מתוך: אלמנט עברי

A person is captured mid-air, jumping from a rocky cliff edge into a large body of water. The sky is bright blue with scattered white clouds, and the sun is visible in the upper left corner, creating a lens flare. The cliff face is light-colored and textured. The water is dark blue with some ripples.

לקפוץ למים!

הימנעות מהימנעות

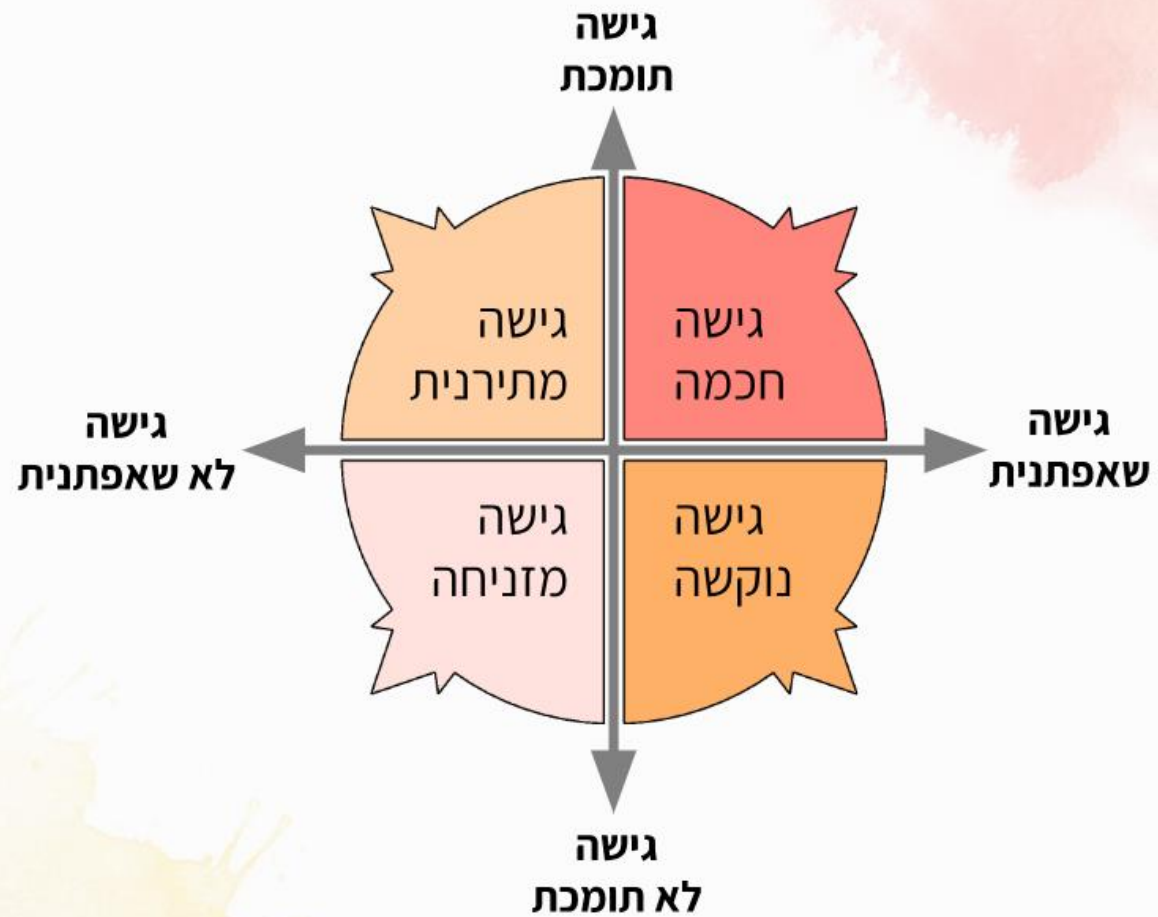
תנועה אופקית

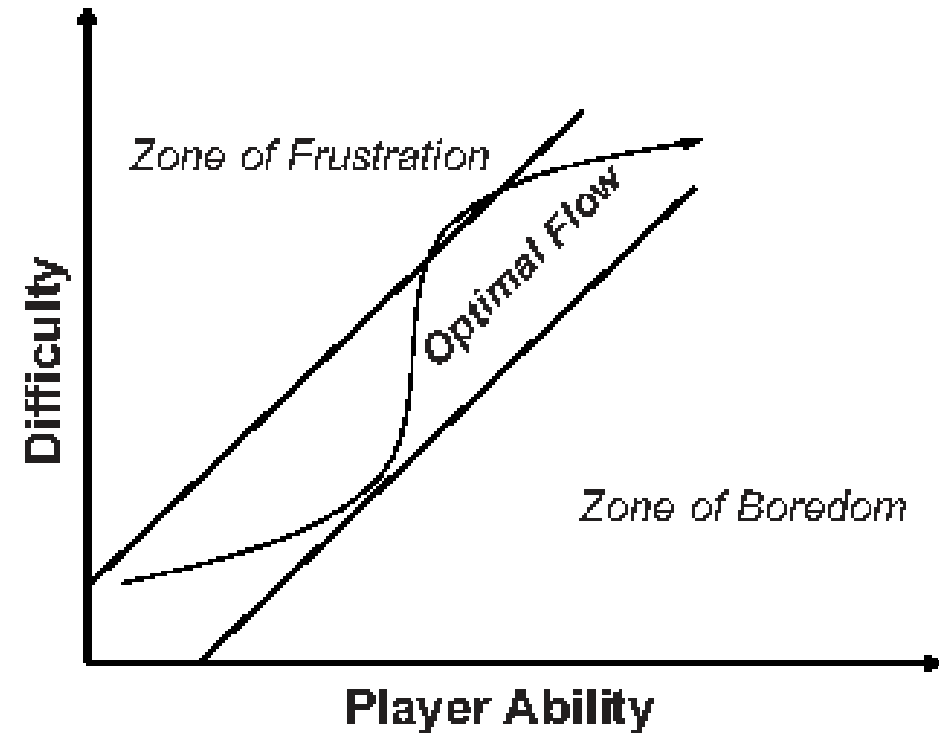
The Healthy Mind Platter



The Healthy Mind Platter for Optimal Brain Matter

אנשים טובים דיים...





... כל איך:



הוֹמֹר וְחֻמְלָה-זוּג מֵהַשָּׁמַיִם
הוּא לֹא בּוֹגֵד בָּהּ, הִיא נֹאמָנָה לוֹ
אוֹהָבִים לְבָלוֹת בְּצוֹתָא, אֲזֵהֶם
מְאֻשָּׁרִים.
לֵה יֵשׁ קְבִיעוֹת, לוֹ רַק עֲבוּדָה זְמַנִּית,
אֲבָל לְעֵתִים הוּא מְרוּיַח יוֹתֵר מִמָּנָה.
כְּשֶׁהֵם נֹאֲלָצִים לְהַפְרֵד
-נְשָׁלָא בְּאַשְׁמַתָּם-לְזַמֵּן אֶרֶךְ,
הָעוֹלָם הוֹפֵךְ מִיַּד לְבַל יִתְאַר



אם ננסה...



כל מה שהיה פה ישתנה ממחר
הזמן עוד יתקן את כל מה שכבר נשבר
ונשאר
יש מי ששומר את הטוב לידנו
הוא תמיד מחכה
כל מה שהיה פה ישתנה ממחר
אם ננסה

רק להאמין בלי לדעת
להרגיש בלי לגעת
לדבר עם העיניים
גם כשאין לי יותר מה לומר
לשחרר את הרגע
זה טבעי לפחד מהטבע
לחבק חזק בידיים
כל רגע לפני שנגמר



מטרות ההתכנסות

תפיסה מארגנת לאירוע דחק
ולהתערבות הנגזרת.

תפיסה מארגנת למקומם של אנשי
החינוך בעת הזו.

קווי מיתאר ללמידה בעת הזו.

מרווחי השקטה והימלאות.



אֲחִינוּ כָּל בַּיִת יִשְׂרָאֵל
הַנְּתוּנִים בַּצָּרָה וּבַשְּׁבִיָּה
הָעוֹמְדִים בֵּין בָּיִם וּבֵין בַּיְבֻשָׁה
הַמְּקוֹם יְרַחֵם עֲלֵיהֶם
וַיּוֹצִיאֵם מִצָּרָה לְרוּחָה
וּמֵאֶפְלָה לְאוֹרָה
וּמִשְׁעָבוֹד לְגֵאֻלָּה
הַשְׁתָּא בַּעֲגָלָא וּבְזִמְן קָרִיב
וְאָמְרוּ אָמֵן

