

היזמים של מוסן אמיצוק וצמיחה
במלכנו המיונק הקיבוצי

נופל וקם

התנועה
הקיבוצית
אגף חינוך



"לעולם יהא אדם רך כקנה ואל יהא קשה כפארז" (תענית כ)

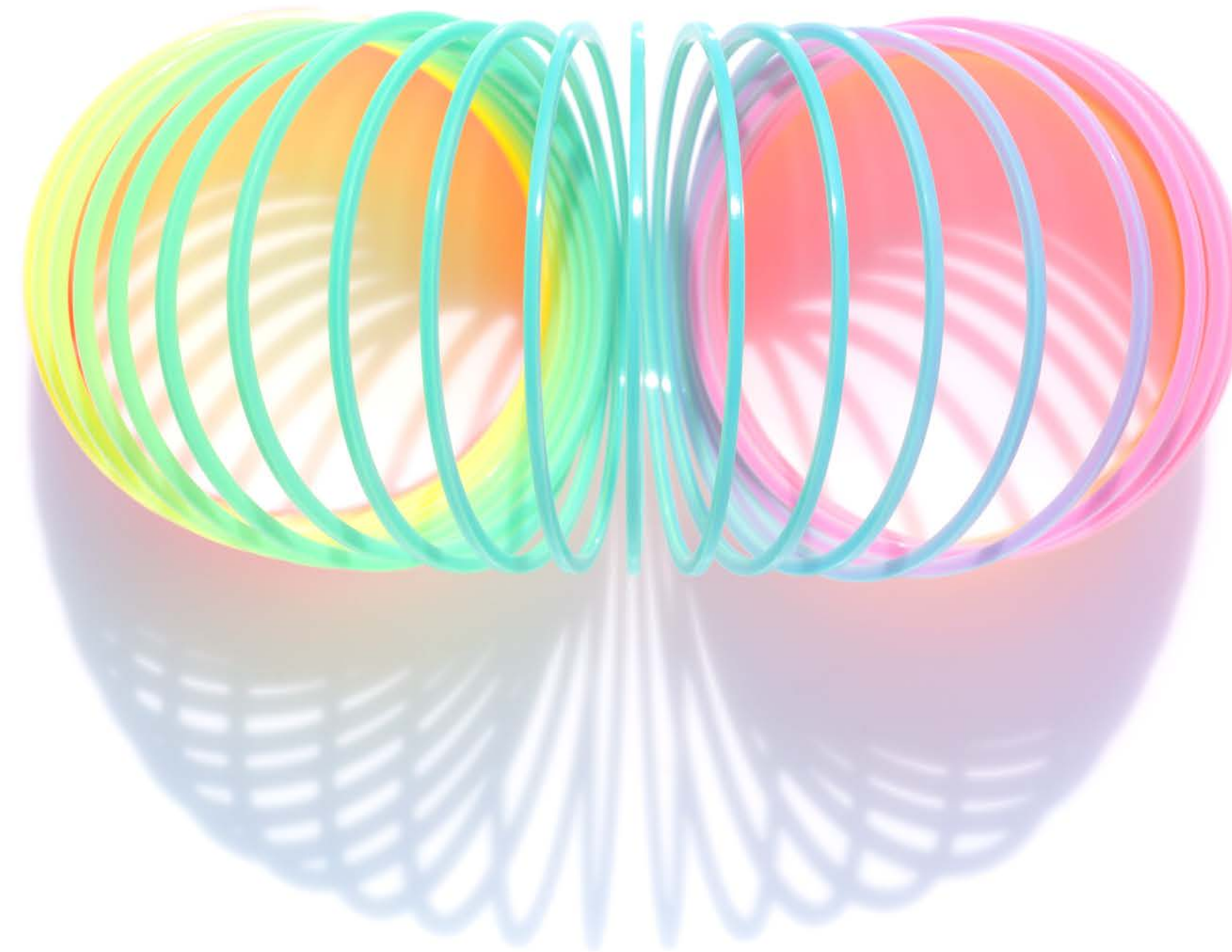
חוסן בזמן משבר

טיפוח חוסן בשגרה

הקדמה

מהו חוסן?

חוסן קהילתי



מקורות

דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

כתיבה

(לפי סדר הא'-ב')

אדריאנה נדיר

אוסנת חביב גל

יעל שרי

נוגה צדוק

נטלי פאר

סיגלית אפרת

סיוון מלמד

עוזי ליונבך

ענת בוהנה

ענת גרוסמן

עריכה

דני ברא"ם

אוסנת חביב גל

עיצוב

רומי שרעבי

סטודיו log

הקדמה

החוסן של מערכת חינוכית נמדד ביכולתה להתנהל בעת משבר ולהסתגל ולחזור לתפקוד לאחר משבר. היא מאפשרת לפעוטות, לילדים ולנוער סביבה קבועה ובטוחה בה הצוותים והמערכת כולה משמשים כעוגן בתקופה המאופיינת במתח וחוסר ודאות.

ייחודה של מערכת החינוך הקיבוצית הוא בשותפות המתקיימת בין הצוות, ההורים והקהילה בה היא פועלת, במטרה לקיים חינוך מיטבי עבור כל ילדי וילדות הקיבוץ מלידה ועד סוף י"ב, ברוח הקהילה וערכיה. מחקרים מראים כי ישנה התאמה בין התמודדות של קהילה במצבי חירום, לבין התנהלותה בשגרה. קהילה בעלת תרבות חוסן גבוהה, משתקפת גם באופן התפקוד של מערכת החינוך שלה. במקביל, בזמן משבר, מערכת חינוך איכותית, יציבה ובעלת יכולת גמישות והסתגלות, תתמוך ותסייע לקהילה כולה לבנות את שגרת החיים מחדש. *מארכת החינוך עם גיבול אוסן לזוהיה, הלמה נחקרם אוסן לקהילה כולה.*

אוגדן זה עוסק בחוסן של מערכות החינוך בקיבוץ וצוותיה, בפרקטיקות לחיזוק מאיצי החוסן של המערכת בשגרה, ובפעולה מיטבית של המערכת והצוות בזמן משבר. האוגדן כולל חומר תיאורטי ומעשי, ומציע דרכים לשיפור המוכנות ע"י יצירת תרבות חוסן ארגונית.

הראשי

מהו חוסן?

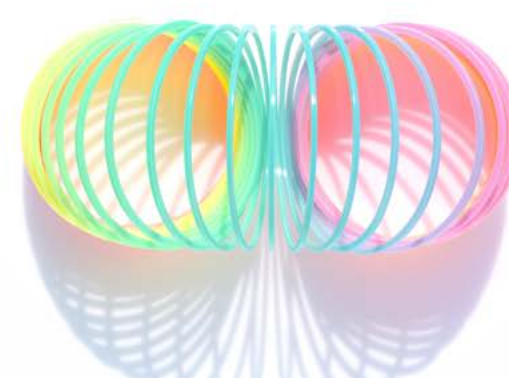
חוסן קהילתי

חוסן בזמן משבר

טיפוח חוסן בשגרה

דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

היזמים של אוסן למיזוק וצמיחה
מארכת החינוך הקיבוצית



נופל וקם



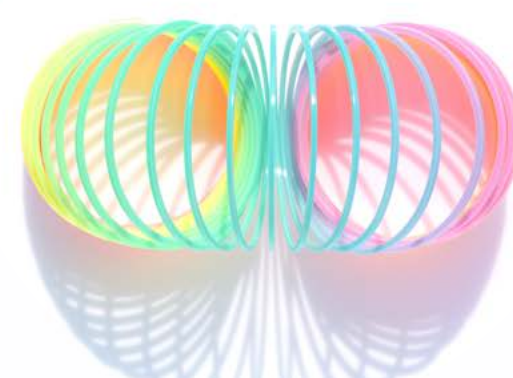
למושג "חוסן" הגדרות רבות. ההגדרה המקובלת ביותר היא: "היכולת להתמודד באופן מוצלח עם מצבים קשים ובגונם מצבים טראומטיים" או במילים אחרות: "היכולת להשקיע ולהצליח למסלול לאורך מלחמה, גיבוי, או פגיעה גוף" (בלום ויוספברג בן יהושע 2022).

חוסן עוסק למעשה ביכולת של אדם, מערכת, קהילה או חברה, להסתגל בהצלחה, לשמור על כשירות תפקודית, ולהתאושש ממצוקות וממצבי לחץ משמעותיים. ומה שהכי חשוב, החוסן הוא היכולת להתרומם במהירות ולחזור לתפקוד רגיל או אפילו משופר (leap forward), תוך שמירה על המשימות והערכים המרכזיים שלנו.

בקרוב חוקרי החוסן יש הסכמה כי חוסן מתבטא גם בעת שגרה וגם בזמני משבר וקושי. לפיכך כיום, החינוך לחוסן מכוון לפיתוח כישורים ומיומנויות המאפשרים לא רק הישרדות והסתגלות מחדש במצבי משבר או במצבים קיצוניים, אלא גם ניהול יום-יומי פורה, סקרן ומכוון משמעות (לאור ואח', 2022).

מערכת החינוך בקיבוץ, מהווה עבור הילדים והקהילה, מרכז חשוב לטיפוח חוסן. זו אחת המשימות המובהקות שלה, והיא עוסקת בזה יום יום, גם בשגרה וגם בשעת משבר. האוריינטציה החברתית-קהילתית של המסגרת החינוכית בקיבוץ, מעניקה לה ייחודיות ומשמעותיות, במאמץ לטפח חוסן בקרב הילדים ובקהילה כולה.

גורמים מגינים רבים המייצרים חוסן, מתקיימים במערכת החינוך החברתי-קהילתי באופן אינהרנטי. תכנית חינוכית הממוקדת בטיפוח חוסן, עשויה להעניק משנה כח ואפקטיביות להשגת המטרה.

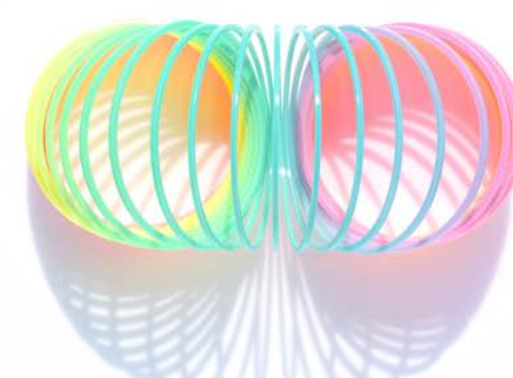


פרופ' מולי להד מגדיר חוסן נפשי כאותם גורמים או משאבים נפשיים חברתיים ומערכתיים, המסייעים לפרט או לקבוצה להתמודד עם מצבי לחץ, לחוש ביכולת זו ולהתחסן בעקבות ההתנסות. ככל שאנו משתמשים בכלים רחבים, גמישים ורבים יותר כך ההתמודדות יותר מוצלחת. הבניית חוסן אישי, נשענת על פיתוח וחיזוק משאבים וגורמים המוגדרים כמרכיבי החוסן.

ניתן לחלק את הגורמים המגינים לשתי קבוצות, המשלימות ומפרות אחת את השניה:

גורמים סביבתיים

גורמים אישיותיים



מהו חוסן?

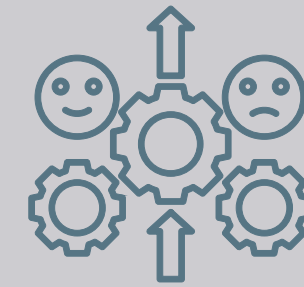
מרכיבי החוסן האישי גורמים אישיים

גורמים אלה כוללים תכונות שניתן להן מולדות אך גם יש היכולת לפתח אותן במהלך החיים.

בניית יחסים



בניה, שימור וקיום יחסים עם חברים, מחנכים ומבוגרים אחרים. מיומנויות חברתיות. היכולת לייצר קרבה ואינטימיות עם אחרים. אינטליגנציה חברתית.



ויסות תגובות רגשיות

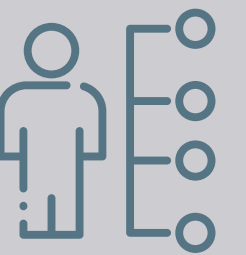
שליטה עצמית. אינטליגנציה רגשית, יכולת להביע רגשות. יכולת לבטא צרכים ותשוקות.

תפיסה של העצמי

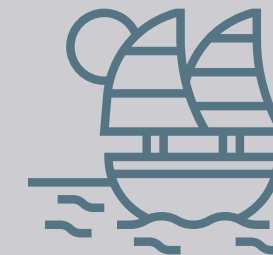


הערכה עצמית גבוהה, תחושת שליטה/ בחירה. אמונה בעצמי.

תכונות אישיות



מזג נוח, עצמאות, הפעלת שיקולים מוסריים, חוש הומור, יצירתיות ועוד..



אומץ וקור רוח

נחישות, אי-כניעה ללחץ, תושיה, אופטימיות ומכוונות לעתיד.



כישורים קוגניטיביים

תובנות וכישורי חשיבה, "קריאת המפה" - התמצאות בסביבה, יכולת תכנון לטווח ארוך, ועוד..



אסטרטגיות התמודדות מסתגלות

מציאת משמעות גם בקשיים, יכולת התפשרות, הסתגלות, וביצוע התאמות (גמישות), למידה מהעבר, חיפוש וקבלת תמיכה, כישרון לפתרון בעיות ועוד..

חזרה לעמוד הראשי

הקדמה

מהו חוסן?

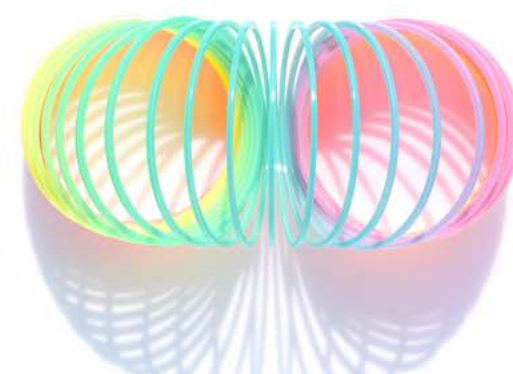
חוסן קהילתי

חוסן בזמן משבר

טיפוח חוסן בשגרה

דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

היזמים של אוסן איוצוק וצמחה
מארכת המינוח הקיבוצי



נופל וקם



1

מערכות יחסים

המתבטאות בקרבה ואמפתיה המאפשרות חמלה, הבנה, כבוד, אכפתיות וענין. יחסים אלה מכוננים ביטחון, תחושת מוגנות ותמיכה, ואמון בסיסי. הם מתקיימים עם הורים, בני משפחה, מורים, מדריכים, יועצים, או כל דמות אחרת שהיא משמעותית עבור הילד ומודל לחיקוי.

2

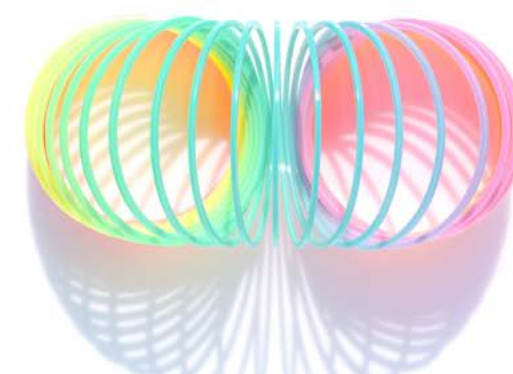
אתגר ותמיכה

סביבה (משפחה, קהילה, מערכות חינוך פורמליות ובלתי פורמליות), המעמידה מול הילד ציפיות גבוהות, ובכך מעניקה לו יציבות ואתגר מזה, ולצד זאת אמונה ביכולות ובחוזקות שלו.

3

מרחב של הזדמנויות

להיות מעורב, משתתף ופעיל בסביבתו, לקבל ולקחת אחריות, ולפתח תחושת מועילות, מסוגלות, השפעה, ושייכות.



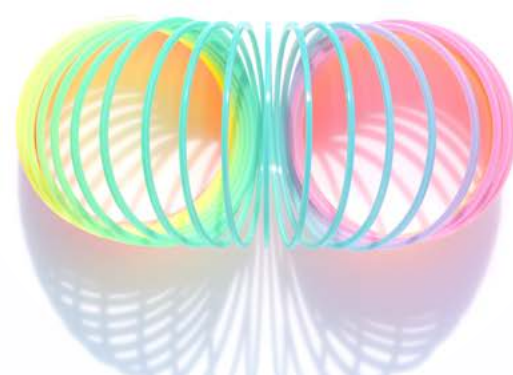
מהו חוסן?

מרכיבי החוסן האישי גורמים מגינים סביבתיים



- חזרה לעמוד הראשי
- הקדמה
- מהו חוסן?
- חוסן קהילתי
- חוסן בזמן משבר
- טיפוח חוסן בשגרה
- זכרו ושמרו: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

היזמים של חוסן אישיות וצמיחה
במארג המיון הקיבוצי



נופל וקם



במערכת החינוכית שלה. יחד עם זאת, בזמן משבר, מערכת חינוך יציבה יכולה לסייע בבניית שגרת החיים מחדש, ולסמן לקהילה את הדרך חזרה למצב יציב. מערכת חינוך עם תרבות חוסן גבוהה, תשמש כמקדם חוסן לקהילה כולה.



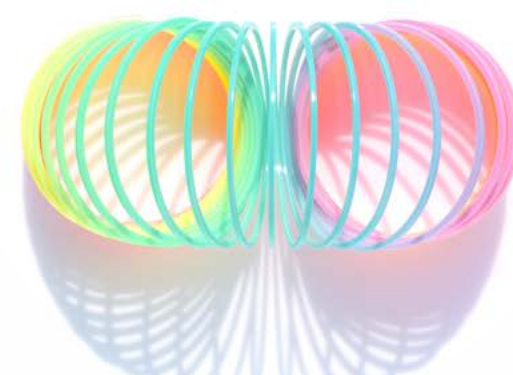
אניקים וילדים דוהנא אל אלוטת פאמיים. צילום: דלניא רביד

חוסן קהילתי הוא מושג שנטבע בישראל ואומץ בעולם, ומתאר את יכולתה של קהילה לתפקד בזמן משבר ותחת לחץ. הוא מקשר מגוון רחב של יכולות למסלול של הסתגלות ותפקוד מיטבי של קהילה לאחר הפרעה. כלומר, היכולת של הפרט ושל הקהילה לחזור לתפקוד רגיל לאחר משבר - קשורה להתמודדות עם המשבר, ומצב החוסן הקהילתי מתאר את יכולתה של הקהילה להתמודד עם משברים.

מחקרים על התמודדות של קהילות במצבי אסון, הראו שהתנהלות של קהילות במצבי חירום תהיה לרוב קשורה להתנהלותן בשגרה.

נכלל להקפיד על אלוטת יאכ וככל שרמת ההון החברתי והמאורגנות הקהילתית גבוהה, כך הקהילות השתקמו בצורה טובה יותר לעומת קהילות פחות מלוכדות, עם רמה נמוכה יחסית של הון חברתי וחוסר מעורבות קהילתית.

מערכת החינוך היא לב ליבה של הקהילה הקיבוצית. היא משקפת את ערכיה, את הקשרים של חבריה, ואת יחסי האמון בין חברי הקהילה למנהיגיה. קהילה בעלת תרבות חוסן גבוהה, תשתקף



מודל ה-CCRAM לבחינת החוסן הקהילתי, נוצר ביוזמת ד"ר לימור אהרנסון-דניאל ופרופ' מולי להד, ומזהה חמישה מרכיבים של החוסן הקהילתי:



לשכלול: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

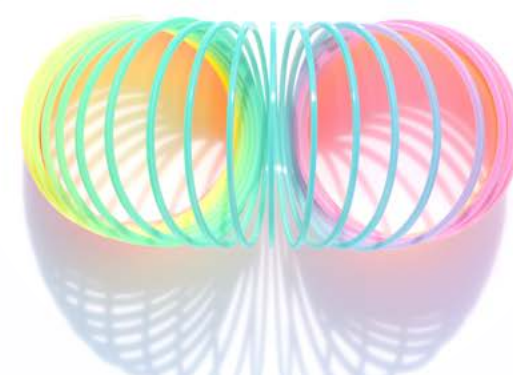
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היבטים של חוסן אישיותי וקהילתי
במרחב החינוכי והקבוצתי



נופל וקם





1

המנהיגות היא הגורם החשוב ביותר במודל החוסן הקהילתי בישראל (CCRAM). הגורם כולל תפיסה של יכולת מנהיגות, אמון במקבלי ומקבלות ההחלטות, והיכולת לספק שירותים קהילתיים גם בזמן משבר. למנהיגות קשובה ומכילה יש את היכולת ליצור שינוי חיובי בנרטיב הקהילתי ובכך לתרום לחיזוק הזהות. המנהיגות כוללת גם קשרים עם הרשות המקומית ועם ארגונים אחרים במרחב.

לשכלול את דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

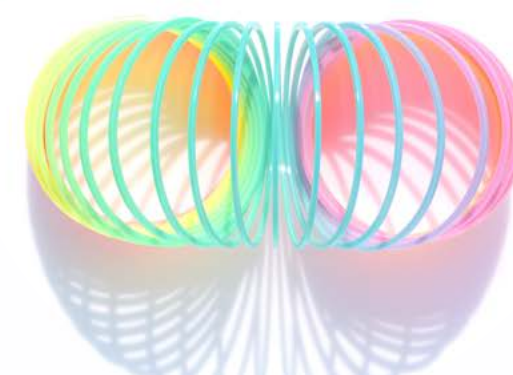
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן לחיזוק וצמיחה
במרחב החינוך הקיבוצי



נופל וקם



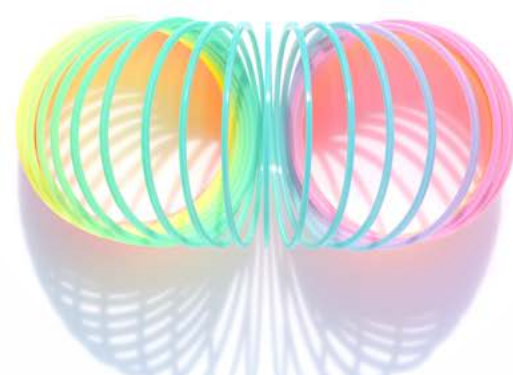


צילום: יאן לרי

2

יעילות קולקטיבית (מאוס קהילתי): המושג עוסק בתחושת חברי וחברות הקהילה שהם מסוגלים לסייע אחד לשני ולהתמודד עם מצבי משבר. תחושת הקהילתיות מורכבת מגורמים שונים, ביניהם לכידות חברתית ונכונות להיות מעורב לטובת הכלל. מנגנוני תמיכה וערבות הדדית גם בימי שגרה, מסורות ואירועים, מחזקים את הלכידות ומשפרים את תחושת הקהילתיות.

היבטים של חוסן איכותי וצמיחה
במארכת המינוח הקיבוצית



נופל וקם





אמון חברתי מתייחס לאמונה שניתן לסמוך על חברים אחרים בקהילה שיתמכו בשעת הצורך, ולנכונות לפעול לטובת הזולת. כאשר אנשים סומכים אחד על חברו, הם משדרים זאת לסביבה ולאחרים ובכך מקדמים שיתוף פעולה ופעילות הדדית.

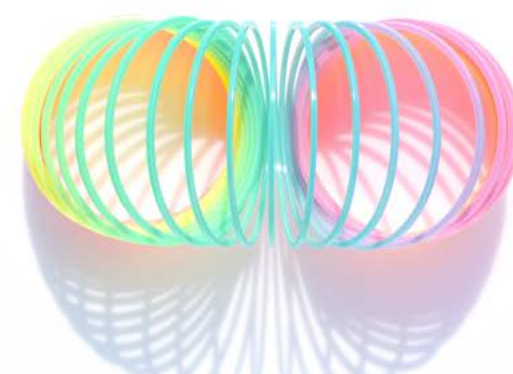
רמה גבוהה של אמון חברתי נמצאה במחקרים כקשורה במרכיבים שונים של חוסן קהילתי. תמיכה חברתית היא ככל הנראה גורם ההגנה החשוב ביותר בכל הנוגע לצמצום סימפטומים של דחק לאחר אירוע בעל פוטנציאל טראומטי. לפיכך, חיזוק הקשרים החברתיים בזמן שגרה מהווה רשת תמיכה לחוסן אישי בעת משבר. האמון החברתי הוא האלמנט הקושר את החוסן הקהילתי לחוסן הנפשי.

3



ילדי נאמן. צילום: כון לדה

היבטים של חוסן אישי וקהילתי
במארג המיון הקיבוצי



נופל וקם





4

סביבה והקשר למקום. מושג זה עוסק במרחב הפיזי וכולל היבטים שונים בקשרים שבין אנשים לסביבה. הקשר למקום מייצר רשת של חיבורים בין מסורות, רגשות, ידע, תחושות, אמונות, גאווה מקומית, התנהגויות ופעולות הקשורות במקום. מחקרים מראים כי חיזוק ההתקשרות בין האדם למקום, מהווה למעשה פעולת חיזוק של החוסן הקהילתי. כלומר, ההתקשרות למקום יכולה לקדם תהליכי התאוששות וצמיחה ממשבר.

לשאלות נוספות: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

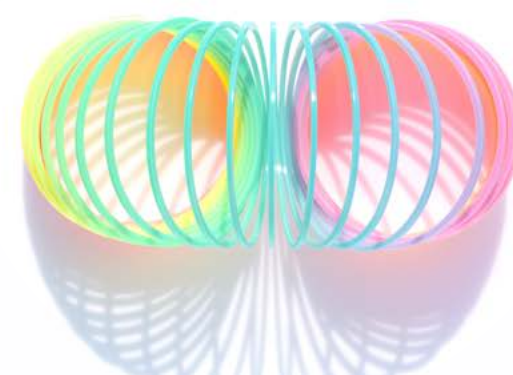
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היבטים של חוסן לחיזוק וצמיחה
במרחב החינוכי הקיבוצי



נופל וקם



מוכנות

קשר
למקום

אמון
חברתי

יעילות
קולקטיבית

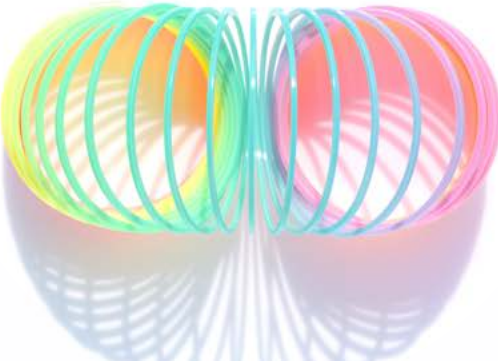
מנהיגות

מוכנות אצל ילדים היא ביטוי היכולת של הקהילה ללמוד מניסיון עבר. מוכנות לחירום באה לידי ביטוי בפעילויות המתבצעות בתקופה הקודמת לאירוע במטרה למנוע נזקים ואובדן הנגרמים כתוצאה ממצב החירום. כאשר מתכוננים לשעת חירום, לקהילה יש פרוטוקולים ברורים להתנהלות במצבי משבר, החברות והחברים בקהילה יודעים כיצד לנהוג, ומי אחראי במקרה הצורך.

5



"אנחנו יחד". צילום: דני זרא"ס



מערכת החינוך מהווה חלק אינטגרלי מהקהילה. התנהלותה בעת חירום תושפע מההיערכות המוקדמת של הקהילה והמועצה, ותשפיע על האפשרות להמשיך ולקיים שגרה קהילתית וחינוכית מותאמת.

תפקודה של המערכת במצבי חירום ומשבר מהווים את אחד מגורמי החוסן של הקהילה כולה והשמירה על הרציפות התפקודית של מערכת החינוך היא באחריות צוות החירום הישובי (צח"י) בזמני חירום כמו שהנהלת הקהילה היא האחראית בזמני שגרה.

במקרי חירום ומשבר חשוב להתנהל בצורה מובנית ומתוכננת מראש. מנהלי ות החינוך ויו"ר החינוך הם הזרוע הביצועית, האחראית על יישום החלטות על פי מדיניות הקהילה, ולכן היכרות של כל הגורמים במערכת החינוך, עם תיק החירום באופן שוטף תשפיע ותאפשר התנהלות המערכת בזמן החירום.

מצב חירום

מצבים בהם השגרה מופרת כגון: לחימה, רעידת אדמה, שריפה, מזג אוויר.

1. **ארצי** - יוכרז על ידי ממשלת ישראל
2. **אזורי** - יוכרז על ידי ממשלת ישראל
3. **מועצתי** - יוכרז על ידי ראש המועצה
4. **יישובי** - יוכרז ע"י מנהל קהילה / ראש צח"י

כל מצב משברי אחר – איננו מוגדר מצב חירום!

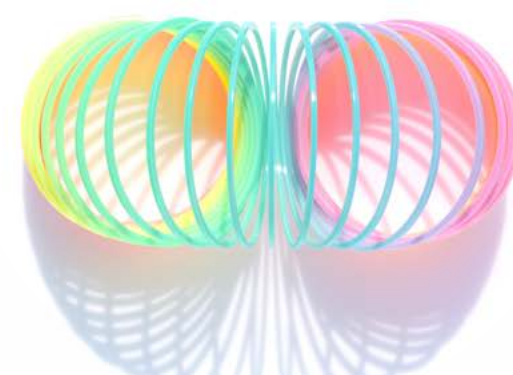
משבר

הגדרה: "אובדן שווי חסר הנוצל מחפץ זין ליכוי מאלו כחלק לבין התלוצות המאלו כולו אצו אצו האצו".

משבר נפשי הוא אירוע אשר מפר את האיזון הפסיכולוגי של הפרט, ויוצר מעמסה על המשאבים הנפשיים שלו" (מתוך בטיפולנט).

משבר ממוקד - מתרחש בעקבות אירוע שקרה והסתיים (שריפה, פיגוע וכדומה),

משבר מתמשך - נמשך זמן רב ואין וודאות לגבי האירועים שעוד צפויים וסיומו של המשבר

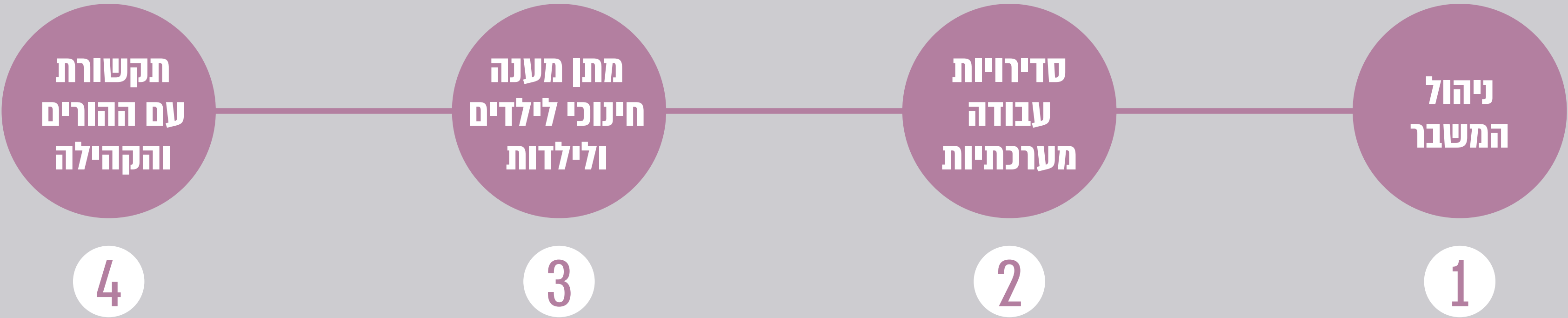


התנהלות המערכת בזמן משבר או חירום הצעות לפעולה

הפעולות המוצעות בהמשך מתבססות על הגדרות תפקידים ("מנהלת", "הנהלה פעילה" וכדומה) וסדירויות שבשגרה (פגישות עם צוות מוביל, מכתבים תקופתיים להורים וכדומה) אשר מקובלות בקיבוצים.

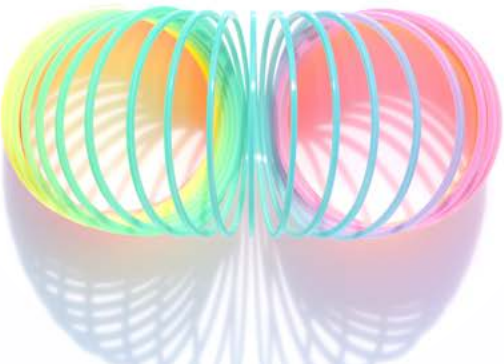
מטרות הפעולות הללו הן להגביר את החוסן בעת משבר וחירום על ידי הפחתת החרדה, החזרת מידה מסוימת של שליטה, חיבור אל מקורות הכוח הפנימיים והחיצוניים של הפרט ושל המערכת והקהילה, חיזוק היכולת להתמודד עם האתגרים בעת המשבר, 'נירמול' התגובה והרגעה וחיבור אל המוכר (אנשים ומקומות).

במהלך העבודה בשעת חירום ובשגרת חירום, ישנם ארבעה תחומים פנים מערכתיים עליהם נמליץ לשים את הדעת:



- חזרה לעמוד הראשי
- הקדמה
- מהו חוסן?
- חוסן קהילתי
- חוסן בזמן משבר
- טיפול חוסן בשגרה
- דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

היזמים של חוסן למוצק וזמינות
במארכת המיון הקיבוצית



נופל וקם



● הקמת צוות לניהול המשבר / הרחבת הנהלה פעילה

והקהילתי – בימי שגרה ובוודאי בזמני משבר. הגדרה בהירה של תפקידי הצוות וסמכויותיו, הגדרות ברורות של משימות חברי הצוות וקבלת החלטות משותפת יבטיח תיאום בניהול המשבר, וימנע הפצת מסרים כפולים או מבלבלים.

סדירויות עבודה - הצוות ייפגש באופן תכוף וקבוע, יבחר לו מרכז, ידייק את הגדרת התפקידים ותחומי האחריות, ויהיה חתום על החלטות שיתקבלו. אופן עבודתו ותפקידיו יפורסמו ויהיו ידועים לצוותי החינוך והקהילה - פעולה שתגביר את תחושת הביטחון והודאות בזמני הפרת השגרה

מעגלי תמיכה – חשובה ונחוצה התמיכה במנהלי ומנהלות האירוע על ידי גורמי התמיכה המקצועיים של מערכת החינוך. מנהלות ומנהלים מתמודדים בזמני חירום עם אתגרים לא פשוטים, ארגוניים ואישיים. נדרש וחשוב למצוא זמן לשיתוף, התייעצות ותמיכה, עם קולגה מהצוות, חברת הנהלה, ידידה, מנהלת אחרת, וכן תמיכה מקצועית רציפה של מדריכה או יועצת.

אחת הפעולות הראשונות בעת משבר או במצב חירום, היא הפעלת צוות ניהול המשבר, כך שמנהלת המערכת לא תהיה לבד, ושממלאי וממלאות תפקידים רלוונטיים יהיו שותפים קבועים בקבלת ההחלטות.

ליאור 2 - ההחלטה על מבנה הצוות והגדרת תפקידיו ותחומי אחריותו
תקבע מראש כחלק מתיק חירום, כך שבזמן משבר או חירום הפעולה תהיה מיידית. במידה ולא הוגדר הרכב הצוות מראש, יש לפעול באופן מיידית להקמתו.

הרכב הצוות - ההנהלה הפעילה יכולה להיות גם הצוות המנהל, כאשר ממלאי וממלאות תפקידים רלוונטיים יצטרפו אליה, אם באופן קבוע או על פי הזמנה. שיקולים בהרכב הצוות; **מאיון לא איכות** (למשל - מגורים במקום, תפקידים נוספים), מקצוע ותפקיד בשגרה, הכרות עם המסגרת בשגרה. **תפקיד הצוות** - להוות חוליה שמחברת בין מערכת החינוך לבין הקהילה. החיבור ושיתופי הפעולה חיוניים ומחזקים את החוסן האישי, המערכתי

ניהול המשבר

סדירויות עבודה מערכתיות

מתן מענה חינוכי לילדים ולילדות

תקשורת עם ההורים והקהילה

2511041: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

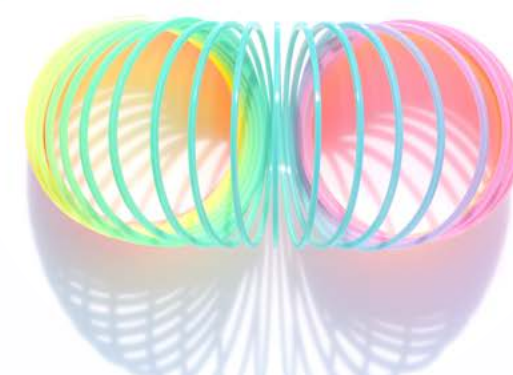
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן איכות וצמיחה
במארכת החינוך הקיבוצית



נופל וקם



התנהלות המערכת בזמן משבר או חירום הצעות לפעולה

● הכרות עם מעגלי ההשפעה של מצב החירום - מיפוי צוותים, משפחות וילדים הוא הבסיס לפעולה מיטבית של מערכת החינוך

ניהול המשבר

סדירות עבודה מערכתית

מתן מענה חינוכי לילדים ולילדות

תקשורת עם ההורים והקהילה

1. מיפוי המשפחות

הגדרת דחיפות הטיפול בהתייחס לצרכים המשתנים בשגרה שהופרה - ילדים, משפחות, אנשי צוות, משפחה מורחבת, חברי קבוצה חינוכית ועוד

2. גילוי המשפחות והפעולות

חלוקת משימות בין חברי וחברות הצוות

3. הפנייה לזוכאי חירום

מיפוי מעגלי המצוקה והצרכים המשתנים והפנייה לגורמי תמיכה מקצועיים (יש לשים לב לחובת דיווח)

251110101: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

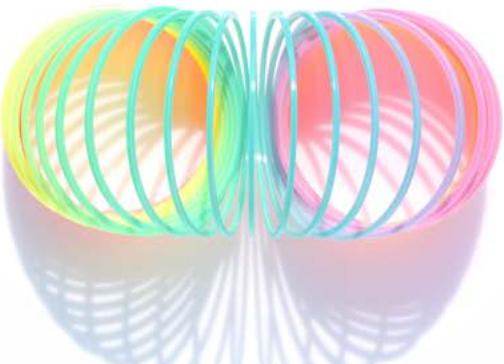
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היבטים של חוסן אישי וצמחייה
צמחייה ומינרל הקיבוצים



נופל וקם



סדירויות עבודה מערכתיות

אחד ממשאבי החוסן של צוותים במערכת, היא השגרה והחזרתיות. יצירת שגרות וסדירויות קבועות יכולות לספק תחושת יציבות ובטחון מעצם הידיעה של מה צפוי, ומעצם העדכון השוטף המפחית את תחושת הבלבול.

סדירויות בעבודת מערכת החינוך בקהילה משמעותיות בשגרה וכך גם בחירום, הן שיכולות לספק תחושת יציבות ובטחון. בבניית הסידוריות חשוב להתייחס לצוות המוביל והצוות החינוכי כמעגל השתייכות ולכל אחד ואחת מהצוות, להורים ולילדים והנוער באופן אישי:

ניהול המשבר

סדירויות עבודה מערכתיות

מתן מענה חינוכי לילדים ולילדות

תקשורת עם ההורים והקהילה

פגישות עם הורי המערכת

פגישות אישיות עם הצוות

פגישות צוות

פגישות עם צוות מוביל

251110101: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

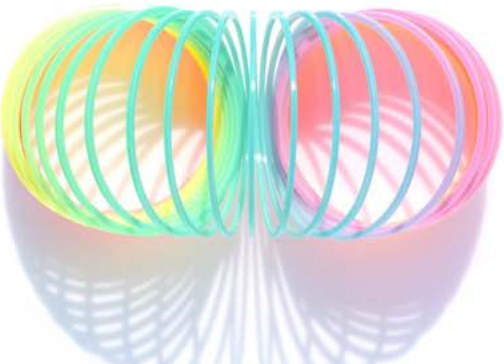
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היבטים של חוסן אישי וצמחייה
במארג החינוך הקיבוצי



נופל וקם



התנהלות המערכת בזמן משבר או חירום הצעות לפעולה

פגישות עם צוות מוביל

הצוות המקצועי המוביל את המערכת הוא 'יד ימין' של מנהלת המערכת בשגרה ובחירום. הצוות שותף לניהול הצוותים, מביא את "השטח" אל שולחן המנהלת ונמצאו בקשר יומיומי עם הילדים (המושג ילדים מתייחס לתינוקות, פעוטות, ילדים ונוער) וההורים.

צוות מוביל מחוייב, המכיר ויודע את תפקידיו בזמן החירום הוא נכס לכל מערכת חינוך, ואופן פעולה מיטבי המבוסס על תחושת שייכות ומשמעותיות תשפיע על רמת החוסן של הצוותים והבתים, ובכך של המערכת כולה.

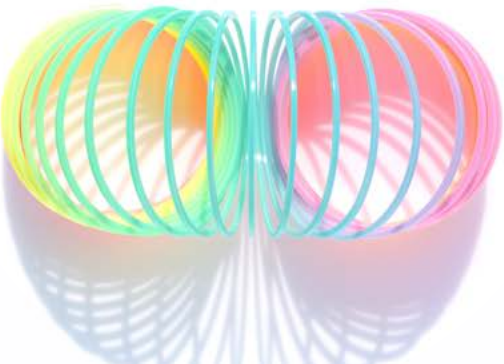
במצב חירום מומלץ לקיים פגישות תדירות וקצרות עם הצוות המוביל, על מנת לשמור עליו מחובר בצורה מקסימלית למשימות, מעודכן ועובד בסנכרון עם המנהלת ועם צוות החירום. במהלך הפגישות חשוב לבדוק מה שלום המובילים והמובילים ולמה הם זקוקים, לוודא עדכון במצב ובמשימות, להציף קשיים ובעיות לטיפול ולזהות אנשי צוות והורים הזקוקים להתערבות מקצועית.

ניהול המשבר

סדירות עבודה מערכתית

מתן מענה חינוכי לילדים ולילדות

תקשורת עם ההורים והקהילה



פגישות צוות

ניהול המשבר

סדירות עבודה מערכתית

מתן מענה חינוכי לילדים ולילדות

תקשורת עם ההורים והקהילה

הצוות החינוכי - מהווה את האגף המרכזי ביכולתם של מנהלים חינוכי לפעול על מנת לשמור ולחזק את מחויבותו של הצוות יש לקיים ישיבות צוות קבועות וסדורות. יש משנה חשיבות לישיבת צוות קבועה התומכת בטיפוח החוסן הצוותי ובכך תחזק את הרציפות התפקודית - היא תהדק את הלכידות בצוות, תאפשר שיתוף ותמיכה הדדית, תגביר את תחושת השליטה, ותכוון את הצוות לעשייה מתואמת ומותאמת לצרכי הילדים, המערכת וליכולות של כל אחד מחבריה.

ישיבות אלו הן הזדמנות מצוינת לחזק את תחושת השייכות לצד תחושת הערך והמשמעות, ואת תחושת המסוגלות של הצוות לפעול במציאות שמתנה ולמעשה לפתח ולחזק את החוסן הצוותי.

במהלך הישיבות מומלץ לעסוק בתחומים הבאים:

- שיתוף ותמיכה, יצירת נורמה של שיח רגשי
- הכרת המושג חוסן
- זיהוי ואיתור ילדים וילדות הזקוקים להתערבות טיפולית עם אנשי מקצוע
- לימוד כלים ופיתוח מיומנויות להתמודדות עם מצבי דחק, כמו למשל גש"ר מאח"ד של פרופסור מולי להד
- הגברת תחושת המסוגלות של המבוגרים לקידום החוסן האישי והמערכתי - קהילתי

חשוב להמשיך ולקיים את הפגישות במהלך המשבר או מצב החירום וגם לאחריו, עד אשר יתקיימו תחושת הבטחון ומידה של ודאות.

דוגמה לישיבת צוות בשגרת חירום

2511101: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

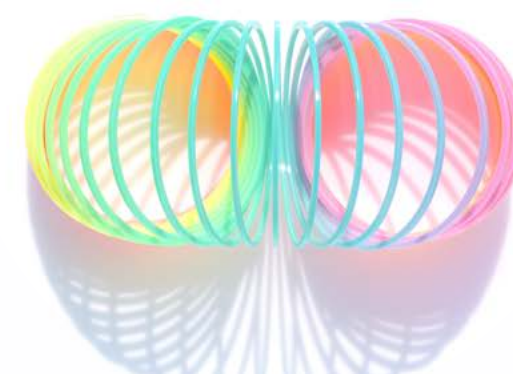
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן מיושק וצמיחה
מארכת החינוך הקיבוצי



נופל וקם



התנהלות המערכת בזמן משבר או חירום הצעות לפעולה

דוגמה למחנה של ישיבת צוות בתקופת חירום או שלגבר חירום



1 סבב שיתוף אישי – שיתוף בהתמודדויות ברמה האישית והמקצועית. מומלץ לשאול מה עוזר לכל אחד בתקופה זו.

כדאי להקדיש כמה דקות בתחילת הישיבה לסבב קצר בו כל אחד ישתף בשלומו בימים אלו. ניתן לשאול שאלה ממוקדת כמו 'איך אני מרגיש היום?', או 'מה מעסיק אותי כעת?'. בנוסף, כדאי לא לשקוע ברגשות, אלא להזמין את העובדים לפעולה לשיפור מצבם. כדאי להוסיף שאלות כמו: 'מה עשיתי היום שעזר לי להתמודד עם המצב?', 'מה עשיתי כדי להתמלא בכוחות היום?' 'מה אני מתכנן לעשות כדי להרגיש טוב יותר?' ועוד. בנוסף, כדאי לעודד את העובדים להיתמך אחד בשני בפן האישי והמקצועי.

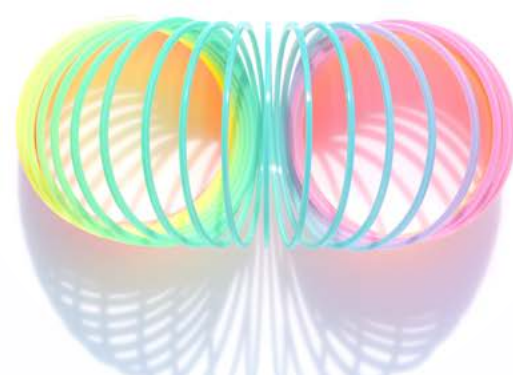
4 קבלת החלטות וחלוקת משימות להמשך.

במידה והמצב נמשך אפשר וכדאי לקבוע מועד נוסף לשיחה הבאה. הדבר מאפשר יצירה של שגרה גם במצב שאינו שגרת. בנוסף, אם יש קושי ליצור מפגשים פנים אל פנים אפשר להיעזר באמצעים טכנולוגיים כמו שיחות זום, קבוצת וואטסאפ ייעודית וכו.

3 בחירת סוגיות מרכזיות ודין משותף בסוגיות אלו.

2 מיכוי סוגיות במערכת שנוצרו בתקופה האחרונה, ודורשות פעולה מערכתית.

היזמים של חוסן לחינוך וצמיחה
במארג החינוך הקיבוצי



נופל וקם



ניהול המשבר

סדירות עבודה מערכתית

מתן מענה חינוכי לילדים ולילדות

תקשורת עם ההורים והקהילה

פגישות אישיות עם הצוות כתשתית לחיזוק החוסן האישי, הצוותי והמערכתי

תקשורת פתוחה ורציפה היא אחד מעמודי התווך של החוסן הארגוני והצוותי. פגישה אישית באה לתת תשומת לב פרטנית לכל אחת ואחד מחברי הצוות: לזהות צרכים, נקודות בהם ניתן לתמוך ולרתום כל אחד מחברי הצוות לתפקד תוך שמירה על הרווחה האישית (Well-being).

מרכיבי התייחסות במהלך השיחה:

• **מנציח -** לשמוע מה שלומה. ומה שלום המשפחה. חשוב לשים לב שהתגובות למצב חירום הן מגוונות – ולכן חשוב לגלות פתיחות והכלה ללא שיפוטיות. במקרה זיהוי של מצוקה או צורך שונים חשוב להפנות ליעוץ מקצועי.

• **מנציח -** לברר איך הם. מסתדרים. ונתן כרגע פיזית והאם יש צרכים שאין להם מענה.

• **מנציח -** איזה פעולות ניתן לעשות כדי להרגיש טוב יותר? לפני מתן עצות יש לזכור כי לעיתים קרובות העובדת יודעת. טוב מהסביבה מה יוכל לעזור. מה הם צריכים מהמנהל/ת כדי לעבור את הימים הקרובים, ולתפקד בצורה מיטבית?

מעבר לכל זאת, חשוב להשאיר דלת פתוחה לחברי וחברות הצוות לפנות לשתף ולהתייעץ!

דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

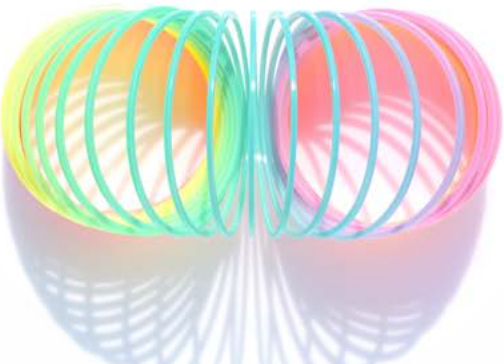
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן לחיזוק וצמיחה במארג המינאק הקיבוצי



נופל וקם



ניהול המשבר

סדירות עבודה מערכתית

מתן מענה חינוכי לילדים ולילדות

תקשורת עם ההורים והקהילה

פגישות עם הורי המערכת

הקשר הרציף עם ההורים הוא ציר ליבה במערכת החינוך בשגרה ובחוסר שגרה.

ככל שבשגרת עבודתה של מערכת החינוך התקשורת עם ההורים מהווה בסיס אמיתי ומשמעותי לכל הצדדים, אותה תקשורת תהווה עוגן של אמון ובטחון לכולם - תקשורת מיטבית עם ההורים מהווה נכס ותחושת גב וביטחון לצוותי החינוך.

לא מלכד ההורים שקוקים מלפני מלכד שיכא אדם
וימסק את המוסן שלהם, כך שהם עצמם יוכלו להתמודד עם
המצוקה ויכלו את מלפני מוגאם אילדים והילדוג שלהם.
ניתן אלשוט סאט כפגזישוט קדוצגיוט ל הוכים, וכן כפגזישוט
אישיות - על פי הצורך, ובהנחיית א.נשי מקצוע.

251 וסמלו: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפול חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

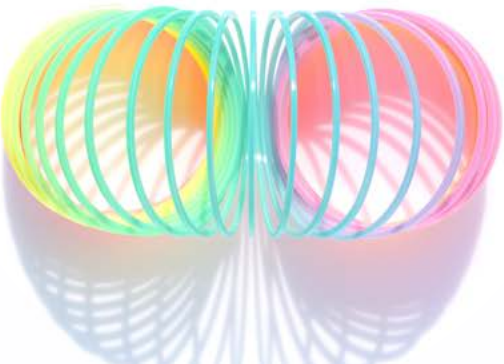
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היבטים של חוסן מיוצק וצמיחה
כמלכד המיוצק הקיבוצי



נופל וקם



ניהול המשבר

סדירות עבודה מערכתית

מתן מענה חינוכי לילדים ולילדות

תקשורת עם ההורים והקהילה

הילדים - מגיל ינקות ועד נעורים - הם לב מערכת החינוך ובמוקד תשומת הלב.

תכנית חינוכית המותאמת לגיל ולאילוצי המציאות, וצוות קבוע ורגוע יצרו שגרה ואקלים חיובי ומווסת, ויסייעו לילדים לחוש יציבות בזמן שגרת חירום. מומלץ שהפעילות החינוכית תכיל עיבוד מותאם גיל, פעילויות הפגתיות שישולבו בסדר היום, הקשבה, מענה מותאם לשאלות, תשומת לב אישית, חיזוק הקשר עם כל ילד וילדה כך שירגישו שרואים ומבינים אותם, והוספת פעילויות קהילתיות אשר נותנות משמעות ותפקיד לילדים והילדות.

דוגמאות לעשייה שניתן לשבץ בתוכנית החינוכית: מיינדפולנס, יוגה ונשימות בתוך סדר היום, הוספת חומרי יצירה שמאפשרים ביטוי לתכנים שעולים בעת המשבר, ספרים מתאימים, הוספת אביזרים ב"משק בית" שמאפשרים עיבוד של חוויות הקשורות במשבר, כתיבת ברכות לכוחות הביטחון, הכנת עוגות לוותיקי.ות הקיבוץ, וכדומה.

בניית נרטיב מיטיב (סיפור עם תקווה)

ילדות וילדים הם 'תצפיתנים מצויינים ופרשנים גרועים'. גם אם ננסה 'לא לספר', הם יודעים - קולטים ומזהים סיטואציה/רגשות קשים, אולם הפרשנות שלהם נוטה להיות מסובכת, וכוללת בין היתר, האשמה עצמית וחרדה. לכן, במצבי משבר חשוב לתווך את המצב דרך סיפור, וליצור נרטיב המסביר את המצב בדרך התואמת גיל ומייצרת תקווה - סיפור שיש לו סוף טוב.

בסיפור כזה מונחים יסודות ערכיים של הומניזם, אהבת אדם, שלום, ערבות הדדית. ערכים שיש להתחבר אליהם כאשר עוסקים בחיזוק החוסן האישי, הקבוצתי, המערכתי והקהילתי. הסיפור יותאם, כמובן, לכל גיל. הנרטיב שניבנה מפחית את אי הודאות, נותן תחושת משמעות ומידה מסוימת של שליטה. מומלץ לספר את הסיפור לחברי וחברות הצוות לפני שמספרים אותו לילדים והילדות, לתרגל אותו ולתת משוב הדדי.

2511041: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

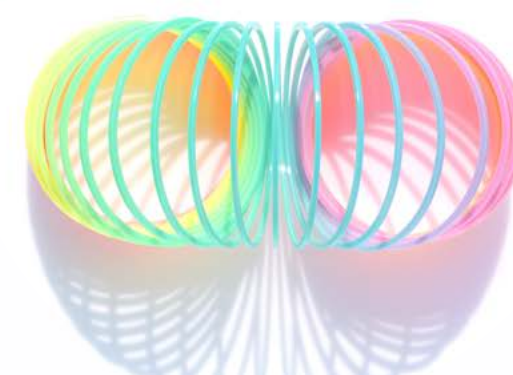
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן לחיזוק וזמינות
במארג המיון הקיבוצי



נופל וקם



התנהלות המערכת בזמן משבר או חירום הצעות לפעולה

ניהול המשבר

סדירות עבודה מערכתית

מתן מענה חינוכי לילדים ולילדות

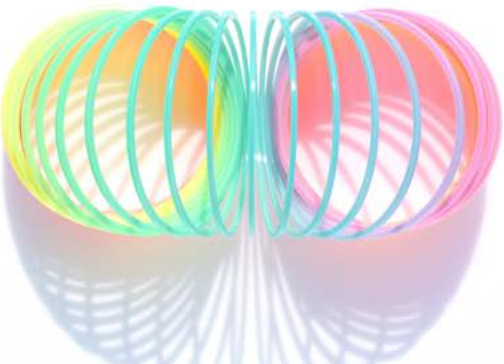
תקשורת עם ההורים והקהילה

תקשורת רציפה והעברת המידע חשובים לביסוס תחושת הודאות והביטחון.

הבחירה להתנהל באופן מקצועי ובשקיפות מלאה, להציג את הדילמות העומדות על הפרק (חיוני לשתף את ההורים והצוותים בקשיים שהמציאות מציבה – יש לזה ערך בגיוס המוטיבציה לפעול ובתחושת השייכות), ולהזמין תגובות ושאלות מגבירים את תחושת השליטה ומפחיתים לחץ. את התקשורת ינהלו המנהלת, ואנשים מהצוות החינוכי – בתיאום וסנכרון עם הצוות שמנהל את המשבר:

- התקשורת והעברת המידע צריכה להתבצע מול הילדים, ההורים, הצוותים, הקהילה וממלאי התפקידים.
- יש חשיבות בהעברת מידע והחלטות באופן סדור, אחוד, מתואם ומוגדר מראש, חשוב להחליט בשגרה באחריות מי לנהל את התקשורת במצבי חירום
- אופן העברת המידע - ניתן להשתמש בכל הערוצים: מייל, וואטסאפ, תמונות, פגישות זום, פגישות פנים אל פנים, שיחות אישיות וקבוצתיות וכדומה.

היזמים של חוסן אמיצוק וצמיחה
במארג המינוח הקיבוצי



נופל וקם



אסימטרי

מצבי חירום תופסים את המערכת כולה, קהילתית וחינוכית, באופן פתאומי, ובמקרים רבים שורר מצב של הצפה רגשית ובלבול.

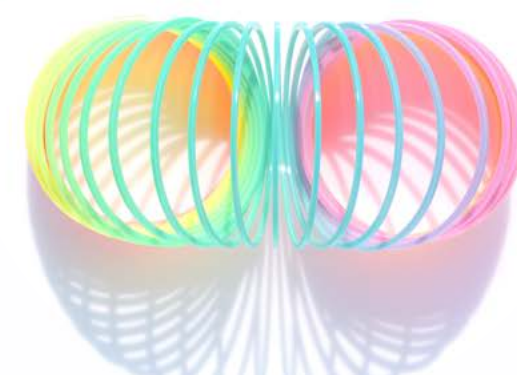
ההתארגנות המוקדמת, הגדרת סדירויות ברורות והגדרת תפקידים הידועים לצוות ולקהילה, תוך מחויבות להעברת מסרים ותקשורת פתוחה ומקצועית עם כללי מעגלי ההשקה של מערכת החינוך - תיצור עבור מערכת החינוך את התנאים המיטביים לשגרה חינוכית הכי טובה שניתן ליצור.

הפניה לחומרים נוספים:

כלים להרפיית מתח - פרופ' דני חמיאל

גש"ר מאח"ד - פרופ' מולי להד

דוגמה למבנה של ישיבת צוות בתקופת חירום או בשגרת חירום



טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית



ילדי נאמן. צילום: רון לכה

חוסנה של מערכת חינוך קיבוצית מושפע מחוסנה של הקהילה ומשפיע עליו.

בזמן משבר או חירום הוא נמדד ביכולתה של המערכת לחזור לתפקוד, ולהוות מקום קבוע ובטוח עבור הילדים. כך במעגלים הולכים וגדלים, לסמן גם למשפחותיהם, לצוות המערכת ולקהילה כולה את הדרך ליציבות ולאיזון.

מחקרים מצאו **למיצוק קלרים בין אנשים ומיצוק ההתקשרות לחקום** הינן פעולות המאיצות תהליכי התאוששות ברמה אישית, מערכתית וקהילתית ותורמות לחיזוק החוסן.

לפיכך, חשוב להתייחס הן למארג היחסים בתוך המערכת והן עם הקהילה, ולהשקיע בקשרים האנושיים במטרה ליצור תודעה, זהות, לכידות ושייכות שיקדמו ערכים של אחריות ומעורבות.

לכאן ולכאן: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

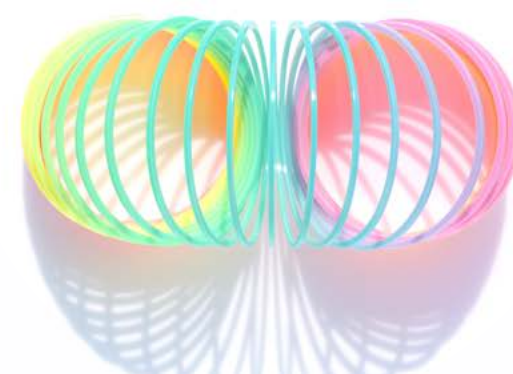
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היבטים של חוסן אישי וקהילתי
במארג החינוך הקיבוצי



נופל וקם



טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית

גם מוכנות לחירום היא אחת ממאיצי החוסן: תיק חירום, פרוטוקולים קבועים, תרגול תרחישים, תפקידים בחירום וכדומה. אולם עלינו לזכור כי ההיבט הבטיחותי הוא אף פעם לא רק טכני, הוא תמיד קשור לפדגוגיה. ע"י התארגנות מוקדמת והבנת התמונה כולה אנו מלמדים את הצוות תפיסה מקצועית שתתמוך שגרה וחירום. אימון הצוות לראות את התמונה כולה הוא חלק מהיכולת להתרומם מעל הקושי העכשווי ולהעניק לחברות וחברי הצוות ולילדים תחושת מסוגלות בסיטואציה מורכבת. פרק זה עוסק בפיתוח החוסן במערכות החינוך הקיבוציות בזמן שגרה. הוא מציג פעולות בשלושה מעגלים שחשוב לבצע במהלך השנה באופן עקבי, ומומלץ להפכן לקבועות בתוך תוכנית העבודה. פעולות אלה מחזקות את הקשרים בין נשות הצוות, את הקשר בין המערכת לקהילה, את תחושת השייכות והמוכנות ובכך מחזקות את חוסן המערכת ומשפרות תפקוד הן במהלך השנה בשגרת העבודה ובהכרח גם בעתות חירום.



251110101: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

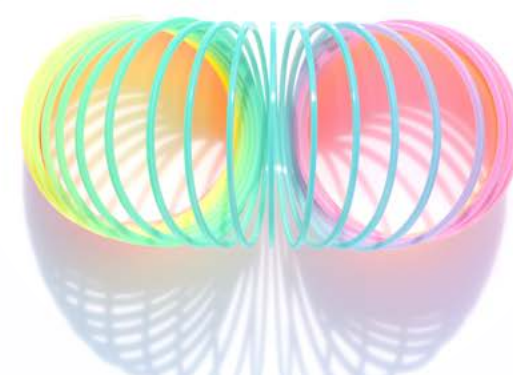
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן אמיצוק וצמיחה
במארכת החינוך הקיבוצית



נופל וקם



טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית



צילום: אוראל ישראלי

● יצירה, חיזוק ושימור חוסן בקרב אנשי ונשות הצוות החינוכי

במצבי חירום או משבר המאיימים על רווחתם הנפשית והפיזית, פעוטות, ילדים, בני נוער והוריהם, מושפעים מתגובות המבוגרים בסביבתם. על מנת לפעול בצורה מיטבית בשעת חירום ולאפשר חינוך וטיפול איכותיים ומקצועיים המעניקים תחושת בטחון לילדים ולמשפחתם, יש לחזק, עוד בתקופת שגרה, את יכולת ההתמודדות של המערכת והצוות על ידי איתור מאיצי החוסן ושילובם במהלך הפעילות השגרתית והשוטפת של המערכת.

בפרק זה לא נעסוק במשאבי החוסן האישיים, אלא בגורמי המעטפת המצויים באחריות מנהלת המערכת ובאחריות הקהילה בה המערכת פועלת. חיזוק גורמים אילו בשגרה, יסייע בשיפור מידת החוסן של הצוות החינוכי ויכולתו להתמודד עם אירועי משבר או עם שגרת חירום מתמשכת. השפעה על אותם גורמי מעטפת, מהווה תמיכה משמעותית בעת משבר ובכך מחזקת את המערכת על כלל מרכיביה.

נוח אדם וצוות

קהילה וסביבת מערכת החינוך

הערכות ומוכנות לחירום

צילום: אוראל ישראלי: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

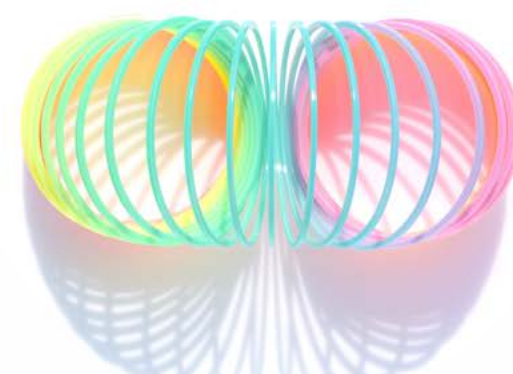
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היבטים של חוסן לחיזוק וצמיחה
במארכת החינוך הקיבוצית



נופל וקם



טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית

מה אני כמתארגן מיוזם יכולה לעשות למען מיוזם אחר?

מה הכוונה?

- **ישיבות צוות -** ישיבות צוות סדירות ותדירות חשובות ליצירת שפה מערכתית משותפת, מיסוד וביסוס תרבות של שיתוף ושיח כנה ופתוח לגבי תחושות ומחשבות שעולות בשגרה ובתקופות מאתגרות. זוהי התשתית ליצירת מערכת המטפחת תחושת שייכות וחוסן מערכתי. בישיבות מומלץ לשלב בין האישי לבין המקצועי. לתת מקום ללמידה מהצלחות ומאתגרים ולמשוב אישי של כלל השותפים והשותפות.
- **הרחבת הקשרים -** יצירת צוותים לא רק לפי בתי ילדים אלא גם לפי תפקידי רוחב או תחומים משותפים אחרים (צוות מוביל או מפגשים קבועים של צעירותים שעובדותים במערכת). במפגשים אלה ידונו בסוגיות משותפות וישתפו בתחושות שהפורום עשוי להבין.
- **חיזוק ההיכרות הבין אישית בין הגורמים במערכת** על ידי הפניה ויצירת חיבורים ביניהם (למשל עידוד נסיעה משותפת, "אימוץ" עובדת חדשה, הפניה להתייעצות עמיתותים בנושא כזה או אחר). עידוד פעולות מקדמות תקשורת בין השותפותים בצוות; משחקי היכרות, שיתוף בנושאים אישיים במסגרת ישיבות צוות וכדומה
- **חגיגה משותפת** של ימי הולדת ושמחות.
- **התייחסות למגוון רב תרבותיות בצוות -** מודעות לשוני התרבותי, לימי חג וצום שונים בכל תרבות, לציין ולברך כל מגזר ולחבר את שאר העובדותים לאמונות ולמסורות, יוצר חיבור וכבוד לשוני ותקשורת טובה ומאפשרת
- **גיבוש הצוות על ידי מפגשים בלתי פורמליים לאורך השנה.** לדוגמה - הרמת כוסית משותפת לצוותים וממלאי תפקידים בקהילה לקראת חג, ערבי גיבוש חווייתיים, ימי גיבוש/ טיול וכו'.

מערכות יחסים הינן מפתח להגנה על החוסן ולקידומו. מערכת יחסים של אנשי הצוות עם מנהלת המערכת, עמיתותים לעבודה, מובילותים, ועם אנשים בקהילה, מהווה גורם תמיכה משמעותי-גם אם אינו רשמי. גיבוש וחיבור בין אנשי הצוות יוצר העמקה של הקשרים האישיים, מחזק את הרשת החברתית במערכת ובכך את תחושת השייכות אליה. היכולת של מערכת לתפקד בסביבה מאתגרת נשענת במידה רבה על איכות התקשורת הפנימית והחיצונית שלה.

חוקרותים רבותים סבורותים שגיבוש של תרבות ארגונית תומכת ואכפתית הוא גורם חשוב בפיתוח חוסן. הכוונה היא לא רק אכפתיות של המערכת כלפי העובדת. בה אלא גם האכפתיות של העובדים והמעורבות שלהם בנעשה במערכת. כמו כן, חשוב לחזק את ערכי הכבוד לצוות שיוזע מה טוב עבורו, ערך הבחירה, תחושת המעורבות וחיזוק יוזמות מקצועיות ובינאישיות המשפיעות על תחושת האחריות הקולקטיבית והאקלים המערכתי.

מערכות יחסים ותקשורת בינאישית

מערכות ושותפות בקבלת החלטות

זרמים ואיזון גולן

נוח אדם וצוות

קהילה וסביבת מערכת החינוך

הערכות ומוכנות לחירום

דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

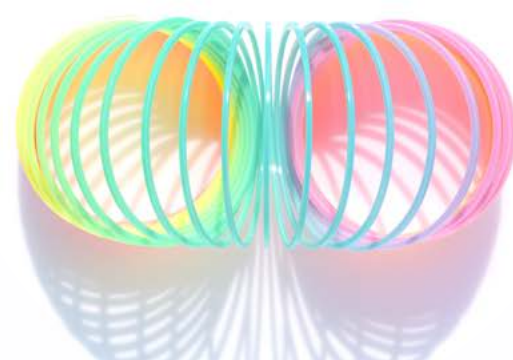
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן מיוזם וצמיחה במארג החינוך הקיבוצי



נופל וקם



אגף חינוך

טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית

מה אני כמנהל/ת מיומן/ת יכול/ה לעשות למען מיוצק אולי גורם?

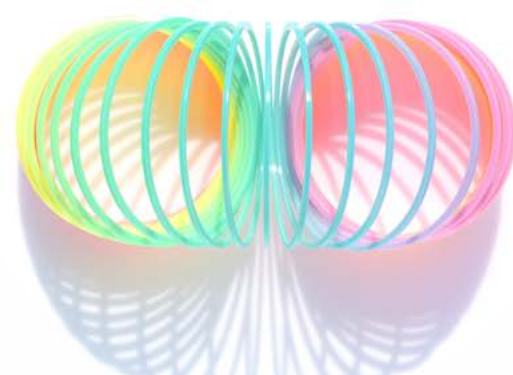
למה הכוונה?

עבודה בעלת משמעות	<p>התחושה שמקצוע החינוך הוא בעל משמעות לאשת הצוות ולקהילה, עבודה שיש לה חשיבות וערך. מחקרים שנעשו מגלים שעצם תפיסת העשייה כמשמעותית "מטעינה" את תחושת החוסן של הפרט ומאפשרת לו החלטיות וגמישות לצורך המשך ביצוע עבודתו.</p>
תגמול	<p>לתגמול יש השפעה בבחירתם של אנשי חינוך להישאר בתפקידן.ם. בהנחה שמשבר מזמן ספק ביכולת להמשיך בתפקיד, שיקול התגמול עשוי לבוא לידי ביטוי</p>
<ul style="list-style-type: none"> לא להשאיר דבר 'מובן מאליו'. בשגרה לחזור על המשמעות הרבה שיש לעבודה החינוכית וביתר שאת במשבר. הגדרת תפקידים ותחומי אחריות ומשמעות לזמן משבר וחירום. קליטת עובדות/ים חדשים במערכת במסלול קבוע וידוע מראש. חלק ניכר מהכרת המשמעות במקום העבודה קשור ביחס שניתן לעובדים בו "ולקייחם ברצינות". התהליך יכול הכרות עם הקהילה ומאפייניה, הסבר רוח המערכת, הצמדת חונכת מתוך הצוות ליצירת חיבור וקשר אישי, שיחה לחידוד נהלים, שיחה אישית לאחר שבוע עבודה ושוב לאחר כחודש, מעקב אחרי הסתגלות העובדת וריבוי בשיחות אישיות. 	<ul style="list-style-type: none"> מכתבי תודה או תשומת לב אישית אחרת. הכרה והוקרה בערך חברותי הצוות ומעשיהם מול הצוות/ההורים/מנהלי הקהילה. הכרה והוקרה בערך חברותי הצוות ומעשיהם על ידי מנהלות/י הקהילה מול הקהילה תגמול על שעות נוספות והשקעה נוספת. מיזם ה'עין הטובה' - ה'עין הטובה' היא כלי השם את הטוב והחיובי במרכז. בעזרת ה'עין הטובה' המנהלת עושה מודלינג לשפה תיאורית חיובית מעצימה בין נשות/אנשי הצוות ועשייתן.ם במרחב החינוכי בגן או בבית הילדים. מומלץ ליצור מסורת של שליחת הודעה שבועית לכלל הצוותים בקבוצת הוואטסאפ של המערכת. בסיכום שבועי זה המנהלת יתשלח צילומי אוירה, נקודת זמן בטיול, בחג, בשינוי בחצר וכדומה, המתארים את המתרחש במערכת בכל מסגרת מנקודת מבט של 'עין טובה'

לוחית זכרון



היזמים של חוסן מיוצק וצמיחה
כמארכת המיומן הקיבוצי



נופל וקם

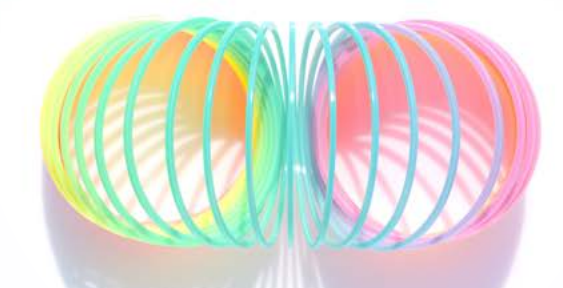


טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית

מה אני כמנהל מיינן יכולה לעשות למען אישיותי שלי?

מה הכוונה?

תחושת תמיכה על ידי המנהל/ת	תחושת חוסן
<ul style="list-style-type: none"> פיתוח מקצועי בתחומים בהם נדרשים בזמן משבר/חירום שיחות אישיות על בסיס שוטף וקבוע לאורך השנה עם חברותי הצוות: מומלץ באופן עקבי לנהל לפחות 3 שיחות אישיות עם כל עובדת במערכת - שיחת פתיחת שנה, אמצע (לקראת דצמבר) ושיחת סוף שנה: הכוונה לשיחות יזומות של המנהלת עם כל עובדת לצורך סימון יעדים להתפתחות אישית ומקצועית ולחיצוק על העבודה המקצועית ועל מה שיש לשמר ולשפר. בנוסף מומלץ לקיים שיחות אישיות קבועות מראש או בהתאם לצורך, שמטרתן היכרות טובה יותר, הכרה בתפיסת העובדת את המצב בעבודה ובבית, היכרות עם היכולות והקשיים ובחינה משותפת של מטרות מקצועיות ואישיות להתפתחות במערכת. מעבר לחיצוק תחושת התמיכה מהמנהלת, שיחות אלה גם מחזקות את תחושת המשמעות בעשייה. עקרון הדלת הפתוחה - חברי הצוות יודעים כי דלת מנהלת המערכת פתוחה עבורם בכל נושא - אישי או מקצועי. 	<p>לם מנהל המערכת צריכה להיות ואכן מומלץ לקבל אישיות מקצועית של מנהל או יועץ באופן קבוע וסדיר</p>
<ul style="list-style-type: none"> מעודדי ביטחון בשגרה: למידה מהצלחות, עידוד ניסיונות וחקר מוקיר. היכרות עם ההערכות לשעת חירום: תיק החירום, בנייה משותפת של פעילות לזמן חירום, תרגול פעולות חירום וכד' זיהוי נקודות החוזק של חברי הצוות, הגדרת תפקידים לשעת חירום המביאים לידי ביטוי חוזקות ויכולות אילו, והיכרות עם תפקידי שאר הצוות כמרכיב תומך ומחזק. 	<p>ביטחון עצמי מנבא חוסן. שני היבטים לביטחון העצמי או לתפיסת המסוגלות העצמית: הראשון ביטחון ביכולת לעשות עבודה החינוכית, והשני הוא ביכולת לקבל החלטות ולנהל סיכונים במסגרתה. גיבוי, חיזוק, תמיכה ופירגון של המנהלת ושל הצוות קריטיים בבניית ושימור הביטחון.</p>
<ul style="list-style-type: none"> יצירת פרוטוקולים לחירום והצגתם לצוות, תרגול מצבי חירום, רענוני חירום הרחבה בפרק הערכות לחירום (קישור) 	<p>הצוות מכיר את תיק החירום, יודע מה פרוטוקול הפעולה בשעת חירום ומה תפקידו של כל אחד, ותרגל פעולות אילו</p>
<ul style="list-style-type: none"> המנהלת מביאה הומור ככלי-הדגמת היכולת לצחוק על עצמי או על המצב. מדיטציית צחוק, להתחיל ישיבת צוות בשובג קרח משעשע 	<p>שימוש בהומור מביא להפחתת לחץ (הסטה מגורם הלחץ) ולהערכה עצמית חיובית.</p>



טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית

מחקרים מצביעים על קשר הדוק בין החוסן של הצוות והמערכת ויכולת התפקוד בזמן משבר, לבין מארג היחסים בין חברות וחברי הצוות בתוך המערכת ועם הקהילה.

מומלץ להשקיע בפיתוח הקשרים האישיים אילו, וביצירת אווירה של אמון, תמיכה, קבלה ומשמעותיות בתוך הצוותים ובינם לבין המנהלת כתפיסת עבודה רציפה ומערכתית.



כוח אדם וצוות

קהילה וסביבת מערכת החינוך

הערכות ומוכנות לחירום

2511101: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

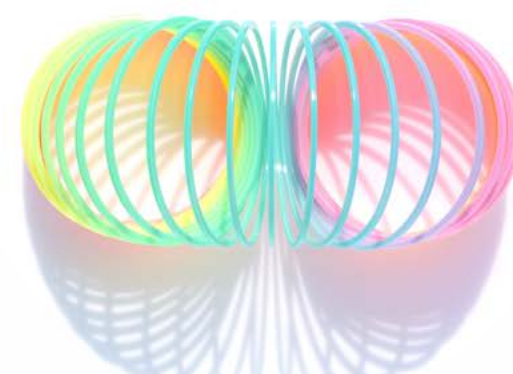
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן איכותי וצמיחה
במארג החינוך הקיבוצי



נופל וקים



טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית

קהילה וסביבת המערכת

קהילה מוגדרת כישות גאוגרפית בעלת מרחב חיים משותף וגורל מחבר, המספקת את צרכי חבריה מינקות ועד זקנה. חוסן קהילתי הוא תהליך המקשר בין יכולות התמודדות ותפקוד מיטבי, כאשר ישנה הפרה גדולה של שגרת החיים. ככל שהקהילה מלוכדות יותר וככל שרמת ההון החברתי והמעורבות הקהילתית גבוהה, כך הקהילות השתקמו בצורה טובה יותר. קשר שוטף בין מערכת החינוך לקהילה, מחזק את הלכידות והמעורבות, ומשמש כמאיץ חוסן הן לקהילה והן למערכת:

1. ישיבות שוטפות עם ממלאי וממלאות תפקידים ושותפים ושותפות בקהילה

2. שיתופי פעולה קבועים עם קבוצות שונות בקהילה ובתוך הישוב לחיזוק הקשר ותחושת השייכות

3. תקשורת עם הורים על בסיס קבוע

כוח אדם וצוות

קהילה וסביבת מערכת החינוך

הערכות ומוכנות לחירום

שאלות נשאלות: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

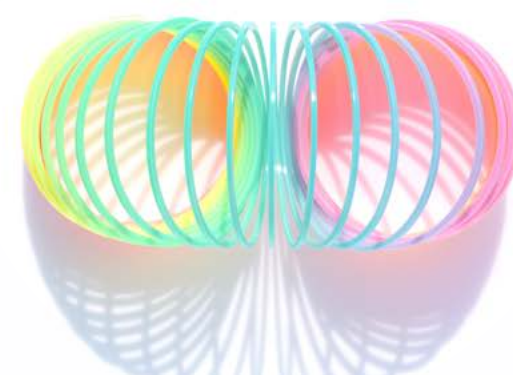
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן לחיזוק וצמיחה
במארג החינוך הקיבוצי



נופל וקם



טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית

1. ישיבות שוטפות עם ממלאי וממלאות תפקידים ושותפים ושותפות בקהילה

יו"ר חינוך, מנהלי קהילה, ועדת חינוך, קשר עם מנהלת גיל הרך והחינוך החברתי ברשות/ במועצה המקומית – עדכונים, חשיבה משותפת.

יצירת שותפויות עם ממלאי וממלאות תפקידים אחרים חשובה לצמצום תחושת הבדידות של המנהלת. בשטח וליצירת חיבור למקום ולקהילה. חיבורים ומטרות משותפות עליהן מושתתת העבודה החינוכית ביום יום יהוו בסיס לעבודה בעתות חירום.

להרחבה בגיל הרך ראו תו תקן התנועה הקיבוצית, פרק 2 - מבנה ארגוני, הגדרות תפקידים ניהול ההון האנושי והיבטים מנהליים ופרק 7 - מערכת הגיל הרך בעתות משבר וחירום.

כוח אדם וצוות

קהילה וסביבת מערכת חינוך

הערכות ומוכנות לחירום

זכרו ושמרו: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

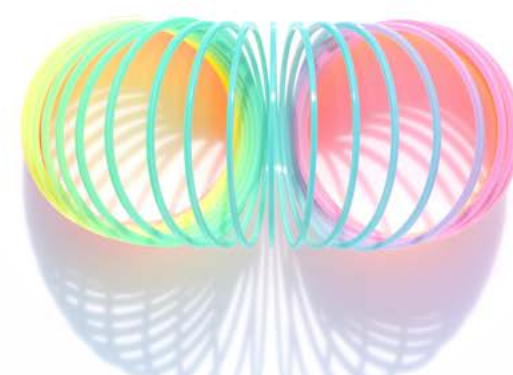
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היבטים של חוסן אישיותי וצמיחה
במארג החינוך הקיבוצי



נופל וקם



טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית

נוח אדם וצוות

קהילה וסביבת מערכת החינוך

הערכות ומוכנות לחירום

2. שיתופי פעולה קבועים עם קבוצות שונות בקהילה ובתוך הישוב לחיזוק הקשר ותחושת השייכות

יוזמות ומסורות של שיתוף פעולה ביום יום לאורך השנה עם קבוצות שונות בקהילה, מחזקת את הרשת הקהילתית והמערכתית ויוצרת חיבור בין המערכת לא.נשים בקהילה ולמקום. יוזמות קהילתיות וסביבתיות ברוח הישוב בו נמצאת המערכת, עם התרבות, בין הגיל הרך לחינוך החברתי, עם בית הספר, ספרייה בישוב, ענפים שונים, התנדבות נוער בגנים, ותיקים בישוב (למשל סבא/סבתא גן), מכינה/ שנת שירות, תנועות הנוער וכו

זכור ושמור: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

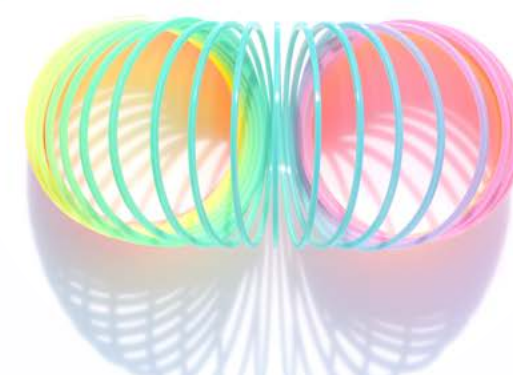
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן לחיזוק וזמינות
במארג החינוך והקידום



נופל וקם



טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית

מומלץ לקיים שגרת מפגשי הורים ושיחות הורים לאורך השנה (לפחות שלוש פעמים בשנה - התחלה, אמצע ולקראת הקיץ) וכן מפגשים פרטניים (לא רק כשיש בעיות, אלא גם לדברים חיוביים), שיחות טלפון, הודעות פרטיות וכו', ולשתף את ההורים בחשיבה, קבלת החלטות ועשייה במערכות. דוגמאות לפרקטיקות לשיתוף הורים: בניית חזון מערכת, ארגון ויצירה של חגים ומסורות, למתן במה ליוזמות הורים, עדכוני מערכת שוטפים וכדומה.

פרסומים מואצים להורים ולקהילה כולה:

- עדכון שוטף של מובילת בית אחת לשבוע על הפעילות, בליווי תמונות נבחרות / סרטון.
- אגרת מנהלת לקהילה, המפורסמת באופן קבוע ותדיר, ומספרת על המתרחש במערכת בליווי תמונות
- הודעה שבועית של העין הטובה, בה ניתן להיעזר בתיעוד לשיתוף בנעשה במערכת.
- סיכום שבועי של המנהלת לצוות, והנחיות לקראת השבוע הבא

3. תקשורת עם הורים על בסיס קבוע

החינוך הקיבוצי מבוסס על מערכת היחסים שבין הורים לבין המערכת החינוכית תהיה מעוגנת בחווית *אמנה* השאיפה היא לייצר מערכת יחסים המבוססת על שיח מתמשך, מכובד, שקוף, מבוסס אמון ואתי, בו יש מוגנות ומכובדות. לשותפות חינוכית עקבית השפעה חיובית ומובהקת על רווחתם הנפשית של הילדים ועל החוויה ההורית הטובה.

חשוב לזכור שהקשר עם הורים הוא קשר תהליכי שנחוצה לו הדדיות בין המערכת להורים, קשר המחויב ליצירה וביסוס של אמון. טיפוח תקשורת ישירה ועקבית עם ההורים בשגרה, מחזקת את האמון ואת תרבות השיח הפתוח והשקיפות ויש לכך השפעה ישירה על החוסן והיכולת לפתרון בעיות ועל התמודדות מיטיבה בשגרה ובזמני חירום/ משבר.

כוח אדם וצוות

קהילה וסביבת מערכת החינוך

הערכות ומוכנות לחירום

2571 וואל: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

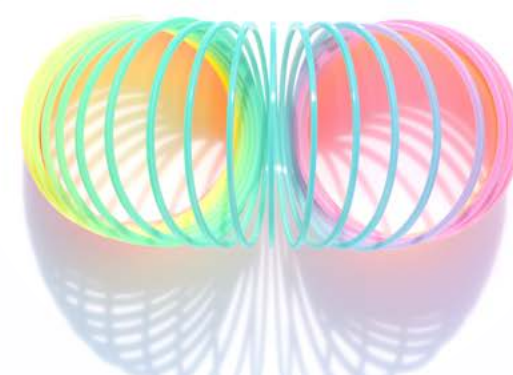
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן אמין וצמיחה
במארג המיומן הקיבוצי



נופל וקם



טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית

● הערכות ומוכנות לחירום

לעיתים נדמה כי עיסוק בחירום "לא ידוע" בעת שגרה - אינו רלוונטי, אולי כי "אם לא נדבר עליו הוא לא יקרה". אולם הניסיון מעיד אחרת: מוכנות גבוהה, והבנת התפקידים ודרכי הפעולה על ידי הגורמים הפועלים והקהילה כולה הם חלק ממאיצי החוסן של המערכת ושל הקהילה.

התארגנות מוקדמת, חלוקת משימות ותפקידים בזמן חירום, הכרות עם תיק חירום ופרוטוקולים להתנהלות בזמן משבר ובזמן חירום משפרים את היכולת של חברי וחברות הצוות לראות את התמונה כולה, מחזקים את היכולת להתרומם מעל הקושי העכשווי ומעניקים לצוות ולילדים תחושת מסוגלות בסיטואציה מורכבת.

מומלץ להכשיר את הצוות במודל **מאש"ה**, **ומרכז גש"כ מאח"צ**, שני מודלים הנותנים כלים להתמודדות במקרה משברי או חירומי.



פציון הכנה פיזיה, מצר

כוח אדם
וצוות

קהילה
וסביבת
מערכת
החינוך

הערכות
ומוכנות
לחירום

לשכל ולמכל: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

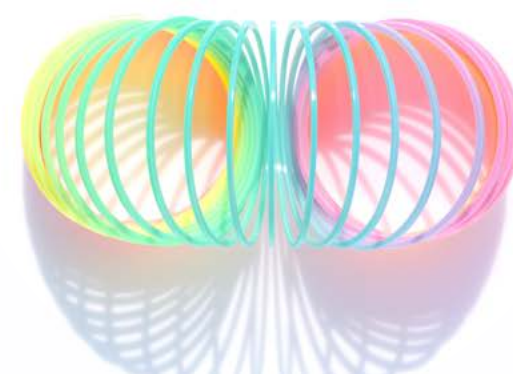
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן אמיצוק וזמיהו
זמלכנר והיונוק הקיבווציו



נופל וקם



טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית

הערכות מקדימה

כמענה לשעת חירום, ההערכות המקדימה תכלול:

- **ריענון "תיק חירום"** ונוהל ההתנהלות הנדרש, תוך בחינת אפשרויות ישימות ותרגול שלהם בשגרה - במטרה לתפקוד מיטבי אל מול השגרה שהופרה (יש להקפיד שהתיק יכלול רשימות שמשמשות כבסיס מידע לפעולה)
- **נוהל קבלת החלטות בחירום:** הגדרת דרכי פעולה והחלטה במצב לא רגיל ויצירת מרחב מנוהל ושמור, החלטה על אופן העברת מידע לציבור (באחריות צח"י של הקיבוץ פתיחה/ סגירה, שעה קבועה וכל נוהל התואם את הקיבוץ)
- **הכנה של רשימת ממלאי התפקידים** בשגרה ומשימותיהם בחירום, מיפוי זמינות ונוכחות בשטח ומינוי מחליפים פורמליים לגיבוי
- **צח"י יישובי** - יקיים שגרת עבודה שנתית עם מערכת החינוך ויכלול את נציג חינוך שימצא בקיבוץ בזמן חירום (חשוב למנות לו ממלא מקום)

- **יצירת "תרשים זרימה"** שמגדיר את סדר הפעולות לכל מצבי החירום - באחריות יו"ר צח"י
- **הצגה ואישור "תיק החירום"** בהנהלות הקיבוץ ובצוותי צח"י, חשוב ונדרש שתהיה מוכרת ובהירה להורים ולקהילה - **ידיעה מראש מרגיעה ומשרה ביטחון.**
- היערכות לחירום חייבת להיות **בהלימה ובשותפות עם המועצה ומשאביה** בזמנים אלו.
- **יצירה ופרסום נהלים:** אופן יידוע על מצב חירום, אופן כינוס/פיזור הילדים ולאן, אופן החלטה ויידוע על חזרה לפעילות המערכת
- **היערכות לחירום מחייבת תרגול בשגרה** - מה שלא עובד בשגרה, לא יעבוד בחירום! תרגול מייצר פעולה מסונכרנת וידועה לכולם.

כוח אדם וצוות

קהילה וסביבת מערכת החינוך

הערכות ומוכנות לחירום

25110101: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

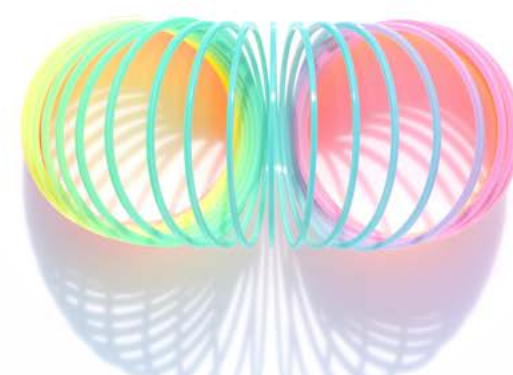
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן אישיות וזמינות
במארכת החינוך הקיבוצית



נופל וקם



התנועה
הקיבוצית
אגף חינוך

טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית

תיק חירום

השמירה על הרציפות התפקודית של מערכת החינוך היא באחריות הנהלת הקיבוץ בזמני שגרה וחירום כאחד. מנהלי החינוך ויו"ר החינוך הם הזרוע הביצועית, האחראית על יישום החלטות על פי מדיניות הקהילה, ועל כן עליהם להיערך לכל שבירת שגרה וחירום באמצעות תיק החירום המתעדכן ונבחן מעת לעת. מידע מאורגן ומסודר מהווה תשתית ארגונית הכרחית לניהול מצבי אי שגרה וחירום.

כוח אדם וצוות

קהילה וסביבת מערכת החינוך

הערכות ומוכנות לחירום

מה נאלץ לעשות?

- הגדרה ופירסום צוות ניהול מצב החירום חינוך-קהילה – באחריות מנהלי המערכת לנהל את מצב החירום במערכת
- רשימת ממלאי וממלאות התפקידים במערכת החינוך + מס. טלפון (נייד וקווי) – ג"ר, חינוך חברתי, יו"ר הנהלת חינוך, גננות, מדריכים ועוד. יש לצרף לתיאור קבוצת הוואטסאפ
- רשימת ממלאי מקום לממלאי התפקידים + מס. טלפון – במידה ובעלי התפקידים נפקדים מהקיבוץ – איתור ממלא מקום מראש (תדרוך והצגת תיק החירום)
- רשימת קשר צוות - פרטי כל אנשי הצוות שעובדות במערכת + איש קשר נוסף מהמשפחה שניתן ליצור איתו קשר במקרה הצורך.
- רשימת ממלאי תפקידים בקיבוץ + מס. טלפון – מנהלת קהילה, ראש צח"י, מרפאה, תחזוקה, מזון, ועוד.

- רשימת ממלאי תפקידים במועצה + מס. טלפון נייד וקווי – קב"ט המועצה, מנהל מח' חינוך, ג"ר, ילדים ונוער, אחראי היסעים, חוגים וספורט.
- מספרי טלפון חירום – משטרה, מכבי אש, מד"א, מועצה, בתי ספר (ימצאו אצל כל ממלאי התפקידים בזמן חירום ושגרה)
- רשימת "כונני חינוך" – אנשים הנמצאים במהלך היום בקיבוץ ויכולים להגיע לסייע ביחידות החינוכיות בהתראה קצרה – מערך כונני חינוך מהווה גורם תמיכה לצוות ולילדים הנדרשים להתארגנות שונה, ו"תוספת" ידיים תקל על תחושת היכולת להתנהל בחירום. לאחר איתור ושיבוץ האנשים יש לתדרכם.
- רשימת הילדים והוריהם + מס. טלפון וציון צרכים מיוחדים או רגישויות בריאותיות.

- רשימת בתי הספר והכיתות בהם הילדים לומדים + שם המחנך/ת ומס. הנייד + מנהלת בית הספר ומס. הנייד + מזכירת בית הספר + מס. טלפון (בנייד ובמשרד).
- היכרות והכנת המרחבים המוגנים – ותרגול ההגעה אליהם בהובלת הצוות החינוכי
- הכנת ערכת חירום בכל יחידת גיל (בהתאמה לצורכי הגיל), היכול לכלול: ציוד הכרחי, רעיונות לפעילויות, חומרי פעולה ועוד.
- תיק עזרה ראשונה בתוקף בכל יחידה חינוכית.
- הכנת מאגר פעילויות קהילתיות (הורים וילדים) לכל התקופה בדגש על הימים הראשונים.
- גיוס חברי/ות קהילה לתמיכה במערכת בעת חירום
- סיכום אירוע החירום - הפקת לקחים ופרסומם לכלל הציבור

25110101: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

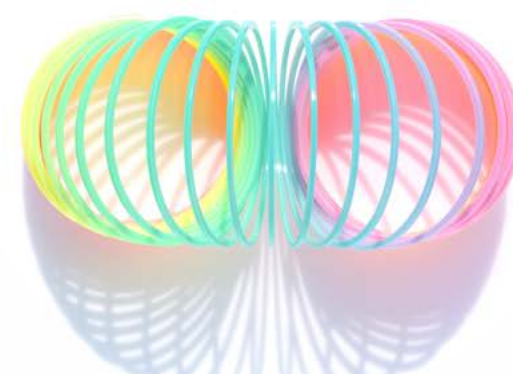
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן אמיץ וצמיחה
במארג החינוך הקיבוצי



נופל וקם



התנועה
הקיבוצית
אגף חינוך

טיפוח החוסן בזמן שגרה, כחלק מתרבות מערכתית וקהילתית

תשתיות מומלצות להעברת מסרים והודעות בחירום

- בתיאור כל קבוצת וואטצאפ להכניס דף קשר הכולל רשימת אנשי קשר חשובים רלוונטיים לאותה קבוצה.
- דף קשר צוות - פרטי כל נשות ואנשי הצוות שעובדות. במערכת + איש או אשת קשר למקרה חירום - עותקים של הרשימות יהיו בתיק החירום המערכתי ואצל המנהלת והמובילות.
- לתלות דפי קשר מעודכנים של הורי הילדים על לוח מודעות צוות, במטבח, על דלת הממ"ד ובתיק טיולים/ עזרה ראשונה.
- פרוטוקול חלוקת אחריות בצוות - מי נשארת עם הילדים? מי מתקשרת לעזרה - למנהלת / להורים? מי מורידה שלטר חשמל וסגירת גז (אם קיים) במקרה של שריפה/ רעידת אדמה - לתרגל במהלך השנה בישיבות צוות. חשוב לקחת בחשבון ולתרגל גם את הצוות המחליף רשימת טלפונים לשעת חירום - לתלות על לוח הצוות ובתיאור הקבוצה.

כוח אדם וצוות

קהילה וסביבת מערכת החינוך

הערכות ומוכנות לחירום

- פרוטוקול ברור למי מודיעים במקרה הצורך:
 - מקרה בריאותי: 1. מד"א, 2. מנהלת. 3. הורים
 - מקרה בטחוני: 1. משטרה, 2. קבט/ סייר ביטחון, 3. מנהלת.
 - שריפה/רעידת אדמה: 1. מכבי אש, 2. מנהלת, 3. צח"י
- לוודא שלכל אנשי הצוות יש בנייד את המספר של הקב"ט הישובי
- להוריד לטלפונים האישיים אפלקציה של מד"א. זה מאפשר חיוג אוטומטי כולל שליחת מיקום.
- לתרגל עם הצוות תרחישים ולחשוב יחד על איך לשמור על אוירה רגועה של הצוות והילדים: שימוש ותרגול מודל מעש"ה, תיווך לילדים - יצירת סיפור הרצף של האירוע על פי השלב ההתפתחותי וגיל הילד לצורך הבנת האירוע השלם וסיוע לילד לחזור ולעבד את המקרה בעצמו.
- נוהל חקר מוקיר של אירועים במערכת - סיכום של כל אירוע - קטן כגדול - לצורך עיבוד ושיח הפקת לקחים - הן לצורך למידה ושיפור, והן על מנת להעביר לצוות מסר של שקיפות ושלא מטאטאים עניינים מתחת לשולחן. חשוב לשים דגש על שקיפות ושיתוף, הקשבה, עיבוד ולמידה של אירוע בזמן הקרוב ביותר האפשרי - במפגש בזום או פרונטלי.

נכל שנזהה ונתרגל בשגרה את שיהיה דרוש להפעיל בחירום, כך נדע להגיב מהר יותר וביעילות רבה יותר.

25110101: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

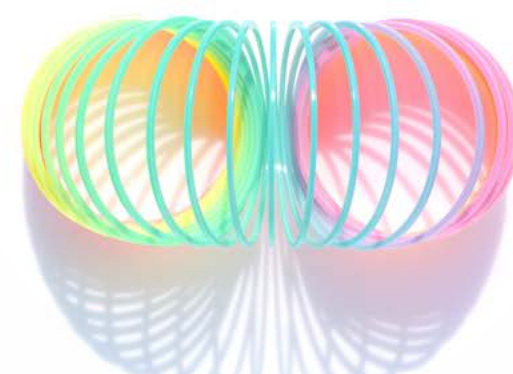
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן אישיות וצמיחה
במארג המיון הקיבוצי



נופל וקם



● תוכנית לפיתוח וחיזוק החוסן בשגרת החיים בגיל הרך (גילאי לידה - 6)

חוסן נפשי הוא היכולת להתמודד עם מצבי לחץ ומשבר הנובעים ממפגש עם מצבי חיים מורכבים ואף עם טראומה. פיתוח חוסן בגיל הרך הוא קריטי להתפתחות הרגשית והחברתית של הילדה ומשפיע על יכולתה להתמודד עם אתגרים בעתיד. תוכנית זו נועדה לטפח ולחזק את החוסן הנפשי אצל ילדים צעירים מאוד, תוך התאמה לשלבי ההתפתחות השונים מלידה ועד גיל 3.

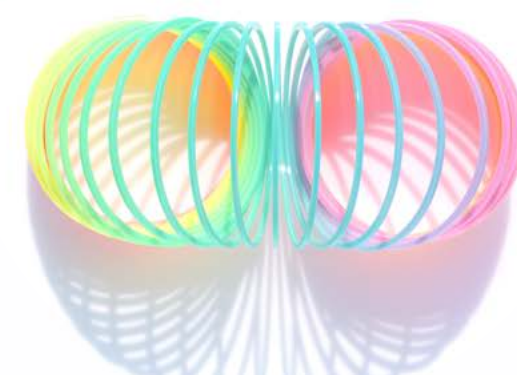


מטרות התוכנית

- יצירת בסיס רגשי בטוח
- עידוד עצמאות והתמודדות עם אתגרים
- פיתוח מודעות עצמית ומודעות לזולת
- חיזוק ביטחון עצמי ותחושת מסוגלות
- הקניית כלים לוויסות רגשי
- טיפוח מיומנויות תקשורת וחברה
- עידוד סקרנות וחקירה של הסביבה

עקרונות מנחים

- **התאמה אישית:** כל ילדה מתפתחה בקצב שלה ויש להתאים את הפעילויות ליכולות ולצרכים האישיים.
- **לקיזיון:** יישום יומיומי ועקבי של עקרונות התוכנית.
- **סביבה נוחה:** יצירת אווירה מקבלת, מעודדת ובטוחה.
- **מסלול יסודי:** הבנת תפקיד המבוגר כדמות משמעותית בחיי הילד ובתמיכה במערכות החוסן שלו
- **אוסן זכור ומזוהה:** שמירה על שלומות נפשית של המבוגרים המטפלים בילד (מבוגרת בעל כוחות ויציבות פנוי לתמוך בילד)
- **שינוי סלולה עם הורים:** תקשורת טובה וישירה והרחבת העקרונות מהגן לבית לחיזוק ההשפעה.
- **זמינות:** התאמת התוכנית לצרכים המשתנים של הילדים והקבוצה.



דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

חשיבות החוסן בגיל הרך

בשנים הראשונות לחיים, המוח מתפתח במהירות ונוצרים דפוסי התמודדות בסיסיים. טיפוח חוסן בשלב זה מניח יסודות חזקים להתפתחות רגשית בריאה. ילדים עם חוסן נפשי גבוה מסוגלים:

חזק
היך

חזק
היך



לשמור על מערכת
יחסי אמון עם
העולם- חרף מציאות
משתנה



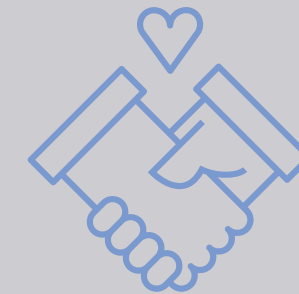
לפתח דימוי
עצמי חיובי
ובטחון עצמי



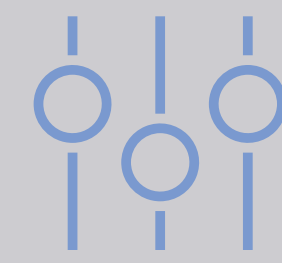
לגלות גמישות
מחשבתית
ויצירתיות
בפתרון בעיות



להתאושש
מהר יותר
מאכזבות
וכישלונות



לפתח יחסים
חברתיים
בריאים



להתמודד
טוב יותר
עם שינויים
ומעברים

דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

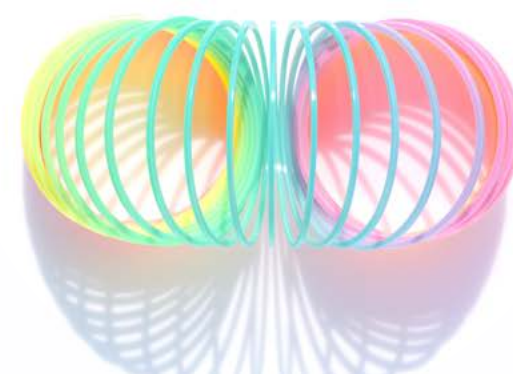
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן אמין וצמיחה
במארג החינוך הקיבוצי



נופל וקם



לשכל ולתקן: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

יישום התוכנית



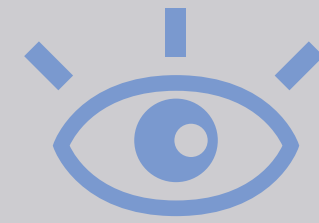
הדרכת ההורים
בהתאמה ובישום
עקבי של הגישה
בבית



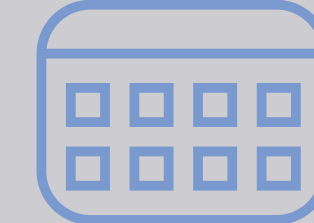
הדרכת צוות הגן
ליישום עקבי
של הגישה



עיצוב סביבת הגן
באופן התומך
בעקרונות התוכנית



התייחסות עקבית
לאירועים ספונטניים
במהלך היום והשנה



פעילויות יומיות
מתוכננות



התוכנית משלבת
פעילויות מובנות
יחד עם שגרת טיפול
יום יומי מיטבי



אנחנו מאמינים כי פיתוח חוסן הוא תהליך מתמשך ובלתי פוסק.

השפעות התוכנית עשויות להיות מורגשות לאורך זמן, ולעיתים התוצאות לא יהיו מיידיות.
סבלנות, עקביות ואמונה ביכולות הילדים הם מפתח להצלחה

לשכל ולתקן: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

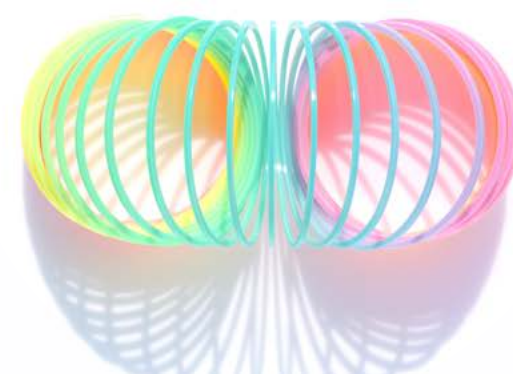
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן ליוצק וצמיחה
במארג החינוך והקידום



נופל וקם



תרגול והפנמה של WWW תתאים את התגובה שלנו לקצב הילד, לגיל, ליכולות ההתפתחותיות שלו ולסיטואציה. מפתיע יהיה לגלות שרק ההתבוננות וההשהיה הם קסם בפני עצמו למה שנגלה בדרך ...



זאקס נואל. צילום: נאמי זכ

W.W.W- watch .wait .wonder

Watch

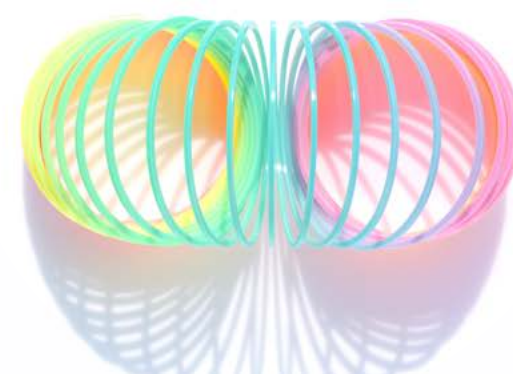
נתבונן על הילדים - מה קורה בסביבה? מה הם עושים ומה מעסיק אותם? מה הם צריכים? מה הם משדרים לנו? מה הצרכים שעולים?

Wait

נמתין כמה שניות... האם חייבים להגיב מיד? האם הילדים מוצאים פתרון בכוחות עצמם? האם הם מצליחים להירגע/להתקדם/לגייס אחרים?

Wonder

נהרהר לדקה... נתייעץ עם הצוות/ המובילה... מה הפעולה המותאמת מצב וגיל שנכון שנעשה כרגע? מה הפעולה שתענה על הצורך באופן נכון ומותאם? איך ננסח את מה שנרצה לומר?



זכור ושמור: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

פעילויות לחיזוק החוסן לפנין אלטז בסדר היום זגן או זגוננין השנתי בגילאי 3-6



1. פיתוח מודעות פיזית ורגשית:

- חיבור לתגובות הגוף בעקבות חוויה רגשית - מה קורה לי בגוף כשאני כועסת, עצובה, פוחדת, מתרגשת, שמחה...
- שימוש בשיח רגשי- שיקוף הרגשות, היכרות עם רפרטואר של רגשות (תקשורת מקרבת).
- אני וגופי וגבולות הגוף.
- חיזוק תחושת העצמאות, המסוגלות והיכולת - העברת האחריות לילדה ברוב מטלות ומשימות היומיום (תלוי גיל והתפתחות).

2. פעילויות להתמודדות עם אתגרים:

- תחנות משחק עם משימות ברמות קושי שונות
- "אתגר השבוע" - משימה קבוצתית שבועית
- עידוד לעזרה הדדית בין הילדים בפתרון בעיות

3. זיהוי וחיזוק כוחות אישיים:

- "כוכב השבוע" - כל ילד וילדה מציגים את החוזקות שלהם
- קיר "הצלחות הגן" עם תמונות ותיאורים קצרים
- משחקי תפקידים המדגישים יכולות שונות
- ילדים מלמדים ילדים - לתת במה לילדים בהצגת תחביבים מיוחדים, תחומי עניין וכישורים ספציפיים.

4. פיתוח אמפתיה ומודעות לאחרים:

- שעת סיפור עם דיון על רגשות הדמויות
- "חבר סודי" - כל ילדה עוזרת לחברה אחרת במשך היום.
- איסוף 'מעשים טובים' - הילדים במפגש סוף היום אומרים תודה זה לזה ומספקים על מעשה טוב שהם ראו או שחברה טובה עשו למענם.
- פעילויות קבוצתיות הדורשות שיתוף פעולה וגיבוש

5. מודלינג של התמודדות חיובית:

- הצגת דילמות יומיומיות ודיון קבוצתי על פתרונות
- שיתוף הילדים בהתמודדות הגנת עם אתגרים
- הדגמת טכניקות רגיעה ופתרון בעיות - הכנסת תוכניות כגון יוגה לילדים, מיינדפולנס, נשימות לסיוע בוויסות ומתן כלים לרגיעה.

6. תרגול רפלקציה והערכה עצמית:

- מעגל בוקר: "במה אני רוצה להצליח היום?"
- מעגל סיום יום: "במה הצלחתי היום?"
- יצירת "עץ ההצלחות" של הגן

7. בניית רשת תמיכה:

- משחקי היכרות וגיבוש קבוצתי
- עידוד לעזרה הדדית ושיתוף פעולה
- יצירת "חוגה חברות" קבוצתי

8. פעילויות להפחתת מתח:

- פינת רגיעה בגן עם כריות ואביזרי הרגעה

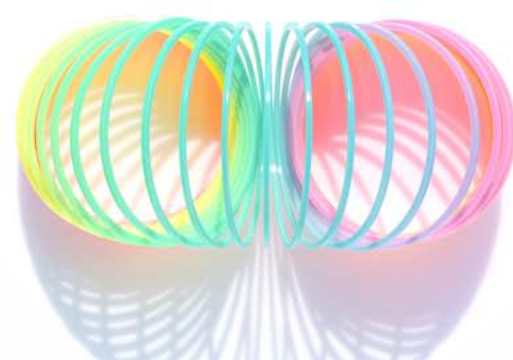
9. חיזוק הקשר בין הגן לבית ולקהילה:

- תרגילי נשימה ומתיחות קצרים לאורך היום
- זמן יצירה חופשית ומשחק דמיוני (מוקד סוציו דרמטי) מובנה בכל יום
- שליחת עדכונים להורים על פעילויות החוסן
- הצעות להמשך פעילויות בבית
- שיתוף ההורים בהתקדמות ילדיהם
- יוזמות לחיבור עם הבית והקהילה לחיזוק תחושת שייכות - ערוגה של הגן בגינה הקהילתית, הקמת ערוגות משותפות, אימוץ פינה/ אתר בקיבוץ על ידי ילדי הגן, אימוץ סבא - סבתא גן, יצירת קשרים עם ותיקי הקהילה / בעלי תפקידים, פעילויות משותפות עם וותיקים..
- במידת האפשר - תוכנית אירוח של ילדי הגן כל ילד בביתו הפרטי.
- הורים מביאים לגן תחומי עניין / מקצוע שונים ומגוונים

יישום התוכנית

- להתחיל בהדרגה, להוסיף פעילות או שתיים בשבוע
- להתאים את הפעילויות לגיל הילדים ולאופי הקבוצה
- לשלב את פעילויות החוסן בשגרת הגן באופן טבעי
- להתבונן ולעקוב אחר התגובות של הילדים ולהתערב בהתאם
- לקיים הדרכות צוות קבועות לשיפור והתאמת התוכנית
- לקיים מפגש הורים בנושא חוסן בגילאי הגן, כיצד הצוות מפתח מיומנויות חוסן וכיצד הם יכולים לעשות זאת בבית עם ילדיהם.

היזמים של חוסן לחיזוק וזמינות
זמכנין הזמנין הקיבוצי



נופל וקם



דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

קישור לקוריקולום

קישור לפוסט של קלודי טל

פילוסופיה אפיונה ואיזוק האוסן בגילאי איזה 3-5



1. יצירת סביבה בטוחה ומעודדת חקירה ועצמאות:

- פינות רכות ונעימות לתינוקות
- אזורי משחק בטוחים לפעוטות המעודדים חקירה עצמאית
- תצוגת תמונות של הילדים ויצירותיהם בגובה העיניים שלהם
- לוחות קיר נמוכים בגובה הילדים - תוכן מתחלף למשחק
- מעבר עצמאי ובחירה בין המוקדים השונים מרגע הזחילה.
- מגוון תיבות וחפצים טבעיים-שימושיים מחיי היום יום
- ארגון סביבה מזמין, מרגיע ומאזן ונטול גירויים חזקים של מראה, ריח ורעש

2. פיתוח קשר רגשי בטוח:

- מגע עדין ומרגיע לתינוקות
- תגובה עקבית, תואמת גיל ומהירה לצרכי התינוקות והפעוטות
- שימוש בשפה רגשית פשוטה לתיאור מצבים ורגשות והרחבת הרפרטואר הרגשי.

- שיח נעים ונינוח המלווה כל פעולה פיזית עם הילדים - החתלה, קינוח אף, האכלה, משחק...
- מתן כבוד והתאמה לקצב הטבעי של כל ילד והתאמת המבוגר המטפל לצרכים אלה.
- בניית האמון בהדרגה עם הילד והוריו

3. עידוד עצמאות והתמודדות עם אתגרים:

- לתינוקות: צעצועים שמעודדים תנועה (כמו קשתות פעילות, מכשולים שיש לעבור מעליהם, לטפס עליהם)
- לפעוטות: משחקי השחלה, פאזלים פשוטים, קוביות בניה
- מתן זמן לילדים להתמודד עם קושי לפני הצעת עזרה

4. פיתוח מודעות לזולת:

- משחקי "קוקו" עם תינוקות
- עידוד שיתוף צעצועים בין פעוטות
- שיקוף סיטואציות בין חברים ותיווך תואם גיל
- ספרים עם תמונות של הבעות פנים שונות

5. חיזוק ביטחון עצמי:

- שבח ספציפי על מאמץ ולא על תוצאה
- מתן הזדמנויות לבחירה (למשל, בין שני צעצועים או בין מרחבי / מוקדי פעילות)
- עידוד ניסיונות חדשים גם אם לא מצליחים מיד
- פעילויות להרגעה וויסות רגשי:
- לתינוקות: נדנדוד עדין, שירי ערש
- לפעוטות: משחקי נשימה פשוטים (כמו נשיפה על נוצה)
- פינת רגיעה עם כריות רכות וצעצועים מרגיעים, תיבות תחושות מרגיעות - סוגי בדים, מטפחות, בובות צמר, סוגי מירקמים...
- מעברים רכים בין פעילות לפעילות והורדת הילוך
- פעילות פנים אחרי פעילות חוץ, פעילות רגועה אחרי פעילות מוטורית, פעילות מרגיעה אחרי טיול...
- משחקים ושירים לויסות - נער ונער ועצור, לרוץ ולעצור, מהר ולאט, חזק וחלש...

6. פיתוח מיומנויות תקשורת:

- שיחות פשוטות עם תינוקות תוך כדי טיפול יומיומי
- עידוד שימוש במילים או מחוות לביטוי צרכים ורגשות
- שירים ומשחקי אצבעות להעשרת השפה

7. חיזוק קשרים חברתיים:

- משחק במקביל לתינוקות (כל אחד עם צעצוע משלו, אך קרובים זה לזה)
- משחקי תורות פשוטים לפעוטות
- פעילויות קבוצתיות קצרות (כמו ריקוד במעגל)

8. עידוד חקירה וסקרנות:

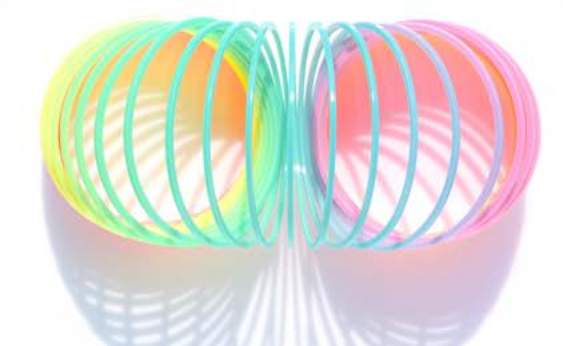
- סביבת משחק מגוונת עם גירויים שונים
- החלפת צעצועים וחפצים באופן תדיר לשמירה על עניין
- פעילויות חושיות והתנסות בסוגי חומרים (כמו משחק במים, בחול, או בחימר, בצבעי ידיים, בקורנפלור, בבצק)

9. שיתוף הורים:

- עדכונים יומיים על פעילויות ותגובות הילד
- הצעות לפעילויות דומות בבית
- שיתוף בהתקדמות ובאתגרים של הילד

יישום התוכנית ● להתאים את הפעילויות לגיל המדויק ולשלב ההתפתחותי של כל ילד ● לשלב את הפעילויות בשגרה היומית של הגן ● לעקוב אחר תגובות הילדים ולהתאים את הפעילויות בהתאם ● לשמור על סבלנות ועקביות, זכרו שהתפתחות חוסן היא תהליך ארוך טווח ● לקיים הדרכות צוות קבועות לשיפור והתאמת התוכנית ● לקיים מפגש הורים בנושא חוסן בגילאי הגן, כיצד הצוות מפתח מיומנויות חוסן וכיצד הם יכולים לעשות זאת בבית עם ילדיהם.

היבטים של אוסן איזוק וצמיחה
במארג החינוך הקיבוצי



נופל וקם



● תוכנית עבודה שנתית למסגרות חינוך חברתי-קהילתי בנושא טיפוח החוסן בזמן שגרה

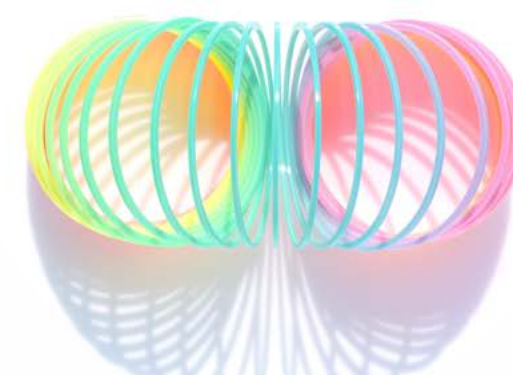
התוכנית המוצעת מתייחסת לקידום החוסן של ילדי וילדות כיתות א- י"ב המתחנכים במערכות החינוך החברתי בתנועה הקיבוצית. נקודת ההנחה היא שלכל פעילות יש התחלה (שלב התכנון), אמצע (הפעילות עצמה) והמשך (העיבוד והמחשבה איך היא השפיעה על המשתתפים לקראת הפעילות הבאה).

התכנית המוצגת פה, הינה שנתית ומתוכננת להיות מיושמת על ידי הצוות החינוכי במסגרות השונות. היא מציעה תבנית של עקרונות ורעיונות למימושן, ומזמינה כל מערכת חינוך וכל צוות לצקת לתוך התבנית רעיונות, תכנים ומתודות משלהם.

לפני כל שלב מומלץ לעבור על השלבים הבאים על מנת לוודא שהתכנית מותאמת למטרה אותה רוצים להשיג.

זמן
הייך

חיינוך
המכנה



251 וסמכו: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

עקרונות מנחים לבניית התוכנית:

- **הגדרת מטרת הפעילות** - נסחו בקצרה מהי תכלית הפעילות ומה ההישג הנדרש בה. חשוב שהמטרה תהיה לנגד עיניכם. עלינו לזכור כי המאמצים שאנו משקיעים לצמצום הסיכונים והקפדה על הבטיחות נועדו להביא לכך שמטרת הפעילות תושג ולא תופרע בכך שתאלצו להשקיע את זמנכם בהתמודדות עם תקלות, תאונות, נזקים ונפגעים.
- **מספר הילדים המשתתפים בפעילות ומי הם** - מיכיו של הקבוצה איתה עובדים ומה הם הצרכים והיכולות של כל פרט א/שר משתתף בפעילות (ילדים וצוות).
- **מקום הפעילות** - ציינו את מקום הפעילות ואם היא מתקיימת ביותר ממקום אחד פרטו את כולם. פרטו האם במבנה סגור או בשטח הפתוח, בישוב או מחוצה לו, בחוף הים, בטבע, אתר או מתקן וכיו"ב.
- **עיתוי ומשך הפעילות** - מהו העיתוי בו תתקיים הפעילות? (עונה, יום/לילה, חג) ציינו את משך הפעילות המתוכנן, האם הפעילות תתבצע ברציפות או במקטעי זמן שונים.
- **מספר אנשי הצוות וההורים המלווים** - ציינו את כמות אנשי הסגל וההורים הדרושים לצורך שליטה מיטבית
- **האם הפעילות נערכת תחת השגחה רצופה של מדריך. כה** - ציינו איזה חלק מהפעילות תתבצע ללא השגחה רצופה ובאיזה עיתוי.

מטרת התוכנית:

הלכת המוסן האישי והקבוצתי באמצעות אישוק
ופיגמא המלאכים האישיים והקבוצתיים.

מרכיבי החוסן אליהם התייחסנו בתכנית זו:

- היכולת לקבל/ להתמודד עם שינוי, משבר, ערעור המצב הקיים.
- העצמת תחושת המסוגלות.
- מודעות עצמית. פיתוח היכולת לזהות מחשבות/רגשות, נקודות חוזק, נקודות שיש לחזק, זיהוי הפעולות שיכולות לעזור לי להתגבר, להצליח.
- בקשת עזרה. מתן עזרה. קבלת עזרה.
- גמישות - בחשיבה ובפעולה.
- בחירה - קבלת החלטות - פתרון בעיות
- חיזוק תחושת השייכות- לכידות (שייכות לקבוצה, לקהילה)
- היכולת להחזיק בתמונת עולם אופטימית.

251
וייך

251
המלאכים

251 וסמכו: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

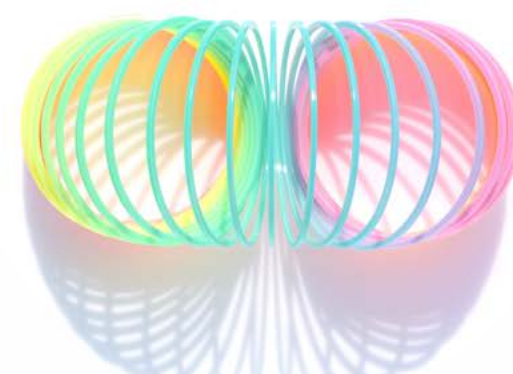
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היבטים של חוסן אישוק וקבוצתי
במלאכת המיינוק והקבוצתי



נופל וקם



לשכל ולחנך: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן



ילדי נאסון. צילום: כוון לדנה



ילדי גן יקפת הגולשים

מרכיבי התוכנית:

התוכנית מציעה פעילויות לזכירת אירועים החשובים והחזקת הישגים - ספורט, תזונה, היגיינה, שעות שינה, חיבור לטבע.

לצד העמקת היכולת לזכור וללמוד הישגים - להביע, לשתף, להקשיב, לגלות אמפטיה וחמלה.

פעילויות המזמנות היכרות והערכת מיומנות השייכות עם חברי הקבוצה, המשפחה ומסגרות נוספות בהן הילד פועל.

הנעה באומנות פלסטית, מוסיקלית, דרמטית.

פעולות המאפשרות התנסות בתכנון, ביצוע ויישום ומחזקות את תחושת ההסוּלָחוּת.

חוסן
היכרות

חוסן
התנסות

לשכל ולחנך: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

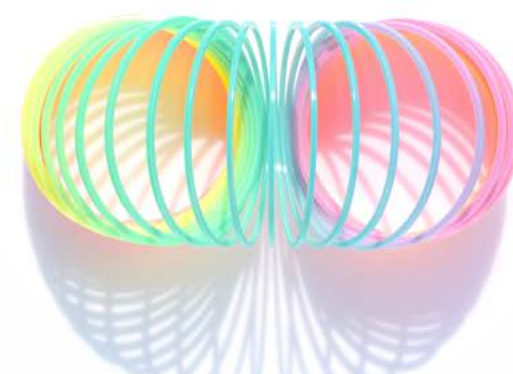
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היבטים של חוסן אישי וצמחתי
חברתי והיכולת הקיבוצית



נופל וקם



251 וסמכו: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

מטני התכנית

- התכנית היא שנתית, בחלוקה לארבע תקופות במהלך השנה:
 - תחילת שנה עד חנוכה
 - חנוכה עד פסח
 - פסח עד החופש הגדול
 - החופש הגדול.
- לכל תקופה נושא מרכז.
- בכל תקופה פעילויות סביב הנושא המרכזי, ובסיומה פעילות שיא מסכמת.

251
ויכך

251
המכני

המאמר התכנית (ליוו הילדים והילד) והתמחותי זו הם נמצאים

בחרנו לכתוב תוכנית עבודה לכיתות ד'-ו'. יחד עם זאת, היא תקפה מבחינת המבנה, העקרונות, ומאפייני הפעילויות, בכל הגילאים. התוכנית יכולה להתקיים בכל מסגרות הגיל תוך שימת דגש ומחשבה על השלב ההתפתחותי המאפיין כל גיל וגיל ומחייב דיבור שונה איתו והתייחסות מותאמת גיל כרונולוגי, קוגניטיבי ורגשי.

מינון מבני קהילתי הוא לא רק פעילויות

חשוב להדגיש. התוכנית המוצעת כאן היא תכנית לרצף של פעילויות לאורך השנה, המקדמות את נושא החוסן. יחד עם זאת, הפדגוגיה וההשפעה החינוכית של מסגרות החינוך החברתי קהילתי מבוססות על שלושה מרכיבים מרכזיים, המשלימים את הפעילויות: התיווך היומיומי השוטף, עיצוב הסביבה החינוכית, והדוגמה האישית של הצוות והמבוגרים במשפחה ובקהילה.

251 וסמכו: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

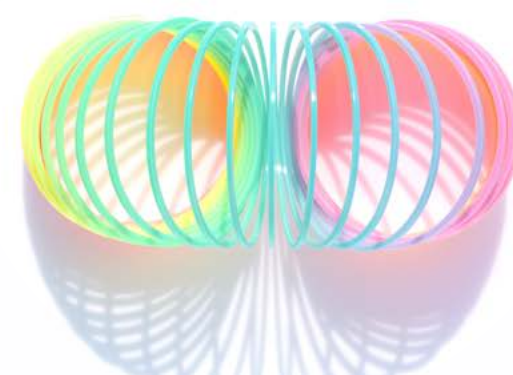
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן ליוו וסמכו
מארכי התכנית הקיבוצית



נופל וקם



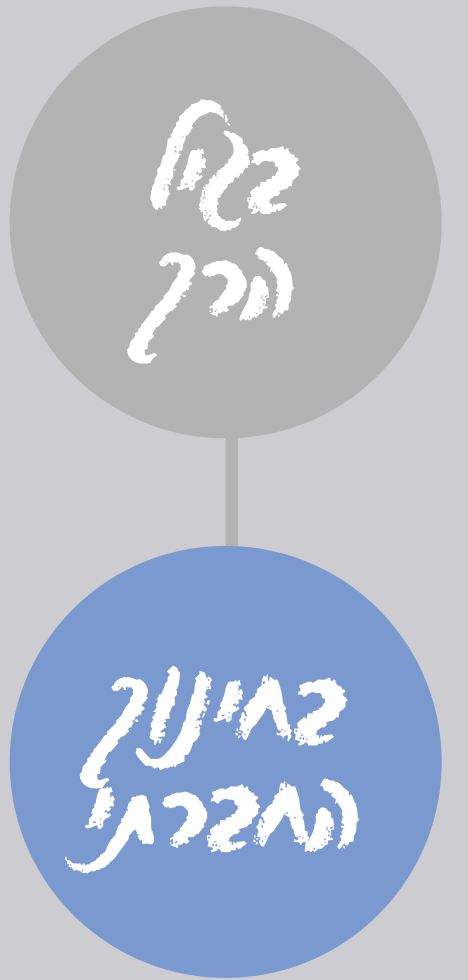
דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

תכנית לדוגמה

בבניית הטבלה התייחסנו לתקופת השנה, מרכיבי החוסן שברצוננו לחזק והפעילויות המחזקות מרכיבים אלו.

פעילויות אבולוצייתיות

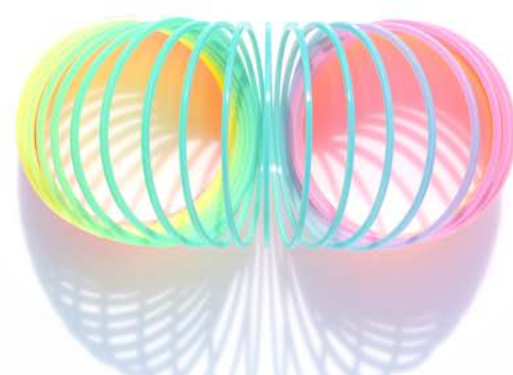
תקופה שלנה
מרכיבי חוסן
הנאלק הנאכס



תחילת שנת הלימודים עד תחנה	מחנכה עד פסח	"חזקים ביחד"	נפש בריאה בגוף בריא (ולהפך)
<ul style="list-style-type: none"> גיבוש לכידות שייכות תמיכה חברתית 	<ul style="list-style-type: none"> בריאות גופנית ונפשית 	<p>משחקי היכרות בחירת שם לקבוצה יצירת אמנת הקבוצה בחירת תפקידים לילדים בקבוצה, הצעת תפקיד צלם הפעילויות ועיתונאי - מתעד הפעולות שאלון מיפוי אקלימי. קיום שיחות אישיות מדריכה-ילד מעגלי השייכות והתמיכה: למי תפנה במצבי סיכון? משחקי משימות: שת"פ וערבות הדדית שייכות לקהילה- היכרות עם בעלי תפקידים בקיבוץ (יו"ר הקהילה, מנהלת חינוך) הפעלה של הילדים הצעירים (א-ג) יום שיא קשור לחנוכה: הכנת הצגה "אנחנו חזקים ביחד, לבד- חלשים" / ערב לביבות עם ההורים / מרוץ הלפיד המסורתי- ביחד אנחנו חזקים! / הדלקת נרות הוקרה מטעם ילדי ד-ו למדריכים הצעירים.</p>	<ul style="list-style-type: none"> פעילויות ספורט: דרך הפעילות הספורטיבית, שיח על מיומנויות חברתיות: התמודדות עם ניצחון, הפסד, חריגות בקבוצה. מומלץ לקיים פעילויות ספורט בהם כולם יוכלו להשתתף כמו הקפות, שני דגלים, הפורצים, משיכת חבל, מחניים גדולים ועוד משחקים שמפעלים את הגוף ויכולים לחזק ילדים שפחות חזקים. פעילות שבועית בנושא שאליה מוזמנות/ים: אחות המרפאה, תזונאית, מאמנת כושר. עם המדריכים: מצבי סיכון מסכני בריאות: חשיפה למסכים: אנשים חורשי רעה, תכנים וסינונם, פגיעה בשעות השינה, התנהלות ברשתות החברתיות, איך אנחנו מתנהלים בוואטסאפ. פעם בשבוע: פעילות אמנותית: בוחרים שיר שהטקסט שלו מדבר אליהם (לא רק המנגינה) מציירים בעקבותיו טיולי טבע הכנת מנדלות מחומרים בטבע. לימוד כלים להרגעה: נשימות, מיינדפולנס, מוסיקה מרגיעה. יום שיא: חגיגות פורים. הכנה לקראתן: משלוח מחמאות כמשלוח מנות מעשה נתינה והתנדבות לילד אחר, במשפחה, לקהילה. לסיכום הפעילות שיח עם הילדים: איך היה לכם לפגוש אנשים ששמחים לקראתכם? נתינה כאקט של חוסן מסיכות - איזה מסיכה היית בוחר להוריד כדי להרגיש טוב. איזה מסיכה היית שם כדי להרגיש טוב הכנת מסיבה: ישיבת פתיחה: להחליט את מי מזמינים למסיבה (ילדי הכיתה מבי"ס, למשל) זימון התנסות בפרייקט רחב שהם אחראים לו. חלוקת תפקידים, הזדמנות לכל הילדים לקחת חלק בהפקה ישיבת סיכום - אפטר פארטי: איך הרגשתם, מה הייתם משמרים, משפרים.

- חזרה לעמוד הראשי
- הקדמה
- מהו חוסן?
- חוסן קהילתי
- חוסן בזמן משבר
- טיפוח חוסן בשגרה
- דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

היזמים של אוסן אמיצוק וצמיחה
צמארכה והיוניק הקיבוצי



נופל וקם



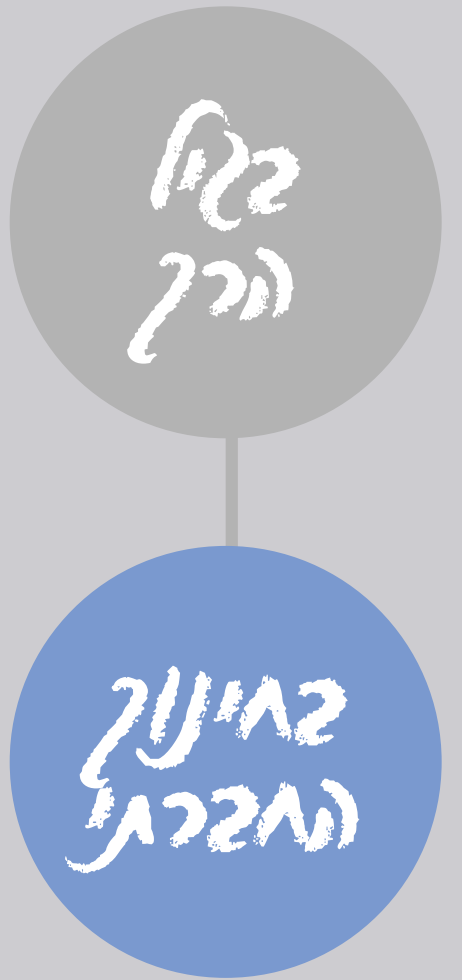
דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

תכנית לדוגמה

בבניית הטבלה התייחסנו לתקופת השנה, מרכיבי החוסן שברצוננו לחזק והפעילויות המחזקות מרכיבים אלו.

פעילויות לדוגמה

הנשאל
המרכיב
המרכיב
המרכיב



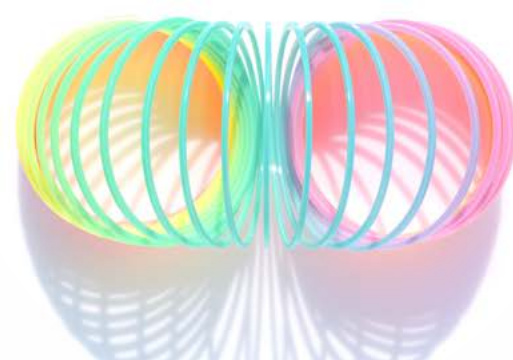
- המשאבים שלי: חיצוניים - במי אני יכול להיעזר? מפגש עם דמויות מהקהילה: קצינה בצבא, שוטר/ת, מד"א, כבאי/ת | פנימיים - יצירת ת. זהות/ דרכון אישי.
- ציור קווי המתאר של הילדים על בריסטולים: תכונות, יכולות וחוזקות של הילד עפ"י איברי הגוף: ראש, לב, ידיים, רגליים.
- חנות תכונות - לבנות עם הילדים רשימה של חוזקות: יודע להקשיב, יודע לתכנן, להתאפק, להתאפר, לרקוד וכ"ו.
- מכינים תה צמחים מסוגים שונים, מסדרים את המרכז כחנות, על המדף / שולחן מסודרים בקבוקונים מלאים בסוכר, עליהם מודבקות מדבקות עם החוזקות שבנינו בשימה (מצחיקה, ספורטאית, חברה טובה, אלוף.ה במתמטיקה.) הילדים מסתובבים ובוחרים בקבוקון שהיו רוצים להוסיף את הסוכר שלו לתה שלהם.
- משאב הכרת התודה: למי היית רוצה להגיד תודה ועל מה? | להכין מראש: שירי הודיה (למשל- תודה/חיים משה, thank you for the music / אבבא) | עם הילדים: רשימת אנשים שאני רוצה להודות להם ועל מה (סבתא שלי... כל פעם שאני.. חבר שלי ששומר עלי בביס, דוד שלי שמצחיק אותי וכו) | להתקשר טלפונית לאדם שאתם רוצים להודות לו.ה: סבא, סבתא, למורה שמסבירה את החשבון טוב וכו. לשוחח עם הילדים על תחושת המבוכה לצד הנתינה: אנחנו מתיישיים או לא מעיזים אבל זה ישמח את האדם החשוב לנו מאד ואנחנו גרמנו לו שמחה.
- בקשת עזרה - לספר להם סיפור שהתרחש בקיבוץ אחר, בי"ס אחר: #אחד השחקנים שמשחק איתו בפורטנייט ביקש ממנו תמונה שלו בלי חולצה, למי הייתם מייעצים לו לפנות? #ראיתי שחברה שלי לא מביאה סנדוויץ לבי"ס בזמן האחרון, למי אפשר לפנות? #ילדה לא מוזמנת לימי הולדת, במי אפשר להעזר? #חבר שלי סיפר לי שלא בא לו להיות בבית כי ההורים שלו כל הזמן כועסים עליו. אם היית הוא למי היית פונה?
- פעילות התנדבותית עם ותיקי הקיבוץ - למשל: לקראת יום האישה לאצור תערוכה המספרת את סיפור הנשים שהקימו את הקיבוץ
- מפגש עם ותיקים - סיור בתחנות שונות הקשורות להיסטוריה של הקיבוץ, ובכל תחנה אחד הוותיקים מספר על התחנה וחוויות שלו מהמקום (למשל מכבסה, פינת חי, בתי ילדים, חדר אוכל וכו)
- אירוע סיום: ערב "כשרונות צעירים": אמנויות הבמה, אמנויות הכתיבה, האיור והציור (סיפור שכתבתי, ציור שצויר על פיו יהיו תלויים כתפאורה).
- ערב משחקים הורים- ילדים: משחק "בלי סודות"- זוגות ילד והורה, עד כמה הם מכירים זה את זה: שואלים את ההורה מהו המשחק האהוב על הילד, המאכל האהוב עליו, הבילוי בבית וכ"ו. שואלים את הילד על ההורה | מוציאים 3 הורים החוצה, ילדיהם מסתתרים מאחורי פרגוד: זהו את הילד שלכם לפי אצבעות הרגליים | הילדים מציירים משפחה (בלי שמות) מניחים את הציורים במרכז ההורים מסתובבים ומזהים את הציור של הילד/ה שלהם | מביאים תבשיל משפחתי אהוב לערב.

"אני יכול"
+ "לתת"
(זה) לקבל"

זהות -
החוזקות
והמשאבים
האישיים שלי
תחושת מסוגלות
כח הנתינה
בקשת עזרה,
חיבור לקהילה

מפגש עד החופש הגדול

היזמים של חוסן אמיצוק וצמיחה
במארג החינוך הקיבוצי



נופל וקם



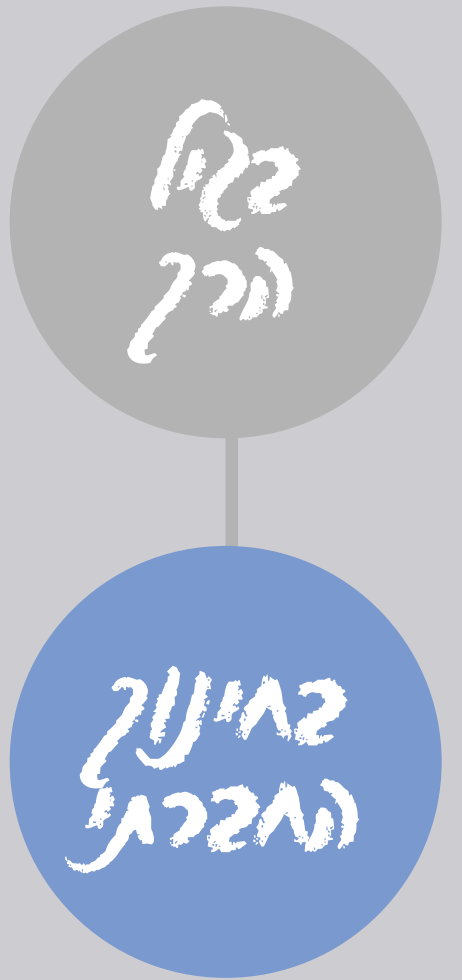
251 ושאנלו: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

תכנית לדוגמה

בבניית הטבלה התייחסנו לתקופת השנה, מרכיבי החוסן שברצוננו לחזק והפעילויות המחזקות מרכיבים אלו.

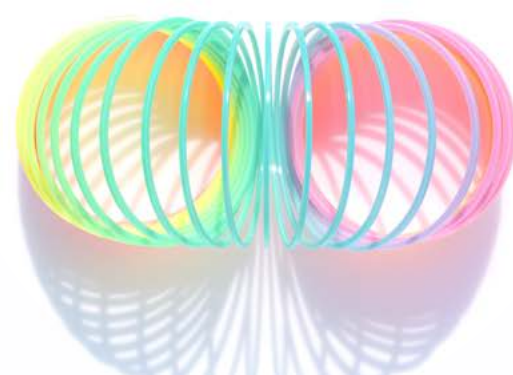
פעילויות ארוגא

תקופה שלנה	מרכיבי חוסן	הנושא המרכזי
החופש הגדול	בחירה ויוזמה. גמישות. ביטוי אישי. מעברים.	שינויים - אתגר והזדמנות רבעון רביעי החופש הגדול התנסות בחירה התמודדות עם שינוי התבגרות הסתגלות
	התמודדות עם שינויים. מעורבות פעילה בקהילה.	<ul style="list-style-type: none"> • תרגול פעולות התמודדות עם רעידת אדמה, מקלטים, שריפה. • בניית בנק רעיונות הקשורים לשינויים, הסתגלות, התבגרות, בחירה. כל הפעילויות שנעשו בעשר השנים האחרונות במרכזים החברתיים בחופש הגדול. אתגר הנינגה, צהריי המבורגר וצ'יפס, תוך התייחסות לשינוי, בחירה, משאבים והזדמנויות, גוף בריא בנפש בריאה, לכידות. • להשאיר משבצת ריקה בתוכנית השבועית: הילדים בוחרים פעילות חווייתית, בטיחותית הקשורה לנושא השבועי בו עוסקים. • אירוע סיום: קפה ועוגה עם מצגת תמונות / סרטונים המתעדות את הפעולות שעשינו השנה תערוכה של התמונות (שצילם הצלם וכתב העיתונאי שלנו) שמשקפות את התהליך, שיחה על כל תמונה: מה רואים בה? פעולה, מרכיב חוסן. בחירה אישית של 10 התמונות שמשקפות את התהליך. • שיחת סיכום אישית מדריכה- ילד/ילדה. • פרידה מילדי ו'. • תכנון קליטת ילדי ג' שמצטרפים למרכז.
לאורך השנה		תיעוד ושיתוף תמונות, סרטונים, סיכום כתוב עם הילדים, ההורים והקהילה כולה.



- 251 ושאנלו: דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן
- טיפול חוסן בשגרה
- חוסן בזמן משבר
- חוסן קהילתי
- מהו חוסן?
- הקדמה
- חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן אמיצוק ושאנלו
מארגני חיינוק הקיבוצי



נופל וקם



מקורות

1. אירן, ישראלי, כדן ואלטשולר, (2015) חוסן חברתי בעוטף עזה במבצע "צוק איתן". צבא ואסטרטגיה כרך 7 גיליון 2
2. בלום, א' ויוספסברג בן-יהושע, ל' (2022). פרקטיקות של חוסן בימי שגרה. מרכז הידע האקדמי במכון מופ"ת <https://ebook.macam.ac.il/read/6/1042022#1>
3. בלום, א' ויוספסברג בן-יהושע, ל' (2022). פיתוח חוסן של אנשי הוראה וחינוך בעת ההכשרה. הוצאת מרכז הידע האקדמי בכון מופ"ת
4. בן אריה, א. (2024) מוגנות בקהילות מתפרקות: איך לא שוכחים את הילדים. מכון חרוב.
5. בן יוסף, שי. (2014) על קישוריות, הון חברתי וחוסן קהילתי. ניווט במורכבות.
6. בן יוסף, שי. (2019). גישה היברידיית לפיתוח קהילה.
7. האסטרטגיה הבינלאומית ששל האו"ם לצמצום אסונות, (2019)
8. כהן, אודיה. (2015). חוסן קהילתי - פיתוח מדדי הערכה. אוניברסיטת בן גוריון בנגב: דיסרטציה.
9. לאור, נ', חמיאל, ד' ומלמד, א' (2022). תוכנית "חוסן חינוך". מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס.
10. לביא, ת. רוזנבלט, א. שניר, מ. (2019) טיפול בילדים בדרום - חשיפה מתמשכת, בתוך משחזור לזכרון בעריכת יעל להב וזהבה סולומון.
11. להד, מ. (1993). איתור משאבי התמודדות באמצעות סיפור בשישה חלקים, מודל PH BASIC. בתוך: לוינסון, ש. (עורכת) פסיכולוגיה בבית הספר ובקהילה- בעת רגיעה ובימי חירום. תל אביב: הוצאת הדך, 55-07.
12. להד, מ. (2015). מאין כוחות לשאוב - מודל החוסן הרב ממדי גשר מאח"ד ושימושיו בהערכה ובטיפול מבוסס אמנויות.
13. להד, מ. רוגל, ד. בן בסט, י. (2021). כיצד נסייע לקהילות להתמודד עם התקופה הנוכחית. מרכז משאבים לפיתוח משאבי התמודדות.
14. מכון מופ"ת - המכון הארצי למחקר ופיתוח בהכשרת מורים בחינוך. סקירת מחקר: פיתוח חוסן של אנשי הוראה וחינוך בעת ההכשרה. <https://portal.macam.ac.il/article/pituach-hosen-shel-a>
15. ענבל וגנר. <https://www.inbalwenger.co.il>
16. כדן, כ. גל, ר. (2020) הצעה למסגרת רב מימדית להגדרת מושג "חוסן". חוסן לאומי פוליטיקה וחברה גליון 2
17. פרדס, א. וארוך, א. (2021). נתיבי חוסן במרחב הטיפולי: משברים כהזדמנות לעדכון מפות. בטיפולנט.
18. פרת בן חמו, ה. סיפור בשישה חלקים- עבודה מבוססת גש"ר מאח"ד עם ילדים. <https://tsugi.co.il>
19. צור ברוש, נ. ובן ארי, ע. (2021) מבט עכשווי על הגן הקיבוצי: תיאוריה, המלצות ופרקטיקה. תו התקן למערכות חינוך קיבוציות בגיל הרך
20. רצון, א. ורפפורט, כ. (2022). מודל החוסן הסוציאקונומי: גישה חדשה לבחינת חוסן קהילתי. <https://www.anva.co.il/>
21. שפירא, מ (2021). זהות קהילה ומסוגלות- שלושה מעגלים בוני חוסן. סלילת נתיבים חדשים לפיתוח משאבי חוסן - חלק ב': בעריכת ד"ר אלינער פרדס
22. (Norris et all, 2007)
23. (Eshel, Y., & Kimhi, S. (2016
24. Community resilience of civilians at war: A new perspective. Community mental health journal, 52. 109 117
25. Imperiale, A. J., & Vanclay, F. (2021). Conceptualizing community resilience and the social dimensions of risk to overcome barriers to disaster risk reduction and sustainable development. (Sustainable Development, 29 5
26. Masten, A. (2013). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. Child Development
27. COHEN, N. J. et al. , 1999. Watch, wait, and wonder: Testing the effectiveness of a new approach to mother-infant psychotherapy. Infant Mental Health Journal, [s. l.], v. 20, n. 4, p. 429-451.

דוגמה לתכנית שנתית לפיתוח חוסן

טיפוח חוסן בשגרה

חוסן בזמן משבר

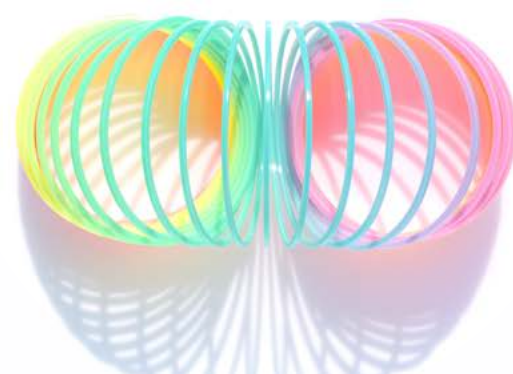
חוסן קהילתי

מהו חוסן?

הקדמה

חזרה לעמוד הראשי

היזמים של חוסן אמיצוק וצמיחה
במארכת החינוך הקיבוצי



נופל וקם

