

"רגע אחרי"

שומרים על מרחב מוגן רגשי

יש לנו חוסן



מרכז "חוסן"

ע"ש דונלד ג'. כהן ואירווינג ג. האריס
מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



מרכז "חוסן"

ע"ש דונלד ג'. כהן ואירווינג ג. האריס
מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



כותבי התכנית:

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס;

פרופ' נתנאל לאור, מנהל מרכז "חוסן"
טלי ורסנו אייסמן, ס. מנהל מרכז "חוסן"
ד"ר דני חמיאל, מנהל מקצועי תכנית "חוסן חינוך"
ד"ר לאו וולמר, מנהל מחקר והערכה
מעין גוטגלד-דרור, מנהלת תכניות חינוכיות
חני וינרוט, מפתחת תכניות חינוך

העמותה לילדים בסיכון;

נילי אהרונסון, פסיכולוגית קלינית
יעל לויאל, עו"ס, מנחת הורים

עריכה לשונית: יעל בילווויס-לביא
עיצוב גרפי: סטודיו רות רודין

הוצאה לאור: אוגוסט 2014, אב תשע"ד

הורים יקרים,

כמה טוב שאפשר כעת לכתוב בלשון עבר על מה שאירע.

עברנו ימים ארוכים של מתח, פחד וסכנה, ימים של חוסר ודאות, דריכות מתמדת ודאגה רבה ליקרים לנו.

כעת פנינו לימים של שגרה, אם כי עבור חלק מאיתנו, באזורים שאליהם מגיעים טילים גם בימים כתיקונם, המעבר אינו לשגרה, אלא לשגרת חירום. העבר לא נעלם במחי יד, והוא תמיד איתנו בצורה כזאת או אחרת, לטוב ולרע. החוויות הקשות ממשיכות להיות חלק מאיתנו. ברוב המקרים הן יאגרו בסופו של דבר במאגר הזיכרונות שלנו ולא יטרידו אותנו יותר. עם זאת, ייתכן שלעיתים נצטרך לפעול כדי להשתחרר מן ההשפעה השלילית של חלק מהזיכרונות.

למרות הקשיים שעברנו במהלך ימי הלחימה, הזיכרונות אינם רק רעים. אנחנו זוכרים גם דברים יפים שקרו, כמו למשל, העזרה ההדדית בקרב אנשים בעם ובתוך המשפחה והכוחות שגילינו בעצמנו. למדנו על אופי ההתמודדות הייחודי לנו, ואולי זיהינו גם חולשות. נוכל עכשיו להפיק לקחים ולחזק את עצמנו בזמן שגרה.

אנו, ב'מרכז חוסן', מכירים בחשיבות הרבה של העבודה על חיזוק הכוחות שלנו דווקא בעת שגרה כדי שנוכל להתמודד בהצלחה רבה יותר עם האירועים בשעת לחץ וחירום.

לכן, לא נסתפק בחוברת זו בתגובה למה שקרה, אלא נתמקד בבניית החוסן עכשיו.

עבור מי שעובר לשגרת חירום בניית החוסן וחיזוקו עכשיו הם אתגר מתמשך כל העת והם חשובים עוד יותר.

נעסוק בשתי נקודות עיקריות:

- כיצד להתייחס לתגובות, לרגשות ולמחשבות שאנו וילדינו נותרנו איתם לאחר ימי הלחימה? מה ניתן לעשות בקשר אליהם?
- כיצד להמשיך ולעשות שימוש גם בזמן שגרה בכלים שבהם השתמשנו בשעת חירום? כדאי לנו לעשות זאת כדי להעצים את החוסן שלנו בהתמודדותנו עם אירועים קשים אפשריים בעתיד (כל אירוע שיש בו מרכיב של לחץ ולא דווקא מצב חירום ביטחוני). מחקרים רבים הוכיחו שניתן לעשות זאת.

1. עם מה נשארנו?

אתם אולי תוהים כיצד יש להתייחס למיני שינויים שאתם מבחינים אצל ילדיכם ואולי גם אצלכם: קשיים להירדם, חלומות קשים, אי-שקט כללי, דאגה רבה לעתיד, היצמדות האחד לאחר ולהורים, בכי שפורץ בקלות יתר, ריבוי של תופעות גופניות בלתי מוסברות (כמו כאבים לא מוסברים), הסתגרות, ובקרב ילדים נסיגות התפתחותיות, בעיות התנהגות, התפרצויות, הרטבה חוזרת, גמגום...

חלק מהתגובות האלה קשור באופן ישיר למצב הביטחוני ולמה שעברנו, אך חלק מהן קשור למצב רק באופן עקיף. המתח והדריכות הממושכים פוגעים בנו, והבעיות הנובעות מהם עלולות לצוץ בכל תחומי החיים. כך או כך, נהיה סובלניים לתגובות השונות. חשוב, שלא להפעיל לחץ על הילדים כתגובה להתנהגויות חריגות, רובן יחלפו בהדרגה, וכך גם נסביר לילדינו.

מה אנו יכולים לעשות?

• בראש ובראשונה, יש לשים לב למה שקורה לנו ולילדינו ולא להתכחש לתגובות השונות. עלינו לשים לב לילדים בעלי רגישות מיוחדת ולאלה שחוו בחייהם אירועים מורכבים כמו גירושין, מעבר לעיר אחרת או לארץ חדשה, או שחוו פגיעה ישירה כלשהי בהם.



משמעותו של העיקרון החשוב ביותר היא - קבלת התגובות אינה אומרת שאנו נכנעים להן. התפקיד החשוב ביותר שלנו כעת הוא לסייע לילדים לחזור לתפקוד ולשקם את האמון שלהם בעצמם ובסביבתם. עלינו לעודד אותם אך ללא הפעלת לחץ לחזור לפעילויות הרגילות שלהם: לצאת מהבית, להיפגש עם חברים, ולשוב לכל מה שנהגו לעשות כדי להפיח בהם מחדש תחושת ביטחון.

חשוב לאפשר שיח רגשי עם עצמנו ועם ילדינו בקשר למה שקרה. לכל אדם דרך התמודדות שונה עם מה שקרה, ולכן לא נכפה את דרך השיח, אך נעודד ונאפשר אותו. בהמשך תוצג טכניקה שבה ניתן להסתייע ולערוך את השיח באופן מעשי.

2. המעבר לשגרה

בתהליך החזרה שלנו ושל ילדינו לחיי השגרה חשוב לנו מאוד כאנשים בוגרים, שנוכל להפיק לקחים ממה שקרה. מה למדנו על עצמנו ועל העולם? מה השתנה בתפיסה שלנו את עצמנו ואת העולם? האם די בכך שאנחנו יודעים להרגיע את עצמנו ואת ילדינו או שנצא מהמצב הזה חדורי מוטיבציה לשינוי ולגדילה אישית וחברתית, לשיפור עצמי, למציאת משמעות ולשיפור חברתי? האם ישנם דברים שהיום נראים לנו חשובים יותר מבעבר כדי להשקיע בהם וליצור בהם שינוי - המשפחה שלנו, הסביבה והחברה שלנו.

המעבר לשגרת חירום אצל מי שהטילים ממשיכים להגיע לאזורו יכול להיות מורכב במיוחד. באופן פרדוקסלי תקופת החירום חיברה בין אנשים וגרמה לכול להתרכז באזורים המוגנים. עכשיו, בעת החזרה לחיים ולפעילויות הרגילות, חלק מהאנשים, בעיקר אלו שהיו חרדים גם קודם, ירגישו בלתי מוגנים ביתר שאת מאשר בתקופת החירום, ויתכן עלייה ברמת החרדה שלהם. תחושת חוסר ההגנה עלולה לפתח



"רגע אחרי" - שומרים על מרחב מוגן רגשי

דריכות גבוהה מאוד מפני 'הפתעות'. חלקם יוכלו להיעזר בכלים שיתוארו לפניכם, וחלקם יזדקקו לעזרה חיצונית נוספת.

נשתמש עכשיו בטכניקות של איזון רגשי, מחשבתי וגופני המתאימות גם לזמן שגרה. כל הכלים שהוצעו בשעת החירום שימושיים עוד יותר בעת שגרה. תוכלו לאמץ טכניקות לאיזון עבור ילדיכם ולהשתמש בהן לפני השינה כמו נשימות איטיות עם בוצות סבון, איזון המחשבות הקיצוניות שאולי מטרידות אותם בעזרת מודל 'ארבעת הצעדים למיתון המחשבה', וכן לסייע להם להירגע בזמן של מתח קיצוני באמצעות טכניקת 'עשן ד"ק' להרגעה פיזית ורגשית, ועוד. אם טרם נחשפתם לטכניקות ולכלים אלו תפגשו אותם בהמשך החוברת.

ולבסוף, לפני שניגש ללימוד הכלים - חשוב שנשים לב ונדע כיצד להגיב כאשר התופעות שתוארו לעיל אינן חולפות או שרמת הסבל בעטיין היא גבוהה מאוד, ואנחנו או ילדינו זקוקים לעזרה מידית.

במקרים כאלה חשוב להתייעץ עם גורם פסיכולוגי טיפולי המוצע על-ידי מערכות השירות הציבורי: רופא משפחה או ילדים, מערכת בריאות הנפש של קופת החולים, גורמי הרווחה ברשות וכן הגורמים הטיפוליים של מערכות החינוך. חשוב לדעת, שהימנעות מפנייה מבטאת פעמים רבות בריחה מנטלית מאחריות ומהתמודדות, ואילו פנייה לבקשת עזרה משקפת אחריות ומסוגלות להתמודד - חשוב שדוגמה זו תעמוד לפני ילדיכם.



מאחלים לכולנו ימים של חוסן

מהו הכלי? שיח רגשי

למה? פעמים רבות כאשר אנחנו נזכרים בדברים שקרו לנו או מספרים עליהם אנחנו מבלבלים בין מה שאכן קרה לבין המחשבות והרגשות שלנו, אשר יש להן נטייה להעצים את אשר קרה באמת. באמצעות שיח רגשי שמפריד בין העובדות לבין המחשבות והרגשות שלנו נוכל להתמודד בצורה מוצלחת יותר עם חוויות נעימות פחות, ואולי לצבור כוח בעזרתן.

איך? כאשר אנחנו מספרים על מה שקרה ננסה להפריד בין העובדות לבין המחשבות והרגשות שליוו אותנו בעת האירוע או שאנו חווים עכשיו.

כך למשל, תוכלו לעודד את הילדים שלכם לספר על מה שקרה בימי הלחימה האחרונים אם תעזרו להם לעשות הפרדה בין מה שקרה באמת לבין רגשותיהם ומחשבותיהם. ייתכן אפילו שהם נמנעים מלדבר ומלספר על כך מפני שאינם יכולים להפריד בין הדברים. אינכם צריכים ללמד אותם דבר, אלא רק לבקש מהם להתמקד קודם בעובדות ורק לאחר מכן לתאר את מחשבותיהם והרגשתם באשר לדברים שקרו. עצם ההפרדה תקל עליהם להתמודד עם הזיכרון.

אם תזהו מחשבות קיצוניות אפשר לעזור לילדים להחליף אותן במחשבות מאוזנות יותר. למשל, הילד יכול לומר, שהוא מרגיש שהוא לא הצליח להתמודד באופן הולם, אבל בסיפור שלו הנוגע לעובדות אין שום עדות להרגשה כזאת. ההפרדה בין העובדות לבין רגשותיו ומחשבותיו תעזור לו להבחין בכך בעצמו.



"רגע אחרי" - שומרים על מרחב מוגן רגשי

במקרה שילד מתקשה לספר בעל-פה על חוויה לא נעימה ולהפריד בין העובדות לבין המחשבות והרגשות, ניתן לשאול אותו את השאלות הבאות, ואף לענות עליון יחד בכתב:

1. היכן היית כשזה קרה? או מה עשית כששמעת בראשונה על האירוע?

2. מה הייתה המחשבה הראשונה שחלפה בראשך?

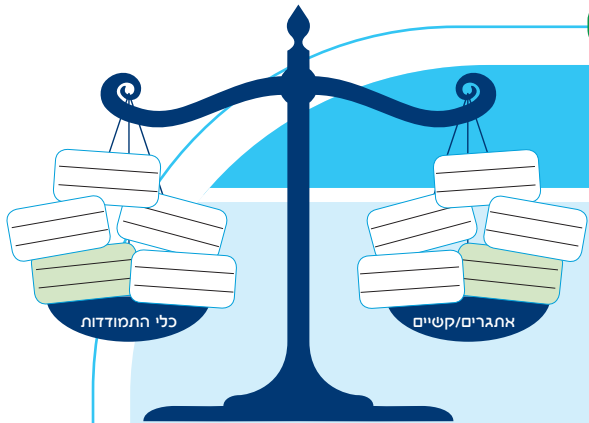
3. מה הרגשת כשזה קרה? (לדוגמה: פחד, חרדה, חוסר אונים, אשמה, כעס, עצב, תסכול, בושה).

4. במה נעזרת? מה למדת מן החוויה הזאת? איזו תכונה שלך עזרה לך להתמודד טוב יותר?

מתי בדיוק? בכל פעם שאנחנו נזכרים בחוויה לא נעימה מהעבר שהציבה בפנינו אתגרי. לדוגמה: כשמדברים על הקשיים שחווינו במהלך מבצע 'צוק איתן', על הקושי שלנו לתפקד במצבים מסוימים, או כאשר אנחנו משוחחים עם בני המשפחה על הקורות בתקופת המלחמה.

**הפרדה בין עובדה, מחשבה ורגש עושה פלאים,
ומאפשרת לנו להתמודד טוב יותר גם עם זיכרונות
פחות נעימים...**





מהו הכלי? מאזני חוסן משפחתיים

למה? חשוב ש'נניח על השולחן' ונחשוף את הקשיים, הפחדים והדאגות שלנו, אבל גם נזכיר לעצמנו שיש בידינו כלים וכוחות להתמודד עימם.

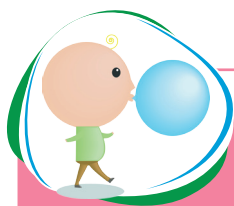
איך? כל אחד מבני המשפחה יתבקש לחשוב על קושי מסוים שאיתו הוא מתמודד בימים אלו ויכתוב את הדברים על פתק קטן, כדור קלקר או חלוק נחל וכד'. למשל - קושי לחזור לשגרת החיים, חשש ללכת לישון לבד, חשש להתרחק מהבית, חשש להיות רחוק מהילדים, דאגה כללית ופחד מכך שבעתיד הקרוב נחוה שוב אזעקות וטילים. כל אחד מבני המשפחה יחשוב על הדרך או הכלי שעוזרים לו להתמודד עם הקושי, וינסה לתאר בכתב את אופן ההתמודדות במילה אחת או שתיים על אבן נוספת. למשל - שיטות להרגעת הפחד, משחק, בדיחות, הסחת דעת מכוונת, קשרים דרך האינטרנט...

יש להניח את הקשיים והאתגרים בשתי סלסילות או מעטפות שונות.

מומלץ מאוד לשתף את שאר בני הבית בדברים שכתבתם, ואפשר גם להוסיף יחד תיאור של קשיים וכלים להתמודדות המשותפים לכל בני המשפחה.

מתי בדיוק? לאחר ארוחת ערב משפחתית או במהלכה. ניתן לחזור על הפעילות בראש כל חודש או בכל שעה מתאימה. כאשר אחד מבני הבית נתקל בקושי במהלך חיי היום-יום ניתן להציע לו לציין אותו במאזניים, לסקור יחד איתו את כלי ההתמודדות המשפחתיים, ואף להוסיף להם כלי רלוונטי!

**לכולנו קשיים ואתגרים, אך לצידם כוחות משמעותיים
שבצורתם נרגיש בלוחים להתמודד עם מצבים שונים.**



מה הכלי? כיווץ והרפיית שרירים הדרגתית

למה? כדי לעזור לעצמנו להירגע ולחזור לאיזון, ולחזק את תחושת השליטה בגוף. הגוף שלנו נדרך נוכח האיומים והאתגרים השונים שאנחנו חווים - כאשר אנחנו נעלבים, חווים קשיים חברתיים, בין-אישיים, כלכליים או בריאותיים - ודריכות כזו איננה מסייעת לנו, אלא להפך, היא מפירה את השלווה והרוגע הדרושים לנו כדי להתמודד עם אתגרים. אנחנו גם לא אמורים להיות רגועים לגמרי, למעט בזמן שינה... כאשר נדע לאזן את מתח השרירים שלנו בגוף נוכל לחשוב בבהירות ולהתמודד בהצלחה רבה יותר עם האתגרים ועם הקשיים שלנו.

איך? כיווץ והרפיה של קבוצות שרירים בגוף. כל קבוצת שרירים פעמיים. פעם אחת בחוזקה ופעם שנייה עם כיווץ או מתיחה בעוצמה נמוכה יותר (למשל, כיווץ אגרופים, הרמת כתפיים, קימוט הפנים, כיווץ שרירי הבטן, דחיפת הגב התחתון לכיוון משענת הכיסא, הרמת הרגליים פנימה והחוצה). ניתן לעשות זאת בצורת משחק משעשע, באמצעות דימויים כגון: סחיטת לימון, חתול מתמתח, לעיסת מסטיק ענק, זבוב מטריד שמתקרב לפנים, רגליים יחפות בשלולית בוץ או כל דימוי נוסף שתעלו בדעתכם...

מתי בדיוק? בכל פעם שאנחנו מרגישים מתוחים, לא מרוכזים - לפני מבחן, ריאיון עבודה הופעה מול קהל או כאשר מתקשים להירדם. אפשר גם לעצור באמצע היום להפוגה ולתרגל מעט למען הגוף והנשמה...

גם אם אין לנו מרגישים מתוחים
אחרי שנתרגל הרפיית שרירים נרגיש משוחררים





מהו הכלי? נשימות איטיות

למה? כאשר אנו מזהים מצב של לחץ (פחד להתרחק מהבית, שמיעת קול הדומה לאזעקה, ואף מצבי לחץ שנוצרים בחיי היום-יומיים בגלל מבחנים, עמידה בפקק ברכב, בדיקה רפואית, הופעה מול קהל וכד’), הגוף נדרך ומנגנון הנשימה הוא הראשון שנפגע. הסדרתה של הנשימה חיונית, כי באמצעותה יופחת המתח ויחזור האיזון לגוף, שיאפשר התמודדות טובה יותר עם המצב.

איך? כדי לנשום נשימה איטית יש לעקוב אחר שלושת השלבים הבאים:

שאיפה רגילה, נשיפה איטית, נשימה בקצב קבוע ונוח לנו.

יש לנשום ללא מאמץ, אל תשאפו שאיפה עמוקה מדי. נסו שלא להרים את הכתפיים ואת החזה בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה, או לפחות אל תגזימו בכך. נשפו - הוציאו אוויר באיטיות בזמן שאתם מסננים את האוויר דרך השניים, סט... בזמן הנשיפה תשקע הבטן שלכם. הרפו את שרירי הבטן ותנו לאוויר לצאת. שימו לב לתנועתיות של הבטן בזמן שאתם ממשיכים לנשום. עשו זאת במשך שתיים עד שלוש דקות.

מתי בדיוק? בכל הזדמנות שבה אתם חשים מתח, וגם במהלך היום, עצרו מדי פעם לשחרור. ניתן לבצע את הנשימות האיטיות במקביל לכל פעילות - במהלך שיחה מתוחה עם הילדים, במסגרת העבודה, בעת המתנה לבדיקה רפואית, בדקות הראשונות של בחינה וכד’. אפשר לתרגל נשימות במשך שתיים עד שלוש דקות, אבל לפעמים אפילו לאחר שתיים או שלוש נשימות תחושו הקלה.

לאחר כמה דקות של נשימות איטיות נרגיש יותר מאוזנים, מחשבתנו תהיה בהירה ונתמודד עם האתגרים ביתר הצלחה

מהו הכלי? מודל ארבעת הצעדים לאיזון מחשבות

למה? הרגשה לא טובה עלולה לנבוע לעיתים ממחשבה קשה או מצערת. ניתן להתייחס לאותן מחשבות בשיטה יעילה, אשר תהפוך את המחשבות למאוזנות יותר ותואמות את המציאות, ולשפר באופן משמעותי את הרגשתנו.

איך? ארבעה צעדים:

צעד 1 - זיהוי המחשבה שצצה

המחשבות הרעות האלה מתקבלות בדרך כלל ללא שליטה כמו עובדה חדשה שנודעה לנו. שינוי במצב הרוח שלנו יאותת לנו על כך. ננסה לזהות תחילה את המחשבה הקיצונית שיכולה להסביר את השינוי במצב הרוח.

צעד 2 - מנסחים את המחשבה ומציבים בסופה סימן שאלה, רק כדי לעורר את הספק בדבר נכונותה המוחלטת (ובלי בדיקה ממשית של אמיתותה).

צעד 3 - מנסחים את המשפט מחדש באופן שמתייחס למה שאתם מרגישים עכשיו בהווה ולא למציאות בכלל (זו לא עובדה אמיתית מבוססת, אלא הרגשה או מחשבה שברגע זה נראית לנו נכונה).

צעד 4 - חשבו, איזו פעולה הייתם יכולים לנקוט כדי להרגיש טוב יותר במקום להתמקד במחשבה השלילית.



דוגמה א'

1. **זיהוי המחשבה** - אחרי המלחמה הזאת לעולם לא אוכל יותר להרגיש בטוח!
2. **הצבת סימן שאלה**. לעולם לא אוכל יותר להרגיש בטוח?
3. **ניסוח מחדש** - אני מרגיש כרגע שלעולם לא אוכל יותר להרגיש בטוח.
4. **פעולה שתעזור לי להרגיש טוב יותר** - במקום להתמקד במחשבה זו אבדוק מה עלי לעשות עכשיו כדי לחוש בטוח, ואתמקד במה שישפיע עלי עכשיו הרגשה טובה יותר.

דוגמה ב' - מחיי השגרה

1. **זיהוי המחשבה** - אני ודאי אכשל בבגרות בלשון!
2. **הצבת סימן שאלה**. אני ודאי אכשל בבגרות בלשון?
3. **ניסוח מחדש** - אני מפחד כרגע שאכשל בבגרות בלשון.
4. **פעולה שתעזור לי להרגיש טוב יותר** - כדאי שאקדיש זמן רב יותר ללימודים לקראת הבחינה, אלמד עם חברים מצטיינים במקצוע, אלך לשיעורי התגבור, אזכיר לעצמי שפעמים רבות בעבר חששתי להיכשל ולבסוף קיבלתי ציונים טובים.

מתי בדיוק? בכל פעם שאנו מרגישים שמצב רוחנו השתנה לרעה, לדוגמה: תסכול כשהילדים לא מקשיבים לי, צער מאחר שלא שיתפו אותי במשהו, אכזבה מביטול דבר שתכננתי ולא יצא לפועל וכד'.

כאשר הרגשתנו משתנה לפתע לרעה, נעצור וננסה לזכור: מהי המחשבה שחלפה בראשנו, נזכיר לעצמנו שהיא משקפת רק הרגשה זמנית, אשר אינה בהכרח נכונה. ננסח אותה מחדש בצורה מאוזנת המתאימה למציאות, ונוסיף פעולה שתשפר את ההרגשה.

מהו הכלי? עשׂן ד״ק

למה? כאשר אנו מוצפים רגשית אנחנו נוטים במקרים רבים להגיב בהתפרצות, שעליה אנו מתחרטים. באמצעות שיטה פשוטה ניתן לעצור רגע לפני ההתפרצות הבלתי רצויה, ולאפשר לעצמנו להגיב למצב באופן שקול ונכון יותר.

איך? נפעל על-פי השלבים הבאים, שאותם נזכור בעזרת צירוף המילים - **עשׂן ד״ק**

ע - **עצור** - אני עוצר לפסק זמן. אני שם מעצור למחשבותי העכשוויות ונותן לעצמי פקודה: עצור.

ש - אני מעביר את המיקוד לגוף ול**שרירים**. אני מכווץ את אגרופי בזמן שאני שואף שאיפה אחת עמוקה ואיטית. עם השחרור של שרירי האגרופים אנשוף באיטיות את האוויר החוצה, טססס... (אם זה מתאים למצב, אשים אחת מידיי על הבטן).

נ - אני נושם **נשימה** אחת עמוקה ואחריה עוד נשימה אחת איטית או שתיים.

ד - אני משתמש ב**דִיבור** פנימי מרגיע ואומר לעצמי משפט מפתח כמו ”כאשר אני בתוך המרחב מוגן, אני בטוח“. או ”אני יכול להתמודד עם זה“.

ק - עכשיו אני יכול לנוע **קדימה** ולהתמודד טוב יותר עם המצב, או להניח לכך ולחזור ולנסות להתמודד עם זה בהמשך.



מתי בדיוק? בכל פעם שאנחנו מרגישים מוצפים ברגש בעל עוצמה כמו פחד, כעס, דאגה, עצב ואפילו שמחה. למשל, במהלך ויכוח עם בן הזוג או עם הילדים, במסגרת העבודה, בעת דאגה לילד שמאחר לחזור או שאינו עונה לטלפון, לפני אירוע מרגש כמו יום-הולדת, אירוח חברים ומשפחה בבית.

ברגע שנרגיש מוצפים נעצור, ואז נפעל על-פי השלבים. כך נימנע מתגובה קיצונית ובלתי רצויה, ונוכל לפעול בצורה שקולה ונכונה.



אודות מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס הינו מרכז מקצועי העוסק בייזום, פיתוח, ייעוץ, הכשרה, מחקר וחיזוי בתחום היערכות ופיתוח חוסן אישי, משפחתי, קהילתי וארגוני. כמו כן, המרכז משמש בית ספר להדרכה בתחומים האמורים.

תכניות המרכז מבוססות על עקרונות הערבות ההדדית, האחריות האישית והאחוזה האנושית. למרכז "חוסן" ניסיון ביזום, פיתוח ויישום פרויקטים ברמה הלאומית:

בין השנים 2010 עד 2013, הופעל פיילוט "חוסן העיר" ב-18 רשויות (2 מיליון תושבים) לפיתוח ויישום מודל לאומי למוכנות וחוסן מערכות וקהילות בתחום חינוך, אוכלוסייה, בריאות/ בריאות נפש ומידע לציבור (עבור המשרד להגנת העורף, בשיתוף משרדי הממשלה, תשתיות לאומיות, קופות ובתי חולים). התכנית החינוכית הופעלה בכ-1,000 מוסדות חינוך ברחבי הארץ. עד עתה נחשפו לתוכנית כ- 250 אלף תלמידים מהמגזר הכללי, הדתי ממלכתי, החרדי והערבי.

מתחילת שנת 2013, ומתוכנן לשנתיים הבאות, פיילוט לפיתוח ויישום מודל "משחיקה לחוסן בעבודה", במסגרת קרן "מעגלים" למען בעלי מקצועות שוחקים (ע.ר.). מרכז "חוסן" מעביר מאות סדנאות למנהלים ולעובדים במפעלים ובמוסדות ברחבי הארץ.

מאמרים ומחקרים של צוותי מרכז "חוסן" ושותפיו, המבוססים על המודלים שנבנו לאורך השנים, הופיעו וקיבלו תהודה בכתבי עת מובילים בעולם והתקבלו כמודל שהוכר על-ידי הקהילה המקצועית והפילנתרופית הבינלאומית בתחום.

לתרומות: עמותה לילדים בסיכון

רחוב גוש עציון 13, גבעת שמואל 5403013
טל: 03-5730130 | פקס: 03-5739642
מייל: shlomitw@childrenatrisk.org.il

מרכז "חוסן"
ע"ש דונלד ג'. כהן ואירווינג ג. האריס
מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



רחוב אשרמן יוסף 18 א', תל אביב 6719958
טל: 03-7339304 | פקס: 03-7339339
מייל: chosen@hosencenter.org.il