



מרכז חוסן • מחלקת ביטחון • מחלקת חינוך

תיק צל"ח למוסדות החינוך ביישובי מועצה אזורית גולן

אין בחוברת זו בכדי להחליף את חוזרי המנכ"ל אלא כתוספת להם.
בכל מקרה של ספק - הכתוב בחוזר המנכ"ל הוא הקובע!
(חוזר מנכ"ל - "נוהלי ביטחון, בטיחות, שעת חירום וטיולים בגני ילדים סח/3(ב)
מרחשוון תשס"ח נובמבר 2007")

למנהלים שלום,

"חוסן נפשי הוא היכולת של האדם להתמודד עם מצבי משבר ולחץ, והיכולת להסתגל לנסיבות החיים החדשות אשר נוצרו בעקבות אירועים אלו. המאפיינים של אנשים עם חוסן נפשי הם תחושת שליטה על אירועים שקורים בחייהם, תחושת מטרה ומעורבות בחיי היומיום, גמישות ויכולת להסתגל לשינויים חדים ובלתי צפויים. בנוסף, אחד הגורמים העיקריים הקשורים לחוסן הנפשי הוא תחושה של יעילות עצמית, כלומר- האמונה של האדם כי הוא מסוגל לפעול באופן שיקדם אותו לעבר המטרות שהציב לעצמו..."

כחלק מתפיסה זו- נבנה תיק הצל"ח שלפניכם. תיק מפורט זה נבנה מתוך עיון בחומרי למידה רבים (בעיקר תיק צח"י של משרד הרווחה, שנכתב ע"י משה ברנדר ואבי סנדר, וחומרים ממרכז חוסן ע"ש כהן האריס בת"א וכן אתר שפ"ינט).

עם זאת, התיק נבנה בעיקרו על בסיס הלמידה מה"שטח" - רבים מהנהלים שבנינו מושתתים על הפקות לקחים שהיו בתרגילים, השתלמויות וסימולציות בבתי הספר ובתיכונים. הנהלים וההנחיות נבנו בתאום עם מחלקת ביטחון, שפ"ח ודוברות במועצה (וכאן המקום לומר תודה גדולה מאוד ליואל פולצ'ק- קב"ט מוס"ח, למאירה בורנשטיין- מנהלת שפ"ח ולדליה עמוס- דוברת המועצה).

העקרונות לפיהם נבנה התיק:

- ✓ הנחיות, נהלים וסדרי פעולות מתומצתים, ברורים ומוגדרים.
- ✓ ככל שתפקיד ברור יותר- המעבר משגרה לחירום וניהול האירוע יהיו מהירים ויעילים יותר.
- ✓ עקרונות בניהול אירוע
- ✓ מיקוד ויעול התקשורת. נעשה ע"י הגדרת בעלי תפקידים ונהלי דיווח
- ✓ הגדרת משימות לכל מכלול - בשגרה, בחירום ובחזרה לשגרה.
- ✓ טבלאות לשימוש בשגרה וחירום
- ✓ נספחים רלוונטיים לכל מכלול
- ✓ כלי חוסן והתמודדות
- ✓ פרק לכלל המורים המכיל הנחיות בכניסה למיגון, כלי חוסן לעזרה בהתמודדות לתלמידים וכן עקרונות ותדריכים לשיחות כיתתיות לאחר אירוע חריג.

אנו מקווים כי תיק זה יהיה לכם לעזר

בברכה,

שירה זפרני- רכזת מוסדות חינוך מרכז חוסן
ליאת יורב- מנהלת מרכז חוסן

תיק צל"ח - תוכן עניינים

מס' עמוד	נושא	פרק	
6	הגדרת אירוע חירום	פרק א- צל"ח	
7	צל"ח- מהות ומטרות		
7	עקרונות בעבודת הצל"ח		
8	עקרון הרציפות התפקודית		
9	מאפייני עבודת הצל"ח- שגרה וחירום		
10	תרשים מבנה הצל"ח		
11	תפקידים בצל"ח		
12	נספח מס' 1: רשימת בעלי תפקידים בצל"ח		
13-15	נספח מס' 2: טבלת תפקידים בצל"ח- לפני, במהלך ולאחר אירוע חירום		
16	נוהל הפעלת הצל"ח		
17	תרשים הפעלת הצל"ח		
19	עקרונות לכלל הצוות		פרק ב- הנחיות לכלל צוות המורים
20-21	מצבת נוכחות והנחיות בעת כניסה למיגון		
22	נספח מס' 3: נוהל שחרור תלמידים בשעת חירום		
23-24	נספח מס' 4: עקרונות ממודל מעש"ה לעזרה ראשונה נפשית		
25-31	נספח מס' 5: כלי החוסן		
32	נספח מס' 6: הנחיות למורה לפני אירוע חריג		
33	נספח מס' 7: הנחיות לשיחה בכיתה בעקבות אירוע חריג		
34	נספח מס' 8: כלים להתערבות פסיכו-חינוכית בכיתה		
35-36	נספח מס' 9: תגובות אפשריות בעקבות אירוע חירום ודרכי התמודדות איתן		
38	נספח מס' 10: דרכי פעולה לפי סוגי תרחישים	פרק ג- סדרי פעולות	
40	עקרונות בניהול אירוע	פרק ד- ניהול אירוע	
41	נקודות להתייחסות בהערכת מצב		
42-43	נספח מס' 11: הערכת מצב ראשונית באירוע חירום		
44	טבלת משימות עפ"י מימד הזמן		
45	עזרי שליטה לניהול אירוע	פרק ה- עזרי שליטה	
46	ציוד נדרש בחמ"ל		
47	נספח מס' 12: יומן אירועים		
48	נספח מס' 13: לוח אירועים מרכזי		
49	נספח מס' 14: טבלת נפגעים		
50	נספח מס' 15: טבלת דגשי הג"א למוקדניות		
51	נספח מס' 16: חלוקת יישובי רמה"ג לאזורי התראה		
52	נספח מס' 17: רשימת טלפונים חיוניים		

54	נהלי דיווח	פרק ו- ממשקי תקשורת: רשימות תרשימים ונהלים
55	תרשים הזרמת דיווחים	
56	נספח מס' 18: מיפוי גורמי דיווח	
57	צח"י יום	
58	נספח מס' 19: רשימות צח"י יום ביישובים מעודכן לתשע"ז	
59	תרשים מבנה מרכז הפעלה, צח"י וצל"ח	פרק ז- נוהל פינוי
61	נוהל פינוי- סדר פעולות במקרי פינוי מוס"ח	
62	מה צריך להכיל תיק פינוי	
63	נספח מס' 20: הנחיות למלווה הסעה של מוסד חינוכי	פרק ח- מוקדניות חמ"ל
65	מוקדניות חמ"ל צל"ח- משימות בשגרה וחירום	
66	נספח מס' 21: עקרונות המענה הטלפוני למוקניות חמ"ל צל"ח	
67	נספח מס' 22: סיכום מצבת נוכחות	פרק ט- עב"ט
69	משימות בשגרה וחירום	
70	נספח מס' 23: רשימת ציוד לשעת חירום	
71	נספח מס' 24: שיבוץ כיתות למקלטים	פרק י'- לוגיסטיקה
73	משימות בשגרה וחירום	
75	משימות בשגרה וחירום	פרק י"א- דוברות
76-78	נספח מס' 25: עקרונות מנחים לדובר/ת	
79	נספח מס' 26: הודעות נצורות	
80	נספח מס' 27: רישום הודעות ומידע	
82	משימות בשגרה וחירום	פרק י"ב- עזרה ראשונה
83	נספח מס' 28: רשימת בעלי מגבלות רפואיות (חסוי!)	
84-85	נספח מס' 29: רשימת גורמי רפואה	
87	משימות בשגרה וחירום	פרק י"ג- מכלול טיפולי
88	מיפוי מעגלי פגיעות	
89	עקרונות ממודל מעש"ה	
90-92	נספח מס' 30: מיפוי אוכלוסיות בסיכון (חסוי!)	
93-94	נספח מס' 31: סיכום ודיווח על התערבות טיפולית באירוע	
95	נספח מס' 32: רשימת מוקדי סיוע נפשי	
96	נספח מס' 33: שיחה ראשונה עם המורים בעקבות אסון	
97	נספח מס' 34: מסירת הודעה על מוות לתלמיד	
98	נספח מס' 35: הנחיות לשיחה בכיתה לקראת לוויה ושבעה	
99-100	נספח מס' 36: מהלך שיחה בכיתה לאחר אירוע אובדני	
101-104	נספח מס' 37: קווים מנחים להורים	
105-107	נספח מס' 38: מתן מענה ייחודי לבעלי צרכים מיוחדים	
108-118	נספח מס' 39: גש"ר מאח"ד- מודל רב מימדי להתמודדות עם מצבי לחץ ואי וודאות	
119	רענון שנתי לתיק צל"ח	



מועצה אזורית גולן

מרכז חוסן • מחלקת ביטחון • מחלקת חינוך

פרק א צל"ח

הגדרת אירוע חירום

אירוע חירום הינו אירוע חיצוני דרמטי ופתאומי המערער את שגרת החיים בבית הספר, קוטע את רצף החיים בקרב התלמידים ו/או הצוות החינוכי ומחייב התערבות חינוכית טיפולית מותאמת.

אירוע חירום יכול להיות:

1. נקודתי במוסד עצמו (תאונת דרכים, פציעה, מוות, שריפה, אסון בזמן טיול, אלימות קיצונית)
2. התרחשות ברמה מקומית, אזורית או ארצית (כמו: רעידת אדמה, שריפות, שיטפונות וכד').
3. מצבי כוננות ביטחונית.

מצבי לחץ ואסון, הם חלק מהחיים וקרוב לוודאי שכל מוסד חינוכי ייתקל בהם בדרגת עוצמה זו או אחרת בזמן זה או אחר. היערכות לקראת מצבים אלו היא תנאי הכרחי לתגובה נכונה של בית הספר. תוצאה של חוסר מוכנות היא במקרה הטוב תגובה מושהית ובמקרים אחרים – תגובות לא נכונות או לא מתאימות. אלה מצדם גורמים להחרפת המצב ולצורך בהתערבות אינטנסיבית מבחוץ במועד מאוחר יותר.

היות ואסון הוא אירוע חריג ומאיים, קיימת נטיה להדחיק אותו מהתודעה ולהמנע מלעסוק בהתמודדות עמו. דווקא משום כך יש משנה חשיבות להכנתה של תכנית מגירה לשעת חירום שתהייה נגישה באופן מיידי בעת הצורך.

בית הספר אמור להיות ערוך ומוכן להגיב ולטפל נכון בתלמידים ובתגובותיהם בעת אסון, על ידי:

1. העצמת יכולותיהם וכישוריהם של הצוות החינוכי בהתמודדות במצבי לחץ ומשבר.
2. פיתוח מודעות ומתן כלים אישיים ומקצועיים לצוות החינוכי לליווי ותמיכה ומעקב ארוך טווח אחרי תלמידים שנפגעו באירוע אסון.
3. חיזוק שיתוף פעולה בין גופים ובעלי תפקידים שונים בבית הספר ומחוצה לו בנושא טיפול באירוע אסון.

צל"ח- מהות ומטרות

צל"ח הינו צוות לשעת חירום, שתפקידו לנהל את הפעילות הארגונית, החינוכית והטיפולית הנעשית במוסד החינוכי במצבי משבר ובעתות חירום, במהלכם ולאחריהם עד לחזרה לשגרה.

זהו מנגנון קבוע במערכת, שמוקם מבעוד מועד ומשמעותו היא היערכות מוקדמת לחירום.

עקרונות בעבודת הצל"ח

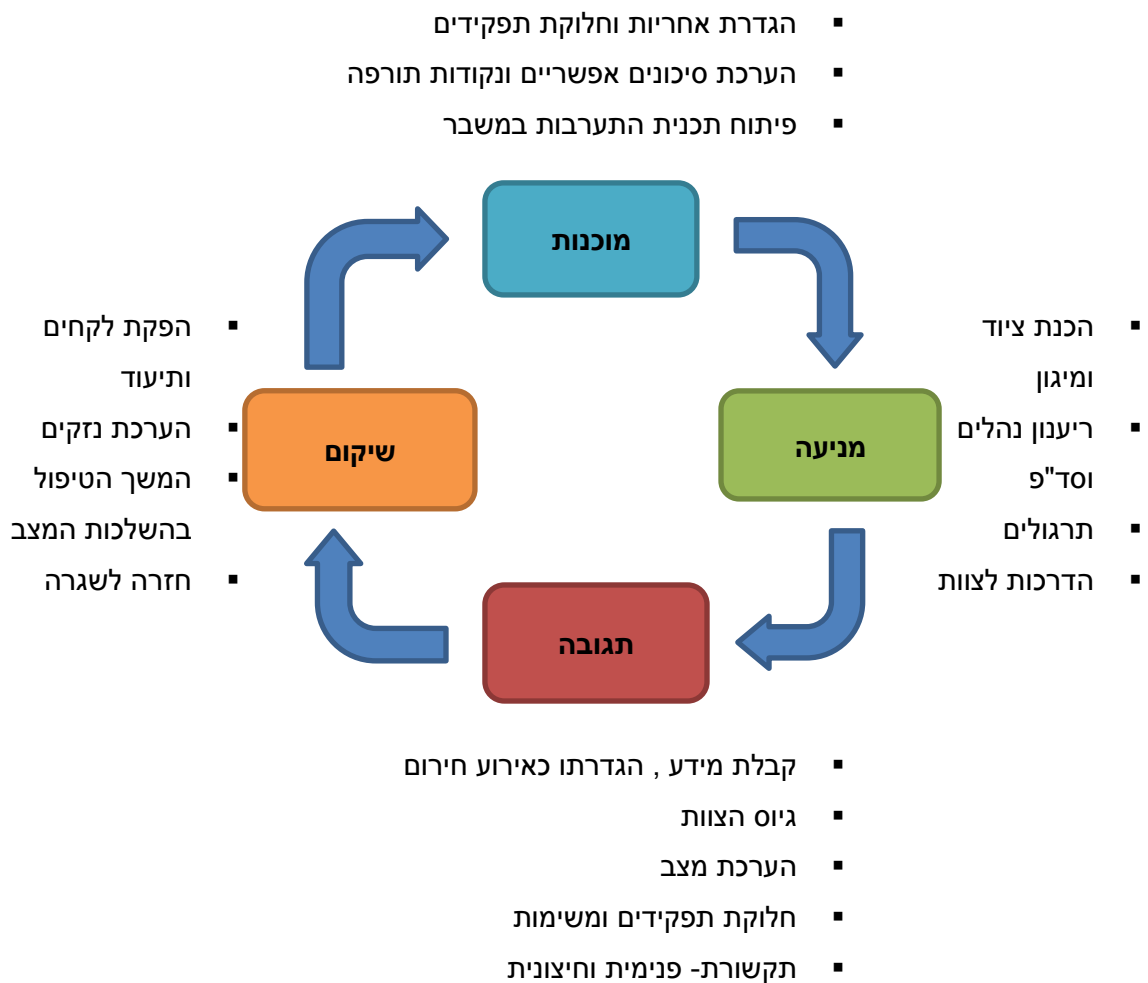
1. הנהגה- הצל"ח מהווה את הנהגת ביה"ס בעת חירום ומשבר ובכך מהווה עמוד שדרה בית ספרי ומגביר את חוסנו של בית הספר
2. תרבות ארגונית- היערכות בשגרה מזמנת נקודת פתיחה להשלטת סדר ב"בלגן" הראשוני, ונותנת מסגרת לניהול מערכתי, פנימי וחיצוני (אירוע חירום שאינו מנהל- מנהל את הארגון..).
3. רציפות תפקודית – צל"ח מסייע בשימור תפקוד כל המערכות תוך כדי משברים, וצמצום הפגיעה בהן. המבחן האמיתי הוא לסייע למערכת לחזור ולתפקד באופן סביר בזמן חירום.
4. הצל"ח עובד בשלושה אופנים :
 - א- מתן מענה ראשוני
 - ב- בלימה והערכת מצב לצורך קבלת החלטות
 - ג- מיפוי מעגלי פגיעות.
5. שפה ונהלים- חשוב כי יהיו תמציתיים, ברורים ופשוטים (העיקרון הוא כי מה שלא פשוט- פשוט לא יהיה..)
6. תפקוד במצבי לחץ- חברי הצל"ח נדרשים לעיתים לתפקוד יעיל ואפקטיבי בתחום שאינו קשור למומחיותם (לא חינוך / הוראה), כל זאת בשעת הלחץ הגבוהה ביותר. לשם כך יש למנות בעלי תפקידים בעלי יכולת לעבודה בצוות, תפקוד במצבי לחץ, גמישות ויכולת ראייה רחבה ותרגום עובדות לעשייה.
7. תרגול- הצל"ח נדרש לתרגל בשגרה, על מנת שיוכל לתפקד היטב בשעת חירום. יש לזכור כי מה שלא מתפקד בשגרה- יחמיר בעת חירום ומכאן חשיבות התרגול וזיהוי נקודות התורפה.
8. זמינות- צל"ח פועל בכל זמן – גם בחופשות או כשבתי הספר סגורים עקב חירום.

עקרונות הרציפות התפקודית

עקרונות מעצב של עבודת הצל"ח הוא העיקרון של רציפות תפקודית – היכולת לשמר את תפקודן של כל המערכות תוך כדי משברים, וצמצום הפגיעה בהן.

הרציפות התפקודית מתפרשת על פני מעגל החיים של אירוע (עפ"י התרשים הבא)

תרשים הפעולות על פי שלבי הרציפות התפקודית:



בכל השלבים : למידה, תרגול, הפקת לקחים, תחזוקה

מאפייני עבודת הצל"ח- שגרה וחירום

ברגיעה

תיאום היערכות לחירום ופיתוח היכולות להתמודדות עם מצבי חירום ותוצאותיהם.

1. יש לדאוג לחלוקת תפקידים ואחריות בין נושאי התפקידים השונים בצל"ח, בין אם מתוך צוות בית-הספר ובין אם מחוצה לו. בעת חלוקת התפקידים יש לבחור בקפידה אנשים בעלי נכונות לקחת חלק בצוות לשעת חירום, יכולות של עבודה בצוות ועמידה במצבי לחץ, וכן יכולות וכישורים אישיים בהתאם לדרישות התפקיד השונות.
2. גיבוש מדיניות ההתערבות בעת חירום, תוך תאום עם הגורמים הרלוונטיים (ישובים, מועצה, מוסדות סמוכים וכד')
3. מיפוי אוכלוסיות, משאבים, גורמי שתוף פעולה וממשקים, ויצירת בסיסי נתונים.
4. הטמעת כללי התנהגות ותגובה במצבי חירום בקרב הצוות והתלמידים.
5. הגדרת מקומות לתפעול הצל"ח: פינוי פצועים, נפגעי חרדה, קבלת וכינוס הורים.

באירוע חירום

ריכוז המאמץ לתקופה קצרה בכל התחומים הנדרשים, מתן מענה ראשוני בהשלכות האירוע ושמירת הרציפות התפקודית.

1. ניהול והפעלת הצוות באופן מלא או חלקי על פי אפיון האירוע והערכת המצב.
2. הערכת מצב ותיאום בתוך הצוות לצורך עבודה מול הצוות והתלמידים.
3. העמדת משאבי סיוע בהתאם לצרכים, תוך תאום עם היישוב והמועצה.

בשגרת חירום

היערכות לתפקוד לאורך זמן לשמירת הרציפות התפקודית של כל המערכות הנדרשות, וצמצום הפגיעה באנשים ובמערכות.

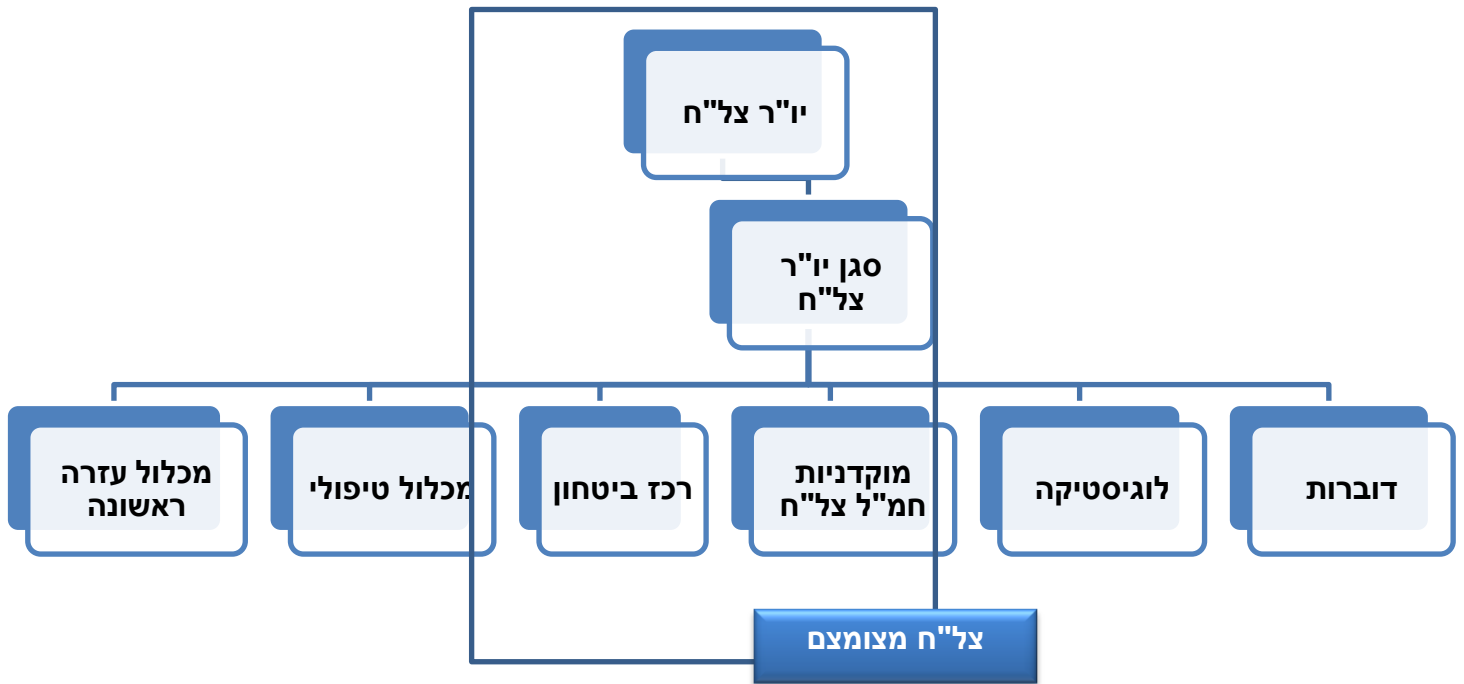
1. המשך הפעלת בית הספר בהתאם למצב חירום ועל פי הנחיות מועצה/ משרד החינוך/ פיקוד העורף
2. הפעלת הצוות על פי הצרכים.
3. היערכות יחד עם בעלי התפקידים ביישוב לביצוע מטלות לאורך זמן.
4. קיום מפגשי הערכת מצב ותיאום בתוך הצוות ולצורך עבודה מול האוכלוסייה ומול רמות ממונות.

בחזרה לשגרה

החזרת המערכת לתפקוד בשגרה

1. הפעלת הצוות והתלמידים בשגרה
2. הפקת לקחים מאורגנת ומתועדת (מיפויים, שיבוצים, דרכי הפעלה)
3. עדכון התיק.
4. מעקב על אנשי צוות/ ותלמידים שהופנו להמשך טיפול

תרשים מבנה הצל"ח



בכל מכלול (תחום אחריות) יש:

א. אחראי מכלול - המהווה את ראש הצוות. תפקידיו:

1. בניית תמונת מצב (קבלת מידע)
2. קיום תהליך הערכת מצב (הבנת המשמעויות)
3. קבלת החלטות וחלוקת משימות בין חברי המכלול.
4. מעקב וסגירת מעגלים (לודא כי המשימות בוצעו).
5. עדכון הצל"ח במידע שבתחום אחריותו ובמצב המשימות
6. איש הקשר מול גורמים רלוונטיים ביישוב ובמועצה

על מנת שראש מכלול יהיה פנוי לנהל את התחום שבאחריותו-
חשוב שיהיה מי שיבצע בפועל את המשימות!! לכן יש חשיבות רבה לקיומם של חברי המכלול:

ב. חברי המכלול - אנשי צוות שיכולים לסייע בביצוע המשימות השונות.

תפקידים בצל"ח:

צל"ח מצומצם:

תפקידו של הצל"ח המצומצם להחליט האם מדובר באירוע חירום, והאם יש צורך בהפעלת הצל"ח המורחב.

1. יו"ר הצל"ח – מנהל ביה"ס, אשר מנהל את האירוע.
2. סגן ראש הצל"ח – סגן מנהל ביה"ס.
3. רכז ביטחון בביה"ס (עב"ט).
4. יועצת ביה"ס ו/או פסיכולוג ביה"ס כראש הצוות הטיפולי.

צל"ח מורחב יכול גם את:

5. מזכירת ביה"ס.
6. רכז/ת לוגיסטיקה- מנהל/נית או אב הבית – אחראי ציוד ואחזקתו.
7. רכזי שכבות רלוונטיים.
8. דובר/ת
9. אחראי מכלול עזרה ראשונה- אחות/ איש צוות בעל ידע והכשרה במתן עזרה רפואית

משימות נוספות שיש לראות מי הגורם האחראי למתן מענה:

1. מתגברים: יש להכין בשגרה רשימת אנשים זמינים מהיישוב המארח (הורים/ נוער/ מורים מקצועיים) וכן רשימת תפקידים ומשימות נדרשות לחירום (סיוע ברישום מידע, הכנה/ הפעלת הפגות לילדים..).
2. מחליפי מקום למחנכים בזמן הפסקות או במהלך היום בכדי לאפשר להם התאוררות.
3. ליווי פצועים: המלווה מהווה ציר תקשורת ישיר על מצב הפצוע ולאן מפונה. יש לעדכן את מזכירות החמ"ל בפרטי המלווה (כולל טלפון נייד) ופרטי הפצוע.

נספח מס' 1 : רשימת בעלי תפקיד בצל"ח

מצבת צל"ח מעודכת לשנת _____				
תפקיד בצל"ח	שם + משפחה	מס' טלפון נייד	מס' טלפון בבית	כתובת דוא"ל
יו"ר צל"ח				
סגן יו"ר צל"ח				
מזכירות חמ"ל הצל"ח				
רכז /ת ביטחון				
ממלא מקומו				
רכז/ת עזרה ראשונה				
ממלא מקומו				
רכז/ת צוות טיפולי				
ממלא מקומו				
מנהל/ת אדמינסטרטיבי/ת (לוגיסטיקה)				
ממלא מקומו				
דוברות				
ממלא מקומו				
רכזי שכבות				

נספח מס' 2: תפקידים בצל"ח לפני, במהלך ולאחר אירוע חירום:

תפקיד בצל"ח	הכנות בשגרה	פעולות בזמן אירוע	לאחר האירוע
יו"ר צל"ח	<ol style="list-style-type: none"> 1. הקמת הצל"ח וריעונו מדי שנה. 2. הגדרת מקומות לתפעול הצל"ח: פינוי פצועים, נפגעי חרדה, קבלת אנשי תקשורת 3. עריכת תרגילי סימולציות לשעת חירום. 4. מעקב ויידוא ביצוע של ההיערכות המקדימה של בעלי התפקידים בצל"ח. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. הגדרת האירוע כאירוע חירום והחלטה על דרך ניהולו 2. עבודה רצופה עם סגן הצל"ח ומרכז הצוות הטיפולי 3. כינוס וניהול ישיבות הצל"ח. 4. קבלת תמונת מצב והפיכתו למידע זמין. 5. ריכוז והצגת מידע מעודכן והפרכת שמועות. 6. פיקוח ומעקב אחר ביצוע החלטות והנחיות. 7. כינוס מורי ביה"ס לשם מתן מידע, הנחיות וסדר יום מעודכן. 8. עבודה רציפה עם כל הגורמים המעורבים. 9. דיווח למשרד החינוך – מפקח ביה"ס. 10. דיווח לרשויות המקומיות - ראש מחלק חינוך. 11. השגת עזרה מקצועית נוספת בהתאם לצורך. 12. החלטות באשר לכניסת גורמים חיצוניים לביה"ס. 13. קביעת ישיבות עדכון, סיכום והפקת לקחים. 14. עבודה משותפת עם דובר ביה"ס והנחייתו. אישור הודעות לתלמידים, מורים, להורים ועיתונות בזמן החירום 	<ol style="list-style-type: none"> 1. הכרזה רשמית על סיום האירוע וחזרה לשגרה. 2. הגדרת משימות מתמשכות בהתאם לאירוע, במקביל לחזרה לשגרה. 3. ישיבת הפקת לקחים 4. מעקב על מימוש הלקחים שהופקו בהקדם האפשרי. 5. הוצאת מכתב להורים על האירוע, בהתייעצות עם ראש המכלול הטיפולי
סגן יו"ר צל"ח		<ol style="list-style-type: none"> 1. הגשת עזרה לראש הצל"ח, ומילוי מקומו בעת הצורך. 2. פיקוח על הוצאה נכונה אל הפועל של החלטות הצל"ח 3. תיאום התקשורת הבית-ספרית 4. כינוס וקישור בית-הספר עם גורמי חוץ (כולל מועצה) 5. עדכון צח"י יום בהתאם לנהלים והודעה על פינוי בעת הצורך 6. הכוונת האנשים החיצוניים המעורבים באירוע והלוקחים חלק בניהולו ובהתמודדות עמו 7. הכוונת נציגי תקשורת למקום שהוקצה להם מראש 8. אחריות על התפעול של ביה"ס – הפעלת מערכת שעות בהתאם לנסיבות וזימון מורים בהתאם לצרכים. 9. עבודה משותפת עם צוות החינוך החברתי. 	

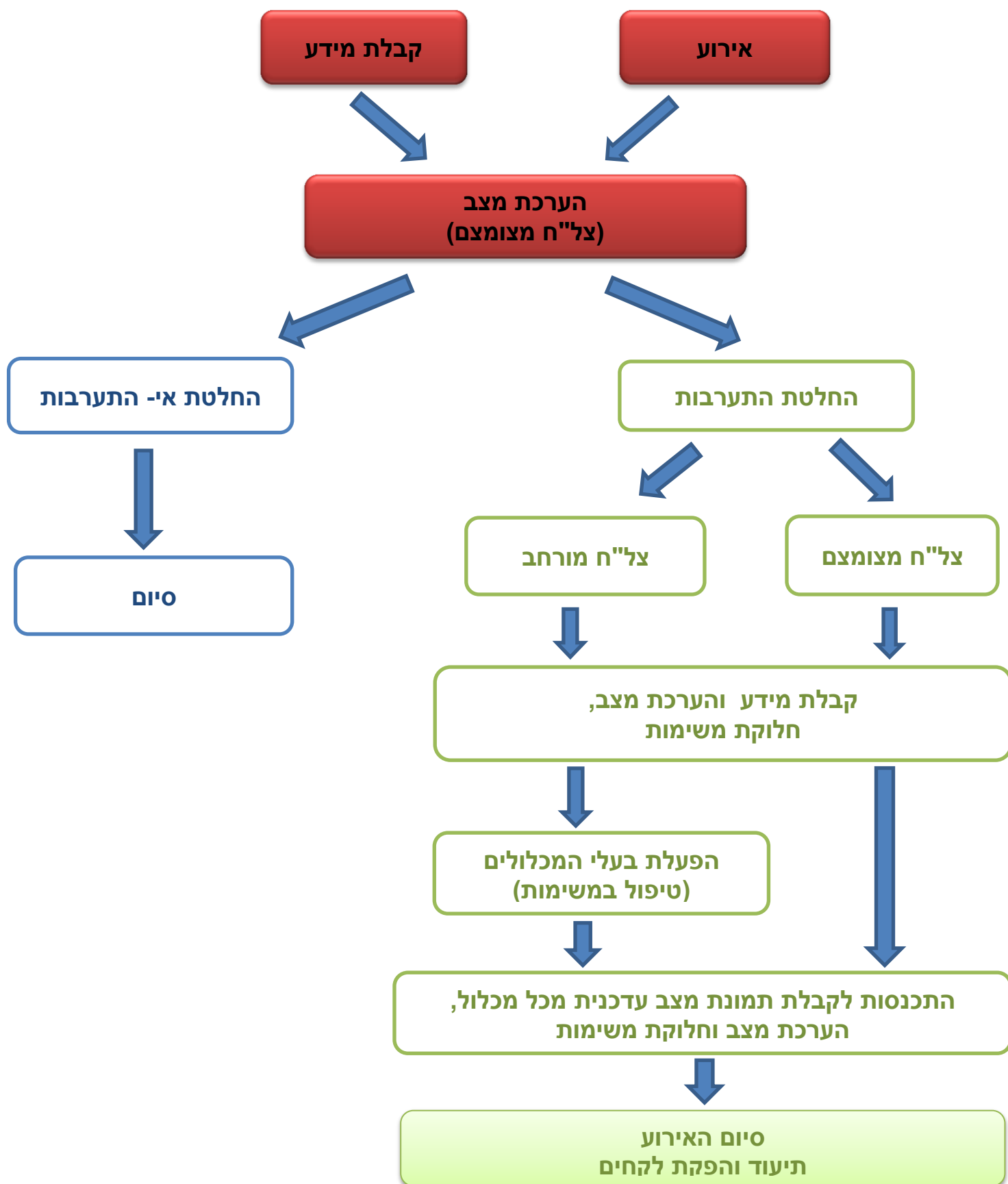
	<p>1. מתן עזרה ראשונה בעת הצורך, עד להגעת צוותי חירום רפואיים 2. העברת מידע רפואי רלוונטי לצוותי החירום בעת הגעתם</p>	<p>1. מיפוי בעלי מגבלות רפואיות 2. דחיפה לביצוע רענונים וקורסים של ע"ר</p>	<p>עזרה ראשונה</p>
<p>השבת הציוד למקומו, בדיקת חסרים ודאגה להשלמתם</p>	<p>1. ריכוז המידע, הבעיות והצרכים הלוגיסטיים 2. הערכת נזקים ובקרתם במבנים ותשתיות בעקבות אירוע ו/או תוצאותיו. 3. הפעלת בעלי המכלול לטיפול הנדרש, בהתאם ליכולתם והכשרתם. 4. מתן מענה לצרכים מנהלתיים הקשורים לאירוע (הסעות, מזון, וכו') 5. תיאום תיקון של מבנים ותשתיות חיוניות עם המועצה 6. קשר עם מחלקת תחבורה במועצה- להמשך הפעלת מערך ההיסעים. 7. קשר עם מכלול לוגיסטיקה במועצה</p>	<p>1. תכנון והכנת המענה למצבי חירום לנושאים שבתחום אחריותו, לרבות הכנת מלאי של אמצעים וחלפים לביצוע תפקידיו בחירום. 2. הכנת נהלי עבודה לטיפול באירועים ואספקת שירותים חיוניים בשע"ח. 3. הכנת מאגר מידע ועדכונו בנושאים שבתחום אחריותו, לרבות מיפוי תשתיות במוסד וביישוב המארח, קבלנים ובעלי מקצועות נחוצים</p>	<p>לוגיסטיקה</p>
<p>השבת הציוד למקומו, בדיקת חסרים ודאגה להשלמתם</p>	<p>1. קשר עם גורמי בטחון והצלה: רבש"צ, צבא, משטרה (קבלת מידע ומסירת מידע רלוונטי) 2. באירועים ביטחוניים- מנחה מקצועי של הפעולות 3. קשר עם חולית תגבור מוס"ח 4. הפעלת סורקים 5. פינוי צירים בתוך בי"ס ובסביבתו הקרובה- בתיאום עם הרשויות (משטרה, מכבי אש, מד"א).</p>	<p>1. הכנת ציוד נדרש לעת חירום בהתאם להחלטות הצל"ח וחוזרי מנכ"ל, ואחריות על תקינותו וריעונו. 2. הכשרת המקלטים ואחזקתם השוטפת 3. מיפוי, שילוט ומספור כל המקלטים והמרחבים המוגנים, פתחי יציאות החירום ושטחי הכינוס. 4. מיפוי אתרים נוספים, ביחד עם קב"ט מוס"ח שיכולים לשמש כמרחב מוגן בעדיפות שניה 5. קביעת ציר התנועה של כל כיתה למקלט/מרחב מוגן ושילוטו 6. שיבוץ כיתות מיועדות למקלטים ומרחבים מוגנים 7. הדרכת הצוות והתלמידים בהנחיות ההתגוננות לאירועים השונים 8. סיור היכרות לצוות ולתלמידים של כלל המרחבים המוגנים בשטח בית הספר, ומיקום רשימות וציוד נדרש לחירום בתוך כל מיגון (יש לבצע בתחילת שנה). 9. עריכת סימולציות/ ותרגילים לשעת חירום</p>	<p>רכז ביטחון</p>

<ol style="list-style-type: none"> 1. כינוס הצוות הטיפולי בסוף היום, לבניית תמונת מצב ולתכנון התערבויות בהמשך. 2. דיברור פסיכולוגי לאנשי הצוות בכלל ולחברי הצל"ח בפרט- מפגשי איורור רגשי, הפוגה ותמיכה. 3. איתור ומעקב אחר תלמידים ומורים שמגלים קושי בעקבות האירוע, ויצירת קשר אתם. 4. חיזוק משאבי התמודדות לצוות בית-הספר ולתלמידים. 5. פתיחת ערוצים לתקשורת שוטפת עם ההורים. 6. ריענון כלים טיפוליים ונהלים בהתאם לניסיון שנצבר. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. עבודה רצופה עם ראש הצל"ח וסגנו העברת מידע רלוונטי לגורמים הטיפוליים במועצה וביישובים. 2. זיהוי מעגלי הפגיעות והכוונת הצוות הטיפולי באופן ההתערבות. 3. הכוונה והדרכת מורים בהתערבות ברמת הכיתה וברמת הפרט. 4. מעקב אחרי התמודדות הצוות לאחר התערבות בכיתות. 5. ריכוז הצוות הטיפולי לקבלת תמונת מצב ותכנון התערבויות בהמשך. 6. מעקב אחרי תלמידים ואנשי צוות שנפגעו ואיתור תלמידים מוכרים המגלים קושי בעקבות האירוע, והפניה להמשך טיפול לפי הצורך. 7. הפעלת מערך עבודה עם כיתות בהתאם לתוכניות מגירה מתאימות. 8. התייעצות עם יועצת בכירה/ מנהל/ת השפ"ח המקומי ומדריכות של היחידה להתמודדות עם מצבי חירום- בהתאם לצורך 	<ol style="list-style-type: none"> 1. סיוע לראש הצל"ח בהכשרה ואימון של הצל"ח וצוות בית הספר להתמודדות רגשית 2. הכנת בית-הספר לשעת חירום ע"י שמירה על חוסן בשגרה- לצוות ולתלמידים. 3. איתור ילדים עם פגיעות ורגישות מיוחדת, העלולים להגיב בצורה קשה בזמן חירום, כולל ציון מה יכול לסייע לכל ילד, וכן פרטי אנשי קשר. 4. מיפוי אנשי הצוות: איתור אנשי צוות שיתקשו לתפקד באירועי חירום. לציין מענה מתאים (כמו הכנסת איש צוות נוסף/ במקומו בזמן אירוע) 	<p align="center">רכזת הצוות הטיפולי</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. דיווחים וסיכומים לראש הצל"ח. 2. הפקת לקחים, רישום בתיק צל"ח והכנת תוכנית מגירה להמשך. 3. עבודה בכיתות על תכנים של אחרי... וחזרה לשגרה... 4. המשך התייחסות לקשיי הפרט וטיפול בהם. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. התייצבות בבית-הספר בהתאם להודעת הצל"ח. 2. ציוות אנשים בכיתות (ותגבור) בהתאם לנסיבות. 3. סיוע למחנכים/מורים הנכנסים לכיתות (כולל פעילויות). 4. נתינת מענה לצרכים פרטניים (תלמידים שנפגעו, תלמידים בחרדה, מורים מתקשים וכד') בתיאום עם אחראי הצוות הטיפולי. 5. הכנת התלמידים והצוות לשלבים הבאים (ביקור חולים, לוויית, שבעה, הנצחה וכו') 6. יצירת קשר עם תלמידים שלא הגיעו לבית-הספר 	<ol style="list-style-type: none"> 1. איתור מעגלי פגיעות בקרב התלמידים בהתאם להנחיות מרכז הצוות הטיפולי ועדכון רכז/ת מכלול טיפולי 2. הנחיית הצוות לעבודה עם הכיתה ועם הפרט לקראת מצב חירום ובתקופת החירום. 3. בדיקה אם לכל בעלי התפקיד בשכבה ישנו תיק חירום שמכיל את כל החומר והמידע הרלוונטי. 	<p align="center">רכזי שכבות</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. ריכוז המידע המתקבל מכל הרמות, עיבודו והעברתו לראש הצל"ח 2. הוצאת הודעות להורים/ אנשי צוות, באישור יו"ר צל"ח 3. רישום ותיעוד של כל ההודעות שיוצאות 	<p align="center">הכנת הודעות נצורות והודעות בסיס</p>	<p align="center">דוברות</p>

נוהל הפעלת הצל"ח

- א. **קבלת מידע ראשוני:** מידע על אירוע חירום עשוי להגיע ממקורות שונים: דרך המועצה, בעלי תפקידים, אנשי הצל"ח, תושבים ביישוב, אמצעי התקשורת או כל דרך אחרת.
- ב. **מסירת המידע:** מידע על אירוע יימסר באופן מידי ליו"ר הצל"ח ולעב"ט.
- ג. **קיום התייעצות:** יו"ר הצל"ח יקיים התייעצות עם הצל"ח המצומצם
- ד. **אימות המידע:** המטה המצומצם יאמת את המידע הקיים (רבש"צ/ מוקד גולן/ גורמים אחרים רלוונטיים) יקיים הערכת מצב מהירה, ויחליט אם המצב או האירוע מחייב התערבות
- ה. **החלטה על אופן ההתערבות והיקפה:** במקרה של החלטה על התערבות – יחליט המטה המצומצם על היקף ההתערבות:
- ❖ התערבות מצומצמת- על פי צרכי המצב או האירוע- משמעותה הפעלת חלק ממכלולי הצל"ח הרלוונטיים.
 - ❖ התערבות מלאה- הפעלת כל מכלולי הצל"ח.
- ו. **יצירת קשר עם חברי הצל"ח:** במקרה של החלטה על התערבות – בדיקת הימצאותם, עדכוןם, וזימונם.
חברי הצל"ח יתייצבו במקום המוסכם:
- ✓ **מקום המפגש של הצל"ח באירוע בטחוני** _____
- ✓ **מקום המפגש של הצל"ח באירוע אזרחי** _____
- ז. **הפעלת עזרי שליטה:** הקמת לוח עם רשימות, מפות, תיק חירום, טלפונים חיוניים, אמצעי תקשורת, טפסי דיווח ומעקב
- ח. **הערכת מצב וחלוקת משימות:** חברי הצל"ח יבצעו הערכת מצב ויחליטו על ההתערבויות הנדרשות. ראשי המכלולים יזעיקו ויפעילו את אנשי המכלול על פי הצורך.
- ט. **מעקב וסגירת מעגלים:** רישום וניהול מעקב באמצעות "יומן אירועים", מעקב אחר מצב הטיפול בנושאים ומשימות.
- י. **תאום ועדכון שוטף:** תאום ועדכון גורמים רלוונטיים (יישוב, מועצה) בהתאם לנהלי הדיווח.
- יא. **תיעוד והפקת לקחים:** עם קבלת החלטה על סיום אירוע- יש לקיים תהליך הפקת לקחים ולתעד את האירוע.

תרשים הפעלת הצל"ח:





מרכז חוסן • מחלקת ביטחון • מחלקת חינוך

פרק ב

הנחיות לכלל

צוות המורים

עקרונות לכלל צוות ביה"ס בשעת חירום:

1. **צל"ח מהווה את הנהגת בית הספר בחירום:** הוא המוביל את ביה"ס בעת האירוע. עליו להחליט על כניסה למצב חירום, על סיומו וחזרה לשגרה. בידי הצל"ח התמונה הרחבה ביותר, יש להקפיד לעבוד על פי הנחיותיו.
2. **יסודות עצמי של הצוות:** מצב חירום עלול להביא את המחנך לתגובות קשות – מבחינה רגשית, פיזית או חשיבתית. לפני הכניסה לכיתה, חשוב להירגע ולהיכנס לכיתה עם יכולת שליטה עצמית מסויימת.
3. **מתן מידע אמין ועדכני:** לכל אורך האירוע יש למסור לתלמידים מידע אמין ועדכני, שמתקבל ישירות מהצל"ח. חשוב שהמידע יימסר במרוכז בכל כיתה, ולא יופץ באופן אקראי.
4. **ניהול שיחה בכיתה:** ראה נספח מס' 7 (עמ' 33): הנחיות לשיחה בכיתה בעקבות אירוע חריג וכן נספח מס' 4 (עמ' 23): עקרונות מודל מעש"ה (עזרה ראשונה נפשית)
5. **נהלי שחרור תלמידים:** אין לשחרר תלמידים הביתה ללא הוראה ברורה של הצל"ח! יש חשיבות גדולה להקפדה על נוכחות תלמידים בכיתה עד להתבהרות המצב. בנוסף לכך, הניסיון המצטבר מראה שהתמודדות התלמיד עם המשבר במקום האירוע בחברת בני גילו – מקלה לטווח הארוך. במידה ומשחררים תלמידים הביתה- יש להקפיד על: רישום מדוייק והחתמת ההורים ראה נספח מס' 3 (עמ' 22): נוהל שחרור ילדים מבי"ס בשעת חירום.
6. **הורים:** במידה והמחנך נתקל בהורים ברחבי ביה"ס יש להפנותם למקום הריכוז שנקבע, שם מחכים אנשי המקצוע הערוכים לקליטתם.
7. **תקשורת:** במידה והמחנך נתקל באנשי תקשורת ברחבי ביה"ס יש להפנותם למקום הריכוז שנקבע, שם מחכים אנשי מקצוע הערוכים לקליטתם. הגורם היחיד המוסמך למסור מידע הוא יו"ר הצל"ח, לאחר תאום עם המועצה ולאחר אישור משרד החינוך. המחנך מוסמך למסור את המידע אך ורק לתלמידי כיתתו, ואין למסור מידע לשום גורם אחר. (הורים, מדריכים, אנשי תקשורת ועוד)
8. **חזרה לשגרה:** יש להשתדל לחזור במידת האפשר לשגרה מלאה או חלקית, על פי הנחיות הצל"ח ומצב הכיתה.

התארגנות הצוות החינוכי כשבתי הספר סגורים

- במידה ותתקבל הודעה על כך שלא מתקיימים לימודים- חשוב מאוד להמשיך לקיים קשר עם התלמידים מהמקום שבו יימצא צוות בית-הספר בהתאם למצב ולהוראות (בית-ספר, רשות, מתנ"ס וכו').
1. כל מחנך, בסיוע של המורים המקצועיים ובהתאם לחלוקת התפקידים שבוצעה מראש, ידאג ליצירת קשר עם תלמידיו.
 2. חשוב שיהיה קשר רצוף בין צוות המורים לבין הילדים ויש כמו כן לעודד קשר בין הילדים לבין עצמם: יש למצות כל דרך תקשורת אפשרית באותה עת (טלפון, דואר אלקטרוני, פקס' וכו') ואף לעודד מפגשים בקבוצות קטנות בבתי, אפשר יחד עם ההורים, באזור הגיאוגרפי הקרוב. כולל עם תלמידים שאינם בבית-הספר (נפגעים, מאושפזים וכו').
 3. המחנך ידאג להעברת חומרי למידה ו/ חומרים שאינם קשורים בהכרח לתכנית הלימודים וזאת על-מנת להעסיק את הילדים (החומרים צריכים להיות מוכנים מראש), ע"י שימוש באתרים הכיתתיים של בית הספר.
 4. המורים ידווחו לצוות החירום כל מידע חשוב ורלוונטי שברשותם ואשר עשוי להתקבל בעקבות הקשר עם התלמידים

חשוב שבביתו של כל מורה ימצאו:

1. רשימת תלמידים ופרטיהם.
1. רשימת המורים על-פי חלוקת התפקידים ופרטיהם.
2. רשימת טלפונים חיוניים

מצבת נוכחות והנחיות בעת כניסה למיגון

הכנות בשגרה:

- א- בדיקה ורישום ילדים שלא הגיעו לבית הספר (עד השעה 9:00)
- ב- רישום תנועת ילדים (יציאה וחזרה) במהלך שעות היום
- ג- החלטה עם כלל צוות המורים על סימון אחיד ומוסכם מראש, למצבת נוכחות בחירום
- ד- רשימות הילדים עפ"י כיתה במיגון (צריך להיות מוכן ביום הראשון ללימודים), לצורך בדיקת נוכחות בזמן אירוע.
- ה- הכנת פעילות הפגה וציוד מתאים בכל ממ"ס. על הפעילות להיות מותאמת לנסיבות (יתכנו צפיפות, רעש, חוסר שקט של התלמידים..). המלצה: שיתוף התלמידים בהכנת פעילויות ההפגה. הדבר מעצים את הילדים בשגרה, ובחירום מסייע במעבר מחוסר אונים לפעילות יעילה
- ו- הכנת פעילות מותאמת להפגת המתח (כלי החוסן)

בחירום:

- א- הפעלה יעילה של הילדים (הקשורה לאירוע) מייד עם הכניסה למיגון על מנת להפחית תופעות דחק
ראה נספח מס' 4 (עמ' 23): מודל עזרה ראשונה נפשית
- ב- מצבת נוכחות:
 - ספירה כמותית
 - ספירה שמית
 - דיווח למוקניות חמ"ל צל"ח והצלבות מידע מול רשימות נוכחות של אותו יום
 - דגשים נוספים:
 - אין להוציא דפי מצבת נוכחות ממיגון. יש להקריא את השמות בטלפון, וניתן להיעזר בווסטאפ כגיבוי.
 - במקרים של נפילת תקשורת ניתן להיעזר ב"רצים" שיעברו בין הממ"סים
 - המלצה: משך זמן הבדיקה עלול להתארך בשל הרעש הרב הנוצר מכמות הילדים ונסיבות האירוע. לכן מומלץ שמורה אחד יבצע בדיקת מצבת נוכחות, והשאר יסייעו בשמירה על שקט.
 - במידה והורה מגיע לקחת את הילד- יש להחתימו על טופס. ראה נספח מס' 3 (עמ' 22): נוהל שחרור ילדים מבי"ס
- ג- פעילויות ותרגילים להפחתת מתח ראה נספח מס' 5 (עמ' 25): כלי החוסן
- ד- פעילות הפגה. (המלצה: לשתף את התלמידים באחריות וביצע פעילות ההפגה. מסייע בתחושת המסוגלות)
- ה- לקראת יציאה ממיגון- יש לתווך את המעבר, ולתת מידע מה הולך להתרחש בזמן הקרוב

בחזרה לשגרה/ פינוי:

לפני הפיזור- יש לתווך לתלמידים את המעבר (לסכם במס' מילים מה היה, מה קורה בדקות הקרובות ומה עתיד להיות בשעות הקרובות. למשל: היתה אזעקה ונכנסנו למקלט, לאחר בדיקות של הצבא נפלה רקטה לשטח פתוח ביישוב הסמוך ואין נפגעים. כעת אנו עולים ל.. ומתארגנים להחזרתכם הביתה, זאת לאחר תאום ואישור של הצבא. ביישוב יקבל אתכם.. ומשם ההורים יגיעו לקחת אתכם).

במקרה של חזרה לשגרה:

- א- חזרה לכיתות
 - ב- בדיקת נוכחות
 - ג- שיחה כיתתית לגבי האירוע. אין לאפשר לילדים לצאת להפסקה/ לחזור לשגרה לפני שיחה זו!
- ראה נספח מס' 7 (עמ' 33): הנחיות לשיחה בכיתה לאחר אירוע חריג

במקרה של פינוי: ראה פרק נוהל פינוי (עמ' 61)

נספחים:

1. נוהל שחרור תלמידים מבי"ס בשעת חירום
2. עקרונות מנחים של מודל מעש"ה לעזרה ראשונה נפשית, של ד"ר משה פרחי
3. כלי החוסן
4. הנחיות למורה לפני שיחה כיתתית באירוע חריג
5. הנחיות לשיחה בכיתה בעקבות אירוע חריג
6. כלים להתערבות פסיכו-חינוכית בכיתה
7. תגובות אפשריות בעקבות אירוע חירום ודרכי התמודדות איתן

מומלץ להכין לכל מורה תיקיה/ ניילונית עם הנחיות בעת כניסה למיגון ונספחים אלו, שיהיו מונחים באופן קבוע בתיק. כך שבזמן אירוע- יוכלו להיעזר בהם.

נספח מס' 3 : נוהל שחרור תלמידים בשעת חירום

נהלים:

- עפ"י חוזר מנכ"ל- רק הורה/ מיופה כוחו יכול להוציא ילד מהמוסד.
- במידה והורה אינו יכול להגיע- ייפוי כוח יכול להיעשות גם טלפונית (הורה מאשר לאיש הצוות מהמוסד מי לוקח את הילד/ה, וכי הדבר בידיעתו ועל אחריותו).
- הורה/ מיופה כוחו המוציא תלמיד מבית הספר- ימלא את כל הפרטים בטופס זה, ויחתום את שמו.
- האחריות למילוי הטופס- על איש הצוות שהילד איתו באותו רגע.
- יש לעדכן את מוקדניות חמ"ל צל"ח (לשם עדכון מצבת הנוכחות)
- בתום האירוע- יש להעביר את הטופס למוקדניות חמ"ל צל"ח

רישום תלמידים שנלקחו ע"י הורים			
מס'ד	שם התלמיד/ה (פרטי+מש')	שם מלא מבוגר מורשה	סוג הקרבה (הורה/ שכן..)
1			חתימת המבוגר המורשה
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			

נספח מס' 4 : עקרונות מנחים של מודל מעש"ה לעזרה ראשונה נפשית של ד"ר פרחי

אין אירוע טראומטי, יש פרשנות טראומטית. (לאותו אירוע יגיבו אנשים בצורה שונה).

איום קיצוני הישרדותי + חווית חוסר אונים = פרשנות האירוע כטראומה.

צמצום חווית חוסר האונים ← מצמצת את פרשנות האירוע כטראומה ← הפחתה בתופעות דחק ופוסט-טראומה.

הגדרה מחדש למושג "קפיאה במקום" - נוטים לתפוס את תגובת הקפיאה ככניעה ("אבל לא עשיתי כלום..") פקודת הקיפאון מגיעה מהמוח הלימבי- זו תגובה אוטומטית שמטרתה היא לשרוד. כלומר: הקפיאה היא עצירה לשם הישרדות, היא סוג של לחימה- כשאין אופציות אחרות. ולכן- כל דבר שאדם עושה (ולא עושה) כשהוא מאויים- זו לחימה, כיוון שזו הדרך שלו לשרוד... **קיפאון = התמודדות = לחימה.** חשוב ביותר להעביר לאדם את המסר הזה, ולפרש את התנהגותו מחדש: אם זה מה שעזר לך והציל אותך - זה היה טוב ונכון!! בזכות זה אתה פה היום..

תגובות דחק:

- א. בדידות - האדם נסגר בתוך "בועה" שמגנה עליו, אך יש בה גם חוויה של בדידות.
- ב. הצפה רגשית - מצמצת את יכולת החשיבה - ומכאן גם את יכולת התפקוד.
- ג. קיפאון - קטטוניה. יש פער וחוסר הלימה בין הפעילות הלבבית (דופק מהיר) למצב המוטורי, ולכן בזמן ארוע- מסייעים קודם כל לאנשים במצב קיפאון, כי מצבם הגופני זקוק להתאמה.
- ד. בלבול - בזמן האירוע כל חמשת החושים מתחדדים והמוח מקבל המון מידע. עומס המידע יוצר בלבול, והאדם מתקשה לסדר בצורה כרונוולוגית את המתרחש. כשאין סדר- למעשה אין לאדם נקודת סיום לאירוע.
- ה. פלאשבקים מחשבות חודרניות, האדם מדמיון שוב ושוב את האירוע (בכל חמשת החושים..) זאת כתוצאה מכך שלא היתה נקודת סיום לאירוע (ולכן הוא למעשה אף פעם לא נגמר..)
- ו. תלות באחר כשאנו משעינים מישהו עלינו (פיזית ונפשית) - אנו נוטלים ממנו את הכוח, ומגבירים את חוסר האונים שלו.
- ז. חוסר שקט וחוסר התמצאות קושי בוויסות תנועתית (אדם מתרוצץ הבלי כיוון) קושי בהתמצאות במרחב.

בעת סכנה הישרדותית- אין את הזמן והפריבילגיה לחשוב, ולכן מופעלת המערכת הלימבית- האחראית על הפעולות האוטומטיות בגוף (מהירה יותר). המוח הלימבי למעשה עוקף את מערכת החשיבה (המוח הקידימי) המוח הלימבי נמצא ליד האמיגדלה- שהיא מרכז הרגש במוח. עידוד הבעה רגשית -> מגביר את פעילות האמיגדלה-> שמפחיתה את פעילות המוח הקדמי -> צמצום יכולת החשיבה וקבלת החלטות- < הגברת תחושת חוסר האונים-> הגברת פרשנות האירוע כטראומה -> הגברת הדחק.. וכך נוצר מעגל שלילי: **כשמעודדים להבעה רגשית - למעשה מגבירים את הדחק** (את פרשנות האירוע כטראומה)

זיהוי ילד במצוקה: תפקוד לא תואם ויעיל, הבעת פנים שטוחה, קושי בביצוע פעולות פשוטות, חוסר מסוגלות לסייע לאחרים, רעד בידיים וברגליים, זיעה קרה (ללא קשר למזג האוויר. אגלי זיעה גדולים מאוד)

"משאבי חוסן" - מזוודת היכולות של האדם בשגרה. "חוסן" = הוא היכולת להשתמש באותן יכולות בזמן חרום. חייבים לתרגל את משאבי החוסן- כדי שנוכל להשתמש בהם בעת הצורך!

את האיום - אין ביכולתנו לשנות, אך את חוסר האונים -כן!! איך? ע"י עידוד לפעילות יעילה מול האירוע
הפעילות מצמצמת הצפה רגשית, ומגבירה תחושת יכולת ומסוגלות אצל האדם.
פעילות יעילה צריכה להיות קשורה לאירוע על מנת שהאדם ירגיש שהוא יעיל למולו (ולכן הפגה איננה פעילות יעילה!
ניתן לעשות הפגה, אך רק לאחר שקדמה לה פעילות שקשורה לאירוע, אחרת לא אפשרנו לאדם לחוות עצמו כיעיל ומסוגל (מול האירוע)

בכל מעבר משגרה לחרום- יש להפעיל את הילדים באופן שקשור לאירוע (לספור ולוודא שכל הילדים נמצאים, לסדר את המקלט..)

מודל מעש"ה - פנקס כיס



הנחיות להתערבות מיידית- מעש"ה

מחויבות

- הצטרף למצב הנפגע (ישיבה, עמידה, הליכה)
- הזדהה, אמור מה שמך ושאל מה שמו
- אמור לו שאתה נמצא איתו, ואיך הולך לשום מקום.

עידוד לפעילות

- במידה והנפגע מגיב- עודד אותו לפעילות יעילה
- במידה והנפגע אינו מגיב- בצע לחיצות ידיים בקצב קבוע, ובו זמנית- בקש ממנו ללחוץ חזרה את ידך לאחר שילחץ את ידך- סייע לו לקום ובהדרגה לקום וללכת.
- בהמשך- עודד אותו לפעילות יעילה.
- במידה והנפגע סוער (הולך או רץ)- לך אחריו ותן לו כיוון ומשימה פשוטה לביצוע
- אפשר לו לבחור מבין 2-3 אפשרויות פשוטות

שאלות מחייבות חשיבה

- שאל שאלות פשוטות וסגורות (בן כמה אתה? כמה זמן אתה נמצא כאן?)
- שאלות בחירה (אתה יכול עכשיו להתקשר או קודם לדבר עם המורה. מה תעדיף?)
- שאלות אודות האירוע (כמה ילדים היו ברכב בזמן התאונה? מה השמות שלהם?)

הבניית רצף האירועים

- הסבר את האירוע עפ"י רצף אירועים עובדתי: מה קרה, מה קורה עכשיו ומה צפוי להתרחש בדקות הקרובות.
- הדגש כי האירוע המאיים הסתיים ואינו קיים עוד

נספח מס' 5: כלי החוסן עפ"י מרכז חוסן ע"ש כהן-האריס ת"א

בנספח זה מצורפים כלי החוסן שנלמדו לאורך השנה בכיתות. מומלץ להשתמש בכלים אלו במצבי לחץ / וחירום. יתרונם - בפשטותם, בהתאמתם לילדים ובעיקר בכך שהילדים כבר מכירים אותם..

חוויות לחץ משפיעות על המערכת הניירו-כימית של המוח ומעוררות תגובות לחץ אופייניות, כגון כאבים, סחרחורת ובחילה, הזעה ורעידות, פיק ברכיים וכדומה. לכל תחושות לחץ ישנו רכיב גופני. מיומנויות שחרור, הרפיה שרירית, הרפיה נשימתית, תנועה נמרצת ושליטה על תגובות הגוף מסייעות להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון הרצוי. גם החשיבה מושפעת ממצבי לחץ, והיא מתערפלת ומשתבשת במצבים אלו. כדי להקטין את תחושת חוסר האונים ולפתח גישה חיובית של התמצאות ושליטה, יש לעזור בארגון מחדש של התפקודים הקוגניטיביים, האחראים ללמידה ולאיסוף מידע רלוונטי, להכוונת החשיבה החיובית, לבוחן המציאות, לברירת סדר עדיפויות ולפתרון בעיות.

להלן מס' כלים וטכניקות שניתן לעשות עם הילדים, לשם הפחתת המתח:

שלבי עש"ן ד"ק:

ע – עצור! אני לוקח פסק זמן ושם מעצור למחשבותי העכשוויות.

ש – שרירים: אני מעביר את המיקוד לגוף ולשרירים. אני מכווץ את אגרופי בזמן שאני לוקח נשימה אחת **עמוקה ואיטית**, ואז אני משחרר את שרירי אגרופי בזמן שאני מוציא באיטיות את האוויר החוצה (טטטטט...) אם זה מתאים למצב, אשים אחת מידיי על הבטן.

נ – נשימה: אני לוקח נשימה אחת עמוקה ואחריה עוד נשימה איטית אחת או אפילו שתיים.

ד – דיבור: אני משתמש בדיבור פנימי מרגיע, ואומר לעצמי משפט מפתח כמו - "כאשר אני בתוך המרחב מוגן, אני בטוח". או "אני יכול להתמודד עם זה".

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

צעדים לאיזון מחשבות מכשילות



1 זיהוי המחשבה !



2 הצבת סימן שאלה ? ? ?



3 ניסוח משפט מאוזן יותר



4 הוספת פעולה שתגרום לי להרגיש טוב יותר



1. זהו את המחשבה שצצה לנו בראש

(המחשבה מופיעה כמו עובדה חדשה שקפצה לראשנו ללא שליטה).

2. שימו סימן שאלה

אחרי האמירה הזו. בדקו האם המחשבה באמת נכונה כמו עובדה. האם היא באמת נכונה כל כך תמיד?

3. נסחו את המשפט

בדרך נכונה יותר המתייחסת למה שאתם מרגישים עכשיו בהווה ולא למציאות בכלל (זו לא עובדה אמיתית במציאות, אלא הרגשה או מחשבה שנראית לנו נכונה עכשיו).

4. חשבו איזו פעולה

אתם יכולים לעשות כדי להרגיש טוב יותר.

תרגילי כיווץ והרפיית שרירים

רקע - דריכות ואבחנה בין פחד לסכנה:

במצב לחץ, הגוף מתעורר כדי שהאדם יעשה פעולה מהירה של "לחימה או בריחה" על פי הצורך. חשוב להבין שתגובת "הילחם או ברח" היא תגובה בריאה. אנחנו צריכים להעלות את רמת המתח והעוררות שלנו לזמן קצר, כדי לעבור לפעולה של התמודדות. יחד עם זאת האדם צריך להגיב כך רק אם באמת יש סכנה ממשית. הבעיה מתחילה כאשר האדם ממשיך להיות במתח גופני גם כשאין סכנה של ממש איתה אפשר להתמודד עם הגוף. אנחנו נשארים דרוכים ומוכנים גם כשאין סכנה ממשית, רק מפני שאנחנו לחוצים ומוטרדים.

הגוף של הילד מגיב למצב כאילו יש מולו סכנה פיזית- אך מהי הסכנה? שהבחורה תסרב לו. הוא מתייחס לסירוב כמו סכנה פיזית והגוף שלו מגיב פיזיולוגית: התנשפות, פנים אדומות וכו'. כלומר תגובתו הגופנית מתאימה למצב של סכנה פיזית כאילו נדרש ממנו להתמודד עם נמר... הוא העלה את רמת המתח כאשר זיהה סכנה, אבל המשיך להיות דרוך ובמצב של מתח למרות שלא הייתה סכנה פיזית. במצב הזה כאשר הגוף דרוך, היכולת שלו להתמודד עם האתגר של- להיות מספיק רגוע כדי להציע לה לצאת איתו נפגעת, ולכן הוא נכשל בכך פעם אחר פעם.

הרעיון שאותו אנחנו רוצים להבהיר כאן הוא הצורך להבדיל בין מצב של 'סכנה חיצונית', שבו יש לעשות פעולה של התמודדות **חיצונית**, לבין מצב של "רק" פחד שבו צריך לעשות **עבודה פנימית** כמו נשימה או הרגעה אחרת. יש מצבים אותם אנחנו תופסים כ- 'מסוכנים' ולכן אנו מגיבים במתח של הגוף, כמו בדוגמא של הילד בסרטון. ייתכן כי מבחנתו להתחיל עם הילדה זאת סכנה. דוגמה אחרת- בזמן בחינה חשובה הקובעת אם נתקבל לנבחרת/ הקבצה בלימודים/ אחר. בשתי הדוגמאות שנתנו, **הדריכות של הגוף אינה משרתת את המטרה שלנו, ולמעשה היא מקשה עלינו להתמודד עם המצב.** במקרים אלו לא נבצע פעולה חיצונית הגנתית מולם, אלא נידרש **לעבודה פנימית של איזון הגוף והורדת המתח.** **מורה:** בימים של מצב בטחוני כמו אלו שאנו חווים בזמן האחרון, האם אתם מרגישים מתח בגוף? האם המצב של ימים אלה הוא מצב של 'סכנה אמיתית' או 'רק פחד'?

בזמנים אלה נוצר טשטוש וחוסר ודאות לגבי מידת הדריכות הנדרשת מאתנו. האבחנה בין מצב מסוכן 'ובין מצב שהוא' רק מפחיד', אינה חד משמעית ותלויה במידה רבה בתחושת הביטחון של כל אחד. במקרה כזה, כדאי שכל אחד מאתנו יציב לעצמו את "גבולות הגזרה" תוך כדי שמירה על אמצעי הזהירות. כדאי לעשות זאת מראש תוך שיחה והתייעצות עם ההורים ובניסיון לשמור ככל הניתן על שגרת היום-יום. בעקבות פעולות אלה, נוכל לפנות להתמודדות עם הפחד ולעזור לעצמנו לחזור למצב מאוזן ולהיות ברמת המתח המתאימה. כעת נלמד טכניקה שתסייע לנו להוריד את רמת המתח בגוף במצבים בהם היא גבוהה מידי ביחס למצב. לדוגמא- אם החלטתי יחד עם הוריי שלהיות בבית זה לא מסוכן אלא רק מפחיד, אין שום סיבה שאשב דרוך ומכווץ.

מורה: הגוף שלנו נדרך באופן אוטומטי כדי להגן עלינו. ולכן היינו רוצים להתאים את **מתח השרירים** שלנו למה שנדרש בפועל.

בתרגילי הרפיית השרירים אנחנו קודם מכווצים את השרירים ורק אחר כך מרפים.

בזמן לחץ, הגוף שלנו מתוח בגלל משהו שקרה, וקשה לנו להשתחרר מזה. באמצעות תרגיל של כיווץ והרפיית שרירים, הגוף מתוח כי אנחנו גרמנו לכך (כיווץ שרירים, עשינו נשימה עמוקה), ולכן יותר קל לנו לומר לעצמנו לשחרר ולהרפות. בנוסף לכך, תרגיל שיש בו גם כיווץ וגם הרפיה, מאפשר לנו ללמוד על התחושות שלנו במהלך כיווץ ובמהלך הרפיה, ולהבדיל ביניהם. כעת נתרגל באמצעות דמיון מודרך רצף של מספר תרגילי כיווץ והרפיית שרירים.

הערה למורה- להלן שתי אפשרויות לביצוע תרגילי כיווץ והרפיית שרירים. בחר את סגנון התרגיל המתאים לך ולתלמידיך.

תרגילי כיווץ והרפיית שרירים בליווי דמיון מודרך – (לימון, חתול, מסטיק, זבוב ופיל).

הערה למורה- מומלץ לחבר את התרגילים השונים אחד לשני באמצעות סיפור מסגרת הקשור לעולם התוכן של התלמידים. למשל, אתם נמצאים בחדר המורים / בחדר האוכל, פותחים את המקרר ורואים בו רק לימון... מסתכלים מהחלון של חדר המורים ורואים חתול...

מורה: מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הישענו מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לזרועותיכם להיתלות בחופשיות. עכשיו עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. אם לא מתאים לכם לעצום את עיניכם, השאירו אותן פקוחות. תוכלו לעצום אותן מאוחר יותר כאשר תרגישו שאתם רוצים לעשות זאת. הנה אנחנו מתחילים.



דמיינו שיש בכל אחת מידכם חצי לימון. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידיכם ובזרועותיכם בזמן הסחיטה. כעת השמיטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים... קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי. רק קצת. טוב. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידכם...

כעת דמיינו שאתם **חתול שער ועצלן שרוצה להימתח**. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם. לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיים. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נימתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.



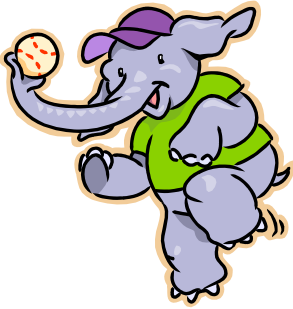
יש לכם **מסטיק ענקי בפיכם**. קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת ליפול בחופשיות. בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי. אתם לועסים היטב את המסטיק הזה ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם במסטיק. נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את המסטיק. תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר.



הנה מגיע **זבוב מטריד**. הוא נחת על אפכם. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידיכם. יופי, קמטו את אפכם. עשו באפכם קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכם בחוזקה. שימו לב שכאשר אתם מכווצים את אפכם - הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכם. גם הם מתכווצים. כשאתם משחררים את אפכם, גם חלקי הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה. יופי. הברחתם אותו. עכשיו שחררו את אפכם.



אופס, הנה הוא מגיע שוב. בדיוק באמצע אפכם. קמטו את אפכם שוב. גרשו אותו. קמטו את האף, אך הפעם קלות. אתם יודעים שמספיק קימוט קל כדי להבריח אותו. החזיקו כך את האף לזמן קצר. יופי, הוא עף. אתם יכולים לשחרר את פניכם. עכשיו אתם יכולים פשוט להירגע. תנו לפניכם להיות חלקות, ללא קמטים באף מקום. התחושה בפנים נעימה, חלקה ורגועה.



היי! הנה מגיע **תינוק פילון חמוד**. נראה שהוא לא שם לב לאן הוא הולך. הוא לא רואה אתכם שוכבים על הדשא והוא עומד לדרוך על בטנכם. אל תזוזו. אין לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוננו אליו. הקשו את בטנכם למקרה שהוא ידרוך עליכם. כווצו את שרירי הבטן שלכם בחוזקה. החזיקו אותם. נראה שהוא פונה לכיוון השני. אתם יכולים להירגע עכשיו.

תנו לשרירים שלכם להתרכך. הניחו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר.

אופס, הוא מגיע שוב. התכוננו. כווצו את בטנכם. בחוזקה. אם הפילון ידרוך עליכם כשבטנכם נוקשה, זה לא יכאב. הפכו את בטנכם לסלע. יופי, הוא מתרחק שוב. אתם יכולים להירגע עכשיו. הוא נעלם

לתמיד. אתם יכולים להירגע לגמרי. אתם מוגנים. הכול בסדר, ואתם יכולים להרגיש טוב ורגוע. שימו לב להבדל בין בטן מכווצת לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצים להרגיש - טוב, משוחרר ורגוע.

עכשיו דמיינו שאתם עומדים **יחפים בשלולית בוץ גדולה**. דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסו להגיע עם רגליכם לתחתית שלולית הבוץ. השתמשו בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה,

הפרידו את בהונותיכם, הרגישו את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוץ. שחררו את רגליכם. תנו לבהונותיכם להיות משוחררות והרגישו כמה טוב להיות משוחרר.

חזרו לתוך שלולית הבוץ. שכשכו את בהונותיכם. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם מטה. דחפו את כפות רגליכם. חזק. טוב. כעת צאו החוצה. שחררו את כפות רגליכם, את רגליכם, את בהונותיכם. זו הרגשה כה טובה להיות משוחרר. שום מתח. אתם חשים חמימות ונעימות.

הניחו לעצמכם להישאר רגועים לזמן מה. כעת אתם יכולים לשים יד אחת על בטנכם ולנשום כמה נשימות איטיות. הניחו את גופכם למשך כדקה.

תנו לגופכם להיות רפוי והרגישו שכל השרירים משוחררים. כשאתם עוברים את היום, זכרו כמה טובה הייתה ההרגשה להיות משוחררים. לפעמים אתם צריכים להיות מתוחים יותר ממה שאתם באמת, לפני שתוכלו להירגע, כמו שעשינו בתרגילים. עכשיו, באיטיות רבה, פקחו את עיניכם ומתחו קצת את שריריכם. טוב מאוד. עשיתם עבודה נהדרת.

תרגיל כיווץ והרפיית שרירים הדרגתית:

מורה: בואו נמתח כל קבוצת שרירים למשך כחמש שניות ונשחרר למשך כעשר שניות. בכל קבוצת שרירים נחזור שוב על התרגיל עם פחות מאמץ, לפני שנעבור לקבוצת השרירים הבאה. הרגישו את הניגוד בין המצב המתוח לבין המצב המשוחרר. מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הניחו את עצמכם ברוגע על כיסאותיכם. תנו לכיסא שלכם להחזיק אתכם. עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. הכניסו את האוויר ללא מאמץ ותנו לאוויר לצאת באיטיות כמו שלמדנו. הכניסו כמות טובה של אוויר ללא מאמץ ותנו לאוויר לצאת באיטיות החוצה. לרוב האנשים קל יותר לקשר מתח בשריר עם הכנסת אוויר פנימה והרפיה של השריר עם שאיפה החוצה. בואו ננסה את זה.

התמקדו בידיכם, קפצו את אגרופכם והחזיקו אותם קפוצים בזמן שאתם נושמים פנימה. עכשיו הרפו את ידיכם בזמן שאתם מוציאים אוויר, ט...ט...ט עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

מקדו את תשומת לבכם בשרירי הזרועות שלכם, דחפו את המרפקים לאחור לכיוון גב הכיסא בזמן שאתם שואפים אוויר, החזיקו כך, עוד קצת, עכשיו הרפו את הזרועות בזמן שאתם מוציאים אוויר... הניחו אותן... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו. הרימו את הכתפיים לכיוון האוזניים והחזיקו אותן שם בזמן שאתם שואפים אוויר... עכשיו הרפו אותן בזמן שאתם נושפים החוצה... הניחו אותן ללא מאמץ. עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

בואו נרפה את שרירי הפנים והצוואר שלנו. כווצו את העיניים וקמטו את האף, החזיקו שרירים אלה מכווצים, החזיקו אותם בזמן שאתם שואפים אוויר, עכשיו הרפו אותם ולהם להשתחרר בזמן שאתם נושפים החוצה... הניחו את שרירי הפנים לגמרי. עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

הכניסו את בטנכם פנימה ונסו להחזיק אותה, החזיקו אותה חזק, עכשיו הרפו את השרירים האלה ותנו להם להשתחרר... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

הרימו את רגליכם והחזיקו אותן מתוחות, כאשר הבהונות מופנות לעבר פניכם, החזיקו אותן בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה, עכשיו הרפו ותנו להן לנוח שוב על הרצפה בזמן שאתם מוציאים אוויר... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו. עכשיו שימו יד אחת על הבטן ונשמו כמה נשימות איטיות. הרפו את כל גופכם למשך כדקה.

משחק "המלך אמר":

הרחבה תיאורטית למורה: במשחק זה נדרש התלמיד להגיע לסינכרוניזציה בתגובות שלו ולאינטגרציה של חווייתו הכוללת. אנחנו מבצעים את המשחק במצב שבו התלמיד עלול להיות שלא במיטבו - אם בגלל חוויה קשה או אפילו במצבים יומיומיים. במצבים אלה, מנגנוני ההתמודדות שלנו עלולים להיות חלשים יותר בעקבות הלחץ. במצב זה קורה תכופות שהקשב שלנו מצטמצם לתחום צר, וקשה לנו יותר לתפקד בפעילויות מורכבות.

במהלך המשחק, מקבל התלמיד הוראות מילוליות לביצוע תרגילים גופניים, כאשר אל ההוראה מתלוות תנועות שאת כמנחת המשחק מבצעת. לעתים התנועה מדגימה את ההוראה, ולעתים סותרת אותה. יתרה מזו, התלמיד אמור להתעלם מכל הנחיה מילולית לפעולה שאינה מתחילה במילים "המלך אמר". לא מעט תלמידים מתקשים להסיח את דעתם, ולהתעלם מהתנועה המטעה על מנת למקד את עצמם בפרטי ההוראה המילולית. הדבר גורם לכך שהם נכשלים בביצוע המטלה.

התרגיל מוביל לאיזון ברמת המתח - שימוש ברמת מתח יעילה, לא נמוכה מדי ולא מוגזמת - ולתחושה של שליטה גם במיקוד הקשב וגם בפיזיולוגיה של הגוף.

הנחיות לתרגיל:

מורה: נשחק עכשיו במשחק שיתרגל אותנו באיזון רמת מתח. אתם אולי מכירים את המשחק אך בהקשר אחר. המשחק הולך כך. **המשימה שלכם** היא לעקוב אחר ההוראות שלי רק אחרי שאני אומרת "המלך אמר". אם אני לא אומרת "המלך אמר", אל תבצע את הוראותי. לדוגמה, אם אני אומרת: "המלך אמר לכוון אגרופים", עליכם לכוון אגרופים. אם אני אומרת רק "כווצו אגרופים", גם אם אכוון אגרופים, אל תעשו את מה שאני עושה. שימו לב, אני אנסה להטעות אתכם, לומר לכם לבצע דברים גם ללא שאמרתי קודם "המלך אמר", או לבצע בתנועות משהו אחר ממה שאני אומרת. אתם צריכים לשים לב אם אמרתי "המלך אמר" ומה אמרתי לעשות. **המשימה שלי** היא לבלבל אתכם.

הערה למורה: בחרי את ההוראות הספציפיות בחופשיות. את יכולה להשתמש בתרגילים מהרפיית השרירים ההדרגתית, או שתציאי תרגילים משלך. את יכולה לבלבל את התלמידים על ידי: 1. משחק מהיר; 2. עשי את מה שאת אומרת, גם כאשר אינך אומרת "המלך אמר"; 3. עשי משהו שונה ממה שאת אומרת (למשל, הרימי את כתפייך בזמן שאת אומרת "המלך אמר לכוון אגרופים").

ההמלצה היא לעשות משחק אימון שבו התלמידים ממשיכים לשחק גם אם התבלבלו, אך סופרים את שגיאותיהם לעצמם. כך הם יוכלו לראות את השיפור במשחקם. אנחנו רוצים להראות להם שבהתחלה הם עושים הרבה יותר שגיאות ובסוף כמעט ולא.

מורה: לאחר המשחק, מי שהיה מתוח מדי או מכווץ מדי לפני המשחק, אמור להיות משוחרר יותר עכשיו, ומי שהיה משוחרר מדי או רפוי מדי, אמור להיות מעט יותר מתוח עכשיו ומוכן לפעילות שמצריכה רמת קשב מאוזנת.

נספח מס' 6: הנחיות למורה לפני שיחה בכיתה באירוע חריג

חשוב שמידע יימסר במרוכז בכל כיתה, ולא יופץ באופן אקראי. מסירת המידע, אמינותו והתייחסות המורה להשלכותיו על התלמידים- מסייעת בתחושת הביטחון של התלמידים. מצב חירום עלול להביא את המחנך לתגובות שונות – מבחינה רגשית, פיזית או חשיבתית. לפני הכניסה לכיתה, חשוב להירגע ולהיכנס לכיתה עם יכולת שליטה עצמית מסויימת. להלן מס' עקרונות וכלים שיכולים לסייע:

הנחיות כלליות:

- הינך דמות משמעותית עבור התלמידים. הם זקוקים לך וביכולתך לעזור להם להתמודד עם האירוע.
- שים לב לתגובות ולרגשות שלך. אם אתה מתקשה, או חש מצוקה וחרדה- אל תהסס לפנות לעזרה.
- לפני הכניסה לכיתה- חשוב להתייעץ עם היועצת או כל גורם טיפולי אחר.
- במידה והינך מרגיש שאינך מוכן- עדכן את היועצת. ניתן לבדוק אפשרות שמישהו שיצטרף אליך
- מסור רק את המידע המעודכן שידוע לך. אין לנסות להכחיש או לאמת שמועות שונות ("זה המידע שאני יודע נכון לעכשיו. כל השאר- זה שמועות")
- תן מקום לביטוי מחשבות ורגשות של התלמידים, גם אם הם כואבים וקשים.

כלים להתמודדות אישית:

- אמונה: זכור כי בעבר התמודדת עם מצבי לחץ
- חיפוש מידע על המצב ודרכי התמודדות עימו
- לקיחת תפקידים ומשימות המגבירים את תחושת היעילות העצמית
- שיתוף אנשים קרובים במחשבותיך ותחושותיך
- הגברת קשרים חברתיים וקבלת תמיכה מהם
- פעילות גופנית, שמירה על הרגלי שינה ואכילה נאותים.

נספח מס' 7: הנחיות לשיחה בכיתה בעקבות אירוע חריג

עקרונות כלליים:

- **מידע אמין** מעניק תחושה של שליטה במצב. יש לתת מידע והסבר אמינים ומותאמים לרמת ההתפתחות הקוגניטיבית לגבי מה שאירע. אין להשתמש בתיאורים קשים ודרמטיים, אך גם אין להעלים מידע או להתעלם משאלות.
- חשוב לדבר על ההבדל בין עובדות לשמועות ופרשנות
- **ביטוי רגשי** - יש לאפשר שיחה חופשית לשם הפחתת המתח, וביטוי רגשות, תוך כדי התחשבות בתלמידים המתכנסים לתוך עצמם וזקוקים לפסק זמן כדי לאסוף כוחות להתמודדות.
- יש לתת **לגיטימציה לכל רגש** ולהעביר את המסר כי מדובר בתגובות נורמליות לאירוע לא נורמלי.
- ניתן לשתף את התלמידים בתחושות ורגשות, אך באופן שקול ומבוקר
- **נכונות וזמינות לעזרה** - על המורה לשרר אכפתיות לגבי מה שעובר על התלמידים, ולהדגיש את זמינותם ונכונותם של מחנך הכיתה ויועץ ב"ס לעזור. בנוסף - יש לתת מידע בנוגע לגופים וארגונים שונים המיועדים לילדים ובני נוער הנותנים עזרה ומסייעים בהקלת המצוקה, תוך שמירה על אנונימיות הפונה.
- לטפח בשיחה הרבה **תקווה** לעתיד. חשוב להבהיר כי נעשים מאמצים לשמור על שלומנו
- לסייע לתלמידים **למצוא את הכוחות האישיים** להתמודד, להתארגן ולתפקד.
- לנסות ליצור בכיתה אווירה של שותפות, תמיכה ורצון לעזור.
- לחזק ולעודד תגובות נכונות ומסתגלות
- במקביל למתן הלגיטימציה לביטוי רגשות ופחדים - יש לשים דגש על חשיבות החזרה ההדרגתית לשגרה.
- במקרים של פטירה: חשוב להסביר מהן לוויה ושבעה, תהליך הטקס וההתארגנות הנדרשת (יציאה בקבוצה עם המורה, התנהגות מכבדת וכו'). יש לתת לגיטימציה לילדים שבחרים לא להשתתף בלוויה ולציין שיש דרכים רבות לתמוך - החל מימי השבעה, דרך כתיבה, שיחת טלפון וכלה ביומיום שאחרי - כשהילד חוזר. כמו כן יש להיערך לזמן השבעה - ביקור מסודר עם קבוצות קטנות בבית התלמיד/ה, כתיבת מכתבים..

מבנה השיחה:

- מתן מידע אמין:** מסירת מידע עובדתי ומעודכן, בצורה תמציתית. התייחסות גם לתלמידים (איפה היו כשהאירוע התרחש? איך נודע להם? מה ראו?)
- רגשות:** מה כל אחד מרגיש (תחושות גופניות ורגשות)
- מחשבות:** אילו מחשבות קיימות (חיוביות ושליליות)
- פעולות:** מה עשיתי ומה עשו האחרים סביבי
- כלים להתמודדות:** בנית "מחסן כלים". מה יכול לסייע לי עכשיו? בזמן הקרוב? מה סייע לי בעבר? כדאי לבדוק את הרשימה - מה יעיל/ מקדם/ עוזר ומה לא? ניתן להזכיר ולתרגל את כלי החוסן.
- סיכום:** סיכום קצר של התהליך, נירמול הרגשות, הצעות להתמודדות, זמינות של מחנך ויועצת.

על המורה להפנות ליועצת/ פסיכולוג/ית:

- תלמידים שהגיבו בעל פה או בכתב באופן חריג או באופן המצביע על חרדה ניכרת.
- תלמידים שקטים או מופנמים מאוד שאינם משתפים פעולה.
- תלמידים שהתנהגותם השתנתה באופן משמעותי
- תלמידים שהיו בסיכון מראש או שמשתייכים למעגלי הפגיעות הקרובים באירוע הנוכחי.
- תלמידים שהוריהם דיווחו על מצוקות
- תלמידים הנעדרים מבי"ס בלי סיבה

נספח מס' 8 : כלים להתערבות פסיכו-חינוכית בכיתה

- **כתיבה חופשית**- לאפשר לתלמידים לכתוב כל מה שעולה על רוחם: הגיגים, סיפורים, שירים וכל מה שקשור לאירוע האסוני. ניתן להציע לתלמידים לכתוב מכתבים לאנשים שנפגעו או לבני משפחותיהם, למשפחות שכולות, לאדם בעל יכולת השפעה. במכתבים ניתן להביע באופן חופשי רגשות ודעות.
- **השלמת משפטים**- ניתן להציע להשלים משפטים. להלן מס' התחלות של משפטים:
 כואב לי... אני כועס.. אני פוחד... קשה לי... נמאס לי.. כשאני שומע את המילה (ירי/ מוות/ תאונה- תלוי באירוע)...
 כשראיתי אתמול את התמונות בטלוויזיה.. אני מתמודד במצב קשה על ידי.. אני נעזר ב.. כשאני בלחץ אני מעדיף..
 כשקשה לי אני מדבר עם.. כשאני פוחד אני עוזר לעצמי על ידי.. אני אתגבר כאשר.. מחר אני..
- **ציור**- ילדים רבים, בעיקר במצבי לחץ, מתקשים להביע עצמם באופן מילולי. ניתן להביא כלי ציור ולעודד אותם לקטרוס לא מילולי
- **פסיכודרמה**- עבור ילדים המתקשים לשבת ולהביע עצמם בצורה מילולית- פעילות משחקית נעשויה להוות עבורם דרך לעיבוד רגשות. האם יש דוגמאות? האם יש משחקים טיפוליים רלוונטיים שכדאי להציע, ואולי גם לרכוש..?
- **ספרותראפיה**- השימוש בקריאת ספרים, שירים וחומרים ספרותיים נוספים- מאשר לגעת בתכנים אישיים כואבים תוך שמירה על ריחוק מטאפורי המקל על הנגיעה בנושאים קשים אלו
- **משימות כיתתיות**- הכנת חוברת לחבר שנפגע, בניית קיר זיכרון, איסוף חומר המופיע בעיתונות על האירוע, ציור משותף לכל חברי הכיתה, כתיבה משותפת של סיפור/ כתבה- כל אלו עשויים להיות כלים שיעודדו עיבוד ונירמול של הרגשות הקשורים לאירוע וכן לקבלת תמיכה מקבוצת השווים.
- **הרפיה**- ניתן ללמד ולתרגל שיטות הרפיה שונות שיאפשרו תפקוד טוב יותר וירידה ברמת המתח ותחושת המצוקה. ניתן להשתמש בתרגילי נשימה, יוגה, שמיעת קלטת הרפיה, ציור ונגינה.
- **חשיבה חיובית**- מתן דגש על הקניית הרגלי חשיבה חיובית תוך התמקדות בתקווה, צמיחה, אתגר. מחשבות של רעננות, כוח, ביטחון עצמי, תחושת מסוגלות וכד'.

חזרה מותאמת לשגרה:

עבור התלמיד, ההתרכזות בכיתה ובמטלות עלולה להיות קשה. יש מקום להבהרת ציפיות בין המורה לתלמידים ולאחר מכן, להצגת הדרישות באופן ברור תוך התחשבות בצרכי התלמידים כפי שהובהרו. מומלץ מאוד לשקול בימים הקרובים לאירוע שלא לוותר על "התקדמות בחומר", אולם עליה להיות איטית ומועטת. יש לשקול דרכי הוראה שיקלו על ריכוז התלמידים.

נספח מס' 9 : תגובות אפשריות בעקבות אירוע חירום ודרכי התמודדות איתן

תגובות אפשריות לאחר אירוע אסון

- תגובות גופניות- כגון כאבי ראש, אבדן תיאבון, קשיי שינה, כאבי בטן, הקאות וכדומה.
- תגובות רגשיות- כגון פחד, בכי, לחץ, תחושות אי וודאות, כעס, חוסר רצון לדבר על מה שקרה וכדומה.
- תגובות שכליות- כגון קשיי ריכוז, בלבול, אדישות, רצון להימנע מלחשוב על דברים הקשורים באירוע.
- תגובות חברתיות- כגון הסתגרות ובדידות, צורך מוגבר בתמיכה מהסביבה, תלות באדם קרוב וכדומה.

חשוב לזכור: במידה והתגובות בעוצמה גבוהה ואינן חולפות לאחר מספר ימים, יש להתייעץ עם יועצת ביה"ס ו/או פסיכולוג ביה"ס או כל גורם טיפולי אחר!

התמודדות אל מול תגובות אפשריות של תלמידים:

בטבלה שלהלן מפורטות התגובות הנפוצות של ילדים ובני נוער למצבי לחץ וחירום ודרכי טיפול והתערבות האפשריים ברמה האינדיבידואלית.

תגובות נפוצות	התערבות אפשרית
הילד אינו מוכן להישאר לבד, לא הולך לביה"ס, לא מאפשר להורים ללכת לעבודה	החזרת הביטחון לילד, להיות עם הילד ככל שניתן, לשמור על מסגרת חיים רגילה, להרגיע אותו, לא להכריח או להילחם בילד
הילד לא אוכל, מקיא	לא להכריח את הילד לאכול ולא להתווכח אתו, להקפיד על מסגרת זמני והרגלי אכילה נורמטיביים
הילד חש בושה, אשמה	לשוחח עם הילד על האירוע ועל רגשותיו ומחשבותיו, לשים דגש על ציפיות ריאליסטיות לגבי מה ניתן היה לעשות באירוע
הילד פוחד להירדם, פוחד מסיטי לילה, פוחד להישאר לבד בחושך	להישאר עם הילד ליד מיטתו (ולא במיטת ההורים), להקפיד על הרגלי ושעות שינה קבועים, לשוחח עם הילד על פחדיו ולשאול אותו מה יעזור לו. להימנע מכדורי שינה
קשיי ריכוז, קשיים בלימודים, שעמום, אי ידיעה מה לעשות	לתת משימות קצרות, פשוטות וברורות, להקל על העומס הלימודי, לשלב פעילויות מהנות ומשחררות יחד עם המטלות הלימודיות
כאבים גופניים ללא הסבר פיזיולוגי, תלונות סומאטיות (כאבי בטן, ראש)	להתייעץ עם רופא, לשוחח עם הילד על פחדיו, לנסות ולדווח את הילד לגבי התחושה הגופנית הספציפית שחש במהלך האירוע
תוקפנות גופנית כלפי הקרובים אליו, התנהגות עבריינית, התנהגות מינית תוקפנית	לשוחח ולאפשר לילד לבטא את עצמו, להעמיד גבולות לדרישותיו ותוקפנותו, לאפשר ביטוי של פחדיו ותוקפנותו ע"י ציור, דיבור ומשחק (סובלימציה), אם הוא מתפרץ- לעצרו ולהרגיעו בתקיפות ולא בתוקפנות
תחושה עזה של פגיעות, חשש מתיוג כלא-נורמאלי	שוחח עם הילד והבן את רגשותיו וחרדותיו כחלק מהתגובה לאסון, עודד הבנה של קבוצת השווים ושים דגש על יצירת מערכות תמיכה
החלטות פזיזות כמו לעזוב את ביה"ס, לעבור דירה, להתחתן	לעודד לדחות את ביצוע החלטות במטרה לאפשר לגורם הזמן להתערב בעיבוד התגובות לאירוע
שינויים פתאומיים וקיצוניים במערכות יחסים בין-אישיים	מתן לגיטימציה לתופעה והסברתה על רקע המתח כתוצאה מהאירוע
דאגות וחרדות שמא יקרה משהו לזולת המשמעותי הקרוב (משפחה, חברים)	מתן אפשרות להתחלק ולשתף ברגשות ובפחדים, תוך דגש על שילוב מידע מציאותי רלוונטי
תחושות דיכאון, אפאתיות, חוסר אונים, שתיקות ארוכות, התנתקות	להקדיש תשומת לב רבה, לנסות לשוחח ולדווח את הילד בנוגע לתחושותיו, לעודדו ולהרגיעו, לא לגלות רחמים או כעס כלפיו
רצון עז לנקום, תכנון צעדי נקמה	לאפשר ביטוי של תוכניות אלו, להתייחס לתוצאות אפשריות של פעולות אלו, להציע פעילויות אלטרנטיביות שיאפשרו ביטוי ופעילות במטרה להפחית את תחושת חוסר האונים

סיכום תגובות התנהגותיות והאפשרויות לטיפול, לפי קבוצת גיל

אופציות לטיפול	סימפטומים			קבוצת גיל
	רגשיים	פיזיים	נסיגה	
<p>תשומת-לב והתחשבות, דרישה עדינה אך עיקשת למילוי אחריות הולמת, ויתור זמני על הישגים נדרשים, עידוד התבטאויות מילוליות של מחשבות ורגשות, מתן הזדמנויות למילוי תפקידים מוגדרים, אך לא קשים מדי</p>	<p>פחד מבית הספר, נסיגה חברתית- מידידים ומבני משפחה, חוסר עניין בפעולות שהיו חביבות בעבר, חוסר ריכוז בלימודים</p>	<p>כאבי ראש, בעיות מדומות בראייה ובשמיעה, גירוד כפייתי, נדודי שינה</p>	<p>תחרות עם אחרים על תשומת-לב ההורים</p>	5-11
<p>יתר תשומת-לב, הורדה זמנית של הציפיות להישגים, עידוד מתן ביטוי מילולי לרגשות, מתן תפקידים מוגדרים אך לא קשים מדי, עידוד השתתפות בפעילות חברתית עם בני הגיל</p>	<p>חוסר עניין בפעילות חברתית עם בני הגיל, חוסר עניין בבילוי ותחביבים, קשיים ביחסים עם הורים ואחים, התנגשויות עם דמויות סמכותיות</p>	<p>כאבי ראש, חלומות, דיווחים על כאבים, אבדן תיאבון, בעיות עיכול, פריחות, נדודי שינה</p>	<p>תחרות עם אחים צעירים, אי-מילוי תפקידים שבוצעו בעבר, פחד מבית- הספר, חזרה אל הרגלי דיבור והתנהגות ילדותיים</p>	11-14
<p>עידוד שיחות על החוויות עם בני הגיל ומבוגרים מחוץ למשפחה (מורה, מדריך נער, עובד חוזה וכו') וק במשפחה על פי שיקול דעתו, הורדה זמנית בציפיות להישגים בבית הספר ומחוצה לו. מתן הזדמנויות להשתתף בתכנון ובביצוע פרויקט שיקום על פי רמת יכולתו. עידוד השתתפות בפעילות קבוצת הגיל, תרגול התנהגות ופעולות על מנת להקנות ביטחון עצמי</p>	<p>הגברה או הפחתה פתאומית בפעילות גופנית, ביטויים של חוסר אונים, חוסר ריכוז בפעילות</p>	<p>בעיות פסיכוסומטיות, כאבי ראש, פריחות, נדודי שינה וקשיי עיכול</p>	<p>הופעה חוזרת של התנהגות ועמדות ילדותיות, נסיגה בהתנהגות אחרת, הגברת תלות בהורים או מרידה בהם, חוסר עניין בפעילויות חברתיות (בעיקר עם המין השני)</p>	14-18



מרכז חוסן • מחלקת ביטחון • מחלקת חינוך

פרק ג

סדרי פעולות

נספח מס' 10: דרכי פעולה לפי סוגי תרחישים

אירוע	הכנות בשגרה	מענה מיידי	המשך טיפול	דיווחים
כללי	<ul style="list-style-type: none"> בניית תיק ביטחון ותיק שטח ריענון צל"ח בתחילת שנה 	<ul style="list-style-type: none"> פעולה מצילה חיים!!! 	<ul style="list-style-type: none"> ע"פ הנהלים בתיק ביטחון חבירה ליישוב (רבש"צ/ צח"י יום) לצורך סיוע ועדכון 	<ul style="list-style-type: none"> לפי נהלי משרד החינוך מוקד גולן
נפילות/ אזעקה	<ul style="list-style-type: none"> הכנת המרחבים המוגנים עם כל מרכיבי הביטחון והרשימות העדכניות תדרוך אנשי הסגל בכלל והצל"ח בפרט ביצוע תרגילי יום ולילה ע"פ התוכנית השנתית 	<ul style="list-style-type: none"> בתוך מבנה- כניסה למרחב מוגן בשטח פתוח- לשכב על הרצפה ולשים ידיים על הראש 	<ul style="list-style-type: none"> לאחר כ- 10 דקות: שיפור מיגון למרחב מוגן הקבוע בדיקת נוכחות של כלל התלמידים והצוות יצירת קשר עם גורם ביטחון (רבש"צ/ קב"ט מוס"ח) לצורך קבלת הנחיות קריאה לגורם הצלה במידה יש בכך צורך 	<ul style="list-style-type: none"> דיווח למוקד גולן על מצבת נוכחות
חדירה (חתול ג'ד')	<ul style="list-style-type: none"> ווידוא תקינות גדר היקפית המצאות שומר ווידוא שעובד ע"פ הנהלים 	<ul style="list-style-type: none"> כניסה למרחבים מוגנים ונעילה מבפנים ווידוא המצאות כלל התלמידים ואנשי הצוות 	<ul style="list-style-type: none"> חבירה לרבש"צ לסיוע עם כיתת כוננות קריאה לגורם הצלה במידה יש בכך צורך 	<ul style="list-style-type: none"> דיווח למוקד גולן על מצבת נוכחות
רעידת אדמה	<ul style="list-style-type: none"> ביצוע תרגילים ע"פ התוכנית השנתית לבדוק מערך יציאות החירום ותקינותם. לבדוק מערכת הכריזה של רעידות אדמה לאתר ולסמן אזור המיועד לשטח כינוס 	<ul style="list-style-type: none"> יציאה לשטח פתוח 	<ul style="list-style-type: none"> כינוס כלל התלמידים בשטח הכינוס בדיקת נוכחות של כלל התלמידים והצוות קריאה לגורם הצלה במידה יש בכך צורך 	<ul style="list-style-type: none"> דיווח למוקד גולן על מצבת נוכחות
חפץ חשוד	<ul style="list-style-type: none"> ווידוא ביצוע סריקות בוקר וכן במהלך היום של שומר ביה"ס הגברת מודעות התלמידים למושג 	<ul style="list-style-type: none"> הרחקת כלל התלמידים מן המקום ותיחומו קריאה למשטרה 	<ul style="list-style-type: none"> ע"פ הנחיות המשטרה 	<ul style="list-style-type: none"> דיווח למוקד גולן
דליקה/ שריפה	<ul style="list-style-type: none"> בדיקת כשירות מערכות הכיבוי וציוד כיבוי ע"י אנשי כיבוי מקצועיים 	<ul style="list-style-type: none"> יציאה מאזור השריפה קריאה לכב"א ווידוא המצאות כלל התלמידים ואנשי הצוות הורדת שלטר חשמל ראשי 	<ul style="list-style-type: none"> קריאה לגורם הצלה במידה יש בכך צורך 	<ul style="list-style-type: none"> דיווח למוקד גולן על מצבת נוכחות
פינוי (מזג אוויר, מצב ביטחוני)	<ul style="list-style-type: none"> ריענון תיק פינוי בתחילת שנה 	<ul style="list-style-type: none"> ווידוא הסעות זמינות עידכון הורים ואנשי צח"י יום ווידוא מול מוקד גולן/ קב"ט מוס"ח על צירים פתוחים ומאושרים 	<ul style="list-style-type: none"> מעקב אחר הגעת תלמידים ואנשי צוות לבתיהם 	<ul style="list-style-type: none"> דיווח למוקד גולן על מצבת נוכחות וכן על סוף פיצור בבתים
אירוע בזמן נסיעה	<ul style="list-style-type: none"> הכרת צירי האיסוף והפיזור 	<ul style="list-style-type: none"> קריאה לגורם הצלה במידה יש בכך צורך שליחת נציג מועצה לצורך שליטה באירוע (דרך מוקד גולן) 	<ul style="list-style-type: none"> איסוף מידע אודות התלמידים קשר עם הורים וצח"י יום בשובים 	<ul style="list-style-type: none"> דיווח למוקד גולן על מצבת נוכחות



מועצה אזורית גולן

מרכז חוסן • מחלקת ביטחון • מחלקת חינוך

פרק ד

ניהול אירוע

עקרונות בניהול אירוע:

1. **דיווח מסודר** עפ"י נהלי דיווח (מי מדווח מה, ולמי) **ראה פרק ו (עמ' 54): נהלי דיווח** וכן **נספח מס' 18 (עמ' 56): מיפוי גורמי דיווח**
2. **חלוקת תפקידים** ברורה (מי עושה מה)
3. **מעקב וסגירת מעגלים** (יש לעדכן חזרה מה מצב המשימה)
4. **משמעותיות המידע:** בכל מידע יש לחשוב על תוצאות אפשריות, מעגלי פגיעה ולפי זה לקבל החלטות ולחלק משימות.
5. **תשאול נכון:** קבלת פרטים מלאים ומדוייקים על האירוע (מיקום, למי עוד דווח כבר המידע, פצועים- מצב הפצוע, לאן פונה, שם + נייד של מוסר המידע).
6. **מיפוי מעגלי פגיעה** וקבוצות סיכון

מעגל זרימה של ניהול אירוע:

על מנת לנהל אירוע באופן מיטבי- יש חשיבות לריכוז המידע העדכני מכל המכלולים. לכן, על יו"ר הצל"ח לכנס את ראשי המכלולים בתדירות שתקבע על ידו, לשם תהליך הערכת מצב מחודשת. כלומר- ניהול האירוע נעשה בצורה מעגלית, כך שהצל"ח מתכנס ← מבצע הערכת מצב ← מתפזר לביצוע משימות ← וחוזר ומתכנס להערכת מצב וחוזר חלילה..



הערכת מצב - היא תהליך עיבוד הנתונים והפקת המסקנות הנובעת מכך.

התהליך בנוי משלושה שלבים:

- א. תמונת מצב (עובדות), כולל הוראות והנחיות של גופי חירום חיצוניים
- ב. הצגת משמעותיות וקבלת החלטות.
- ג. גיבוש תוכנית פעולה, כולל חלוקת משימות.



נקודות להתייחסות בהערכת מצב:

ראה גם נספח מס' 11 (עמ' 42): הערכת מצב ראשונית

1. **מידע:** איזה מידע חשוב יש לנו? מי מסר אותו? האם המידע אמת?
2. **דיווח:** את מי חשוב לידע במידע זה? למי יש לדווח (מוקד, משרד החינוך, יישוב, הורים..). האם הצלבנו מידע?
3. **מי מדווח:** הבהרה מי מודיע מה, ולמי.
4. **טיפול מיידי:** באילו בעיות דחופות יש לטפל בטווח המיידי?
5. **טיפול / מענה ראשוני:** אילו החלטות יש לקבל לטווח הקצר? התייחסות למשמעויות המידע
6. **מיפוי וטיפול מעגלי פגיעה:** האם מופו מעגלי הפגיעה בקרב תלמידים, מורים, הורים ומשפחות? חלוקת תפקידים ומשימות.
7. **סיוע אפשרי מבחוך-** האם ניתן לקבל סיוע מצח"י היישוב? / יישובים סמוכים? מועצה?
8. **חלוקת משימות:** מי עושה מה?
9. **כינוס הצל"ח לשם בנית תמנ"צ נוספת:** מתי נפגשים שוב לדיון קצר או מתי מדברים בשיחת ועידה?
10. **במידה ויש נפגעים:** מי אחראי על ביקור הפצועים והתייחסות למשפחות שלהם?
11. **אם היו הרוגים:** כיצד נערכים להלוויות?



נספח מס' 11 : הערכת מצב ראשונית באירוע חירום

משימות למענה ראשוני (התייחסות למשמעויות והשלכות האירוע)		משימות לטיפול מיידי (10 דקות ראשונות)		דיווח ועדכון (את מי יש ליידע במידע זה? ומי מודיע?)	מה המידע החשוב (ושאומת) שיש לנו?	נושא
אחראי לביצוע	משימה	אחראי לביצוע	משימה			
						סוג האירוע ומיקומו (טיל, פצמ"ר, חדירה, אסון קהילתי וכד')
						נפגעים פיזית ומיקומם (הרוגים, פצועים- מצבם ומקום הטיפול)
						נפגעי חרדה (כמות הנפגעים, האם הופעל מרכז טיפול בנפגעי חרדה, הפניה לגורמים נוספים/ ולהמשך טיפול)
						פגיעות ברכוש/ תשתיות- מבנים, מים, חשמל, תקשורת

						<p>התנהגות אוכלוסיית המוסד- התמודדות עם האירוע, צינת להנחיות, התנהגויות חריגות</p>
						<p>קבלת סיוע מגורמים נוספים (גורמי חירום והצלה, צח"י, מועצה) האם יש צורך בסיוע? מה סוג הסיוע הנדרש?</p>
						<p>פעולות שננקטו ע"י הצל"ח. לציין:</p> <ul style="list-style-type: none"> • שם מכלול • סוג פעולה • מצב משימה
						<p>פעולות המשך מתוכננות</p>

מטלות התערבות בטיפול באירוע על פי מימד הזמן.

מטלה	סוג המענה
<ol style="list-style-type: none"> 1. פעולות מצילות חיים (הנחיות התגוננות וטיפול בנפגעים) 2. דיווח למוקד, ולגורמי הצלה (במידת הצורך) 3. השגת מידע אמין ומעודכן 4. כינוס הצל"ח 	<p style="text-align: center;">מייד (10 דקות ראשונות)</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. קיום תהליך הערכת מצב וחלוקת משימות 2. הדרכת מורים להפעלה יעילה של הילדים / ושיחה כיתתית בנוגע לאירוע 3. מצבת נוכחות 4. דיווח ועדכון גורמים רלוונטיים (מ. החינוך, צח"י, מועצה) בהתאם לנהלי דיווח 5. קשר ומתן מידע להורי התלמידים 6. קשר עם משפחות הנפגעים 7. מיפוי מעגלי פגיעות, והדרכת הצוות הטיפולי למענה בהתאם 	<p style="text-align: center;">ראשוני (10-30 דקות)</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. כינוס המורים למטרת דיווח ולסיכום אירועי היום, אוורור ותכנון לקראת ההמשך 2. התערבות בקבוצות תלמידים קטנות. 3. איתור תלמידים וצוות בסיכון גבוה 4. שיחות כיתתיות (במידת הצורך) 5. זיהוי התלמידים הזקוקים להמשך טיפול והפניה לגורמים הרלוונטיים 6. מפגש עם ההורים, או לפחות העברת דפי קשר. 	<p style="text-align: center;">במהלך היום ומספר ימים עוקבים</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. תיעוד והפקת לקחים 2. הערכת מצב בית ספרית ובניית תוכנית עבודה למעגלי פגיעות 	<p style="text-align: center;">חזרה לשגרה</p>



מועצה אזורית גולן

מרכז חוסן • מחלקת ביטחון • מחלקת חינוך

פרק ה עזרי שליטה

עזרי שליטה

עזרים שיש להכין בשגרה,
ובזמן אירוע חירום- לתלות על גבי לוח:

1. רשימת טלפונים חיוניים
2. לוח אירועים מרכזי
3. טבלת נפגעים
4. טבלת דגשים בנושא הג"א
5. הנחיות התגוננות
6. מפת התרעה (חלוקה לפי פוליגונים)
7. תרשים מבנה בית הספר
8. טבלת איכון (נוכחות אנשי צוות בזמן האירוע)

יש לוודא כי בחמ"ל יש:

1. מחשב
2. תיק חירום
3. תיק שטח
4. תיק פינוי
5. יומן אירועים (לכל בע"ת)
6. מערכת קשר (ביטחון)
7. שניר
8. טלפון
9. לוח + טוש מחיק
10. מומלץ להכין גם נספח הערכת מצב ליו"ר צל"ח

נספחים:

- יומן אירועים
- לוח אירועים מרכזי
- טבלת נפגעים
- טבלת דגשי הג"א
- מפת התרעה (חלוקה לפי פוליגונים)
- רשימת טלפונים חיוניים

נספח מס' 15: דגשי הג"א למוקדניות

<p>מדינת ישראל מחולקת למרחבים, לכל מרחב יש אזורי התרעה (פוליגון). הצופרים מיועדים לתת התרעה למי שנמצא מחוץ למבנה.</p>	<p><u>זמן התרעה</u>: זמן התרעה שניתן שווה ערך למשך הזמן בו יופעל הצופר (זמן התרעה 15 שניות=צופר יפעל 15 שניות).</p>	<p><u>צופרים</u>: צופרים נמצאים על גגות מבנים ציבוריים ברחבי הרשות, כיסוי צופר מתבצע על רדיוס 1 ק"מ.</p>	<p>התרעה</p>
<p>אם המרחב המוגן רחוק מזמן ההתרעה, יש לבצע "הכי מוגן שיש".</p>	<p>הכי מוגן שיש": מונח המתייחס למצב בו לא ניתן להיכנס למרחב מוגן תקני.</p>	<p>ממ"ד, ממ"ק, מקלט משותף, מקלט ציבורי: אלו הם דוגמאות לפי סדר עדיפויות לבחירת מרחב המוגן.</p>	<p>מרחב מוגן</p>
<p>בתוך רכב: יש לצאת מהרכב ולהיכנס לתוך מבנה, במידה ולא ניתן, יש להתרחק מהרכב, לשכב על הרצפה ולהגן על הראש באמצעות הידיים. * יש להמתין למשך 10 דקות אלא אם כן ניתנה הנחייה אחרת.</p>	<p>בשטח פתוח: יש להיכנס לתוך מבנה, במידה ולא ניתן, יש לשכב על הרצפה ולהגן על הראש באמצעות הידיים * יש להמתין למשך 10 דקות אלא אם כן ניתנה הנחייה אחרת.</p>	<p>בתוך מבנה: יש להיכנס למרחב מוגן תיקני, במידה ולא ניתן, יש לבחור בחדר פנימי, לשבת מתחת לקו חלונות * יש להמתין למשך 10 דקות אלא אם כן ניתנה הנחייה אחרת.</p>	<p>הנחיות התגוננות - ירי תמ"ס</p>
<p>אם לא ניתן לצאת אל שטח פתוח ואין במבנה מרחב מוגן, היכנסו לחדר מדרגות ואם ניתן המשיכו לרדת ליציאה מהמבנה. אם לא ניתן לבצע פעולות אלו, יש לתפוס מחסה מתחת רהיט כבד או לשבת על הרצפה צמודים לקיר פנימי.</p>	<p>אם לא ניתן לצאת מהמבנה במהירות, היכנסו למרחב מוגן תקני והשאירו את הדלת פתוחה.</p>	<p>אם ניתן לצאת מהמבנה בתוך שניות, יש לצאת מהמבנה לשטח פתוח.</p>	<p>הנחיות התגוננות - רעידת אדמה</p>
<p>הודעה מתפרצת/ SMS ישיר לתושב</p>	<p>רדיו: בזמן אזעקה שידורי הרדיו יעצרו ותושמע הודעה "אזעקה באזור התרעה *** הופעלה" (רדיו ללא הפסקה 101.5)</p>	<p>טלוויזיה: בזמן אזעקה, יופיע על המרקע שורה עם הכיתוב " אזעקה באזור התרעה *** הופעלה"</p>	<p>התרעה משלימה</p>
<p>ערכו רשימת מספרי טלפונים שסייעו לדעת למי לפנות במקרים שונים.</p>	<p>הצטיידו בפריטים שסייעו להתמודד טוב יותר: תאורת חירום, ערכת ע"ר, פעילויות הפגה וכו'</p>	<p>הגדירו מראש היכן המקום אליו נכנסים בעת אזעקה שוחחו עם התלמידים על הערכות לירי תמ"ס.</p>	<p>הכנת התלמידים והצוות לחירום</p>



נספח מס' 16: חלוקת ישובי רמה"ג לאזורי התראה (פוליגונים)

גולן - מיידי 4	גולן 3- מיידי	גולן 2- מיידי		גולן 1 - מיידי
1. קשת 2. יונתן	1. מרום גולן 2. עין זיוון 3. אורטל 4. אלוני הבשן	1. בוקעאתא 2. אודם 3. אלרום	1. מגידל שמס 2. עין קנייה 3. מסעדה 4. נמרוד 5. נווה אטי"ב	
	קצרין 10-15 שניות	קצרין 7 - 15 שניות	קצרין 6- מיידי	גולן 5- מיידי
	1. מעלה גמלא 2. כנף 3. חד-נס 4. רמות 5. אניעם	1. קדמת צבי 2. קצרין	1. שעל 2. קלע ברוכים/ מצוק עורבים	1. רמת מגשימים 2. נוב 3. חספין 4. אבני איתן 5. אליעד 6. גשור 7. נטור 8. מיצר 9. גבעת יואב 10. בני יהודה 11. נאות גולן 12. אפיק 13. כפר חרוב 14. מבוא חמה

נספח מס' 17: רשימת טלפונים חיוניים

		מספר	מחלקה	גורמי הצלה
		100	משטרה	
		101	מד"א	
		102	כב"א	
טלפון אדום (למקרי חירום בלבד!!) למוסדות חינוך: 04-6969799				
נייד	טלפון במשרד	שם	תפקיד	משרד החינוך
050-6283279	04-6500257	יעלי ארמה-אורן	מפקחת כוללת	
050-6282756 050-6282673	04-6500312 04-6500176	אלי מזרחי (מ"מ) צביה זמיר (ממ"ד)	מפקח/ת יועצים במחוז	
050-6282819	02-5603236	ד"ר יוכי סימן טוב	מנהלת היחידה להתמודדות במצבי לחץ חירום ומשבר (שפ"י)	
052-8428855	בב"ס מצפה גולן: 6605301	ליאת שגיב- היקרי	מדריכה אזורית מטעם שפ"י ברמת הגולן	
*3254			מוקד גולן	מועצה
בחירום- דרך המוקד בלבד!		אלי יוסף	קב"ט מועצה	
בחירום- דרך המוקד בלבד!		יואל פולצ'ק	קב"ט מוס"ח	
050-7259036	6969803/ 720	גדי להב	מנהל אגף חינוך	
050-2021272	6969719/ 20	חגי סמט	מנהל מחלקת חינוך	
050-7477799	6969731	יהודית זלצמן	קצינת ביקור סדיר	
050-7639503	6969735	מאירה בורנשטיין	מנהלת שפ"ח	
050-5589186	6969735	אביטל פלכטמן	מנהלת מיט"ר	
050-5340432	6969711	אבי שרון	לוגיסטיקה	
050-7438444	6969722	דליה עמוס	דוברות	
050-2212666	6969795	עוזי מרדכי	תחבורה	
050-7386719	6960761	שרון פז אגאי	מתנ"ס: הנהלה- קצרין	
052-2255979	משרד- 6605324 ישר- 6600003	אורי פנחס	שלוחת בני יהודה	
050-7386725	משרד- 6763186 ישר- 6600594	בת שבע רייס	שלוחת חספין	
052-4468647	משרד- 6960169 ישר- 6961582	אילה כספי	שלוחת מרום גולן	
			רבש"צ	יישוב מארח
			יו"ר צח"י	
			מנהל קהילה	
			צח"י יום	
			משרד	
			חמ"ל היישוב	
			מרפאה	
04-6652803 מיון	04-6652211	פוריה	בתי חולים	רפואה
04-6652802 מיון	04-6828811	זיו		
04-649356/7 מיון	04-6494000	העמק		
04-7771300 מיון	170-0505150	רמב"ם		



מרכז חוסן • מחלקת ביטחון • מחלקת חינוך

פרק ו
ממשקי תקשורת
רשימות,
תרשימים ונהלים

נהלי דיווח

מטרה:

מיקוד וייעול התקשורת. לשם כך אופן התקשורת יעשה בעל תפקיד מול בעל תפקיד, ותכני הדיווח יהיו מוגדרים ומתומצתים.

ראה נספח מס' 18 (עמ' 56): מיפוי גורמי דיווח

הכנות בשגרה:

- א- כל ראש מכלול יעדכן בתחילת ובאמצע שנה את פרטי אנשי הקשר עימם צריך להיות בזמן חירום
- ב- עדכון רשימות צח"י יום מול רכזת צח"י במועצה (עד ה 30.8 בכל שנה)

בחירום:

- לאחר ביצוע הנחיות ההתגוננות ו/ פעולות מצילות חיים- סדר הפעולות בדיווחים הוא:

א- קריאה לכוחות הצלה ע"פ הצורך.

ב- דיווח למוקד גולן על האירוע, בכדי לאפשר בניית תמונת מצב ושליחת כוחות סיוע. הדיווח צריך לכלול:

1. מי המדווח/ מוסד.
2. מה האירוע.
3. מה הוקפץ כבר ומה הנדרש.
4. מצבת נוכחות- במידת הצורך.

ג- דיווח למשרד החינוך (יו"ר צל"ח למפקח/ת)

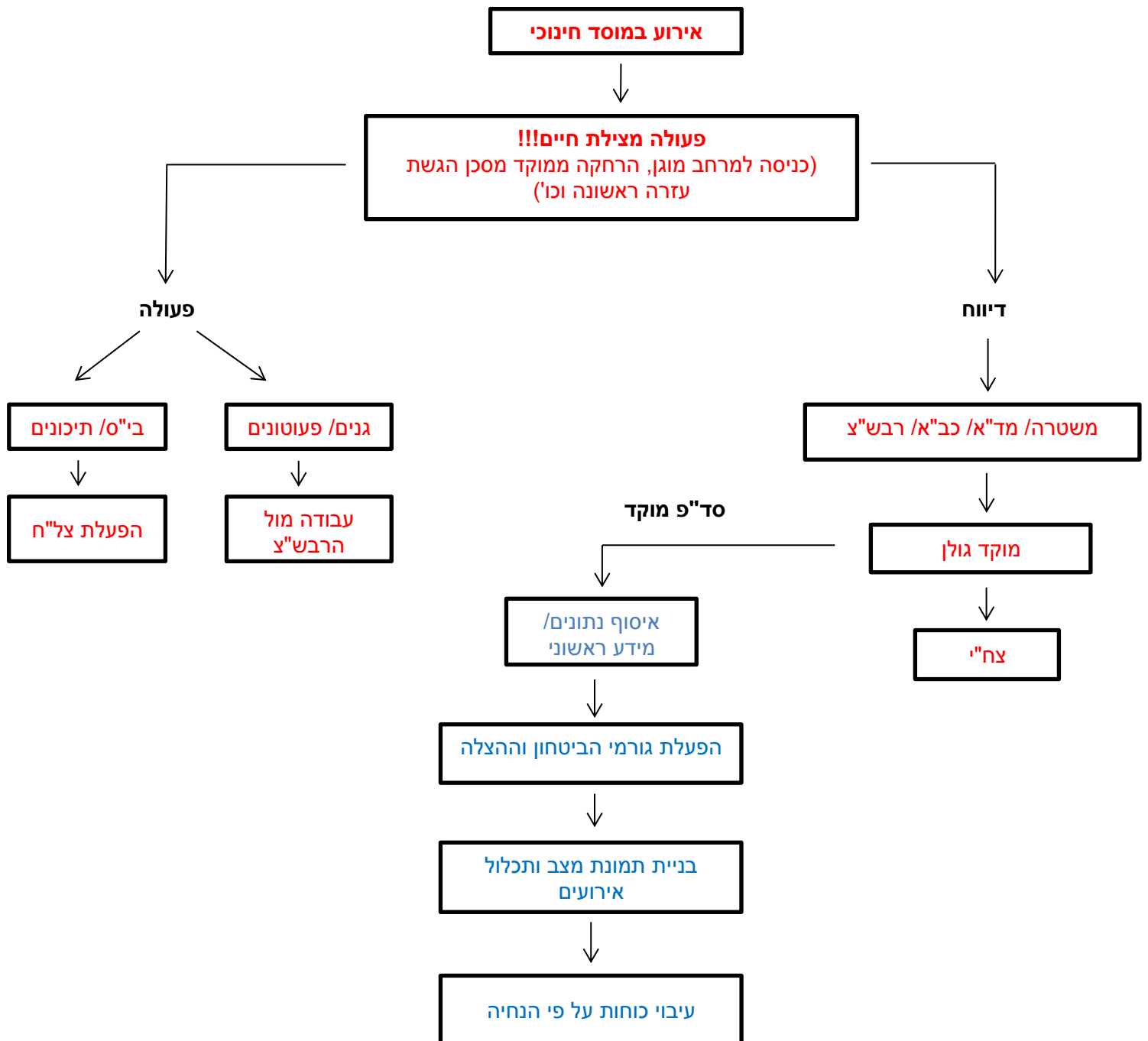
ד- רכז ביטחון (עב"ט) יהיה בקשר מול רבש"צ היישוב המארח

- יש לדבר רגוע, ברור ובצורה תמציתית.
- יש להקפיד לעדכן על התפתחויות במהלך האירוע ולא להמתין שהגורמים (רבש"צ/ מוקד גולן וכו') יתקשרו אל המוסד.
- עדכון צח"י על מצבת נוכחות ונפגעים.

חזרה לשגרה:

הפקת לקחים

תרשים הזרמת דיווחים במהלך אירוע חירום במוסדות חינוך



נספח מס' 18: מיפוי גורמי דיווח

טבלת מיפוי גורמי דיווח		
מה מדווח	למי מדווח	מי מדווח
עדכון על האירוע: סוג, מיקום, היקף	מפקח מ. החינוך	יו"ר צל"ח
בהתאם לצורך. בפינוי- קשר עם צח"י יום	בהמשך האירוע- קשר עם צח"י יום וגורמי מועצה	סגן יו"ר צל"ח
א- עדכון ראשוני על האירוע: סוג, מיקום, היקף ב- מצבת נוכחות ג- יש לעלות למוקד מועצה כל 30 דק' או עפ"י צורך ולתת חיתוכי מצב עדכניים ד- במקרי פינוי: מוכנות לפינוי, כשאוטובוס יוצא, כשאוטובוס מגיע ליעד	מוקד גולן: א- הודעת חירום ראשונית למס' החירום של מוס"ח- 04-6969799 ב- המשך עדכונים במספר הרגיל- *2354	מוקדניות חמ"ל צל"ח
א. קבלת מידע ותדריך וכן מסירת מידע ב. קשר עם רבש"צ- חולית תגבור מוס"ח של כיתת הכוננות היישובית	גורמי בטחון והצלה: רבש"צ יישוב מארח, קב"ט מוס"ח	עב"ט
מצב הפצועים וטיפול נדרש.	גורמי רפואה	אחראי מכלול עזרה ראשונה
שמות ומצב הפצועים, פרטי מלווה במידה ויש פינוי	מוקדניות חמ"ל צל"ח	
א. תיאום תיקון של מבנים ותשתיות חיוניות במהלך האירוע ב. קשר עם מחלקת תחבורה במועצה- להמשך הפעלת מערך ההיסעים	מכלול לוגיסטיקה במועצה	לוגיסטיקה

צח"י יום:

הכוונה במונח זה הינה- שני בעלי תפקיד מהצח"י/ אחרים (מנהל קהילה, מזכירה וכד') שימלאו את הפונקציות הבאות:

1. **ינהלו אירוע חירום בשעות היום** . לכן אנשים אלו:
 - **זמינים** ביישוב רוב ימות השבוע בשעות הבוקר
 - בעלי יכולת לנהל אירוע
 - קיבלו את כל הידע והנהלים הנדרשים בניהול אירוע, בייחוד בנוגע למוסדות חינוך (מידע , רשימות, סד"פ ונהלים) מצח"י חינוך
2. **יהוו אנשי קשר מול מוסדות החינוך** לרבות בתי ספר, תיכונים ופנימיות, גם במקרה של פינוי.

אופן הדיווח:

בזמן אירוע- על היישוב לרכז את המידע מהמוסדות שבתחומו.

בכדי למקד ולייעל את התקשורת-

אופן התקשורת יעשה בעל תפקיד (סגן יו"ר צל"ח) מול בעל תפקיד (צח"י יום) ראה נספח מס' 19(עמ' 58): רשימות צח"י יום ביישובים

תוכן הדיווח:

תחומי המידע שיועברו לצח"י יום ביישוב המארח הם:

א- מצבת נוכחות: האם כל אנשי הצוות והתלמידים נוכחים, או שיש נעדרים.

ב- נפגעים: במידה ויש נפגעים- לדווח על מספר הנפגעים, סוג ורמת הפגיעה. כולל נפגעי חרדה.

נספחים:

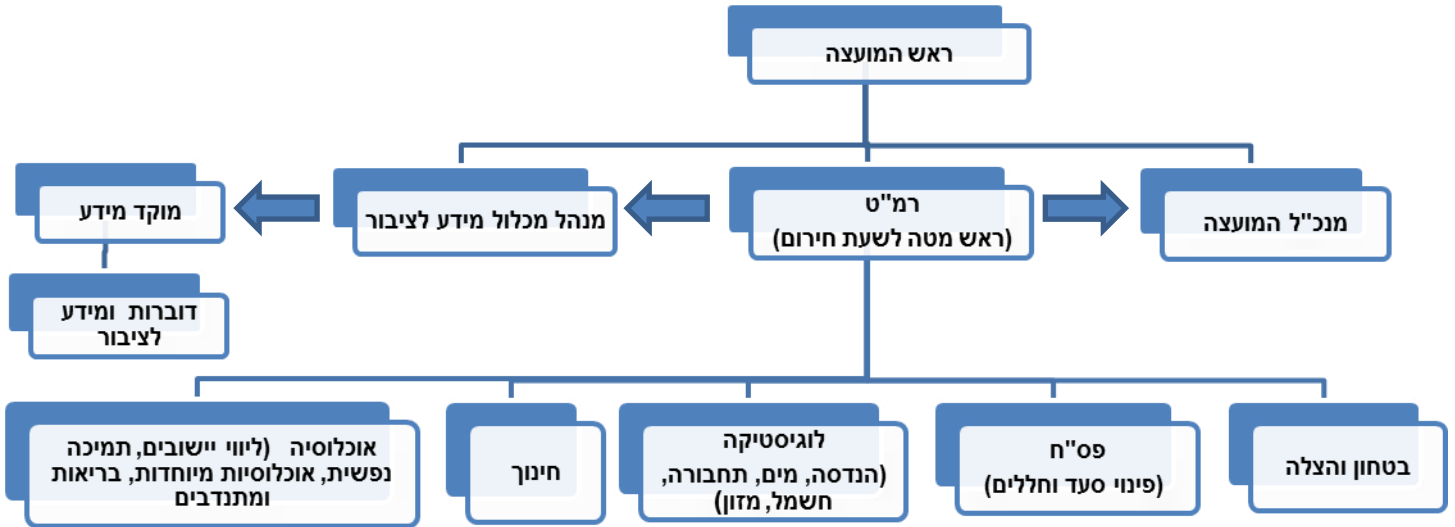
רשימות צח"י יום ביישובים

הערה: יש לעדכן בתחילת שנה רשימות צח"י יום מול רכזת צח"י במועצה.

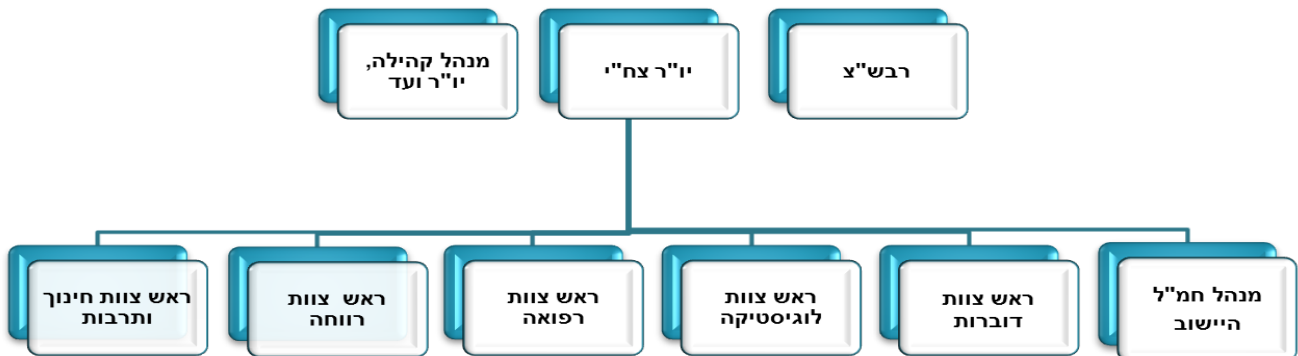
נספח מס' 19: צח"י יום - אנשי קשר ביישובים עם מוס"ח (כולל פינוי) מעודכן לתשע"ז 2107

שם הישוב	איש קשר 1	פלאפון	מייל	איש קשר 2	פלאפון	מייל	טלפון חמ"ל היישוב
אבני איתן	חמדה בלסבלג	050-8445638	blasbalgaa@walla.com	חיה נאמן	050-8445634		04-6763470
אודם	שרון יצהרי	054-4555329	sharon1910@gmail.com	אורנה עמר	054-2600137		04-6870051
אורטל	רן קמינסקי	052-6197788	ran@kortal.org.il	קן פז אגאי	052-8384426		keren_agai@hotmail.com
אלוני הבשן	ציפי חזי	050-2382626	zipihezi@gmail.com	ינית ברנשטיין	050-8875602		04-6960007/0
אליעד	גלי יוגב	052-2517674	galiyogev@gmail.com	אורי פסינגר	050-5213077		04-8225537, 6763464
אל רום	עפרה יפה				050-7631108		04-6838012/ 21
אניעם	עדיה שוורץ	050-4224361	edyash@gmail.com	דפנה קדושביץ	0503675290		04-6822462
אפיק	יובל בראל	050-6577084	yuvaneta@afik.org	מלכה קמי	050-7205473		
בני יהודה	אורית אוחיין	053-7233275		גל פוגל	050-2414727		04-6763537
גבעת יואב	רותם עבאדי	052-6477032	r6477032@walla.com	טלי בן נתן	050-7175771		04-6763164
גשור	מיכל בן שושן	054-8171838	michalavi52@gmail.com	אילנה גרמזוגר	052-7444177		
חד נס	אבי ליברמן	050-5369217	avilib1955@gmail.com	שרה בר	052-5456336		04-6921077
חיספין	רחל טנג'ר	054-2550713	1901rt@gmail.com	רבקה דמביץ	050-7540-521		04-8124861, 6376456
יונתן	רננה גרינפלד	052-8348309	renanag308@gmail.com	לזטם שלי	052-8348441		04-6963011
כנף	אורלי בוצר	050-3743618	gun@bezeqint.net.il				04-6732941
כפר חרוב	שגית צברי דר	058-4967619	sagitzd@gmail.com	נעמה רוזן	054-5676965		
מבוא חמה	ניצה ג'גו	052-8695331	nitzajago1@walla.com	סמדר יעקב	050-7893637		04-6764515
מיצר	דנה אבישר	058-4413443	dana@junam.co.il	שי יונש	053-7315626		04-6415959, 6444661
מעלה גמלא	שי אשבל	054-6605918	eshbal@mgamla.co.il	טלי סגל	050-2011910		04-6732650/1/9
מרום גולן	איילת הדר	050-2036503	ayelet@biz-mg.co.il	דורון בוגדנובסקי	052-8514487		04-6960102
נאות גולן	רותי לנדסמן	052-3261765	Ruthy50@bezeqint.net	דורה רזינקוף	054-5791622		04-6762292
נוב	יעקב נוסבאום	052-4343824	nussboim@gmail.com				04-6763740
נווה אטיב	מיקי ענבר	0522-794-618	micki.inbar@gmail.com				04-6968502
נטור	שמרית רבקיין	054-7664049					04-6578943
נמרוד	לילך אשתר	050-5323483	lilachashtar@gmail.com				04-6870167
עין זיוון	מיכל עמבר	052-4372510	michalk1505@gmail.com	אפרת פרץ	050-7436141		04-6993730
קדמת צבי	גלית דקל	050-3109154	kdz1981@gmail.com	אלה ברקוביץ	054-7918550		04-6962444
קלע אלון	יאנה קייטלמן	052-3363252	yanazimer@gmail.com	עדי שוקרון	050-5450488		04-6871189
קשת	יהודית פלאי	052-6122088	judypely@gmail.com				04-6960571
רמות	רינת אלף	050-8217556	rinton73@gmail.com	אדווה חורש	052-6375468		04-8223819
רמת מגשימים	ורדה הרשקוביץ	050-5707502	vardah62@gmail.com	שרה דגן	050-5956588		04-6764486/ 09
שעל	שירי מרקוביץ	052-4575580	shirimar269@gmail.com	עדי כץ	050-4877701		04-6981861

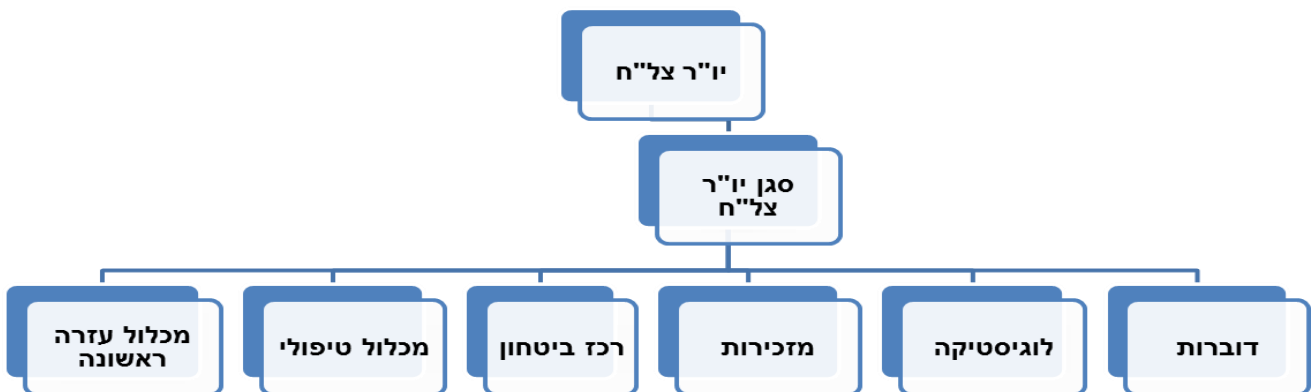
מבנה מרכז ההפעלה של המועצה:



מבנה צח"י ביישובים:



מבנה צל"ח במוסדות החינוך:





מועצה אזורית גולן

מרכז חוסן • מחלקת ביטחון • מחלקת חינוך

פרק ז נוהל פינוי

סדר פעולות בפינוי בית הספר:

קבלת הודעה על פינוי בית הספר

1. החלטה על פינוי מוסד ע"י ראש המועצה או ממלא מקומו בלבד!
2. כינוס הצל"ח וקבלת עדכון על פינוי
3. פתיחת חמ"ל בית ספרי (במקרים בהם לא נפתח קודם), ותיעוד כל הפעולות עפ"י לוח זמנים
4. עדכון הגורם הרלוונטי במשרד החינוך על הנחית הפינוי
5. שאלות וביירוים- במוקד המועצה *3254 / 04-6964025

פתיחת חמ"ל בית ספרי

6. העברת הודעת הפינוי לצח"י יום ביישובים ולהורי התלמידים
7. שיוץ מלווים לאוטובוסים עפ"י רשימות מוכנות מראש, ובהתאם להמצאות אנשי הצוות
8. עדכון רשימת תלמידים נוכחים באותו יום לפי כיתות /מקלטים/ יישובים
9. מתן רשימות לכל מלווה אוטובוס. על המלווה לבדוק שכולם נמצאים (יש הסתברות שיהיו הורים שיגיעו עצמאית לקחת את ילדיהם. תזכורת- יש להחתים את ההורים על טופס, ראה נספח מס' 3 (עמ' 22): נוהל שחרור תלמידים בשעת חירום)
10. קבלת מידע ממוקד המועצה על צפי הגעת האוטובוסים לפינוי וכן על סדר הפינוי (קיימת אפשרות להגעת אוטובוסים באופן הדרגתי, בין אם בשל הנחיה או אילוץ לוגיסטי)
11. עדכון מוקד מועצה על מוכנות בית הספר לפינוי

פינוי הילדים ליישובים

12. עדכון מוקד המועצה על כל אוטובוס שיוצא ויעד נסיעתו
13. ווידוא הגעת האוטובוס ליישוב והורדת הילדים במקלט מסודר (על מלווה ההסעה לעבור עם איש הקשר ביישוב כי כל הילדים הרשומים נמצאים).
14. עדכון מוקד המועצה על הגעת האוטובוס והעברת התלמידים לאיש הקשר ביישוב
15. הסעת המורה המלווה למקום מגוריו (במידת הצורך), בתאום עם המועצה.

ילדים המתגוררים ביישוב המארח:

יחכו עם מורה מלווה בבית הספר, עד שההורים/ נציג היישוב יגיעו לקחת אותם.

ילדי קצרים- אנשי הקשר לפינוי הם:

צבי בודנהיימר (מנהל מח' חינוך בקצרים) - 054-8359458

ושמעון עזרן (קב"ט קצרים) - 050-8875506

היערכות להמשך שגרת לימודים

16. היערכות להמשך שגרת התלמידים ביישובים, בתיאום עם מכלול חינוך במועצה.



תכולת תיק פינוי:

1. סד"פ פינוי מוס"ח
2. רשימת טלפונים חיוניים
3. רשימת תלמידים מפורטת (שם+ משפחה, ת.ז, טלפון הורים) לפי חלוקה ליישובים
4. רשימת מלווים ושיבוצם לאוטוסים (רצוי על פי מקום מגורים של המלווה, ובהתאם לימי עבודתו בבי הספר)
5. תיק לכל מלווה ובו רשימת התלמידים, הנחיות למלווה על תפקידו בהסעה, כולל סד"פ בתרחישי חירום בזמן נסיעה.
ראה נספח מס' 20 (עמ' 63): הנחיות למלווה הסעה של מוסד חינוכי
6. רשימת אנשי הקשר (צח"י יום) ביישובים ודרך ההתקשרות עימם
7. שלטים לאוטובוסים (עם שם היישוב)

נספח מס' 20: הנחיות למלווה הסעות של מוסד חינוכי

מלווה ההסעה הינו המבוגר האחראי לשלומם של הילדים עד הגעתם בבטחה ליישוב.
בזמן אירוע המתרחש בזמן הנסיעה- הוא מהווה גם איש קשר בשטח, ולכן עליו להיות זמין וכן להעביר דיווח למוקד גולן על כל שינוי המתרחש בשטח.

להלן סדר הפעולות בזמן אירוע חירום המתרחש בזמן ההסעה:

1. **פעולה מצילת חיים**
 - א. על הנהג לעצור בצד הדרך בבטחה, למשך 10 דקות ולפתוח את שתי דלתות האוטובוס (לשם מניעת הדף)
 - ב. להנחות את הילדים- להתכופף מתחת לקו חלונות ולהגן עם הידיים על הראש
2. הזעקת סיוע בהתאם הצורך
(מד"א/ א/ כב"א/ משטרה). במקרה של אירוע ביטחוני- יש להודיע למוקד גולן *2354
3. מצבת נוכחות- רישום כלל הילדים הנמצאים בהסעה, כולל פצועים/ מפונים/ כל סיטואציה אחרת.
4. העברת דיווחים (מוקד גולן, מנהל בי"ס)
הדיווח צריך לכלול:
 - א. מצבת נוכחות
 - ב. פצועים (במידה ויש): הפרטים הנדרשים הם:
 - שם + משפחה
 - יישוב
 - מצב טיפול (הוזמנו כוחות סיוע/ מטופל בשטח ע"י.. / פונה ל..)
 - במידה ויש פינוי- לאן פונה.
5. מלווה ההסעה יישאר בשטח עד להגעת כוחות סיוע מהמועצה או מביה"ס.



מועצה אזורית גולן

מרכז חוסן • מחלקת ביטחון • מחלקת חינוך

פרק ח

מוקדניות חמ"ל

מכלול מוקדניות חמ"ל צל"ח

מטרות:

בשגרה- עדכון פרטים בתיק חירום
בחירום- ריכוז והעברת מידע רלוונטי ועדכני לצורך עבודת הצל"ח.

בשגרה:

1. עדכון פרטים בתיק חירום.
2. עדכון דוחות של ישיבות בעניין מצב הציוד, דפי ההפעלה וכד' בתיק חירום.
3. תזכורת לאנשי הצל"ח לעשות את ההכנות הנדרשות לקראת מצב חירום.

בחירום:

1. סיוע בכינוס הצל"ח
2. העברת הודעות על האירוע על פי הנדרש/ הנחיית יו"ר צל"ח.
3. איסוף ורישום דיווחי מצבת נוכחות (תלמידים ואנשי צוות)
4. מענה, רישום והפניה במידת הצורך- של כל שיחות הטלפון הנכנסות והמתייחסות לאסון ראה נספח מס' 12 (עמ' 47): יומן אירועים וכן נספח מס' 21 (עמ' 66): עקרונות המענה הטלפוני
5. רישום אירועים בלוח אירועים מרכזי ראה נספח מס' 13 (עמ' 48): לוח אירועים מרכזי
6. רישום וריכוז פרטי הפצועים. ראה נספח מס' 14 (עמ' 49): טבלת נפגעים
7. במידת הצורך, תיאום וארגון שיחות טלפון של צוות ותלמידים להורים

בחזרה לשגרה:

1. הפקת דו"חות סיכום והפקת לקחים וחלוקתם לאנשי הצל"ח.
2. עדכון רשימות בתיק, לפי הנחיות ראש הצל"ח.

נספחים:

1. עקרונות מענה בשיחה טלפונית למוקדניות חמ"ל צל"ח
2. סיכום מצבת נוכחות במיגון

נספח מס' 21: עקרונות המענה הטלפוני- מוקדניות חמ"ל צל"ח

שלב	תוכן	הסבר
1	הצגה עצמית	שם ותפקיד
2	הקשבה לסיבת הפנייה הראשונית	להקשיב מה הפונה מבקש מאיתנו
3	תשאול נכון	שאלות יזומות שמטרתן קבלת פרטים מלאים באופן שיסייע להגדיר נכון את אופי האירוע, היקפו וחומרתו, וכן יסייע בהבנת ההשלכות והמשימות להמשך. שאלות מסייעות לתשאול נכון: 1. מי- פרטי הפונה (שם + ניד) על מנת לחזור אליו במידת הצורך 2. מה- תיאור מפורט של המידע (לדוגמה: איזה סוג רעש שמעת? האם לעשן יש צבע מסויים?) 3. איפה- מיקום מדוייק (בתוך /מחוץ למבנה? ליד הדלת/ חלון וכד') 4. נזק- האם יש נזק? מהו? 5. נפגעים- האם יש נפגעים? כמה? מה מצבם? אם הפונה מכיר את הנפגעים- לבקש מידע על הנפגעים (שם, ישוב/ כיתה) 6. דיווח- האם הפונה דיווח לכוחות סיוע/ אחרים?
4	אבחון הפנייה	מסירת מידע/ בקשה לקבלת מידע/ צורך באוזן קשבת
5	מתן פתרון / מידע התואם לפנייה	
6	סיכום השיחה	סגירת השיחה לאחר בירור שהתקבל מענה
7	העברת המידע לגורם הרלוונטי	בהתאם לתוכן ולמשמעות המידע (יו"ר צל"ח/ עב"ט/ צוות טיפולי וכד')

עקרונות ניהול שיחה במקרים שהפונה סוער/ מבולבל (תופעות דחק):

1. הזדהות בשם ובתפקיד
2. לשאול לשמו של הפונה, ולחזור עליו (מסייע בגיוס ומיקוד הפונה)
3. לומר לפונה שאת/ה איתו, ותסייע/י לו במה שנדרש
4. לשאול שאלות פשוטות וקצרות, המחייבות את הפונה לחשוב ולתת תשובה קצרה (היכן אתה נמצא? מה אתה רואה? מה מספר הנפגעים? אתה מכיר אותם?)
5. לשאול שאלות בחירה (אתה מעדיף שאנחנו נודיע לאשתך או שאתה רוצה להתקשר?)
6. עודדי את הפונה לפעילות יעילה (כלומר: לתת לו משימה פשוטה שקשורה לאירוע!! למשל- ספור את הפצועים, תרשום את שמות הנמצאים באזור ותודיע לנו..)
7. עריכת סדר והבניית רצף האירועים: לחזור בקצרה על העובדות מה קרה (לדוגמה: היתה נפילה של רקטה) מה קורה עכשיו (לדוגמה: כוחות הסיוע בדרך) ומה צפוי להיות בזמן הקרוב (לדוגמה: הפצועים יטופלו ויפנו, יגיע מישוהו שייקח אותך הביתה.)
8. חשוב להדגיש כי האירוע המאיים הסתיים!!



מועצה אזורית גולן

מרכז חוסן • מחלקת ביטחון • מחלקת חינוך

פרק ט עב"ט

רכז ביטחון (עב"ט)

מטרות:

בשגרה- אחראי על ציוד לשעת חירום, הדרכה ותרגול הצוות והתלמידים בהנחיות ההתגוננות עפ"י הנחיות משרד החינוך. בחירום- מהווה מקור למידע וקשר לגורמי ביטחון והצלה חיצוניים. באירועים ביטחוניים יהיה גם מנחה מקצועי של הפעולות.

הכנות בשגרה:

1. הכנת ציוד נדרש לעת חירום בהתאם להחלטות הצל"ח וחוזרי מנכ"ל, ואחריות על תקימתו וריעונו.
2. ראה נספח מס' 23 (עמ' 70): ציוד לשעת חירום
3. הכשרת המקלטים ואחזקתם השוטפת
4. מיפוי, שילוט ומספור כל המקלטים והמרחבים המוגנים, פתחי יציאות החירום ושטחי הכינוס.
5. מיפוי אתרים נוספים, ביחד עם קב"ט מוס"ח של אתרים נוספים שיכולים לשמש כמרחב מוגן בעדיפות שניה
6. קביעת ציר התנועה של כל כיתה למקלט/מרחב מוגן ושילוטו
7. שיבוץ כיתות מיועדות למקלטים ומרחבים מוגנים
8. הדרכת הצוות והתלמידים בהנחיות ההתגוננות לאירועים השונים
9. סיור היכרות לצוות ולתלמידים של כלל המרחבים המוגנים בשטח בית הספר, ומיקום רשימות וציוד נדרש לחירום בתוך כל מיגון (יש לבצע בתחילת שנה).
9. עריכת סימולציות/ ותרגילים לשעת חירום.

בחירום:

1. ניהול המידע הבטחוני הקשור לאירוע.
2. איש הקשר עם גורמי ביטחון והצלה לשם קבלת מידע ותדרוך, וכן למסירת מידע
3. קשר עם חולית תגבור מוס"ח של כיתת הכוננות היישובית
4. הפעלת סורקים
5. בסיום האירוע: יידוע כלל הגורמים הרלוונטיים על סיום האירוע

סורקים:

- א- תמיד יש לבצע סריקות, גם אם מצבת הנוכחות מלאה!! (יתכן וילדים/ אנשים אחרים נמצאים בשטח ביה"ס ללא ידיעתנו)
- ב- במידה ומוצאים פצועים: לדווח לחמ"ל בצורה מפורטת עד כמה שניתן: שם, גיל, יישוב, מצב פציעה.
- ג- חלוקה וסנכרון בין סריקות פנים (בתוך המבנים) לחוץ (שטחים פתוחים בתוך מתחם ביה"ס).

בעת חזרה לשגרה:

השלמת ציוד חסר

נספח:

רשימת ציוד לשעת חירום
רשימת שיבוץ כיתות למקלטים

נספח מס' 23: ציוד לשעת חירום

רשימת ציוד לשעת חירום			
תאריך בדיקה/ ריענון	מיקום	כמות	סוג מרכיב הביטחון
			תיק מע"ר
			אלונקה מתקפלת
			מכשירי קשר פנימיים לצל"ח
			מכשירי קשר אזורי
			ווסט זיהוי
			קסדה
			אפוד מגן
			דיפריבילטור
			מגפון
			אינטרקום

חשוב לידע את כלל הצוות על מיקום דיפריבילטור!!!



מרכז חוסן • מחלקת ביטחון • מחלקת חינוך

פרק י לוגיסטיקה

מכלול לוגיסטיקה

מטרות:

להיות גורם אחראי ומטפל, בסיוע של המחלקות הטכניות שבמועצה במגוון הנושאים, הבעיות והצרכים הלוגיסטיים שהתהוו עקב האירוע או מצב החירום, בדגש על נושאי בינוי ותיקון הרס, שיקום תשתיות ותיקונים במוסד.

הכנות בשגרה:

4. תכנון והכנת המענה למצבי חירום לנושאים שבתחום אחריותו, לרבות הכנת מלאי של אמצעים וחלפים לביצוע תפקידיו בחירום.
5. הכנת נהלי עבודה לטיפול באירועים ואספקת שירותים חיוניים בשע"ח.
6. מיפוי תשתיות חיוניות במוסד: חשמל, תקשורת, גז, מים, ביוב, מיזוג, מערכות כיבוי אש
7. הכנת מאגר מידע ועדכנו בנושאים שבתחום אחריותו, לרבות קבלנים ובעלי מקצועות נחוצים.

בחירום:

- א. ריכוז המידע, הבעיות והצרכים הלוגיסטיים
- ב. הערכת נזקים ובקרתם במבנים ותשתיות בעקבות אירוע ו/או תוצאותיו.
- ג. הפעלת בעלי המכלול לטיפול הנדרש, בהתאם ליכולתם והכשרתם.
- ד. תיאום תיקון של מבנים ותשתיות חיוניות ע"י צוותים של המועצה
- ה. קשר עם מחלקת תחבורה במועצה- להמשך הפעלת מערך ההיסעים.
- ו. המכלול יעבוד מול מכלול לוגיסטיקה במועצה
- ז. תיעוד כל הדרישות והפעילויות שנעשו

חזרה לשגרה:

השבת הציוד למקומו, בדיקת חסרים ודאגה להשלמתם



מועצה אזורית גולן

מרכז חוסן • מחלקת ביטחון • מחלקת חינוך

פרק יא דוברות

מכלול דוברות

מטרה:

העברת מידע אמין, שייתן תחושת אמון ושליטה באירוע ומניעה, ככל הניתן, של הפצת שמועות ותגובות בלתי מבוקרות של הציבור הנובעות ממצב של חוסר מידע או מהפצת מידע בלתי אמין ומסולף

בשגרה:

הכנת פורמט הודעות שיהווה בסיס לשימוש בשעת חירום, והזנתו במערכת ההודעות הבית ספרית ראה נספח מס' 26 (עמ' 79): הודעות נצורות

עקרונות מנחים:

- מתן מידע אמין ועדכני
- על ההודעה לייצר תחושת אמון, ביטחון ושליטה באירוע
- ניסוח ההודעה יעשה בהתייעצות עם מכלול טיפולי ובאישור יו"ר צל"ח או ממלא מקומו
- מומלץ להתייעץ עם קב"ט מוס"ח ודוברת המועצה על ניסוח ההודעה.
- יש לדווח להורים רק במידה ויש אירוע (כלומר שניתנו הוראות ע"י גורמי הביטחון להשאר במרחבים המוגנים).
- התרחשויות אחרות שהתברר שלא היה כלום- ניתן לעדכן בהמשך את ההורים, עפ"י שיקול דעת של המנהל.
- עדיף לחכות ולהוציא הודעה מנוסחת נכון לאחר שיקול דעת והתייעצות, על מנת לחזק את תחושת האמון והשליטה
- חשוב שבכל הודעה תהיה חתימה קבועה של שם בית הספר וכן מספר טלפון של החמ"ל

בחירום:

1. ריכוז המידע המתקבל מכל הרמות, עיבודו והעברתו לראש הצל"ח
2. הוצאת הודעות להורים/ אנשי צוות, באישור יו"ר צל"ח ראה נספח מס' 25 (עמ' 76): עקרונות מנחים לדוברות
3. רישום ותייעוד של כל ההודעות שהתקבלו ויצאו ראה נספח מס' 27 (עמ' 80): רישום הודעות ומידע
4. דוברות חוץ- קשר עם התקשורת יעשה ע"י המנהל, בתאום עם דוברת המועצה ולאחר אישור ממשד החינוך בלבד!

בחזרה לשגרה:

סיכום והפקת לקחים

נספח מס' 25: עקרונות מנחים לדובר/ת

השעות הראשונות באירוע משברי הן קריטיות, להתנהלות היישוב כולו, ליכולת לסייע לתושבים ולהתמודדות עם ההסתערות של כלי התקשורת שמגיעים למקום האירוע.

הבסיס לניהול ושליטה על אירוע הוא העברת מידע בין המוסד למועצה ולהיפך,

ובין המועצה והמוסד להורים, צוות ותלמידים והמשך קשר רציף לטובת תיאום ועדכוניום.

במצבי משבר אנו נדרשים לספק שלושה סוגי תקשורת:

1. הנחיות מעשיות לציבור - עשה ואל תעשה.
2. מידע לציבור - מה התרחש ומה צפוי לקרות.
3. מסרים - מסרי תמיכה ושליטה במצב.

למסרים יש חמישה יעדים עיקריים:

1. הפצת אינפורמציה מצילת חיים
2. הפצת מידע שימושי הדרוש לציבור על שירותי סיוע ותמיכה
3. חיזוק החוסן הציבורי
4. מילוי הצורך בהנהגה אסרטיבית ואמינה
5. סיוע לאוכלוסייה בהבנת המציאות הכאוטית

כללים להתנהלות תקשורתית בעת חירום:

1. **דיווח לדוברת המועצה עפ"י נוהל אירוע**
בעת אירוע חירום במוסד - יו"ר צל"ח / מוקדניות מודיעים מידית למוקד גולן על האירוע.
במקביל, על דובר הצל"ח ליידע את דוברת המועצה - דליה עמוס בפרטי האירוע 050-7438444
או את מנהל מכלול מידע בשעת חירום - שמוליק חזן 050-2511070
 2. **הוצאת הודעה פנימית של דובר צל"ח** (בתאום ואישור יו"ר צל"ח):
אנשי הצל"ח מבררים את המידע הראשוני על האירוע, על מנת לגבש תמונת מצב מהימנה ועדכנית.
יש להוציא ב.ס.מ.ס הודעה קצרה, בהירה ופשוטה, עם הפרטים ההכרחיים בעיקר להצלת חיים ולהעברת המסר כי יש מי שמטפל באירועים.
חשוב - אל תהיו פזיזים בהוצאת ההודעה - נסחו אותה, התייעצו ואז פרסמו להורים/קהילה
מומלץ מאד - להתקשר לדוברת המועצה ולגבש יחד מסר קצר ומתאים, וכן מסרים להמשך האירוע.
מאחר ומרכז הפעלה של המועצה מוציא גם הוא הודעות לתושבים בעת חירום - יש משנה חשיבות לתאום זה, על מנת שלא יהיה עומס מידע על התושבים או הודעות סותרות.
 3. **כלי תקשורת:**
 - א. **תקשורת חיצונית - תעשה ע"י המנהל, בתאום עם דוברת המועצה ולאחר אישור ממשד החינוך בלבד!**
 - ב. ריכוז כל כלי התקשורת במקום אחד: על הדובר לקבל את פני העיתונאים ולרכז אותם במקום אחד, בהתאם לנסיבות. עדיף עם קרבה למרחב מוגן.
- על הדובר להסביר לעיתונאים כי הוא איש הקשר שלהם בכל הקשור באירוע ולבקש מהם לעשות זאת בצורה מסודרת ומכובדת. (פעולה זו מונעת שוטטות לא מבוקרת של העיתונאים במקום האירוע. העיתונאים יודעים שיש פנים מוכרות, שיש אדם שידאג להם ובאירועי חירום גם הם מעדיפים להתנהל כך. השליטה על האירוע מהבחינה התקשורתית מתחילה כאן).

עקרונות לגיבוש מסרים והעברתם לכלי התקשורת

על מנת שהשליטה במידע שעובר לכלי התקשורת תהיה בידיים שלכם, על צוות הצל"ח (בתיאום עם דוברת המועצה) לגבש מסרים בהתאם לאירוע ולבחור את האדם שיתראיין וייצג את המוסד. חשוב מאד לא ליצור ואקום, שיגרום להם לחפש בעצמם את המרואיינים.

איתור מרואיינים

קחו אחריות ובחרו מרואיינים נוספים כדי שהעיתונאים יוכלו להשלים את התמונה. הם יעשו זאת בעצמם אם אתם לא תדאגו לכך ואז הסיפור עלול לצאת משליטה. בחרו אנשים בעלי חוסן, רגועים, שמסוגלים להעביר את המסר בצורה אחראית.

הסברת פנים

עוד טיפ קטן – הציעו להם לשתות. ניתן לפתוח חדר ובו שתייה חמה וקרה כדי שיוכלו גם הם להתרענן ולהשיב כוחות. כאשר מסבירים אליהם פנים – הם מכבדים אתכם ואת בקשתכם להתנהג בסבלנות ובאורך רוח.

מספר נקודות חשובות:

1. מסר יש רק אחד. יש לתאם בין כולם (הנהלת צל"ח, דוברים נוספים, דוברת המועצה).
2. אמינות! חשוב לוודא את הפרטים ולשמור על אמינותם. מותר לומר "לא יודע" או "על תשובה זו איני יכול לענות". הימנעו מלהקריב את הדיוק והאמינות למען המהירות – הקפידו לפרסם רק מידע שעבר לפחות בדיקה ראשונית. אם אינכם בטוחים במאה אחוזים צרפו הסתייגות שזהו המידע הידוע ברגעים אלה ומתי צפוי עדכון נוסף.
3. להתכונן לראיון – גם בעת חירום. להקדיש מס' דקות כדי להתעדכן בפרטים ולגבש מסר. מומלץ לרשום כמה נקודות.
4. שפת הגוף וטון הדיבור חשובים לא פחות מהמילים. יש לדבר ולא להקריא מהכתב.
5. זכרו בשם מי אתם מדברים – הנהלת המוסד. ולמי אתם מדברים – להורים/קהילה.
6. המסר החשוב ביותר – מסר של שליטה במצב. אנחנו רוצים שכל מי שישמע אותנו- ירגיש שיש מי שדואג לו, שהאירוע בשליטה. לסייע להם להרגיש בטוחים.
7. התקשורת תחפש מרואיינים מעניינים ביישוב – חשוב המסר שהם מעבירים והאווירה שיוצרים. אתרו מרואיינים רלוונטיים, רגועים ואחראיים והדריכו אותם לקראת הריאיון.
8. שדרו עוצמה, שליטה. מסר של קהילה חזקה שמתמודדת יחד ותומכת.
9. נצלו את הריאיון להזכיר הנחיות התנהגות במידה ויש.

דוגמאות להודעות פנימיות בעת אירוע

הודעות אלה מהוות דוגמה בלבד, בכל אירוע אמת יותאמו המסרים להתרחשויות!

1. במידה ואין נפגעים באירוע חשוב לציין כי אין נפגעים עם המשך הנחיות התגוננות. במידה ויש נפגעים – המידע יפורסם באמצעי התקשורת הארצית. חשוב לציין – איננו מוסרים פרטים רפואיים או שמות או כל מידע אחר על נפגעים או חולייה הרוגים. את המידע הזה יפרסמו הגופים הרלוונטיים – מד"א, משטרה, צבא. בכל מקרה של נפגעים נקיים חשיבה פרטנית כיצד ליידע את היישוב.
 - אחרי שפורסם בתקשורת הארצית - ניתן לכתוב בנוסח זה: בעקבות הנפילה במוסד לצערנו יש נפגעים. האירוע מטופל על ידי כוחות הצלה וביטחון. הקפידו להישאר במרחבים מוגנים
 2. כאשר האירוע מתרחש בעת יום לימודים המידע החשוב ביותר הוא ביטחון הילדים – שלחו הודעה קצרה עם מידע מעודכן על שלומם וביטחונם, כדי למנוע לחץ מצד הורי הילדים.
 3. הסתיים הטיפול בשני נפגעים, הועברו לטיפול בבית החולים (מידע על הנפגעים יועבר רק על ידי הגורמים המוסמכים). האירוע הסתיים. התלמידים מתבקשים להישאר עדיין במרחבים מוגנים עד להודעה אחרת.
 4. בהנחיית הצבא ניתן לצאת ממרחבים מוגנים. תלמיד או איש צוות הזקוק לסיוע, עזרה פיזית או רגשית או היודע על אדם אחר הזקוק לתמיכה – נא לפנות למספר הטלפון של צל"ח בי"ס _____ במספר: _____ אנו עומדים לרשותכם.
 5. סיכום אירוע: בסיכום אירוע מקבצים את כל הפרטים שניתן לפרסם. מעבירים מסר כי לכל אורך האירוע התקיים קשר רציף עם גורמי הצבא, הרפואה והמועצה. האירוע טופל במהירות האפשרית. צוות צל"ח בי"ס _____ ממשיך לעמוד לרשות התלמידים, ההורים והצוות בכל צורך שעולה.
- דליה זמינה תמיד להתייעצויות, ופועלת בשיתוף עם היישובים והמוסדות על מנת להקל על העומס שמוטל עליהם ברגעים אלה:

דליה עמוס, דוברת המועצה

050-7438444

dalia@golan.org.il

שמוליק חזן

מכלול מידע והסברה לשעת חירום של המועצה

050-2511070

shmuel@golan.org.il

נספח מס' 26: הודעות נצורות

ההודעות מתייחסות לכניסה למרחבים מוגנים, מאחר וזה נוהל יחסית אחיד וקבוע.
בכל תרחיש אחר- יש לבנות את ההודעות המתאימות, בהתאם לעקרונות המנחים.

הודעות להורים/ ולצ"ח יום

1. בעקבות _____ (הערה: יש לציין בזמן אמת את הנסיבות: פיצוץ חזק שנשמע/ אזעקה שהופעלה) ובהתאם להנחיות ההתגוננות תלמידי בי"ס _____ נמצאים במרחבים המוגנים. נמשיך לעדכן. צל"ח בי"ס _____
2. התלמידים יצאו ממרחבים מוגנים, אנו חוזרים לשגרה. צל"ח בי"ס _____

במידה ויש החלטה על פינוי:

3. בהנחיית גורמי הביטחון תלמידי בי"ס _____ יחזרו ליישובים מוקדם מהרגיל, על מועד הפיזור תשלח הודעה בהמשך. נא להיערך בהתאם. צל"ח בי"ס _____
4. בשעה _____ יחל פיזור תלמידי בי"ס _____ ליישובים. האוטובוסים ילוו ע"י אנשי צוות ביה"ס. נא להיערך בהתאם. צל"ח בי"ס _____

הודעות למורים:

1. נא להשאר במרחב המוגן על להודעה הבאה
2. יש לשפר מיגון למרחבים המוגנים של כיתות האם
3. סדר הפעולות:
 - א. מצבת נוכחות (מספרית, ואח"כ שמית)
 - ב. התייחסות לאירוע ופעילות להפחתת מתח (כלי חוסן)
 - ג. פעילות הפגה
 - ד. המתנה להוראות
 - ה. אחראי מקלט- לעמוד ליד הטלפון
4. ניתן לצאת מהמרחבים המוגנים לכיתות. הבניית רצף האירועים, והדגשה כי האירוע המאיים הסתיים.
5. אנו חוזרים לשגרה, נא לשמור על ערנות ולאפשר לתלמידים להתייחס קוגניטיבית לאירוע.



מרכז חוסן • מחלקת ביטחון • מחלקת חינוך

פרק יב

עזרה ראשונה

מכלול עזרה ראשונה

מטרות:

- א. ריכוז ומיפוי מידע רפואי רלוונטי על אנשי צוות ותלמידים. יש להקפיד על שמירת סודיות רפואית!
- ב. אחריות על ציוד עזרה ראשונה בבית-הספר, תקינותו וריעונו
- ג. דיווח על צרכים שגרתיים ו/או מיוחדים של ציוד רפואי לסגן מנהל בית-הספר (סגן ראש הצל"ח)

בשגרה:

- א. רישום ומיפוי אוכלוסיית בית הספר (צוות ותלמידים) עם מגבלות בריאותיות/ צרכים מיוחדים. (לדוגמה: סוג דם מיוחד לתלמיד, רגישות לתרופות, בעיות נשימה, חולי אסטמה, כבדי שמיעה, נכויות ובעיות אחרות). יש לציין מענה מתאים בחירום. ראה נספח מס' 28 (עמ' 83): מיפוי מגבלות רפואיות
- ב. רענון פרטי גורמי רפואה באיזור (מרפאות, קופ"ח, בי"ח) ראה נספח מס' 29 (עמ' 84): גורמי רפואה
- ג. עידוד הכשרת מגישי עזרה ראשונה והכשרות נוספות, בתאום עם קב"ט מוס"ח
- ד. אחריות על ציוד עזרה ראשונה בבית-הספר, תקינותו וריעונו

בחירום:

- א. מתן עזרה ראשונה בעת הצורך, עד להגעת צוותי חירום רפואיים
 - ב. העברת מידע רפואי רלוונטי לצוותי החירום בעת הגעתם
 - ג. ריכוז מידע בנושא נפגעים ויצירת תמונת מצב מתמשכת בנושא
 - ד. עדכון הצח"י במצב הנפגעים (דרך המוקדניות)
 - ה. תאום עם מכלול טיפולי לגבי טיפול במשפחות הנפגעים
 - ו. עדכון מכלול חינוך במועצה לגבי הנפגעים:
- יש לרכז את המידע בתחומים הבאים, ולהעבירו למכלול חינוך במועצה
- א. דיווח על פצועים (שם + משפחה, ת.ז, יישוב, מצב פציעה והאם ולאן פונה).
 - ב. צרכים (למשל כוח אדם- מלש"חיות, הסעות, ליווי ואבטחה בהסעות, אספקת תרופות..)
 - ג. ציוד (מיגון לבע"ת בנסיעה, ציוד רפואי, מזרונים, שמיכות)

מידע זה יועבר למיכל נאור- מנהלת מכלול בריאות, המהווה יחידה בתוך מכלול אוכלוסיה. מיכל אחראית על:

- ריכוז מידע של נפגעים ויצירת תמונת מצב מתמשכת בנושא (תאום עם צוות ליווי משפחות לגבי טיפול במשפחות הנפגעים)
- ניהול מאגר מידע על פריסת מרפאות בחירום, בתי-מרקחת (כתובות, טלפונים, זמני פעילות וכו') על בסיס נתונים של לשכת הבריאות המחוזית.
- תיאום הסיוע הרפואי עם לשכת הבריאות / רכז הבריאות בפיקוד מל"ח המרחבי / עם גופי הצבא הרלבנטיים.

בחזרה לשגרה:

- א. תיעוד אירועים מרכזיים, נפגעים ואופן הטיפול בהם
- ב. הפקת לקחים
- ג. עדכון תיקים רפואיים

נספחים:

מיפוי מגבלות רפואיות

גורמי רפואה

נספח מס' 29: גורמי רפואה					
טלפונים		כתובת	שם	סוג הגורם הרפואי	
חדר מיון	מרכז מידע בחירום	מרכזייה	שם בית החולים	בתי חולים	
04-6652802/886	12-55-162	04-6652211/0	טבריה עילית		פוריה
04-6828838	12-55-161	04-6828811	צפת		זיו
04-6494356/7	12-55-165	04-6494000	עפולה		העמק
04-7773300	12-55-144	04-7772222	חיפה		רמב"ם
04-8250333/350	12-55-142	04-6851300	חיפה		כרמל
04-9107250/766	12-55-141	04-9107107	נהריה		נהריה
04-8359210	12-55-145	04-8359359	חיפה		בני ציון
04-6304281/396	12-55-166	04-6304304	חדרה		הלל יפה
		04-6851300	קצרין		כללית
		04-6605500	בני יהודה		
	ד"ר יריחובר- מנהל מרפאה וחפא כוון 050-6264475	04-6646600	חספין		
		04-9855700	מרום גולן		
	טלי, מנהלת המרפאה: 050-7175771	04-6661717	בני יהודה	מכבי	
		04-6661717	חספין		
		04-6963888	קצרין		
		04-9111180	חד נס		
		04-6851500	קצרין		
לאומית					

לשרות סוציאלי בבתי- החולים יש להתקשר למרכזייה ומשם מפנים לשרות סוציאלי בתוך המחלקות.

רשימת מרפאות ביישובי הגולן מעודכן ל11.2016				
שם היישוב	שם קופ"ח	טלפון מרפאה	שם אחות אחראית	נייד
אלוני הבשן	כללית	04-6960012	חנה סבו	0508875560
אניעם	כללית	04-6821460	ימית הודיה אקטע	0503304930
אפיק	כללית	04-6761215	איה טורוז	0505822682
בני יהודה	כללית	04-6605500	ענת בירני	0547557750
חספין	כללית	04-6763170	מססה דנינו	0508771148
יונתן	כללית	04-6960356	אפרת אביטל	0544841248
כנף	כללית	04-6796733		
כפר חרוב	כללית	04-6761824	אתי נול	0545676824
מבוא חמה	כללית	046764550	הדס גבעון- מזכירה	0509066808
מעלה גמלא	כללית	04-6732658	ימית הודיה אקטע	0503304930
מרום גולן	כללית	046961487	מירב גולן	0509900063
קדמת צבי	כללית	04-6963258	שרה אילוק	0543199596
קשת	כללית	04-5850518	חנה סבו	0508875560
רמות	כללית	04-6731332	זיווה לוי- מזכירה	0504711227



מועצה אזורית גולן

מרכז חוסן • מחלקת ביטחון • מחלקת חינוך

פרק יג

מכלול טיפולי

מכלול טיפולי

מטרות:

איתור, טיפול ומעקב אחר אוכלוסיות בסיכון (תלמידים ואנשי צוות), הכשרת צוות בית-הספר להתמודדות וקשר עם גורמים רלוונטיים ביישוב ובמועצה.

בשגרה:

1. מיפוי תלמידים עם בעיות רגשיות: איתור תלמידים בעלי בעיות רגשיות העלולים להגיב בצורה קשה בזמן חירום (כמו התפרצויות, חרדות, בכי). מומלץ לציין מה יכול לסייע לכל ילד, וכן אנשי קשר ומספרי טלפון.
ראה נספח מס' 30 (עמ' 90): מיפוי אוכלוסיות בסיכון
2. מיפוי אנשי הצוות: איתור אנשי צוות שיתקשו לתפקד באירועי חירום. לציין מענה מתאים (כמו הכנסת איש צוות נוסף/ במקומו בזמן אירוע)
3. מיפוי ורישום מתנדבים מהיישוב המארח/ יישובים סמוכים, בעלי הכשרה מתאימה שיוכלו להגיע ולסייע בזמן אירוע

בחירום:

1. **ריכוז מידע, עדכון ודיווח:** לראש הצל"ח וגורמים רלוונטיים ביישוב ובמועצה. הדיווח יתייחס ל:
 - א. תמונת מצב עדכנית ומתומצתת
 - ב. פעולות והתערבויות שנעשו
 - ג. בעיות וצרכים המחייבים התערבות מקצועית נוספת (לציין מה הצורך ומהו המענה המבוקש)
2. **ייעוץ מקצועי לראש הצל"ח**
3. **איתור ומיפוי מעגלי פגיעות:** זיהוי, מיפוי והחלטה מי ייתן את הסיוע (מורה/ צח"י רווחה/ פסיכולוג..).
ומה סוג הסיוע הנדרש. (ראה הרחבה בעמוד הבא)
4. **תמיכה וטיפול** בנפגעי דחק, ובמעגלי הפגיעות השונים. כולל אנשי הצוות!
5. **הדרכה:** במידה ואדם אחר ייתן את הסיוע- רכז המכלול הטיפולי ייתן מידע ודגשים לגבי אופן הסיוע.
6. **מעקב וסגירת מעגלים:** לוודא כי הסיוע ניתן
7. **המשך טיפול:** לבדוק האם יש צורך בהמשך טיפול, במידה וכן- ליצור קשר עם הגורמים הרלוונטיים.
8. **הפעלת מערכות תמיכה קהילתיות,** במידת הצורך.
9. **סיוע למכלול דוברות** בניסוח הודעות, לשם הפחתת חרדה וחיזוק החוסן באמצעות מסרים מתאימים.
10. **תיעוד** שוטף של מידע, החלטות ופעולות שנעשו
11. **דיווח** לפסיכולוג ביה"ס ומכלול חינוך במועצה על ההתערבויות שנעשו.
ראה נספח מס' 31 (עמ' 93): סיכום ודיווח על טיפול באירוע

נספחים:

מיפוי אוכלוסיות בסיכון
תדריך שיחה לצוות בעקבות אירוע חירום
דיווח על התערבויות לאחר אירוע חירום
מסירת הודעה על מוות לתלמיד
מהלך שיחה בכיתה לאחר אירוע אובדני
רשימת מוקדי סיוע
סיכום ודיווח על התערבויות לאחר אירוע חריג

מיפוי מעגלי פגיעות

המיפוי מתייחס לאוכלוסיית התלמידים, אך באותה דרך יש למפות גם את צוות בית הספר!

מעגלי הפגיעות: כאשר מדברים על מיפוי מעגלי פגיעות בהקשר לאירוע ניתן לדבר על מספר קבוצות:

א. נפגעים ומשפחתם הקרובה

ב. עדים, חברים, "כמעט נפגעים"

מיפוי קבוצות אלו יעשה במהלך השעות הראשונות של האירוע!

ג. תלמידים עם גורמי סיכון שונים שאינם קשורים לאירוע והם מוכרים לצוות החינוכי מראש, כגון:

- חשיפה ישירה או עקיפה לאירוע קשה בעבר.
- משפחה מורכבת (חד הורית, משפחה שחוותה גירושין, הורים מובטלים וכד').
- עולים חדשים.
- מעברים משמעותיים.
- מחלות ואשפוזים בסביבה הקרובה.
- תלמידים בעלי צרכים מיוחדים.
- תלמידים שחוו אובדן.
- בעיות רגשיות והתנהגותיות קודמות.

מיפוי קבוצה זו יעשה בתחילת השנה, בעזרת ההמחנכים/ות.

ד. קבוצות קרובות בעלות רגישות מיוחדת (כיתות מקבילות, חברים ביישוב..)

ה. מוסדות אחרים ביישוב או באזור

ו. תלמידים אשר ללא סיבה הנראית לעין, מבטאים לאחר אירוע זה סימפטומים חדשים כגון: התנהגות נסגנית, תוקפנות, דיכאון, פחדים, עוררות גופנית מוגזמת, הימנעות, שינויים במצב הרוח, קשיי שינה, קשיי ריכוז, ביקור לא סדיר בביה"ס, חלימה בהקיץ, התנהגות מסתכנת ומסכנת ועוד...

מיפויים משני של קבוצה זו יעשה באופן מתמשך לאחר האירוע.

בכל הקבוצות- יש לעקוב אחר התלמידים ולתת טיפול מותאם על פי הצורך, בטווח הקצר והארוך, ברמת הפרט או ברמת הקבוצה.

שאלות מסייעות למיפוי מעגלי פגיעה:

- מי הם האנשים במעגלי הפגיעה הראשונים, במוסד החינוכי, במשפחה ובקהילה?
- כלפי מי מהם יש לנו מחויבות ישירה וכלפי מי- מחויבות עקיפה?
- האם יש לנפגע אחים, בני משפחה בבית הספר?
- מי הם החברים הקרובים של הנפגע בכתה ובכתות אחרות?
- האם ידועה פגיעות מיוחדת של חברים, בני משפחה או תלמידים בביה"ס?
- אילו דמויות (מבוגרים) בבית הספר היו קרובות אליו במיוחד?
- האם מבין דמויות אלה יש כאלה העלולים לחוות קושי מיוחד?

עקרונות למטפל, על פי מודל עזרה ראשונה נפשית

ראה הרחבה בנספח מס' 4 (עמ' 23): עקרונות מודל מעש"ה

- ❖ כשאדם מקבל תפקיד = אחריות- הוא הרבה יותר מתגייס. לכן חשוב לתת לכל אדם (איש צוות/ מתנדבים/ הורים/ תלמידים)- תפקיד
- ❖ לא לשכוח- הצגת שם, תפקיד, אמפטיה (בייחוד מול הורים)
- ❖ לא להציף בשאלות. לתת לילד זמן לענות
- ❖ בהודעה טלפונית- לדאוג שיהיה אדם מתאים נוכח בזמן קבלת ההודעה.
- ❖ לאפשר בחירה מבין 2-3 אפשרויות פשוטות. מסייע בהחזרת תחושת מסוגלות (הפחתת חוסר אונים = הפחתת תופעות דחק)
- ❖ כשאדם "נעול" בחלק הרגשי- לשאול שאלות שכליות על כך (למה אתה מרגיש כך? מה עשית שגורם לך לחוש כך? מה כן עשית טוב?). הפעלת המוח החושב = הפחתת פעילות אמיגדלה = הפחתת תופעות דחק

נספח מס' 30: מיפוי אוכלוסיות בסיכון מעודכן לשנת: _____

מס"ד	סוג אוכלוסיה	פרטים (שם+ משפחה+ כתובת)	אנשי קשר (שם+ נייד)	האם מקבל טיפול (אם כן- שם וטל' של המטפל/ת)	מוקד הבעיה (במילים ספורות)	הערות
1	חינוך מיוחד					
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

המשך נספח מס' 30: מיפוי אוכלוסיות בסיכון מעודכן לשנת: _____

מס"ד	סוג אוכלוסיה	פרטים (שם+ משפחה+ כתובת)	אנשי קשר (שם+ נייד)	האם מקבל טיפול (אם כן- שם וטל' של המטפל/ת)	מוקד הבעיה (במילים ספורות)	הערות
1	עולים חדשים					
2						
3						
4						
5						
6						
7						
1	אחר					
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

המשך נספח מס' 30: מיפוי אוכלוסיות בסיכון מעודכן לשנת: _____

מס"ד	סוג אוכלוסיה	פרטים (שם+ משפחה+ כתובת)	אנשי קשר (שם+ נייד)	האם מקבל טיפול (אם כן- שם וטל' של המטפל/ת)	מוקד הבעיה (במילים ספורות)	הערות
1	אנשי צוות					
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

נספח מס' 31: סיכום ודיווח על התערבות טיפולית באירוע

סוג האירוע: _____

תאריך האירוע: _____

זמן התרחשות: _____

מקום התרחשות: _____

מקור הודעה/ מידע: _____

ההתערבות:

יש למלא את הטבלה המצורפת

מסקנות לקחים והמלצות

נקודות למעקב

נרשם על ידי (שם מלא ותפקיד) _____ חתימה _____

העתקים:

1- תיק צל"ח

2- פסיכולוג בית הספר

נספח מס' 31: דיווח על טיפול לאחר אירוע חריג/ חירום

מס"ד	שם התלמיד/ה	כיתה	האם היה בקבוצת סיכון, ואם כן מה הגורם	תיאור מצב התלמיד/ה בזמן האירוע	סוג ההתערבות שנעשה ועל ידי מי	האם יש צורך בהמשך טיפול? במידה וכך-האם נעשתה הפניה, ולמי?
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

נספח מס' 32: רשימת מוקדי סיוע נפשי

הערה חשובה:

בכל התערבות טיפולית- הגורם הראשוני לדיווח, התייעצות וחיבור להמשך טיפול- הינם גורמי המועצה. באירועי חירום בהם יפתח מרכז ההפעלה של המועצה- העברת המידע תעשה דרך מנהל מכלול חינוך- חגי סמט (והוא יעביר את המידע הנדרש למנהלת מכלול אוכלוסיה).

גורמי מועצה לדיווח והתייעצות טיפולית

שם	תפקיד	טלפון במשרד	נייד
אביטל פלכטמן	מנהלת המחלקה ליעוץ וטיפול (מיט"ר), ובחירום- מנהלת מכלול אוכלוסיה	04-6969735	050-5589186
מאירה בורנשטיין	מנהלת השפ"ח	04-6969740	050-7639503
הודיה שלי	מנהלת היחידה למתבגרים		052-3499972
עדינה סבח	עובדת סוציאלית לחוק נוער (יש לפנות אליה במקרה של חשד לפגיעה פיזית/ נפשית בקטין)	04-6969761	050-5737342
יהודית זלצמן	קצינת ביקור סדיה. בחירום- אחראית על בעלי צרכים מיוחדים במוס"ח		050-7477799
	פסיכולוג/ית בית הספר (מהווה ערוץ תקשורת ישיר ונוסף לגורמים טיפוליים במועצה)		

להלן רשימת מוקדי סיוע ארציים שניתן להציע לתלמידים:

רשימת מוקדי סיוע נפשיים

שם המוקד	הערות	טלפון
הקו הפתוח של משרד החינוך	ייעוץ לתלמידים בכל נושא. בימים א-ה 8:00-16:00	1800-222-003 02-560258/9 למקרי אלימות - 1204
אוזן קשבת	ייעוץ להורים ולנוער 24 שעות ביממה	*2228 03-6204999
ער"ן	עזרה ראשונה נפשית	1201
דלת פתוחה	מרכז מידע וייעוץ בנושאי: חברות, משפחה ובריאות מינית	03-5101511
מרכז סיוע לקורבנות אונס קרית שמונה		04-6566813
מרכז ההגנה לילדים ונוער	מענה ראשוני לילדים ונוער שנפגעו פיזית או נפשית. בימים א-ה 8:00-16:30	*3200 02-6448844
המועצה הלאומית לשלום הילד		02-6780606
אל-סם	ייעוץ להורים ובני נוער בנושא סמים	03-5463587
נט"ל (נפגעי טרור לאומי)	מרכז לנפגעי חרדה	1-800-363-363

נספח מס' 33: שיחה ראשונה עם המורים בעקבות אסון:

מדובר בשיחה שמתנהלת כשטווח הזמן בין האירוע ובין הכניסה לכיתות ארוך (כגון אירוע שהתרחש בשעות הערב / יום לפני כן. כשמדובר באירוע שהתרחש בתוך ביה"ס, תנוהל השיחה עם המורים על פי אותם עקרונות אך תותאם לתנאים הספציפיים הקיימים בשטח).

- יש לערוך **בדיקת נוכחות** ראשונית .
- אפשר לומר למורים שהתהליך שיעברו עכשיו הוא מקביל ומהווה מודל למה שיוכלו לעשות עם התלמידים בכיתתם, אף כי איתם הוא ייעשה ברמת מבוגרים.
- יש לתת **מידע אמין ומדויק**, ככל שידוע, על האירוע, תוך הבטחה להמשיך ולעדכן בהתאם להתפתחויות. (כדאי להשמיע פסקת מידע קצרה שנוסחה על ידי צוות הצל"ח מראש והיא פסקת המידע שתועבר גם לתלמידים).
- יש לאפשר למורים לדבר על תחושותיהם, מחשבותיהם ורגשותיהם נוכח האירוע ולחזק כוחות ותחושת מסוגלות. השיחה תכלול שלושה מוקדים: הסיפור הראשוני, מחשבות ורגשות, חיבור לכוחות.
 - דוגמא: "איפה פוגש אותך האירוע הזה?"
 - "אילו מחשבות ורגשות עוברות לך מאז?"
 - "במה אפשר להיאחז?"
 - " מה יכול לעזור לנו עכשיו?"
 - "מאין כוחות לשאוב?"
- יש לשדר **אמפתיה** לרגשות המורים, **להמשיג ולנרמל**.
- לאורך השיחה יש לשאוף ל**חיזוק כוחות** באמצעות חיבור רציפיות: תחושת שייכות ו"הביחד", חיבור לתפקיד – מנהיגות המורה .
- יש להכין את המורים להתמודדות בכיתה בשעות הראשונות.
- רצוי **לתת למורים תדריכים** קצרים (דפים מודפסים שיכללו הנחיות לגבי ניהול השיחה הראשונה בכיתה, מיפוי מעגלי פגיעות, הצעות לפעילויות בהמשך היום ומסרים חשובים שכדאי ורצוי להעביר).
- יש להציע **ליווי למורים** הזקוקים לסיוע. (בהתאם למיפוי מעגלי הפגיעות של המורים שנעשה במפגש הראשון של צוות הצל"ח).
- יש להודיע מתי ייערך מפגש נוסף. (רצוי במהלך היום הראשונה האפשרית, אם לא- לקראת סוף היום).
- יש ליידע לגבי **מקורות סיוע** בתוך ביה"ס ומחוצה לו.

נספח מס' 34: מסירת הודעה על מוות לתלמיד

עקרונות כלליים:

תהליך טבעי של אבל כולל את השלבים הבאים: הלם, חרדה, כעס, תחושת אבדן וטעם בחיים, האשמה, געגועים עזים ולקראת סיום התהליך - השלמה.

עם מסירת ההודעה וחלוף ההלם הראשוני ייתכן כי הילד יכחיש את האבדן. ההכחשה היא תהליך פסיכולוגי והיא נובעת משני מקורות: הכרתית-הקושי לקבל את העובדה שהאירוע אינו ניתן לשינוי, ורגשית: ההצפה החזקה בכאב הפנימי שהאבדן גורם.

תופעת ההכחשה היא, בתחילה, ניסיון מובן ואנושי להימנע ולדחות את עובדת המוות, משמעויותיה ואת הרגשת חוסר האונים והחרדה. המשיכות של תגובה זו מעבר לזמן המקובל עלולה לדחות את התחלת תהליך האבל השלם ובכך לעכב את התלמיד מלקבל את עובדת המוות ולהתחיל את התהליך הדרוש לעיבוד האבל ולבניית תפיסת העולם שאינו כולל את המת.

הטיעון כי תלמידים צעירים הם "שבריריים" ועל כן יש לגונן עליהם מפני נושאים כאובים הקשורים במוות, הוא מיתוס. דווקא "הגנה" כזו (כגון: איסור על השתתפות בלווייה למרות בקשת התלמיד או איסור להיות בבית בעת השבעה) עלולה לצמצם את רמת תפקודו ויכולתו להתמודד עם האבדן. לעתים "הגנה" זו נובעת מכך שלמבוגר עצמו קשה לעכל נושא זה, להעביר את ההודעה על המוות בצורה ברורה ולשוחח עם הילד על הנושא.

אין תגובות "נכונות" להודעה ויש לקבל ולהכיל כל תגובה שהיא מתוך שורה ארוכה של תגובות נורמאליות. בשלב ההודעה ניתן להצביע על מספר תגובות שכיחות שהן: אי-אמון, בריחה ו/או התבודדות, בלבול, מבוכה (ואפילו צחוק), האשמה כלפי הזולת ואף האשמה עצמית. התגובה המתבקשת מצד המבוגר היא קודם כל לא להיבהל מתגובות אלו.

חשוב לתת את הדעת לכך שאופני ביטוי שונים בקבלת הודעה על מוות, קשורים גם בגורם התרבותי: בקבוצות אתניות מסוימות הנורמה היא להגיב באופן מוחצן מאוד ובקבוצות אחרות: באיפוק ובריסון עצמי.

למגע גופני (למשל: הנחת יד על הכתף) יש לעתים השפעה מרגיעה, אבל יש להיזהר מאוד: לא כל תלמיד יכול או רוצה בכך.

כאשר קיים צורך להעביר לתלמיד הודעה על מוות יש לנקוט בצעדים הבאים:

- **מיקום:** עדיף שההודעה תמסדר בבית התלמיד/ה. במידה והדבר אינו אפשרי- חשוב להוציא את התלמיד מכיתתו אל מקום בו תהייה לו פרטיות יחסית, לפחות לזמן הקצר שמיד אחרי קבלת ההודעה (חדר יועץ/ אחות וכד').
- **מוסר ההודעה:** ההודעה צריכה להימסר לתלמיד על-ידי בן משפחה קרוב והזמין מיידית. רק אם אין אפשרות, ובמקרים חריגים מאוד—יש להתייעץ עם המשפחה מי ימסור לתלמיד/ה את ההודעה. אדם זה צריך להיות דמות שבינו לבין התלמיד/ה שוררים יחסי קרבה ואמון הדדי.
- **אופן מסירת ההודעה:** יש לספר לתלמיד את אשר קרה בשפה ברורה ומתאמת לגילו, בשקט, ובאופן ישיר וחד משמעי. יש לענות באופן כן ביותר לכל שאלות התלמיד, אך יש להימנע מתיאור פרטים לא הכרחיים.
- **הבעת רגשות:** על מוסר ההודעה לא לפחד להביע רגשות ולהתייחס לרגשות התלמיד. שיחה בה יש מקום להבעת הרגשות "מאותתת" לתלמיד שבית-הספר הוא מקום המהווה תמיכה (כעת ובעתיד).
- **שמירת קשר:** על מוסר ההודעה עצמו להיות בקשר ולעמוד לרשות התלמיד בזמן שאחרי קבלת ההודעה.
- אם התלמיד שותק זמן ממושך, יש לומר לו כי "זה בסדר" לבטא את אשר על לבו ובמחשבותיו, אולם אסור "ללחוץ" עליו לדבר. **יש לזכור כי בזמן שלאחר ההודעה אין להשאיר את התלמיד ללא נוכחות מבוגר.**

כאשר תגובת הילד היא חריגה וממושכת, יש להתייעץ עם איש מקצוע (פסיכולוג או רופא בהתאם לאופי התגובות) אולם, בכל מקרה יש להימנע מהתערבות חיצונית ללא צורך ברור לכך, שכן זו מתייגת את הילד ועלולה לעכב את ראשיתו של תהליך האבל הנורמאלי.

נספח מס' 35: הנחיות לשיחה בכיתה לקראת הלוויה ושבעה

בסוף השיחה הראשונית עם הכיתה יינתנו הנחיות והסברים על ההלוויה והשבעה.

(תדריך זה אינו מתייחס למוות כתוצאה מהתאבדות!).

ההלוויה

- בשלב ראשון יש להסביר לתלמידים מהי הלוויה, באופן המותאם לגילם וליכולתם הרגשית והקוגניטיבית. יש להביא לידיעתם את מנהגי הלוויות בעדות השונות, ולהסבירם (יש לזכור שישנם תלמידים שלא היו לפני כן בהלוויה).
- יש לתת לגיטימציה למי שמרגיש שאינו מסוגל להשתתף בהלוויה ולהדגיש, כי ישנן דרכים חלופיות לבטא את האבל מלבד ההשתתפות בהלוויה (למשל, על-ידי התכנסות בבית חבר, כתיבת מכתב וכד').
- יש לעדכן את התלמידים בפרטי המועד והמקום של ההלוויה. בבתי הספר היסודיים- השתתפות בלוויה באחריות וליווי ההורים. בתיכונים-יש מקום לשקול ארגן הסעות להלוויה, בהתאם לסיטואציה הספציפית ובהתאם לצורך.
- יש להדריך את תלמידי הכיתה כיצד לנהוג בהלוויה ובדרכי ההתנהגות המתאימות להשתתפות באבל ולציין שכל רגש הוא לגיטימי ואין דרך אחת שבה "צריך להרגיש".
- לגבי תלמידים צעירים, יש לוודא שילווו על-ידי ההורים או על-ידי מבוגר משמעותי. יש לשקול המלצה זו גם לגבי תלמידים בוגרים יותר.

- במידה והלוויה מתקיימת בזמן הלימודים:

1. יש לבקש אישור מההורים להשתתפות ילדם בהלוויה. האחריות וליווי הילד באחריות ההורים.
 2. יש לארגן לתלמידים היוצאים להלוויה, ליווי של מורים משמעותיים מצוות בית הספר.
 3. חלק מהצוות החינוכי יישאר בבית הספר עם תלמידים שאינם הולכים להלוויה.
- אם רוצים לקנות זר פרחים, לקרוא פרקי תהילים או לכתוב למשפחת הנפטר מילות ניחומים, יש לעודד זאת.

השבעה

- לקראת ביקורי ניחומים על המחנך להיות בקשר עם המשפחה האבלה ולפעול בהתאם לרצונה ולבקשותיה.
- כדאי ורצוי, בתיאום עם המשפחה האבלה, לערוך ביקורים סדירים לניחום אבלים בעת השבעה. רצוי שהביקור יהיה בשעות הלימודים ובקבוצות קטנות, ולשם כך יש לחלק את תלמידי הכיתה בהתאם ולתכנן את סדר הביקורים, כך שיישמר רצף יום-יומי של ביקורים. ביקורי הניחום ייעשו בליווי מבוגר
- גם כאן יש לאפשר לתלמיד את הבחירה אם ללכת לנחם בשבעה ולשוחח על חלופות כגון: כתיבת מכתב, שליחת ציור ועוד
- לקראת הביקור בשבעה, חשוב להביא בפני הילדים מידע על מנהגי האבלות (יש להבחין בין מנהגים בעדות שונות), על תפקידם של המבקרים (מה אין עושים, ומה נהוג לומר ולעשות), תוך הדגשה, כי גם לחיצת יד חמה ללא מילים מקובלת, ומאפשרת להעביר מסר השתתפות בצער.
- כדאי שילדי הקבוצה הראשונה יספרו למורה על חוויותיהם, ובתיווכו ובעזרתו יספרו על ניסיונם בכיתה. וזאת, כדי לסייע בהכנת התלמידים האחרים לביקור הניחומים. כמו כן, יש לאפשר לכול התלמידים המנחמים לשתף את הכיתה בחוויותיהם ונצל הזדמנויות אלה לעיבוד נוסף של האובדן והאבל.
- כשמדובר בגילאים צעירים יש ללכת בליווי המחנך או ההורים. ניתן לשקול המלצה זו גם לגבי גילאים בוגרים.
- כשהביקור מתקיים בשעות הלימודים, יש להביא זאת לידיעת הורי התלמידים ולבקש את אישורם לכך.

נספח מס' 36: מהלך שיחה ראשונה בכיתה לאחר אירוע אובדני

התדריך מתייחס למהלך שיחה ראשונה בכיתה לאחר התנהגות אובדנית של תלמידה בכיתה, בשכבה, בביה"ס. התנהגות אובדנית יכולה להיות אמירה או ניסיון, שהשפיעו על הסביבה ונדרשת התערבות מתווכת.

מהלך השיחה:

א. פתיחה- בירור מידע קיים ומתן מידע אמין:

בירור ראשוני עם התלמידים איך קיבלו את ההודעה ומה ידוע להם, ולאחר מכן חשוב למסור עובדות נכונות על האירוע. יש להיות ערים לרגשות אשמה שיכולים לעלות.

ב. הגדרת מצבי קושי ומצוקה

"כולנו נאלצים לפעמים להתמודד עם מצבים קשים ואפילו קשים מאוד, המערבים תחושות של ייאוש, חוסר מוצא ושבבה נדמה לנו, שאין שום פיתרון לבעיה שלנו. מדובר במצבים, העלולים לגרום לאנשים לחשוב שהכול אבוד ואפילו שאין כל טעם לחיים וכד'. האם אתם מכירים מצבים כאלה?"

נותנים לתלמידים להעלות מגוון מצבים קשים וקשים מאוד, על פי השיפוט שלהם.

- בשלב זה, חשוב לתת לדברים להעלות ולא לחשוש לשהות בשיח סביב המצבים הקשים. סביר להניח, שיועלו מצבי קושי החל מלחץ במבחן ועד לאובדן אדם אהוב. לאור עובדה זו, יש מקום לומר להסביר שמצב לחץ, ביסודו, הוא עניין של פרשנות סובייקטיבית, המבוססת על התנסויות אישיות של כל אחד מאיתנו לאורך חייו ועל מערכת התמיכה החברתית והמשפחתית שיש לנו. זו הסיבה שההגדרה של מהו מצב קשה או קשה במיוחד, איננה דבר מוחלט ואיננה זהה אצל כולם. עם זאת, ישנם מצבים שבאופן אובייקטיבי הם קשים לכולנו, בעיקר מצבים הכרוכים במוות ואובדן.

ניתן להתעכב על הרגשות הדומיננטיים במצבים מסוג זה, שהם, בדרך כלל: ייאוש, בושה, אשמה, כעס, חוסר אונים. מעבר למתן לגיטימציה לרגשות אלה, חשוב לנרמל אותם בכך שנדגיש שהם בלתי נמנעים במצבים מסוג זה וכולנו חווים אותם בצורה זו או אחרת, והשאלה היא לפיכך כיצד אנחנו יכולים לזהות את הרגשות שיש לנו ובו-זמנית להתמודד ולהתגבר על הקושי.

- תוך כדי השיחה יש להעביר לתלמידים מסרים בונים ומחזקים בהתאם למה שהם מעלים. לדוגמא: "כשאנשים נמצאים במצב לחץ הם נוטים לחשוב במונחים של שחורלבן הכול או לא כלום וזה עלול להוביל אותם למחשבות קיצוניות ותחושות של אין מוצא, אך חשוב לזכור, שתמיד יש יותר מפיתרון אחד לכל בעיה ובעזרת אחרים ניתן לראות זאת טוב יותר. או: אנשים הנמצאים במצוקה חושבים, לעיתים, שאף אחד לא יכול להבין אותם ושאינן סיכוי שיוכלו לעזור להם ולכן אינם מבקשים עזרה, אף כי הם מאוד זקוקים לה ומאוד רוצים לקבל אותה. זו הסיבה, שדרושה ערנות ורגישות לאנשים סביבנו, בצד מוכנות להקשיב, לעזור ולסייע. בהקשר זה יש להדגיש שדיווח למבוגר על מצוקה של חברה זו אינה הלשנה ובוודאי לא בגידה אלא אקט של אכפתיות וחברות אמיתית.

ג. ההתמודדות וחבירה לכוחות:

מומלץ לרשום על הלוח את הכוחות והמשאבים שעולים.

מה יכול לעזור? אילו דרכים פתוחות בפנינו כדי להתגבר?

כיצד התגברנו על אירועים קשים בעבר? מה עזר לנו אז?

כיצד אפשר לעזור לחברה שחווה אירוע קשה?

ההמשגה של הדרכים, הכוחות והמשאבים שהתלמידים מעלים נעשית על פי מודל "גשר מאחד" של מולי להד.

ראה נספח מס' 39 (עמ' 108): מודל גש"ר מאח"ד.

אפשר לבקש מהתלמידים לכתוב על פתק נפרד כל דרך ואז "לערבב" בקופסה ולחלק מחדש לתלמידים ואז לשאול אותם אם מה שנפל בחלקם אומנם יעיל? סייע להם במקרה כלשהו? או לא? אפשר גם ליצור תיבת מגירה של דרכי התמודדות ובכל פעם להוציא "דרך" אחת ולבחון אותה על ידי בדיקת היתרונות והחסרונות שלה.

ד. עשייה:

אפשר לבקש מהתלמידים רעיונות לעשייה: "מה כדאי לעשות ככיתה כדי שנגיש יותר טוב?" תפקידים שיתנו לתלמידים הרגשה של משמעות ושל שליטה.

אלו פעולות ניתן לתכנן כדי להגביר מודעות לנושאים שבהם עסקנו? (למשל: להיכנס לכיתות נמוכות יותר וללמד אותם את המודל או ליצור תערוכה עם מסרים מסוימים וכד'..)

ה. סיכום:

המורה יאמר לתלמידים ש"נשוב ונדבר על הנושא בזמן הקרוב ותינתן אפשרות לשתף ולשמע אחד את השני במרחק זמן מסוים". חשוב להזכיר את נכונותם וזמינותם של המחנך/ת והיועץ/ת, או גורמי טיפול אחרים.

מסרים להתמודדות יעילה ומיטיבה יותר

בכל שיחה עם תלמיד/ה כדאי להיות קשובים לכל התבטאות שלהם - הן מבחינת "מה" שנאמר והן מבחינת "איך" שהדברים נאמרים. כל אמירה כזו "מקפלת" בתוכה תפיסת עולם ודפוסי התמודדות, המעצבים בסופו של דבר את חייו. כדאי לראות בכך הזדמנות טבעית להתערבות מחזקת ומעודדת באמצעות העברת מסרים מקדמי חוסן שמסייעים בבניית כוחות נפש פנימיים. למסרים הללו יש את היכולת "להצטבר" ולהוות גורם משמעותי ש"יטה את הכף" לכיוון של התמודדות טובה ונכונה יותר. העברת המסרים יכולה להיות בכל עת ברמת הפרט וברמת הקבוצה.

להלן שורה של מסרים שיכולים לחזק את החוסן הנפשי:

- לכל בעיה יש יותר מפיתרון אחד!
 - מצב לחץ מביא אותנו לחשיבה נוקשה, מכיליה ו"מתבצרת". כדאי "לספור עד עשר" וגם לבחון דברים מ"עיניים של אחרים".
 - מצבים בחיים הם זמניים והפיכים, גם מצב המצוקה הקשה ביותר. המוות הוא סופי.
 - אי וודאות עלולה לגרום לחרדה ובלבול ולעיתים היא בלתי נמנעת, אך זהו מצב זמני!
 - ניתן להתאמן על חשיבה אופטימית על ידי -היפוך משפטים: מייאוש לתקווה .
 - אל תמנעו מהקשבה לחברה ומהתעניינות - שאלו והתעניינו!
 - התמודדות טובה מבוססת על תפיסת המשבר באופן מאוזן ונכון. (פרופורציה, פרספקטיבה, אלטרנטיבה ואמונה.)
 - ניתן למנוע מהלך של התאבדות.
 - מי שסובל רוצה שיסייעו לו ויצילו אותו
 - הכירו את סימני המצוקה- ידע מציל חיים!
 - אל תתעלמו
 - דעו, שדיווח על מצוקת חבר איננה "הלשנה" אלא הצלת חיים ובתור שכזאת, היא בבחינת חברות אמיתית ואכפתיות.
 - זכרו, שפניה לעזרה היא עדות לכוח נפשי של הפונה ולא לחולשה!
 - אל תישארו לבד עם הכאב, שתפו חברים ומבוגרים.
 - זכרו שתמיד יש מי שמוכן להקשיב, לשמוע ולסייע.
 - הכירו את מקורות הסיוע בביה"ס, מחוץ לביה"ס, במשפחה, בחברה, (יועצת, פסיכולוגית, מיט"ר, הקו הפתוח..)
- ראה נספח מס' 32 (עמ' 95): מוקדי סיוע נפשי**
- נתינה לאחר היא נתינה לעצמך – יש לכך כוח מחסן ומעודד.
 - הקדישו זמן לבניית "חלום אישי" וטפחו אותו.

נספח מס' 37: קווים מנחים להורים (מכתב שניתן לתת להורים)

בשעת חירום תחושות חוסר האונים והפחד של הילד מול האיום הלא מובן עלולה להביא לתגובות פחד, התנהגות אלימה, היצמדות להורים, חלומות רעים ואף הרטבה במיטה אצל ילדים שכבר נגמלו מכך. במקרים רבים גם הצפייה בחדשות בזמנים אלו עלולה להיות חוויה קשה עבורם.

אתם ההורים- מהווים את המקור החשוב ביותר ליכולת ההתמודדות של ילדכם!!

למעשה, רוב הילדים יתאוששו ממשבר ללא עזרה מקצועית, בסיועם של הקרובים אליהם. בשל כך, חשב שתהיו קשובים לסימני המצוקה אותם משדר הילד, ותהיו שם על מנת לתמוך בו.

במידה ותופעות אלו אינן חולפות או שרמת הסבל מהן גבוהה- חשוב להתייעץ עם גורם טיפולי.

מומלץ לפנות לפסיכולוגית בית הספר או ליועץ/ת, או למחלקה ליעוץ וטיפול (מיט"ר) במועצה בטלפון 04-6969735

להלן מספר עצות מעשיות אשר יעזרו לכם ולילדכם להתמודד בזמן משבר:

- 1. התגובה שלכם קובעת, היו מודעים לתגובותיכם לאירוע-** ילדים לומדים כיצד להגיב למצב ע"י צפייה במבוגרים בסביבתם (הורים, גננות, מורים). נסו, עד כמה שניתן להפגין התנהגות רגועה ומרגיעה. על מנת לעשות זאת- שתפו חברים או בני משפחה מבוגרים אחרים ברגשות ובמחשבות שלכם בטרם תדברו על ילדכם.
- 2. לילדים יש כוח להתמודד -** חשוב לזכור שהציפיות הגלויות והסמויות שלנו מהילדים משפיעות על יכולתם לגייס כוחות אלה.
- 3. מסירת מידע אמין ושוטף בהתאם לרמתו ההתפתחותית של הילד -** חשוב להפריד בין שמועות לעובדות בדוקות ולמסור לילדים מידע אמין ומדויק ברמה המתאימה לגיל הילד, להתפתחותו ולקרבתו לאירוע. מומלץ למנוע מילדים חשיפה לתכנים קשים שאינם הכרחיים. במקרים בהם הילד נחשף לתכנים מסוג זה חשוב לשוחח איתו בצורה אחראית ומרגיעה.
- 4. תנו להם את תשומת לב שהם זקוקים לה והכירו ברגשותיהם-** בייחוד במצבים קשים, תשומת לב והקשבה מצדכם מספקות לילד הזדמנות להביע את חוויותיו ולחוש ביטחון וקרבה. במידה והילד רוצה לשוחח על רגשותיו- אל תמנעו מכך, ועודדו אותו לספר מה הוא מרגיש (בהמשך תוצג טכניקה שבה ניתן להיעזר ולערוך שיח זה באופן מעשי). גלו הבנה והזדהות, ובמידה והוא חש פחד, כעס או אשמה- הסבירו לו שאלו תגובות נורמליות לאירוע "לא נורמאלי" שכזה.
- 5. צריכה נבונה של אמצעי התקשורת -** אמצעי התקשורת מספקים לנו אינפורמציה חשובה, אך מומלץ להימנע מחשיפת יתר של הילד לשידורים חיים וקשים של האירוע (בעיקר בגילאי הגן ובי"ס יסודי). רצוי לאזן את הצפייה באמצעות תכניות המיועדות לילדים ומפיגות מתח.
- 6. שמירה ככל האפשר על השגרה הרגילה** משפיעה על היכולת לגייס כוחות התמודדות.
- 7. מתן משימות ותפקידים תואמי גיל פשוטים לילד-** מילוי תפקידים תורם לתחושה של ביטחון, כוח ויעילות. חשוב לתת לילד תפקידים במשפחה או בקבוצה בהתאם ליכולותיו ולנטיותיו.
- 8. יישום כלים שנלמדו -** במידה והילד השתתף בתכנית חוסן בית ספרית או בתכניות אחרות בהן רכש כלים לווטיות רגשי: לשליטה ברגשות, במחשבות, בפעולות ובתגובות, חשוב להזכיר לו להשתמש בהם ואף ניתן לעודד אותו לספר עליהם לבני המשפחה או לקבוצה. בהמשך מצורפים כלים אותם למדו ותרגלו הילדים, מומלץ להעזר בהם, מאחר והילדים כבר מכירים אותם
- 9. עיסוק בפעילויות מהנות -** מקל בזמן שהייה הכפויה בבית ובמרחב המוגן.
- 10. פנייה לעזרה -** תמיכה חברתית מהסיבה הטבעית נותנת תחושת שייכות וממתנת תחושות של בדידות. בנוסף, ניתן לפנות למחלקה ליעוץ וטיפול (מיט"ר) במועצה בטלפון מספר: 04-6969735

ארגז הכלים של חוסן:

"חוסן חינוך" הינה תוכנית חינוכית מובנית המקנה כלים פסיכו- חינוכיים להתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר, שנבנתה ע"י מרכז חוסן ע"ש כהן- האריס בת"א והיא מיועדת לילדים מגילאי טרום-חובה ועד תיכון.

התוכנית מאפשרת לילדים להבין יותר את מה שעובר עליהם, לגלות את הכוחות הקיימים בהם, וללמוד דרכים חדשות כיצד להשתמש בכוחות אלו כדי להתמודד טוב יותר. הם רוכשים כלים לזיווג רגשי, שליטה ואיפוק, בארבעה מישורים: פיזיולוגי, רגשי, קוגניטיבי והתנהגותי.

להלן מספר "כלי חוסן", אותם רוב הילדים מכירים, ובהם תוכלו להשתמש עם הילדים במצבי לחץ או משבר:

שיח רגשי, והפרדה בין עובדות למחשבות ורגשות

פעמים רבות, כשאנו נזכרים בדברים שקרו לנו או מספרים עליהם- אנו מבלבלים בין מה שאכן קרה לבין המחשבות והרגשות שלנו (אשר יש להן נטיה להעצים את מה שבאמת קרה). שיח המפריד בין עובדות למחשבות רגשות יכול לסייע בהתמודדות: כאשר אתם משוחחים עם הילדים- אינכם צריכים ללמד אותם דבר, אלא רק לבקש מהם להתמקד קודם בעובדות, ורק לאחר מכן לתאר את מחשבותיהם והרגשתם לגבי האירועים. עצם ההפרדה תקל עליהם להתמודד עם הזיכרון.

במקרה שילד מתקשה לספר בעל פה חוויה לא נעימה ולהפריד בין העובדות למחשבות ולרגשות- ניתן לשאול אותו את השאלות הבאות:

1. היכן היית כשזה קרה?/ מה עשית כששמעת לראשונה 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 מחוויה זו? איזו תכונה שלך עזרה לך להתמודד טוב יותר?

נדנדת החוסן

לכולנו יש קשיים, אך יש לנו גם כלים ומשאבים להתמודד איתם. חשוב ש"נניח דברים על השולחן" ונחשוף את הקשיים, הפחדים והדאגות שלנו, אבל גם נזכיר לעצמנו שיש לנו כלים וכוחות להתמודד עימם. נוכל לדמיין זאת בעזרת נדנדה או מאזניים. בצד אחד של הנדנדה נמצאים כל אותם דברים שמקשים עלינו ומאתגרים אותנו. נקרא להם "אתגרים". בצד השני של הנדנדה יש לנו גם כל מיני כלים ודרכים שאנחנו מכירים כדי להתמודד עם האתגרים האלה. ניתן לשבת כל בני המשפחה יחד, כאשר כל אחד רושם על פתק קושי, ולאחר מכן מה עוזר לו להתמודד איתו. מומלץ לשתף את שאר המשפחה, כאשר אחרים יכולים להציע דרכי התמודדות שהם נעזרים בהם.



כיווץ והרפית שרירים הדרגתית

הגוף שלנו נדרך נוכח איזמים ואתגרים שונים שאנו חווים- כאשר אנחנו נעלבים, חווים קשיים חברתיים, כלכליים או בריאותיים, ודריכות כזו איננה מסייעת לנו, אלא להיפך, היא מפרה את השלווה והרוגע הדרושים לנו כדי להתמודד עם אתגרים. כשנדע לאזן את מתח השרירים שלנו בגוף- נוכל לחשוב בבהירות ולהתמודד בהצלחה רבה יותר.

נעשה זאת באמצעות כיווץ והרפיה של קבוצות שרירים בגוף, כל קבוצת שרירים פעמיים- פעם אחת בחוזקה ופעם שניה בעוצמה נמוכה יותר (למשל: כיווץ אגרופים, הרמת כתפיים, קימוט הפנים, כיווץ שרירי הבטן, דחיפת הגב התחתון למשענת הכסא, הרמת הרגליים ופרישת אצבעות הרגליים פנימה והחוצה). ניתן לעשות זאת בצורת משחק משעשע באמצעות דימויים כגון: סחיטת לימון, חתול מתמתח, לעיסת מסטיק ענק, רגליים יחפות בשלולית בוץ או כל דימוי אחר שתעלו בדעתכם..

ניתן להשתמש בכלי זה בכל פעם שמרגישים מתוחים, לא מרוכזים או מתקשים להרדם

נשימות איטיות

כשאנו מזהים מצב של לחץ (פחד מבדיקה רפואית, הופעה מול קהל, שמיעת אזעקה..)- הגוף נדרך, והמנגנון הנשימה הוא המנגנון הראשון שנפגע. הסדרת הנשימה היא חיונית, כי באמצעותה יופחת המתח ויחזר האיזון לגוף, דבר שיאפשר התמודדות טובה יותר עם המצב.

כדי לנשום נשימה איטית- יש לעקוב אחר שלושת השלבים הבאים:

1. שאיפה רגילה- ללא מאמץ. אל תשאפו שאיפה עמוקה מדי. השתדלו לא להרים את הכתפיים והחזה בזמן השאיפה (או לפחות אל תגזימו בכך)
2. נשימה איטית- הוציאו את האוויר באיטיות בזמן שאתם מסננים את האוויר דרך השיניים (ט0000..). בזמן הנשימה הבטן שלכם תשקע. הרפו את שרירי הבטן ולנו לאוויר לצאת. שימו לב לתנועתיות של הבטן בזמן שאתם ממשיכים לנשום.
3. נשימה בקצב קבוע ונוח לנו- במשך שתיים או שלוש דקות.

ניתן להשתמש בכלי זה בכל פעם שחשים מתח. ניתן לבצע את הנשימות במקביל לכל פעילות- במהלך שיחה מתוחה, עבודה, בחינה וכד'.

עש"ן ד"ק

כאשר אנחנו מוצפים רגשית- אנו 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.

נפעל על פי השלבים הבאים (אותם נזכור בעזרת ראשי התיבות עש"ן ד"ק):

- ע - עצור!** אני לוקח פסק זמן ושם מעצור למחשבותיי העכשוויות.
- ש - שרירים:** אני מעביר את המיקוד לגוף ולשרירים. אני מכווץ את אגרופיי בזמן שאני שואף שאיפה אחת עמוקה ואיטית, ואז אני משחרר את שרירי אגרופיי בזמן שאני מוציא באיטיות את האוויר החוצה (ט0000...).
- אם זה מתאים למצב, אשים אחת מידיי על הבטן.
- נ - נשימה:** אני לוקח נשימה אחת עמוקה ואחריה עוד נשימה איטית אחת או אפילו שתיים.
- ד - דיבור:** אני משתמש בדיבור פנימי מרגיע, ואומר לעצמי משפט מפתח כמו - "כאשר אני בתוך המרחב מוגן, אני בטוח". או "אני יכול להתמודד עם זה".
- ק - קדימה:** עכשיו אני יכול לנוע קדימה ולהתמודד טוב יותר עם המצב, או להניח לכך ולחזור ולנסות להתמודד עם זה בהמשך.

מודל ארבעת הצעדים לאיזון מחשבות

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

המודל מורכב מארבעה שלבים:

1. זיהוי המחשבה שצצה.
מחשבות אלו מתקבלות בדר"כ ללא שליטה, כמו עובדה חדשה שנודעה לנו. שינוי במצב הרוח שלנו יאותת לנו על כך. ננסה בהתחלה לזהות את המחשבה שיכולה להסביר שינוי זה לדוגמה: אני בטוח אכשל במחן בחשבון!
2. ניסוח המחשבה כשאלה
מנסחים את המחשבה ומציבים בסופה סימן שאלה, רק כדי לעורר את הספק בדבר נכונותה המוחלטת (בלי בדיקה ממשית אם היא נכונה או לא) לדוגמה: אני בטוח אכשל במבחן בחשבון?
3. ניסוח משפט מאוזן יותר
מנסחים את המשפט מחדש באופן שמתייחס למה שאתם מרגישים עכשיו בהווה, ולא למציאות בכלל (זו לא עובדה אמיתית ומבוססת, אלא הרגשה או מחשבה שברגע זה נראית לנו נכונה) אני מפחד כרגע שאכשל במבחן בחשבון
4. פעולה שתשפר את ההרגשה
חשבו איזו פעולה הייתם יכולים לעשות כדי להרגיש טוב יותר, במקום להתמקד במחשבה השלילית לדוגמה: כדאי שאלך לחבר שהוא טוב בחשבון ואלמד איתו. וגם- אזכיר לעצמי שהרבה פעמים בעבר חששתי להיכשל ובסוף קיבלתי ציונים טובים.

צעדים לאיזון מחשבות מכשילות 

1 זיהוי המחשבה !

2 הצבת סימן שאלה ? ? ?

3 ניסוח משפט מאוזן יותר

4 הוספת פעולה שתגרום לי להרגיש טוב יותר

נספח מס' 38: מתן מענה ייחודי לתלמידים בעלי צרכים מיוחדים

מסמך זה מתמקד בהתאמת ההיערכות לתלמידים בעלי צרכים מיוחדים, משפחותיהם והמסגרות החינוכיות בהן הם לומדים בעת חירום. ההנחה הבסיסית היא שילדים עם צרכים מיוחדים חווים טראומה כמו כל ילד אחר, אך **רמת העיבוד והתגובות שלהם יכולה להיות שונה**, בעקבות המגבלות בתהליכי העיבוד הקוגניטיבי והרגשי, מגבלות חושיות ומוטוריות, קושי בניידות ונגישות, טווחי קשב וריכוז מצומצמים.

ילדים עם צרכים מיוחדים מתקשים לעיתים להבין את משמעות האירועים או לתכלל מידעים, אבל חשים את המתח והלחץ הסביבתי, בלי יכולת להבין מה קורה - מצב המכניס לחרדה רבה. תחומי החולשה של תלמידים עם צרכים מיוחדים הופכים אותם לפגיעים עוד יותר במצבים מאיימים - ברמה הרגשית, הקוגניטיבית וההתנהגותית. עקב מגבלותיהם ופגיעותם הם **נמצאים בסיכון גבוה יותר לתגובות דחק וחרדה**, וניתן לצפות לתגובות רגרסיביות, הימנעות, דריכות מוגברת ושינויים התנהגותיים כגון חוסר שקט, פרצי כעס וסערה או אדישות ואפאתיה וכד'.

רמת ההתערבות:

א. צוות:

- עיקר העבודה המקדימה היא עם חדר המורים – חשוב לספק מידע: סימנים לזיהוי מצבי מצוקה, המשגה ברמה מותאמת, אמצעי הפגה, אמצעי עיבוד המידע והחוויה יש לשים דגש מיוחד על סוגי הלקויות ומאפייניהן.
- המשגה, הפגה, הזדמנויות לעיבוד החוויה הרגשית נדרשים גם עבור הצוות עצמו. חשוב לתת "תחזוקה" לאורך זמן בהקשר למתרחש עם הצוות עצמו ובכיתות.
- הליך ההתערבות יכול כמובן את ליווי המנהלים – כמובילים את המערכת חינוכית. בניית הסדר, הקביעות והחזרה לשגרה בכל הפעילות הבית ספרית חשובה עכשיו שבעתיים, כדי לאפשר לצוות ולתלמידים לחזור להתמודדות יעילה.
- על הצוות לתת תשומת לב מיוחדת לתלמידים במעבר (ראה להלן) ולתלמידים שמוסעים מיישוב אחר.

ב. תלמידים:

- ההתערבות צריכה לשלב אמצעים מילוליים ולא-מילוליים.
- התאמת רמת המשגה לגיל התלמידים ולקשייהם: להיות יותר מוחשיים, להרבות בחזרות ולהתקדם לאט
- חשוב לעזור לילדים לעצור ולחשוב על תגובותיהם והתנהגותיהם, תוך "הקשבה" לפחדים ולחששות. מומלץ לגייס את המטפלים הפארפראפואיים בהבעה ויצירה לעיבוד באמצעים לא מילוליים.
- הדגש הוא על משאבים וחיזוק כוחות ויכולות. (המלצות להפעלות קיימות בערכה של שפ"י לבתי"ס ובערכה לגיל הרך).
- להתחבר לחששות ולפחדים של הילדים ולתת להם תוקף בצד הרגעה ותמיכה.
- חשוב להעביר לתלמידים תחושה שיש מי ששומר עליהם.
- תשומת לב מיוחדת נדרשת לגבי תלמידים חדשים שייקלטו לראשונה במסגרת החינוכית. מטבע הדברים, ישנם קשיי הסתגלות הקשורים למעבר עצמו. בנוסף לכך אלה תלמידים הנכנסים למסגרת שאינה מוכרת להם והם אינם מוכרים לצוות. הם נותקו ממערכות תמיכה קודמות וטרם התבססו מעגלי תמיכה מוכרים במערכת החדשה ולכן יש צורך בהתכוונות מיוחדת אליהם.
- מאחר ומדובר באוכלוסיית תלמידים בעלי צרכים מיוחדים ברמות שונות, **הרגישות לזיהוי תלמידים בסיכון גוברת וחשוב לוודא עם כל תלמיד בנפרד שאכן הבין את המסרים, בהתאם ליכולותיו וקשייו**. ילדים עם מוגבלויות קוגניטיביות ורגשיות עלולים לחבר מידעים באופן שגוי: מכליל, אסוציאטיבי או דמיוני. מתוך היכרות הצוות את התלמידים, יכול הצוות לצפות את תגובות התלמידים- הרגשיות וההתנהגותיות, בהתבסס על תגובות הילד ללחץ בעבר ולהיערך בהתאם. הצוות יודע מה הרגיע את הילד בעבר ומה לא עזר; הצוות גם מכיר את הטריגרים הספציפיים לילדים, המעוררים בילדים לחץ ולתת מענה אינדיבידואלי בהתאם. בנוסף, הצוות מכיר את הרמזים שמעביר הילד כתגובה לדחק ולחרדה, שכוללים למשל: הבעות פנים, טיקים, שינויים בדפוסי הדיבור, סטראוטיפיות, הסתגרות, עצבנות, חזרתיות וכד'. רמזים אלו מכוונים את הצוות לצורך במתן מענה מרגיע, תומך במהירות האפשרית. חשוב להפנות את תשומת לב הצוות לנושאים אלו, מאחר והחמצת הרמזים עלולה להביא להחמרת ההתנהגויות וללחץ מחודש של הצוות, ההורים והילדים. חשוב כאמור לוודא שהילד הבין את הנאמר ואינו בונה לעצמו תמונה שגויה, מלחיצה. חשוב לזכור שמה שנראה לנו, המבוגרים ברור, אינו כך לילדים: בפיגוע בתאומים הראו שוב ושוב את המטוס מתרסק בבניין; חלק מהילדים הבין שהיו המון מטוסים שהתרסקו בבניין. אם לא נוודא עם הילדים מידע מדויק לא נדע את החששות המתגבשים בהם.

- מומלץ שמנהל ביה"ס והצוות החינוכי יהיו בקשר עם ההורים, ובמידת האפשר לזמנם למפגש על מנת לאפשר להם לעבור תהליכי המשגה, הפגה ועיבוד רגשי כהורים לילדים בעלי צרכים מיוחדים. חלק מההורים מוצאים עצמם ללא מסגרת חינוכית תומכת, כאשר התנאים הרגשיים (לחץ, חרדה לקרובים), התנאים הפיזיים (מקלט, אירוח מחוץ לבית) ושהות ממושכת עם ילד בעל צרכים מיוחדים- הינם קשים. ההורים נדרשים להתמודד עם הקשיים ללא הכנה, כשהם עצמם כמו כולנו, זקוקים לגיוס כוחות רב להתמודדות עם המצב כולו. בשיחה עם ההורים ובמפגש איתם חשוב לאפשר להם לשתף בדרכי התמודדותם- האישית והמשפחתית, תוך התייחסות למה הם למדו על עצמם ועל ילדם. חשוב לקחת בחשבון שיכולים להתעורר כעסים: כעס על המערכת שלא הכינה אותם, על הפסקת הלימודים, על עצמם שלא חשבו על דרכי התארגנות מסוימות (למשל דרכים לשמירת השגרה במצב הלחץ, לקיחת חפצים מסוימים שחשובים לילד כאשר עזבו את הבית), כעס על בני הבית האחרים, על הילד עצמו (ולאפשר לכעסים לעלות ולהוות בסיס ללמידה אחרת. קבוצת תמיכה להורים משרתת גם מטרה נוספת, חשובה לא פחות: חיבור מאמצי ההורים והצוות לכלל מקשה אחת לחיזוק הילדים בתהליך רציף ומתמשך. חלק מההורים חווה חוויות לא פשוטות עם הילדים, ובכל מקרה הורים וצוות רואים את הילדים בסביבות שונות ודרך עיניים אחרות. השינוף במידע – בעיקר מצד ההורים: איך הילד הגיב, מה עבר עליו, מה הם חששות ההורים – חיוני כדי לתת מענה הולם לצורכי הילד. חשוב גם להתייחס לנסיגות אפשריות בתפקוד הילדים ולשים אותן בפרספקטיבה הנכונה: עלינו לצפות שילדים יראו נסיגה בכישורים שנרכשו, כאשר הם נמצאים במצבי לחץ, אובדן שגרה, רעשים, אי-וודאות וכדומה.

התאמות ייחודיות:

- **אוטיזם:** ילדים אוטיסטים מהווים אתגר להוריהם בחיי שגרה, על אחת כמה וכמה בתקופת חירום. קשה לדעת כמה מידע ילד לא ורבלי סופג מהטלוויזיה ומהשיחות והאקלים בבית. חשוב לשים לב לרמזים שהילד משדר ביחס לפחדיו ורגשותיו ולספק לו דרכים לתקשר. כל שינוי בשגרה יכול ליצור לחץ רגשי נוסף (חלק מהמשפחות נאלצות לשנות את שגרת חייהן במהירות וללא התארגנות מוקדמת). ניתן לעזור לתלמידים אוטיסטים להבין התנהגות שהם רואים אבל לא מבינים דרך "סיפורים חברתיים": בניית סיפורים בהם מוסבר המתרחש ואותו יכול התלמיד לקחת הביתה. הדבר יכול לסייע לו לחזק את המידע ברמה קונקרטי. ילדים אוטיסטים מדברים יכולים לומר משפטים מסוימים באופן חזרתי כמו: "כולנו נמות". היגד כזה יכול להרחיקם מבני הגיל ומבוגרים אחרים. כדי לעזור לילד להימנע ממשפטים כאלו, יש לספק לו מידע קונקרטי על המצב ולעזור לו ללמוד דרכים מתאימות להגיב בהתאם לרמתו.
- **מגבלות קוגניטיביות:** ילדים עם עיכובים התפתחותיים או קוגניטיביים לא תמיד מבינים אירועים או את תגובותיהם לאירועים. המבוגרים צריכים לקבוע את המידה אותה הילד מבין ומתייחס לאירוע הטראומטי. ילדים בתפקוד נמוך לא יוכלו להבין את האירוע, כך שהם לא יחושו לחץ, בעוד אחרים כן יבינו את האירוע אבל יגיבו כילד צעיר מגילם. ככלל, ילדים עם מגבלות שכליות יכולים להגיב לאירועים טראומטיים על סמך תגובות המבוגרים ובני הגיל בסביבתם ופחות בהסתמך על הסבר מילולי שיקבלו. השיחות צריכות להיות ספציפיות, קונקרטיות ופשוטות; מומלץ להשתמש בתמונות כדי להסביר את האירועים. הילדים זקוקים למידע קונקרטי כדי להבין שהתמונות בטלוויזיה המציגות הרס וסבל שייכות לעבר, רחוקות מהם ושלא יפגעו בהם.
- **לקויות למידה:** ייתכן שילדים עם לקויות למידה לא יצטרכו סיוע נוסף מעבר לילדים ללא לקויות למידה, ב התאם לרמת בשלותם הרגשית ויכולתם להבין את המושגים עליהם מדברים. כאשר הלקות העיקרית היא בעיבוד מידע, והפירוש שהילד נותן למילים הוא פשוטם כמשמעם יש לבחור את המילים בקפידה כדי להבטיח שלא יהיה פירוש מוטעה של הנאמר. קושי בעיבוד מידע ומעקב אחרי מידע מציף יצריך חזרה על הנאמר בליווי תמונות. חשוב להשתמש בשפה קונקרטי ולבדוק שאוצר המילים ברור לילד. לחלק מהילדים יש קושי במושגי זמן ומרחב והמראות בטלוויזיה יכולים לבלבל אותם – קשה להם להבין מה קורה, למה לצפות בהמשך וכו'. קשה להם גם להבין איפה הדברים מתרחשים ומפות פשוטות יכולות לעזור. לחלק מהילדים עם "ל"ל קושי בכישורים חברתיים וניהול עצמי והם עשויים להזדקק לתגבור בשליטה בכעסים, סובלנות לאחר וניהול עצמי.
- **ליקוי חושים:** חירשות, עיוורון ומגבלות פיזיות: ילדים עם מגבלות פיזיות וחושיות ללא עיכובים קוגניטיביים יבינו, בהתאם לרמת התפתחותם מה קורה וסביר שיחושו בפחד בשל מגבלותיהם. בעת מתן הסבר יש להיות כנים אבל מרגיעים. בטחון וניידות מהווים חששות עיקריים לתלמידים עם מגבלות כאלו. כמו כל הילדים, הם צריכים לדעת שהם בטוחים ושיגנו עליהם. חשוב לדבר על הדרכים בהן הם מצאו הגנה ומה היו העזרים בהם הסתייעו או יכולים להסתייע בהם בעת הצורך. כבודת ראייה/עיוורון: ילד עם לקות ראייה לא יכול להסתמך על רמזים ויזואליים כגון הבעות פנים. ילדים רבים נחשפו לטלוויזיה ומדברים על זה. ילד לקוי ראייה זקוק לתיאור מילולי בכדי לחזק את מה ששמע או חווה על האירועים. בנוסף לתיאור, על המבוגר לבדוק את הבנתו את המתרחש. ילדים לקויי ראייה מוטרדים מאד בקשר לניידותם וליכולתם לנוע בבטחה בשעת צורך. יש לענות על שאלותיהם בהקשר לזה ולתרגל התמצאות ותנועה גם בשעת רגיעה.

כבודות שמיעה/חירשות: ילד עם לקות שמיעה יתקשה לעקוב אחרי הדיבור המהיר של המבוגרים במהלך אירועים טראומטיים, מצב שיוביל לתסכול ובלבול הילד. ילד חירש שאינו קורא שפתיים יצטרך תרגום/שפת סימנים. חוסר היכולת להבין מצמיח פחד גדול עוד יותר. בשל ההגבלה בהכרת מונחים הקשורים לאירועי המלחמה יש לשוחח איתם בשפה קונקרטי ולבדוק הבנה, תוך שימוש בעזרים חזותיים (תמונות) בנוסף לתרגום. יש לקחת בחשבון שתנאי אור או מרחק מגבילים מאד את היכולת לקרוא סימנים או שפתיים. שהילדים ידעו שיש מבוגר שידאג להם ולתת בידיהם ציוד שיכול לסייע בשעת הצורך (למשל פנס).

- **הפרעות רגשיות/התנהגותיות:** ילדים עם הפרעות רגשיות והתנהגותיות קשות נמצאים בסיכון לתגובות דחק חמורות. באופן טיפוסי לילדים אלו כישורי התמודדות מוגבלים עם מצבי לחץ יום יומיים; במצב חירום הם עלולים להיות מוצפים מהאירועים הטראומטיים שהם חווים. אלו הסובלים מדיכאון וחרדה יראו סימפטומים חזקים יותר – יותר נסיגה, עירור גבוה יותר, תחושות של חוסר ערך וייאוש, עליה בהתנהגויות המורות על אי-שקט, כמו: מציצת אצבע, כסיסת צפורניים, הליכה הלוך ושוב וכד'. ילדים עם היסטוריה של חשיבה אובדנית מועדים לתחושות של חוסר תקווה ויש לעקוב אחר תגובותיהם ברגישות רבה. ילדים עם קשיי ויסות ההתנהגות יזדקקו לתרגול כישורי ניהול כעסים, כישורי התמודדות וכישורי פתרון קונפליקטים. יש לצפות שבעיות ההתנהגות תוחמרנה – רמה גבוהה יותר של התנהגויות מפריעות ומתנגדות, יותר תוקפנות ובעוצמה חזקה יותר. ילדים אלו זקוקים לשגרה עקבית, ניתנת לניבוי, וזו נשברת בזמן חירום.

מעגלי פגיעות:

יש לקחת בחשבון שהצוות/הילדים מגיעים ממקומות שונים ומחוויות שונות. ככל שמעגל הפגיעות קרוב יותר (מגורים באזור המלחמה, משפחה שנפגעה (הצורך בתחזוקה של הצוות/הילד, בעיבוד האירועים יהיה קריטי יותר. יש לזכור מעגל פגיעות נוסף שקיים בעיקר אצל משפחות עם ילדים בעלי צרכים מיוחדים: לדוגמא, משפחה באזור הדרום שיש לה ילד אוטיסט אירחה משפחה מאזור הצפון. השינוי בשגרה, הצפת אנשים בבית, ההמולה והרעש" שיגעו "את הילד האוטיסט ולכן אולי גם את משפחתו והמשפחה המתארכת. כאשר הילד חוזר עכשיו למסגרת החינוכית חשוב לעבד עימו, בהתאם לרמתו, את ההתנסות שעבר, גם אם לכאורה הוא לא היה באירועי המלחמה כלל.

זיהוי רמת הפגיעות:

לא פעם אנו ממעיטים בהשפעת אירועים טראומטיים על ילדים בעלי צרכים מיוחדים ומייחסים תופעות התנהגותיות/רגשיות ללקות - ולא כך הוא. מודעות להשפעת האירוע על הילד קריטית. במצב הנוכחי חשובה עוד יותר ההבנה שהילדים זקוקים ליותר זמן, יותר תמיכה, יותר הכוונה, תווך וטיפוח כדי להבין ולהפנים את האירועים. חשוב לצפות בילד בזמן השיחה: מה הוא קולט, מה אומרת הבעת פניו. חשוב לשים לב לביטויי חרדה ודאגה שיבואו לידי ביטוי בהבעות פנים, טיקים, שינוי בדפוסי דיבור, עצבנות, הסתגרות, סירוב להשתתף בפעילויות acting-out, וכו'.

עלינו לזכור שילדים עם צרכים מיוחדים רגישים יותר **למסרים לא מילוליים** של המבוגרים ואנשים סביבם, בעיקר הבעות פנים. עלינו, המבוגרים לבקר את תגובותינו כדי להיות אפקטיביים בהרגעת הילדים.

נספח מס' 38: גש"ר מאח"ד-

מודל רב ממדי להתמודדות עם מצבי לחץ ואי-ודאות (פותח על ידי מולי להד ועפרה אילון)

בנספח זה ישנה הרחבה על מודל רב ממדי להתמודדות יעילה. כמו כן מצורפים רעיונות שונים לפעילויות עם תלמידים, להפעלת דפוסי ההתמודדות. המבחר המוצע מאפשר התאמה לאופי האירועים ולשונות בין התלמידים. התנסות בחלופות שונות תסייע בהרחבת רפרטואר הכלים להתמודדות יעילה יותר עם מצב החירום.

א. תיאור המודל

במודל הרב-ממדי משתתפים שבעה ערוצים, בהם מתקשר האדם עם עצמו ועם העולם שמחוזה לו, חווה מגיב ומתמודד. ערוצים אלה, הנקראים בראשי תיבות **גש"ר מאח"ד**, הינם למעשה סגנונות ומרכיבים בהתהליך של התמודדות יעילה.

ג - גוף: חוויות לחץ משפיעות על המערכת הנוירו-כימית של המוח ומעוררות תגובות לחץ אופייניות, כגון כאבים, סחרחורת ובחילה, הזעה ורעידות, פיק ברכיים וכדומה. לכל תחושות לחץ ישנו רכיב גופני. מיומנויות שחרור, הרפייה שרירית, הרפייה נשימתית הרפייה תנועה נמרצת ושליטה על תגובות הגוף מסייעות להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון הרצוי.

ש - שכל: החשיבה מתערפלת ומשתבשת תחת לחץ. כדי להקטין את תחושת חוסר האונים ולפתח גישה חיובית של התמצאות ושליטה, יש לעזור בארגון מחדש של התפקודים הקוגניטיביים, האחראים ללמידה ולאיסוף מידע רלוונטי, להכוונת החשיבה החיובית, לבחון המציאות, לברירת סדר עדיפויות ולפתרון בעיות.

ר- רגש: מגוון רחב של רגשות מתעוררים עקב מצב לחץ. עצירת הביטוי הרגשי עלולה להיות מסוכנת לבריאות הנפשית והגופנית. יש לאפשר מבע מבע רגשי באמצעים מילוליים של דיבור וכתובה ובאמצעים בלתי-מילוליים בהבעה ביצירה (בצבע, בתנועה, בצליל). שחרור וביטוי רגשי ברמה אישית או בין אישית תורם להפחתת תחושת הלחץ והמצוקה.

מ - משפחה: המערכת המשפחתית היא מערכת חברתית ראשונית חיונית לפיתוח כישורי התמודדות בלחצי החיים. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע, היוצרים את הבסיס להישרדות ולמרפא במצבי מצוקה.

א - אמונות: האמונה שייכת למימד הרוחני של האדם, לתחום החיפוש אחר טעם החיים וסדר היקום. האמונה מעניקה משמעות למצוקה ולסבל. התקווה חיונית להישרדות. מערכות אלו עלולות להתערער עקב משברים. חשוב לחזק את התהליך הפנימי הקשור למערכת ערכים חברתית-אידיאולוגית, לאמונה דתית, ולביטחון עצמי בעזרת תהליכים כגון 'הבהרת ערכים', טקסים קבוצתיים, תפילות וחיפוש מודע של משמעות החיים.

ח - חברה: תקשורת בין אישית חיונית ליצירת קשרים חברתיים. לתמיכה מצד הקבוצה החברתית יש חשיבות ראשונה במעלה בהתמודדות בלחצים ובמשברים. היכולת למלא תפקיד חברתי ולהשתלב בקבוצה מסייעת לפרט לרכוש ביטחון בזמנים של בלבול ואי-ודאות. מתן תמיכה חברתית לאדם במצוקה היא מיומנות חברתית הניתנת לטיפול למעניק ומקבל כאחת.

ד - דמיון: פעולת הדמיון מאפשרת דיאלוג בין גוף, שכל ורגש. היא חיונית לכושר המצאה, לחשיבה יוצרת, לפתרון בלתי שגרתי של בעיות ולהומור. הפלגה בדמיון מאפשרת הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה מתמשכים.

ב. קווים מנחים בהפעלת המודל

- בשעת משבר כל אדם מגיב ומנסה להתמודד בשפה הראשונית הטבעית לו, שדרכה הוא קולט את העולם ומגיב אליו.
- ניתן לאתר את הדפוס או הדפוסים הדומיננטיים שהפרט משתמש בהם בעת משבר.
- אין דפוס התמודדות אחד שהוא טוב לכולם, ואין דפוסים טובים יותר מאחרים. כל אחד מהדפוסים המשרת את האדם ברגע נתון, הוא הנכון עבורו.
- כל דפוס ההתמודדות הם לגיטימיים ועוזרים מאוד, כל עוד משתמשים בהם במינון הנכון ומגוונים את דפוס ההתמודדות שלהם.
- חשיפת התלמידים לדפוס התמודדות שונים ואימון בהם יאפשר זיהוי של הדפוס או הדפוסים הדומיננטיים והרחבת רפרטואר התגובות שניתן להשתמש בהם בזמן משבר.
- יש חשיבות לתרגול דפוס התמודדות הפחות שכיחים על מנת להרחיב את מאגר הכלים להתמודדות התלמידים.

ג. איתור הדפוסים הדומיננטיים בהתמודדות עם משבר

1. כל אחד מכיל בתוכו ספרייה של סיפורים: יש סיפורי הרפתקאות, יש סיפורי חברות, ויש סיפורי משבר. עמדו במדף הסיפורים על רגעים של משבר ונסו להיזכר בסיפור שעוסק במשבר שהיה לכם, או אירוע שגרם לכם מתח ודאגה רבים. רשמו את האירוע על דף ושמו אותו רק לעצמכם. בשיחה בזוגות, או בסבב בקבוצה, שתפו את חבריכם בדברים שעזרו לכם לצבור כוח ולהתמודד ברגעי המשבר. מיינו את דרכי ההתמודדות לפי הקטגוריות של גש"ר מאח"ד

גופני שכלי רגשי יצירתי חברתי אמונה

2. עבודה בזוגות – גיבור דמיוני:

- כל תלמיד מקבל דף חלק ומקפל אותו באופן שנוצרות 6 משבצות, בכל משבצת התלמיד יכתוב על-פי סדר את המילים הבאות: גיבור, משימה, מכשול, מי / מה עזר לו, אופן ההתמודדות, תוצאה:

מכשול	משימה	גיבור
תוצאה	אופן ההתמודדות	מי עזר

המנחה יזמין את התלמידים ויאמר להם: חשבו על גיבור כלשהו מתוך מספר, סרט, חלום, סדרת טלוויזיה, ההיסטוריה.

דמיינו כיצד הגיבור נראה... לגיבור דמיוני זה יש משימה

שאותה עליו לבצע... חשבו מיהו הגיבור, מהי המשימה שעליו לבצע, מהם המכשולים

העומדים בפניו, מי עזר לו לבצע את המשימה (או מה עזר לו), כיצד הגיבור מתגבר על

המכשול, אילו תכונות עוזרות לו, מהי התוצאה?

כל תלמיד, בתורו, מספר לבן זוגו את סיפורו. הזוג ינסה לנתח את דרך ההתמודדות על-פי

הסגנונות המוצעים לעיל.

כל תלמיד יבדוק האם דפוס ההתמודדות של הגיבור הדמיוני שבחר מוכר לו? האם גם הוא

משתמש בו? מהם הסגנונות הנוספים שהיה רוצה ללמוד על-מנת להתמודד?

ד. רעיונות להפעלת דפוס ההתמודדות

להלן רעיונות שונים למורה בכיתה לפעילויות עם תלמידים, שאלות לחשיבה ולרלפקציה על דפוס ההתמודדות. המבחר המוצע

מאפשר התאמה לאופי האירועים ולשונות בין התלמידים.

התנסות בחלופות שונות תסייע בהרחבת רפרטואר הכלים להתמודדות יעילה יותר עם מצב החירום.

הפעילויות המוצעות לא מיינו על פי גילם. אנו מאמינים שמרבית הפעילויות מותאמות גם לקטנים וגם לגדולים. המורים יתאימו את

הפעילויות לאוכלוסיית התלמידים בכיתתם.

התמודדות בעזרת הגוף:

הנוקטים בסגנון התמודדות פסיכולוגי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטויים פיזיים, תגובות ותחושות גופניות. התמודדות עם לחץ תעשה באמצעות הרפיה, תרגול גופני, פעילות פיזית, מדיטציה, אכילה ושינה, אמבטיה, מסג' ולעיתים נטייה להשתמש בתרופות הרגעה ובסמים.

חוויה של לחץ יוצרת מתחים במערכת הגופנית: קשיי נשימה, כאב במקומות שונים בגוף, חוסר תיאבון, הגברת המתח בשרירים וכיוצא, עוררות יתר, רעד וכד', ויש חשיבות להחזיר את הגוף לאיזון באופן מותאם להתמודדות המתבקשת באותו רגע.

שאלות מנחות להגברת המודעות לגוף (לשם רפלקציה על הפעילויות המיישמות את הדפוס הגופני)

- אילו פעילויות גופניות מצליחות להרגיע, לשפר את מצב הרוח?
- אילו פעילויות גופניות מעוררות לפעילות נוספת?
- האם קיימת העדפה לפעילויות גופניות הנעשות בחברותא לעומת פעילות עצמאית.
- יש האומרים כי פעילות גופנית מגבירה ערנות, אנרגיות חיוביות, ריכוז בחשיבה. כיצד משפיעה עליך הפעילות הגופנית?

להלן מס' אפשרויות להתמודדות בעזרת הגוף:

1. הרפייה

הרפייה הינה מצב שהשריר חוזר למנוחה לאחר כיווץ, או מצב של מתח נמוך המאופיין גם בהעדר תחושות ורגשות חזקים. כלומר הרפייה הינה שילוב של תחושה פיזיולוגית עם רגשות פסיכולוגיים של נינוחות, רפיון, רגיעה. הרפייה מושגת על ידי הפגת המתח השרירי החיצוני והפנימי בעזרת סדרה של הנחיות, והיא מתרחשת בהדרגה על ידי שינוי בקצב הנשימה וריכוז תשומת הלב באברי גוף שונים לחלופין. ההרפייה יעילה בהורדת חרדה, בהרגעת רוגז, ברענון הקשב, בהגברת יכולת החשיבה והפעולה. בתקופות משבר, לחץ, מתח, משמשות תקופות קצרות של הרפייה גם מעין "פסק זמן" לאגירה מחדש של כוחות התמודדות. קבון טען, שהרפייה היא תגובה פיזיולוגית הפועלת נגד התוצאות השליליות של הלחץ. מכאן, שמיומנות של אדם בהשגת תגובות הרפייה תפחית תלונות סומטיות, תוסיף לתחושות של בטחון עצמי ולדימוי עצמי חיובי, תשפר שילוב חברתי והישגים בלימודים ותעודד תחושה פסיכולוגית וגופנית טובה. לכן יכול אדם להניח, שלימוד ואימון באחת משיטת ההרפייה שתצוינה בהמשך תעניק לו תמיכה וכוח למקרה שיתמודד באירוע מעורר לחץ.

ישנן שלוש דרכים להשגת הרפייה:

- הרפייה נשימתית.
- הרפייה גופנית (שרירית ותנועתית).
- הרפייה חשיבתית דמיונית.

א. הרפייה נשימתית מתמקדת בקצב הנשימה ובכמות האוויר הנשאף לריאות.

תגובת הלחץ האוטומטית והספונטנית מכניסה לפעילות מערכות פיזיולוגיות רבות. מערכת הנשימה היא היחידה שבעזרת מודעות ניתן לשלוט על הקצב שלה. שליטה על קצב הנשימות, קרי מנשימות חטופות ומהירות של דחק גופני לנשימות עמוקות ואיטיות, משדרת למערכת הדחק הגופנית, כי ניתן להפחית את פעילות הדחק בכל הגוף, ועל כן מאיטה ומחלישה אותה. שיטת הרפיית הנשימות הפשוטה ביותר היא ספירה לאחור 10- עד 1.

הוראות לנשימת בטן: שים יד ימין על החלק העליון של הבטן או שטח קרום הבטן. אל תלחץ על הבטן באצבעות. נשום כך שבטןך תתנפח בשאיפה שנעשית דרך האגף. נשוף אוויר דרך הפה בשפתיים מעוגלות בעוד שהבטן חוזרת לתנוחה הקודמת. נשיפה איטית צריכה להשתהות בשתיים בשאיפה, לדוגמא, שאיפה! לספור אחת, שתיים - נשיפה! לספור אחת, שתיים, שלש, ארבע. לא להתאמץ! כעבור זמן חסר סיפורה אחת בכל שאיפה ונשיפה כך שההכנה תשתהה שתיים-שלש דקות. מוטב לשכב על המיטה או במצב של חצי שכיבה.

ב. הרפייה גופנית מתמקדת בהרפיית אברי הגוף השונים זה לאחר זה עד שהגוף כולו לומד לשחרר מתחים ולהיות רפוי. ג'קובסון מצא, כי אצל אנשים שנמצאים במתח נפשי או בהתרגשות יתר השרירים הרצוניים גם כן נמצאים במתח. כלומר, מתח נפשי תמיד מלווה במתח שרירי הגוף. במידה ושרירי גוף האדם משוחררים האדם רגוע מבחינה נפשית. מכאן הגיע ג'קובסון למסקנה, שניתן להשתמש בהרפיית שרירי הגוף בצורה מכוונת והדרגתית על-מנת להפחית חרדה, דאגות, רגשות שליליים ולמנוע מצבי מתח שונים.

הוראות לטכניקת ההרפיה בשלבים עפ"י ג'קובסון: שכב על הגב. קפל את הידיים במרפקים ומתח את השרירים עד כמה שניתן, שים לב למתח השרירים. שחרר את השרירים ותן לידיים ליפול. שים לב להרפיית השרירים. חזור כמה פעמים - למתוח את השריר הדו-ראשי בתחילה בצורה חזקה ביותר, אחרי-כן לאט לאט לשחרר אותו במצב של חוסר תנועה גופנית וחוסר תנועה מוחלט. יש שמציעים לומר לאדם "חשוב כאילו אתה מחזיק לימון שלם בידך. כעת סחט אותו בחוזקה נסה לסחוט את כל המיץ שלו ע"י הלחיצה, הרגש את הלחץ בכף היד ובזרוע כאשר אתה לוחץ וסוחט. כעת שחרר את הלימון שים לב עד כמה השרירים שלך מרגישים רפים ונינוחים".

בשלב שני לומדים הרפיה של שרירים נבחרים. בישיבה יש לשחרר שרירים שאינם פועלים כאשר אין האדם עומד. לאחר מכן ללמוד להרפות את השרירים אשר אינם מופעלים בזמן קריאה וכתובה, ובשלב השלישי צריך האדם לשים לב אילו שרירים מתוחים כתוצאה ממתח נפשי, מחרדה, מבוכה או דאגה וללמוד לשחרר דווקא שרירים אלה על מנת לצאת מהחרדה וגם למנוע מתח. לדוגמא, מעבר אל שרירי הגוף מכפות הרגליים ועד הראש. כיווץ של כפות הרגליים - הרפייתן, כיווץ של השוקיים - הרפייתם, כיווץ של הירכיים - הרפייתם, כיווץ של הישבן - הרפייתו, כיווץ של שרירי הבטן - הרפייתם, כיווץ של כפות הידיים והרפייתם, כיווץ של שרירי הכתפיים והצוואר וכיווץ של שרירי הלסת והרפייתם. ישנם שאומרים לאדם, כוּוץ את כל השרירים האלה, עד שתגיע לרעד ואז בבת-אחת הרפה.

לילדים עדיף לפעמים להשתמש בדימויים כדי לעזור להם להבין, אלו שרירים הם צריכים לכווץ ולהרפות, לדוגמא, שרירי זרועות וכתפיים - העמידו פנים כאילו אתם חתול עצלן, החתול רוצה להתמתח, מתחו את הזרועות קדימה, הרימו אותן גבוה מעל הראש, טוב, מישכו אחורנית עד שתרגישו את הכתפיים יותר גבוה, טוב, כעת הורידו ושחררו את הידיים לצדדים. או לדוגמא, כאשר מדובר בשרירי כתפיים וצוואר - כעת העמידו פנים שאתם צב. הצב עומד על סלע, ומביט בביצה היפה ובשיחים הנפלאים המקיפים אותה. מתחמם בשמש רגוע ונהנה, רגע, מצב של סכנה, הצב מכניס את הראש לתוך השריון שלו, נסו למשוך את הכתפיים למעלה עד האוזניים ולדחוף את הראש למטה לכיוון הכתפיים, חזק, זה לא קל להיות צב בשריון, יופי, הסכנה חלפה, אפשר לצאת מתוך השריון חזרה אל השמש ואל המראה הנפלא; ושוב הכל רגוע. או שרירי הלסת - דמו לעצמכם, כי יש לכם מסטיק ענקי בפה, קשה מאד ללעוס אותו, נישכו אותו, חזק, תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. כעת שחררו את הלסת, תנו לה לנוח. שרירי פנים ואף - מיתחו את הפה, כאילו אתם מחייכים מאוזן לאוזן, טוב, הוסיפו נשימה, הנה מגיע זבוב ומתיישב ישר על האף, נסו להסיר אותו מן האף מבלי לגעת בו בידיים הפעילו את שרירי הפנים לשם כך, זהו, טוב, הזיזו את האף ע"י הפעלת השרירים ככל שאתם יכולים בעזרת האף, נסו להרחיב את האף למתוח אותו כלפי מעלה, טוב, גרשתם אותו, כעת האף יכול לנוח. או כאשר מדובר בשרירי הבטן - הנה בא פיל קטן וחמוד, אבל הוא לא מסתכל לאן הוא הולך, הוא לא שם לב' שאתם נחים לכם על הדשא' ועוד רגע הוא ידרוך עליכם, אל תזוזו, אין כבר זמן לזוז, התכוננו, פשוט הכינו את הבטן ללחיצה קשה. מיתחו את שרירי הבטן חזק חזק, החזיקו את הבטן מוכנה לקבל את הלחיצה. איזה מזל הוא חוזר בחזרה, יופי, הירגעו כעת. שחררו את השרירים. שוקיים ורגליים - כעת עשו כאילו אתם עומדים יחפים בבוא, התבוססו בבוא עמוק עמוק וחושו אותו. נסו להגיע עם כף הרגל עמוק לתוך הבוא, עד שתרגישו את האדמה הקשה מתחת לבוא. תנו לשוקיים לעזור לכם לדחוף את כפות הרגליים. כעת נסו לצאת מהביצה מבלי להחליק, יופי, יצאתם. הרגיעו את הרגליים, תנו לכפות הרגליים להשתחרר ולהרגיש טוב.

הרפיה תנועתית: מיועד לסייע לאדם לשחרר מתח באמצעות תנועה טבעית ריטמית שתתן לו תחושה של רגיעה. בשיטה זו משתמשים בשילוב מוזיקה וכן בהוראות פיזיולוגיות.

1. תנועה מכוונת - השתמש בקצב מוזיקלי של תנועה איטית. התרגיל יכול לכלול ניתור מרגל לרגל, נגיעת ידיים בראש, בחזה. היחידה צריכה להיות מתוכננת כך, שהקצב נעשה איטי יותר ויותר. ניתן להשתמש גם בוואלסים איטיים המאפשרים לילד ליצור צעדים בעצמו. המטרה היא לבסס ריטמוס גופני שהוא איטי אך בהתאמה עם המוזיקה, וליצור הרגשה של חופש פיזי.
2. תנועה חופשית - השמע קצב בינוני על פסנתר או על כלי מוזיקלי אחר ובקש מהילדים לנוע באופן חופשי כתגובה לצלילים השונים. דאג ליצור קשת מגוונת של גירוים מוזיקליים, כמו צלילים ארוכים וקצרים, גבוהים ונמוכים, שקטים וחזקים, מרדימים ומעוררים. המטרה היא לפתח אצל הילדים נינוחות לגבי תנועה פתוחה וחופשית.
3. פירושים ע"י תנועה - השמע מקצב איטי, כך שהילדים יוכלו לדמות ולפרש בתנועה טבעית את הדימויים הבאים באופן חופשי: "הינכם קליפת עץ צפה באגם", "אתם עץ צפצפה נע ברוח", "אתם ענן קל משייט ברקיע", "אתם פתיתי שלג צונחים לארץ".
4. הרפיה כתוצאה מפעילות אינטנסיבית - בקש מהילדים לקפוץ במקום כמה שיותר גבוה ארבעים פעם, הכי גבוה שהם יכולים, לספור בקול רם, (יש לעודד את הילדים). בהגיעם ל-40, הצע להם להשתרע על הרצפה או לשבת על כסא להקשיב לנשימות שלהם, להקשיב לפעימות הלב שלהם, לקחת נשימת בטן עמוקה ועוד אחת ועוד אחת, לאט, לאט. להירגע

ג. הרפייה דמיונית חשיבתית מטרתה פיתוח מיומנויות של שימוש בדמיון על מנת להגיע למצב של הרפייה. כמו-כן משתמשים בהרפייה חשיבתית על-מנת ללמד את הפרט לומר לעצמו משפטים שיסייעו לו להרגיע ולנווט את עצמו. בהרפייה זו משתמשים באפקט הכללי של הסחת דעת הן ע"י ניתוב החשיבה לדמיונות נעימים המשרים על דרך האסוציאציה רגיעה. כמובן, ניתן להשיג זאת ע"י שיח פנימי של משפטים מרגיעים ונוסכי בטחון.

הרפייה חשיבתית הינה הזמנה של תחושות פיזיות נעימות בעיניים עצומות. הוראות: "חזרו במחשבותיכם לזמן שבו אתם הולכים לישון כאשר הנכם עייפים", "הקשיבו למוזיקה רכה", שחו במים צוננים ביום חמסין", "התחממו ליד תנור ביום חורף קר".

דמיונות נעימים: "דמיינו, כי אתם רוכבים על ענן לבן וקל הנישא ברוח נעימה בשמיים התכולים ביום שמש חמימה. הרגישו את תנועת הענן, את האיטיות. אתם רגועים מאד. הרוח מלטפת את פניכם". אפשר להשתמש בכל מיני דוגמאות, אשר בהם ישנם זיכרונות שמורכבים ממראות ומתחושות, למשל, נחל זורם, ציפור דואה בשחקים, רוכבים על שטיח קסמים.

זיכרונות נעימים: נסו להיזכר באירוע משמח במיוחד או נעים במיוחד שקרה לכם פעם. (כאן כדאי להשתמש במוזיקה מרגיעה). מי רוצה לשתף אותנו בזיכרון? לא נפריע למספר עד שיסיים דבריו. במקום זאת נסו להרגיש, כאילו מה שהוא מספר קורה לכם.

דימוי מונחה: זוהי הזמנה לדימוי היכולה לבוא מהמנחה, כאשר המשתתפים משלימים את התמונה באופן חופשי תוך הרפייה. המנחה מנווט את כיוון הטיול הדמיוני. באמצעות הדימויים ניתן להעלות רגשות בלתי מודעים וכן לטעת רעיונות יצירתיים במאגר הנפשי. לדימויים כאלה מייחסים השפעות פסיכו-פיזיות המתבטאות בזריז החלמה ממחלות.

משפטים עצמיים – השאה או שכנוע עצמי. באמצעות השאה חיובית יכול אדם לרפא, להקל על סבלו, על דאגותיו. במצב של נמנום מקבל המוח מילים המופנות מהאדם אל עצמו בצורה חזקה ביותר, ולמילות השכנוע יש השפעה גדולה על תפקוד גוף האדם כולו.

כדי ששכנוע עצמי ישפיע בצורה יעילה ביותר חייב האדם:

1. לנסח את השכנוע העצמי בצורה נכונה בתאום עם תלונותיו בשימוש בשפה ברורה ומובנת.
2. להשתמש בשכנוע העצמי בזמנים קבועים (לפני שנת לילה, בהשכמת הבוקר), בכל הרצינות, ברגש, בכוח הרצון, בחריצות ובמאמץ מיוחד.
3. להשתמש בשכנוע עצמי שמאחד דמיון ונוסחה. לראות בעיניים עצומות את תוכן הנוסחאות. יש לזכור ששכנוע עצמי ונוסחתו אינם דבר סטטי, אלא ניתנים לשינוי. בתחילת ההתערבות יש לבנות כל משפט בהתאם למצבו הנפשי של הפונה.

הוראות לנוסחאות שכנוע עצמי:

1. "מהיום אני מתחיל להרגיש, שאני נרדם בקלות ומתחיל לישון שינה עמוקה ובריאה בלילות".
2. "מהיום אני מתחיל להרגיש יותר שמח, יותר עליז, יותר פעיל. אני מתחיל להרגיש רצון ויכולת לתפקד בעבודה ובבית".
3. "מהיום אני מתחיל להרגיש בטחון עצמי בחברה ובבית, נעים וטוב לי בין אנשים ולאנשים נעים בחברתי".
4. "מהיום אני מתחיל להרגיש יותר שקט ויותר רגוע".

2. תרגילי תנועה ומגע

- א. תנועה לצלילי מוזיקה בשילוב עם צעיפי משי מצבעים שונים; תנועה לצלילי מוזיקה בשילוב עם בובות דוב או בובות אחרות.
- ב. נגינה בכלי הקשה – תיפוף במקצבים שונים: מקצב המתאים לביטוי עצב, שמחה, פחד, רגיעה וכד'.
- ג. יצירה של סדרת תנועות ושילובן בשיר "אחד מי יודע?".
- ד. יצירת מעגל שבמרכזו מונחים כרים. כל אחד בתורו נכנס למעגל ומבצע תנועה כלשהי עם הכרים.

3. עבודה בזוגות

1. משחקים על רקע של מוזיקה כשהאחד משמש מראה לשני. אחד מבני הזוג מתנועע וכן זוג מחקה אותו במדויק, כמו מראה.

4. פעולות ספורט

הליכה, שחייה, משחקי כדור, ריקוד.

5. פעילות של בישול ואפייה

התמודדות בעזרת השכל:

הנוקטים סגנון התמודדות קוגניטיבי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות שימוש בתהליכי חשיבה וברציונליזציה, בהבנת המצב במונחים של היגיון. האסטרטגיות שבהם יעשו שימוש יאופיינו באיסוף מידע, בפתרון בעיות, בבניית תכנית, בלמידה מניסיון, בחיפוש אחר חלופות, בהכנת רשימה של סדרי עדיפויות.

איסוף מידע וארגונו

הכנת רשימות של:

- מה אנחנו יודעים בוודאות...
 - על מה אנחנו יודעים מעט או מניחים שאנחנו יודעים...
 - מה אנחנו לא יודעים כלל...
- ניתן לעדכן את הרשימה לאורך השבוע, ולנסות להעביר פרטים מרשימת הלא-ידוע לרשימת הידוע.

ניווט עצמי

הערכת המצב; ארגון לוגי של האירוע; שיום הרגשות; תכנון; יצירת מיקוד שליטה פנימי

- מה קרה?
- כיצד התרחשו הדברים? (סדר כרונולוגי, סיבתיות)
- האם האירוע נמצא כעת בשליטה?
- מהם הכישורים והיכולות שיש לי כדי להתמודד עם האירוע?
- כיצד אחרים מתמודדים עם האירוע?
- מהן החלופות להתמודדות עם הבעיה שנוצרה לי?
- עריכת סדרי עדיפויות: מה כדאי לעשות קודם, מה אחר כך, מה אפשר לדחות?
- תכנון: לו הייתה לי תכנית מגירה להתמודד עם המצב שקרה, מה היה כתוב בה?

פתרון בעיות ולמידת דרכי התמודדות

- זיהוי הבעיה והגדרתה
- בחינת הבעיה מזוויות ראיית שונות?
- העלאת מספר רב ככל האפשר של פתרונות שונים.
- עריכת מאזן של רווח והפסד לגבי כל אחת מן החלופות המוצעות כפתרון.
- בחירת החלופה והיערכות לקראת יישומה.
- הערכת הפתרון, הערכת הקשיים, הערכת התוצאה.

חשיבה חיובית - יצירת דיאלוג פנימי:

- אילו משפטים אומר לעצמי שיאפשרו לי להיחלץ מהמצב.
- מניסיון העבר למדנו כי אנשים שהמשיכו לחתור להשגת מטרות ויעדים – שמרו על אופטימיות. האם גם אתם מצליחים בזאת?
- עיצוב מסמך תיעוד אישי (רפלקציה) על אופן ההתמודדות באירוע / בתקופה שחלפה.
 - מה נראה שהכי עזר?
 - מדוע דווקא דבר זה סייע?
 - איך נוכל להמליץ עליו לאחרים?
 - באיזה אופן הדבר שהכי עזר לנו נותן לנו כוח ומחזק אותנו להתמודדויות אחרות?
- יצירת "תעודת הערכה" למתמודדים הצעירים על הצלחתם בהתמודדות (קביעת קריטריונים ומדדים להתמודדות יעילה).
- הכנת תדריך לפרט על הדרך שבה ניתן לשמור על אופטימיות גם בימי לחץ.
- מה צריך לעשות כדי שההתמודדות, שהתבררה כטובה ביותר עבורנו, תהיה זמינה לנו?

התמודדות בעזרת הרגש:

הנוקטים סגנון התמודדות רגשי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטוי רגשות - כמו בכי, צחוק, צער, כעס, חמלה וכיו"ב. הם נוטים לבקש תמיכה רגשית אצל הזולת. הם נוטים להתבטא בדרכים לא מילוליות כמו ציור, קריאה, או כתיבה. יש לאפשר תיעול רגשות לביטוי בשיחה, ביצירה, בכתיבה, הכול תוך שותפות, הקשבה ותמיכה. חשוב ביותר לתת לגיטימציה לתחושות ולרגשות, תוך גילוי רגשות וערנות מקצועית לילדים ובני-נוער, שמצבם הנפשי מחייב זאת.

התמודדות הממוקדת ברגשות (בעיקר כאשר אסטרטגיה של פתרון בעיות אינה מתאימה) מתייחסת למאמצים לשמור על שליטה רגשית (ניהול רגשות), הדרושה לשם התמודדות ארוכת טווח. התמודדות זו בנויה על מה שאנו אומרים לעצמנו כדי להשיג שליטה ברגשות. מתן ביטוי מילולי לרגשות תורם להבהרתם ומסייע בהתמודדות מודעת עמם.

מסרים שכדאי להדגיש בשיחות:

- כל מה שאתה מרגיש זה טבעי. הרבה מרגישים כמוך. גם מבוגרים חשים כך.
- כל הרגשות הן הנעימים והן הבלתי נעימים, הם לגיטימיים.
- ההצפה הרגשית נובעת מהמצב.
- הרגשות שאנו מרגישים הם מורכבים ולעיתים אף סותרים.
- בעבר כבר היו מצבים קשים והתמודדנו אתם, לכן אין מקום לייאוש.
- בשיח זה יש לשים דגש מיוחד על התנהגויות ועשיות הנובעות מתוך רגשות שבשליטה.

דרכים לדיבוב רגשות

דיבוב עם תמונות

גזירת תמונות שקשורות למצב (לא תמונות קשות במיוחד) ותמונות שאינן קשורות לאירועים. לבקש מהמשתתפים לבחור תמונה המבטאת מה עבר עליהם היום, בימים האחרונים.

- כיצד הם מרגישים?
- מדוע בחרו דווקא בתמונה זו?
- איזו תמונה היו מוסיפים או מצירים ליד תמונה זו?
- למה היו רוצים לשנות תמונה זו?

דיבוב באמצעות יצירה בצבע ובחומר

הצטיידות במבחר אמצעי יצירה, צבעים מסוגים שונים, גזירי עיתון, תמונות, חומרים שונים, אמצעי הדבקה וכד'.

- "עצמו עיניים והיו מודעים כל אחד לרגשותיו: איך מרגיש גופך? מצבי הרוח שלך משתנים? הרגשות הגופניים שלך משתנים? איך אתה מרגיש עכשיו? תן/ני ביטוי להרגשותיך על הנייר באמצעות צבעים, קווים וצורות". שתפו האחד את השני במחשבות וברגשות שעולים מהציור שלכם. הרכיבו קולאז' מהתמונות השונות. ספרו את סיפור הקבוצה.
- הכנת מסכות לרגשות שונים; יצירת דיאלוגים בין המסכות
- מקשקוש לציור: בזוגות- אחד משרבט קשקוש ומבקש מבן הזוג להפוך את הקשקוש למשהו אחר. לאחר מכן מתחלפים. תוך כדי משחק בני הזוג משוחחים על הציורים שנוצרו.
- ציור בתגובה לסיפור, שיר קטע מוזיקלי, דמיון מודרך.
- בסבב, כל אחד אומר רגש והאחרים מצירים במהירות את מה שהרגש הזה מייצג עבור כל אחד מהם.
- יצירה בחמר, בבצק, בפלסטלינה.

דיבוב באמצעות ביבליותרפיה

שימוש בשרים ובסיפורים העוסקים בסיטואציות דומות למה שקורה במציאות, מאפשר דיבור על התמודדות הדמויות עם המצב דיבור על רגשותיהם תוך יצירת מרחק בינם לבין הדמויות בשרים ובסיפורים. הדיבור על הדמויות הוא דיבור השלכתי על מה אני מרגיש/ מרגישה.

דיבוב באמצעות כתיבה חופשית

- יומן אישי.
- מכתבים לעצמי.
- מכתבים ממוענים לדמויות הקשורות באירוע.

דיבוב באמצעות עבודה עם מטפורות

מתן דימוי, מטפורה תמונה המתארים את הרגש המציף אותי עכשיו. "הפחד שלי הוא כמו..."
 התייחסו לדימוי, למטפורה, לתמונה - מה מאפיין אותם? מהן נקודות הקושי ומהן נקודות החוזק בהם?
 מה הם יכולים ללמד אותי על ההתמודדות עם הפחד שלי?

דיבוב באמצעות שאלות מנחות

- אילו רגשות אתם חווים היום?
- מהו הרגש החזק ביותר?
- אילו רגשות אינכם חווים היום?
- באיזה אופן אתם מבטאים רגשות אלו?
- כיצד אחרים בסביבתכם - הורים, מבוגרים אחרים, חברים שלכם - מבטאים רגשות?
- על מי אתם סומכים שיקשיב לרגשות שלכם?
- מי יכול לסמוך עליכם שתקשיבו לרגשות שלו?

התמודדות עם רגשות – ניהול רגשות:

מיפוי השפעת הרגשות על חיי

- איך משפיעים רגשות אלה על תחושות גופי?
- איך משפיעים רגשות אלה על מה שאני חושב?
- על אילו תחומים בחיי הם משפיעים ועל מה הם לא משפיעים?
- רגשות שאני מצליח להתמודד אתם בהצלחה...
- רגשות שיש לי קושי להתמודד אתם...

יצירת דיאלוגים פנימיים בין הרגשות:

- יצירה של תיארון של רגשות. לו הרגשות היו שחקנים בתאטרון: כיצד היה מעוצב כל רגש?
- ניתן לעצב מערכות במחזה: דיאלוג בין הרגש החזק לרגש אחר שאיננו דומיננטי היום. כיצד משפיע מפגש זה על הרגש המציף אותי היום?
- הרגשות כדמויות המשפיעות על מצב רוחי.

התמודדות בעזרת אמונות:

הנוקטים סגנון התמודדות זה מסתמכים על אמונות, ערכים, חיפוש משמעות ופילוסופיית חיים על מנת להנחות ולהדריך את עצמם בזמנים של לחץ ומשבר. הם מונחים על-ידי תחושה של ייעוד ושליחות, צורך בהגשמה עצמית. אנשים המסתמכים על תקווה, פסימיות או אופטימיות, פטליזם, מיסטיקה, שימוש בטקסים ועוד.

מיפוי האמונות שלי

- אמונות שקיימות לי בכל מצב...
- אמונות שיש לי סימני שאלה לגביהן...
- אמונות שהתחזקו אצלי בעקבות המצב...
- כתיבת תפילה

הבהרת ערכים

יצירת סמל, לוגו של הערכים שלי המכוונים את יכולת ההתמודדות שלי.

שאלות מנחות לשיחה

- איך האמונה מסייעת להתמודד עם קושי?
- כיצד תענו לאנשים המחזיקים בתפיסות פטליסטיות ובעמדות כגון: היתכן בכלל אופטימיות? "שוב, כמו תמיד, הרשע מנצח!!!".
- כיצד מפיחים תקווה בקרב מי שאיבדו אותה?
- תחושת משמעותיות, מחויבות ועשייה קהילתית, נחשבות כתורמות לחיזוק האופטימיות. איזו משמעותיות ומחויבות יכולים צעירים לקחת על עצמם בימים אלה?

תקווה קשורה:

- ביכולת להציב ראיית עולם אופטימית.
- בנטייה למיקוד שליטה פנימי, ומכך נובעת האמונה שניתן להגיע לשליטה במצב..
- ביכולת לראות בדמיון תמונת עתיד חיובית.
- במוכנות להתמודדות אקטיבית עם האירועים.
- באמונה בעצמי.

כיצד ניתן ללמד ילדים ומבוגרים בתקופה זו לחזק את המרכיבים הבונים את התקווה?

אמן בעצמי – מסוגלות עצמית

מסוגלות עצמית מתייחסת לאופן שבו אדם שופט את מידת ההצלחה האישית שלו מול פעולות או מצבים שאתם הוא נדרש להתמודד. תחושת המסוגלות העצמית מבוססת על שתי הנחות:

א. יש קשר בין התנהגות מסוימת לתוצאה.

ב. יש ביכולתו של האדם להשיג את מטרותיו, תוך ציפייה ליעילות מסוימת בהשגת המטרות.

האמונה של האדם ביכולותיו מבוססת על התנסויות של הצלחה בעבר, על שכנוע עצמי.

אנשים המשוכנעים שבידיהם היכולת לשלוט במצבים או בפעולות מסוימות, סביר להניח שישקיעו מאמץ גדול יותר כדי להתמודד ולהצליח, וזאת יותר מאנשים המטילים ספק ביכולתם להתמודד בזמן משבר.

אנשים המאמינים שאין להם את היכולת וקשה להם לשלוט באיומים פוטנציאליים, יתייחסו אל הסביבה כמסוכנת וכמאיימת מאוד, תגבר תחושת חוסר האונים שלהם וכך גם נטייתם להגזים בחומרת האיומים האפשריים.

רפלקציה על הצלחה

נסו להיזכר בסיפור או בחוויה שבו התמודדתם בהצלחה עם קושי:

- מה בדיוק עשית?
 - מה תרם להצלחה שלך?
 - מה היו הצעדים שהובילו להצלחה?
 - מול אילו קשיים או מחסומים היית צריך/כה להתגבר?
 - מה זה אומר על היכולת שלך?
 - על אילו תכונות זה מעיד?
 - למה זה חשוב עבורך?
 - מה המשמעות של הצלחה זו עבורך?
 - מי מכיר את התכונות ואת היכולת הזאת אצלך?
 - מי לא היה מופתע לשמוע על הצלחה זו?
 - למי היית רוצה לספר על הצלחה זו?
- חשבו על הצלחה אחרת שהיו לכם בעבר הרחוק ובעבר הקרוב ושאלו אותן השאלות. כיצד הצלחות אלו יכולות ללמד על יכולתך להתמודד במצב היום?

התמודדות בעזרת החברה:

הנוקטים דפוס זה מאופיינים בסגנון התמודדות חברתי. הם מתמודדים בעזרת השתייכות לקבוצה, קבלת משימה חברתית, קבלת תפקיד, עבודה בקבוצה, עזרה לאחרים, משחקי חברה ושיתוף אחרים בחוויותיהם.

יצירת רשת תמיכה חברתית

כל תלמיד מכין רשימה של חברים מבוגרים שונים שהוא יכול לסמוך עליהם שיקשיבו לו. לרשימה זו יש לצרף רשימת טלפונים ורשימת כתובות. רשימה דומה ניתן להרכיב לגבי אחרים שיכולים לסמוך עליי.

פעילויות המחזקות כישורים חברתיים

- תקשורת בין אישית; כישורי חברות; אמפתיה;
- כישורי מתן סיוע וקבלת סיוע: סימולציה של שיחות ייעוץ; סימולציות של קו פתוח של תלמידים העונים לתלמידים.
- נסחו בקבוצה אמירות שיכולות להשרות ביטחון. ממאגר האמירות שנוצר בחרו אמירות שמתאימות לכם, אמירות שמתאימות לאנשים הקרובים לכם.
- מהן האמירות שאינן מתאימות לכם או לקרוביכם, מדוע? כיצד ניתן לשנות אותן כדי שיתאימו לכם?

לוקחים אחריות

חלוקת תפקידים:

- על מה אני אחראי בבית?
- על מה אני אחראי בכיתה?

התמודדות בעזרת הדמיון:

הנוקטים דפוס התמודדות זה משתמשים במשאבי הדמיון, היצירתיות וההומור כדי להקל על המציאות הקשה. דפוס זה כולל: נטייה לחלום בהקיץ; שימוש בפעילות יצירתית כמו משחק, דרמה, אמנויות (ציור, פיסול, כתיבה, מוזיקה); חשיבה רב-כיוונית; אלתור; הסחת דעת. הדמיון חיוני להרפיה ולהרגעה, לכושר המצאה, לחשיבה יוצרת ולפתרון בעיות גמיש.

שאלות מנחות

- לכל אחד דרך משלו להסיח דעתו ממציאות קשה. (חלום בהקיץ, יצירה, כתיבת יומן, הצטרפות לצ'טים, פעילות גופנית ועוד) מהי הדרך שלכם?
- תארו לעצמכם שיש לכם כוח לעשות כל מה שאתם רוצים. מה הייתם עושים לו הייתם קוסמים?
- לפעמים ניתן להגשים חלומות. איזה חלום היית רוצה להגשים? תן/ני רעיונות איך ניתן להפוך את החלום שלי למציאות.
- שיחה עם דמות שאני מעריץ: חשבו על דמות מההווה או מהעבר שאתם מעריצים וראינו אותה - כיצד היא הייתה מתמודדת עם אירוע, בעיה, חוויה קשה שאתם מתמודדים.

דמיון מודרך

הרפיה והזמנה למסע דמיוני למקום מוכר ואהוב, למקום מרגיע, למפגש עם עצמם, למפגש דמיוני עם יצורים דמיוניים, עם דמויות אהובות שנפטרו, עם מצבים מסובכים ועם כוחות פנימיים.

משחקי דמיון

התלמידים מתבקשים לגזור מהעיתון תמונות, מילים, משפטים. כל תלמיד בוחר לעצמו מספר תמונות ומספר מילים ומרכיב מהן סיפור על אודות עצמו ועל אודות המצב.

שימוש בדמיונים ובמטפורות

- האירועים שקורים בחוץ הם כמו...?
- מה שקורה בתוכי הוא כמו...?
- נסו למצוא בתוך הדמיונים שנתתם רעיונות איך ניתן לשאוב כוחות?
- דמיינו שיש בידכם שלט שמסייע לכם להתמודד עם אירועים קשים. בשלט זה מספר כפתורים:
 - הבהרה של התמונה
 - טשטוש התמונה
 - הוספה של פרטים החסרים בתמונה
 - אחר... הוסיפו כפתורים נוספים.
- עצמו עיניכם ודמיינו אירוע מציאותי או דמיוני של מצב לחץ. השתמשו בשלט באמצעות הכפתורים השונים על-מנת לשנות את הסיפור.

הומור

הומור הוא אחד המנגנונים המסייעים להתמודד עם חרדה. זוהי פעילות שכלית המשחררת מתחים גופניים, רגשיים וחברתיים. בדומה לחלום יצירת הומור משתמשת באלמנטים הבאים: הפתעה, התרחקות מהמציאות, שינוי המציאות, היפוך, ניגוד, יצירה מכוונת של טעויות.

ההומור יוצר תחושה של שליטה כלשהי על הבלתי נשלט. ההומור אינו משנה את המציאות אלא את השתקפותה בתפיסתנו. ההומור מסייע באמצעות הדמיון לנסח מחדש את הבעיה, להתרחק רגשית מהמצב ולנטרל את הכאב מהמציאות רעיונות לשימוש בהומור:

- ספר ההומור על המצב- הכינו כריכה לספר ההומור על מצב החירום. הכינו גזרי קריקטורות שונות או צלמו דמויות של קריקטורות (לדוגמה מספריו של מורדילו).
- הזמינו תלמידים לבחור קריקטורה ולחבר לה טקסט המבטא הסתכלות הומוריסטית על המצב. הפחדים התכווצו-
- הזמינו את התלמידים לצייר על גבי נייר גדול את הפחד שלהם. בקשו מהם לצייר את הפחד בכל פעם על דף קטן יותר. מה קרה לפחד במעבר בין הדף הגדול לדף הקטנטן? (מתוך מולי להד, הורות בשישה ערוצים, המרכז לפיתוח משאבי התמודדות)
- תכננו מפגש ראיונות הומוריסטיים על המצב. חברו את שאלות ותשובות מפתיעות ואבסורדיות.

רענון שנתי של תיק צל"ח:

בכל שנה יש לעדכן מחדש מס' רשימות, תוך הקפדה על מילוי כל הפרטים (על רשימות אלו להיות מעודכנות עד ה 30.8 בכל שנה) :

- א. מצבת צל"ח.
- ב. רשימת טלפונים חיוניים
- ג. צח"י יום ביישובים (בתאום עם רכזת צח"י במועצה)
- ד. רשימות תלמידים לפי כיתות
- ה. רשימת אנשי הצוות
- ו. רשימות תלמידים עפ"י יישוב + מלווה, לתיק פינוי
- ז. רשימת ציוד לשעת חירום
- ח. מיפוי בעלי מגבלות רפואיות
- ט. מיפוי אוכלוסיות בסיכון

הערה: חשוב להעביר למחלקת חינוך במועצה עד ה 1.9 בכל שנה את נתוני התלמידים, הצוות ואנשי הצל"ח עפ"י פורמט נתונים קבוע שישלח ע"י מחלקת חינוך.