בס"ד

"ודור יקום והי ישיר ליופי והיים ועדנה בלי די יינק טטל שטים"

תנועת הנוער 'אריאל'

ע"ר 580004562

נהלי בניית חוסן נפשי בשעת משבר

קומונרים וצוותי הנהגה יקרים!

דור הגאולה בו אנו נמצאים מביא עימו התמודדויות ומשברים מאתגרים לעם ישראל המאלצים אותנו להגיב בצורה נכונה הבונה חוסן נפשי אצלנו ואצל החניכים.
מצורפות פה נקודות משמעותיות לצורך תגובה ראשונית ועקרונות בסיסיים.
בהצלחה רבה.

1. **שגרה-** דווקא בזמנים כאלו, שגרה חשובה לנו מאוד. השגרה מחזקת ומעצימה חוויה של שליטה ורציפות במציאות לא פשוטה.
2. **חשיפה לתקשורת-** הבחנה חשובה בין דעות\שמועות לעובדות. עידוד למיתון צפייה בעדכונים וסרטונים מזירת האירועים. הצפייה בתקשורת עלולה לפגוע במשפחות הנפגעים ואף בנו-זורעת פחדים ומערערת את תחושת הביטחון שלנו.
3. **הקשבה-** תשומת לב לכל אחד מהחניכים\צוותי הנהגה\חבב\קומונרים שסביבנו. חשוב לשים לב כיצד הם חווים את המשבר, האם המשבר מוביל לתגובות חריגות? נבדוק האם הם מרגישים בטוחים בסביבתם המוכרת וכו'. נזכור שכל אחד מגיב בצורה שונה.
4. **מסרים בוני חוסן-** האחדות כקבוצה חשובה, יש לנו כוח לחנך ולחזק את חברינו כל אחד לחוד וכולם יחד

דרכי פעולה-

א. <u>מידע עובדתי-</u> חשוב לדבר על המקרים בכדי להעלות מודעות אך מתוך עובדות 'יבשות' ובלי תוספות לא מדוייקות ומפחידות. יש לתת מידע עובדתי בלבד.

ב. <u>שיתוף רגשות-</u> נעודד שיתוף רגשות (רגשות הדדיים, כאשר נראה שגם לנו קשה החניכים ירגישו בנוח לפנות ולשתף יותר), ניתן תוקף ונירמול (הגיוני ונורמלי לחשוש, זאת בהחלט מציאות קשה ומטלטלת) לרגשות קשים (כגון עצב, פחד ודאגה). נשדר אופטימיות ובטחון , נתייחס למצב המתוח כזמני בלבד ובתקווה לעתיד טוב יותר. נביע אמון ביכולת התמודדות שלהם כקבוצה\יחידים עם המצב.

ג. <u>אמונה בקב"ה-</u> "אנחנו מאמינים בני מאמינים" כי הכל מאיתו יתברך. האמונה בקב"ה ובגאולה הקרובה, היא מעודדת ומפיחה תקווה.

5. **ניתוב לעשייה-** נפעל יחד כדי לתמוך במעגלים שונים סביבנו בשבט, בסניף בשכונה\יישוב ובעם ישראל בכלל, באמצעות יוזמות חינוכיות, התנדבותיות, לימוד תורה, תפילות משותפות, חיזוק הרוח בעמ"י וכו
6. **מילוי משאבים-** נזכור לקחת רגע גם לעצמינו ולהקשיב לרגשות ומחשבות שעולים בנו בעקבות האירועים וההתמודדות איתם ומתוך כך נוכל לפעול ביתר כוחות.

בציפייה לבניין אריאל ובתקווה לגאולה שלמה בקרוב!

מוזמנים בשמחה לפנות להתייעצויות ושאלות לצוות ההנהלה, הרכזים המלווים
ולמוריה העובדת הסוציאלית ossitariel@tariel.org.il

הנהלה ארצית: רח' בושם 11 ירושלים 9390311 טלפון: 02-5459200 דוא"ל: ariel@tariel.org.il