



מהדד פנימי

נכתב ע"י

ד"ר נעמי באום
LCSW **ציביה דייטר**

איור

אסתי דאסקין



החוברת הזאת שייכת ל:

k



מרחב פנימי

חוברת החוסן שלי

נכתב ע"י
ד"ר נעמי באום
ציביה רייטר, LCSW

איור ועיצוב
אסתי ראסקין

הוצאה לאור:
אוהל

Copyright © 2023
כל הזכויות שמורות לאוהל



על המחברים

ד"ר נעמי באום פסיכולוגית עם מומחיות בטרואמה וחוסן ומייצגת לארגונים בארץ ובעולם בנושאים אלו. נעמי מחברת של חוברת החסן לילדים המקורי שיצאה בשנת 2008, ולאחר מכן תורגם לאנגלית, ערבית, צרפתית, ספרדית, נפאלית ואמהרית והיה בשימוש בכל רחבי העולם.

ד"ר באום יצרה את ה- Building Resilience Intervention - BRI, מודל חוסן מבוסס מחקר שיושם באופן נרחב בארץ ובחו"ל. היא מחברת מאמרים מקצועיים על בניית חוסן וטרואמה וכן מספר ספרים. נעמי היא תלמידה ומדריכה של ציי קונג. היא גרה עם משפחתה בישראל. האתר שלה הוא: www.naomibaum.com

ציביה רייטר LCSW מנהלת שירותי ילדים וטרואמה באהל. ציבי מומחית לבריאות הנפש של ילדים, התפתחות בגיל הרך, שכול, טראומה ואסון. היא התערבה באסונות מקומיים ולאומיים. היא מאמינה שמיומנויות חברתיות-רגשיות הן תנאי מוקדם ללמידה מיטבית. היא יצרה שיתוף פעולה עם My Covid-19 Resilience Workbook, ששימשה 10,000 ילדים במהלך המגיפה, וזכתה לתואר גיבור בריאות הנפש במהלך Covid על ידי משרד ראש עיריית ניו יורק לבריאות הנפש בקהילה. היא מביאה משאבים אלו לבניית חוסן לקהילות חדשות במסגרת השירותים הבינלאומיים של משפחת קסטנבאום לילדים שהוקמה לאחרונה על ידי אוהל. ציבי כותבת בלוג עבור Psychology Today, שנקרא The Resilient Parent ומרבה לכתוב על איזון עבודה/חיים. היא המחברת של "תיקים ובקבוקי תינוקות: המדריך של האם העובדת לטיפול בית יהודי" ניתן להשיג את ציהיה בכתובת tzivy_reiter@ohelfamily.org

מרחב פנימי: חוברת החוסן שלי הוא פרויקט של Ohel Kestenbaum Family International Childrens' Services המספקת תוכניות לבניית חוסן לילדים ובתי ספר בניו יורק, ברחבי ארצות הברית וברחבי העולם.

במשך יותר מ-50 שנה, אהל מספקת שירותים חברתיים ושירותי בריאות הנפש ומטפלת באלפי אנשים באמצעות מגוון רחב של תוכניות כולל שירותי בריאות הנפש, דיור ותוכניות לאנשים עם מוגבלות התפתחותית ופסיכיאטרית, שירותים למבוגרים מבוגרים. **המרכז הלאומי לטרואמה של משפחת אהל זכטר** מספק מענה למשבר ותמיכה בטרואמה לקהילות בפריסה ארצית.



מכתב להורים ומורים

חוברת החוסן שבפניכם מיועדת לעבודה ביחד עם ילדיכם, בנושא פיתוח חוסן בתקופה של מצב לחץ וטראומה מאתגרים. על רקע זה, בחרנו לשים דגש על התמודדות פעילה ובריאה, על בניית חוסן ודרכי פעילות, בכדי שנוכל להתגבר על התחושות הקשות של חוסר אונים, שחיקה ולחץ מתמיד, שהם מנת חלקינו בתקופה הזאת.

למילה "חוסן", שני פירושים במילון. הראשון - כח, חוזק. השני - אוצר שנאגה שני פירושים אלו מכוונים את העשייה שלנו להעניק לכם אוצר של ידע וכלים שימשו אתכם ואת ילדיכם. הרעיון שליווה אותנו ביצירת חוברת זו הוא להעניק לכם כלי של התמודדות שמתמקד בפיתוח שפה רגשית וכלים להתמודדות ולחוסן אישי ומשפחתי.

איך לעבוד עם החוברת?

העבודה בחוברת היא אישית, וככל שהילדים צעירים יותר יצטרכו את התיווך של ההורים. מומלץ שילדים בני 5-7 יעבדו בצמוד למבוגר שמקריא ומסביר כל דף. ילדים גדולים יותר שקוראים חופשי יוכלו לעבוד בצורה יותר עצמאית, אבל חשוב שההורים ו/או מורים ישתמשו בחוברת כפתיח לשיחה בנושא רגשות והתמודדות. גם כשילדים עובדים בצורה עצמאית בספר, מומלץ לנסות ליצור שיח אחרי מילוי של כל שני דפים לפחות, להיות סקרנים לגבי מה הילדים הבינו, מה למדו, ומה הביעו בדף. החוברת הזאת היא כלי נהדר לילדים, וכלי לא פחות חשוב לפיתוח ערוצי תקשורת בין הילדים לבין ההורים והמורים.

אנחנו מתרגשים להגיש לכם את החוברת בתקופה הזאת, ונשמח לשמוע משוב מכם על השימוש בו.

בברכה,

ציביה רייטה, אוהל
tzivy_reiter@ohelfamily.org

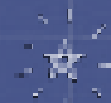
ד"ר נעמי באום
naomi.baum@gmail.com



דיוויד ליבטאג
קארלי נמדר
ברכה רופ
פייגי טרנר

לורה בארט
שריל צ'רנופסקי
אירינה דרקצ'בה
רייזל קיילסון

תודה לצוות המקצועית של
אהל שתרמו ביצירת חוברת
עבודה זו:



ברוכים הבאים

למה לב הפנימי

מסע לחוסן

החוברת הזאת תאפשר לך לצאת למסע
דרך הרגשות השונים שנמצאים בתוכך.
האם אתם מוכנים להמראה?
במסע נלמד כיצד לטייל בין שלל
הרגשות שלנו.

מה זה חוסן?

"חוסן" זה היכולת להתאושש, ולחזור לתפקוד לאחר
שמשהו קורה, וזה לא קרה כפי שתכננו או ציפינו.
כמו שחליפת החלל של אסטרונאוט מגנה עליו מפני
אבנים בחלל וכל מיני סיכונים אחרים, כך החוסן מגן
על האדם מפני אתגרים שונים במסע שלנו.

מה זה "מרחב פנימי"? אלו המחשבות והרגשות בתוכך.

תגלו רגשות גדלים
וקטנים כמו הכוכבים
בשמים.

חוברת הזו תלמד אותך
על רגשות ומחשבות ואיך
לזהות אותם בתוכך ובתוך
הגוף שלך.

לאסטרונוטים יש ארגז כלים מיוחד בכדי
להתמודד עם כל האתגרים בחלל. בחוברת
הזאת נלמד להצטייד בארגז כלים מיוחד כדי
שתוכלו לזהות את הרגשות שלכם וללמוד
איך להתמודד איתם ולנווט אותם בזמנים
מורכבים.

בחוברת הזאת תוכלו
לכתוב, לצייר או לקשקש
לפי רצונכם. תוכלו לבחור
לשתף או לשמור לעצמכם
את מה שעשיתם.

**אנחנו מאחלים לכם מסע של גילוי עצמי
במרחב הפנימי ובחלל החיצוני.**

קצת עליו

הגיל שלי:

הביתה שלי:

השם שלי:

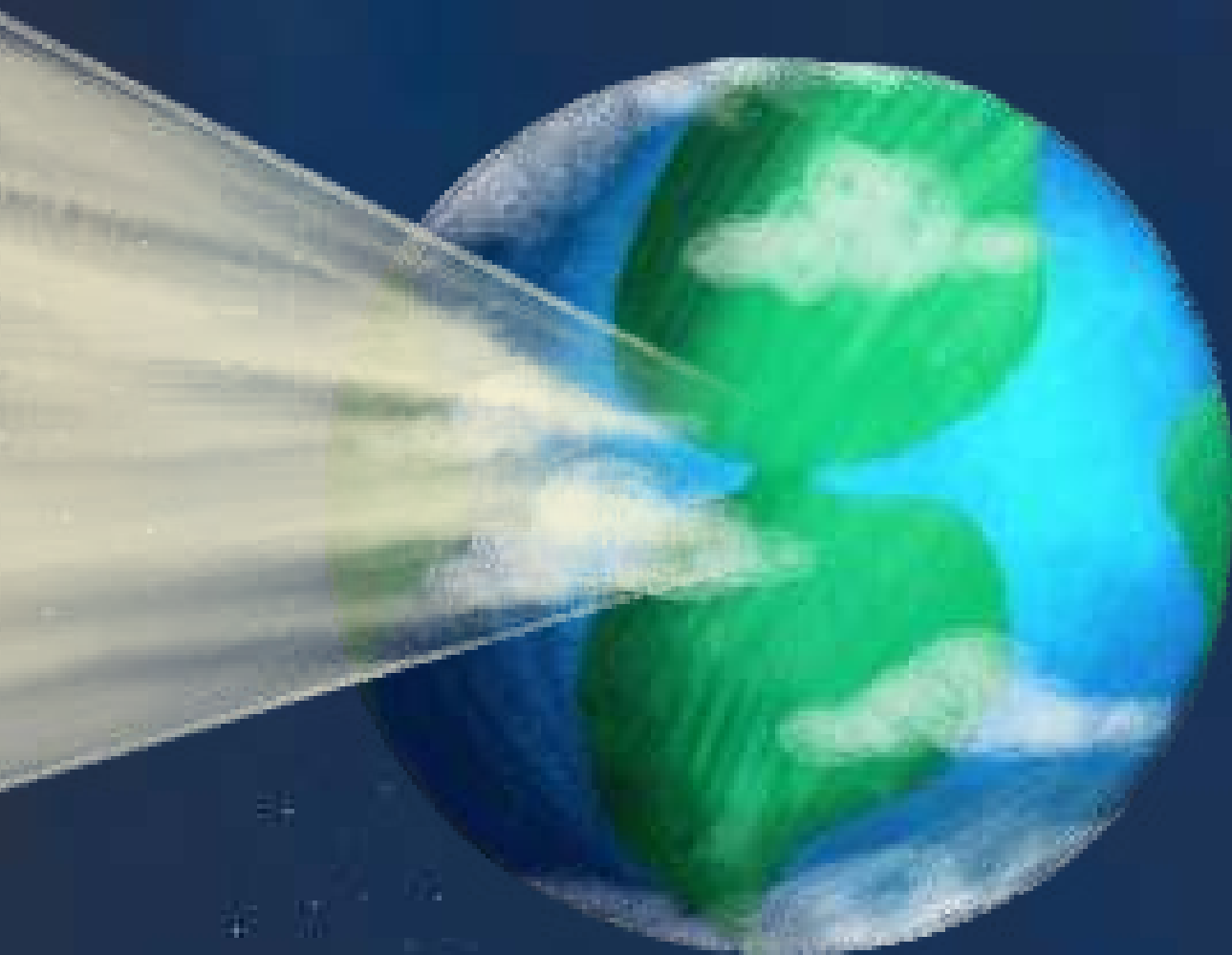
משהו מעניין עליי:

בית הספר שלי:



ציור של
עצמי:

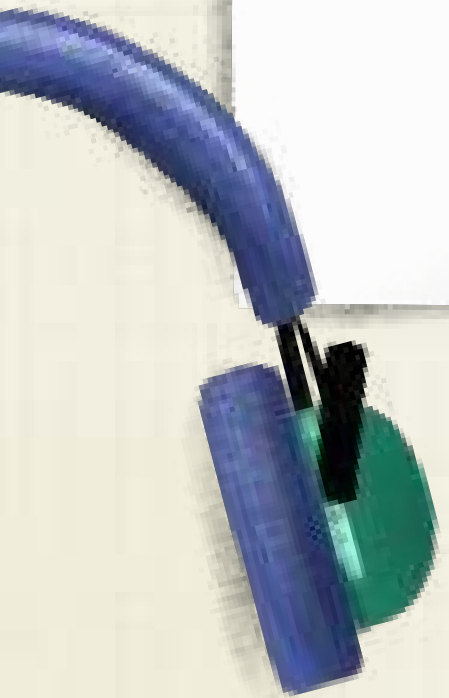
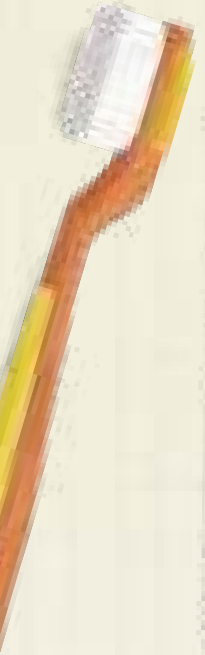
הבבית שלי



כתבו או ציירו את הבית שלך.

משפחתי

כתבו או ציירו את האנשים במשפחה שלכם.



חברים וחברות

כתבו או ציירו את החברים וחברות ואנשים נוספים שאוהבים.



מה עושה אותי מיוחד?





דברים שבהם הייתי
רוצה להשתפר.....



דברים שאנחנו
טובים בהם:



דברים שאנחנו
אוהבים:

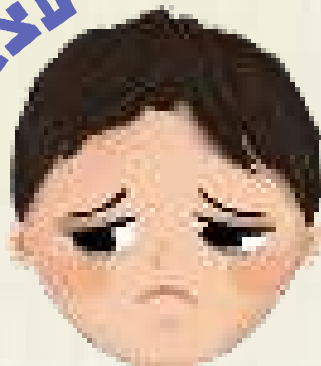


אנשים לא יודעים שאני...

דגשות

שאנחנו מרגישים

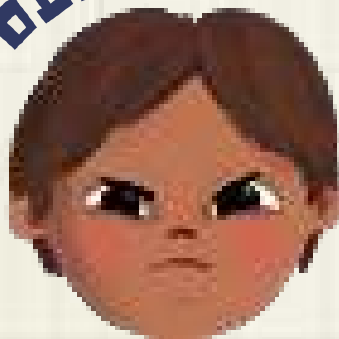
עצב



שמחה



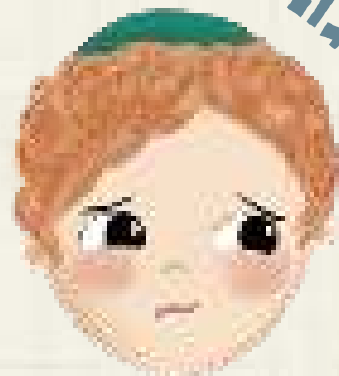
כעס



התרגשות



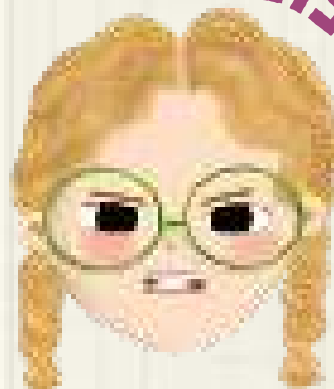
דאגה



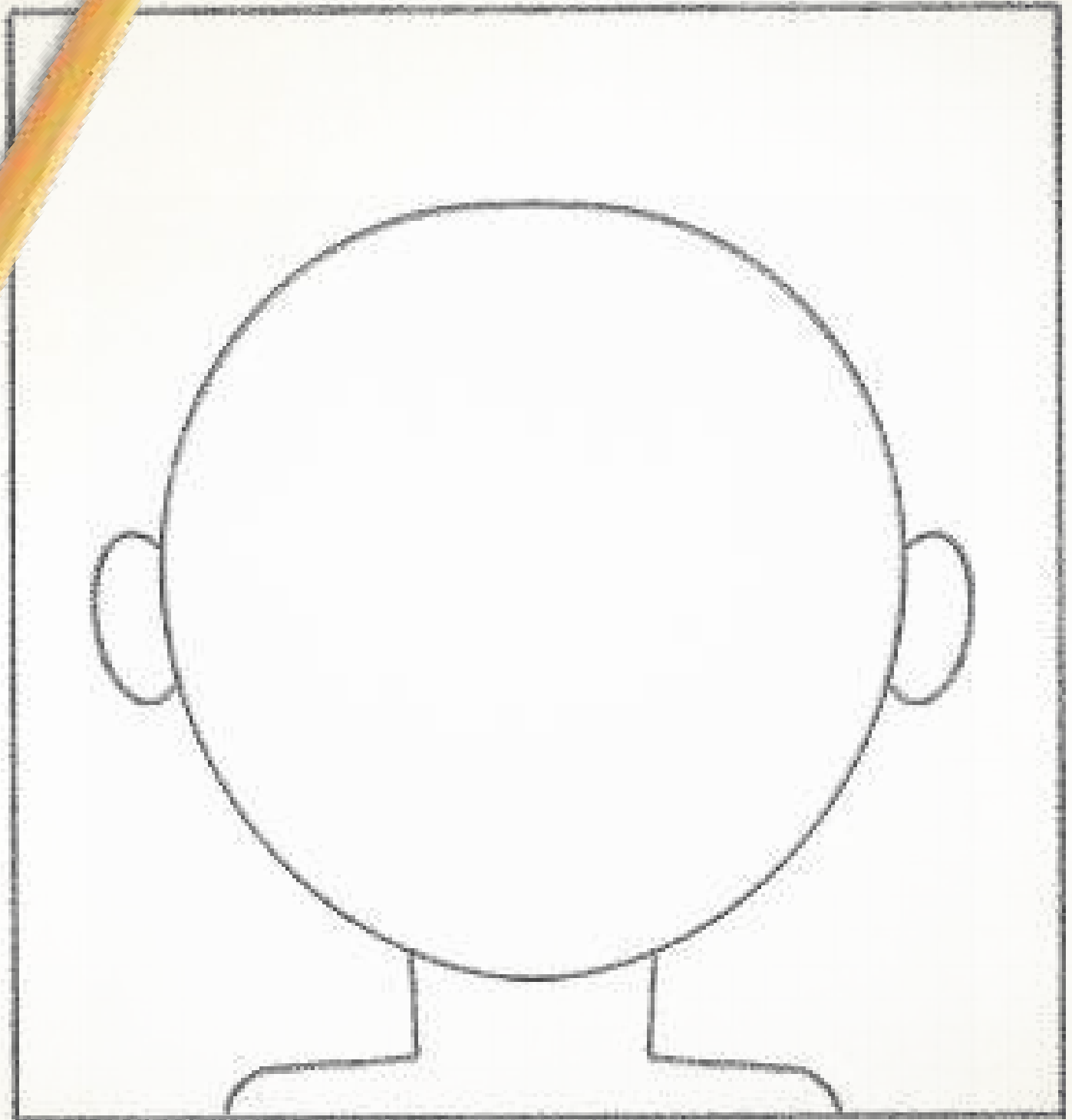
רוגע



תסכול



ציירו את הרגש שלכם ברגע זה:



איך לדעתך כולם מרגישים?





לכולם יש רגשות חזקים לפעמים.

רגשות חזקים
באים והולכים.

לפעמים הם
גדלים.

לפעמים הם קטנים.

זה בסדר גמור לחוות
רגשות חזקים.

איפה אנחנו מרגישים את הרגשות שלנו?

הרגשות שלנו משתקפים לא רק
בפנים שלנו. גם הגוף שלנו
מרגיש את הרגש. בואו נלמד
על רגשות שונים.



שמחה

מה מידת
השמחה
שהרגשתם?

הרבה
מאוד

הרבה

בינוני

קצת

לא בכלל

כתבו על אירוע או זמן
שהרגשתם שמחה.

כשאנו שמחים, זה מה שאנחנו חושבים:

יש דרכים שונות שהגוף מרגיש שמחה.

סמנו את הדרכים שהגוף שלך מרגיש שמחה:



כתבו או ציירו דרכים נוספות שהגוף שלך מראה כשהוא שמח.

עצב

מה מידת
העצב
שהרגשת?

הרבה
מאוד

הרבה

בינוני

קצת

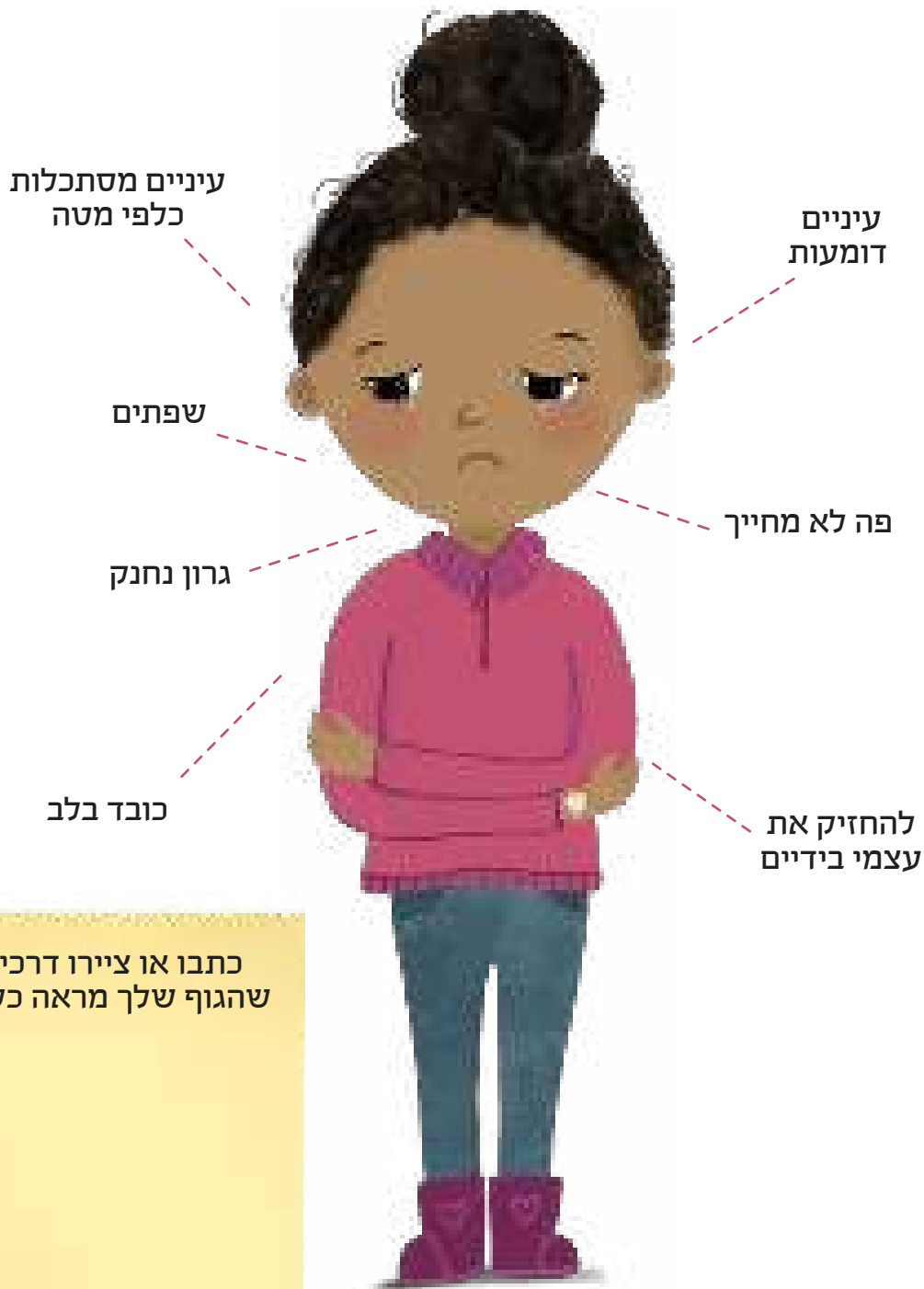
לא בכלל

כתבו על אירוע או זמן
שהרגשתם עצב.

כשאנחנו עצובים, זה מה שאנחנו חושבים:

יש דרכים שונות שהגוף מרגיש עצב.

סמנו את הדרכים שהגוף שלך מרגיש עצב:



כתבו או ציירו דרכים נוספות שהגוף שלך מראה כשהוא עצוב.

כעס

מה מידת
הכעס
שהרגשת?

הרבה
מאוד

הרבה

בינוני

קצת

לא בכלל

כתבו על אירוע או זמן
שהרגשתם כעס.

כשאנחנו כועסים, זה מה שאנחנו חושבים:

יש דרכים שונות שהגוף מרגיש כעס.

סמנו את הדרכים שהגוף שלך מרגיש כעס:

עיניים מכווצות

נחיריים
בולטות

לב פועם חזק

אגרופים
בידיים

פנים
אדומות

חום הגוף
עולה

חזה מתוח

רגליים בועטות

כתבו או ציירו דרכים נוספות שהגוף
שלך מראה כשהוא כועס.

דאגה

מה מידת
הדאגה
שהרגשת?

הרבה
מאוד

הרבה

בינוני

קצת

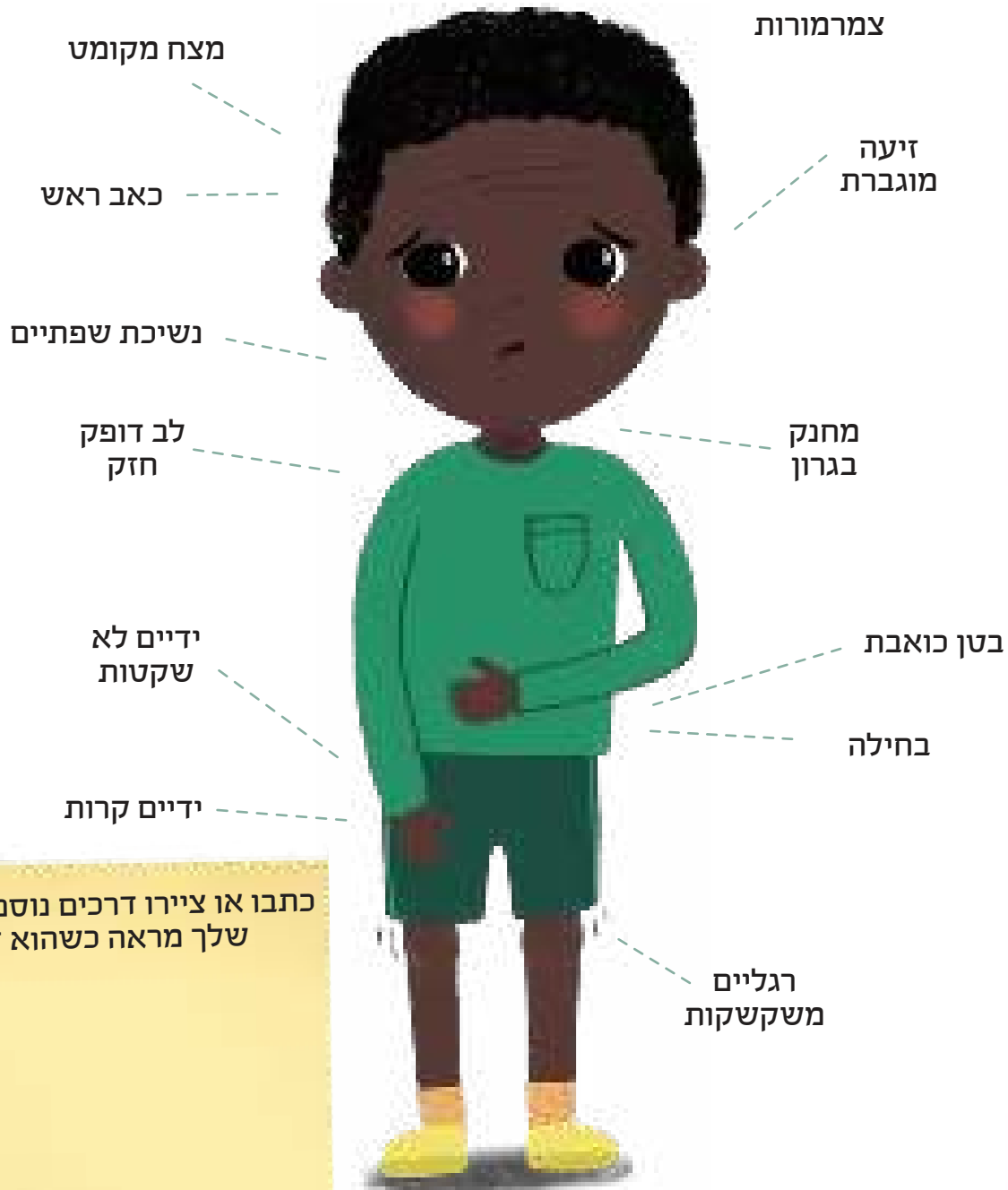
לא בכלל

כתבו על אירוע או זמן
שהרגשתם דאגה.

כשאנחנו דואגים, זה מה שאנחנו חושבים:

יש דרכים שונות שהגוף מרגיש דאגה.

סמנו את הדרכים שהגוף שלך מרגיש דאגה:



כתבו או ציירו דרכים נוספות שהגוף שלך מראה כשהוא דואג.

תסכול

מה מידת
התסכול
שהרגשת?

הרבה
מאוד

הרבה

בינוני

קצת

לא בכלל

כתבו על אירוע או זמן
שהרגשתם תסכול.

כשאנחנו מתוסכלים, זה מה שאנחנו חושבים:

יש דרכים שונות שהגוף מרגיש תסכול.

סמנו את הדרכים שהגוף שלך מרגיש תסכול:



כתבו או ציירו דרכים נוספות שהגוף שלך מראה כשהוא מתוסכל.

התרגשות

מה מידת
ההתרגשות
שהרגשת?

הרבה
מאוד

הרבה

בינוני

קצת

לא בכלל

כתבו על אירוע או זמן
שהרגשתם התרגשות.

כשאנחנו מתרגשים, זה מה שאנחנו חושבים:

יש דרכים שונות שהגוף מרגיש התרגשות.

סמנו את הדרכים שהגוף שלך מרגיש התרגשות:



כתבו או ציירו דרכים נוספות שהגוף שלך מראה כשהוא מתרגש.

דוגע

מה מידת
הדוגע
שהרגשת?

הרבה
מאוד

הרבה

בינוני

קצת

לא בכלל

כתבו על אירוע או זמן
שהרגשתם רוגע.

כשאנחנו רגועים, זה מה שאנחנו חושבים:

יש דרכים שונות שהגוף מרגיש רוגע.

סמנו את הדרכים שהגוף שלך מרגיש רוגע:

אוזניים קשובות

עיניים קולטות

שרירים רפויים

רגליים שקטות

נשימה עמוקה

ידיים שלוות

בטן נינוחה

רגליים מקורקעות

כתבו או ציירו דרכים נוספות שהגוף שלך מראה כשהוא רגוע.

לפעמים אפשר להרגיש יותר מרגש אחד באותו זמן.

טיסה במטוס



הפעם הראשונה שישנים אצל חברים



הופעה על במה



לישון בחדר
שלי לבד



לחלוק
משחקים
עם חברים

**איך אתם
חושבים שהייתם
מרגישים
במצבים כאלו?**

כתבו או ציירו על מקרה בו
הרגשתם יותר מרגש אחד.

האם אתם מצליחים לזהות את הרגש?

מתחו קו בין הרגש לתגובה של הגוף.

שמחה

עצב

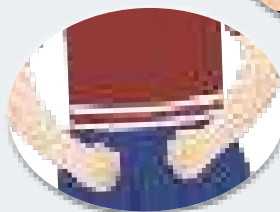
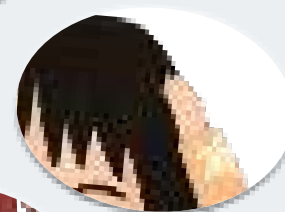
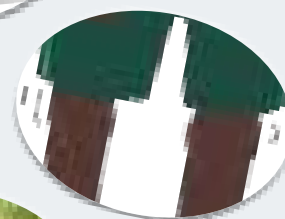
כעס

דאגה

תסכול

התרגשות

רוגע



אם נרצה **להרגיש טוב יותר**, יש דברים
רבים שנוכל לעשות כדי לעזור לעצמינו.

מרחב פנימי
ערכת כוח

תנועה

יצירה

קשר

חושים

נתינה

בידוד

אמידות
לעצמי

שקט

קשר

לדבר עם אבא או אמא



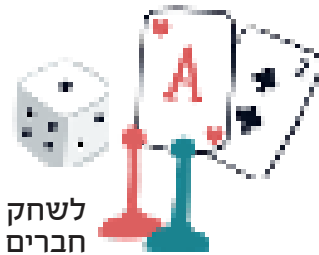
לשלוח סמס,
ווטסאפ או
אימייל



להתפלל



לשוחח בטלפון



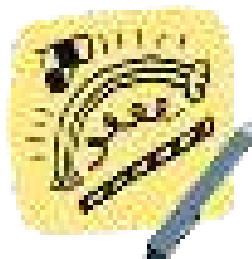
לשחק עם
חברים

כתבו או ציירו דרכים בהם אתם יוצרים קשר עם אחרים.

מה עוד
ניתו לעשות?

רצירה

צביעה

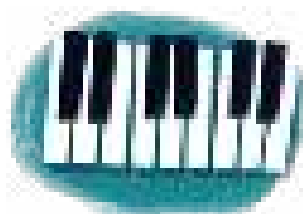


לקשקש על נייר

כתיבה



אפייה



נגינה בכלי

יצירות



כתבו או ציירו דרכים בהם אתם אוהבים ליצור.

מה עוד
ניתן לעשות?

תנועה

טיול



משחק כדור



ריצה



אופניים



התעמלות



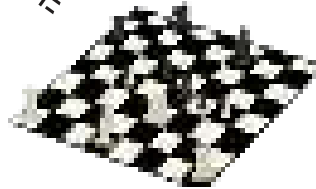
כתבו או ציירו דרכים בהם אתם עוסקים בתנועה.

מה עוד
ניתו לעשות?

בידור



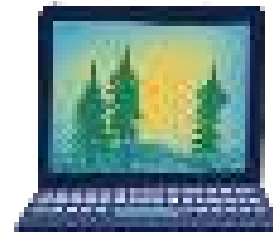
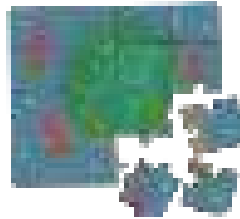
משחקי קופסה



משחקים וידאו



תחביב



צפייה
בטלוויזיה

כתבו או ציירו דרכים בהם אתם יכולים לבדר את עצמכם.

מה עוד
ניתן לעשות?

נתונה

עזרה להורים



משחק עם אחים קטנים



לעזור לחברים



ביקור חולים

טיפול בחיות בית



כתבו או ציירו דרכים בהם אתם נותנים לאחרים.

מה עוד
ניתו לעשות?

חושים

להתחבב בשמיכה נעימה



להקשיב לגשם



לשחות משהו חם



לספור את הצבעים בחדר שלי



לעשות אמבטיה

לנעת במשהו קפוא



לאכול חטיף פריץ

כתבו או ציירו דרכים בהם אתם חווים את החושים שלכם.

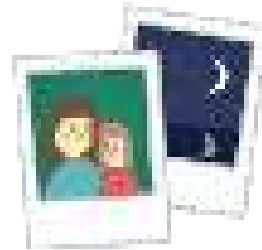
מה עוד ניתן לעשות?

שקט



לקרוא ספר

להשקות את הצמחים



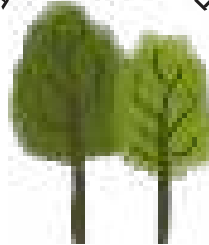
להסתכל באלבום תמונות

לשבת במרחב שקט



לכתוב ביומן שלי

להקשיב לקולות של טבע



לנשום עמוק

כתבו או ציירו דרכים בהם אתם מוצאים שקט.

מה עוד ניתן לעשות?

אמירות לעצמי

אפשר לבקש
עזרה

אני
בסדר

גם זה
יעבור

זה קשה אבל
אנחנו חזקים

כתבו או ציירו דברים שאתם שאוהבים להגיד לעצמכם.

מה עוד
ניתן לעשות?

שיתוף רגשות

ציירו או כתבו עם מי אתם יכולים לשתף את הרגשות שלכם.

במקומות
אחרים:

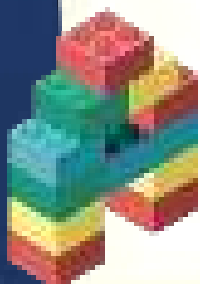
בבית:

בבית ספר:



הודיה

ציירו או כתבו על בן אדם, מקום או דבר שעליהם אתם מודים.



ציינו דבר אחד
שקרה היום
שעליו אתם
מודים.



נתינה לאחרים

יש דרכים רבות שאפר לעזור לאחרים בתוך המשפחה, בבית ספר
ובקהילה. ציירו או כתבו דרכים בהן אתם יכולים לעזור.



איך אתם מדגישים היום?

יום שלישי

היום...
☺ ☹ ☹ ☹
☺ ☹ ☹

יום שני

היום...
☺ ☹ ☹ ☹
☺ ☹ ☹

יום ראשון

היום...
☺ ☹ ☹ ☹
☺ ☹ ☹

יום חמישי

היום...
☺ ☹ ☹ ☹
☺ ☹ ☹

יום רביעי

היום...
☺ ☹ ☹ ☹
☺ ☹ ☹

שבת

היום...
☺ ☹ ☹ ☹
☺ ☹ ☹


יום שישי

היום...
☺ ☹ ☹ ☹
☺ ☹ ☹




מסתכלים קדימה






איחולים לעצמי לשנה
הקרובה:


אוכל לעזור לחלום שלי להתגשם על ידי כך ש:



ביום הולדת הבא
שלי אני מחכה ל:



מקום אחד שאני
רוצה לבקר בו:



כשאגדל אני מקווה ש:

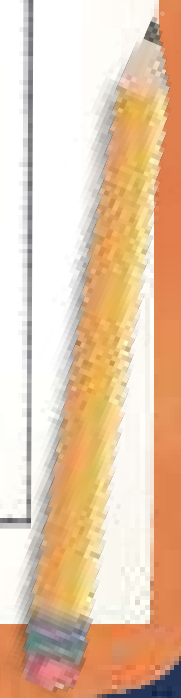


סיכום

בחיים תמיד יהיו אתגרים. אבל עם הכלים עליהם דיברנו, עם כוחות החוסן שלך, תוכלו להתמודד עם האתגרים הללו.

ציינו שני דברים שלמדתם מהחוברת הזו, שתמצאו לקחת אתכם לחיים.

ציינו שני דברים שלמדתם מהחוברת הזו, שתמצאו לקחת אתכם לחיים.	



באיזה מהכלים עליהם דיברנו אתם
חושבים שתשתמשו הכי הרבה?

יצירה

קשר

בידוד

תנועה

חושים

נתינה

אמירות
לעצמי

שקט



החוברת הזו תקח אותך למסע בין הרגשות.
האם אתם מוכנים לטוס למסע בחלל
החיצוני שם נגלה הרבה על עצמינו, על
הרגשות שלנו, ועל החוסן שטמון בנו?

הוצאה לאור:



Copyright © 2023 Ohel Children's
Home and Family Services

ISBN 979-8-9887016-3-7

5 1500 >



9 798988 701637