26/10/23
יא' בחשון התשפ"ד
אגרת 3

מתי"א שומרון
צועדים למח"ר
לאיגוד חברתי-ראשית

צוותי חינוך וטיפול יקרים

לכל אחד מאיתנו סגנון תגובה דומיננטי במציב לחץ ודחק ולרוב אנו משלבים מספר אפיונים.
חשוב לזהות בעצמנו ובקרובים לנו מהו הסגנון המועדף, לקבל ולכבד אותו.
לעיתים נגלה שאנו משלימים אחד את השני וזו הזדמנות מצויינת לצמיחה.

גש"ר מאח"ד

זהו מודל המציע 7 מרכיבים להתמודדות יעילה עם חשיפה לאירועים טראומטיים או משבר (פרופ' מולי להד).

גוף- הרפיה נשימתית ושרירית, יוגה, ריקוד,ריצה, הליכה..

שכל- פתרון בעיות, חשיבה חיובית, דיבור פנימי, חיפוש חלופות.

רגש- שחרור רגשי, שיחה, כתיבה, מוסיקה, ריקוד, ציור

משפחה- חום ואהבה, עזרה ותמיכה.

אמונה- תקווה, משמעות, תפילה, ערכים, טקסים.

חברה- משחק, שיתוף פעולה, עזרה לזולת, תמיכה ושיתוף

דמיון - דמיון מודרך, אומנות, הומור, חלומות בהקיץ.

ככל שאנו משתמשים בכלים רחבים, גמישים ורבים יותר כך ההתמודדות יותר מוצלחת.

אז מה סגנון ההתמודדות שלך?

בתפילה לימים טובים ושמרה ברוכה!
כאן בשבילכם,
צוות SEL מתי"א שומרון

תפילה עפרה חזה

הרפיה שרירית ג'קובסון

אֵלִי, תֵּן בִּי אֶת הַשַּׁלְוָה-
לְקַבֵּל אֶת הַדְּבָרִים
שֶׁאֵין בִּיכָלְתִּי לְשַׁנּוֹתָם,
אֶת הָאֹמֶץ -
לְשַׁנּוֹת אֵת אֲשֶׁר
בִּיכָלְתִּי,
וְאֵת הַתְּבוּנָה -
לְהַבְדִּיל בֵּינֵיהֶם.
ריינהולד ניבור

ושבו בנים לגבולם