

ניהול חוסן מנטלי בבית הספר בשגרה ובחירום - תוכן

מפגש 1: חוסן מנטלי בשגרה – עבודה עם מערך החוסן הבית-ספרי

חלק 1 (שעה וחצי): היכרות עם מערך החוסן ודרכי פעולה בשגרה

מבוא קצר לחוסן מנטלי ומערך החוסן הבית-ספרי

מהו חוסן מנטלי ולמה הוא חשוב?

הגדרה של חוסן מנטלי

חוסן מנטלי מוגדר כיכולת של אדם להתמודד עם לחצים ומצבי משבר בצורה שמאפשרת לו לשמור על תפקוד יציב ולחזור לשגרה במהירות יחסית. ההגדרה נוגעת לא רק ליכולת לשאת קושי אלא גם ליכולת לצמוח מתוך האתגרים. חוסן אינו תכונה מולדת בלבד, אלא יכולת הניתנת לפיתוח ושיפור לאורך זמן, עם הכלים וההכוונה הנכונים.

החשיבות של חוסן מנטלי בבית הספר

בית הספר הוא סביבה שבה תלמידים נתקלים במגוון לחצים – אקדמיים, חברתיים, רגשיים, ואישיים. חוסן מנטלי מעניק להם את הכלים להתמודדות עם לחצים אלו ולהתמודדות עם מצבים של כישלון או חוסר הצלחה. עבור צוות המורים והעובדים, חוסן מנטלי מהווה תמיכה חשובה בהתמודדות עם עומסים רגשיים ונפשיים שנובעים מהאחריות המקצועית ומהתפקיד. ככל שבית הספר יפעל לקידום חוסן מנטלי אצל כלל חברי הקהילה, כך הוא יהיה מקום שבו כל אחד ירגיש מוגן ובטוח יותר – דבר המאפשר גם למידה יעילה ומעמיקה יותר.

תרומתו של חוסן מנטלי בשגרה ובחירום

מחקרים מראים שבתי ספר שמחזקים את החוסן המנטלי מצליחים לשמור על סביבה תומכת גם במצבי משבר, ומפחיתים את השפעות הלחץ על התלמידים והצוות. בשגרה, חוסן מנטלי עוזר לתלמידים להתמודד עם לחצים חברתיים ורגשיים; בחירום, החוסן המנטלי מאפשר לתלמידים ולצוות לשמור על יציבות ולהתמודד טוב יותר עם מצבים טראומטיים.

מערך החוסן הבית-ספרי – המבנה ותפקידיו

הגדרת מערך החוסן

מערך החוסן הבית-ספרי הוא מנגנון המיועד להוביל את נושא החוסן בבית הספר, על כל מרכיביו, בשגרה ובחירום. מערך זה מתפקד כתשתית פנימית תומכת המיועדת לסייע לתלמידים ולאנשי צוות להתמודד עם אתגרים ולהפוך את החוסן לחלק מהותי מחיי היומיום של בית הספר. המערך כולל בעלי תפקידים ייעודיים: מוביל החוסן ונאמני החוסן, אשר פועלים לקידום יוזמות והטמעת שגרות חוסן, ומובילים את בית הספר למצבי תגובה אפקטיביים יותר במצבי משבר.

מבנה מערך החוסן הבית-ספרי

תפקידים מרכזיים במערך:

מוביל החוסן:

אחריות: מוביל החוסן משמש כרכז המרכזי לנושא החוסן בבית הספר, ותפקידו הוא ליזום, להטמיע ולהוביל תוכניות חוסן יומיומיות.

התפקיד בחירום: מתן מענה ראשוני למצוקות במהלך אירועים חריגים. מוביל החוסן משמש כאיש קשר ראשי עם הצוות, ההנהלה והיועצים של רשת אורט, ומקבל הנחיות על דרכי פעולה בהתאם למצב.

התפקיד בשגרה: מוביל החוסן מקדם יוזמות להגברת מודעות לחוסן, מסייע לצוות בחיזוק תחושת השייכות והביטחון, ומפתח שגרות של תמיכה ותמיכה הדדית.

נאמני חוסן:

מהות התפקיד: נאמני החוסן הם מתנדבים מהצוות והתלמידים, שתפקידם להעניק תמיכה לקבוצת השווים שלהם. הם עוברים הכשרה ייעודית בתמיכה פסיכו-חברתית בסיסית, ויודעים לזהות מצוקות ולהפנות את הזקוקים לכך להמשך טיפול.

התפקיד בחירום: הנאמנים תומכים בקבוצת השווים שלהם, מבצעים משימות של ליווי רגשי וסיוע בהעברת מסרים, ומשמשים כגורם מקשר עם מוביל החוסן.

התפקיד בשגרה: בשגרה, הנאמנים משתתפים באופן פעיל בהעברת פעילויות חוסן יומיומיות, כמו מעגלי שיח, ועוזרים ביצירת אווירה תומכת ובטוחה.

שיתוף פעולה עם צוות אורטוב של רשת אורט

רשת אורט מספקת ייעוץ מקצועי, הדרכות וכלים לניהול החוסן. שיתוף פעולה עם יועצי אורטוב מאפשר גישה למשאבים נוספים ומסייע בפיתוח אסטרטגיות חוסן מותאמות, במיוחד במצבי חירום.

המטרות המרכזיות של מערך החוסן

תמיכה ומענה מיידי למצוקות: המערך נועד לתת מענה מיידי למצוקות המתעוררות בקרב תלמידים ואנשי צוות, ולהפחית חרדה במצבים מאתגרים.

קידום יוזמות חוסן בשגרה: המערך מפתח פעילויות ושגרות יומיומיות המעודדות חוסן ומודעות לחוסן, לרבות תמיכה רגשית חברתית.

הכנה לחירום ומתן תמיכה במהלך חירום: במהלך מצבי חירום, מערך החוסן מציע תמיכה נפשית, הכוונה וניהול מסודר של התגובות לאירועים.

חיזוק תחושת השייכות והקהילתיות: חוסן מנטלי טמון גם בתחושת הביטחון והשייכות, ומערך החוסן פועל לייצר סביבה שבה יש גיבוי ותמיכה הדדית.

שיתוף פעולה בין תפקידי המערך

תקשורת שוטפת בין המנהל, מוביל החוסן ונאמני החוסן

מנהל בית הספר עובד בצמוד למוביל החוסן, שמתחזק קשר עם היועץ החינוכי ועם צוות אורטוב. קשר זה מסייע להבטיח שכל פעולות החוסן בבית הספר מתקיימות במתואם ובהתאם לצרכים המשתנים.

חלוקת תפקידים ברורה בין המנהל, מוביל החוסן ונאמני החוסן

בחירום ובשגרה, חשוב להבהיר לכל בעלי התפקידים את תחומי האחריות שלהם, להימנע מכפילויות ולשפר את התפקוד של המערך כולו. חלוקת התפקידים כוללת הנחיות ברורות כיצד כל צד יכול לתרום.

כלים מעשיים ליישום בשגרה ובחירום

כלים ליישום בשגרה:

בניית שגרות חוסן: לדוגמה, "פינות רוגע" ומעגלי שיח עם נאמני החוסן, הפסקות נשימה והרפיה קצרים בכיתות ובפינות המורים.

מעקב אחרי תלמידים ואנשי צוות במצוקה: מערכת פשוטה לדיווח והפניה, כולל מעקב אחרי תלמידים ואנשי צוות שנמצאים בקושי.

כלים ליישום בחירום:

בניית תוכנית תגובה מהירה: הכנת תוכניות חירום יעילות הכוללות חלוקת תפקידים ברורה למוביל החוסן ונאמני החוסן.

ניהול תגובות מהירות בשטח: תרגול סימולציות לחירום, שבמסגרתן מוביל החוסן ונאמני החוסן לומדים לעבור במהירות למצב חירום.

הפגת חרדה באמצעות מסרים קצרים ומרגיעים: שימוש במודלים להעברת מסרים פשוטים וברורים, שיכולים להקל על התלמידים והצוות.

בניית שגרות לחיזוק חוסן ביום-יום

הגדרת שגרות פשוטות כחלק מחיי היום-יום בבית הספר

שגרות החוסן היומיומיות הן פעילויות ותהליכים שמיועדים להיטמע במהלך היום-יום בבית הספר, כך שיהפכו להרגלים קבועים בקרב התלמידים, המורים, והצוותים האחרים. המטרה היא להעניק לכל חברי הקהילה הבית-ספרית כלים שיעזרו להם להרגיש בטוחים ונתמכים לאורך כל היום.

רכיבים מרכזיים של שגרות החוסן:

• מעגלי שיח עם נאמני החוסן:

- **תיאור:** מפגשים קבועים המיועדים לכל שכבת גיל, בהם נפגשים התלמידים במעגל עם נאמני החוסן מהשכבה. המעגלים מתנהלים באווירה פתוחה ותומכת, ומטרתם לעודד שיח על רגשות, תחושות ואתגרים אישיים.
- **כלים בשיח:** הנחיות לנאמני החוסן לניהול מעגלי שיח הכוללים עקרונות של הקשבה פעילה, אמפתיה, והימנעות משיפוטיות. הכלים כוללים דוגמאות לנושאים אפשריים לשיחה, כגון חוויות חיוביות מהשבוע, אתגרים בלימודים ובחיי החברה.

- **יישום:** ניתן לקיים את מעגלי השיח בתחילת כל שבוע, כפלטפורמה לשיתוף וחזקת תחושת השייכות והביטחון של כל תלמיד. במפגשים אלו, נאמני החוסן פועלים כמתווכים ומאפשרים לשאר התלמידים להביע את עצמם ולהקשיב לאחרים.

• **פינות שיח במרחבי בית הספר:**

- **תיאור:** יצירת מרחבים יעודיים ברחבי בית הספר, המיועדים לשיחה פתוחה. כל "פינת שיח" כוללת כסאות נוחים ומרחב מרגיע, בו תלמידים יכולים לשבת ולנהל שיחות פתוחות אחד עם השני או עם נאמני החוסן.
- **עיצוב הסביבה:** מומלץ לשלב בפינה אלמנטים מרגיעים, כמו צמחים, כריות ואביזרי הרפיה, ולהוסיף שלטי עידוד שמזמינים לשיחה פתוחה ונטולת שיפוטיות.
- **הטמעה:** הפינות יוטמעו כפלטפורמה זמינה למפגשים יומיומיים, בעיקר במהלך ההפסקות, ונאמני החוסן יעודדו תלמידים להשתמש בהן. פינות אלו מאפשרות לתלמידים לפרוק מתחים, לשתף בחוויות ולקבל תמיכה מחבריהם.

• **פעילויות חברתיות יזומות בניהול נאמני החוסן:**

- **תיאור:** ארגון פעילויות חברתיות קטנות (כגון משחקי חברה, שיחות קלות או תרגילי נשימה והרפיה) המנוהלות על ידי נאמני החוסן ומטרתן לחזק את הקשר החברתי ואת החוסן הנפשי של המשתתפים.
- **דוגמאות לפעילויות:** משחקי חברה, כגון "שאלות מקרבות", תרגילי נשימה להרגעה מהירה, ולחיצות ידיים עם פרגון הדדי. כל פעילות נועדה לחזק את תחושת השייכות והביטחון בקרב התלמידים.
- **שגרה:** הפעילויות יתקיימו בימים קבועים או במהלך חגים ופעילויות שנתיות, כך שהתלמידים יתרגלו לאירועים חברתיים כחלק בלתי נפרד מחיי בית הספר.

זיהוי ותגובה ראשונית למצוקה בשגרה

הכשרת מוביל החוסן ונאמני החוסן בזיהוי מוקדם של מצוקות ודרכים לתגובה מיידית

כחלק מבניית שגרת חוסן בריאה, הכשרת מוביל החוסן ונאמני החוסן בזיהוי מצוקות והגשת תגובה ראשונית היא מרכיב קריטי במערכת התמיכה הנפשית בבית הספר. זיהוי מוקדם של מצוקות מאפשר להעניק תמיכה מיידית למי שזקוק לה ולמנוע החרפה של מצבים רגשיים מאתגרים.

רכיבים מרכזיים להכשרת מוביל ונאמני החוסן בזיהוי מצוקה:

• **סימנים להתנהגות במצוקה:**

- **זיהוי שינויים בהתנהגות:** כלים פרקטיים לזיהוי שינויי התנהגות אצל תלמידים, כגון התבודדות פתאומית, שינויי מצב רוח חדים, ירידה בתפקוד הלימודי או בתקשורת עם חברים.

- **שימוש בשפת גוף וטון דיבור:** כלים בסיסיים לזיהוי סימנים של חרדה, לחץ, או מצוקה בשפת הגוף והבעות הפנים של התלמידים. נאמני החוסן ילמדו כיצד להבחין בין שפת גוף נינוחה לשפת גוף מעידה על מצוקה.

- **הכשרה לשיחות ראשוניות עם תלמידים במצוקה:**

- **ניהול שיח תומך ואמפתי:** נאמני החוסן יקבלו כלים לניהול שיחה קצרה ורגישה עם תלמיד במצוקה, כמו טכניקות של שאלות פתוחות, הקשבה אקטיבית והימנעות משיפוטיות.
- **מתן תמיכה ראשונית בסיסית:** כיצד להציע תמיכה פשוטה אך משמעותית, כגון הצעת הקשבה נוספת, שיחה בפינה שקטה, או עידוד להיעזר באיש צוות מתאים.

- **הפניה לגורמים מתאימים בבית הספר:**

- **מתי וכיצד לפנות לעזרה מקצועית:** נאמני החוסן ילמדו לזהות מתי המצב דורש התערבות של יועץ חינוכי, פסיכולוג או מוביל החוסן, ומתי להסתפק בתמיכה ראשונית.
- **תהליך הפניה מסודר:** יצירת תהליך פשוט וברור לנאמני החוסן למקרה בו נדרשת הפניה לאיש מקצוע, כך שהם ידעו למי לפנות ואיך לפעול בהתאם לסיטואציה.

שיטות הטמעה ותרגול יומיומי:

- **תרגול במצבי סימולציה:** עריכת סימולציות המתארות מצבים שונים של מצוקה בקרב תלמידים, בהן נאמני החוסן מתרגלים את תגובותיהם ומתנסים במתן תמיכה ראשונית והפניה להמשך טיפול.
- **שגרות בדיקה יומיומיות:** מוביל החוסן יכול להטמיע שגרת בדיקה יומיומית, במסגרתה נאמני החוסן מעבירים דיווחים על תלמידים שזקוקים לתמיכה נוספת ומבצעים הערכה ראשונית למצבם.
- **מפגשי תדרוך תקופתיים:** מפגשים קבועים בהם מוביל החוסן בוחן עם נאמני החוסן את חוויותיהם ואת המקרים בהם נתקלו, מנתח איתם את ההתמודדות ומעניק להם משוב לשיפור.

חלק 2 (שעה וחצי): פיתוח תוכנית חוסן בית-ספרית בשגרה

הנחיות לבניית תוכנית חוסן בית-ספרית בשגרה

שלבי בניית תוכנית חוסן

יצירת מבנה תוכנית חוסן הכוללת פעילויות קבועות ויוזמות תקופתיות

מבנה התוכנית

בניית תוכנית חוסן בית-ספרית דורשת הקמת מבנה תשתיתי המספק מענה יום-יומי לחיזוק החוסן ומתייחס גם לאירועים תקופתיים. המבנה מורכב מכמה שלבים עיקריים:

שלב 1: הגדרת מטרות התוכנית

יש להגדיר מטרות ברורות לתוכנית החוסן, כגון חיזוק תחושת השייכות, הקניית כלים להתמודדות רגשית, ושמירה על תפקוד מיטבי בשגרה ובחירום. המטרות מספקות כיוון ברור לתוכנית ומסייעות לעקוב אחר הצלחתה.

שלב 2: הקצאת תפקידים ואחריות

הקצאת תפקידים ברורים בתוכנית, כגון מוביל החוסן, נאמני חוסן ומובילים מצוות בית הספר. כל תפקיד כולל אחריות ברורה, כך שכל אחד מבין את תפקידו ותחום אחריותו בביצוע התוכנית.

שלב 3: פיתוח פעילויות קבועות

יש לשלב פעילויות חוסן קבועות כגון מעגלי שיח, פינות רוגע, ותוכנית "מיקרו-הפסקות" להרגעת תלמידים וצוות. הפעילויות צריכות להיות חלק מהשגרה היומיומית כדי לעודד תחושת ביטחון.

שלב 4: יוזמות תקופתיות

שילוב יוזמות שמתבצעות אחת לחודש או לחגיגות ואירועים מיוחדים, כגון סדנאות עמידות נפשית, הרצאות מומחים בנושאי חוסן, ופעילויות יצירה קבוצתיות. יוזמות תקופתיות אלו נועדו לחזק את תחושת השייכות ולהעמיק את הכלים לחוסן אישי.

התאמה לצרכי קהלי היעד

שיטות לאיסוף מידע על הצרכים המיוחדים של תלמידים, צוות ואנשי הסגל

תוכנית חוסן מוצלחת היא כזו המתאימה את עצמה לצרכים הייחודיים של קהלי היעד השונים בבית הספר. לכל קבוצה בבית הספר צרכים שונים, ולכן יש להבין אותם ולבנות תוכנית גמישה שמותאמת לכל קהל.

שלבים לאיסוף מידע על צרכי הקבוצות השונות:

איסוף נתונים מקבוצות שונות:

תלמידים: העברת שאלונים אנונימיים שמטרתם להעריך את רמת הלחץ, החרדה והביטחון האישי של התלמידים. ניתן לשלב שאלונים אלו בבדיקות תקופתיות.

צוות חינוכי: מפגשים קבוצתיים עם צוותי ההוראה, בהם משוחחים על עומסים יומיומיים, אתגרי הוראה, ודרכים בהם תוכנית החוסן יכולה לסייע.

אנשי סגל וניהול: ראיונות אישיים או קבוצתיים עם צוותי הנהלה, מזכירות ומדריכים, להבנת צרכים מקצועיים וניהוליים המאפשרים תמיכה בעבודתם.

ניתוח והערכת מידע

לאחר איסוף הנתונים, יש לערוך ניתוח ולבנות תמונת מצב על הצרכים המרכזיים. כל צורך צריך לקבל מענה מותאם במסגרת התוכנית, כך שכל קבוצה תקבל כלים מותאמים ויעילים.

ביצוע התאמות והתאמות אישיות

התאמת התוכנית בהתאם לממצאי השאלונים והראיונות, כך שתתמקד בצרכים הייחודיים. לדוגמה, קבוצות תלמידים עם צרכים רגשיים מיוחדים יקבלו מענה שונה מאשר קבוצות של מורים שזקוקים לכלים להתמודדות עם שחיקה מקצועית.

שימוש במודל ששת הערוצים (מולי להד ואופרה איילון)

שילוב כלי המודל בפעילויות שונות במסגרת התוכנית

מודל ששת הערוצים כולל שישה ערוצי חוסן בסיסיים – גוף, רגש, אינטלקט, דמיון, אמונה, וחברה. לכל ערוץ יש כלים ותרגילים ייחודיים, וחשוב להשתמש במודל הזה במסגרת תוכנית החוסן כדי לספק לתלמידים ולצוותים מגוון רחב של אפשרויות להתמודדות רגשית.

דרכים לשילוב המודל בתוכנית החוסן:

ערוץ הגוף

תרגול גופני קצר: כלים פשוטים לשחרור מתחים, כמו תרגילי נשימה, מתיחות והרפיה.
פינות הרפיה ברחבי בית הספר: הקמת פינות בהן תלמידים ואנשי צוות יכולים לבצע תרגילים מרגיעים.

ערוץ הרגש

מעגלי שיח: יצירת מרחב לתלמידים ולצוות בו הם יכולים להביע רגשות, לדבר על חוויות קשות, ולשתף בתחושותיהם.
משחקי רגש: תרגילים פשוטים בהם התלמידים יכולים ללמוד להכיר את רגשותיהם, כמו קלפי רגשות, כתיבה על רגשות אישיים, ותרגילי אמפתיה.

ערוץ האינטלקט

הרצאות ודיונים: מפגשים בהם נחשפים התלמידים לנושאים רלוונטיים, כמו חוסן מנטלי, ניהול מתחים, ופיתוח חשיבה חיובית.
פעילויות חינוכיות קצרות: תרגילים המבוססים על למידה קוגניטיבית, כמו ניתוח מצבים, משחקי חשיבה ושיח על פתרון בעיות.

ערוץ הדמיון

תרגילי דמיון מודרך: תרגילים של דמיון מודרך בהם התלמידים נרגעים ומתאמנים בדמיון של מצבים בטוחים ומרגיעים.
פעילויות יצירה אמנותיות: הזמנה ליצירת עבודות אומנותיות, כגון ציור, פיסול וכתיבה יוצרת, שמאפשרות ביטוי עצמי.

ערוץ האמונה

פעילויות עם ערכים ומסרים מחזקים: דיונים בנושאי ערכים, מסורות ובניית אמונה ביכולת האישית.
עידוד תחושת משמעות ושייכות: פעילויות שמחברות את התלמידים לתחושת שייכות לבית הספר ולחברה הכללית, כגון פעילויות קהילתיות ומשותפות.

ערוץ החברה

פעילויות חברתיות עם נאמני החוסן: משחקי חברה, תרגילים לשיתוף פעולה ופעילויות קבוצתיות.

מפגשים עם אנשי מקצוע ומובילי קהילה: היכרות עם אנשי מקצוע ופעילים קהילתיים שמעבירים ערכים של שיתוף פעולה ותרומה לחברה.

1. תכנון יוזמות שוטפות והטמעתן בבית הספר

- דוגמאות ליוזמות שגרתיות: פעילויות מובנות כמו "שעת חוסן" שבועית בניהול מוביל החוסן ונאמני החוסן, ותכניות לקידום מודעות לחוסן והעלאת מודעות לחשיבות התמיכה ההדדית.
- הטמעת הכלים והשגרות בעבודת היומיום: כיצד להפוך את נאמני החוסן למקור תמיכה אמיתי לתלמידים אחרים ולשתף אותם באופן מתמיד בשגרות החוסן.

חלק 3 (שעה וחצי): כלים לתקשורת ושימוש אפקטיבי במערך החוסן בשגרה

עקרונות תקשורת תומכת עם מוביל החוסן ונאמני החוסן

פיתוח מסרים תומכים וקלים להבנה

מסרים תומכים מהווים חלק חשוב בהעברת תחושת הביטחון לתלמידים ולאנשי הצוות. מסרים אלה צריכים להיות פשוטים, ברורים, אמפתיים ומותאמים לקבוצות היעד השונות.

כלים לפיתוח מסרים תומכים:

- **מסרים קצרים וברורים**
 - **מהות:** חשוב להעביר מסרים קצרים וממוקדים, המותאמים לצרכים הרגשיים של התלמידים והצוות. מסרים אלו צריכים לשדר תמיכה וביטחון.
 - **דוגמאות:** הכנת משפטים כמו "אתם לא לבד, אנחנו כאן בשבילכם" או "כל אחד יכול לשתף ולהתייעץ – יש לנו אוזן קשבת".
- **מסר אמפטי ומרגיע**
 - **כיצד לבנות אמפתיה במסר:** מנהלים ונאמני החוסן לומדים להשתמש בשפה שמעבירה אמפתיה ומבינה את תחושות הקהל. המסר צריך להכיר בקושי, להציג תמיכה ולהדגיש שהתחושות טבעיות.
 - **דוגמאות:** "אני מבין שזה לא פשוט, וזה בסדר להרגיש כך. אנחנו כאן להקשיב ולעזור".
- **התאמת המסר לגיל ולצרכים**
 - **הבדלים במסרים:** התאמה של המסרים לפי קבוצת היעד – תלמידים צעירים, תלמידי תיכון, צוות חינוכי והורים. עבור כל קבוצה, המסר צריך להיות רלוונטי ומחובר לעולמה.

- **דוגמאות:** עבור תלמידים צעירים, מסרים פשוטים וחזותיים יכולים להיות יעילים יותר, בעוד שלצוות חינוכי ניתן להעביר מסר עם דגש על תמיכה ומקצועיות.

דרכים לחיזוק נאמני החוסן

נאמני החוסן הם נדבך חשוב במערך החוסן, ולכן יש ליצור עבורם מסגרת תמיכה והדרכה שתסייע להם למלא את תפקידם בצורה מיטבית.

כלים לחיזוק נאמני החוסן:

- **שיחות תקופתיות וקבוצתיות**
 - **הקניית מסגרת לשיחות קבוצות:** קביעת לוחות זמנים לשיחות תקופתיות עם נאמני החוסן, בהן יוכלו לשתף בחוויות, להתייעץ ולהתחזק מהמשוב של מוביל החוסן.
 - **דגשים לשיחה:** שיחות אלו כוללות הקשבה לאתגרים, הצעת פתרונות לחיזוק אישי, ומתן הכוונה לתמיכה יעילה בקבוצות השווים.
- **אירועים קבוצתיים וימי עיון**
 - **מפגשים ייעודיים לנאמנים:** קיום ימי עיון, סדנאות ואירועים קבוצתיים לנאמני החוסן שמטרתם לגבש אותם ולספק להם כלים מעשיים. ימים אלה כוללים סימולציות, תרגולי תקשורת ושיתוף סיפורים וחוויות.
- **תקשורת דיגיטלית תומכת**
 - **שימוש בקבוצות תקשורת מקוונות:** יצירת קבוצת תקשורת באפליקציה יעודית (כמו וואטסאפ או טלגרם) לצורך עדכונים מהירים, שיתוף חוויות ומתן תמיכה מיידית.
 - **תכנים בקבוצות:** שיתוף עצות, אירועים קרובים, דגשים לעבודה היומיומית, והענקת תחושת שייכות לנאמנים.

שימוש בנאמני החוסן כ"שגרירים" לתמיכה וסיוע

בניית תוכנית הכשרה לנאמני החוסן

תוכנית ההכשרה לנאמני החוסן מאפשרת להם לפעול כתומכים ומנחים בקרב קבוצת השווים. הם לומדים כיצד להוביל מעגלי שיח, לספק תמיכה רגשית ראשונית ולהפנות תלמידים לצוות מקצועי במידת הצורך.

תוכן ההכשרה לנאמני החוסן:

- **הקניית ערכי תמיכה הדדית ואחריות**
 - **עקרונות הערבות ההדדית:** חיזוק תחושת האחריות כלפי חבריהם ויכולת לתמוך מבלי להפעיל לחץ מיותר או לבקר.
 - **עבודה על ערכי נאמנות ויושר:** נאמני החוסן לומדים לשמור על דיסקרטיות, לא לדון על השיחות באופן פומבי ולהיות נאמנים לתפקידם.

- **הקניית כלים לשיחה תומכת ואמפתית**

- **הקשבה פעילה ושיח תומך:** הכשרה בניהול שיחות תומכות, כולל שימת דגש על הקשבה פעילה, שאלות פתוחות והימנעות משיפוטיות.
- **ניהול מעגלי שיח קבוצתיים:** הכשרה לניהול שיחות קבוצתיות שמתמקדות בחוויות ובשיתוף רגשי, במטרה להעמיק את הקשרים ולחזק את תחושת הקבוצה.

- **תרגולי סימולציות למצבי לחץ**

- **תרחישים אפשריים:** תרגול תרחישים כמו עימותים חברתיים, לחצים לימודיים, או מצבי מצוקה אישית, בהם הנאמנים ידרשו לספק תמיכה ולהפנות במידת הצורך לצוות החינוכי.
- **משוב ושיפור:** לאחר כל סימולציה מתקיימת שיחה בה הנאמנים מקבלים משוב על פעולתם ולומדים כיצד לשפר את התגובה במצבים עתידיים.

- **שילוב נאמני החוסן באירועים ושגרות בית-ספריות**

שילוב נאמני החוסן באירועים השונים של בית הספר מאפשר להם לשמש "שגרירים" של התמיכה והחוסן, וכך להוות דוגמה אישית עבור שאר התלמידים. השתתפותם בפעילויות מאפשרת נראות לתפקידם ומקנה להם כלים נוספים להוביל שיח פתוח ותחושת קהילה.

- **דוגמאות לשילוב נאמני החוסן:**

- **השתתפות פעילה בימי הורים**

- **מהות הפעילות:** נאמני החוסן יכולים להוביל עמדות קבלת פנים להורים, לעזור בהכוונה ולתמוך במהלך האירוע, תוך יצירת נוכחות מרגיעה ומכילה.
- **מטרות:** חיזוק הקשר בין ההורים לבית הספר והצגת מודל חיובי של תלמידים אכפתיים ותומכים.

- **תמיכה בימי הכשרה ואירועים בית-ספריים**

- **הובלת פעילויות קבוצתיות:** נאמני החוסן יכולים לנהל מעגלי שיח ולהעביר תרגילי חוסן ואמפתיה במסגרת ימי הכשרה, סדנאות חברתיות וחגיגות מיוחדות.
- **שילוב בתרגילי חוסן:** תרגול פעילויות רגיעה ומדיטציה, משחקי חברה והתנדבות חברתית בקבוצות קטנות.

- **סדנאות לנאמנים חד פעמיות באירועי חגים**

- **דוגמה:** לפני החגים, נאמני החוסן יכולים לנהל סדנאות בהן התלמידים משתתפים ביצירת ברכות, הכנת פעילות חברתית או אירוע תרבותי שמחזק את תחושת החוסן והקהילתיות.
 - **מטרה:** אירועים אלו מאפשרים לנאמנים להפעיל ולנהל פעילויות חברתיות ולחזק את מקומם כשגרירים של החוסן והסולידריות.
-

מפגש 2: חוסן במצבי חירום – תפקוד המערך בחירום

חלק 1 (שעה וחצי): מוכנות לחירום ותגובת המערך בחירום

בניית תוכנית חירום עם מערך החוסן

תוכנית חירום ממוקדת למערך החוסן

כדי להגיב בצורה יעילה בחירום, נדרש מערך תגובה מהיר המשלב את כלל השותפים, כולל מוביל החוסן ונאמני החוסן, תוך שיתוף פעולה עם מנהל בית הספר והצוות החינוכי.

שלבי בניית תוכנית חירום עם מערך החוסן:

- **הכנה מקדימה ותיאום עם כלל הצוותים**

- **מהות:** תכנון מראש של תרחישי חירום נפוצים (כגון מצבי פינוי או חסימת גישה) ותיאום עם הצוותים הנוגעים בדבר.
- **שיתוף פעולה:** יצירת לוחות זמנים לפגישות תיאום תקופתיות עם מנהל בית הספר והצוותים האחראיים, כדי להבטיח שכל אחד מבין את תחום אחריותו.

- **מיפוי אזורי ביטחון ומסלולי פינוי**

- **הנחיות לאזורי ביטחון:** מיפוי והגדרה של אזורי ביטחון בהם יוכלו התלמידים והצוותים להתרכז במקרה חירום.
- **הכנת מסלולי פינוי:** תכנון מפורט של מסלולי הפינוי מבית הספר ותרגול של מסלולים אלו כדי לוודא שהם יעילים ונגישים.

- **הנחיות לפעולה במצב חירום**

- **יצירת מערכי פעולה לכל תרחיש:** הכנת מערכים ספציפיים למצב חירום כמו שריפה, רעידת אדמה, חדירת גורם עוין או איום על הסביבה.
- **הכנת חומרי הדרכה וחומרי עזר:** הכנת מסמכי עזר הכוללים את רשימת המגעים הרלוונטיים ואת שלבי הפעולה הברורים לכל תרחיש.

הגדרת תפקידים לחירום

במצב חירום, תפקידים מוגדרים וברורים לכל אחד מחברי הצוות מאפשרים תפקוד יעיל ומפחיתים את תחושת החרדה.

תפקידים מרכזיים במצב חירום:

- **מוביל החוסן**

- **תפקיד מרכזי בניהול האירוע:** מוביל החוסן אחראי להוביל את התגובה הראשונית לאירוע חירום, תוך שמירה על תקשורת רציפה עם המנהל ושאר הצוותים.

- **ניהול נאמני החוסן:** מוביל החוסן אחראי להפנות את נאמני החוסן למשימות תמיכה ספציפיות, ולוודא שהם מבצעים את תפקידם בהתאם לצרכי האירוע.

- **נאמני החוסן**

- **תמיכה ראשונית והפגת חרדה:** נאמני החוסן תומכים רגשית בתלמידים ועוזרים להפיג חרדה באמצעות שיח מרגיע והכוונה.
- **ליווי תלמידים לאזורים בטוחים:** נאמני החוסן מקבלים הנחיות לגבי אזורי הביטחון, ומובילים את קבוצות השווים שלהם בצורה רגועה ומסודרת למקומות אלו.

• הנהלה וצוות חינוכי

- **תיאום ותמיכה בתלמידים:** צוות ההנהלה מפקח על התנהלות החירום, ומבטיח שכל הצוותים מבצעים את תפקידם בהתאם לתוכנית. צוות חינוכי נוסף מסייע בהעברת תלמידים ונותן מענה למקרים של חרדה קיצונית.

ניהול תגובות צוותים ותלמידים בחירום בעזרת מערך החוסן

ניהול לחצים בעזרת מערך החוסן

ניהול לחצים מהווה מרכיב קריטי בחירום, בו התלמידים והצוותים עשויים לחוות חרדה ולחץ נפשי. כלים לניהול לחצים מאפשרים לנאמני החוסן ולמוביל החוסן לספק תמיכה מהירה שמסייעת בהרגעת הסביבה כולה.

כלים לניהול לחצים:

• טכניקות הרגעה פשוטות

- **תרגילי נשימה והרפיה:** נאמני החוסן לומדים להוביל תרגילים של נשימות עמוקות והרפיה מהירה, המסייעים להרגיע תלמידים ואנשי צוות שנמצאים במצוקה.
- **דמיון מודרך:** נאמני החוסן יכולים לעודד תלמידים לעצום עיניים ולדמיין מקום רגוע ובטוח, או לדמיין שהם נמצאים עם אדם שהם סומכים עליו. דמיון מודרך קצר יכול לשפר את תחושת הביטחון בזמן חירום.

• שימוש במסרים מרגיעים וברורים

- **מסר מרגיע וממוקד:** נאמני החוסן לומדים להעביר מסר מרגיע וברור, כמו "הכל תחת שליטה, תעזרו לנו ותעשו מה שאנחנו אומרים". המסר משדר ביטחון ומסייע להפיג תחושת בלבול.
- **הפחתת שמועות ופאניקה:** הסבר קצר ומדויק על המצב ותזכורת לשמור על שקט וסדר, במטרה לצמצם שמועות מיותרות ופאניקה.

תרגול מצבים עם נאמני החוסן

תרגול מצבים אפשריים וסימולציות של אירועי חירום מסייעים להכין את נאמני החוסן להתמודדות יעילה עם לחצים, ולוודא שהם מוכנים להוביל את קבוצת השווים שלהם בצורה יעילה בתנאים מורכבים.

תרגילי סימולציה:

• הדמיית תרחישי חירום שונים

- **תרחישים ריאליסטיים:** תרגול תרחישים כמו פינוי חירום, חסימת אזורי גישה, רעידת אדמה או חדירת גורם עוין, המאפשר לנאמנים לחוות את המצב ולתרגל את תגובתם.

- **חלוקת תפקידים בסימולציה:** חלוקת תפקידים לכל נאמן חוסן, כך שכל אחד יודע מראש את תחום אחריותו והפעולות שעליו לבצע.

- **משוב ולמידה מהסימולציה**

- **שיחות משוב:** לאחר כל סימולציה מתקיימת שיחת משוב בה כל נאמן חוסן מקבל הערכה על ביצועיו, וניתוח כיצד הוא יכול לשפר את תגובתו בעתיד.

- **הפקת לקחים והתאמות לתוכנית החירום:** שיפור התוכנית בהתאם לתובנות מהסימולציה. למשל, עדכון מסלולי פינוי, תיקון חלוקת תפקידים או התאמת מסרים.

חלק 2 (שעה וחצי): תקשורת במצבי חירום ושיתוף פעולה עם המערך

עקרונות מסר אפקטיבי בחירום – פנייה לצוות ולתלמידים בעזרת מוביל החוסן ונאמני החוסן

הדרכת המערך להעברת מסר רגוע ומרגיע

כחלק מהכנת מערך החוסן למצבי חירום, יש להדריך את מוביל החוסן ונאמני החוסן כיצד להעביר מסרים רגועים ומרגיעים בזמן אמת, כך שיוכלו לתפקד כמנהיגי קהילה המסייעים להחזיר את תחושת הביטחון והשגרה.

כלים להעברת מסר מרגיע וממוקד בחירום:

- **שימוש בשפה פשוטה וברורה**

- **עקרון הבהירות:** שמירה על מסר פשוט וקל להבנה, כדי למנוע בלבול או פרשנות שגויה. לדוגמה: "בואו נעבור יחד לאזור הבטוח בצורה מסודרת ושקטה".

- **שימוש במשפטים קצרים:** המסר צריך להיות קצר ומדויק, עם מילים מעודדות כמו "בטוח", "מסודר", ו-"נמצא בשליטה".

- **שפת גוף רגועה ומשדרת ביטחון**

- **חשיבות שפת הגוף:** נאמני החוסן ומוביל החוסן לומדים כיצד להקרין רגוע דרך שפת הגוף והבעות הפנים, דבר המשדר לתלמידים ביטחון ונחישות.

- **קצב דיבור וניהול הקול:** הדרכה על דיבור בקצב איטי ושקט, תוך שמירה על טון רגוע. לדוגמה, שימוש בטון יציב ואיטי במצבי לחץ יכול להפחית חרדה.

ניהול תקשורת עם הורים בעזרת המערך

במצבי חירום, חשוב לשמור על תקשורת פתוחה עם ההורים כדי להרגיעם ולשתף אותם במידע מדויק. המערך לומד שיטות להעברת מסרים להורים בשיתוף עם נאמני החוסן.

שיטות לניהול תקשורת עם הורים:

- **העברת מסרים ברורים ומרגיעים להורים**

- **מהות המסר להורים:** המסר צריך לכלול מידע מדויק על מצב החירום, צעדי הביטחון שננקטו ואופן ההיערכות להמשך.
- **דוגמאות למסר להורים:** "אנו מטפלים באירוע באופן מסודר, כל התלמידים נמצאים במרחב בטוח. נמשיך לעדכן ככל שיידרש".

- **שיתוף פעולה עם נאמני החוסן לתקשורת עקיפה**

- **מסרים עקיפים דרך תלמידים:** נאמני החוסן יכולים לסייע בהעברת מסרים מרגיעים לתלמידים, המסבירים שהורים מודעים למצב ושאינן סיבה לדאגה.
- **הדרכת נאמנים לשיחה עם תלמידים:** כיצד לשוחח עם תלמידים על דאגותיהם ולשדר מסר להורים באמצעות שיתוף חוויות התלמידים.

תרגול מעשי של ניהול תקשורת עם המערך בחירום

סימולציות להעברת מסרים מהירים וברורים

תרגול סימולציות מאפשר למוביל החוסן, לנאמני החוסן ולמנהל להיערך למצבי חירום ולשפר את מיומנותם בניהול תקשורת מהירה ואפקטיבית. הסימולציות מדמות מצבי אמת ומעניקות לכל חברי הצוות את ההזדמנות לתרגל העברת מסר ברור ורגוע בזמן חירום.

תהליך הסימולציה לניהול תקשורת עם המערך:

- **בחירת תרחישי חירום**

- **דוגמאות לתרחישים:** תרגול תרחישים כמו תרגיל פינוי מהיר, מצב של חפץ חשוד או חסימת כניסות בית הספר.
- **הנחיות למצבי חירום שונים:** כל סימולציה כוללת הנחיות פעולה שונות בהתאם לאופי האירוע, תוך התמקדות בתקשורת עם התלמידים והצוות.

- **חלוקת תפקידים ברורה בזמן הסימולציה**

- **תפקיד המנהל ומוביל החוסן:** המנהל אחראי להעברת המסר הראשון, בעוד שמוביל החוסן מנהל את התקשורת עם נאמני החוסן.
- **תפקידי נאמני החוסן:** הנאמנים מתרגלים העברת מסר רגוע לתלמידים, כולל הנחיות ברורות על המקום אליו עליהם לגשת וכיצד עליהם לפעול.

משוב ולמידה מהתרגול

לאחר כל סימולציה מתקיימת שיחת משוב ותחקור שמטרתה לזהות נקודות לחיזוק ולשיפור במיומנויות התקשורת של המערך בחירום.

תהליך המשוב ולמידה מהתרגול:

- **זיהוי אתגרים וקשיים**

- **ניתוח מהלך הסימולציה:** במהלך המשוב עוברים על השלבים השונים בסימולציה, מזהים קשיים שהיו, ומציעים פתרונות לשיפור.

- **שיפור ניהול המסרים:** מתן הנחיות כיצד לשפר את בהירות המסר ולהתאים אותו לקהל היעד (תלמידים, צוות, הורים).

• שיפור עבודת הצוות

- **הפקת לקחים משיתוף הפעולה:** בחינת עבודת הצוות בין המנהל, מוביל החוסן ונאמני החוסן. לדוגמה, האם כולם הבינו את תפקידיהם והעבירו מסרים אחידים?
- **הכנה לתרחישים נוספים:** בניית רשימת תובנות הכוללת את השיפורים הדרושים, ומוכנות לתרחישים מגוונים שיכולים להתרחש בבית הספר.

חלק 3 (שעה וחצי): חזרה לשגרה והמשכיות החוסן לאחר חירום

בניית ריטואלים של חזרה לשגרה בהובלת המערך

חזרה לשגרה והמשכיות החוסן לאחר חירום

חזרה לשגרה לאחר אירועי חירום היא תהליך חשוב שמטרתו לשקם את תחושת הביטחון והסדר בבית הספר. חלק זה נועד לספק כלים ליצירת ריטואלים ושגרות תמיכה המובילים לתחושת חוסן ושגרה. התוכנית כוללת בניית תוכניות תמיכה מתמשכות, תכנון פעילויות רגשיות מותאמות ותוכנית פעולה אישית להטמעת החוסן כחלק מחיי היומיום בבית הספר.

בניית ריטואלים של חזרה לשגרה בהובלת מערך החוסן

חזרה מבוקרת לשגרה

לאחר אירוע חירום, יש צורך בתהליך הדרגתי של חזרה לשגרה שמנוהל על ידי מוביל החוסן ונאמני החוסן. תהליך זה משלב פעילויות מחזקות המסייעות לתלמידים ולצוות לשוב לתפקוד רגיל ולהתגבר על תחושות חרדה ומתח.

שלבי חזרה מבוקרת לשגרה:

• פעילויות פתיחה יומיות

- **שיח קצר בכל כיתה:** מוביל החוסן ונאמני החוסן מקיימים שיחה יומית בתחילת כל שיעור ראשון ביום, שמטרתה לחזק את תחושת הביטחון ולשתף תחושות.
- **אישור התחושות והרגשות:** השיח היומי כולל אישור התחושות של התלמידים תוך הבנה והכרת הקושי, במטרה להפיג מתחים ולהעניק תחושת הכלה.

• פעילויות קבוצתיות לחיזוק קשרים חברתיים

- **משחקי גיבוש:** נאמני החוסן מארגנים משחקי חברה בכיתה או בהפסקות, במטרה לחדש את תחושת השייכות וליצור אינטראקציות חיוביות.

- פעילויות עם דגש על שיתוף: תרגילים כמו "סבב רגשות" או "שלוש דקות לשיתוף" מאפשרים לכל תלמיד לשתף בתחושותיו ללא הפרעה, מה שמחזק את תחושת התמיכה.

ריטואלים מחזקים

ריטואלים קבועים לאחר חירום מספקים לתלמידים ולצוות כלים להתמודדות רגשית ולהחזרת תחושת השגרה.

דוגמאות לריטואלים מחזקים:

- מפגשי שיתוף ופריקה רגשית
 - שיח שבועי קצר: נאמני החוסן מובילים פעם בשבוע מעגל שיח קצר בו התלמידים יכולים לפרוק את תחושותיהם, לשתף בחוויות אישיות ולחזק את תחושת הקהילה.
 - כתיבת יומן רגשי: כל תלמיד כותב ביומן אישי את רגשותיו ומחשבותיו, וניתן לשתף חלק מהם במעגל השיח במידת הצורך.
- תרגילי נשימה והרפיה קבועים
 - נשימות מרגיעות בתחילת היום: נאמני החוסן מובילים בתחילת כל יום תרגיל נשימות קצר שמסייע לתלמידים להירגע ולהתכונן ליום הלימודים.
 - הפסקות של 'מיקרו-הרפיה': במהלך יום הלימודים, מתקיימות הפסקות קצרות המיועדות להרפיה והרגעה, בהן התלמידים יכולים להתרכז בנשימה ובתרגילי הרפיה נוספים.

תמיכה מתמשכת ושגרות תמיכה לאחר חירום

בניית שגרות תמיכה לאורך זמן

תמיכה מתמשכת לתלמידים ולצוותים לאחר חירום מסייעת במעקב אחר אלה שנמצאים במצוקה ומאפשרת חזרה איטית לשגרה בריאה.

רכיבים מרכזיים בבניית שגרות התמיכה:

- מפגשי תמיכה אישיים וקבוצתיים
 - פגישות אישיות עם יועצים: התלמידים והצוותים שנמצאים במצוקה נפגשים עם היועצים של בית הספר או עם נאמני החוסן, שמספקים תמיכה רגשית ומענה לצרכים אישיים.
 - מעגלי תמיכה שבועיים: נאמני החוסן ומוביל החוסן מארגנים מעגלי תמיכה שבועיים בהם ניתן לשתף ולדון באתגרים ובתחושות שלאחר החירום.
- הקמת מערך מעקב ושיתוף פעולה עם הורי התלמידים
 - עדכונים תקופתיים להורים: נשלחים עדכונים קבועים להורים על ההתנהלות ועל מצב הילדים, במטרה לשמור על שקיפות וליצור שיתוף פעולה בתהליך החזרה לשגרה.

- **הכנה להורים על דרכי סיוע:** הפצת כלים להורים כיצד לתמוך בילדיהם באופן הרגשי, ולעזור להם להתמודד עם חוויות החירום.

תוכנית שיקום והכנה לשגרה

תוכנית השיקום נועדה ליצור שגרות חוסן מחודשות, תוך מתן דגש על תהליכי למידה ממושכים והפקת לקחים מהחוויה.

שלבים בתוכנית השיקום:

- **הפקת לקחים והצבת מטרות להמשך**

- **תחקיר מעמיק לאחר החירום:** קיום שיחה עם מוביל החוסן ונאמני החוסן על החוויות והתובנות מתקופת החירום, במטרה להפיק לקחים ולשפר את המענה בעתיד.
- **הצבת מטרות שיקומיות:** קביעת מטרות שיקומיות ברורות לכל קבוצה – תלמידים, צוותים, והנהלה – במטרה לשפר את התפקוד והחוסן לטווח הארוך.

- **מפגשים תקופתיים להפקת לקחים ושיפור מתמשך**

- **פגישות סקירה חודשיות:** פגישות עם כל הצוותים פעם בחודש, שבהן בוחנים את התקדמות החזרה לשגרה, ומבצעים התאמות ושיפורים במידת הצורך.
- **תרגול תקשורת ובניית שגרות חדשות:** לאחר כל פגישה, מוביל החוסן ונאמני החוסן מיישמים את השינויים שנקבעו בתוכנית, ומוסיפים ריטואלים ותמיכה בהתאם למצב הנוכחי.

תוכנית פעולה אישית להטמעת המערך במבנה בית הספר

כתיבת תוכנית פעולה מותאמת אישית

כל משתתף מכין תוכנית פעולה אישית המותאמת למערך החוסן בבית הספר, כך שתשלב את כלל התהליכים, הריטואלים ושגרות החוסן לאורך השנה.

מבנה תוכנית הפעולה האישית:

- **הצבת מטרות ויעדים אישיים**

- **זיהוי צרכים אישיים וקהילתיים:** כל משתתף ממפה את הצרכים המיוחדים של בית הספר ושל הקהילה המקומית, ומסמן יעדים ייחודיים לתחום זה.
- **כתיבת מטרות ממוקדות:** כתיבה של מטרות ברורות, לדוגמה: "שיפור יכולת ההקשבה של הצוותים", "הטמעת שגרת מפגשים קבועים עם הורים".

- **תכנון פעילויות ומדדים להצלחה**

- **רשימת פעילויות ומדדים:** כל משתתף כותב תוכנית הכוללת פעילויות שבועיות או חודשיות, ומגדיר מדדים לבדוק את הצלחת הפעילות (כמו מספר משתתפים, רמת שיתוף הפעולה, ומשוב מהצוות).

בדיקת הצלחת התוכנית ומעקב התקדמות

מעקב אחר ההתקדמות והצלחת תוכנית הפעולה מאפשר לוודא שהמערך פועל כהלכה וששגרות החוסן אכן מספקות מענה לצרכי התלמידים והצוות.

שלבים במעקב ובדיקת הצלחה:

• בחינת ההתקדמות במפגשי צוות חודשיים

- **סקירה חודשית של תוכנית הפעולה:** כל משתתף מציג את תוכנית הפעולה שלו במהלך מפגש חודשי, ומסכם את ההתקדמות או האתגרים שנמצאו.
- **משוב מהמנהל והצוות:** קבלת משוב והצעות לשיפור מיתר חברי הצוות או מהמנהל, במטרה לשפר את יישום התוכנית.

• הצבת מדדי הצלחה להערכה מתמשכת

- **מדדים ספציפיים להצלחה:** קביעת מדדים כמותיים ואיכותיים, כגון שיפור ברמת שביעות רצון התלמידים, ירידה במקרי החרדה, ושיפור בתפקוד האקדמי.
- **מיפוי תוצאות והערכה מחדש:** לאחר כל מפגש חודש, מוביל החוסן עוקב אחר השינויים, ובהתאם לכך מתאימים את שגרות החוסן במידת הצורך.

יישום הכלים: תוכנית זו מסייעת למנהלים להוביל ולחזק את החוסן הבית-ספרי תוך שימוש נכון במערך החוסן והפיכתו לחלק משגרת בית הספר ומערך החירום, לטובת קידום תחושת ביטחון, תמיכה הדדית והתמודדות נכונה בשגרה ובחירום.