



על הספר: חזק חזק ונתחזק : הצעות לדרכי התמודדות עם טראומה אישית ולאומית ולצמיחה מתוך משבר

מחברים: מחבר/ת: שהם לוז, אביה
סימן מדף: שהם
מספר מיון: 155.413
משפט אחריות: ד"ר אביה שהם לוז
מדיה: ספרים
סוג: ספר עיון
ז'אנר: 70 - עיון מבוגרים
קהל היעד: מבוגרים
עמודים: 116 עמודים
גובה: 21 ס"מ
מוציאים לאור: אוריון, הוצאת אשנב מרכז גבה"ם
שנת הוצאה: 2024
מס. המרכז לספריות וספרות: 26-0578
שפה: עברית
תאריך קטלוג: 15/04/2026
מילות מפתח: טיפול משפחתי (פסיכותרפי), טראומה נפשית, מאורעות השבעה באוקטובר 2023

תקציר:

חזק חזק ונתחזק הוא ספר הדרכה שנכתב בעקבות אירועי 7 באוקטובר 2023. הספר פונה להורים שחוו עם ילדיהם טראומה – אישית או לאומית – וגם לאנשי מקצוע המלווים הורים או משפחות. מטרתו – להציע להורים כלים לחיזוק חוסנם של ילדיהם, ולבנות איתם מחדש את היכולת להתאושש ולשקם את חייהם גם במצבים הקשים שנוצרו. משבר, קשה ככל שיהיה וככל שנחוה על ידי רבים בחודשים האחרונים, משבר כזה הוא גם הזדמנות ואפשרות לחזק ולטפח את תעצמות הנפש של כל אחד ואחד ובוודאי של ילדים. ספר זה מכוון לכך והוא מציע כלים לעזור לילדים לצאת מהמשבר מחוזקים ומחושלים יותר. בספר הדרכה זה רוכזו עשרה נושאים שיכולים לחזק את הילדים מזוויות שונות ומשלימות. כל נושא מציף שאלות שראוי לדבר עליהן, והוא מלווה בהפעלות רלוונטיות לילדים ולכל בני המשפחה בגילים השונים" -- מן האתר עברית. תכנים דברי הסבר מקדימים לצוות המקצועי המלווה את המשפחות הרציונל לפנייה להורים בתוכנית המכוונת לחיזוק ילדיהם וחוסנם בעקבות טראומה אישית או לאומית -- ההתמודדות עם טראומה וחרדה במשפחה והסבר קצר על התוכנית -- הבעת רגשות התחשבות ברגשות הזולת -- העשרת זמן איכות דרך משחקים משפחתיים ומשחקים מדמי-מציאות -- כוחם של עידוד ושל חיזוקים ראויים -- אתגרי תנועה כדרך לפורקן מתחים ולחיזוק -- הקניית ערכים וניהול אורח חיים של כבוד הדדי כתשתית לחיי משפחה (וחברה) בונים ומעשירים -- חשיבה חיובית והיכולת לגייס כוחות ומאמצים גם במצבים קשים -- חיפוש משמעות כדרך להתמודד עם קושי ומשבר -- התבגרות והתגברות -- על בחירה וקבלת אחריות בכלל ובעת מצוקה -- להפוך אסון למקור של צמיחה -- דרכים לביטוי עצמי וכיצד לטפח את הילד בכל היבטי אישיותו. -- מהכריכה האחורית