

ספרים מודפסים ואלקטרוניים בנושא

חוסן



כותר: המוח החיובי : הדרך לטפח אומץ, סקרנות וחוסן נפשי אצל ילדים

מחברים: דניאל ג' סיגל וטינה פיין ברייסון

מוציא לאור: אור עם

שנת הוצאה: 2020

תקציר: כאשר ילדים פועלים באמצעותו של מוח חיובי, הם נכונים יותר להתנסות ולחקור את מה שמסביבם. הם סקרניים יותר ובעלי דמיון עשיר יותר. הם טובים יותר במערכות יחסים, ומגלים גמישות וחוסן נפשי גדולים יותר בבואם להתמודד עם קשיים ועם עוצמות גדולות של רגשות. הם פועלים בעזרתו של מצפן פנימי ברור המכוון את החלטותיהם ואת הדרך בה הם נוהגים בזולת. הם הופכים להיות פתוחים, יצירתיים וחסינים יותר מבחינה נפשית. בספר זה תכירו את ארבעת היסודות של המוח החיובי – איזון, חוסן נפשי, יכולת התבוננות ואכפתיות – ודרכים לחזק אותם. המחברים מספקים להורים מיומנויות, דרכי פעולה, רעיונות ופעילויות המובילים ילדים מכל הגילים למצב החיובי בעל היתרונות העצומים כל כך.



כותר: טיפוח למידה רגשית - חברתית במערכת החינוך : סיכום

עבודתה של ועדת המומחים, תמונת מצב והמלצות

עורכים: עורכים: רמי בנבנישתי וטלי פרידמן

מוציא לאור: יוזמה - מרכז לידע ולמחקר בחינוך

שנת הוצאה: 2020

[ספר אלקטרוני – לחץ כאן לעיון](#)

תקציר: טיפוח של מיומנויות חברתיות רגשיות נחשב כיום כנדבך חשוב ובלתי נפרד מתהליכי חינוך ולמידה, זאת בין השאר לנוכח התפתחויות טכנולוגיות מואצות ושנויים תרבותיים וחברתיים המאפיינים את המאה ה-21. במענה לפנייה של משרד החינוך הקימה האקדמיה הלאומית הישראלית למדעים ועדת מומחים בראשות פרופסור רמי בנבנישתי, שהובילה תהליך למידה מקיף בנושא טיפוח מיומנויות חברתיות-רגשיות במערכת החינוך. בתום דיוניה ערכה הוועדה מסמך מסכם זה. המסמך מציג סיכומים של הגות וידע מחקרי בלתי תלוי ומעודכן, והוא כולל המלצות לחשיבה ולפעולה.



כותר: חיזוק החוסן החינוכי : מדריך לפיתוח כישורים רגשיים

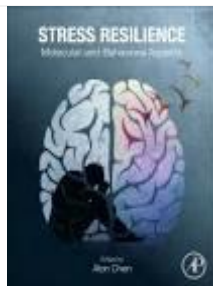
וקוגניטיביים של תלמידים

מחבר: כרמל ספאי

מוציא לאור: הוצאת אח

שנת הוצאה: 2015

תקציר: חיזוק החוסן החינוכי הוא המדריך למורה לעידוד כישורים קוגניטיביים, חברתיים ורגשיים בילדים וליצירת כיתה המטפחת חוסן. כרמל ספאי מספק גישות הוראה כוללות התומכות לא רק בילדים פגיעים או ילדים בסיכון אלא גם בכלל הכיתה. הוא בוחן עבודה אפקטיבית בבתי ספר ובכיתות ומציע מסגרת מושגית אותה ניתן לאמץ ולהתאים כך שתענה על הצרכים של סביבות חינוכיות שונות. לאורך הספר מובאים תיאורי מקרה כדי להדגים כיצד יש ליצור קשרים בין תלמידים, לקדם קשרים תומכים בין התלמידים לבין עצמם, לעודד התנהגות של שיתוף פעולה ולגרום לתלמידים להיות מעורבים בפעילויות משמעותיות. הספר הוא מקור מעשי רב ערך למורים ולעוסקים בהוראה וגם לקובעי מדיניות העוסקים בפיתוח החינוך וההוראה



כותר: Stress resilience : molecular and behavioral aspects

מחבר: Alon Chen

מוציא לאור: Academic Press : London, England

שנת הוצאה: 2020

This book presents the first reference available on the full-breadth of cutting-**תקציר:** edge research being carried out in this field. It includes a wide range of basic molecular knowledge on the potential associations between resilience phenomenon and biochemical balance, but also focuses on the molecular and cellular mechanisms underlying stress resilience. World-renowned experts provide chapters that cover everything from the neural circuits of resilience, the effects of early-life adversity, and the transgenerational inheritance of resilience. This is a resource for neuroscientists and biological psychiatrists who want to improve their understanding of the consequences of stress and on how some people are able to avoid it.



כותר: נערים ונערות בסיכון : פגיעות, חוסן ותמיכה חברתית

עורכים : מלי שחורי-ביטון, מאיר חובב.

מוציא לאור: הוצאת כרמל

שנת הוצאה: 2015

תקציר: בישראל חיים מאות אלפי נערים ונערות המוגדרים נוער בסיכון בשל התעללות, הזנחה או מעורבות בפלילים. אין מדובר בתופעה שולית, אלא בתופעה שכיחה בקרב קבוצות שונות בחברה הישראלית. זיהוי ואיתור מוקדם של נוער במצבי סיכון וכן התאמת התערבות טיפולית המבוססת על מאפיינים ייחודיים לקבוצות האוכלוסייה השונות הם כורח המציאות. אסופת המאמרים שבספר זה כוללת מגוון היבטים עיוניים, מחקריים ויישומיים, פרי עטם של חוקרים ומטפלים מן השורה הראשונה. הספר כולל אחדעשר פרקים העוסקים בהיבטים שונים של תופעת הנוער בסיכון: מצבי פגיעות של בני נוער בסיכון, ההשפעה שיש לפיקוח משפחתי וחברתי במניעת מעורבות במצבי סיכון, גורמי חוסן אישיים כמו מציאת משמעות חיים וחשיפה לערכים, חסד ונתינה לאחר וגורמי חוסן חברתיים, כמו רשתות תמיכה משפחתית וחברתית.



כותר: 86 רעיונות טיפול ואסטרטגיות מעשיות לארגז הכלים הטיפולי

תמסרים, פעילויות ודפי עבודה ליחידים, לזוגות ולקבוצות, חוסן

נפשי במצבי דחק, מיומנויות תקשורת, גילוי עצמי, דיבור עצמי חיובי,

הערכה עצמית, אסרטיביות, חשיבה רציונלית, צמיחה אישית, שינוי

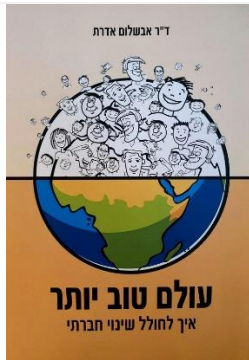
התנהגותי, ריפוי רגשי

מחברת: ג'ודית א' בלמונט

מוציא לאור: הוצאת אח

שנת הוצאה: 2014

תקציר: הספר מכיל עשרות תמסרים הניתנים לשכפול, פעילויות חווייתיות, תרגילים, כלים לגילוי עצמי ועוד. הספר מתאים באופן מושלם למסגרות של טיפול אישי או קבוצתי. המרצה והסופרת ג'ודי בלמונט תכננה את התרגילים בספר כמקור רב ערך לכל העוסקים במקצועות בריאות הנפש והמעוניינים באסטרטגיות מעשיות ושימוט לשימוש מידי.



כותר: עולם טוב יותר : איך לחולל שינוי חברתי

מחבר: ד"ר אבשלום אדרת

מוציא לאור: מדיה 10 הוצאה לאור בע"מ

שנת הוצאה: 2020

תקציר: איך ליצור שינוי חברתי בעולם החדש? איך ליצור עולם טוב יותר? איך להפוך רעיון למציאות? רובנו רוצים לעשות שינוי משמעותי או לפחות להיות מעורבים בשינויים שישפרו את איכות החיים בסביבתנו ובכך ליצור דרך אופטימית להתמודדות עם קשיים בקרב קבוצות מוחלשות בחברה. בעזרת כלים מעשיים ותובנות מאירות עיניים, ספר זה יגלה בפניכם דרכים חדשות לניהול מיזמים חברתיים מצליחים - קטנים כגדולים.



כותר: אסור להרים ידיים : זיכרונות דחייה חברתית מגיל הילדות

ויישומים לשדה החינוך : הצצה לעולמם של "הדוחפים"

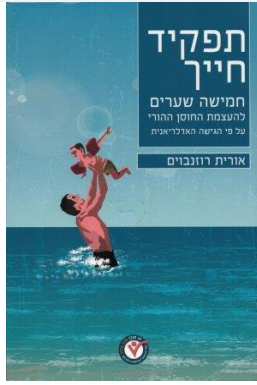
מחברת: יפעת אשרת-פינק.

מוציא לאור: הוצאת פרדס

שנת הוצאה: 2018

[ספר אלקטרוני – לחץ כאן לעיון](#)

תקציר: דחייה חברתית מקבוצת בני הגיל היא תופעה נפוצה בגיל הילדות וההתבגרות, והיא מטביעה חותם עמוק בנפש האדם. הספר מפגיש את הקוראים עם סיפורים של מבוגרים שחוו דחייה בילדותם. כיצד השפיעה עליהם הדחייה? אילו תובנות הם הפיקו ממנה בתהליך הגדילה וההתפתחות שלהם? וכיצד תרם העיסוק בנרטיב הדחייה לעיבוד החוויה ולהבנת התופעה? הפרקים התיאורטיים סוקרים מושגי מפתח כמו גם גורמי סיכון ואת השלכות הדחייה. בלב הספר ניצבים עשרים סיפורי דחייה של בני דורות שונים, מדור הצבר עד לדור ה-Z, לצד הרהורים ותובנות רטרוספקטיביים של המספרים. הפרק החותם שואל "פני הדחייה לאן?" ומציג פרדיגמה חינוכית-חברתית הוליסטית להתמודדות עם נושא זה.



כותר: תפקיד חיך : חמישה שערים להעצמת החוסן ההורי על פי

הגישה האדלריאנית

מחברת: אורית רוזנבוים

מוציא לאור: הוצאת אמציה

שנת הוצאה: 2016

תקציר: אנחנו הורים טובים, אבל כדי להיות הורים טובים עוד יותר אנחנו זקוקים לידע, תובנות וכלים שיפתחו בפנינו אפשרויות בחירה חדשות. ספר זה יצייד אתכם במגוון רחב של כלים יישומיים שיעזרו לכם להיות הורים טובים יותר ושיסייעו לכם להתמודד בהצלחה עם אתגרי ההורות בעידן המודרני. בין היתר, תקבלו בספר הזדמנות לזהות לבחור את סגנון ההורות המתאים ביותר לכם; כלים יישומיים לחינוך ילדים ערכיים, בטוחים בעצמם ותורמים לסביבתם; הבנה של דרכי חינוך שונות המקדמות שיתוף פעולה ויחסים טובים במשפחה; הדרכה להתנהלות נכונה בעת מריבות בין אחים; מדריך להתמודדות יעילה עם התנהגויות מפריעות של ילדים; זרקור על הצרכים הפסיכולוגיים של ילדיכם ועל מבחר דרכים יעילות למענה. משנתו ההורית של פרופ' אלפרד אדלר, שעליה מבוססים הכלים והתובנות שתקבלו בספר זה, השפיעה רבות על התפיסה ההורית בעולם כולו, בפשטותה, בהיגיון הבריא העומד מאחוריה, ובהיותה יישומית ובעלת יעילות גבוהה ומוכחת לטווח ארוך.



כותר: טראומה כהזדמנות : שליטה ומשמעות כמנועי צמיחה ממשבר

מחבר: שלמה קניאל

מוציא לאור: הוצאת רמות - אוניברסיטת תל אביב

שנת הוצאה: 2015

תקציר: גם משבר, דווקא משבר, הוא הזדמנות לשינוי חיובי ולצמיחה (צמיחה פוסט-טראומטית). הצמיחה מתבטאת בהערכה מחודשת של חשיבות החיים, בשיפור היחסים עם אנשים קרובים (משפחה וחברים), בשינוי סדרי עדיפויות בחיים, ובחיים רוחניים עשירים יותר. ספר זה מציע גשר יציב ורחב בין עולם המדע לבין עקרונות מעשיים, הנגזרים מהשילוב בין מחקרים לריאיונות אישיים. אינטגרציה זו נתמכת היטב בשפה אחידה וברורה השווה לכל נפש, ובמודל מארגן המבוסס על שליטה עצמית ומשמעות מצמיחה.



כותר: דחיה חברתית : אין מצב שמפנים את הגב : מדריך תיאוריטי ויישומי למטפלים, לאנשי חינוך ולהורים
מחברת: יעל אברהם
מוציא לאור: ספרי ניב הוצאה לאור
שנת הוצאה: 2018

תקציר: תופעת הדחיה החברתית בקרב בני הגיל נפוצה יותר מכפי שנראה לעין, והשפעותיה עמוקות וממושכות. מרכזיותה והיקפה של תופעה זו דורשים התערבות משפחתית, חינוכית או טיפולית. הורים, אנשי חינוך ומטפלים חווים לא פעם תחושות של חוסר אונים ואוזלת יד בהתמודדות עם התופעה. פעמים רבות ההרגשה השלטת היא שאין לנו פתרון וכי "זו דרכו של עולם". הספר הוא תוצר של חמש-עשרה שנות עבודה טיפולית רחבת היקף ומטרותו לתת מענה לתחושת אוזלת היד, להציג גישות תיאורטיות שונות ומגוון דרכי טיפול, הן ברמה הפרטנית והן ברמה הקבוצתית ובכך לעודד התערבויות מושכלות של אנשי חינוך, מטפלים והורים. הספר נכתב מתוך אמונה כי מעמדו החברתי של הילד ותהליכים של הדרה ודחיה חברתית בקרב בני גילו אינם גזירת גורל ובידינו הכוח ואף החובה לשנותם.



כותר: הורות במחשבה שנייה : להיות הורה - רגשות, מחשבות ומעשים
מחבר: דור אורן
מוציא לאור: הוצאת פרדס
שנת הוצאה: 2015

תקציר: הורים רבים סובלים לא מעט מאשמה, מאכזבה ומרגשות שליליים אחרים במסגרת הורותם. האם מדובר במצב קיומי בלתי נמנע? אילו תהליכים עשויים להקל ולהיטיב? באילו מצבים כדאי לפנות לעזרה? מה ההבדל בין הדרכת הורים, יעוץ וטיפול? כיצד נבחר את סוג העזרה הרגשית המתאימה המתאים לנו ביותר? בימינו, הניסיון להיות הורים טובים נתקל במורכבויות שלא היו קיימות בעבר: ירידת נוכחותה של המשפחה המורחבת, מגוון אפשרויות הבחירה העומדות לפני המבוגר ובמקביל היחלשותה של נורמה ברורה של "נכון" ו"לא נכון", מקשים על מציאת דרך מספקת. הספר מבקש לסייע בהבנת הפסיכולוגיה של ההורות ולהאיר כיוונים אפשריים למימוש אבהות ואימהות.



כותר: להלחם בנמרים בלתי נראים : ניהול לחצים לבני נוער

מחבר: ארל היפ

מוציא לאור: הוצאת אורות הכרך

שנת הוצאה: 2008

תקציר: גם אתם מרגישים לפעמים שהלחץ הופך להיות בלתי נסבל? שהחיים שלכם נראים כמו ג'ונגל – יותר מידי בעיות מקיפות אתכם, סובבות אתכם כמו חיות טרף ואתם לא יודעים איך לברוח מהן? הספר כולל שיטות מעשיות ומוכחות להתמודדות עם הלחץ שאתם חווים בחיי היומיום – בלימודים, בבית ועם החברים. תוכלו לפתח כישורים לניהול לחצים בדרכים חיוביות באמצעות התנהגות אסרטיבית, חשיבה חיובית, ניהול זמן, קבלת החלטות וטכניקות רגיעה.



כותר: ילדות אופטימית : תכנית פסיכולוגית לבניית החוסן הנפשי של ילדים

מחבר: מרטין סליגמן

מוציא לאור: עם עובד

שנת הוצאה: 2000

תקציר: אופטימיות אפשר ללמוד – ומי שילמד אותה בגיל צעיר, יפתח חסינות נפשית שתשרת אותו בכל תחומי החיים. מרטין סליגמן ועמיתיו פיתחו תכנית שיטתית, שנבדקה בניסויים נרחבים בבתי-ספר בארה"ב, ומטרתה להקנות לילדים כישורים קוגניטיביים וחברתיים שיגנו עליהם מפני דיכאון ופסימיות. כישורים אלה יסייעו להם גם בבניית הערכה עצמית ממשית, כזו שאינה מבוססת על דברי שבח ריקים, אלא נבנית באופן אמיתי על בסיס התמודדות מוצלחת של הילד עם העולם.

