



"...רוב נגינות יש וצלילים
אך שיר הערש שידענו
ושנחבא אל הכלים
רק הוא בסוף נשאר אתנו..." (אלתרמן)
**הדמיון והמשחק כמקום להחלמה
במערכות יחסים**

פרופ' מולי להד
נשיא מייסד של מרכז משאבים



המשחק מקדים את התרבות והחיברות
אצל כל היונקים



כל התינוקות של היונקים משחקים. הם משחקים בשמחה וכיף, הם לומדים התקשרות, גבולות, אינטראקציה ורגשות. אפשר להניח שהם לומדים גם על תסכול וניהול כעס.







טראומה בילדות

- הילדות מהווה תקופה רגישה ביותר מבחינה פסיכולוגית.
- ילדים צעירים בסיכון גבוה לפתח בעיות התפתחותיות ופסיכופתולוגיות בעקבות אירועים טראומטיים, בהשוואה לילדים גדולים יותר ומבוגרים (Halevi et al., 2016; Masten et al., 2015; Slone & Mann, 2016; Wolmer et al., 2017).
- אירועים טראומטיים בתקופה זו, ובמיוחד זיכרונות טראומטיים שליליים, נחשבים כגורם סיכון משמעותי להתפתחות מגוון רחב של פתולוגיות בבגרות ולקומורבידיות מרובה ביניהן (Vrijssen et al., 2017).
- אותם "פצעים נסתרים" מהילדות יכולים להשפיע על התפתחות המוח, על הקוגניציה, הוויסות הרגשי, ההתנהגות ועל תגובתיות לגורמי דחק (Danese & Baldwin, 2017))
- ילדים רבים, במיוחד ילדים צעירים, נמנעים או מתקשים לנהל שיח מילולי משמעותי על חוויותיהם. לעיתים, חווים את ההזמנה לשיח ישיר כחודרניים ואף בעלי פוטנציאל של כפייה ותובענות.

עד כמה נפוצה התסמונת הפוסט טראומטית אצל ילדים ?

- מחקרים מצביעים שכ-15% - 43% מהבנות ו-14% - 43% מהבנים חווים במהלך חייהם לפחות אירוע טראומטי .
- מתוכם 3-15% מהבנות ו-1-6% מהבנים יאובחנו כסובלים מ-PTSD
- ילדים בסיכון עלולים לפתח PTSD ב-3% עד 100% מהמקרים.
- לדוגמא 100% מהילדים שהיו עדים לרצח הורה פתחו PTSD
- כמובן 90% מהילדים שעברו אונס
- 77% מהילדים שנחשפו להתקפת יריות בבית ספר
- 35% מילדי שכונות העוני של מרכזי הערים בעולם שחווים אלימות קיצונית.

גורמי סיכון להתפתחות PTSD

3 מרכיבים נמצאו כמגבירי התפתחות תגובה פוסט טראומטית :

- חומרת האירוע איום על החיים וחשיפה לזוועות
- קירבה פיזית לאירוע הטראומטי
- תגובת ההורים



פקטורים נוספים שמשפיעים

על חומרת התגובה הטראומטית של ילדים

- אבלות פרידה- לא רק מהורים
- נכות גופנית – קטיעה
- גיל ומין הילד
- פתולוגיה ו/ או טראומטיזציה קודמת של הילד
- זמינות של תמיכה חברתית
- אירוע בעל הקשר בינאישי: תקיפה או אונס
- התעלמות ההורה וההימנעות שלו מדיבור על הטראומה,
- חוסר תשומת לב לסימפטומים או מסרים של הילד
- תגובות כלפי הילד המעוררות אשם או חשיפת יתר לפרטים טראומטיים.



• “חוסן אינו רק תכונה של אדם, ואינו רק תוצר של קהילה – הוא נוצר במרחב שביניהם.”



במונחי גשר מאחד מה קורה בחרם ומה הכיוון לטיפול חוסן

חיזוק ערוצים אחרים



חיבור לגש"ר
מא"חד



קוגניטיבי



דמיון



גוף

Social
Channel

קריסה של
ה־Social

משפיע על
תפיסה עצמית
Belief B

על רגש
Affect A



שיקום הערוץ החברתי
באופן בטוח ומדורג

מחקר על חרם וחוסן נפשי: תובנות מפתח

הבסיס הנוירו-פסיכולוגי

[source: 3]
תיאוריית הכאב החברתי
(Social Pain Theory)

[source: 4]
(Eisenberger, N. & Lieberman, M (2004



[source: 5]
כאב חברתי מפעיל
אזורים מוחיים דומים
לכאב פיזי

השפעות על בריאות הנפש



[source: 7]
פסיכולוגיה התפתחותית
(Developmental Psychology)

[source: 8]
(Hawker & Boulton (2000
מטא-אנליזה

[source: 9]
קשר חזק בין
דחייה חברתית
לדיכאון וחרדה

גורמי חוסן ✓



גורמי חוסן ✓

[source: 17]
קשר מיטיב אחד
כגורם מגן

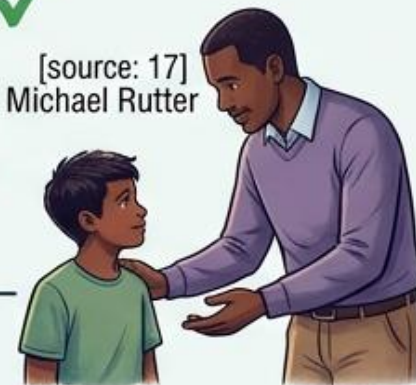
[source: 17]
Michael Rutter



[source: 15]

"קסם רגיל"

(Ordinary Magic) - חוסן נבנה
מקשרים רגילים אך יציבים



[source: 18]

קשר משמעותי אחד
יכול לשנות מסלול חיים

תפקיד הצופים

[source: 11]
Christina Salmivalli
הראתה שבריונות היא
תהליך קבוצתי



[source: 11]

הראתה שבריונות
היא תהליך קבוצתי



[source: 12]

שינוי תפקיד הצופים
מפחית חרם

Cortex



Play
Circuits

Cerebellum

האם שמעת על יאן פאנסקפ ?

הוא גילה כי ישנה מערכת מוחית שלמה שקשורה כולה למשחק, מערכת ה Play ככל שילדים צעירים מאוד מסוגלים לפעול מתוך מערכת המשחק שלהם, כך הם יפתחו ויחזקו טוב יותר את המעגלים העצביים בחלקים אחרים של המוח שלהם - מעגלים שהופכים למסלולים עצביים של מיומנויות חיים רבות. ככל שמבוגרים פועלים יותר מאופי המשחק שלהם, כך רווחתם הכללית תגדל.

משחקיות (playfulness)

משחקיות (playfulness) היא מונח המתייחס לסגנון התנהגות וגישה. "אדם בעל נטייה למשחקיות מוכוון על ידי הנעה פנימית, בעל אוריינטציה לתהליכים עם מטרות שנבעו מתוכו, נטייה לתת פרשנות אישית להתנהגויות או לאובייקטים, אי כפיפות לחוקים חיצוניים ומעורבות פעילה" (Barnett, 1991).



משחקיות (playfulness) והתמודדות (coping)
חולקים מאפיינים רבים (Hess & Bundy, 2003;)
(Staempfli, 2007)

"שניהם תהליכים מונחים מבפנים ומערבים יצירתיות,
גישה מרובת אסטרטגיות, התמדה, מעורבות פעילה
וגמישות".

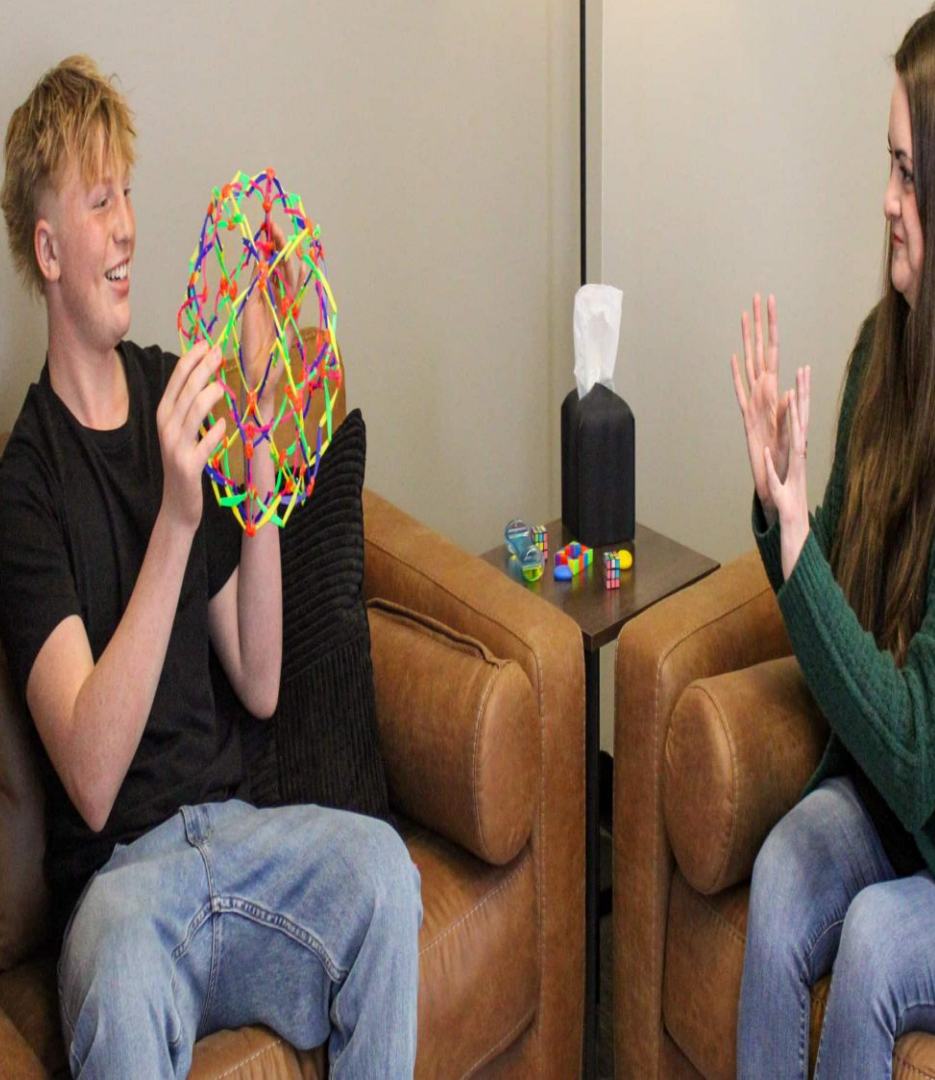
במחקר של (Saunders, Sayer, & Goodal 1999). נמצא
מתאם חיובי בין משחקיות לבין כישורי התמודדות
(Coping) בהלימה עם

אדפטציה לסביבה, חקירת אפשרויות, פתירת בעיות
יצירתיות, כישורים חברתיים והנעה פנימית.



רגש יצירתיות וחוסן

- מחקר מטה-אנליזה מקיף, שבדק 25 שנות מחקר בנושא רגש יצירתיות, מצא שרגשות חיוביים (כמו שמחה) מקושרים חיובית ומפעילים יצירתיות, לעומת חרדה ופחד, אשר נמצאו קשורים ליצירתיות ירודה, על כל ממדיה (Baas, De Dreu, & Nijstad, 2008).
- (Metzl, 2009) בדקה חשיבה יצירתית וחוסן בקרב 80 ניצולי הוריקן קתרינה ומצאה כי מקוריות וגמישות ניבאו חוסן בפני אירועי הסופה.



התרומה הגדולה ביותר להתמודדות וחוסן של ילדים הוא משחק שיש בו מרכיבי "משחקיות" (Bundy et al., 2001):

- יכולת "שקיעה במשחק" שאיננה דווקא לצורך השגת הישג תחרותי כלשהו
- יכולת להתרחק מהמציאות הקונקרטית
- יכולת של הילד לתכנן בעצמו ולהיות "הבמאי" של המשחק
- היכולת לשתף מישהו אחר ולחלוק איתו את הנרטיב או התכנון של המשחק
- אביזרי משחק באינטראקציות כגון: שימוש בהומור, חילופי תפקידים, תכנון הפתעה, ניחוש מחשבות. המצאת סיפורים, חיקויי מילים ומשחקי-מילים, "משחקי כאילו" עם מחוות ותנועות גוף והאנשה של חפצים או מאכלים.



ילדים משחקיות ומלחמה

- המחקר של כהן ועמיתים (Cohen et al., 2014) הראה כי ילדים בעלי חוסן גבוה יותר בפני אירועי טרור טראומטיים אופיינו בכך שלקחו חלק גדול במשחקים והראו יכולת טובה לתכנן ולשחק משחק קוהרנטי, יצירתי ובעל נרטיב מספק, בעודם מודעים לכך שהם מצויים בתוך משחק ולתפקידם במשחק זה



1. Fisher, (2017): משחק חופשי ודמיוני מאפשר לילדים
באזורים מוכי מלחמה לעבד פחד, להשיב תחושת שליטה
ולבנות רציפות פנימית

Fisher, K. R., & Trundle, K. C. (2017) The role of play in children's resilience: A study of children in war-torn areas. *International Journal of Play*, 6(2),

2. במצבי מלחמה, מצוקת ההורה משפיעה יותר מהחשיפה
הישירה של הילד. קשר בטוח, נוכחות רגישה ומשחק משותף
מגנים על ויסות רגשי והתפתחות

Van Ee, E., et al. (2025) Early Parent–Child Relationship in the Shadow of War-Related Trauma: A Systematic Review.



Moody-Pugh, J., et al. (2025) גם "מיקרו־רגעים" של
משחק בתוך מציאות חירום תומכים בתחושת ביטחון,
מפחיתים עוררות יתר ומחזקים קשר עם מבוגר מיטיב

. Moody-Pugh, J., et al. (2025) Exploring play-based interventions with
war-affected children. Children and Youth Services Review: מסר מרכזי

Peltonen, K. (2025) חוסן ילדים במלחמה נבנה דרך
שילוב של: קשר מיטיב עם מבוגר שגרה צפויה מרחב
משחק תמיכה קהילתית

Peltonen, K. (2025) Children and war – vulnerability and
resilience. European Journal of Developmental Psychology

Keleynikov, M., et al. (2025) תסמיני PTSD של הורים
בזמן מלחמה קשורים באופן מובהק ליותר קשיים רגשיים
אצל הילדים. כלומר טיפול בהורה היא התערבות בילד.

Keleynikov, M., et al. (2025) Parental PTSD and Children's Well-Being
During Wartime.: מסר מרכזי



מדוע טיפול במשחק ?

- הטיפול הקלאסי
- אחת ההנחות שילדים משתמשים במשחק על מנת להמחיש, לייצג, לתקשר ולפרוק את הפנטזיות הלא מודעות שלהם.
- המשחק מאפשר למטפל ליצור קשר עם המטופל הצעיר ולבנות עמו ברית טיפולית בסביבה נעימה, מוכרת ולא מאיימת
- מאחר והמשחק הוא מדיום טבעי עבור ילדים, הם לא נוטים לתפוס אותו כחלק מהטיפול ולשתף איתו פעולה. כמו כן, ההנאה הכרוכה במשחק עשויה לסייע ולשכך כאב פסיכולוגי.
- במהלך משחק שיתופי הילד חווה את המטפל כפחות מאיים ביחס לגורמי סמכות אחרים, באופן שמסייע לו לפתח מערכת יחסים של אמון.



דרמה תרפיה / פסיכודרמה מחקרים ישירים על חרם ובריונות (מתבגרים)

התערבות דרמה בית-ספרית Joronen et al.2012

- ירידה משמעותית בקורבנות לבריונות (~20%)
- שיפור ביחסים חברתיים

פסיכודרמה להפחתת בריונות- מחקר התערבות
קבוצתי Touloupis et al. (2025)

- ירידה בהתנהגות בריונית, שיפור בהתנהגות
חברתית

דרמה ככלי מניעתי לבריונות Mette Bøe Lyngstad
et.al (2021)

- שיפור ביכולת: פתרון קונפליקטים, לקיחת תפקיד,
הבנת מצבי חרם.



למה משחק /דרמה /פסיכודרמה? מתבגרים פוסט-טראומטיים מתקשים להישאר בחשיפה מילולית

- משחק מאפשר ויסות לפני עיבוד, וקצב מדורג.
- מרחק סימבולי שמאפשר התקרבות "זה לא אני – זו הדמות".
- מאפשר נגיעה בחומרים קשים בלי הצפה ישירה.
- פעולה במקום היזכרות בלבד מתוך הבנה שטראומה "מקודדת בגוף ובפעולה":
- enactment, role-play סימולציות
- המשחק מאפשר: לשחזר סיטואציה, לשנות תוצאה, לבחור תגובה אחרת: עובד על
- mastery, agency, rescripting,
- במיוחד במתבגרים הפגיעה בזהות חברתית
- משחק קבוצתי מאפשר: עדות, נירמול, שייכות

משחק –טיפול ב PTSD

- באמצעות משחק ילדים מארגנים את קטעי הזיכרונות שלהם, משלבים חוויות חושיות מקוטעות ובונים אותן מחדש
- המשחק מאפשר חוויה של מסוגלות עצמית, השונה במהותה מהחוויה הטראומטית.
- במשחק ניתן לשנות את תפקיד הקורבן הפאסיבי ולהפוך בעזרת פנטזיה לאקטיבי ובעל כוחות ויכולות (Cohen, 2010; Gil, 2016 & Chazan).
- ברמה הבינאישית, משחק מספק הזדמנות לשיתוף חוויות פרטיות סובייקטיביות עם אחרים
- מעורבות הורים במשחק עם ילדיהם הצעירים וזמינות רגשית הדדית במהלכו תורמים באופן משמעותי לחוסנם של ילדים





טיפול במשחק ו PTSD

משחק פוסט-טראומטי PTP אפיונים, סיכון וחוסן

- הספרות אודות משחק פוסט-טראומטי מדגישה מאפיינים אבנורמליים בסוג משחק זה. (Almqvist & Brandell-Forsberg, 1995; Cohen et al., 2010; Feldman & Vengrober, 2011):
- איכות רצינית, לחוצה וקודרת של פעילות המשחק
- שחזורים החוזרים על עצמם של אירועים מפחידים או מורבידיים עם תכנים של מצבים שאינם ניתנים לפתרון
- פנטזיות הקשורות לנקמה וצורך בהצלה
- נסיגה בולטת ברמת המשחק, קונקרטיזציה וירידה בהסמלה
- מעורבות/ התקשרות חברתית נמוכה נמצאה קשורה לנטייה של ילדים שנחשפו לטראומה לפתח בהמשך הפרעות ופסיכופתולוגיות.



מאפייני PTP חיובי ושלילי

- ב PTP **חיובי** ילדים מפעילים מחדש במשחק את סיפור האירוע הטראומטי או חלקים שלו, אך מסוגלים לשנות את המרכיבים השליליים של הנרטיב וכך להשיג שליטה על החוויה (Dripchak, 2007).
- PTP **שלילי**, המשחק בעיקרו חזרתי, ולמרות שיש תנועה במשחק, הוא אינו מצליח להקל על חרדה והמשחק נוחל כישלון ביכולת שלו לעזור לילד או לילדה להגיע לפתרון או קבלה. (Gil, 2016)



דפוסי הסתגלות במשחק פוסט-טראומטי PTP

- הילדים אשר משחקים אופיין בגילויי רגש חיובי בשכיחות גבוהה יותר ומושקעות גדולה יותר במשחק שלהם הראו
- רמות הסתגלות ותפקוד יום-יומי גבוהות יותר
- יכולת טובה יותר לתכנן ולשחק קוהרנטי, לבנות נרטיב דמיוני מתקדם, יצירתי ומספק.
- להיות "מודעים לעצמם כשחקנים" וביכולות טובות יותר בוויסות רגשי והרגעה עצמית.
- במשחק חופשי: זמני הסתכלות מרוכזת של הילד; הבעה רגשית חיובית; ערנות; יוזמה חברתית; משחק יצירתי או סימבולי; ומסוגלות להיעזר בסביבה.



דפוס הסתגלות במשחק פוסט-טראומטי PTP

• הדפוס הראשון: **הפעלה מחדש/ שחזור עם הרגעה**

• השחזור של היבטים או תמות של האירוע הטראומטי, לווה בביטוי חופשי של רגשות שונים ומגוונים.

• המשחק או הפעילות המשחקית הצליחו להגיע לסוף מספק שסיפק תחושת שליטה והקלה. ילדים אלו הציגו את הרמות הגבוהות ביותר של הסתגלות פוסט-טראומטית.



PTP מורכב: שחזור אספקטים של הטראומה, ללא התמודדות יעילה או הרגעה

- חזרתיות רבה והפעלה מחדש של תמות או היבטים של האירוע הטראומטי,
- מבוטאים באופן אגרסיבי או מורבידי והנרטיב הוא נוקשה ואינו מתגמש.
- לא מתאפשר עיבוד מחדש של האירוע הטראומטי



PDP מדאיג/חרוף

תחושה של חוויה-מחדש

- גילום רגשי ופיזי של האירוע והצפה עם חוסר מבנה קוהרנטי.
- הילד מתקשה לייצר נרטיב כלשהו והתנהגותו לחוצה, פעלתנית ללא מטרה, אסוציאטיבית או לחילופין מנותקת.
- נרטיב כאוטי, מבולבל עם אובדן גבולות.

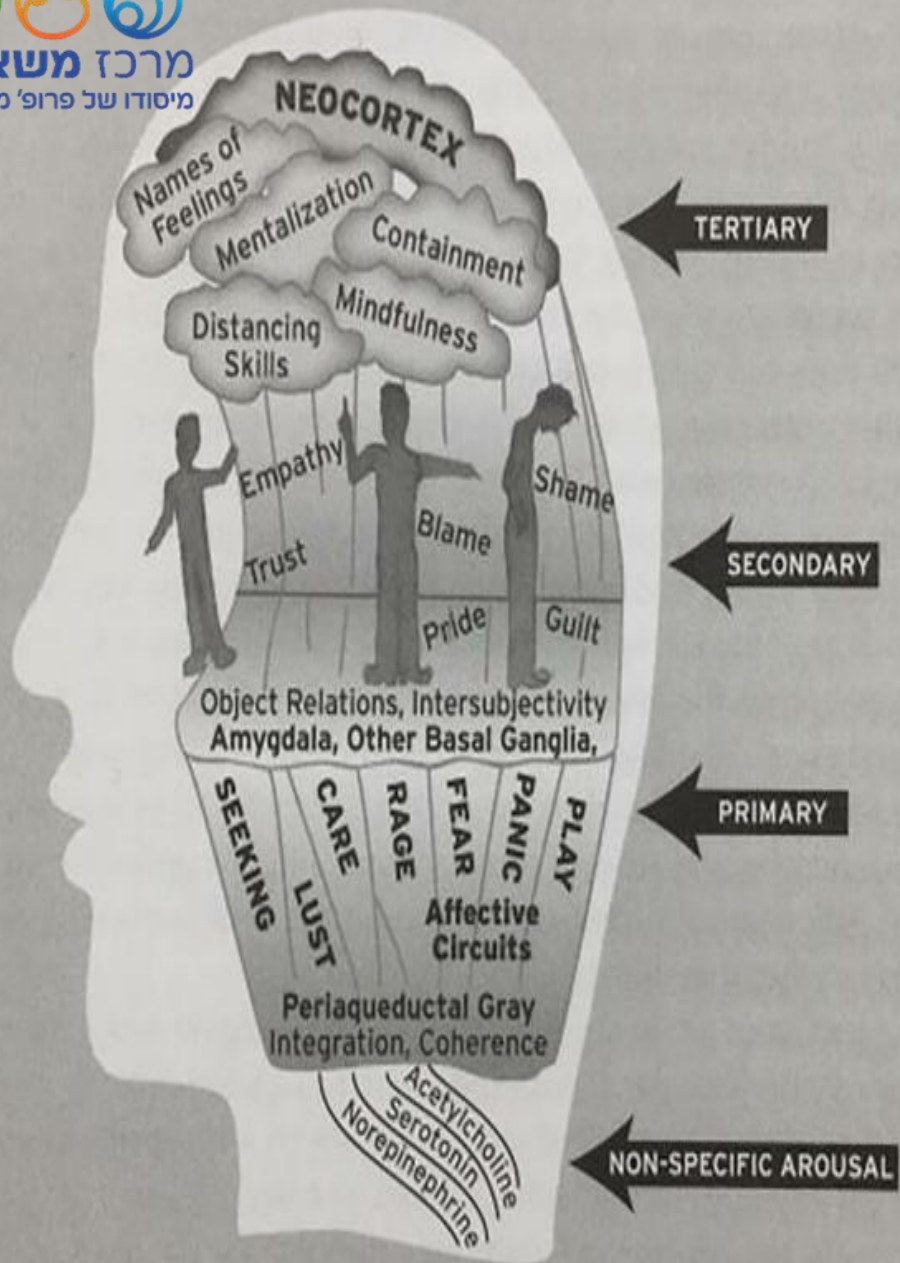


בחזרה אל יאן פאנסקפ

מערכת PLAY רגישה מאוד לצרכים פיזיים שלא נענו.

תינוק אנושי כמו גם מכרסם ימנעו ממשחק כאשר הם חרדים או כאשר הם מורעבים.
ברגע שהצרכים הבסיסיים יותר האלה מתמלאים, דחף ה-PLAY חוזר במהירות.





פנקסקיפ גילה שחוסר משחק לילדים מגביר את השכיחות של

- דיכאון
- חוסר גמישות, הסתגלות לקויה לתנאים משתנים
- חוסר אמפתיה
- שליטה לקויה בדחפים
- נטיות להתמכרות
- התנהגות מונעת ממצב רוח, ולפעמים אלימות



איך לזהות בתוכנו כמטפלים היעדר משחקיות

במצבים שבהם לא מתקיימת משחקיות מופעל ביתר שאת ממד ההעברה הנגדית.

התחושות שיעלו במטפל הן שעמום, ריקנות, סטטיות, מונוטוניות חוויית רפטיביות והיעדר התפתחות התוחלת והתקווה.

הרגשות של היות מיותר בחדר, לא נוכח, לא מובחן, תחושת מוות והצטמצמות, תקיעות וניכור.

❖ רגשות אלו בהעברה נגדית הן סימן לכך שעל המטפל להחזיר

מתוך עצמו את המשחקיות, את המפגש הדיאלקטי בין חוץ

לפנים, בין פנטזיה למציאות, להיות יצירתי, גמיש, מפותח

למצוא מתוכו את החיות והתקווה כדי להחיות את הממד

הפוטנציאלי שקפא או "נפל" לאחד הקטבים.



על המטפל להחזיר את הזרימה והתנועה,

להכניס שינויים ודמיון /פנטזיה, לבטל את הנוקשות
והקיפאון שבקצוות.

ויניקוט מציע שתפקיד המטפל הוא לדאוג כל העת
להמשך המשחקיות, מעבר למשמעותו הסימבולית או
האבסולוטית של המשחק כשלעצמו.

וכהגדרתו של ויניקוט, משחקיות היא במהותה
החיים, אותו מרחב שברירי שהוא מרחב הקיום
כשלעצמו, וכדי לחיות חיי טעם, המשחקיות הכרחית.

טיפול במשחק בילדים אשר חוו טראומה

- ❖ מחייב יכולת שילוב בין גישות ממוקדות ילד לבין התערבות קוגניטיבית-התנהגותית סביב קשיים ספציפיים של הילד.
- ❖ יש חשיבות רבה להתאמה של רמות האקטיביות, ההבניה והפרשנות של המטפל בהתערבויות במשחק ובטכניקות הטיפוליות בתוך חדר הטיפולים.
- ❖ לא רצוי להשתהות ולחכות ממושכות ליוזמת הילד כדי שיתחיל תהליך של עיבוד אירועים אלה.



טאבלט – משחק וילדות

הטכנולוגיות הדיגיטליות הניידות שינתה את הדינמיקה של אינטראקציות בין הורה לילד במהלך משחק משותף. מחקרים מצביעים ששימוש בטאבלטים יכול להוביל לאינטראקציות פחות שיתופיות, במיוחד בקרב פעוטות צעירים יותר, ואף נקשר לעלייה בהתפרצויות כעס ותסכול אצל ילדים צעירים

ממצאים אלה מצביעים על כך ששימוש בטאבלטים בגיל הרך עשוי לתרום למעגל שמזיק להתפתחות הוויסות הרגשי.

itzpatrick C, Pan PM, Lemieux A, Harvey E, Rocha FA, Garon-Carrier G. Early-Childhood Tablet Use and Outbursts of Anger. JAMA Pediatr. 2024

השתתפות משותפת בטכנולוגיה דיגיטלית עשויה להיות הקשר מאתגר, ולעיתים טעון רגשית, הן עבור הורים והן עבור ילדים צעירים.

נמצאו רמות נמוכות יותר של שיתוף פעולה וחום ביחסי הורה-ילד בתנאי הדיגיטלי, בהשוואה לתנאי הלא-דיגיטלי.

Carr A, Dempster T. Parent-child interactions during joint engagement with touchscreen technology: A comparison of younger versus older toddlers. Infant Behav Dev. 2021



המרחב הפנטסטי הוא :

- מרחב ה"כאילו" בו כל אילו אפשרי.
- המקום בו אתה חולם את העבר ונזכר את העתיד.
- המקום שבו 3 חוקי המציאות משתנים לחלוטין:

• זמן - מקום - תפקיד

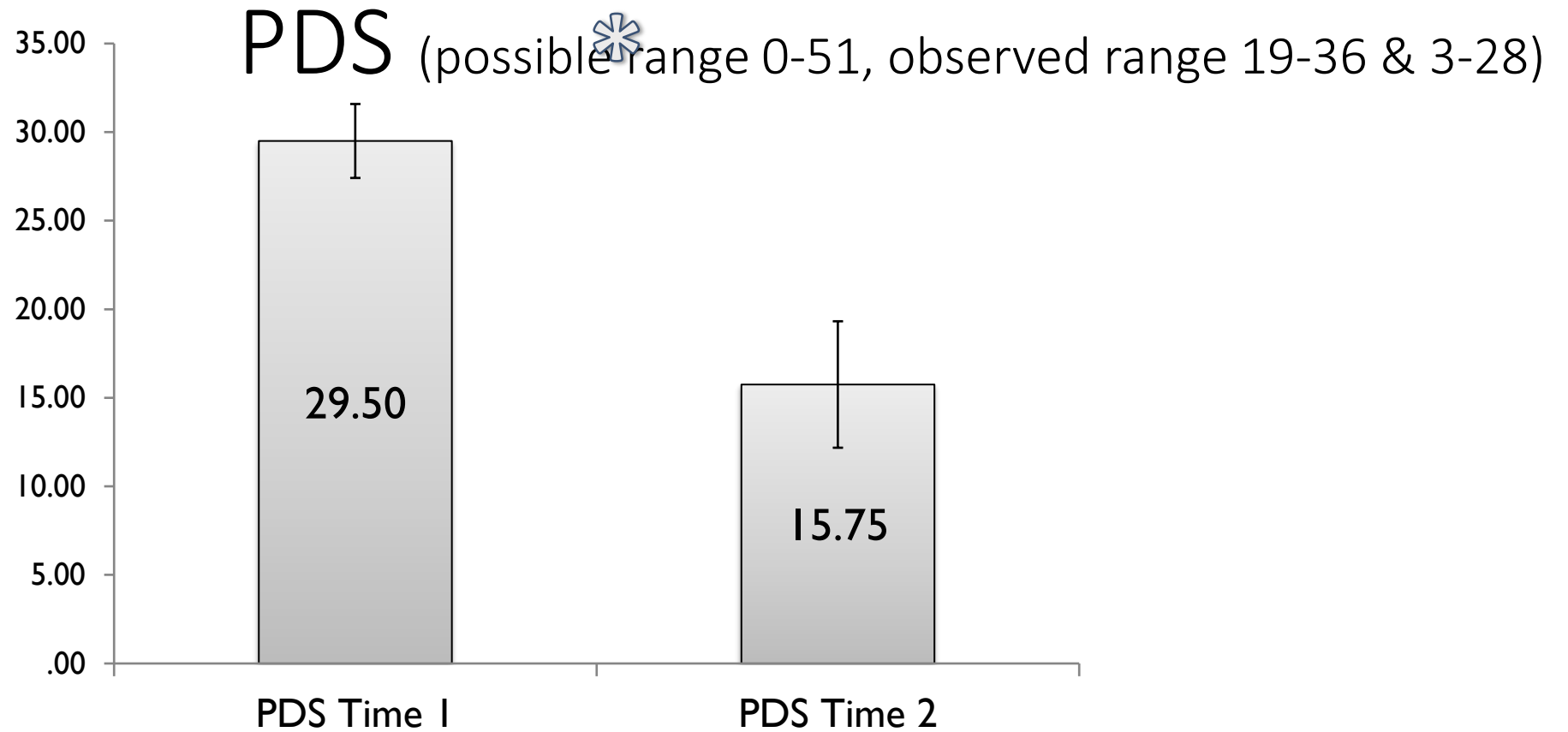
הפריחה (transcendence) למרחב הפנטסטי הוא גיוס תהליכים א-
לוגיים, הקשורים להמיספרה ימין, לשם ראייה אחרת של מצבי אין מוצא

המרחב הפנטסטי מאפשר להתנסות ב:

בתפקידים שלעולם לא אמלא, למלא תפקידים הפוכים לשלי,
לבדוק את עצמי, להתכונן-גם למצבים טראומטיים, לסיים
פרשיות בלתי פתורות, לבדוק אלטרנטיבות במרחב מוגן, עיסוק
בטאבו, תירגול על יבש, גילום תסריט ההופך את חיי ההווה
נסבלים, פיצוי על אכזבות, פורקן אגרסיה, וכ Empowering.

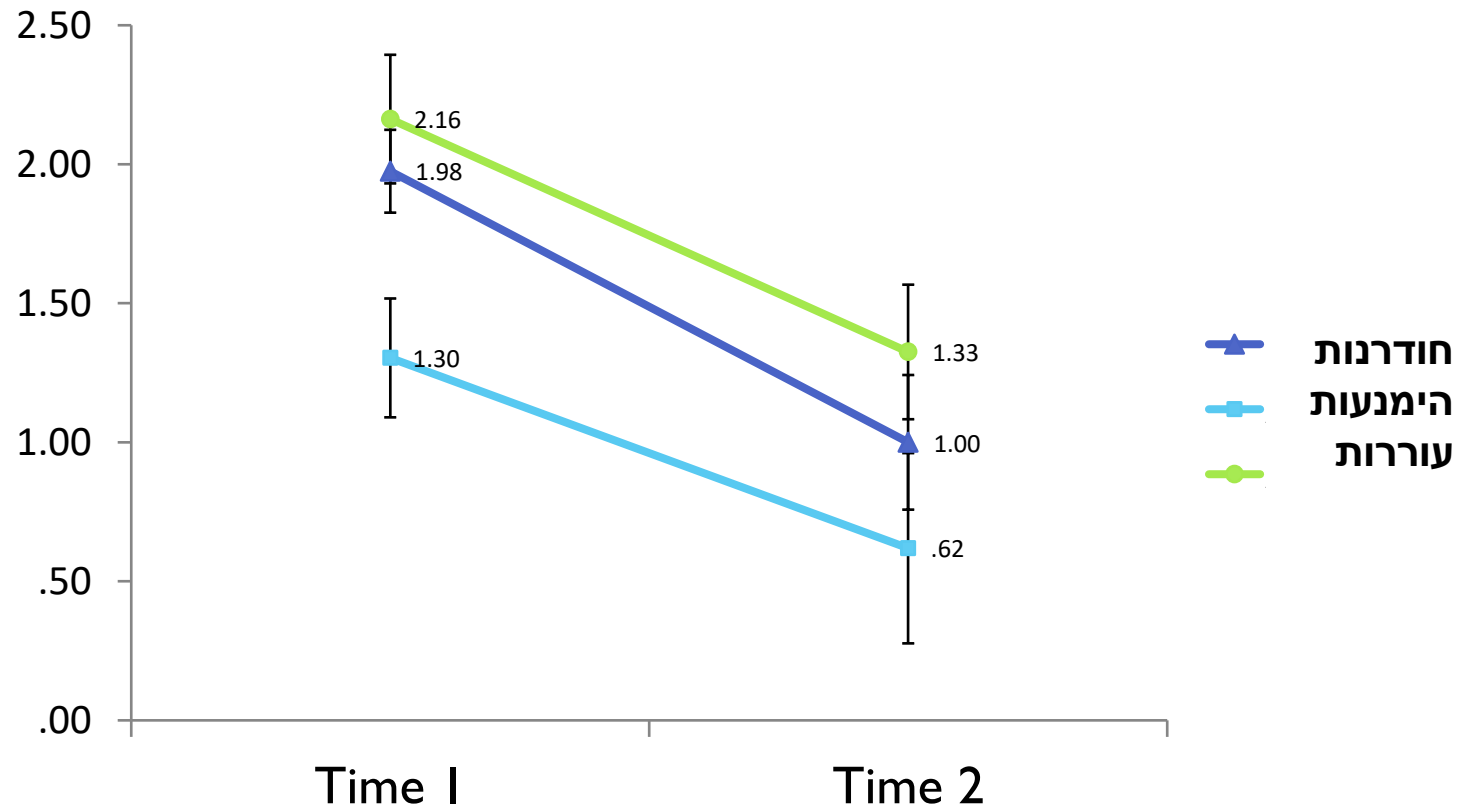
האם יש "הוכחות" לכך ששימוש
במודל "מציאות פנטסטית" מרפא??

See Far CBT ילדי שדרות



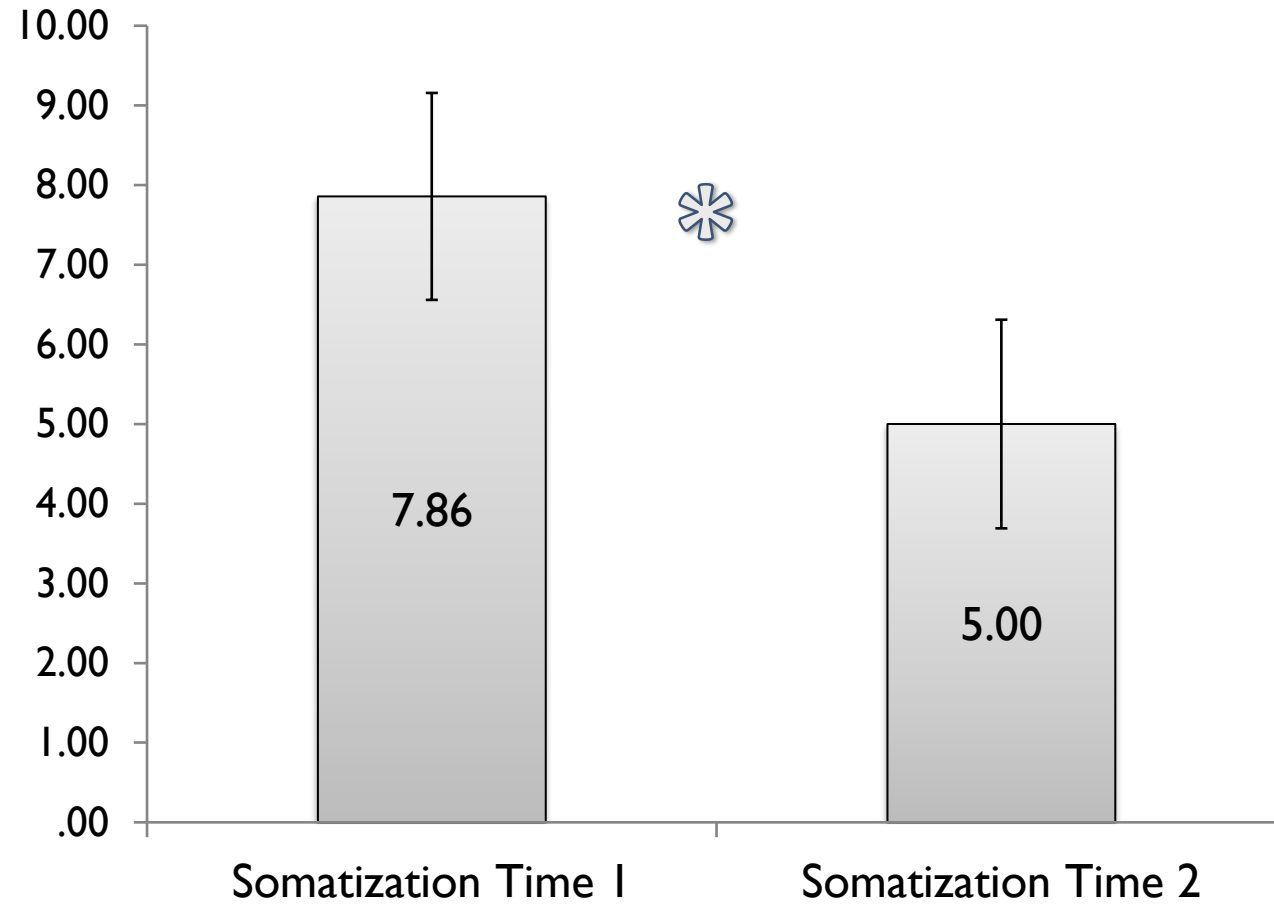
$$t(7) = 3.510, p = .010$$

PDS Clusters



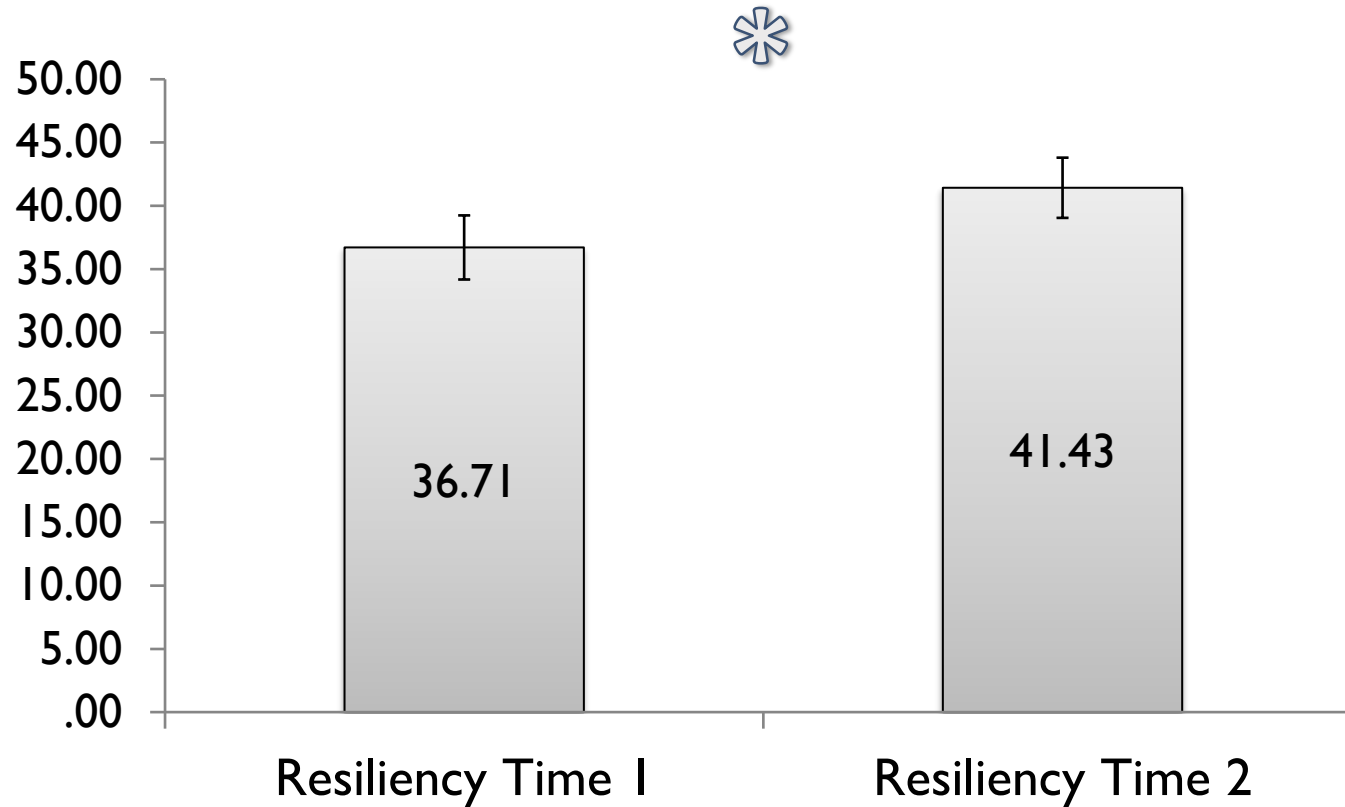
Time Effect: $F(1, 7) = 12.983, p=.009$
Cluster Effect: $F(1, 7) = 4.53, p=.062$ (n.s)

Somatization (possible range 0-18, observed range 2-11 & 0-10)



$$t(6) = 4.804, p = .003$$

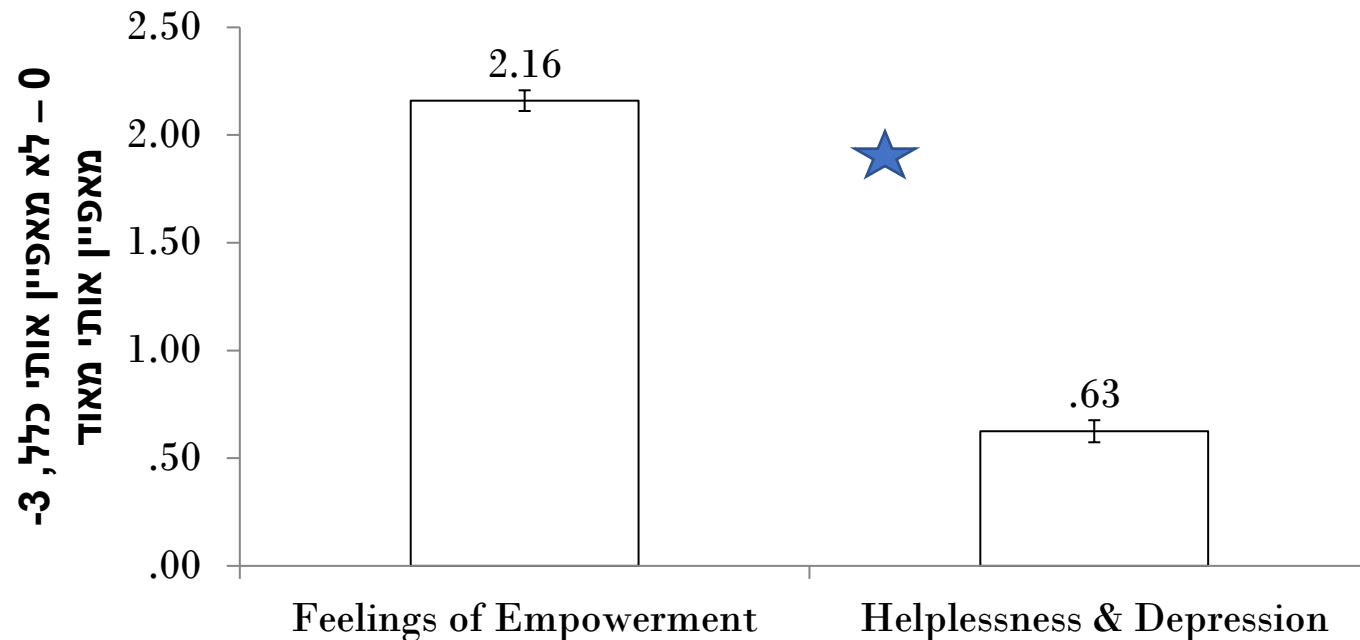
Resiliency (possible range 14-56, observed range 28-46 & 31-48)



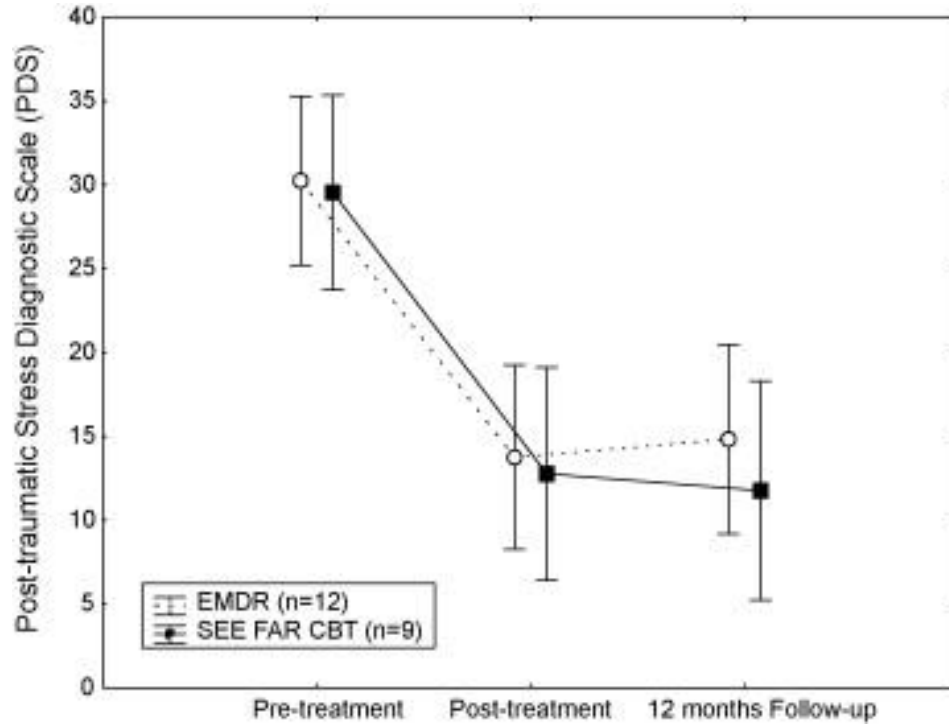
$$t(6) = -3.963, p=.007$$

Empowerment in Fantastic Reality

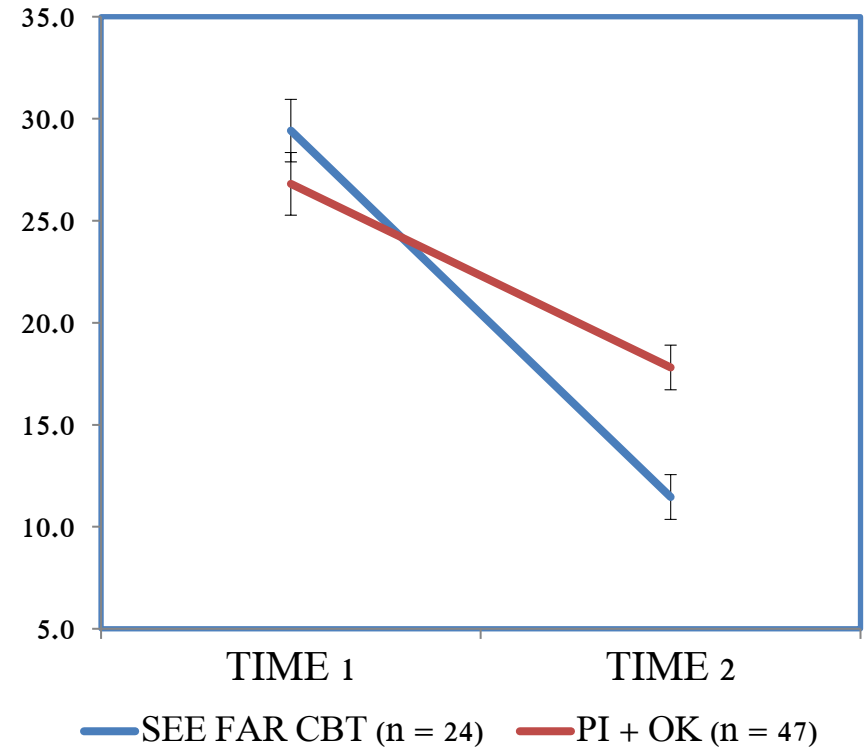
- נבדקים מדווחים באופן מובהק על תחושות של דינאמיות, חיוניות ושליטה בזמן חלומותיהם בהקיץ מאשר על תחושות של חוסר אונים ודיכאון (Lahad & Leykin, 2010)



אפקטיביות



מבוגרים גליל עליון
 (Lahad et al., 2010)



ילדי שדרות
 (Lahad et al., in press)

מבט נוסף על חוסן

שש תמות של כוחות Resiliencies אצל ילדים
שזוהו כחסינים. (Wolin & Wolin)

- עצמאות. (Independence). לקיחת מרחק רגשי ופיסי ממשפחה בעייתית. פעולה השומרת על השורדים מחוץ לטווח הנזק.
- יחסים. (Relationships). יצירת קשרים אינטימיים ומספקים עם אחרים המספקים יציבות, טיפוח ואהבה שמשפחות בעייתיות אינן מספקות.



מבט נוסף על חוסן

- יזמה. (Initiative) דחיפה לשליטה הנאבקת בהרגשת אוזלת היד שמשפחות בעייתיות משרות על צאצאיהם.
- יצירתיות. (Creativity) ייצוג הכאב הפנימי וההתנסויות הכאובות בדרכים אומנותיות. "בנית עולם חדש על חורבות הישן".



מבט נוסף על חוסן

- **הומור** (Humor), היכולת להפחית כאב וסבל בעזרת צחוק על עצמך. ראיית הקומי מבעד לטרגי.
- **תחושת הגנה מרוע** (מוסריות) (Morality) מצפון פעיל העוטף את השורד המוקף ב"רוע", בתחושה של ה"טוב" שבו, והמרחיב את השאיפה לחיים טובים לכל האנושות.



"גם כשנגמרת
טפת הדבש האחרונה
אפשר לחלם
עוד אחת"-
אמר לי פו,
"בכל דרך ארבה
הצעד הראשון-
הוא כוח הדמיון."

**תודה על ההקשבה
בקרו באתר משאבים
www.icspc.org**

