

# דקנאט הסטודנטים במכון כאן בשבילכם!



**כלים מומלצים להתמודדות לנוכח המצב, על מנת לשמור על שגרת למידה יעילה:**

- שמירה על קשר שוטף עם הקרובים והאהובים (גם אם מדובר על אמצעים מקוונים ולא פרונטליים)
- בניית סדר יום ושמירה על תחושת שגרה
- סיפוק הצרכים הבסיסיים (מזון, שעות שינה, פעילויות מעוררות עניין)
- פעילות גופנית
- טכניקות הרגעה
- פנייה לסיוע רגשי (במידת הצורך)

**אפשרות לתמיכה רגשית מסובסדת לסטודנטים:**

במסגרת שירותי הייעוץ במכון במרכז לקידום הסטודנטים בדקנאט הסטודנטים - כל סטודנט זכאי לסיוע מסובסד באחת מהאפשרויות:

■ **טיפול רגשי פרטני על ידי פסיכותרפיסטים מטעם ארגון "עמך":**  
מחיר מסובסד ל-24 מפגשים: השתתפות עצמית של 100 ש"ח למפגש.

■ **אימון אישי על ידי קואוצ'רית:**  
מחיר מסובסד ל-12 מפגשים: השתתפות עצמית של 50 ש"ח למפגש.

\*בתקופה זו ישנה אפשרות גם לקבל טיפול זה באמצעות מפגשים מקוונים, לבחירתכם!

מידע נוסף בנוגע לאפשרויות הסיוע הנ"ל בקישור:

<https://www.hit.ac.il/students/DeanOfStudents/learning-aid/psychological-consultancy-service>

לייעוץ והפנייה לסיוע רגשי מסובסד ניתן לשלוח מייל למרכז לקידום הסטודנט שבדקנאט הסטודנטים:  
מיכל זכריה, מנהלת המרכז לקידום הסטודנט - 03-5026772 michalz@hit.ac.il  
גוני ויטרבו, יועצת לסטודנטים עם לקויות למידה וצרכים מיוחדים -

goniv@hit.ac.il 03-5026903

ניתן לערוך ייעוץ אישי איתנו ו/או עם פסיכולג/ית/קואוצ'רית בדרכים מקוונות:  
ב-ZOOM או ב-SKYPE

**בתקווה ותפילה שנתמודד טוב עם המצב ונצא ממנו מחוזקים וגדולים יותר**

**מצורפים להלן לינקים רלוונטיים שעשויים להועיל:**

10 שיטות לניהול הלמידה העצמאית בבית:

<https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-5693479,00.html>

מוקד תמיכה נפשית:

[https://www.mako.co.il/news-lifestyle/2020\\_q1/Article-003d66649e8c071027.htm](https://www.mako.co.il/news-lifestyle/2020_q1/Article-003d66649e8c071027.htm)

"כל זכות" - מידע על זכויות בהקשר של נגיף הקורונה:

[https://www.kolzhut.org.il/he/%D7%A7%D7%95%D7%A8%D7%95%D7%A0%D7%94-%D7%9E%D7%A6%D7%91\\_%D7%97%D7%99%D7%A8%D7%95%D7%9D\\_2020](https://www.kolzhut.org.il/he/%D7%A7%D7%95%D7%A8%D7%95%D7%A0%D7%94-%D7%9E%D7%A6%D7%91_%D7%97%D7%99%D7%A8%D7%95%D7%9D_2020)