

# Comfort Toolkit for Camp



Creating an emotional wellness plan can provide you with tools to prioritize self-care and resilience, especially during the demands of camp life. Managing emotions and stress is essential for maintaining a positive camp environment. Below are strategies and resources to support your emotional well-being.

## בריאות הנפש ורווחה אישית בחיי המחנה

דברי פתיחה:

ברוכים. ות הבאים. ות! אספנו כמה רעיונות ומחשבות אודות עזרה עצמית במהלך הקיץ. פה במחנה אנו שמים דגש משמעותי על בריאות הנפש של המשתתפים ושל אנשי הצוות שלנו. העבודה במחנה כרוכה בהמון דרישות גבוהות, תחת לחץ ותובענית. כל אלו יכולים להשפיע על המצב הנפשי של הפרט. ניתן להיעזר וללמוד דרך הרעיונות והמחשבות שלנו כאן גם על החשיבות שאנו מקדישים לנושא. מוזמנים. ות לבוא אלינו עם רעיונות ומחשבות משל עצמכם. על כיצד ניתן לעזור לכם. בתור פרטים או בדברים שקשורים לצוות הישראלי. המשוב שלכם. חשובה לנו. שיהיה לכולנו בהצלחה!

## ארגז כלים לעזרה עצמית בזמן המחנה

יצירת תוכנית לעזרה עצמית לתקופה שבה אתם.ן שוהים. ות במחנה יכול לסייע לך בתהליך ההכנה כפרט דרך למידת כלים של טיפול עצמי ופיתוח חוסן לאור הדרישות האינטנסיביות של חיי המחנה.

תשומת לב לרגשות ומתח שאתם.ן עלולים. ות להרגיש בזמן המחנה, חיוני לתפקוד שלכם.ן ויש חשיבות רבה בניהול רגשותיכם.ן, על מנת שנוכל לשמור על סביבת עבודה חיובית.

לפניכם.ן כמה אסטרטגיות ומשאבים שאספנו שיכולים לתמוך ברווחה האישית שלכם.ן.

## Triggers/Reactions/Warning Signs

Triggers, reactions, and warning signs are elements of our psychological and physiological responses to various stimuli, situations, or stressors. In this section, take a moment to reflect on how you respond when faced with challenges or stressors. Consider the following questions to guide your self-awareness:

### דברים שעלולים לגרום לי לדריכות (טריגר)/תגובות רגשיות או התנהגותיות/סימני אזהרה

טריגרים, תגובות וסימני אזהרה הינם אלמנטים של התגובות הפיזיולוגיות והפסיכולוגיות אל גירויים, מצבים או דברים מלחיצים. בחלק זה, קחו רגע להתבוננות ונסו לחשוב כיצד אתם מגיבים. כשאתם עומדים מפני אתגר או מצבי חץ. נסו לענות על השאלות הבאות על מנת להגדיל את מודעות העצמית שלכם:

- Ask yourself: "When I'm not okay, what happens to my thinking? My body? My senses?"  
שאלו את עצמכם: "כשאני לא במיטבי, מה קורה בדפוסי החשיבה שלי, בגוף שלי, בתחושות שלי?"

Some reactions are:

נסו לרשום כמה תגובות:

Does my body give me any physical warning signs before negative experiences surface  
האם הגוף שלי מאותת לי סימני אזהרה לפני מחשבות/תחושות שליליות מתעוררות?

Identify triggers that intensify your reactions: אילו דברים יכולים לגרום לי לדריכות מסויימת שיכולים להגביר/להחמיר את התגובות שלי

## Grounding Techniques

### טכניקות המסייעות בקירקוע עצמית

Utilize grounding techniques to foster a sense of safety and calmness in your surroundings. These techniques often engage the senses to bring awareness to the present moment. Consider the following questions to tailor your grounding practices. Consider these questions when thinking about your period off once a day, and your day off once a week:

הטכניקות הבאות יכולות לסייע ביצירת תחושת ביטחון ורוגע "ברגע זה". הם יכולים לעזור לנו להיות במודעות אל החושים שלנו ולשוב להיות "ברגע הזה".

נסו לשאול את השאלות הבאות על מנת להיות נוכח.ת ברגע הזה. נסו לחשוב איך ניתן ליישם פעולות שונות בזמן חופשי שלכם (שיכול להיות פעם ביום או ביום חופש) שזה זמן טוב ליישם את הטכניקות:

Activities I can do on my break: פעילויות שאני יכול.ה לעשות בזמן החופשי שלי:

---

Activities I can do to connect with my body are:

פעילויות שאני יכול.ה לעשות על מנת להתחבר לגוף שלי:

---

Activities I can do to help me process my emotions are:

פעילויות שאני יכול.ה לעשות על מנת להתחבר לרגשות שלי:

---

Activities I can do to move my body are:

פעילויות ספורטיביות שאני יכול.ה:

לעשות

---

Some social media accounts that make me feel good are:

חשבונות של מדיה חברתית שעושים לי טוב להתבונן בהם:

---

Some shows and movies that uplift me are:

תוכניות, סרטים שעושים לי טוב:

---

Some podcasts, books, and magazines that make me feel good are:

פודקאסטים, ספרים, עיתונים גורמים לי להרגיש טוב:

---

## Boundaries

### הצבת גבולות אישיות

Setting boundaries can help you communicate how you want to be treated. You have a right to set and maintain boundaries with yourself and others. Reflect on the boundaries you can set for yourself and your interactions with others, both emotionally and physically.

הצבת גבולות יכול לעזור לך לתקשר לאחרים איך אתה רוצה שיתייחסו אליך. יש לך זכות להציב ולשמור על הגבולות האישיים שלך עם עצמך ועם אחרים. נסו לחשוב על הגבולות שחשוב לכם. ולהציב לעצמכם. באינטראקציות עם אחרים הן ברמה הפיזית והן ברמה הרגשית.

Some boundaries I can set for myself (including negative self-talk, values/beliefs, interactions with social media, etc) are:

הצבת גבולות אישיות (דיבור שלילי אל עצמי, אלו ערכים חשובים לי, איך אני רוצה להתנהל עם המדיה החברתית וכ"ו):

---

---

Some emotional boundaries I can set for my interactions with others are:

הצבת גבולות רגשיות שאני יכול.ה/רוצה להציב לעצמי באינטראקציות עם אחרים:

---

---

Some physical boundaries I can set for my interactions with others are:

הצבת גבולות פיזיות שאני יכול.ה/רוצה להציב לעצמי באינטראקציות עם אחרים:

---

---

## Coping Strategies

### דרכי התמודדות

Coping strategies are the behaviours, thoughts, and emotions we use to help us manage and reduce stress. Identify coping strategies that align with camp life to manage stress effectively. These strategies can range from active problem-solving to relaxation techniques. **Consider incorporating these methods into your downtime and after-hours to support your well-being.** Coping strategies can be healthy or unhealthy, and can include things like sleeping, seeking support, problem-solving, distraction (sometimes with substance use), humour, exercise, self-blame, relaxation, meditation, venting, isolating, and countless others. The things we read, watch, and hear can also have an impact on our wellbeing.

טכניקות של התמודדות אלו הם מחשבות, התנהגויות ורגשות שאנו משתמשים בהם על מנת לעזור לעצמנו לנהל ולהפחית מתח. זיהוי טכניקות שמתאימות לנו שמשתלבות בחיי המחנה, יכולים לסייע באיכות חיים שלנו. הטכניקות מגוונות ונעות בין פתרון בעיות לבין טכניקות של נשימות והרגעה. שקלו כיצד ניתן ולהכניס מתודות אלו לתוך הזמן החופשי שלכם. על מנת לתרום לרווחה האישית שלכם.

ישנם טכניקות שיכולים לסייע לנו מחד או מזיקים לנו מאידך. לדוגמא: שינה, חיפוש תמיכה חיצונית, פתרון בעיות, הסחה (לפעמים עם חומרים מזיקים), הומור, כושר, האשמה עצמית, רגיעה, מדיטציה, פורקן, התבודדות וכ"ו וכ"ו. הדברים שאנחנו קוראים, רואים, שומעים גם יכולים להשפיע על הרווחה האישית שלנו. מוזמנים לרשום/לחשוב לעצמכם. על הנקודות הבאות:

Some coping strategies that help me manage stress are:

דברים שעוזרים לי להתמודד עם לחץ או מתח:

Some coping strategies that help me relax are:

דברים שעוזרים לי להירגע:

If I feel the urge to engage in substance abuse or unhealthy coping mechanisms, including drinking to the point of blacking out (\*obviously on a day off), instead I will:

If I'm feeling bad about myself, some things I can do to help me remember how strong I am are:

אם אני מרגישה לא טוב עם עצמי, אלו דברים אני יכולה לעשות להזכיר לעצמי את החוזקות שלי:

---

---

Some things I can do to ground myself and bring myself back to the present when I'm experiencing when I'm experiencing signs of dysregulation are:

דברים שמסייעים לי לחזור ל"כאן ועכשיו" אם אני מרגיש.ה סימפטומים של טראומה:

---

Some things I can do by myself to make me feel settled are:

דברים שאני יכול.ה לעשות שיוכלו להחזיר לי תחושת ביטחון:

---

Some things I can do to make me feel safe while I'm in public or other social spaces are:

אם אני בלחץ בקרבת אנשים או במקום פומבי, אלו דברים אני יכול.ה על מנת להשיב לי את תחושת הביטחון:

---

## Reaching Out for Support

### פנייה לקבלת עזרה

Seeking support from trusted individuals and resources is vital for processing emotions and seeking help when needed. Compile a list of supportive people and spaces, along with crisis lines for immediate assistance:

יש חשיבות גדולה בפניה לעזרה מתאימה כחלק מעיבוד של רגשות.

נסו לערוך רשימה של אנשים שיכולים להיות לך לעזר, כמו כן, נסו לחשוב על מרחבים שעוזרים לך להרגיש טוב (בהמשך נצרף רשימה של מספרי טלפון שניתן גם להיעזר בהם).

Uplifting people and environments:

אנשים שגורמים לי להרגיש טוב:

People and spaces (at home, outside of home, or digital) that uplift me are:

מרחבים שעוזרים לי להרגיש טוב:

Make a general list of close friends, family members, or people you interact with daily:

רשמו לפניכם מיהם האנשים שקרובים אלי, שאני באה איתם. במגע יומיומי:

A trusted person I can talk with is, and their number is:

אדם שאני סומכת עליו ומספר שלו/ה

If that person is unavailable, I can talk with, and their number is:

אם אדם זה אינו פנוי, תמיד אוכל להתקשר אל:

Some things I can do by myself to make me feel safe are:

If I am having thoughts of hurting myself, I will contact:

אם יש לי מחשבות על פגיעה עצמית, אצור קשר עם:

*Below are crisis lines available for use while at camp. We strongly recommend seeking support from a therapist if you already have one or are considering therapy before camp. In this case, we encourage you to establish a therapeutic relationship by meeting with a therapist at least three times before camp begins, ensuring you have a trusted connection already in place.*

לפניכם.ן רשימה של כמה מספרי טלפון שיכולים לעזור בעת משבר בתקופת המחנה. אנו ממליצים להיעזר במטפל שלכם גם בזמן המחנה אם יש לכם.ן, או אם חשבתם לפני המחנה להיעזר במשהו, להתחיל בטיפול ולהמשיך אותו במשך תקופה המחנה (מקובל לבקש לערוך פגישות בזום)

### **Helpline for Camp Staff (by Ohel Family Services)**

718-686-3230

- Monday-Wednesday, 8-10pm ET
- Free confidential 1:1 support
- Consultation to address challenges at camp and support staff wellbeing.
- Guidance and links to professional help as needed.
- Staffed by experienced psychologists and mental health professionals.

### **Camp Crisis Hotline**

800-573-9019

American Camp Association's Camp Crisis Hotline:

- available to any camp professional experiencing what they feel is a crisis
- free and confidential, 24/7
- Staffed by American Camp Association staff members with experience working at camp but who are not legal or medical experts.

### **קו חירום לחברי צוות - Helpline for camp Staff (by Ohel Family Services)**

718-686-3230

- פועל בימי ב'ד' בין השעות 20:00-22:00
- שירות 1:1 בחינם



- שירותי ייעוץ בנושאים של אתגרים במחנה ורווחה אישית
- מתן הדרכה בנושאים מקצועיים
- מופעל ע"י אנשי טיפול מקצועיים

### **קו חירום למחנה Camp Crisis Hotline**

800-573-9019

American Camp Association's Camp Crisis Hotline

- מיועד לעובדי המחנה שחשים שהם במשבר
- חינם עם סודיות מובטחת זמינים 24/7
- מופעל ע"י חברי "אמריקאן קאמפ אסוסיאיישן" שהם וותיקים ומנוסים בעולם המחנות, אך ללא הכשרה מקצועית בתחומי בריאות הנפש.