



חוסן והתחוצצות לקראת סיוני חמוכה

אגף חינוך
המרחב החינוכי



"חוסן הוא סך כל האמצעים שהכנסנו כדי לאכנס את החיים"

(להר, 2006).

החוסן או האיתנות הנפשית, מהווים את הבסיס ממנו מתפתחים הכישורים החברתיים, היכולת לפתור בעיות קיומיות, תחושת הבהות העצמית, התושייה, התקוותיות והנכונות האנושית לרגוק במטרה.

אכ ממה מורכב החוסן האישי שלנו?

לשאלה הזו יש מספר תשובות. יש הסבורים שחוסן אישי מורכב מ-4 סוגים של חוסן: פיזי, מנטלי, רגשי ורוחני. אחרים מוסיפים גם את מרכיב החוסן החברתי.

בארה"ב ישנה תוכנית חוסן מבוססת מחקר המתייחסת ל 5 יכולות ליבה – נבחן את עצמנו.

מודעות עצמית:

זיהוי אישי של המחשבות, הרגשות, ההתנהגויות והדפוסים שאינם פרודוקטיביים.

איזה סיטואציה יכולה לקרות בטיולי חנוכה, שאני חושש.ת שלא אצליח להתמודד איתה על הצד הטוב ביותר?

חוכקות אישיות:

זיהוי נקודות החוזק של עצמי ושל אחרים, הסתמכות על נקודות החוזק של עצמי על מנת להתמודד עם אתגרים וקשיים ולעמוד ביעדים, וטיפול גישה של חוזקות במנהיגות שלי

מה התכונות הבולטות שמסייעות לי בהתמודדות עם רגעי משבר?

ויסות עצמי:

היכולת לווסת דחפים, חשיבה, רגשות והתנהגויות, על מנת להשיג יעדים, והיכולת להביע רגשות.

באיזה אירוע הרגשתי "בסיר לחץ" ובדיעבד הבנתי שהתגובה שלך הייתה לא מותאמת? (תגובה על אוטומט, שיתפתי א.נשים שלא לצורך, לקחתי את האירוע אישית, הגבתי מתוך פגיעה אישית בי וכו')

אופטימיות ואמינות מנטלית:

זיהוי הדברים שיש לי שליטה לגביהם ועל מה אין לי שליטה, היכולת לחשוב באופן גמיש ומדויק ונכונות לנסות אסטרטגיות חדשות.

חשבו על עקרון /דפוס עבודה בשגרה, שבמהלך טיול חנוכה יש להגמיש?

קשרים:

בניית מערכות יחסים חזקות באמצעות תקשורת חיובית ויעילה, אמפתיה, נכונות לבקש עזרה ולהציע עזרה.

איזה קשרים / מערכות יחסים אני מזהה שעלי לחזק לקראת טיולי חנוכה?