



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי חינוכי

מהם מסרים בוני חוסן?

מסרים חינוכיים, אשר שמים דגש על התמודדות ומאתרים תקווה ואמונה בכוחות. המסרים בוני החוסן מופנמים באדם, זמינים לו רגשית ומחשבתית בעת משבר ומזכירים לו:

1
שיש לו כלים, משאבים וכוחות מוכרים להתמודד עם מצבים קשים.

2
שעת הכלים המוכרים לא מספיקים, הוא יודע להתגמש, להתאים את עצמו למצב ולמצוא דרך להתמודד.

3
שיש סיכוי, שיש תקווה, ושהאור בקצה המנהרה שדולק עבורו, דולק מתוכו.

מדוע חשוב לחשוף את התלמידים למסרים בוני חוסן?

מסרים בוני חוסן מסייעים בבניית כוחות נפש פנימיים. ככל שהם "מצטברים" בתודעת האדם הם הופכים לגורם משמעותי שבכוחו "להטות את הכף" לכיוון של התמודדות טובה ונכונה יותר ברגע משבר ומצוקה.

איך מקנים לתלמידים מסרים בוני חוסן?

את המסרים אפשר להביע, לכתוב, לנסח, לתרגל ולשזור בשיחות אישיות וכיתתיות, בשיעורי למידה רגשית-חברתית ובשיעורים בתחומי הדעת, בעתות שגרה ובזמני משבר.

חשיפה עקבית למסרים תסייע להפוך אותם לשפה דבורה ולדפוס התנהגות זמינים לעת-מצוא.

העברת המסרים בוני החוסן היא מעין הזדמנות טבעית להתערבות מחזקת, מעודדת ומעוררת השראה. כנשות ואנשי חינוך חשוב להשתמש במסרים שנכונים בעיניכם ושאתם עומדים מאחוריהם, ולוותר על כאלו שאינכם שלמים עמם.

אפשר להוסיף תמיד מסרים בוני חוסן שחשוב לכם לומר לכיתה בעקבות אירוע מסוים, לנוכח למידה משמעותית שחוויתם או לנוכח חשיפה להתמודדות.



מדינת ישראל
 משרד החינוך
 המינהל הפדגוגי
 השירות הפסיכולוגי חינוכי

דוגמאות למסרים בוני חוסן

"יש לי כוח!"

יש בנו כוחות.

יש כוח ביחד

יחד נמצא את הכוחות המשותפים שיש לנו כדי להתמודד ולהתגבר.

מבט חדש - פתרון חדש!

כשמרגישים שהמצב קשה וחסר מוצא, אומרים לעצמנו – "זה נכון רק לעכשיו!", עוצרים, סופרים עד עשר, מביטים סביב, ומנסים להסתכל על המצב דרך עיני אנשים אחרים.

בקרב יהיה טוב!

אי ודאות עלולה לגרום לנו לחוש חרדה ובלבול ולעיתים היא בלתי נמנעת, אך זהו מצב זמני. מתישהו, העניינים יתייצבו.

אנשים הם חזקים

רוב האנשים שמתמודדים עם קושי מוצאים בתוכם כוחות נפש, מתמודדים בעצמם וכעבור זמן, מתאוששים.

"לסמוך על עצמי!"

לכולנו יש סגנון התמודדות שיעיל לנו. חשוב שנזהה את סגנון ההתמודדות שלנו כדי שנוכל לבחור בו כשנקלע לקושי ("גשר מאח"ד").

להציב סימן שאלה על הקושי

אפשר להתאמן על חשיבה אופטימית על ידי היפוך משפטי ייאוש למשפטי תקווה, ועל ידי הצבת סימן שאלה בסופם של משפטים שליליים, המנוסחים כאמת מוחלטת.

"עדיין לא הגעתי, אבל אני בדרך"

אפשר להתאמן על חשיבה אופטימית על ידי הוספת המילה "עדיין" למשפטים שמתארים חוסר יכולת "אני לא מצליח להפסיק לחשוב על זה, עדיין".

"מה שלומך חבר שלי?"

להקשבה לחבר במצוקה ולהתעניינות בשלומו יש כוח ריפוי, הרגעה ונחמה לשני הצדדים. נתינה לאחר היא נתינה לעצמך - יש בכך כוח מחסן ומעודד.

קצת פרופורציה...

ננסה להתבונן על המשבר באופן מאוזן (פרופורציה, פרספקטיבה, אלטרנטיבה ואמון).

יש פתרון!

לכל בעיה יש יותר מפתרון אחד, אחפש את הפתרון שנכון לי כעת.



מדינת ישראל
 משרד החינוך
 המינהל הפדגוגי
 השירות הפסיכולוגי חינוכי

דוגמאות למסרים בוני חוסן (המשך)

יש מוצא

מצבים בחיים הם זמניים והפיכים, גם מצב המצוקה הקשה ביותר.

"מישהו שומע אותי!"

אל תישארו לבד עם הכאב, שתפו חברים ומבוגרים. שיתוף בכאב, מסייע באופן ישיר בתהליך ההתמודדות.

צעד-צעד

כשהמצב קשה ולא רואים תקווה באופק, נפעל צעד-צעד. בכל שלב נציב מטרה קטנה ונקודתית ונחשוב רק עליה, וכשנשיג אותה, נציב עוד מטרה קטנה. מטרות קטנות יוצרות אופק של סיכוי.

"סליחה, תוכלו לעזור לי?"

פנייה לעזרה היא עדות לכוח נפשי של הפונה ולא לחולשה שלו! תמיד יש מי שמוכן להקשיב, לשמוע ולסייע: הורים, יועצת, פסיכולוגית, המוקד הרגשי של משרד החינוך, מוקד 105, אתר סה"ר, ער"ן, נט"ל.

"יש לי חלום!"

בניית "חלום אישי" וטיפוחו הם בבחינת חיזוק התקווה ומתן כוח להמשיך. אפשר ללמוד חשיבת-תקווה, לשכלל אותה ולתחזק אותה.

דברים שיכולים לעזור

משמעות, אמונה, תקווה וחלום	קבוצת השתייכות ותחושת שייכות	חבר תומך	אוזן קשבת
עזרה מקצועית	דמות משמעותית שמסייעת בראיית "צעד צעד": כנגד "ראיית על"	הארת הבעיה מנקודות מבט מפתיעות	ניסיון התמודדות קודם ומוצלח
סביבה תומכת שמשדרת אמן באדם וביכולת להתגבר	נתינה לאחר	פעילויות ועשייה	הסחות דעת