

צופים
נה לבל
החיים



10 כלים לבניית חוסן במפעל תנועת י
תשפ"ד • 2024 • תשפ"ד • 2024 •
יחידת המורים • 2024 • תשפ"ד • 2024 •
מפעל חוסן לבניית חוסן • 2024 • תשפ"ד • 2024 •



טיולי פסח ומפעלים ככלל הינם הזדמנות טובה
לתרגול ובניית החוסן שלנו, בבואנו להתמודד עם
בלת"מ, שינויים או כל אתגר אחר בטיול נזכור
את 10 הכלים לבניית חוסן ונבחר במה נכון לנו
להשתמש בכל סיטואציה.

10 כלים לבניית חוסן:



אנשים בעלי חוסן הם פרואקטיביים.

זה אומר שאת/ה מתמודד/ת עם הבעיות שהוצבו מולך.

את/ה מנהל/ת את הבעיה ונוקט/ת בפעולה מיידית.

במקום להיכנס לסערה של מחשבות שליליות על
המצב, התמקדו בלקיחת פעולה.

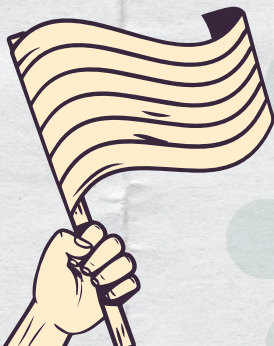




גם בתוך מפעל חשוב שתקדיש/י כמה דק' לעצמך

את/ה יכול/ה לנצל את הזמן בנסיעה, בחניון לרפלקציה עצמית, מדיטציה, או סתם זמן לעצמך.

על ידי הגנה על הזמן שלך, יהיה לך את הכוח וההיערכות הנפשית להתמקד בנושאים ואתגרים שפוגשים אותך.





שנו את צורת החשיבה שלכן. לגבי מצוקה/ משבר/ בל"מ, אחד התיקונים הגדולים ביותר שאת/ה יכול/ה לעשות כדי לבנות חוסן זה להפסיק לחשוב על מצוקה כבעיה ולחשוב עליה כהזדמנות לצמיחה.

במקום לשאול "למה זה קורה לי?"

שאלו את עצמכם "מה אני יכול/ה ללמוד מזה על עצמי?"

השאלה המיוחדת הזו היא עוצמתית מכיוון שהיא מסיחה את דעתך מהכאב או התסכול

של המצב וגורם לך להתחיל לחפש תשובה לשאלות מעניינות.

התמקדות באיך את/ה יכול/ה להתחזק ממצב זה שימושי והרבה יותר פרודוקטיבי

לתאי המוח שלנו מאשר להישאר בחוסר אונים.



4

בנו מערכות יחסים

א.נשים בעלי/ות חוסן יודעים.ות שהם.ן לא יכולים/
יכולות לעשות הכל בעצמם.ם.

זה המקום שבו צוות הנהגה, מעגל מרכזים, חברים קרובים
ובני משפחה נכנסים לתמונה.

השתמשו בקשרים שלכם.ם כמקור לתמיכה, התייעצות
והכוונה.

זכרו שאתם.ם לא לבד

כדי שיהיה לך למי לפנות כשצריך, כתף לבכות עליה או
מעודדת כדי לחגוג את ההצלחות שלך.





שיטה קלה לפתח חוסן הוא פשוט לתרגל
התמקדות בהווה.

במפעלים יש חשיבות רבה להתמקדות
בהווה, ליכולת להנות מהרגע וגם להתמודד
עם כל דבר עלול להגיע. התמקדות בכאן
ובעכשיו מאפשרת חוויה של שליטה
בסיטואציה ויכולת לפעול ולהשפיע. כל
מחשבה על מה היה או מה יהיה אחרי יכולה
לגזול אנרגיה חשובה והכרחית במפעל.





6

החיים לא הוגנים



אנשים בעלי חוסן מבינים את זה על החיים,
והם לא מתעכבים סביב העובדה שמהוו רע
קרה, במקום זאת, הם יודעים שדברים רעים
קורים, והם מקבלים אותם כשהם מגיעים.

הם יודעים שהחיים אינם הוגנים, והם לא
מבלים זמן בדאגה לגבי זה.

אין מה שהם יכולים לעשות, אז חשוב
יותר להתמקד בדברים שבהם אני כן
יכול/ה לשלוט.





**הישארו
גמישים**

אתגרים בחייך עלולים לגרום לך להסתובב,
לשנות כיוון.

זה לא אומר שאת/ה צריך לוותר על מטרות
או חלומות, זה רק אומר שאולי תגיע/י

ליעדים שלך בצורה שלא ציפית קודם לכן.

הישאר/י יצירתי/ת עם האפשרויות שלך...





8

התמקדו במה
שאתם יכולים
לשנות

אחד הדברים הטובים ביותר שאתה יכולה לעשות כדי
לבנות חוסן הוא להתמקד רק במה שאתה יכול לשנות.

אנשים שמאשימים כל הזמן את הסביבה שלהם במה
שקורה להם - בין אם הם צודקים ובין אם לא

הם צודקים או טועים - לא יוכלו לעולם לראות את
הנסיבות משתנות.

עם זאת, אנשים עמידים/ות שמחליטים/ות שהם הכוח
שיכול לשנות את

החיים שלהם, כן רואים שינויים בנסיבות שלהם.

רק מי שעומד.ת מול האתגר רואה שינוי וצמיחה





היו אסירי תודה

אבל אם אתה יודעת שאתה לא בסכנה
מיידיה, נסה להסיט את תשומת הלב שלך
חשיבה חיובית על מצב.





מפעל הינו הזדמנות מצויינת לתרגול
ופיתוח החוסן שלנו ושל החניכים.ות.

לשים את עצמך שם שוב ושוב ילמד אותך לא
לפחד כל כך מכישלון

ויראה לך שלא משנה מה, אתה יכול לעבור הרבה
דברים ללא פגע.

חוסן עשוי להיות אחד המיומנויות החשובות ביותר
שאנו יכולים ללמוד בחיינו.

להיות מסוגל להתגבר על מצוקות, תסכול, פגיעה
ושברון לב זו מיומנות שלא תסולא מפז כי כל
האתגרים האלה אלינו בסופו של דבר.

