

# בניית החוסן האישי והקבוצתי

מאגר כוחות וכלי שיח

איריס בילו – ראש מנהל ההדרכה | רשת החינוך עתיד

# דגשים לשימוש בצוותי כינוך:

- **רגישות והתאמה:** חשוב להפעיל שיקול דעת ולגלות רגישות בבחירת כלי השיח והפעילויות, תוך התאמתם המדויקת לתלמידים ולצורכיהם.

- **שילוב בלמידה:** אפשר ואף כדאי לשלב את כלי החסן כחלק מהלמידה השוטפת בתחומי הדעת השונים.



# מהו מאגר הכוחות?

"מאגר הכח שלנו הוא מחסן הכוחות.

אנחנו אוגרים את הכוחות לאורך  
חיינו, לומדים לזהות אותם בעצמנו,  
ומשתמשים בהם בעת הצורך."

# מדוע זיהוי הכוחות הוא קריטי?

**המודעות לכוחות האישיים  
מחזקת ומסייעת להשתמש  
להשתמש בהם בעת הצורך.**

מטרת המאגר היא לאפשר לעבד  
רגשות, להיתמך ולתמוך (במיוחד בצל  
המצב הביטחוני), ולהרחיב את מאגר  
כוחות ההתמודדות.



# מה שלומכם היום?

- בהסתכלות על הימים האחרונים -  
חשבו על הכוחות שיש בכם, על  
כוחות הנפש, היכולות והחוזקות  
והחוזקות שלכם...



# **זיהוי כוחות קיימים:**

זהו מתוך אוסף הכוחות, כוחות שיש בכם באופן טבעי.

**חשבו על פעם שבה הכח בא**

**לידי ביטוי.**

(רשמו לעצמכם)

# מאגר כוחות החוסן: 20 קלפי השראה להתמודדות

1  לראות את הטוב שבי	2  לראות את העתיד	3  לנשום	4  לתת לעצמי את הזמן	5  לחלום	6  לשמור על איזון	7  לקוות שיהיה טוב	8  לקחת אויר	9  להתחיל דברים
6  לשמור על איזון	7  לקוות שיהיה טוב	8  לקחת אויר	9  להתנתק מהסיטואציה	10  למצוא את הכוחות שבי	10  ללמוד משהו חדש	11  להתמקד	12  להתעניין באחר	13  לשתף
<b>כוחות של עשייה, התמדה וקשר</b>								
11  לבצע משימות בית	13  להכיל	14  לעזור לאחר	15  ללמוד מאחרים	16  לתמוך ולהיתמך	17  לצאת להליכה	18  להעסיק את עצמי	19  לעשות משהו שעושה לי טוב	20  לפעולה להניע את עצמי



**מבט קדימה:  
בחרו בכח שהייתם רוצים  
לעצמכם בתקופה הזו.**



# כוחה של קבוצה:

- בזוגות – שתפו זה את זה בכוח אחד שיש לכם באופן טבעי.
- הציעו טיפ הדדי כיצד לסגל לעצמי כח חדש בתקופה הנוכחית.

# עיבוד החוויה:

- מה אפשר לכם זיהוי הכוחות?
- מה גיליתם על עצמכם? על האחר?
- איך הרגשתם לתת ולקבל טיפ?
- איך נוכל להיעזר בכוחות אחד של השני?