

קובץ מסכם - כלים להגברת החוסן הנפשי להתמודדות עם התנגדויות החניך



אז קודם כל, מהו חוסן נפשי?

חוסן מוגדר כהסתגלות מוצלחת והתאוששות מהירה לאחר חוויה קשה של משבר, אתגר או אירוע שלילי במהלך החיים, ומאפשר לנו לצאת מחוזקים, חכמים וטובים יותר מהאתגרים בחיינו, ובחונכות בפרט.

החוסן בא לידי ביטוי בגמישות מחשבתית, זאת אומרת, היכולת לסגל לעצמנו גישה חיובית גם בזמן קושי, יכולת להתמודד ולצלוח את האתגרים שבדרך וכתוצאה מכך מוגברת ההערכה והבטחון העצמי, תחושת המסוגלות, והמיומנות שלנו לפתור בעיות. בנוסף, חוסן נפשי מתקשר באופן חיובי לתחושת אושר ולבריאות נפשית ופיזית טובה יותר!

פיתוח החוסן האישי שלכם, החונכים, הוא צעד משמעותי אשר יחזק את יכולת ההתמודדות שלכם עם אתגרי החונכות ויעזור לכם לצלוח את מטרות החונכות באופן הטוב ביותר.

רמת החוסן האישי שלכם היא לא תכונה קבועה, אלא מצב תודעתי ונפשי שניתן לפתח, לבנות ולחזק!

התנגדויות מצד החניך במהלך החונכות

במהלך החונכות אתם, כחונכים, ללא ספק יכולים להיתקל בהתנגדויות מצד החניך. התנגדויות אלו יכולות לבוא לידי ביטוי באיחורים, חוסר שיתוף פעולה, אמירות פוגעניות כלפי החונך, מרדנות ועוד. חשוב להבין שכל הילדים מגלים לעיתים התנגדות לדמות סמכות בסביבתם והיכולת לבטא התנגדות נחשבת לביטוי בריא של כוח רצון בקרב ילדים.

ההתנגדויות יחלפו ככל שנישאר יציבים וחסינים אל מול מבחני האמון של החניכים. הנה שלושה כלים שיעזרו לכם בכך-

כלי ראשון – שינוי זווית הסתכלות:

לעיתים הקושי מול החניך נראה כל כך גדול, מאחר ובאופן טבעי אנחנו מתמקדים בעיקר בו וזהו מצב שבהחלט יכול להיות כואב, מתסכל ומייאש. אבל בוא נסתכל גם על פרטים נוספים בתמונה הגדולה - אין הכוונה שנתעלם מהקושי שאנחנו חווים, אלא פשוט שנפנה את תשומת ליבנו גם לרגעים חיוביים ומוצלחים. נבין כי האתגר הזה הוא חלק טבעי מפיתוח קשר אמון עם החניכים, והוא רק חלק מחונכות שלמה, והחונכות יכולה להיות הרבה יותר טובה ומספקת אם נפנה את המיקוד שלנו לחלקים נוספים ונעצים גם את הטוב שבה.

מצאו וכתבו כמה דברים טובים שחוויתם ושקיימים בחונכות.

לדוגמה: התקדמות קטנה או חוויה טובה שחוויתם עם החניך, שיתוף שהראה על פתיחות מצידו או משחק שאהבתם לשחק איתו. זה יאפשר לשים את הפוקוס גם על דברים חיוביים ולשנות מעט את זווית ההסתכלות שלכם.

כלי שני – פיתוח תחושת מסוגלות:

כתבו את מטרת החונכות שלכם ושל החניך שלכם, ויישמו את שלושת העקרונות הללו שיעזרו לכם להרגיש הרבה יותר מסוגלים ובטוחים בעצמכם להגשים את המטרות:

עיקרון ראשון - הצבת מטרות ראליות שניתנות להגשמה:

מטרות גדולות או מורכבות מדי גורמות לתחושת חוסר מסוגלות ואף חוסר אונים. ולכן העיקרון הראשון הוא להגדיר לעצמנו מטרה ריאלית שנחוש שהיא ברת השגה לנו ולחניך - גם אם נראית לנו ממש קטנה, עדיף להתחיל מזה.

עיקרון שני - להתקדם אל המטרה בצעדים קטנים:

הציבו יעדים קטנים לאורך הדרך. יאפשר לכם להרגיש תחושת הצלחה וסיפוק בכל צעד! לא צריך לחכות לסוף החונכות בשביל לחגוג הצלחות ולהרגיש נהדר.

עיקרון שלישי - להשלים חלק קטן בכל פעם מבלי להסתכל על קו הסיום:

להסתכל על קצה ההר עלול להלחיץ אותנו ולגרום לנו להרגיש שאנחנו לא מסוגלים להשיג את המטרה הזו. לכן, כווננו את הפוקוס שלכם בכל פעם רק על היעד הבא – הפעולה הבאה שעלינו לבצע בדרך להשגת המטרה.

כלי שלישי – תמיכה חברתית:

כאשר אנחנו נתקלים בהתנגדויות מצד החניך, אנחנו לא חייבים להתמודד עם זה לבד. תמיכה חברתית גורמת לנו להרגיש אהובים ומוערכים ומספקת לנו עזרה חיצונית וסיוע בפתרון האתגר עימו אנחנו ממודדים.

כיצד נוכל להגדיל את מעגל התמיכה החברתית בתקופת החונכות?

- **לשתף את הרכז באופן שוטף במידה ועולים קשיים ושאלות** - הרכזים בפר"ח תמיד שם בשביל לתת לכם מענה ועזרה, כששיתפתי אותם בהתנגדויות החניך הרגשתי הקלה כל כך גדולה וקיבלתי את הסיוע המתאים.
- **ליצור קשרים חדשים עם מחנכת הכיתה, יועצת ביה"ס, בני משפחה או מרצים המבינים בתחום** - קשרים עם הסביבה של החניך יכול לעזור גם לו להרגיש איתכם יותר בנוח, וגם לכם לקבל רשת תמיכה, סיוע ומענה על שאלות הקשורות לחניך.
- **לשתף בקשיים במפגשי ההדרכה עם הרכז וחונכים נוספים** - מפגשי ההדרכה הם הזדמנות נהדרת לפתח קשרים עם חונכים בדיוק כמוכם, נצלו את זה לקבל תמיכה, אהבה ועזרה הדדית.

**מקווים שהכלים עזרו לכם להרגיש טוב יותר ולפתח את החוסן האישי שלכם
על מנת שתצלחו את האתגר!**