

קובץ מסכם - כלים להגברת החוסן הנפשי להתמודדות עם חוסר מוטיבציה



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!

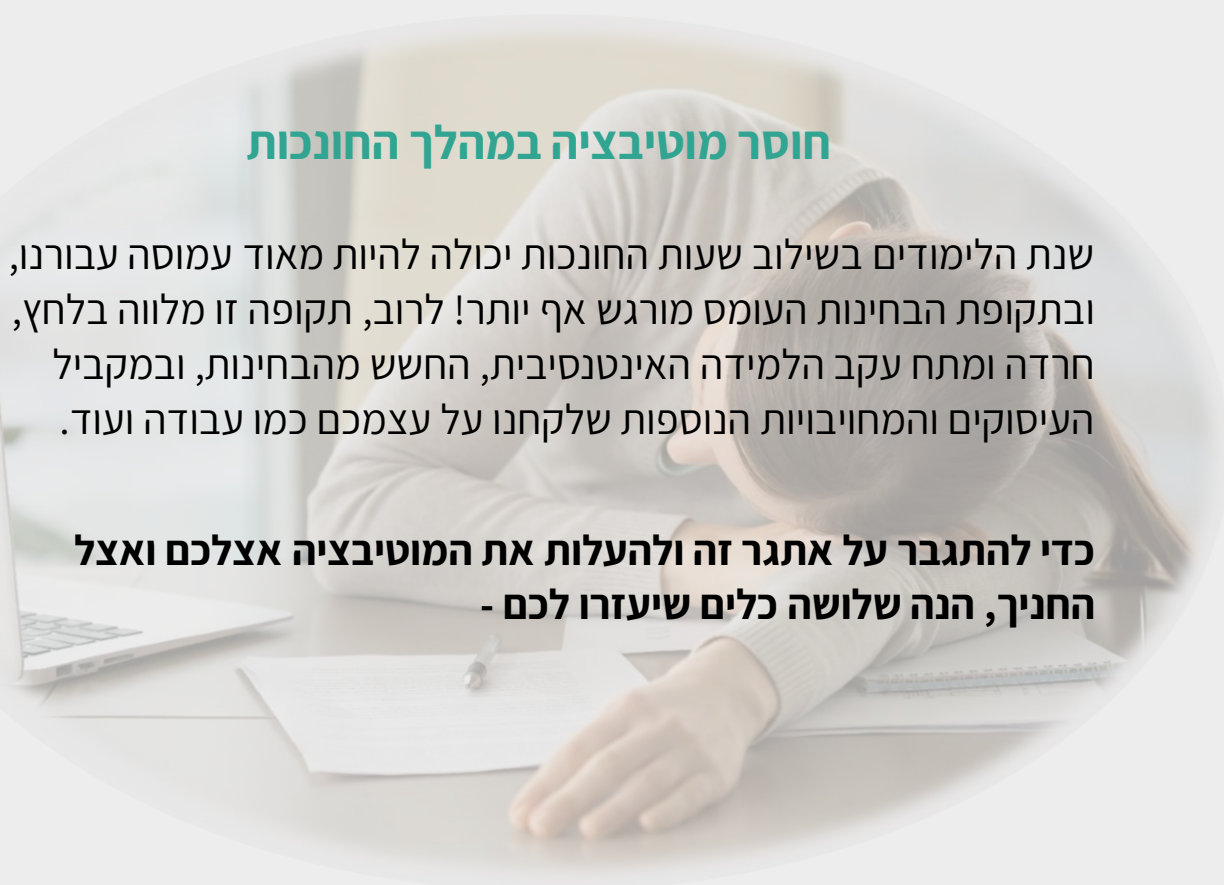
פיתוח החוסן האישי שלכם, החונכים, הוא צעד משמעותי אשר יחזק את יכולת ההתמודדות שלכם עם אתגרי החונכות ויעזור לכם לצלוח את מטרות החונכות באופן הטוב ביותר.

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

חוסר מוטיבציה במהלך החונכות

שנת הלימודים בשילוב שעות החונכות יכולה להיות מאוד עמוסה עבורנו, ובתקופת הבחינות העומס מורגש אף יותר! לרוב, תקופה זו מלווה בלחץ, חרדה ומתח עקב הלמידה האינטנסיבית, החשש מהבחינות, ובמקביל העיסוקים והמחויבויות הנוספות שלקחנו על עצמכם כמו עבודה ועוד.

כדי להתגבר על אתגר זה ולהעלות את המוטיבציה אצלכם ואצל החניך, הנה שלושה כלים שיעזרו לכם -



כלי ראשון – חשיבה יצירתית:

כדי לא להיתקע בשגרה משעממת, כדאי למצוא דרכים ופעולות יצירתיות, חדשות ומגוונות שלא ביצעתם עד כה עם החניך. הנה כמה רעיונות:

- ליצור עם החניך משחקים או לשחק במשחקים שהוא מאוד אוהב
- לבצע עם החניך פרויקט אישי שהוא יבחר וקשור לתחומי העניין שלו
- לשנות מיקום של החונכות או לשנות את סדר המפגש
- לחשוב על מפגש שונה וייחודי שייתן זריקת אנרגיה

כל הדוגמאות הללו, ועוד רבות נוספות, יכולות לעזור לכם לצאת מהמוכר והידוע ולגרום לכם ולחניך להתלהב מהמפגשים קצת יותר.

כלי שני – לראות את החונכות כמקום להתפתחות אישית:

השגרה עם החניך אמנם קבועה, אך היא אינה חייבת להיות מונוטונית ומשעממת! יש לכם בחונכות הזדמנות נהדרת קודם כל עבורכם - לצמוח ולהתפתח בכל שבוע מחדש, ללמוד, להגשים ולממש את עצמכם ולפתח מגוון מיומנויות וכישורים.

הנה כמה דוגמאות למיומנויות, כישורים ויכולות שאפשר לפתח בחונכות-

חשיבה יצירתית, הצבת גבולות, רגישות, הבנת עולמו של הילד, קבלת תמונה רחבה על החברה הישראלית, אסרטיביות, ניהול קונפליקטים, ניסיון בתחום המקצועי שאני לומד, יכולת הדרכה והעברת ידע, להיות הורה טוב יותר בעתיד, קבלת האחר והשונה.

בחרו לכם את המטרות האישיות שלכם לחונכות והתחילו לבצע מגוון פעילויות עם החניך שיעזרו לכם לפתח את היכולות הללו.

כלי שלישי – חיזוק תחושת משמעות:

כל תהליך חינוכי הוא ארוך, לא פשוט והתוצאות לא תמיד מיידיות ולכן, המוטיבציה שלנו עלולה לרדת במהלך תהליך החונכות. כשאין לנו בסיס מספיק חזק ויציב שישאיר אותנו בתהליך הזה, אנחנו ללא ספק יכולים למצוא את עצמנו נחלשים ואף פורשים מהתהליך. אז איך אנחנו יוצרים לנו את הבסיס החזק שלנו שממש כמו גזע עץ- ישאיר אותנו יציבים וחזקים להמשיך להתפתח בחונכות?

הבסיס שלנו זה בעצם ה'למה' שלנו -

מהי המשמעות הגדולה שבגללה באנו לחונכות? מה רצינו להשיג בתהליך הזה? מספיק להיזכר ולכתוב את ה'למה' שלנו ברגעים כאלו, בשביל לעבות את ה'גזע' שלנו ולחזק את הבסיס שנותן לנו כוחות, תחושת משמעות והמון המוטיבציה להמשיך!

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