

קובץ מסכם - כלים להגברת החוסן הנפשי להתמודדות עם לחץ ועומס



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!

לחץ ועומס 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 ולהתמודד ביעילות וברוגע עם העומס שנוצר, הנה שלושה כלים שיעזרו לכם -



כלי ראשון – ניהול עצמי וייעול זמן:

לרוב, אתם תשמעו את המושג 'ניהול זמן', והאמת היא שהרבה יותר מדויק ויעיל להתייחס לזה כניהול עצמי, כי הזמן פשוט עובר, השאלה היא מה אנחנו עושים בזמן הזה ואיך אנחנו מייעלים את העשייה שלנו. אנחנו רוצים להימנע ממצב שהחונכות נדחקת הצידה כי לא נשאר לה מקום בין כל העומס, או שאתם מרגישים שאתם לא מצליחים לעמוד בריבוי המשימות.

אז הנה שלושה טיפים לייעול הזמן שלכם -



פירוק המשימה ושיבוץ ביומן - קחו את המשימה הגדולה או הפרויקט שאתם צריכים לעשות, ותפרקו אותו למשימות קטנות וישימות! לאחר מכן, רשמו לכם ביומן בצורה ברורה ומוגדרת מתי אתם מקדישים את הזמן לכל משימה קטנה.



נטרול הסחות דעת - אילו הסחות דעת יכולות לעכב ולהפריע לכם בזמן ביצוע משימה? זה יכול להיות התראות מהפלאפון, חלונות פייסבוק שפתוחה במחשב, רעשים מסביבכם ועוד. תהיו מודעים לדברים שמסיחים את דעתכם ומבזבזים לכם את הזמן ותדאגו לנטרל אותם!



זמן טעינה ומנוחה - ניסיתם פעם לנסוע ברכב שלכם עוד ועוד גם אחרי שנגמר לו הדלק? כמו שמודעים לזה שהרכב זקוק להפוגה קטנה בשביל לתדלק על מנת שיוכל להמשיך לנסוע - כדאי שתהיו מודעים גם לגביכם. בשביל שנהיה יעילים, מרוכזים ומלאי אנרגיה לעשייה לאורך זמן, חשוב ליצור לנו בלז זמן להנות, לקחת הפסקה ולהטעין את עצמנו. דרך אגב, אתם יכולים לראות גם את החונכות כזמן הפוגה ובילוי שיאפשר לכם לצבור כוחות להמשך.

כלי שני – דמיון מודרך בשילוב נשימות:

כבר הרבה זמן שהמדע והרפואה מכירים ביעילות של הנשימה שלנו ככלי מדהים להפחית ולשחרר רגשות קשים כמו חרדה או לחץ. וכלי נוסף שיש לו השפעה מופלאה על המחשבות, התחושות ואף על ההתנהגות - הוא הכח האדיר של הדמיון שלנו. לכולנו יש את שתי היכולות הטבעיות והפשוטות האלו - לנשום ולדמיין, אנחנו עושים את זה גם מבלי לשים לב. שימוש נכון ומוכוון בנשימות ובדמיון שלנו יעזור לנו בצורה משמעותית להפחית ולשחרר את המתח והלחץ, ולהתחבר לרוגע, ליציבות ולביטחון הפנימי שלנו.

אז איך עושים את זה? כל מה שאתם צריכים זה לקחת כמה רגעים לעצמכם, ללא הפרעות או הסחות דעת, ולוודא שנוח לכם. אם לא מתאים לשמוע את ההקלטה ברגע זה, תוכלו לשמור את הקישור גם לאחר כך. ואם גם החניך שלכם לחוץ מסיבות שונות - תוכלו להאזין להקלטה יחד עם החניך.

[לחצו כאן](#) כדי להיכנס להקלטה, תהנו!

כלי שלישי – כתיבה חופשית:

אם אתם מוצאים את עצמכם ברגע קשה, מוצפים רגשית עקב העומס והלחץ, אולי גם חוששים וחרדים.. דעו לכם שהדף סופג הכל, וזה בדיוק מה שיעזור לכם בשביל לשחרר מכם את התחושות הקשות. בכלי זה אנחנו פשוט כותבים את כל מה שיש לנו בראש, כל מחשבה שעולה - בלי לשפוט, בלי פילטרים ובכנות מוחלטת. כתיבה חופשית מאפשרת להתמודד בצורה יעילה עם רגשות ומחשבות הקשורים ללחץ או לכל רגש קשה אחר, כך שזו הזדמנות מצוינת לשפוך אותם החוצה על הדף ופשוט ולשחרר אותם. לאחר שתכתבו הכל על הדף תרגישו הקלה ושחרור ויתפנה באופן אוטומטי מקום למחשבות ותחושות טובות יותר.

אז בואו נתחיל, הצטיידו בדף ועט והתחילו לכתוב. חשוב לדעת שממש אין צורך לקרוא את מה שכתבתם אלא פשוט להמשיך ולכתוב עוד ועוד.. עד שתרגישו טוב יותר.

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