

תדריך: מסרים בוני חוסן להתמודדות מצבי משבר

לפניך שורה של מסרים שניתן להעבירם בהתאם למה שעולה תוך כדי שיחה עם כיתה, קבוצה או יחידים. בכל שיחה עם נער או נערה, ילד או ילדה, כדאי להיות קשובים לכל התבטאות שלהם, הן מבחינת ה-"מה" שנאמר והן מבחינת ה-"איך" שהדברים נאמרים. כל אמירה כזו "מקפלת" בתוכה תפיסת עולם ודפוסי התמודדות, המעצבים בסופו של דבר את חייו של הילדה והנערה. כדאי לראות בכך הזדמנות טבעית להתערבות מחזקת ומעודדת באמצעות העברת מסרים מקדמי חוסן שמסייעים בבניית כוחות נפש פנימיים. למסרים הללו יש את היכולת "להצטבר" ולהוות גורם משמעותי ש"יטה את הכף" לכיוון של התמודדות טובה ונכונה יותר. ניתן להוסיף לרשימה מסרים שחשוב לך לומר לכיתה בעקבות האירוע.

להלן מסרים אשר יכולים לחזק את החוסן הנפשי:

- בעקבות אסון, כדאי לומר: "קרה לנו משהו קשה אך ביחד נמצא את הכוחות שיש בנו כדי להתמודד ולהתגבר".
- מצב לחץ מביא אותנו לחשיבה נוקשה, מכלילה ו"מתבצרת". כדאי לספור עד עשר" וגם לבחון דברים מ"עניינים של אחרים".
- אי וודאות עלולה לגרום חרדה ובלבול ולעיתים היא בלתי נמנעת, אך זהו מצב זמני!
- רוב האנשים מוצאים כוחות נפש, מתמודדים בעצמם ומתאוששים כעבור זמן מסוים.
- לכולנו יש ערוצי התמודדות שונים, חשוב שנוהה אותם בתוכנו ונחזק את יכולתנו לבחור במתאים ביותר ("גשר מאחד").
- ניתן להתאמן על חשיבה אופטימית על ידי: היפוך משפטים מייאוש לתקווה ועל ידי שימת סימן שאלה בסופם של משפטים, המנוסחים כאמת מוחלטת.
- הקשבה לחברה במצוקה והתעניינות בשלומה הן בעלות כוח ריפוי ושיקום ארוך טווח.
- התמודדות טובה מבוססת על תפיסת המשבר באופן מאוזן ונכון. (פרופורציה, פרספקטיבה, אלטרנטיבה ואמונה).
- פנייה לעזרה היא עדות לכוח נפשי של הפונה ולא לחולשה שלו!
- שתוף חברים ומבוגרים בכאב, מסייע באופן ישיר בתהליך ההתמודדות.
- תמיד יש מי שמוכן להקשיב, לשמוע ולסייע.
- נתינה לאחר היא נתינה לעצמך – יש לכך כוח מחסן ומעודד.
- בניית "חלום אישי" וטיפולו הם בבחינת חיזוק התקווה ומתן כוח להמשיך.
- חשיבת-תקווה מהווה תשתית לכל שיקום וניתן ללמוד אותה, לשכלל אותה ולתחזק אותה.
- ישנם מקורות סיוע רבים שחשוב להכירם: בביה"ס, מחוץ לביה"ס, במשפחה, בחברה, (יועצת, פסיכולוגית, משל"ט, אתר סהר, הקו הפתוח, ער"ן, נוער עונה לנוער ...)

דברים שיכולים לעזור:

מדינת ישראל

משרד החינוך, התרבות והספורט
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר - השרות הפסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם מצבי משבר חירום ואובדנות

- אוזן קשבת
- חברה תומכת
- קבוצת השתייכות ותחושת שייכות
- אמונה, תקווה וחלום
- מודל מוצלח להתמודדות
- הארת הבעיה מנקודות מבט מפתיעות.
- דמות משמעותית, שמסייעת
- ראיית-"צעד צעד", (כנגד "ראיית עלי")
- עזרה מקצועית
- הסחות דעת
- פעילויות ועשייה
- נתינה לאחר
- סביבה תומכת שמשדרת אמון באדם וביכולת להתגבר