

על פרחים, ילדים ועצימות רגשית



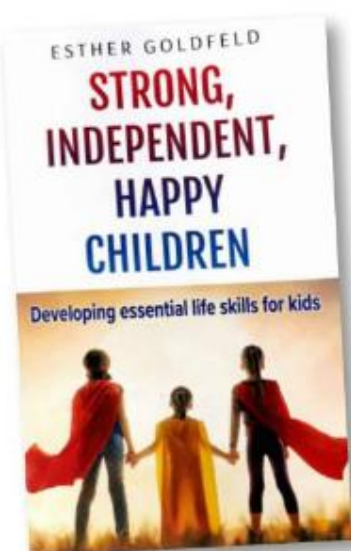
מסוגלות עצמית בהתמודדות עם דרישות ולחצים ומטרות שאנו מציבים לעצמנו. מסוגלות עצמית היא דוגמה לאמונה שאנו חוששים ביכולת לביצוע משימות חיים בהצלחה תוך שילוב כל המיומנויות הרגשיות, הקוגניטיביות והגופניות הנדרשות וזאת על בסיס הצלחתנו מהתנסויות קדומות.

תחושת מסוגלות דומה לספינה השטה באוקיינוס. ככל שהספינה גדולה ויציבה יותר, יש לה מסוגלות גבוהה יותר להישאר עמידה מול סופות, סערות ורעמים. ספינות קטנות, שמסוגלותן דלה יתהפכו כשהים יסער ויגעש.

סופות, סערות ורעמים הם אותם משברים שפוקדים את בני האדם בחיי היום יום ובוחנים את יכולתם לשמור על תפקוד תקין. החוסן הנפשי, דפוסי האישי והעמדות שסיגלנו לעצמנו בחיים, באים לידי ביטוי ביתר שאת בזמן משבר. מצבים אלו מאתגרים אותנו לעשות אתחול ובחינה מחודשת של התעודף, שבחרנו עד כה ושל הדרך להתייחס לעצמנו, לזולת ולסביבה. לעיתים קרובות מצבים אלה הם בבחינת קריאת כיוון - לבדוק שוב למה

בחרנו להתמסר ואיך אנו מגדירים לעצמנו את עצמנו. משבר הקורונה, שהחל בתחילת שנת 2020, העמיד את החברה שלנו במבחן לפיו כל פרט נדרש להסתגל למציאות החדשה.

המשך בעמוד 8



אסתי גולדפלד - יועצת חינוכית, יועצת זוגית משפחתית, פסיכותרפיסטית מנחה בכירה במכללת עידן ההורות בשיתוף המכללה האקדמית תל חי המכשירה יועצים ומנחים בתחום ההורות, זוגיות ומשפחה

האדם, להם חוכרות אמונות נרכשות, המתפתחות לאורך השנים.

ברמת האישי חוסן קשור גם במודעות עצמית, ישרה, תחושת שליטה בחיי הפרט, תחושת מעורבות ומטרה בחיים, ניהול עצמי מתוך גמישות המתבטאת במחשבות, ברגשות ובהסתגלות לדפוסי הנדרשים.

אנשים בעלי חוסן נפשי מאופיינים בתחושת שליטה על אירועים בחייהם, מעורבות בנעשה סביבם, הצבת יעדים ובחינה מחודשת של התקדמותם לעבר יעדים אלו מתוך תחושה של יעילות עצמית.

חוסן אישי מקושר גם ליכולת אסרטיביות ופעילות מתוך נחרצות, חיפוש הודמנויות לגילוי עצמי, ראית דברים בפרספקטיבה, שמירה על תקווה וחיפוש דרכים נוספות לבניית חוסן אישי.

ברמה הבין אישית חוסן מתקשר עם יכולת היתמכות ומתן תמיכה, יכולת יצירת קשרים, אחריות סביבתית והרגשת שייכות. אנשים בעלי חוסן נחנים ביכולת יצירת קשרים חברתיים משמעותיים, יכולת

שמירה על מערכות תמיכה חברתיות, הסתכלות מאתגרת על בעיות בלתי פתירות, התייחסות לשינויים כחלק מהחיים, קביעת מטרות ותמנעה לכיוון.

אחד הגורמים המרכזיים הקשורים בחוסן הנפשי הוא תחושת

אחרים מגלים קשיים כאשר משנים את סביבתם.

אם נסתכל סביבנו בודאי נזהה את התגובות השונות בקבוצת ילדים לאירוע מסוים, לעיתים אנו מגלים תגובות שונות וקיצוניות בקרב אחים שגדלו בבית אחד למשבר הפוקד משפחה - כל אחד מגיב בדרך יחודית לו.

הבדלים בתגובות של אנשים לאירועים חיצוניים קשורים במשתנים אישיים - אלו מתקשרים למידת עמידותם למצבי אי נחת ודוחק - מה שחוקרים פסיכולוגיים מכנים - "החוסן הנפשי".



עידן ההורות בשיתוף המכללה האקדמית תל חי מכללה מובילה להכשרת יועצים משפחתיים וזוגיים
הקניית כישורים רגשיים וחברתיים
<https://www.idan-hahorot.co.il>

מהו חוסן נפשי?

חוסן נפשי או עמידות נפשית הם מונחים המתארים יכולת פסיכולוגית חיובית להתמודד עם מצבי דחק ומשבר ולהסתגל לנסיבות החיים שנגרמו בעקבות מצבים אלו. התנהלות זו נעשית מתוך ויסות עצמי ושמירה על תפקוד תקין, ויטליות נפשית וגופנית.

חוסן נפשי מהווה גם מדד אישיותי לניכוי היכולת להתמודד עם מצוקה עתידית, ומקושר לתכונות ויכולות כמו: התמדה ונחישות, אופטימיזם, תחושת ערך וביטחון, גמישות ותושייה, תפיסת מצבים כאתגרים, כושר מנהיגות ואמונה עצמית.

ומכאן שהחוסן שלנו למעשה מורכב משני ממדים; ההתייחסות למצוקה בעת החשיפה אליה ומידת ההסתגלות שלנו אליה בהמשך. גורמים שעשויים לתרום להתפתחות החוסן הם המזג האישי של

רצו הקטנה מברכת בשלל סוגי פרחים שונים ומגוונים. ביקור חטוף בשדות באביב

או במשתלה ימחיש לנו ביתר שאת את שונותם של פרחים שונים. כל פרח שונה מפרח אחר בצבעו, בריחו, בצורתו. אנשים שמגדלים פרחים יודעים מהם תנאי-הצמיחה האופטימליים לכל

פרח ואם הם מתחשבים בתנאים אלו הם זוכים לפריחה ריחנית, צבעונית ומשגשגת. השוני בין סוגי הפרחים מסביר את הצרכים שלהם מחד, ואת יכולת

ההסתגלות שלהם לתנאים סביבתיים מאידך. כמו הפרחים גם לבני אדם צרכים שונים ותגובתם לסביבה משתנה. במצבי-דחק נבחנת עמידותם ביתר שאת.

היה זה ד"ר תומאס בויס בספרו "הסחלב ושן הארי" שהשווה בין יכולת העמידות של פרחים לאלו של ילדים בתנאים סביבתיים משתנים. ספרו זה של בויס, רופא ילדים וחוקר במקצועו, מסכם למעשה מחקר ארוך שנים, המתייחס ליכולת ההסתגלות שונות בקרב בני אדם כחלק ממשתני-אישיים. לטענתו אנשים מסוימים הם מסוג "שן הארי" - יכולים לשגשג בכל מצב, עמידים בפני שינוי מזג אוויר וסוגי אדמה, לעומתם אנשים אחרים "אנשי הסחלב" רגישים יותר לסביבתם, עמידותם נסדקת כאשר התנאים החיצוניים מאיימים. לדבריו אנשי הסחלב מצליחים להיטיב ולפרוח רק בתנאי

מחיה סביבתיים ספציפיים. בספרו זה בויס מייטיב להסביר בהקבלה מדוע ילדים מסוימים חזקים יותר ומצליחים להסתגל למציאות קשה ומשתנה, לעומתם



הצהרות חיוביות ביחס למסוגלות האישית שמטרתן להעצים. הן מוטבעות בנו ומשנות את החיווט הכימי במוח. מחקרים בפסיכולוגיה קוגניטיבית הוכיחו כי מחשבות אלו משפיעות על הרגשות והפעולות ומכאן ששינוי המחשבות הקבועות משפיע מאוד על העמדות האישיות.

מרטין סליגמן, אבי "הפסיכולוגיה החיובית", טוען שהדרך הטובה לטפח בילד מסוגלות אישית היא בהמחשת הציפיות שלנו ממנו בכל הזדמנות, בעיקר במצבים שבהם אנחנו מבקשים ממנו למצוא פתרון בעצמו.

זליגמן חקר את תחושת חוסר האונים הנרכשת לעומת הרגשת המסוגלות הנרכשת, וטען שחיזוק כוחם של הילדים ועידודם להתמדה והחלטיות, בראש ובראשונה על ידי מתן כבוד ואמונה ביכולתם להגיב ביעילות להתרחשויות סביבם, בונה אצלם את מוקדי הכוח המרכזיים של כישורי החיים.

פיתוח חוסן נפשי נעשה בחיי היום יום כחלק משגרה, התמודדות יום יומית במצבים משתנים ותחושה של מסוגלות אישית מצמיחים את החוסן. חוסן אינו מתפתח "תחת אש", כמו מצנח שאנו מטפלים בו בשגרה כדי שבעת הצורך יהיה כשיר להשתמש בו, כך נטפח חוסן בקרב ילדינו.

ילדים שגדלו בבתיים שהעריכו את הטוב שבהם ירגישו עצמם בנוח ויהיו מוכנים להתמודד עם אתגרי החיים. הם לא יחששו להציב לעצמם אתגרים חדשים, מתוך הביטחון שרכשו כשהתמודדו בעבר וקיבלו חיזוק חיובי על כך. ילדים המקבלים שבחים אותנטיים על משימות שביצעו, על מוטיבציה וכוח רצון ילמדו להעריך את עצמם. והערכה עצמית זו חשובה מאוד לדימוי העצמי של הילד ומשפיעה רבות על חשיבתו וערכיו ועל היעדים שיציב לעצמו בחיים. בכל פעם שאנו מציעים לילד סיכוי לקבל החלטה או לפתור בעיה בעצמו, גדלה הערכתו העצמית ותחושת מסוגלותו, ולכן חשוב שנשבח אותו על כוונות ויוזמה ולא רק על תוצרים. בתהליך בניית הזהות שלהם כישות נפרדת, הילדים תמיד יראו את עצמם מבעד לעיניים של המבוגרים המשמעותיים להם לכן חשוב שאנו המבוגרים המשמעותיים לילדים נראה אותם בעיניים טובות, ללא שיפוטיות ● כי זה תמיד מתחיל בנו...

עידן הורות | במייל: idan-hahoroot.co.il

המדריך המוביל ללימודים והשתלמויות למורים |

הכניסה לבידוד העלתה חששות רבים משינוי אורח החיים שלעיתים הצריך התרחקות ממקורות תמיכה, ההתנהלות החדשה חשפה ביטויי חרדות ובעיקר קשיים הסתגלותיים - אלו הם ללא ספק מבחן לחוסן האישי.

המפגש עם משבר הקורונה אילץ אותנו ראשית להכיר את המציאות החדשה, כתופעה המפירה את האיזון בשיווי המשקל הנפשי שלנו, בנוסף היה עלינו להכיר את הדרך שאנו מגיבים למשבר על כל נגזרותיו ולאמץ לעצמנו מכלול פעולות במטרה להחזיר את עצמנו לאיזון - ברמה ההתנהגותית המציאות החדשה אילצה אותנו לשנות דפוסיים ונורמות התנהגות, משום שהדפוסיים הישנים לא היו מתאימים למציאות הנכפית.

מצבי משבר הם חלק מחיינו, חלק מהם יוצרים בנו סדקים, סדקים שיכולים להיות צוהר לנפשנו והזדמנות להבקיע את נפשנו מקליפתה, להטיב להכיר אותה ולראות בכך הזדמנות לנביעת עצמנו.

מכאן נובע פוטנציאל הצמיחה של אירועי חיים משבריים והיכולת להשתמש בחוסן כדי לזהות את הפוטנציאל לשינוי. ההכרה בכוחות הנפשיים הטמונים באדם, בעיקר לאחר משבר, תוך התמקדות בתובנות שעולות אחריו.

אז איך נפתח חוסן בקרב ילדינו?

במהלך צמיחתם מפתחים הילדים תחושת מסוגלות, ביטחון בכוחותיהם וחוסן נפשי, יכולות שהן פרי התמודדות עם משימות ואתגרים התפתחותיים.

חוסן ומסוגלות אישית הן בבחינת נטייה טבעית, ויחד עם זאת האמונות שנאספות במהלך החיים, דרך רשמים, שנאספים מהסביבה, מחזקות או מחלישות אותם.

ניסיון קודם, ביטחון עצמי ומודעות מקדמים את החוסן והמסוגלות העצמית ואת השפעתם על אירוע החיים המשתנים, באמצעות פיתוח עמדות אישיות ורשמים ביחס למצבי חיים ומיומנויות. כך לדוגמא אם ילד שומע מהוריו וממוריו שיש לו יכולות לימודיות טובות הוא מפתח עמדות, שמלוות אותו בהמשך חייו והופכות לסוגסטיות. סוגסטיות אלו מלוות אותו במצבים שבהם הוא נדרש לאותן מיומנויות לימודיות. סוגסטיות חיוביות הם משפטים שמבטאים