

קיר החוסן

לבנה על לבנה: מה מחזק אותי



3

אני יכול/ה

2

אני

1

יש לי

כל לבנה היא משהו שמחזק אותי. בואו נבנה את הקיר שלכם!

יצרה: רות ראש בן ישי



מה זה קיר החוסן?



חוסן הוא לא משהו שיש או אין – הוא נבנה לאט, כמו קיר: לבנה על לבנה. כל לבנה היא משהו שמחזק אותנו. בקיר יש שלוש שורות: יש לי (אנשים ודברים שתומכים בי), אני (החוזקות שלי) ואני יכול/ה (מה שאני יודע/ת לעשות כשקשה).

למה זה עובד?

ברגע קשה קל לשכוח מה יש לנו. קיר כתוב מזכיר שיש לי על מי ועל מה להישען – וכל לבנה חדשה מחזקת אותו.

מתי משתמשים?

- כשרוצים להיזכר מה מחזק אותי
- לפני תקופה מאתגרת: מבחנים, מעבר, שינוי
- בשיחה כיתתית על חוסן

בקיר שלכם אין לבנה "קטנה מדי": גם "אני יודע/ת להצחיק" זו לבנה.



יש לי

1



השורה של התמיכה מבחוח: אנשים ודברים שתומכים בי – משפחה, חברים, מורה שאכפת לו/ה, יועצת, חוג, תנועת נוער, קבוצה שאני שייך/ת אליה.

לבנים לדוגמה:

"יש לי קבוצה בחוג"

"יש לי יועצת לפנות אליה."

"יש לי חבר/ה לדבר איתו/ה."

דוגמה מהחיים · תלמיד חדש

עומר עבר השנה לבית ספר חדש ומרגיש לבד. כשהוא כותב את שורת "יש לי", הוא מגלה שיש לו יותר משחשב: אחות גדולה, מאמן כדורגל, ודני שישב לידו בשבוע הראשון.

אני

2



השורה של החוזקות שבפנים: מה טוב בי, מה חשוב לי ובמה אני מאמין/ה.
תכונות כמו אכפתיות, התמדה, הומור, יושר ותקווה.

לבנים לדוגמה:

"אני יודע/ת להצחיק."

"אני מתמיד/ת."

"אני אדם שאכפת לי."

דוגמה מהחיים · ספורט

נועה הפסידה בתחרות ריצה וכעסה על עצמה. כשהיא חושבת על שורת "אני", היא נזכרת שהיא מתמידה: התאמנה כל השנה, גם בגשם. זו לבנה שאף הפסד לא לוקח ממנה.



אני יכול/ה

3



השורה של המיומנויות: מה אני יודע/ת לעשות כשקשה – לבקש עזרה, להרגיע את עצמי (למשל בעש"ן ד"ק), לעזור לחבר (במעש"ה), לפתור בעיה ולתכנן.

לבנים לדוגמה:

"אני יכול/ה לתכנן."

"אני יכול/ה להירגע"

"אני יכול/ה לבקש עזרה."

דוגמה מהחיים · אזעקה

באזעקה בלילה הלב של דני דופק חזק. הוא נזכר בלבנה שלו מ"אני יכול/ה": "אני יכול להרגיע את עצמי" – ונושם לאט, עם נשיפה ארוכה, עד שהגוף נרגע.

איך בונים את הקיר שלי?

כמה רעיונות כדי שהקיר יהיה חזק ויציב:



מתחילים מהבסיס. כותבים לפחות שתי לבנים בכל שורה – גם דברים קטנים נחשבים.



שואלים אחרים. חבר/ה או בן/בת משפחה רואים בנו חוזקות שאנחנו לא תמיד רואים.



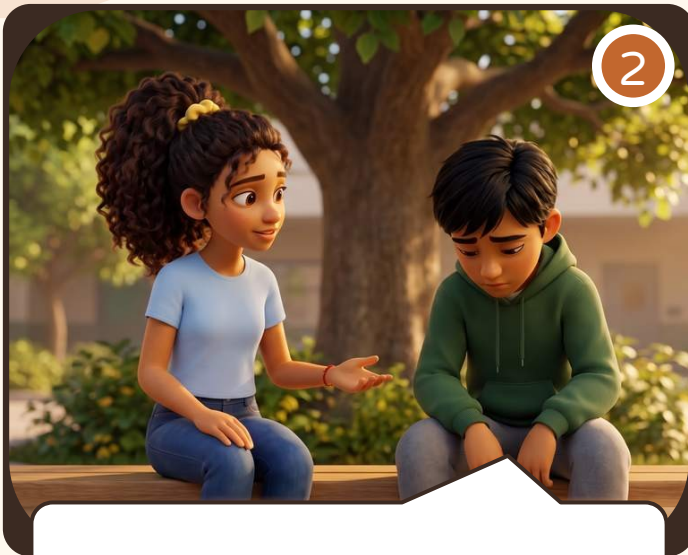
מוסיפים כל הזמן. כל הצלחה, חבר חדש או מיומנות חדשה – עוד לבנה בקיר.



שומרים קרוב. מצלמים את הקיר לטלפון או תולים ליד המיטה, וחוזרים אליו כשקשה.



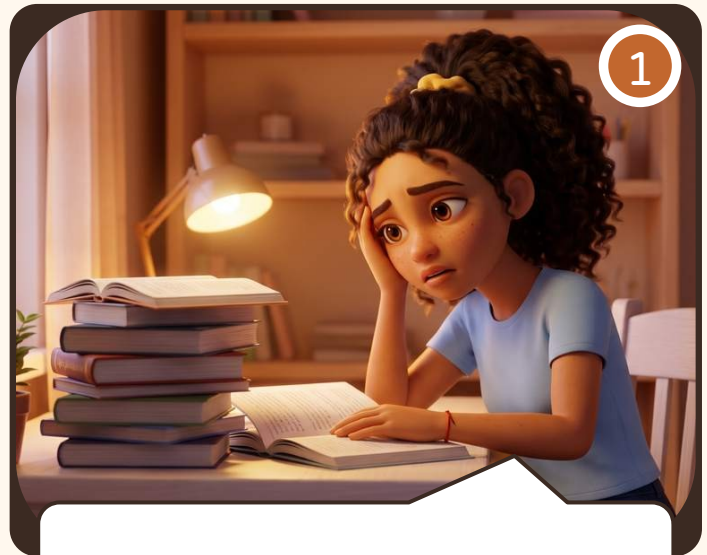
נועה בונה קיר לפני שבוע המבחנים



2

נלמד יחד לאנגלית?

יש לי: היא נזכרת שיש לה את דני, ואת אמא שבודקת איתה חומר.



1

חמישה מבחנים בשבועיים!

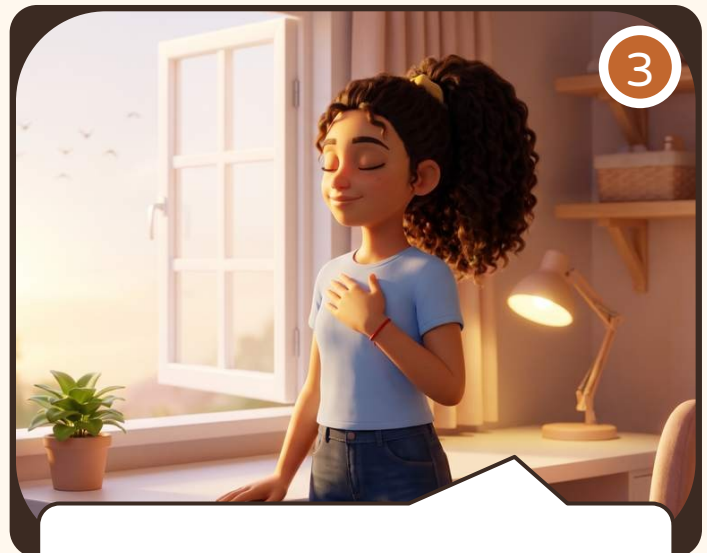
לפני שבוע מבחנים עמוס, נועה מרגישה שהכול נופל עליה.



4

אני יכולה לתכנן את זה!

אני יכולה: היא בונה לוח למידה, והקיר שלה עומד יציב.



3

אני מתמידה. אני לא מוותרת.

אני: היא כותבת לבנה של חוזקה – התמדה.

תורכם: הקיר שלי

כתבו לפחות שתי לבנים בכל שורה. אין תשובות נכונות או לא נכונות.

1 יש לי – אנשים, מקומות וקבוצות שתומכים בי:

2 אני – החוזקות והערכים שלי:

3 אני יכול/ה – מה אני יודע/ת לעשות כשקשה:

4 לבנה שמישהו אחר אמר לי שיש בי:

5 לבנה אחת שהייתי רוצה להוסיף לקיר השנה:



קיר החוסן בכיס

גזרו ושמרו

1

יש לי אנשים ודברים שתומכים בי

2

אני החוזקות והערכים שלי

3

אני יכול/ה מה שאני יודע/ת לעשות כשקשה

זכרו: חוסן נבנה לבנה על לבנה – ואפשר להוסיף לבנה בכל יום.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד



פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.

