



# החוסן שלי





# מטרות

- ① התוודעות לדפוסי ההתמודדות האישיים במצבי לחץ ומצוקה
- ② חיבור למקורות הכוח ולמשאבי ההתמודדות האישיים
- ③ חיזוק תחושת המסוגלות האישית להתמודדות במצבי לחץ ומשבר

# היה חזק

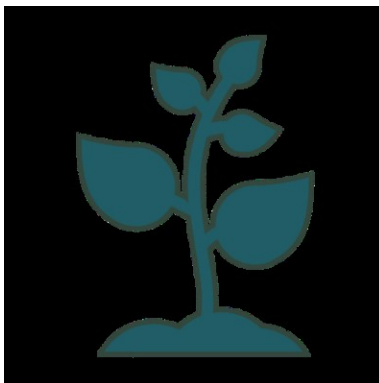
## היה חזק / מילים ולחן: בועז שרעבי

דברים קטנים, דברים פשוטים  
וקצת הפתעות באמצע הדרך  
זמנים חולפים ומשתנים  
אתמול אתה היית מלך

לאן פרחו הציפיות  
ואיך נשארתי בלי תשובה....

הכול תלוי בכ חבר  
היה חזק אל תישבר  
אל תיתן לעצבות בכ לפגוע  
היה חזק ותתגבר

לשיר המלא



# היה חזק אל תישבר

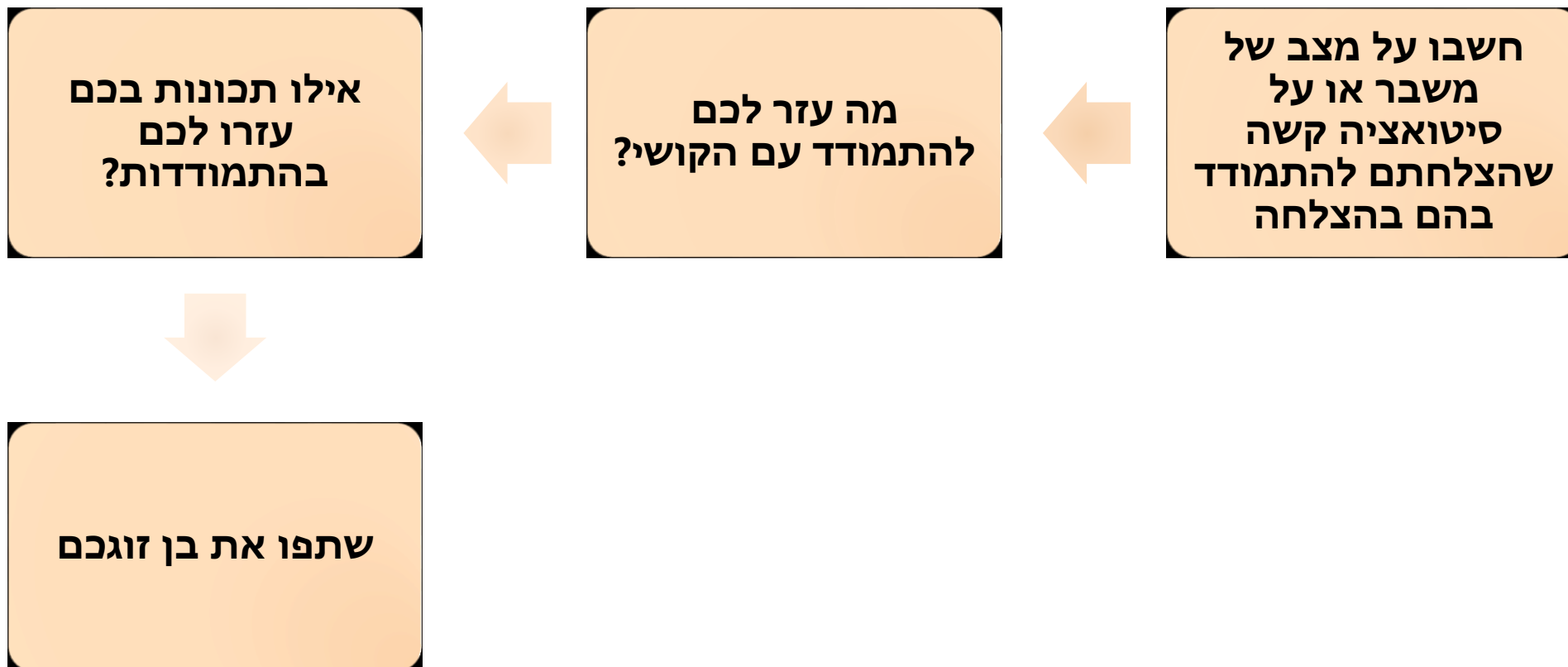


☆ לדעתכם, במה עוסק השיר?

☆ מהו המסר של המשורר בשיר?

☆ "הכול תלוי בכ חבר... – האם אתם מסכימים עם תפיסה זו? הסבירו.

# אסוף את כל הכוח - משימה בזוגות



# החוסן שלי



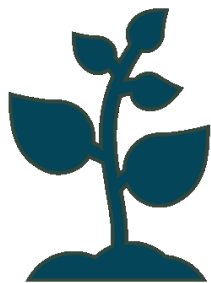
מה אפשר ללמוד מהסיפורים של התלמידים בכיתה?

☆ אילו משאבי התמודדות אישיים חשוב לכם לחזק לקראת השירות בצה"ל? נמקו.

"חוסן נפשי מתייחס ליכולתו של האדם להתמודד במצבי לחץ ומשבר ולהסתגל לנסיבות החיים החדשות אשר גרמו מצבים אלו... חוסן נפשי אינו תכונה מולדת, אלא יכולת נרכשת המתפתחת לאורך השנים" (מתוך: בטיפולנט)

☆ מה דעתכם על עמדה זו?

☆ אילו דרכים לפיתוח חוסן אתם מכירים?



# כל קושי טומן בחובו הזדמנות

☆ מה דעתכם על משפט זה?

☆ האם גישה זו יכולה לעזור בשעת משבר? הסבירו.

בהצלחה!

