

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות
מסרים בוני חוסן בימים של קורונה

הקדמה

תדריך מסרים בוני חוסן מסייע לנו רבות במצבי לחץ ומשבר שונים. המסרים הם משפטים קצרים ותמציתיים שמבטאים מחשבה, תפיסה והתייחסות שחשוב לנו ביותר להעביר בסיטואציה נתונה.

מטרות של מסרים בוני חוסן

- א. לחזק, לעודד ולסייע לאחר לגייס כוחות התמודדות בקרב השומעים.
- ב. לסייע למנחה השיחה להעביר תפיסות שמכוונות לראייה מאוזנת ומורכבת יותר של המציאות.
- ג. להכניס זיק של תקווה בשיח.

פעילות: מטרתה של הפעילות המוצעת היא לכוון את החשיבה שיש לכל אחד ואחת מאיתנו לומר מסר חשוב בהקשר למצב הנוכחי ולנסח את הדברים במשפט אחד מדויק שאותו אנו רוצים לומר לאחרים.

מהלך הפעילות

מבקשים מכל משתתף לחשוב על משפט אחד שהכי חשוב לו להגיד אותו עכשיו לתלמידים, בימים אלה של קורונה. מסבירים שאת המשפט הזה צריך לנסח בקצרה, בהירות ובניסוח כללי (לא מטיפני).

כל משתתף אומר/כותב את המשפט שלו ומצרפים למאגר מסרים בוני החוסן, המהווה תדריך בימים של קורונה.

להלן מספר דוגמאות למסרים בוני חוסן

- למרות שמדובר במצב חדש הכרוך באי וודאות מתמשכת, חשוב לזכור שנעשות פעולות רבות ומגוונות כדי לשמור על בריאות הציבור ולאפשר תפקוד תקין ויעיל במידת האפשר.
- מידע רב עובר בכל כלי המדיה והרשתות החברתיות כל הזמן, חשוב שנדע להבחין מתי מדובר במידע אמין ובטוח ומתי המידע שקרי/אינו מדויק. כדאי לראות מי מפרסם, באילו כלי מדיה, האם ניתן להצליב את המידע, כיצד זה הגיע אלי וכד'.
- כשנמצאים במצב לחץ יש נטייה לראות את המציאות באופן חד-ממדי ובלתי משתנה. חשוב לזכור שמצבים בחיים משתנים ומתחלפים. גם המשבר הזה יחלוף.
- מצב לחץ עלול לעורר חשיבה נוקשה, מכלילה ומתבצרת. מומלץ לעצור ולבחון דברים מנקודות מבט שונות.
- אנשים מגיבים באופנים שונים חשוב שנזכור שהדרך שבה אנו מגיבים משפיעה על סביבתנו. כיוון שכך כדאי שנחשוב בכל פעם מהן ההשלכות של הדברים שאנו אומרים על האחרים ובעיקר כשמדובר בילדים צעירים.
- התמודדות משותפת נותנת כוח. ה"ביחד", מחזק ונותן תקווה. בעקבות משבר או מצב לחץ כדאי לומר: "אנו חווים אירוע לא קל, אך ביחד נמצא את הכוחות שיש בנו כדי להתמודד ולהתגבר".
- אי וודאות עלולה לגרום לחרדה ובלבול ולעיתים היא בלתי נמנעת, כדאי לחשוב על דרכי התמודדות שסייעו לנו בעבר להתגבר על מצבי קושי ולהישען עליהן.
- לכולנו יש ערוצי התמודדות שונים, חשוב שנזהה אותם בתוכנו ונחזק את יכולתנו לבחור במתאים ביותר ("גשר מאחד" של מולי להד ועופרה איילון).
- הומור, שמחה וראיית הטוב, מדגישים את ההיבטים הטובים והנעימים ומקלים על התמודדות במצבי משבר ולחץ.
- הקשבה לחברה במצוקה והתעניינות בשלומה הן בעלות כוח ריפוי ארוך טווח.
- התמודדות טובה מבוססת על תפיסת המשבר באופן מאוזן (פרופורציה, פרספקטיבה, אלטרנטיבה לפתרון ואמונה בעצמי).
- פנייה לעזרה היא עדות לכוח נפשי של הפונה ולא לחולשה שלו!
- ישנם מקורות סיוע רבים שחשוב לפנות אליהם, ההורים, חברים, צוות ביה"ס ומוקדים מקצועיים המובאים להלן.