

למידה מבוססת קשר

עלון עירוני במרחב החינוכי



נושא החודש | חוזקות

בעריכת: היעוץ החינוכי | שפ"ח | פסג"ה

לחזק את החוזקות - על התפיסה

מאת סיגל טראב, יועצת בי"ס הס

פעמים רבות אנו מסתכלים על החיים ועל ההשפעה שלנו על אחרים דרך המקום של "מה לא עובד" ו"מה צריך לשפר" ... השאלה שנשאלת היא: איך אנו יכולים להביא לידי ביטוי את הכוחות שבנו וגם לעזור לגלות את הכוחות אצל האחר? קוהוט כתב, כי אחד משלושת צרכי העצמי המתפתח הינו השיקוף. זהו הצורך בהשתקפות חיובית ומתפעלת על הילד מעיני אמו. במהלך ההתפתחות, סיפוק צורך זה תורם לצמיחת ההערכה העצמית של הילד, החיוניות, התכליתיות והיכולת לוויסות העצמי. הפסיכולוגיה החיובית, אשר תפיסת החוזקות היא חלק ממנה, פותחת לנו חלון להסתכלות על הצד המואר שלנו ושל האחר, תוך ניסיון ליצור שפה ושיח שיחזקו תחושות של משמעות וסיפוק.

השאלה החשובה היא: **מה מניע את האדם? והאם הוא משתמש בחוזקותיו מספיק על מנת לפתח עצמי שלם יותר?**

מחקרים מראים שכשמזכירים לאדם את החוזקות שלו, אנו עוזרים לו להסתכל על עצמו באופן חיובי יותר. סליגמן ופטרסון, ממייסדי הפסיכולוגיה החיובית, יצאו למסע חובק עולם במטרה לחקור לאסוף ולארגן את המעלות והחוזקות האנושיות. הם מצאו שש מעלות של טוב אנושי אוניברסלי: **חוכמה, אומץ, אנושיות, צדק, מתינות והתעלות.**

בנוסף, הם הגדירו 24 חוזקות קונקרטיות ומדידות הניתנות לטיפול ולתרגול, למשל: הכרת תודה, מנהיגות, הומור, ענווה ויצירתיות. לכולנו יש את החוזקות הללו במינונים שונים ובשילובים שונים ואלו הופכים אותנו לאדם הייחודי שאנחנו. פטרסון טען שהחוזקות שלנו הן שלנו ויש לנו בעלות עליהן, ולכן גם יש את האחריות לגלות אותן בתוכנו. החוזקות הדומיננטיות שלנו נקראות **חוזקות חותם**. חוזקות אלו נמצאות בעוצמה גבוהה אצלנו, אך אנו לא תמיד מצליחים לזהות אותם ולהשתמש בהם לטובתנו. כאנשי חינוך יש לנו תפקיד חשוב מאד בהובלת הילד/ה למסע של גילוי חוזקות וכמערכת עלינו ליצור מרחב שנותן לחוזקות מקום וביטוי!



הכי טובה אהרון בס

ההשראה הכי טובה
שתוכל לתת לילדיך
היא האמונה המוחלטת
בטוב שבהם



סיפורים על גילוי החוזקות שלנו

מ"יומנה" של היועצת ימית כהן-ניניו מבי"ס דינור

סיפור 1: את יכולה!

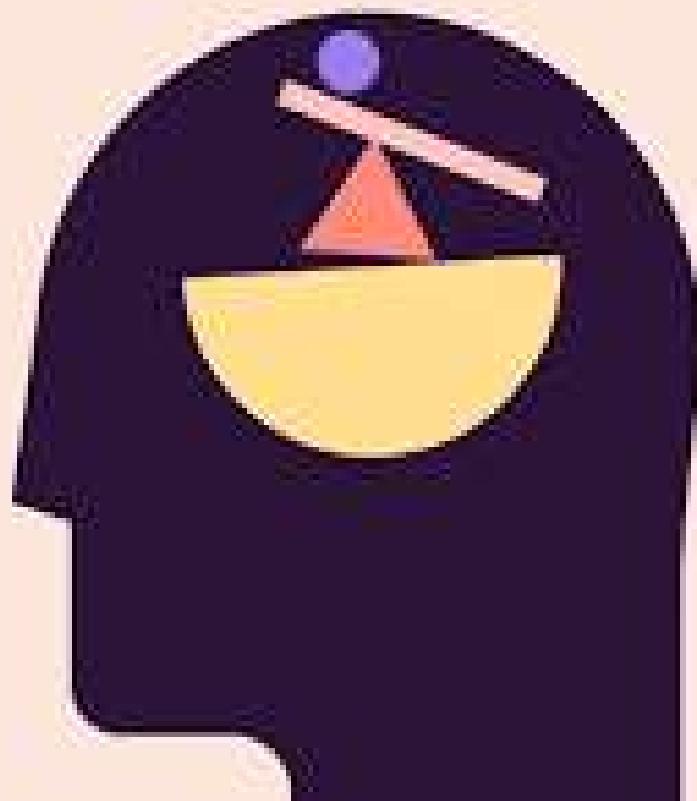
כיועצות, לפחות בתחילת דרכנו, אנו מאמינות כי אצלנו נמצא הכוח לשנות. אנחנו נציל את העולם ... בשנה הראשונה שלי כיועצת מיהרתי לסייע למורות שקראו לי לכיתה, שלחו תלמיד, סמסו לי בשל בעיית התנהגות עם תלמיד/ה. שמתי לב כי היכולת שלי לפתור את הבעיה חיזקה והעצימה אותי בעיני עצמי, בעיני התלמידים ובעיני המורה. קיבלתי מחמאות, כמות הפניות והצורך בנוכחותי גברו ויחד איתם גם הביטחון העצמי שלי. הקשר שלי עם המורות ובעיקר עם התלמידים הפך למשמעותי יותר ויותר, אך בד בבד עלה עומס הפניות ...

ואז עצרתי ובדקתי: מהו תפקידי כאן? מי אני? ואיך אני רוצה להשפיע? התחלתי להעביר למורות מסר: "את מנהלת הכיתה כרגע", "אני סומכת עלייך!", "את מסוגלת", "את יכולה!" השתמשתי במשפטים קצרים מאוד, ממוקדים ומותאמים למורה ולסיטואציה. בתחילה, המורות לא הבינו בדיוק מה אני אומרת ואפילו התאכזבו מתגובותיי... ואני שוב ושוב חזרתי על המשפטים בצירוף פתקים עם אמירה ולב או חייכן.

במהרה, מהר יותר מהצפוי, חלה ירידה משמעותית בפניות והמורות הצליחו להתמודד, לנהל שיעורים ולטפח קשר עם תלמידיהם. המורות לקחו יותר אחריות, קיבלו ביטחון, תחושת מסוגלות ועוצמה, גם בכיתה וגם עם ההורים. שינוי זה הוביל לחוויית סיפוק ומשמעות למורות, וחוויה של השפעה והטבעת חותם שלי כיועצת.

סיפור 2: בין הוראה לחינוך

מורה מקצועית אצלנו, אהובה ומוערכת בקרב ילדים והורים בשכבות הגיל השונות, במשך שנים סירבה לקחת על עצמה חינוך כיתה. היא טענה שהאחריות כבדה מדי ושאיננה מסוגלת לכך. לא ויתרתי...הצעתי לה כיועצת להיות חונכת לשני תלמידים מאתגרים. המורה קיבלה פידבקים מהמחנכות על שינוי מרגש שחל בתפקודם של שני הילדים. היא פנתה אלי וביקשה לחנוך תלמידים נוספים, שכן הרגישה שצברה ביטחון וחווה סיפוק בזכות הקשר עם התלמידים. ואז הגיע הרגע...המורה ביקשה חינוך כיתה! בתהליך של גילוי חוזקותיה "הוכיחה" לעצמה ולכולנו, עד כמה היא מיוחדת וראויה להיות מחנכת ודמות משמעותית לתלמידיה! כיועצת יש לי את הזכות ללוות אותה בצעדים בטוחים במרחב הבית ספרי, שהוא לגמרי מרחב מגדל עבודה. לפעמים אנו רק צריכים לפתוח פתח קטן לחלום ולהיות שם כדי לעזור להגשים!



תהיה מסוגל

תהיה מסוגל למילותיך

תהיה מסוגל לתחושותיך

תהיה מסוגל להבטחותיך.

תהיה מסוגל לחולשות שלך

תהיה מסוגל לחוזקות שלך

תהיה מסוגל ליום יום

תהיה מסוגל לסימני השאלה

תהיה מסוגל לעצמך.

אל רק תהיה!

ועד אז..

ואז.. נהיה.



המסע אל הכוחות שבי – פרויקט PBL

מאת קורן ג'וסלין מנהלת בי"ס רביבים, ענת שנבל וספיר ורד היועצות

במסגרת שיעורי ל.מ.פ בביה"ס בחרנו בשאלה הפוריה: מי אני ומה החוזקות שלי?

המודל שבנינו הינו ספירלי ומתמקד בתחום הרגשי חברתי ומיועד לכל שכבות הגיל.

במהלך הפרויקט הילדים פתחו מודעות לכוחות שלהם ושל חבריהם מתוך רצון לפתח חוסן אישי, קשר בינאישי, יכולת לפתרון בעיות והתמודדות עם אתגרים.

כל התלמידים והצוות יצאו למסע אישי מרגש ומרתק, הם חקרו וגילו את הכוחות השונים הטמונים בהם: כוח החברות, כוח היצירה, ההקשבה, הלמידה ועוד.

בתחילת הפרויקט הצוות השתתף בסדנה לזיהוי חוזקות. נוצרה "נבחרת" של כוחות משותפים המובילים שפה בית ספרית אחידה וייחודית. אנו מאמינים, כי הכוח להכיר את עצמי הינו הבסיס להתפתחות המזמנת הצלחה בכל התחומים.

בשלב השני, נערכה חשיפה של התלמידים למודלים השונים בעזרת אמצעים ספרותיים ותרבותיים שמתארים חוזקות מתוך עולם הילדים: דמויות מופת, פורצי דרך, חקר חיות ועוד. שילבנו את "שפת החוזקות" בתחומים מגוונים, כגון: עיצוב סביבה לימודית, הצגות, תחרויות, סדנאות, הרצאות ועוד.

בנוסף ערכנו יום הורים בסימן חוזקות, יצרנו דפי משוב המזמנים שיח רפלקטיבי, מורה- הורה וילד.

בשלב הסופי של הפרוייקט התקיימו ימי שיא שכבתיים מרגשים בשיתוף ההורים להצגת תוצרי הפרויקט.

בית ספרנו שם דגש על התפתחות מתמדת-מרחב של גדילה הלכה למעשה!

[קישור לסרטון מסכם של תהליך הפרויקט](#)