

בניית חוסן, עמידות, הישול,  
כוח סבל, סיבולת

מה זה חוסן

ובמה התועלת מזה?

## במילים פשוטות מה זה?

זה היכולת שלי לעמוד בדברים קשים  
זה היכולת שלי להתאמץ, להרגיש קושי ולא להישבר  
זה היכולת שלי להיות במצבים של עייפות, מאמץ פיזי,  
מאמץ מחשבתי, אי וודאות  
ובכל זאת להמשיך ולהתמיד במשימה

זה אומר שבגדול  
כדי להשיג דברים מגניבים  
ברוב המקרים  
צריך לעבוד קשה. להתאמץ  
להזיע. להתמיד.  
ליפול ולקום. זה המצב.  
אין קיצורי דרך

## מה התועלת מפיתוח חוסן?

משיגים יותר, שמחים יותר  
פחות מתלוננים אז יותר אוהבים אותך חתח  
עושים יותר כסף ... מצליחים בביזנס  
לא נשברים להרבה זמן ולא נופלים נמוך מדי במצב רוח  
הבטחון העצמי גדל. תחושת המסוגלות שלי  
(אני יכול/ה!)

# ניתן לפתח חוסן ועמידות לשפר את זה

על ידי מודעות ואימון עצמי שלך את עצמך  
ניתן לשפר עמידות. להתאמן על זה  
**לקלוט מצבים כאלה, לקלוט את הקושי, להציב אתגר**  
לעבור את זה / לא להישבר.  
**לגלות שהשתפרת. כמו בחדר כושר.**  
המשמעות? משפרים עמידות! מרגישים טילים.

בחן את עצמך :)  
הערך את עצמך. באיזי. בלי לחץ:

כמה את/ה עמיד ומחושל מ 1-10?

?8 ?7 ?5

אתה מאוד עמיד? או ככה ככה?

דוגמאות

למצבים שדורשים

חוסן



## דוגמאות לחוסן:

**כשאני סוחב שקיות מהסופר קשה לי ואני  
בכל זאת סוחב ואפילו מתלונן בחיוד (יוון  
זה קשה רצה) ולא בלקטר (אוףף נמאס)**

דוגמאות לחוסן:

כשקמתי הפוך משינה

לא בא לי כלום

אני מיואש

ובכל זאת עושה משהו / יוצא מהבית

כי יודע שעוד X שעות זה משתפר

# דוגמאות לחוסן:

כשרבתי עם מישהו

הכל נראה גמור

הכל נראה שבור

ואני מצליח להגיד לעצמי, שזה לא הכל שבור,

רק מצב זמני של ריב עצבים ואני אצא מזה

# דוגמאות לחוסן:

יש לי מבחן

כדי להצליח אני אמור ללמוד 10 שעות

אחרי 5 אני מפסיק

או עושה הפסקות קצרות

ובכל זאת ממשיך

דוגמאות לחוסן:

## נפרדתי מחבר/ה שלי

אני שבור. גמור. נראה לי שזה סוף העולם  
אבל אני מצליח לדבר בראש ולהגיד לעצמי:

אני אחלה בן אדם

תבוא לי אהבה אחרת

ולעבור מיום ליום

עד שמתרגלים למצב החדש

דוגמאות לחוסן:

## ההורים שלי מתגרשים

לא יודע מה לעשות עם זה

לא אוהב/שונא את הריבים מעל הראש

הכל בלגן ולא ברור

לא אוהב ת'בתים החדשים ואחרי זה ת'אחים החדשים

וזה מה יש

ואני אמור להסתגל לזה ולעבור את זה

דוגמאות לחוסן:

## פיטרו אותי מהעבודה

ועכשיו מה? כסף? עוד פעם לחפש?

נמאסססססססססססס

ובכל זאת. אני יוצא לחפש שוב. ברחוב. בחנויות.

שולח קורות חיים. מבקש. מציע. מנסה.

צריך כסף. לא מוותר. מנסה שוב ושוב

בסוף מוצא ומתאקלם במקום שאוהב אותי ומתאים לי.





דוגמאות לחוסן:

## העליבו אותי טילים החברים המאנייקים שלי

בא לי לעוף, לברוח. שונא אותם  
אין מצב שזה ישתפר. חרא שלי גיל ותקופה.

### או

"זה שלהם". זה האמת שלהם. לא נוגע בי. לא הורג אותי.  
אני מתנה. אני אדם מופלא. לחפש את החברים שאוהבים את האופי  
שלי. זו תקופה ואחפש בחוגים / תנועת נוער / שכבה אחרת / כיתה  
אחרת את הילדים שסבבה לי איתם.

דוגמאות לחוסן:

**אני אבא חדש לתינוק בן שנה**

לא ישנים בלילה

דואגים לבריאות שלו

כל הזמן מתעוררים

אין זמן לעצמנו

אין זמן לזוגיות ואהבה

במקביל העבודה גומרת

מתחילים לצעוק אחד על השני

ומתגרשים

או – חוסן :) עמידות. חישול. כוח סבל. חיוך. חיבוק. עוברים את זה

דוגמאות לחוסן:

## אני נשוי 20 שנה

בטטת כורסא

לא עושה ספורט. השמנתי מלא

אני בדיכאון

העבודה גומרת

מתלונן ומקטר המון. כועס על הכל.

### או

חוסן. ספורט. תזונה בריאה. חיזור אחרי אישתי ובעלי. יוצאים לרקוד

מחבקים. מחמיאים. לא מוותרים לעצמנו. יש ימים קשים. יש ימים

סבבה. לומדים להמתין בין לבין באהבה ויציבות.

# דוגמאות לחוסן:

## אני שחקן כדורגל

נפלתי 100 פעם. פספסתי 1000 פעם.

נפצעתי. העליבו אותי. נכנסו בי.

לא וויתרתי. התחשלתי.

היום אני מאמין ששום דבר לא ישבור אותי.

ואני בליגה 10.

# דוגמאות לחוסן:

## תנו דוגמאות כאלה בעצמכם

כש

---

כש

---

כש

---

פתרונות, כלים  
ואימונים

להתחיל עם זה בכיתה א'

בכיתה ב'

כל היסודי

כל החטיבה תיכון

מה שלא לומדים בילדות, יהיה קשה מאוד לגדל

את זה בבגרות.

אפילו בגן להתחיל עם זה! עם אימוני חוסן

לדבר על זה פתוח  
עם חברים / הורים / מורים / ילדים  
על רמת עמידות. על וויתור עצמי  
על הרמת ידיים  
על התמודדות והתמדה או אי התמדה  
על זה שצריך לסבול לפעמים בדרך למטרה  
על שיפור של רמת עמידות



לקלוט את נקודת השבירה  
לשים זרקור במודעות, מיקוד  
על הנקודה, הרגע  
שבו אני מתחיל להישבר או רוצה להפסיק.  
ממש להרגיש את הרגע. השנייה. הדקה.  
של הרצון להרים ידיים.  
ואז. לנשום. לדבר בראש. ולא להפסיק.  
להפסיק לרחם על עצמי. ולהרים את עצמי.

# לדבר בראש (CBT)

אני לא מוותר. לא מוכן לוותר  
שום דבר לא ישבור אותי  
זה קשה ... אבל אני יכול לעמוד בזה  
שווה לי את זה בשביל מה שיהיה אחרי זה  
לעשות את זה בשביל הרגע שאחרי  
כבר אכלתי קש. אכלתי מצבים. וניצחתי אותם

# לנשום

בשניות שקשה

בשניות שיש עצבים

בשניות שיש כעס / רצון ללכת

להזדקף

כתפיים לצדדים / אחורה

ולנשום עמוק. ושוב לנשום.

זה כבר מרגיע 80% מה System

# לנשום + להוציא קול

תסססססססס

האאאאאא

פפפפפפפפ

מחר יץ הפה

# לנשום + לדבר בראש

גם להזדקף + גם לנשום  
וגם להגייד בראש (הכל ביחד):

*אני אחלה בן אדם*

*שום דבר לא ישבור אותי*

*יש לי כיוון*

*לבטוח בדרך שהתחלתי ופשוט להתמיד*

# לנער ולטלטל טיפה אחד את השני

די לוותר לעצמך אה שלי  
די להיות חלש  
די להרים ידיים

לא לוותר. להזדקף. לנשום. ולתת בראש!  
שווה לאכול את זה עכשיו, בשביל הרווח של אחרי.

# אימוני חישול, תרגולי חישול

סחיבת שקיות כבדות מהסופר

סחיבת תיק בטיול

סנפלינג, טיפוס קיר / צוק

לקום מוקדם ב 5 בבוקר, לארוז תיק ולצאת

לרוץ בגשם, לרוץ בחורף

ריצה ארוכה 3 ו 5 ק"מ, או 10 ק"מ

ספרינטים קצרים ומדויקים של 30 מטר

הגות, שאלות  
מהשבות



# איפה הגבול

בין להביא את עצמך עד לקצה

לבין לקרוס? מתי די?

מתי יודעים שהגעת לרף העליון שלך

ומפה זה התרסקות

וחייבים לעצור

והאם אתה עובד על עצמך ויש לך עוד כוח אולי?

# לדעת להתאושש

לדעת לעצור להטעין

לנוח מתקופה קשה

לנוח מפעולת Extreme

קוראים לזה Recovery. הבראה. התאוששות