



# טיפים גמישים, לימים מתוחים..

## סטודנטיות וסטודנטים יקרים,

רצינו רק להזכיר שמעבר ללימודים, לחובות ולמאמץ שאנו תובעים מכם – אנחנו אתכם! בינתיים, כמה טיפים של חוסן שאספנו לכם, ממחקרים מבוססים ומתוך החיים –

**לשתף –** שיתוף אחרים בהתמודדויות שלנו מסייע לנו להרגיש פחות לבד, ועוזר לנו גם לפזר מעט את ענני הדאגה – מבהיר את גבולות החשש ואת גבולות הביטחון שגם הוא קיים. אם כרגע מי שלצידכם אינו פנוי – כתבו לעצמכם, הביעו במילים את המחשבות, התחושות והרגשות. כדאי גם לעודד את הילדים לשתף, לתת שמות לתחושות ולתגובות, להטרים מצבי עתיד מורכבים. **שתפו.**



**לשחק ולצחק –** נכון שזו הזדמנות להשלים פערים לימודיים, ולבצע משימות שלא הגענו אליהם. אבל חשוב שנדע גם לעצור ולתת לעצמנו זמן של הפוגה, שמשחרר בתוכנו הורמונים טובים שמאלחשים דאגות וכאבים. כמוכן, שגם פעילות גופנית מחוללת בגופנו פלאים, ומזרימה אנרגיות טובות. **שחקו, צחקו.**



**להתפתח –** מוזיקה, ספר מרתק, פודקאסט מעניין, ולפעמים אפילו קורס שלמדנו, הם הזדמנות להתפתחות. הכתבים נאלצים להעביר את הזמן בדיבורים עד העדכון הבא. לכם מותר לנצל את הזמן הזה להרחבת הדעת והאופקים, להרחבת הלב. גם לילדים יש הרבה מאד אפשרויות להתפתח (למשל הסרטונים הנהדרים של 'דברים שלמדתי היום' שיש ביוטיוב), עזרו להם להסתקרן ולגלות. **התפתחו.**



**לנשום יחד ולעצמי –** החדשות, הדיווחים, השינויים – כולם מקשים עלינו להיות מחוברים לליבה שלנו. להתנהל מתוך מיקוד והקשבה פנימיים. קחו לעצמכם הפוגות של חצי שעה כדי לתרגל נשימה וקשיבות. הכלים של המיינדפולנס עוזרים לנו לחזור פנימה אל הקשב, להיות ערים להווה, לשים לב לפרח, להצליח להתרכז בשיחה. **נשמו יחד ולעצמכם.**



**לקוות, להאמין –** כמה כוחות אפשר לשאוב מהרמת המבט אל העתיד, מהאמונה שעוד יהיה טוב בארץ ישראל. אפשר לדמיין חופשה, אפשר לדמיין שלום, אפשר לדמיין אתכם שמחים בילדיכם הגדלים. וכמובן – להתפלל מתוך תקווה ובטחון בצור ישראל וגואלו. האמונה בהתממשות הטוב בעתיד נוסכת בנו כוחות כבר עכשיו, מעניקה משמעות וכוחות מול אתגרים עצומים. **קוו, האמינו.**



**להעניק –** כשאתם חיוניים למישהו אחר, אתם חשים בעלי משמעות ויכולת עמידה. המשמעות היא מנוע מרכזי לחיים ולהתמודדות. הפנייה אל האחר, הנכונות להיות משען וסיוע – מהדהדים את כוחם גם אלינו פנימה. כדאי גם לאפשר לילדים לתת – להרגיע אח חושש, ללמד את המשפחה משחק או שיר חדש, להשתלב בהכנת ארוחת הערב. **העניקו.**



בתקווה ואמונה אימים טובים, בצניח

האקדמית חמדת – המכון לפדגוגיה של חוסן

