

## חוסן – Resilience

**המונח "חוסן"** מתייחס ליכולת של הפרט לנווט ביעילות ולהתאושש ממצוקות, אתגרים או חוויות חיים קשות (Masten et al., 1990). יכולת זו כוללת אפשרות לחזור ממצבים קשים ולמצוא שמחה גם בתוך כאב וקושי (Richardson, & Chew-Graham, 2016). לאנשים בעלי חוסן יש כוח פנימי המאפשר להם להפיק את המיטב מנסיבות שליליות, ובאמצעות תהליך זה, הם לרוב יוצאים חכמים וחזקים יותר. אנשים בעלי חוסן יכולים לא רק לשרוד אתגרים אלא גם לשגשוג לאחר מכן.

**פדגוגיה של חוסן** היא האמונה שחלק מתפקידו של איש חינוך הוא הגברת החוסן של תלמידיו. מעבר להקניית ידע ומיומנויות דיסציפלינריות, ומעבר לעיצוב זהות ערכית, מורים אמורים לפתח בקרב תלמידיהם את היכולת להתמודד בהצלחה עם הקשת הרחבה של האתגרים שמזמנים החיים לכל אחד ואחת מאתנו (מתוך אתר של המכללה האקדמית חמדת הדרום).

בתקופה הקרובה אנו נחזור לתהליך למידה מרחוק בתקופה של מלחמה. הדבר ידרוש מהמרצים חוסן פנימי משלהם ויחד עם זאת להתייחס לחוסנם של הלומדים.

### לפניכם מספר כלים ומקורות בנושא חוסן:

- ← **מודל גש"ר מאח"ד** מתוך אתר "קהילות מקצועיות לומדות, מכון מופ"ת [קישור](#)
- ← **שיחה עם פרופ' מולי להד על מודל גש"ר מאח"ד.** [קישור](#)
- ← **הרצאתה של הפסיכולוגית הצבאית מאיה פקר רינת בנושא "חוסן בלמידה מקוונת"** [קישור](#)
- ← **חוסן נפשי | 7 ערוצים לפיתוח חוסן בעת משבר - אתר של ורדה אושפיז** [קישור](#)
- ← **על פדגוגיה של חוסן**, באתר מכללת חמדת הדרום [קישור](#)
- ← **"פדגוגיה של חוסן" - Mooc** בקמפוס IL [קישור](#)
- ← **Building resilience** על חוסן ודרכים לשמירה על חוסן - אתר באנגלית [קישור](#)

מקורות מידע:

- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Richardson, J. C., & Chew-Graham, C. A. (2016). *Resilience and well-being*. Springer.