



redlicha@ualberta.ca



Gray Faculty of Medical
& Health Sciences
Tel Aviv University

كلية جرای للعلوم
الطبية والصحية
جامعة تل أبيب

הפקולטה למדעי הרפואה
והבריאות ע"ש גרין
אוניברסיטת תל אביב

לפתוח את הדלת לתקווה

ד"ר דורית רדליך עמירב





תקווה איננה רגש
חולף אלא תשתית
קוגניטיבית-רגשית
שמחזיקה כאב
ופותחת אפשרויות.
בעידן של חוסר
ודאות, תקווה היא
משאב חיוני – אישי,
חינוכי וארגוני.



תקווה וחוסן

שני מושגים נפרדים אך משלימים

תקווה

היא מנבא מובהק
לחוסן נפשי, אישי
וקהילתי

תקווה



חוסן

היכולת לשמור על
יציבות נוכח קושי

חוסן



תקווה

היכולת לשאת כאב
ולפתוח אפשרויות

תקווה





מהי תקווה?

- תהליך של ציפייה שכולל חשיבה, רגש, פעולה ושייכות
(Stephenson, 1991)
- היכולת לדמיין עתיד שנרצה להשתתף בו
(Jevne & Edey, 2003)
- תקווה יכולה להיות גם היכולת להחזיק כאב ולפתוח אפשרויות.



למה חשוב לדבר על תקווה במערכות חינוכיות ובחיים בכלל?

תקווה מקדמת שביעות רצון, חוסן,
מוטיבציה, והתמודדות עם עמימות

צוותים עם תקווה משתפים פעולה יותר,
חדשניים יותר, מתמודדים טוב יותר

תקווה מחזקת את תחושת ההשפעה –
בקרב מורים ותלמידים כאחד



מהם ארבעת הצרכים
הבולטים אשר מצפים
ממנהיגים?



איך מטפחים תקווה?

בניית תוכניות פעולה
שמתאימות
למציאות משתנה

הגדרת מטרות עם
משמעות אישית

שיח נרטיבי ושפה
של תקווה

מודלים של מנהיגות
שמבוססים על
תקווה, אמון, חמלה
ויציבות

חיזוק קשרים,
תחושת שייכות,
והשראה



מייאוש לתקווה

אלי שרעבי מספר
בספר "החטוף":
תקווה כפעולה יומיומית
בתוך מציאות בלתי
נתפסת

תקווה היא לא התעלמות
מהכאב, אלא היכולת
להחזיק בו – ולבחור
לראות את החיים לצדו

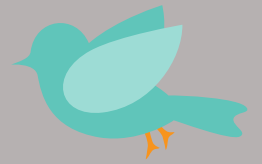
צילום: יאיר פינק



לסיכום

בתוך מערכות חינוכיות – תקווה איננה מותרות
אלא תשתית מנהיגותית הכרחית שניתן ללמוד,
לתרגל ולהעביר הלאה

כי: תקווה נמצאת בפרטים הקטנים



תודה רבה

Dorit Redlich-Amirav,

PhD OT

redlicha@ualberta.ca



קרדיט לאתרי התמונות:

freepik.com

pexels.com

pixabay.com

unsplash.com