

שגרת חירום

מערכת החינוך מתארגנת בימים אלו לחזרה לשגרה, שגרת חירום. בתי ספר ברחבי הארץ נפגשים עם התלמידים באופן מלא או חלקי, מרחוק או מקרוב. בכל שעוברים הימים, אנו מבינים שהתלמידים שיחזרו לבתי הספר, בדומה למבוגרים, חווים כרסום בתחושת הביטחון האישי שמלווה בתהיות, חששות חרדות ופחדים. השפעות המצב משתנות בהתאם לחוויות שלהם ושל משפחותיהם. חלקם נפגעו במהלך האירועים, חלקם דואגים לבני משפחה וחברים או צריכים להסתגל למותו של אדם אהוב, חלקם חווים לחץ מתמשך בגלל האזעקות או משום שהם חשופים לתמונות קשות בטלוויזיה וברשתות החברתיות. גם ההשפעות הכלכליות על המשק יביאו איתן דאגות וקשיים. בהקשרים אלו שגרת החירום אינה מתייחסת רק למצב הביטחוני אלא גם למצבם הרגשי של התלמידים.

מגבירים את העוצמות - מפתחים את החוסן

בתי הספר צריכים להתכוון מחדש לצרכים של התלמידים, לגלות גמישות ולפתח התאמות למצב באופן מהיר על מנת לספק את התמיכות הנחוצות לצוותים ולתלמידים. האתגר מורכב אך אפשרי.

כל המרכיבים המפתחים חוסן קיימים כבר בבית הספר, עכשיו, צריך רק להגביר את עוצמתם. דמו את המערכת הבית-ספרית שלכם לאיקווליזר, הקשיבו לסאונד שיצרתם בעתות שגרה ובצעו התאמות בצלילים. חלק מהם תצטרכו להנמיך וחלק להגביר עד שתגיעו לצליל מכוון ומדויק לשגרת החירום.

מסמך זה מציע להגביר עוצמות של גורמים המפתחים חוסן: קשר אישי, תחושת מסוגלות, שייכות, agency ומשמעות.



מגבירים את העוצמות

מה הילדים שלנו צריכים עכשיו?

קשר אישי

מה זה?

תמיכה אוהבת, נוכחות קבועה ויציבה של המבוגר למען הילד או הנער. אמון ואהבה בלתי מותנית, המתקיימים באופן בלתי תלוי בדפוסי ההתנהגות של הילד, ונובעים מיכולת המבוגר לראות את מה שמסתתר מאחורי ההתנהגות החיצונית של הילד או הילדה.

למה עכשיו?

אירועים טראומטיים מקשים על שימור של אמון באחרים, על היכולת להרגיש ראויים, ליזום וליצור מערכות יחסים. **יחס חיובי ללא תנאי** הוא מרכיב חשוב בהחלמה. תלמידים הנאבקים בטרומה אינם צריכים מבוגר שיספר להם מה לא בסדר איתם. מה שהם כן צריכים, מה שיעזור להם לשגשג, זה מבוגר שמתייחס אליהם באדיבות פשוטה ומתמשכת, מבוגר שיכול להזדהות עם האתגרים שעומדים בפניהם.

מחקרים על ילדים המשגשגים למרות מצוקה מראים באופן עקבי את כוח הריפוי של מבוגר שאכפת לו מהילד, מבוגר שיכול לפעול ולהגיב בעקביות באופן חיובי כלפיו. בעצם דבריהם ומעשיהם הם מפגינים עבור הילדים את האמונה המרפאת, שהחיים, למרות המצוקה, יכולים לחזור ולהיות הגיוניים.

אנחנו נולדים בקשר. נפגשים בקשר. ואנחנו יכולים להירפא בקשר (ד"ר הרוול הנדריקס)

פרקטיקות לדוגמה

שיחה אישית
מחברת לב אל לב
ביקורי בית
תהליכי העצמה וחיזוקים
יחס אישי

מסוגלות

מה זה?

מסוגלות היא אמונתו של אדם בנוגע ליכולתו להשיג שליטה על אירועים המשפיעים על חייו ובנוגע ליכולתו לגייס את המוטיבציה והמשאבים הקוגניטיביים ולמצוא את הכוחות לבצע את הפעולות הנדרשות על מנת להתגבר על אתגרים או לבצע משימות.

למה עכשיו?

למסוגלות יש השפעה משמעותית על מידת הסכנה הנתפסת של אירועים ועל היכולת של האדם לשלוט במחשבותיו. מחקרים מראים שתחושת מסוגלות נמצאת בקשר שלילי לדיכאון, מצוקה, רגשות שליליים ותלונות סומטיות. החיים במצב של שגרת חירום יוצרים שחיקה מתמדת בעצמי. ילדים ובני נוער זקוקים לכל המקורות אשר יכולים לחזק את הדימוי העצמי שלהם. תחושה חיובית של העצמי תייצר חוסן. לכן מסוגלות היא אחד מהגורמים המגינים החשובים ביותר נגד טראומה.

פרקטיקות לדוגמה

זיהוי כוחות התמודדות
איתור חוזקות
משוב מצמיח
עבודה על דיבור פנימי חיובי
מבחני הצלחה
למידה מהצלחות

מעולם לא ניסיתי את זה בעבר, אז אני חושבת שלא ספק אצליח (בילבי)

שייכות

מה זה?

מידת ההרגשה האישית של התלמידים לגבי היותם מקובלים, מכובדים, מוכלים ונתמכים בסביבה חברתית של בית הספר. לתחושת שייכות או אי-שייכות של תלמידים לבית הספר יש השלכות רבות הקשורות באירועי אלימות, נשירה מבית הספר, ציפיות של תלמידים לגבי הצלחתם בלימודים, הישגים לימודיים ועוד.

למה עכשיו?

תחושת שייכות מגבירה את הביטחון העצמי שלנו. קשרים תומכים ומשמעותיים עם חברים, משפחה, מורים וחברי קהילה מספקים בסיס תמיכה לילדים בתקופות של לחץ. יצירת קשרים אמינים עם אחרים ושמירה עליהם מציעה לילדים ולנוער החווה טראומה. תחושת שייכות, תמיכה רגשית ואהבה, חמלה ואמון.

פרקטיקות לדוגמה

הפסקה ארוכה למשחק משותף
אתגרים כיתתיים
מעגלי שיח
פדגוגיה בשיטת הנבחרת
למידה המדגישה עבודת צוות

תקרא לזה בית אב, תקרא לזה מערכת, תקרא לזה שבט, תקרא לזה משפחה. לא משנה איך תקרא לזה, לא משנה מי אתה, אתה זקוק לאחת (ג'יין הווארד)

Agency

מה זה?

היכולת והרצון של תלמידים להשפיע באופן חיובי על חייהם ועל העולם הסובב אותם; להיות מעורבים בחברה, לפעול במטרה להשפיע לטובה על אנשים, אירועים ונסיבות; להציב יעדים ולזהות פעולות להשגת המטרה, תוך הפגנת יוזמה אקטיבית; לקבל החלטות ולבחור בחירות אחריות. זאת במקום לקבל החלטות שנקבעו עבורם על ידי אחרים.

למה עכשיו?

אירועים טראומטיים גורמים לילדים ולבני הנוער חוויה של חוסר אוניס ולכן צריך לחזק בהם תחושה של שליטה בחייהם. חוויות כוח ושליטה מתייחסות לתחושת הסוכנות האישית והקולקטיבית של ילדים, במיוחד כאשר הם מאמינים ביכולתם לשלוט ולשנות את חייהם. מחקרים בנושא חוסן הראו שבני נוער עם אמונה חזקה יותר בשליטה אישית (פנימית) נוטים להפגין התנהגות חסינה יותר מאשר בני נוער עם תחושת שליטה נמוכה.

פרקטיקות לדוגמה

אפשרויות בחירה
מתן אחריות אישית
עבודה על יעדים אישיים

בין גירוי לתגובה ישנו מרחק. במרחק הזה הכוח שלנו לבחור את התגובה. בתגובה שלנו מונחים הצמיחה והחופש שלנו" (ויקטור פרנקל)

מה זה?

משמעות היא תחושה של בהירות, חשיבות ותכלית בחייו של הפרט. היא יכולה לבוא ממקורות שונים ביניהם: מערכות יחסים, עבודה, צמיחה אישית, רוחניות, מעורבות בקהילה.

למה עכשיו?

מצבי משבר קוראים תיגר על תחושת המשמעות שלנו. הם מערערים את המבנים היציבים והמוכרים אשר מקנים סדר ופשר לחיינו. משבר מטלטל את המטרות והתכניות שלנו לעתיד, מציף שאלות מהותיות באשר לאופן שבו אנחנו מנהלים את חיינו ומאתגר את תחושת הרצף שלנו.

מנגד, היכולת לייצר ולשמר תחושת משמעות מסייעת לנו לצלוח משבר ולהתמודד עמו היטב, ובכך היא מהווה משאב מגן לחוסן ולרווחה נפשית.

פרקטיקות לדוגמה

עשייה למען אחרים -
התנדבות
חונכות
זיהוי ערכים
קבלת אחריות
עבודה על תמונת עתיד

מי שיש לו איזה למה שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל איך (ניסשה)

הרחבה, כלים ופרקטיקות על:



משמעות



Agency



שייכות



מסוגלות



קשר אישי