



זמן חוסן

כלים, מתווים ומענים לשימוש
 צוותי חינוך במגזר החרדי ירושלים





ערכה זו פותחה על ידי צוות פסיכולוגים מהשרות הפסיכולוגי למגזר החרדי ועל ידי אנשי חינוך וטיפול מהאגף לחינוך החרדי בעיריית ירושלים.

מטרתה המרכזית של הערכה היא להנגיש לכם, צוותי החינוך והטיפול, כלים שיסייעו לכם להתנהל במציאות המשתנה, במטרה לייצר רצף, נוכחות, והחזקה בחיי

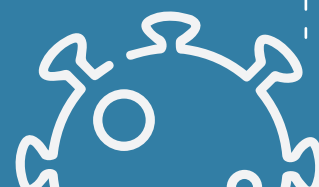
התלמידים

צוותי החינוך

קהילת ההורים

הערכה מבוססת על עקרונות החוסן הבית ספרי:

נראות- רואים כל אחד
קשר עם אחר משמעותי
שייכות
מסוגלות





נראות- הצורך להיראות על-ידי אחרים הינו צורך בסיסי הקיים בכל אדם מרגע היוולדו. כדי שתינוק ירגיש קיים, הוא זקוק למבוגר שיראה אותו וישקף לו דרך עיניו הרואות את קיומו וערכו העצמי. תחושת הערך העצמי הולכת ומתבססת אצל הילד ככל שהוא יחוה יותר חוויות של נראות והכרה ומצבי תודעה בסיסיים אלו מלווים את הילד אל עבר חייו הבוגרים.

קשר עם אחר משמעותי- גורם חוסן זה נמצא כאחד הגורמים המרכזיים בבניית חוסן, לפי מחקרים רבים. נער או ילד אשר לו קשר טוב עם מבוגר משמעותי בחייו, יתמודד טוב יותר עם אירועי חיים שונים, וחוסנו יהיה רב יותר. הכוונה היא להימצאותו ולמעורבותו של מבוגר משמעותי בחיי המתבגר בדרך תומכת, מכילה ומכוונת אשר בעת הצורך גם יוצרת גבולות ברורים. מעורבות שאינה מושתתת על שיפוטיות או שליטה, אלא על קשר קרוב, מגן, אכפתי וחם, קשר שמאפשר שיחה, ונוכחות עקבית בחיי היום יום. המבוגר יכול להיות מורה, הורה או דמות לא פורמלית.

שייכות- ילד, נער, וכל אדם, זקוק להרגיש שייך וחלק מהמקום והחברה בה הוא חי ונמצא. כאשר שייכות זו נעדרת או חלקית, הנער לרוב יחוש מצוקה וקושי. באופן טבעי לילד או לנער יכולת להרגיש שייך למסגרת החברתית בה הוא נוכח, בתור מבוגרים עלינו לחשוב כיצד אני מחזקים תחושת שייכות זו. ניתן לעשות זאת על ידי חיזוק ועידוד חברויות קרובות ותומכות, יצירה של מספר מסגרות שונות בהן הילד מרגיש שייך (בית ספר, משפחה, תנועת נוער, חוג, התנדבות, שכונה), התמודדות עם דחיה חברתית ובריונות.

מסוגלות- תחושת הערך העצמי שברירית מאד. אצל ילדים, ובעיקר בגיל ההתבגרות בו חווים שינויים פנימיים וחיצוניים רבים, ישנן תנודות בחוויה פנימית זו. ניתן לעשות מאמץ לעזור לילד או לנער ליצור חוויות המגבירות את חוויות הערך העצמי החיובי. ננסה להדגיש את הכוחות הייחודיים של כל אחד, ולחזק ערך עצמי שנותן מקום גם לקשיים ולחולשות. יש לכך דרכים רבות: לאפשר חוויות שיוצרות תחושה של נחיצות, תרומה משמעותית, הכרה וביטוי של תחומי חוזק והכישורים, הערכה ופרגון על ידי פיתוח גורמי החוזק (ולא רק עזרה לימודית בתחומי הקושי), התעסקות בדברים אהובים (ולא רק במה שצריך), התנדבות ומעורבות קהילתית, ביצוע תפקידים שונים בעלי משמעות, שיגבירו את תחושת הערך שלו.





עקרונות חוסן

חוסן הוא היכולת לתפקד באופן מיטבי ולהתמודד עם מצבי קושי ומשבר ואף לצאת מהם מחוזק. החוסן מושפע מגורמים מולדים כמו גם מאירועי חיים, מהאמונה בבורא, מהקהילה בה אנו גדלים, מהתמודדות המבוגרים המשמעותיים בסביבתנו ומהקשרים הבינאישיים אותם אנו יוצרים.

אז מה מפתח חוסן?

מחקרים מצאו מספר גורמים אשר קשורים לחוסן נפשי:

נראות | קשר עם אחר משמעותי | תחושת אמונה שייכות ומשמעות | מסוגלות

חוסן ארגוני, הוא היכולת של מערכת חינוכית, בזמן משבר או מצב חרום, להשתמש בכוחות הקיימים, להסתגל למציאות המשתנה ולהמשיך ולקדם את ההתפתחות הלימודית הרגשית והחברתית של התלמידים.

אנו מאמינים שגורמי החוסן המגנים על הפרט במצבי משבר, יכולים לעזור גם למערכות, לשמר את החוסן הארגוני ואת התפקוד המיטבי בעת הזאת.

בטבלה שלפניכם מובאים עקרונות החוסן, בחלוקה לשלושה קהלים משמעותיים **במערכת החינוך: צוותי חינוך, הורים ותלמידים**. עבור כל קהילה מובאות פעולות אותן אנו ממליצים לקיים בבתי הספר. בהמשך החוברת תוכלו למצוא מתווים או כלים פרקטיים ומענים אשר יסייעו לכם לחזק את אותן פעולות חוסן בית ספריות.

עקרונות החוסן	תלמידים	צוותי חינוך	הורים
נראות רואים כל אחד	צבמ"מ (פורום קשר בית ספרי) - צוות בין מקצועי ממשקי - עמוד 6 נוהל בית ספרי לגבי תלמידים מנותקי קורונה - עמוד 8 תוכנית פעולה אישית - עמוד 9 חוסן שיח רגשי בלמידה מרחוק - עמוד 10 שאלון מיפוי למידה מרחוק - עמוד 12	כלי מיפוי חוסן בקרב מורים - עמוד 31	צבמ"מ (פורום קשר בית ספרי) - צוות בין מקצועי ממשקי - עמוד 6
קשר עם אחר משמעותי	חיוזוק החוסן עם מתבגרים - עמוד 13 מתווה שיחה אישית עם מתבגרת - עמוד 23 מתווה לשיח מורה תלמיד - עמוד 26	מתווה למיפוי מערכתי עפ"י עקרונות החוסן - עמוד 32	מתווה לשיחה בין מחנך להורה - עמוד 38 ראיון להורים - למידה מרחוק - עמוד 41
משמעות ושייכות	רעיונות לחיוזוק תחושת השייכות למתבגרים ומתבגרות - עמוד 27	סדנאות שפ"ח לצוותי חינוך - עמוד 34	זמן הורות - קבוצות להורים - עמוד 43
מסוגלות	נוגע ללב - מתווה למענה רגשי קבוצתי - עמוד 29	הקדמה - צוות חירום - עמוד 35 התנעת צל"ח - עמוד 36 צ'ק ליסט צל"ח למנהל - עמוד 37	סדנאות תוכן בית ספריות להורים - עמוד 44



01 תלמידים

צבמ"מ (פורום קשר בית ספרי) צב"מ ממשקי לזמן קורונה – ביחד זה חוסן!!

בבתי-ספר רבים פועל לאורך כל השנה צוות בין מקצועי (המורכב לרוב ממנהל, יועצת ופסיכולוג) שמטרתו להוות מקום בטוח עבור המורים לדון בשאלות ובתלמידים המטרידים אותם, כמו גם בסוגיות מערכתיות.

אנו מציעים לקיים ישיבות צב"מ גם בימים אלו, בהם המערכת אינה פועלת בצורה סדירה. זהו שימוש יעיל במסגרות קיימות והמשך קיומו מאותת לצוות בית הספר כי הרצף המערכתי נשאר. מבנה הישיבות נשאר זהה אך נמליץ על מספר שינויים המותאמים לזמן קורונה:





1. **הרחבת הגדרת 'ילדים בסיכון'** בימים אלו נרחיב את המושג 'ילדים בסיכון' ונוסיף אליו את 'מנותקי הקו', ילדים ללא אחים, ילדים להורים עובדים מחוץ לבית, ילדים שחסרים מעגלי השתייכות נוספים (קשרים קהילתיים או חוגים). המיפוי הכיתתי מאתר ילדים אלו וחשוב לקיים דיון מערכתי אודות הדרכים להגיע לכל אחד מהם.
2. הרחבת ההסתכלות על **המערכת המשפחתית** במסגרת המיפוי הכיתתי חשוב לתת את הדעת על צרכים משפחתיים, וגם כאן - מעגל המשפחות הדורשות התייחסות גדל. מתוך המיפוי נסמן למי חשוב לפנות באופן פרטני יותר, למי להציע מענה טיפולי, קהילתי או חברתי.
3. הרחבת ההסתכלות מעבר לצרכים לימודיים ורגשיים **להיבטים יותר קונקרטיים** - פיזיים סל הטיפולים לא יתמקד רק בצד הרגשי אלא יעסוק גם במעטפת של צרכים פיזיים: אמצעי קצה, מזון, ערכות הפנה וכדומה. ניתן להיעזר בגורמים במנח"ח לשם השגת משאבים.
4. **הרחבת הגורמים שיושבים בצב"מ** בימי הקורונה מומלץ לשלב בצב"מ ממשקים נוספים היכולים לסייע בחשיבה ובטיפול בסוגיות חדשות העולות: עו"ס קהילה או בית-ספרית, קב"ס, עובד קידום נוער, רכזי נוער מהמינהל הקהילתי, שיטור קהילתי, ועוד.



02

נוהל בית ספרי לגבי תלמידים מנותקי קורונה

בשלב הראשוני, איתור התלמידים וקביעת רמת הניתוק ברמת יועצת ומחנכת.

• **תלמיד פעיל** - מתפקד בצורה נורמטיבית.

• **תלמיד מנותק לפרקים** - ייזום שיחת בירור והבהרת נהלים בטלפון ע"י הצוות החינוכי ומתן מענים אפשריים.

• **תלמיד מנותק** (אחוזי נוכחות נמוכים, אי הגשת מטלות, אינו נענה לקשר עם הצוות החינוכי..)



1. בירור והגדרת תחום הקושי: לימודי, רגשי, חברתי, משפחתי, רקע קודם וכו'.

2. דיווח למנהל, והתערבות פנים בין ספרית ("מיצוי תהליכים").

במקביל דיווח מסודר לקב"ס (בהתאם להתקדמות הטיפול):

שלב א' - קיום שיחה אישית עם: מחנכת, יועצת.

שלב ב' - שיחה מורחבת עם ההורים וקב"ס, לחילופין לשקול עריכת ביקור בית.

שלב ג' - כינוס צב"מ והפנייה להתערבות מתאימה:



• הצמדת חונך לימודי.

• שילוב בקבוצה רגשית (העצמה, חוסן, טיפול בחרדות וכו').

• המשך טיפול והתערבות קב"ס- ליווי ומעקב התלמיד בהתאם לנסיבות (אמפטיה/סמכות..) יצירת קשרי אמון, מוטיבציה ורתימה של התלמיד והבית.

• עריכת ביקור בית לבירור הקושי והצרכים בבית.

• עירוב גורמים מתאימים לסיוע והמשך טיפול במקרה (קד"נ, רווחה, שפ"ח..)

המחלקה לביקור סדיר מנח"י

03

תכנית פעולה אישית לתלמיד שאותר ב"סיכון קורונה"

תאריך הדיון: _____

שם התלמיד: _____

כיתה: _____

בית הספר: _____

שמות ההורים: _____

פרטי התקשרות ילד: _____

פרטי התקשרות הורים: _____

הגורמים המעורבים בהערכת המצב - (נא לסמן) מנהל.ת, מחנכ.ת, יועצ.ת, מורת שילוב, פסיכולוג בי"ס, עו"ס בי"ס, מל"א, קב"ס, קידום נוער, רווחה, אחר: _____

תיאור תפקוד עם מוקדי הדאגה המרכזיים:

לימודי _____

רגשי _____

חברתי _____

משפחתי _____

התערבויות וסיוע שניתנו עד כה ומידת היעילות וההשפעה שלהן על התפקוד:

לימודי _____

רגשי _____

חברתי

משפחתי

גורמים המשמרים את הקשיים:

לדוגמה: מוטיבציה, קשיי למידה מאובחנים, קשיים חברתיים, קשיים בריכוז, ויסות, דינמיקה משפחתית וכדומה. פרטו:

גורמים המסייעים בהתמודדות עם הקשיים:

לדוגמה: מוטיבציה, כוחות בין אישיים ותוך אישיים, דינמיקה משפחתית, מעגלי תמיכה וכדומה. פרטו:

מוקדי הסיוע והתמיכה עליהם הוחלט בצבמ"מ וחלוקת תפקידים ביישום:

מוקד קושי	הסיוע שיינתן	מטרות ביניים	מטרות לטווח הארוך	נותן הסיוע	מעקב כולל תאריך
לימודי					
רגשי					
התנהגותי					
חברתי					
משפחתי					
אחר					

"חוסן חינוך" איך מדברים רגש בלמידה מרחוק?

הותאם על ידי צוות החירום מחוז חרדי

כמה מילים לפני שיוצאים לדרך

תכנית "חוסן חינוך" מכוונת ללמד כלים שיסייעו לנו ביצירת איזון פנימי כאשר אנו מתמודדים עם אתגרים. בימים אלה של התמודדות מתמשכת עם משבר הקורונה, האתגרים עלולים להופיע בעוצמות גבוהות יותר, ומכאן- אנו דואגים יותר ולעיתים ממש חרדים. חיינו נתונים בעננה של אי ודאות, דבר המשפיע על ההתמודדות של כולנו. חשוב להתייחס לכך בסדנה אך עם זאת, על מנת לאפשר תהליך הקניית הכלים והטמעתם, נגייס את המשתתפים ללמוד על בסיס אתגרים שבשגרה, אתגרים מוגדרים ויומיומיים גם אם הם "טבולים" בחוויה המלחיצה של התקופה. חשוב שהסדנה לא תהפוך ל-"סדנת חוסן לתקופת הקורונה", אלא סדנה שנותנת כלים לאתגרים השונים, ביניהם אתגרי התקופה. שיעורי חוסן מזמינים את המשתתפים לשתף בחוויותיהם. לעיתים החוויות לא פשוטות, ואנו כמנחים, העומדים מול המשתתפים יכול להבחין במנח הגוף, במימיקה של הפנים, המעידה על רגשות ובהתאם לעיתוי ולסיטואציה, לבחור אם לשים יד על הכתף, להגיש כוס מים או להביט באמפתיה. כל אלו ועוד, הלמידה מרחוק כמעט "בולעת" ולא מאפשרת.

עובדה זו לא תעצור אותנו מלהנחות שיעורים רגשיים. דווקא בעת הזו, חשוב לדבר רגש. מניסיוננו, ניתן לייצר שיח רגשי גם בלמידה מרחוק, לאפשר שיח מכבד ואפילו להניח "יד דמיונית" באמפתיה.

05

כלי למיפוי למידה מרחוק

השתתפות בשיעורים מקוונים

- התלמידה אינו שותף כלל בשיעורים מקוונים
- התלמידה שותפה לעיתים רחוקות בלמידה מקוונת נכנסת לרוב באיחור ויוצאת מוקדם
- תלמידה שותף חלקי בלמידה מקוונת לחלק מהשיעורים נכנס בזמן ונשאר רוב השיעור
- התלמידה שותפה בד"כ ללמידה המקוונת, נמצאת ברוב השיעורים מראשיתם ומשתתפת פעילה בחלקם
- התלמידה משתתפת בכל השיעורים המקוונים. נכנסת בזמן ושותפה פעילה למתרחש

ביצוע מטלות לימודיות

- התלמידה לא מגיש עבודות ומטלות לימודיות בשום ערוץ תקשורת
- התלמידה מגיש עבודות מועטות בערוץ תקשורת יחיד
- התלמידה לעיתים מגיש עבודות ומשימות במספר ערוצי תקשורת
- התלמידה מגישה את רוב המשימות שניתנו ברוב ערוצי התקשורת
- התלמידה מגישה את כל חובות ההגה בכל ערוצי התקשורת הקיימים

תקשורת אישית עם התלמידה

- קיים קושי עקבי להשיג את התלמידה בטלפון או באמצעות דרכי התקשורת אחרות
- מתקיים שיח מקוטע ולא יציב עם התלמידה. קשה להבין מתוכן השיח מה שלומו של התלמידה
- התקיימו מספר אינטראקציות פרטניות עם התלמידה וניתן היה להתרשם מהחווייה הרגשית של התלמידה
- קיימת תקשורת טובה עם התלמידה בשיחה פרטנית
- קיים שיח פתוח וכנה עם התלמידה על המצבו הרגשי והלימודי בתקופה זו

סיכום הציונים

האם יש מדד בו קיבל 3 ומעלה?

נכתב על ידי יערה מרחבי וצוות שפ"ח גבעת זאב



06

חיזוק החוסן עם מתבגרים בתקופת הקורונה

רקע וחשיבה תאורטית:

אין ספק שמשבר הקורונה פגע בהיבטים רבים של שגרת החיים שלנו. הקושי חוצה מגזרים, גילאים, ושכבות סוציאלקונומיות. אחת מקבוצות הגיל הפגיעות במשבר הנוכחי היא המתבגרים. המפגש בין מאפייני גיל ההתבגרות, לבין שגרת החירום בה אנו חיים בתקופה האחרונה, יוצר התמודדות מאתגרת במיוחד.

חלק גדול מהמשימות ההתפתחותיות של גיל ההתבגרות, נשען על השתייכות למסגרות חברתיות ולימודיות. מתבגרים מתנסים בפיתוח עצמאות, ביצירה של מרחק מסוים מהבית מההורים, ביוזמה ולקידת אחריות. כמו כן הם מגלים צורך גובר בחידושים וריגושים. משימה ההתפתחותית מרכזית היא יצירת זהות וביסוס שייכות בקבוצת השווים. קבוצת השווים הופכת, למעשה, לציר מרכזי בחיי המתבגרים.

מציאות הקורונה כפתה על בני הנוער מרחק מקבוצת השווים, הפחתה עד כדי ניתוק ממסגרות החינוך הפורמאליות והלא פורמאליות, בילוי שעות רבות במסגרת הבית והמשפחה, והפסקת חלק גדול מהפעילויות השונות שמילאו את שגרת חייהם לפני עידן הקורונה. שגרת החיים הנוכחית עלולה להיות דלה ונטולת ריגושים. מציאות החיים החדשה גזרה למעשה על בני הנוער ניתוק מקבוצת השווים, המהווה, כאמור, ציר התפתחותי מרכזי עבורם.

המציאות הזו משפיעה על בני נוער בדרכים שונות. בני נוער הנוטים להימנעות עלולים להסתגר ולהתרחק עוד יותר מבני גילם, לפתח חרדות, ולהתכנס פנימה אף יותר, עד כדי פגיעה ממשית בבריאות הנפשית שלהם. לעומתם בני נוער הנוטים להיות יותר פעילים חברתית, עלולים למצוא את עצמם במציאות הנוכחית משועממים, להסתובב הרבה בחוץ ללא השגחה או השתייכות למסגרת כלשהי, וכך להיחשף ולהתנסות בהתנהגויות סיכוניות שונות. כך או כך, המציאות מאתגרת במיוחד עבור בני נוער רבים.





התיאור הזה נכון גם עבור בני נוער חרדים. גם עליהם נכפה ניתוק במידה זו או אחרת משגרת החיים ומקבוצת השווים. בנוסף, בחברה החרדית אנו רואים משפחות ברוכות בבתים קטנים, וקושי לספק אפשרויות תעסוקה לכולם. הלמידה, המתנהלת בטלפון בלבד, קשה ומאתגרת עבור בני נוער רבים, וזה קשה במיוחד בחברה שמקדשת באופן מיוחד את ערך הלמידה. אנו רואים עליה בשיעור בני הנוער המגלים סימנים שונים של מצוקה. למעשה, בני נוער נורמטיביים רבים, אשר בעבר היו רחוקים מרצף הסיכון, מעוררים כיום דאגה.

בשל התמונה המדאיגה, ברצוננו להציע למקד את המאמצים בחיזוק החוסן של בני הנוער

משימה שהיא חשובה **ואפשרית** בתוך המשבר הנוכחי. השליטה שלנו במציאות העולמית שאנחנו חיים בה כרגע מוגבלת מאוד, אך בתוך המערכת המשפחתית – חברתית - קהילתית שבה חיים ולומדים בני הנוער, יש בהחלט מה לעשות בכל מה שקשור לשמירה על חוסן וחיזוקו.

אנו יודעים כי הפחתת סיכון הינה משימה קשה מאוד, אולם הגברת חוסן היא משימה אפשרית בהחלט, וכיום היא משימה ראשונה בחשיבותה! בדברים שלהלן נפרט את עקרונות החוסן, ונציע דרכים אופרטיביות שבהן המורות והמורים, כמבוגרים משמעותיים בחיי המתבגרים – יכולים לתרום לחיזוק החוסן של המתבגרים והמתבגרות. כמובן שגם להורים יש תפקיד משמעותי, ולכן נצטרך להקצות דיון נפרד.

ראשית, בואו נבין מהו חוסן...





07

מהו חוסן? מה מפתח חוסן? ומה מחליש אותו?

חוסן הינה יכולת פסיכולוגית חיובית להסתגל לנסיבות החיים, ולהתמודד עם מצבי החיים השונים, וביניהם עם מצבי דחק ומשבר. חלק מהיכולת הינה מולדת, אבל חלקה נרכשת ומתפתחת בהתאם לאירועי החיים השונים אותם אנו עוברים, לסביבה בה אנו חיים, ולדרכים בהם אנו רואים שקרובים לנו מתמודדים עם קשיים.

על אף שהיינו חושבים זאת, במחקרים שונים לא נמצא קשר מובהק בין גורמי סיכון ספציפיים לבין מצוקה נפשית והעדר חוסן. כלומר, אין מאפיינים ספציפיים שמנבאים מצוקה וסיכון. אז מה כן? בדקו וגילו כי העדרם של גורמים מסוימים בחיי המתבגר הוא זה שמנבא סיכון, ולא הימצאותם של גורמים מסוימים. כלומר אם נוכל לדאוג שמאפיינים מסוימים יהיו נוכחים בחיי המתבגר, נוכל לעזור לבנות חוסן, ולהקטין את הסיכוי למצוקה והתנהגויות סיכון.

ההבנה היא שהדרך הטובה ביותר לצמצם סיכון ומצוקה הוא על ידי העצמה של גורמי החוסן, ההגנה והיציבות שנדרשים למתבגרים!

יש להבין עוד דבר בסיסי על חוסן. כל אחד מאתנו יכול להיכנס למערבולת של רגשות שליליים כגון דיכאון, חרדה, ייאוש, חוסר אונים, לנוכח המציאות, וההנחיות המשתנות. נקרא למערבולת הזו "מערבולת הטראומה". זה המקום הפנימי אליו אנחנו נשאבים כאשר הסביבה משדרת פחד וחוסר אונים, ושואין לנו את המשאבים הפנימיים הדרושים להתמודד עם המסרים הללו.





האם קיימת מערבולת של טראומה לאומית, או קהילתית? אפשר לומר שכן, ולמדיה ולמדיניות ציבורית יש תפקיד חשוב בכך. אלא שיש לנו כחברה וכיחיד הרבה מה לעשות כנגד. אל מול "מערבולת הטראומה" ניתן לפתח את "מערבולת החוסן והריפוי".

באופן טבעי אדם נע בחיי היומיום בין אזורים של קושי או טראומה לבין אזורים של חוסן או ריפוי. זוהי תנועה טבעית שכדאי להיות מודעים לה, כי באופן טבעי, לאחר שאדם עובר חוויה קשה, הוא יחפש וימצא בסביבתו את המשאבים לחזור לזרם החיים. הבשורה הטובה היא שאם מודעים לתנועה הטבעית הזו, אפשר לעודד אותה.

תפקידנו בעת הזו, כבני אדם וכאנשי חינוך הוא להציב את החוסן במרכז החיים. נאזן את סיפורי הטראומה בסיפורי התמודדות, נקשיב לסיפורי התמודדות של אנשים סביבנו, נרבה במחוות של אמונה, עזרה הדדית, חום ואהבה. נתפלל ונאמין שהכול לטובה. נוסיף הומור. נרקוד ונשיר. נרבה בפעילות פיזית, ביציאה לטבע. נישן מספיק שעות, נבשל מאכלים מזינים וטעימים, ננסה להסדיר את שעות השינה שלנו. נדבר כל יום עם חבר אחד לפחות. בעצם על מנת להתחסן חשוב להתחבר לערוצים שמעניקים לנו כוח ותקווה ומטעינים אותנו. לרוב אנחנו יודעים באופן פשוט ואינטואיטיבי מה זה אומר לדאוג לחוסן שלנו.

אך לעיתים בזמני מצוקה ומשבר, צריך תזכורות לנושא החוסן. כאנשי חינוך וטיפול, נרצה להטמיע שפה שמדברת חוסן לתוך בתי הספר. כל יוזמה שמגבירה את תחושת הערך והשייכות של התלמידים (ושל המורים!), כל תוכנית אשר מקדמת יכולת התמודדות פעילה של צעירים, מחזקת את תחושת הערך שלהם, או משקיעה בבניית תקשורת חיובית ובונה. כל פעילות שמקרבת בין תלמידים לבין עצמם ובין תלמידים לבין מורים – פועלת לחיזוק החוסן הנפשי של התלמידים.



08

על מנת לעשות סדר, נציג ארבעה גורמי החוסן מרכזיים שעל פי הידוע לנו, מגנים על המתבגרים מפני סיכון, בדידות, חרדה ודיכאון.

1. שייכות, אמונה ונראות - הצורך בנראות ובשייכות הינם צרכים בסיסיים לאדם, קל וחומר למתבגר. נער, וכל אדם, זקוק להרגיש שייך וחלק מהמקום והחברה בה הוא חי ונמצא. כאשר שייכות זו נעדרת או חלקית, הנער לרוב יחוש מצוקה וקושי. בחברה החרדית חלק מתחושת השייכות קשורה גם לאמונה בקב"ה, לשייכות לקהילה, ולתחושה של ערבות הדדית.

2. ערך עצמי ומשמעות - תחושת הערך העצמי שברירת מאוד בגיל ההתבגרות. השינויים הרבים הפנימיים והחיצוניים מביאים לכך שאצל רבים מבני הנוער נראה תנודות רבות בחוויה פנימית זו. מציאות החיים בצל הקורונה עלולה להחריף את הפגיעה בערך העצמי, המסוגלות והאוטונומיה של המתבגרים. רבים מהם חשים כי תפקודם הלימודי והחברתי נפגע, ואף סופגים ביקורת מהוריהם על תפקודם בתקופה זו. נחשוב איך אפשר להחזיר להם תחושה של ערך עצמי. כדאי לחשוב כיצד ניתן ליצור ולאפשר חוויות שיוצרות תחושה של נחיצות, תרומה משמעותית, ביטוי של כישורים והצלחה, הכרה וביטוי של תחומי החוזק. דרך טובה היא, למשל, יצירת הזדמנויות לעשייה התנדבותית בעלת משמעות למשפחה או לקהילה, שבה יוכל המתבגר לבטא את חוזקותיו, להיות מושקע בעשייה ולקבל הערכה ופירגון.

3. מבוגר משמעותי - גורם חוסן משמעותי הוא קשר עם מבוגר כלשהו בחיי הילד. גם ההורים וגם המורים הינם מבוגרים משמעותיים עבור המתבגרים, גם אם אלו אינם תמיד מראים זאת. המורה הוא עובד חיוני באמת! נחשוב איך לחזק את הקשרים בין תלמידים למוריהם. נחשוב איך נעודד קשר קרוב, מגן, אכפתי וחם, קשר שמאפשר שיחה ועיסוק בנושאים שבני הנוער עסוקים בהם. ניתן לחשוב גם על דמויות נוספות שיכולות להיות דמויות של מבוגר משמעותי עבור המתבגרים. כמו כן, נרצה לחשוב כיצד ניתן לחזק את הקשר בין ההורה למתבגר במיוחד בתקופה הנוכחית.

4. ביטוי רגשי - השינויים השונים בגיל ההתבגרות מייצרים חוויות רגשיות עוצמתיות. בנוסף, בגיל ההתבגרות אזורי המוח המתווכים את תפקודי הוויסות עדיין אינן מפותחים דיים, כך שהתפתחות מנגנוני ההתמודדות לא מדביקה את הקצב של שאר המערכות ומשאירה את המתבגרים בחוסר איזון. כעת בשל המגבלות, יש גם פחות קשר עם חברים שהינם גורם משמעותי ותומך (על אף שיכול לעיתים להיות גם מלחין), וגם לעיתים ההורים פחות פנויים עקב השחיקה שמייצרת ההתמודדות עם משבר הקורונה.

חלק מההשקעה בחוסן צריך להיות עידוד הביטוי הרגשי. לשפה רגשית יש קשר הדוק לחוסן. ביטוי רגשי וחשיפה עצמית מותאמת ומווסתת הן כלי חזק ויעיל ביותר בהתמודדות עם משברים. כאשר אדם משתף ברגשותיו ובדברים שהוא עסוק בהם, הוא יוצר קרבה, מעבד את רגשותיו וחש פחות בודד ויותר שייך.

09

"נעבור לעשייתם"- מה אפשר לעשות בתוך המסגרות?

1. שיחה/סדנא על החוסן של הצוות. על מנת להתייחס לדברים מול צוותי החינוך, להציג בפניהם את המסגרת התיאורטית, ולחשוב על כיווני עשייה. מומלץ בשלב ראשון לאסוף את הצוותים שעובדים בכיתות הרלוונטיות למפגש על החוסן שלהם עצמם כבני אדם, כהורים וכמורים. מומלץ להקדיש לכך מפגש שלם, אולם אם אין אפשרות כזו מפאת חוסר הזמן, ניתן לפתוח בעיסוק בחוסן של המורים ולעבור לעיסוק בחוסן של המתבגרים.

במפגש נערוך שיחה על החוסן של הצוות. נרצה לשמוע לשלומם. במיוחד תקופה זו, חובה להעניק תשומת לב מיוחדת לצוות המורים שמתמודד עם משימות קשות של למידה מרחוק, ושל פיצול בין עבודה לחיי המשפחה. כמו שההנחיות בזמן טיסה אומרות, על מנת שהמורים יוכלו לחזק את חוסנם של התלמידים, הם צריכים קודם לדאוג לחמצן לעצמם, לחוסנם האישי. שימו לב שחוסן אינו תכונה אישית בלבד. קיים גם חוסן חברתי. אם האווירה בצוות המורים הינה אווירה של קירבה, כנות ותמיכה הדדית, החוסן של כל מורה מתחזק והיכולת להעניק הלאה את האנרגיה החיובית שלו משתפרת באופן משמעותי.

הצעה למפגש עם הצוות-

- מומלץ קודם כל לערוך הכרות עם מושג "שגרת חירום". הבנה שהתקופה הזו מאתגרת מבחינה רגשית-נפשית, שהרבה מאתנו חווים שחיקה מתמשכת שבאה לידי ביטוי באופנים שונים. חשוב לעודד אותם לספר על עצמם ככל שניתן.
- לאחר מכן- כל אחד מציין משאב או דבר שעזר ועוזר לו בהתמודדות. זה יכול להיות פעילות כלשהי, אדם, מחשבה, רעיון, אוכל, וכו'. ניתן להשתמש בהמשגה של גש"ר מא"חד שזמינה לכולנו על מנת לאסוף את הדברים.
- סיכום גורמי החוסן המשמעותיים עבור הצוות ואיסופם. ניתן לעשות יצירה משותפת או אישית שתכלול את הצגת גורמי החוסן שעלו מכולם.
- השיחה הזו הינה חשובה מכיוון שעל מנת שאנשי חינוך יכלו להיות גורמי חוסן עבור התלמידים שלהם יש צורך להתייחס ולהכיר קודם כל את החוסן שלהם עצמם ואת משאבי ההתמודדות הזמינים להם.

2. הכרות עם גורמי החוסן של התלמידים בגיל ההתבגרות- לאחר שיחה עם אנשי הצוות על החוסן שלהם, מציגים להם את גורמי החוסן של מתבגרים, כפי שכתובים למעלה. (נראות ושייכות, מבוגר משמעותי, ערך עצמי, ביטוי רגשי). יחד איתם יוצרים הבנה מעמיקה יותר של הגורמים, יחד עם הצגת דוגמאות מחיי היום יום.

3. דיון וחשיבה לקראת עשייה. חשיבה משותפת ודיון בדרכים מעשיות בהן ניתן לחזק את גורמי החוסן שלעיל בקרב התלמידים. ניתן לחשוב על כך ברמה הכיתתית של כל מורה בפני עצמה, או אפילו ברמה המערכתית הרחבה של כלל בית הספר. כיצד כל דבר שאנו עושים בימם אלו, יכול לחזק את גורמי החוסן (לדוגמא- אם עסוקים במתן תעודות שליש, ניתן לחשוב כיצד מתן התעודות יכול לפעול על מנת לחזק את תחושת הערך העצמי, השייכות לבית הספר והקשר למבוגר-למורה). ברמה המערכתית ניתן להציע שכל שבוע או שבועיים כל בית הספר יתמקד בחיזוק גורם חוסן אחד. לדוגמא: בשבועיים הקרובים כל בית הספר יחזק את גורם השייכות. בית הספר יכול לשלוח משהו מטעם בית הספר לבתי התלמידים, המורות בכיתות יזמו דברים לחזק את השייכות בין התלמידות לבין עצמן ועוד.



10

הצעות מעשיות לחיזוק גורמי החוסן:

כיצד בתי ספר יכולים לחזק חוסן נפשי של תלמידים בזמן קורונה?

כל הדברים הם בגדר הצעה. בהחלט כדאי ומומלץ לערוך בקרב הצוותים סיעור מוחות יצירתי וגם מותאם לכל קהילה ובית הספר.

דברים כלליים:

• **יצירת קבוצת מפגש ועשייה לכל כיתה.** ניתן ליצור קבוצה קטנה של כשש תלמידות לכתה שיחד עם מורה מלווה, מדברות על הקשיים ומעלות רעיונות ויוזמות פעילויות למען חיזוק החוסן הכיתתי, שיפור האווירה בכתה והיחסים בין הבנות, חושבות איך לבוא לעזרה לבנו שזקוקות לעזרה.

סביב שייכות ונראות:

• **מי נמצאת?** המורה שמה לב לבנות שלא נמצאות במרחב הקולי ומתקשרת אליהם. כך היא משדרת להם שהיא לא וויתרה עליהם והן שייכות לעיתה.

• **פרויקט שידוך חברות –** המורה מציעה משימות לזוגות תלמידות שפחות הכירו עד כה. אפשר להתחיל מהעברת שאלון אישי סביב תחומי עניין או נושא, ואז לשדך ילדים למימוש משימה. המטרה היא לעזור ליצור חברויות חדשות ולחזק חברויות קיימות בתקופה זו.

• **חיזוק קשר דרך נתינה הדדית-** כל נערה בכיתה עושה משהו למען אחרת, בצורה חיה. מביאה לה משהו הביתה. ניתן לשדרג לפעילות ארוכה יותר של גמד והענק. יצירת בנק זמן. לדוגמא, נערה מלמדת גיטרה נערה אחר שמצדה עוזרת לה באנגלית.





- **חשיבה על הכיתה-** במפגש בשטח פתוח להתבונן על הכיתה- האם מאז החלו ימי הקורונה משהו השתנה בתחושת השייכות שלנו לכיתה? האם הכיתה השתנתה? מתוך כך מעלים דיון- מה יכול לעזור עכשיו? לחשוב על פעילויות או יוזמות שיחזקו את תחושת השייכות שלנו לכיתה. בימים שלומדים מהבית, להתארגן וללמוד יחד בזוגות או שלישיות. (בהנחה שההנחיות מאפשרות זאת).
- **שליחת תזכורת הביתה-** המורה או בית הספר שולחים הביתה משהו מטעם בית הספר שמזכיר לילדה שהיא שייכת לבית הספר. עוגה לשבת, וכל דבר דומה.

סביב מבוגר משמעותי:

- **שיחת טלפון של מורה-** תלמידה- בשיחה המורה מנסה להתקרב לעולמה של התלמידה, יכולת להביע הערכה, אמפטיה התפעלות ושיקוף של הקושי.. ומעל לכל לחזק את התחושה של התלמידה שמישהו רואה אותה ואכפת לו ממנה. דוגמא לשיחה נמצאת בנספח.
- מנהלת בית הספר או המורה מזמינה את התלמידות ל**מפגש בשטח פתוח**. במפגש זה, היא פותחת שיחה על נושאים חברתיים, רגשיים או ערכיים שיקרים לליבה ושואלת לדעת המשתתפים. לאחר מכן המנהלת שומעת את מה שעלה בקבוצות, ומציעה לכל מי שרוצה להמשיך את החשיבה איתה, כקבוצת מתנדבים. לחילופין אפשר לחלק את הכיתה לצוותי חשיבה או עבודה סביב נושאים שונים
- **יצירת קשר טלפוני של המורה עם ההורה** ובירור המצב של המתבגרת לפי ראות עיני ההורה. העברת מסר של נראות התפעלות או דאגה במקרה הצורך. המורה מייצרת ערוץ פתוח לקשר במקרה של קושי או דאגה ובנוסף עשויה לחזק את ראיית החוזקות של המתבגרת.
- **עידוד קשר עם דמויות משמעותיות במשפחה**. כך למשל אפשר לתת מטלה שבה המתבגרת צריכה לראיין את אחד ההורים סביב נושא מעניין או לחקור את הסבים שלה סביב נושאים שקשורים לשורשי המשפחה או חוויות עליה לארץ
- **ניתן ללמוד על דמויות משמעותיות** שמשפיעות בקהילה ועל החוזקות שלהם, כיצד הן התמודדו עם משברים בעבר, אפילו משברים קשים שהובילו לשאלות סביב אמונה.

סביב ערך עצמי ומשמעות:

- מנהלת בית הספר או המורה מזמינה את התלמידות למפגש **בשטח פתוח**. במפגש זה, היא פותחת שיחה על נושאים חברתיים, רגשיים או ערכיים שיקרים לליבה ושואלת לדעת המשתתפים. לאחר מכן המנהלת שומעת את מה שעלה בקבוצות, ומציעה לכל מי שרוצה להמשיך את החשיבה איתה, כקבוצת מתנדבים. לחילופין אפשר לחלק את הכיתה לצוותי חשיבה או עבודה סביב נושאים שונים.



- **התנדבות** - בזוגות או שלישיות. הדבר יכול להיות גם בתוך שטח בית הספר. עזרה בצביעה, או דבר אחר שצריך. מומלץ לחושב על הכוח והיכולת של כל בת ולפי זה מה ההתנדבות או העשייה שמתאימה לה.
- תחושת ערך עצמי עשויה להתחזק דרך **התייחסות של המורה להתמודדות של התלמידה** בבית, או סביב הלמידה, להתפעלות ממנה ולהתחברות לכוחות שמניעים אותה
- **פיתוח של שפת כוחות** של התלמידות הינה משמעותית. ניתן להעביר שיעורים קוליים בתחום של הטיית השליליות, במטלות שקשורות למציאת כוחות שהתלמידה גילתה בעצמה במהלך הקורונה וכוחות שמסייעים לה להתמודד עם המציאות המשתנה. ככל שיואר הזרקור על הכוחות והערכים שעומדים לרשותה של התלמידה יגבר החוסן ותחושת המסוגלות העצמית של התלמידה.

סביב ביטוי רגשי:

- נותנים משימה לבנות בבית- **תצפית על אנשים סביבי ומה עוזר להם**- מה עוזר להורים שלי? מה עוזר לחברים שלי? כיצד ניתן ללמוד אחד מהשני מתוך הדברים שאחרים נעזרים בהם. משתפים דרך הטלפון, או במפגש בשטח פתוח
- מפגש בשטח פתוח בו עורכים שיחה - לדבר ספציפית על **התמודדות עם הקשיים בקורונה**- איך אני מתמודד עם בידוד ובדידות? איך אני מתמודד עם חרדה? איך אני מתמודד עם שינויים? איך אני מתמודד עם חוסר וודאות? איך אני מתמודד עם מריבות עם ההורים? איך אני מתמודד עם למידה מרחוק? בדגש על למידה אחד מהשני
- **ליצור ולהציע בנק משאבים לכיתה**- דברים שאנחנו יכולים לעזור אחד לשני. דוגמא- בת שאצלה יש מאגר של חומרי יצירה להלוות, שעת כושר שנפגשים ועושים יחד בגינה ציבורית, מתכונים לשמירה על תזונה שמעבירים מאחת לשנייה, להיפגש בזוגות על מנת לייעל את הלמידה, ועוד.
- **כלי הרפייה**- ניתן ללמד מתבגרים כלים של נשימה מיינדפולנס והרפייה. תשומת לב לגוף, ולקשר בין בריאות פיזית ונפשית
- **אנושות משותפת**- בדומה חשוב להפנות את המבט של המתבגרים למה שמתחולל בנפש בעתות של שגרות חירום שכאלו וללמד אותם מעין פסיכו-אדיוקציה על מה שגורם לאנשים לחוש חוסר אונים וחוסר רציפות. כיצד בהתייחס לכך כדאי ללמד את הנערות היכן ישנה בחירה ואפשרות של שליטה ויצירת רצף ומשמעות בתוך החיים שלנו כרגע.
- **שיתוף אישי**- דרך נוספת להנגיש שיח רגשי עשויה להיות שיתוף אישי של המורה, על עצמה בגיל הזה, או על התמודדויות עם מצבים מאתגרים של שגרת חירום(למשל מורה שהייתה ילדה במלחמת המפרץ)
- שימוש **בכלים השלכתיים** כגון קלפים טיפוליים, ציור, צילום וכו'. ניתן להיפגש בפארק ולתת לכל נערה לבחור שני קלפים שמתאימים לקושי ולטוב שיש בקורונה.



- מורה יכולה לבקש מבנות הכיתה להכין **יצירה** בבית ולהביא אותו למפגש. לדוגמא- לצייר במחברת חפץ שמשמעותי שיש להן בבית, לבחור היגד על קורונה שהן מתחברות אליו, להכין קולאז' ממגזינים. ניתן להציע מפגש במרחב בחוץ בו כל תלמידה תציג את עבודתה, או לחלופין ליצור בקבוצות קטנות.
- ניתן להשתמש ב**אתגר תחרותי** כדרך לפוגג מתח ולבצע אתגרים.

הערה חשובה

מתבגרים שונים ביכולת ההתייחסות שלהם לשאלות בנושאים רגשיים ואישיים. ישנם מתבגרים שישמחו לשתף ולחלוק עם חברים או עם המורה את עולמם הפנימי וישנם שנוטים להתכנסות ומופנמות ואף מבטאים התנגדות פנימית או חיצונית לשאלות על מה שלומם.



נספח- שיחה עם מתבגרת חרדית:

לפניכם דוגמא בה המורה מנסה להרחיב את השיח עם המתבגרת. הרעיון הוא להנכיח את הנראות של המתבגרת ולהגדיל את תשומת הלב:

שלום לך

שלום

מה שלומך. אולי שמעת במרחב הקולי שדיברתי על זה שאני עומדת לערוך שיחות אישיות עם כל

אחת..

אה..

כן, האמת חסר לי המפגש איתכן. התחושה של מה שלומכן מה עובר עליכן.. לכן החלטתי

להתקשר..

ממש מעניין אותי לשמוע איך עובר עלייך הזמן המיוחד הזה.. את יכולה לדבר עכשיו?

כן.

אז איך את? איך את מרגישה

ברוך ה

אתם מרגישים טוב בבית?

כן.. את יודעת. ברוך ה

איך הלמידה מרחוק

הכל בסדר

את מסתדרת

כן. ..

האמת שאני מנסה באמת להבין איך זה בשבילך. זה בטח דומה מבת לבת ומבית לבית.. כל

אחת מתמודדת אחרת. תזכיר לי, יש לך בבית אחים מתחתייך?

כן. גם מעלי.. די שמח פה. אחים שלי חזרו לישיבות והשאר בבית

אז הרבה נופל עלייך

כן די

אמא שלי עובדת חיונית ואבא גם מלמד בקולי.. אני צריכה להכין ארוחות לקלח ללמוד לפעמים זה

באמת קשה



נשמע קשה.. ואו .. כל כך הרבה משימות
טוב זה לכולם ככה
עדיין נשמע לא פשוט.. יש משהו שעוזר?
לפעמים אחיות שלי עוזרות וגם בשבת יש לי קצת זמן
את מצליחה להיפגש עם חברות
כן עם שכנה שלי מהכתה השניה
ואיך בכלל את מרגישה עם כל מצב הקורונה
לא יודעת ..ככה ככה
בטח זה מרגיש כל מיני תחושות. מצד אחד אין בית ספר מצד שני מוזר ככה
כן נכון
יש משהו שטוב?
שיש פחות לחץ לימודי
ומשהו במיוחד קשה?
אולי שאנחנו כבולים והפסיקו את החיים?
אני מקשיבה למה שאת אומרת וממש מבינה את התחושה
זה משהו שעובר על הרבה אנשים ובמיוחד בני נוער.. מרגישים קשה גם כי אין לדעת מתי זה
יגמר
ממש כך
קוראים למצב הזה שגרת חירום..זה מצב שמצד אחד יש מלא מתח כמו במצב חירום מצד שני
הוא נמשך הרבה זמן ואז מתעייפים מהתחושה הזו..זה ממש עלול לגרום למתח עצבות או עייפות
באמת? נשמע לי הגיוני..
באמת לא פשוט. מה עוזר לך בתוך זה?
לא יודעת..אממ
יש משהו שאת מתגעגעת אליו במיוחד?
לטיולים שלנו, בסמינר, לסבים שלי.
נשמע באמת מעורר געגוע.. נשמע שאת ממש אוהבת טבע, משפחה ..
ובכלל עצם היכולת שלך להתמיד .. להמשיך ולהיכנס לשיעורים הקוליים .. זה מראה שיש לך מלא
כח ועניין בלמידה. וזו התמודדות. היה לי חשוב לדבר איתך ולראות איך הדברים נראים אצלך..
ממש תודה, אם משהו מפריע תמיד אשמח לשמוע ... להתראות



"יש משהו שאת/ה דואג/ת ממנו?" זה המקום להקשיב לדאגות, באשר יהיו, לתת להם תוקף, להתחבר ולהביע אמפתיה. אחד ה"יתרונות" של משבר עולמי כזה, הוא שבעצם כולנו חווים, בעוצמות כאלה או אחרות, את אותן הדאגות (מהמצב הכלכלי, מאובדן השליטה, מהבדידות, מהחשש לבריאות שלנו או של הקרובים לנו...). הידיעה שהדאגות שלי משותפות לאחרים, מרגיעה ומנחמת.

"עם מי מהחברים שלך אתה נמצא בקשר?" כאמור, יש אנשים שבמצבי משבר מתכנסים אל תוך עצמם. בנוסף, חלק מהתלמידים חסרים את המיומנויות של יצירת קשר אישי או את היכולת לזום. חשוב לעודד אותם כמה שיותר ליצור קשרים ולשמר אותם, תוך קבלה של המגבלות בתקופה הזו. בכוחו של המעגל החברתי לתת תמיכה משמעותית, לעזור להתמודד עם רגשות שליליים ולתת תקווה.

במידה ויודעים/מרגישים שהתלמיד נמצאים בסיכון, אפשר לשאול: "עולות לך מחשבות עצובות במהלך היום?", "מה אתה עושה כשעולות מחשבות או דאגות?" לצד המסר שמחשבות כאלה הן נורמליות בתוך המצב. אפשר לעזור לתלמיד לא לשקוע בתוכן. כמו למשל, לעודד לדבר עם ההורים, חבר או בן משפחה. להתפלל, לעשות פעילות גופנית, ליצור משהו, או כל פעילות אחרת שיש סיכוי שתגרום להרגשה טובה יותר. אפשר לעזור לתלמיד למצוא את הדברים שהם אוהבים לעשות, ואולי גם דברים חדשים, שיכולים להביא מחשבות ותחושות חיוביות.

רעיונות לשאלות נוספות:

- ספר לי על חוויה מיוחדת שהיתה לך בזמן האחרון
- מה משמח אותך? מה מעציב אותך?
- האם יש לך חבר טוב? מה אתם עושים ביחד?
- האם אתה שומר על קשר עם חברים מהכיתה בימים אלו? איך?
- איזה מתנה היית רוצה לתת לעצמך?
- מה הדבר שהכי משמח אותך בבית-הספר? למה אתה הכי מתגעגע בבית-הספר?
- מה הדבר הראשון שאתה עושה כשאתה חוזר הביתה?
- מה עוזר לך להתמודד עם קושי?
- האם יש משהו שתרצה לבקש ממני או לשאול אותי?

חשוב לסגור את השיחה עם פתח להמשך התקשורת - "אני כאן בשבילך, לכל שיתוף או שאלה" - כדאי להשאיר לתלמיד דרך פשוטה להתקשרות במידה ויעלה בו רצון לשתף במשהו.

בתקווה לימים שקטים בעז"ה ולחזרה מהירה לשגרה!

מבוסס על חומר שכתב שייקו ברנדויין - פסיכולוג השפ"ח

11

מתווה לשיחה אישית מורה-תלמיד
בימי קורונה**מה תפקידה של השיחה?**

כמובן שכל מקרה לגופו, אבל בגדול, באמצעות השיחה אפשר "להרגיש את הדופק" של התלמיד, לזהות יותר מה עובר עליו. עצם פעולת ההתקשרות מביעה מסר של רצון בקרבה ובקשר וזה יכול לעשות הרבה מאוד, גם אם המאמץ לא זוכה לתגובה או הכרה מידית. בנוסף, לתלמידים מסוימים שנמצאים בסיכון עקב נסיבות חייהם או מצבם הנפשי, השיחה יכולה לעזור בהבנה טובה יותר של המצב והפניה למענים המתאימים בתוך או מחוץ לבית הספר.

רעיונות לשאלות לשיח אישי-רגשי מורה-תלמיד

למרות שאנו מנסים (בין השאר) לאתר סיכון, עדיין חשוב שמרבית הדגש יהיה על החלקים החיוביים. שאלות כמו: "מה הדברים שאתה נהנה מהם במהלך היום?", "יש משהו חדש שאתה עושה בימים האלה?" גם אם התלמיד מתאר חוויות שאולי מעוררות אצלנו שיפוטיות (בטלנות, זלילת ממתקים וכו') חשוב להשתדל ולהישאר בתוך החוויה שלו. אם הוא עושה דברים שהוא נהנה מהם, זו כבר נקודת חוזק. חשוב להעביר את המסר שחשוב להמשיך ולעשות את מה שאתה נהנה ממנו, באופן מידתי, כל עוד הדבר נעשה ברשות ההורים.

"מה הדבר הראשון שתעשה כשתסתיים 'חופשת הקורונה'?" בשאלה מעין זו מובלעת ההנחה (שבמצבי חרדה ודאגה היא לא מובנת מאליה), שהמצב הזה והסבל הנגזר ממנו הם זמניים ויסתיימו במוקדם או במאוחר.

"איך האווירה/ההרגשה אצלכם בבית? איך אתה מסתדר עם ההורים, עם האחים/ות?" זו עוד דרך להתחבר לחוויה של התלמיד. אולי כולנו מודאגים מהקורונה, אבל מבחינת אותו תלמיד, הדרמה הגדולה יכולה להיות בריב עם האחים. השהייה של כולם בבית מכניסה אותנו למצב הישרדותי, של "תחרות על משאבים". בסך הכול, העיסוק בבעיות ובקונפליקטים של הכאן ועכשיו מעידה על ראייה והתמודדות בריאה. בדרך כלל, עם מה שקורה כאן ועכשיו קל יותר להתמודד (בניגוד לדאגה שאני או משפחתי נחלה בקורונה חלילה וחס).



12

אני מכאן – אני שייך, וכל חבר שלי כמו אח

עקרונות פעולה לחיזוק תחושת השייכות של מתבגרים ומתבגרות

• **כולן למען כולן** - המורה מנהלת דיון בכיתה איך אפשר לשפר את ההרגשה של כל אחת ואחת בכיתה, שאף תלמידה לא תרגיש לבד בתקופה מורכבת זו, ושיהיה רצון להיפגש ולעשות דברים ביחד. אפשר ליצור קבוצה של מתנדבות שמוכנות לחשוב על רעיונות יחד עם המורה. אפשר לחלק את הכיתה לקבוצות והמורה תעבור ביניהן. כל קבוצה מוציאה אל הפועל רעיון שיושם בכיתה וישפר את הרגשת כולם. המורה מעודדת יצירתיות ויוזמה, ועוזרת ליישם את הרעיונות. ניתן גם לגייס שיתוף פעולה עם קבוצת תלמידות מובילות לחשיבה ולתכנון הפעלות לשכבות השונות.

• **רוצה להיות חברה שלי?** האם אפשר ליצור חברויות חדשות בתקופה הזו? כן! פרויקט חברות מציע משימות לזוגות תלמידות עם היכרות לא מהודקת עד כה. אפשר להתחיל מהעברת שאלון אישי, ואז לשדך ילדות למימוש משימה.

• **כולן למען כולן** - המורה מנהלת דיון בכיתה איך אפשר לשפר את ההרגשה של כל אחת ואחת בכיתה, שאף תלמידה לא תרגיש לבד בתקופה מורכבת זו, ושיהיה רצון להיפגש ולעשות דברים ביחד. אפשר ליצור קבוצה של מתנדבות שמוכנות לחשוב על רעיונות יחד עם המורה. אפשר לחלק את הכיתה לקבוצות והמורה תעבור ביניהן. כל קבוצה מוציאה אל הפועל רעיון שיושם בכיתה וישפר את הרגשת כולם. המורה מעודדת יצירתיות ויוזמה, ועוזרת ליישם את הרעיונות.

ניתן גם לגייס שיתוף פעולה עם קבוצת תלמידות מובילות לחשיבה ולתכנון הפעלות לשכבות השונות.





• **רוצה להיות חברה שלי?** האם אפשר ליצור חברויות חדשות בתקופה הזו? כן! פרויקט חברות מציע משימות לזוגות תלמידות עם היכרות לא מהודקת עד כה. אפשר להתחיל מהעברת שאלון אישי, ואז לשדך ילדות למימוש משימה.

• **על הספה -** מנהלת בית הספר, היועצת או מורה, פותחת בקו הקולי אזור אישי ויוזמת שיחה על נושאים חברתיים, רגשיים או ערכיים שיקרים ללבה ושואלת לדעת המשתתפות. מומלץ לחלק את הילדות לקבוצות חשיבה. לאחר מכן יוזמת המפגש שומעת את מה שעלה בקבוצות, ומציעה לכל מי שרוצה להמשיך את החשיבה אתה, בקבוצת המשך.

• **שוק חליפין -** סחר חליפין בידע וכישורים. לדוגמה ילדה מלמדת גיטרה ילדה אחרת שמצדה עוזרת לה באנגלית או בפרויקט למודי אחר, בדומה ל"בנק הזמן" המקובל במנהלים הקהילתיים בשכונות.

• **רבי אלתר למתקדמים -** הפקה והפצה של הקלטות ע"י תלמידות ביה"ס, עם עזרה כספית או מקצועית מבית-הספר. בהקלטות יושמעו סיפורים, עם שילוב קטעי נגינה מותאמים לגיל הבוגר. ההקלטות תעסוקנה בנושאים הקשורים לחוסן, לחזק מסרים שחשובים לתלמידות, או להגביר שייכות.

• **יחד כל הדרך -** שימוש בתכנים של חוברת תכנית יחד – פנו לפסיכולוג בית הספר.

מבוסס על חומר שנכתב על-ידי פסיכולוגית השפ"ח מרים באר (תכנית יחד)





13

נוגע ללב – שיח רגשי קבוצתי קרוב בזמן למידה מרחוק

לתלמידות הכיתות הגבוהות.

המבנה: שיח בקבוצות קטנות (חמש תלמידות) סביב קטע קריאה או הקשבה: שיר, סיפור, מאמר דעה, קטע תורני, קטע אקטואליה, או כל חומר שמעורר עניין במחנכת ומותאם לגיל. מעבר לערך של הקטע עצמו, ישנה הנחה שדרך המדיום הזה אפשר להכיר מעט את העולם הפנימי של הילדה.

המטרה: סיפוק תחושה של נראות ושייכות. ובנוסף, היכרות ראשונית או העמקה של היכרות קיימת, מורה-תלמידה, בין התלמידות עצמן, שיתוף, יצירת קרבה, חיבור וגיבוש. כל אלו אל מול מול תחושות הולכות ומתפשטות של ניתוק, חוסר שייכות, בדידות, חוסר נראות, דאגה, בלבול, חוסר כיוון ובמקרים היותר מדאיגים, ייאוש, חרדה ודיכאון.

המטרה המשנית: לאתר ילדות שזקוקות למענה רחב יותר, אינטנסיבי יותר.

איך?

1. כדאי לבחור טקסטים מעוררים למחשבה, אפשר אפילו כאלו שיקפיצו, כדי לעורר דיון והבעת דעה, ויציאה מהפאסיביות שמזמן המרחב הקולי.

2. להקשיב, להתאמץ מאד להבין נקודת מבט, לשאול שאלות, להיות סקרניות.





3. להתאפק לא למהר לחלק עצות מול צרות ובעיות. זה יכול להחרیف תחושה של "אף אחד לא באמת מבין אותי". לפעמים הדבר הטוב ביותר שיש לנו להציע לאחר הוא לחלוק את הכאב.

4. להתאפק לא להיות דידקטיות ושיפוטיות גם מול דעות בעייתיות, זה יוביל להימנעות משיתוף בפעם הבאה. כדי למתן דעות קיצוניות אפשר לשאול את הקבוצה: יש מישהי שגם רואה ככה? מישהי שרואה אחרת? למטרה הנוכחית של יצירת קשר ומתן נראות עדיף שישמעו את הדעה השונה, המורכבת יותר, מבנות גילן מאשר מהמבוגרת.

5. מול דעה מאד בעייתית עבור שאר הילדות (למשל ילדה שאומרת משהו אישי מידי, חשוף מידי, משהו שעלול להפחיד את שאר הילדות, ואנחנו מחויבות לשמור עליה ועל האחרות) כדאי לומר: חשוב לי לשמוע את מה שאת אומרת עכשיו אבל זה לא מתאים למקום הזה, לקבוצה הזאת, אז אני אתקשר אליך בסוף המפגש שלנו ונדבר.

6. לאסוף בסוף. המחנכת יכולה לשתף בדעתה, ולסכם את הדברים שנאמרו, להתאמץ למצוא משהו שיוכל לשמש חיזוק לדבורות ולתת להן תחושה שמה שיש להן לומר משמעותי בעינינו, גם כדי להגביר מוטיבציה לדבר בפעם הבאה: אמרת משהו מקורי, מסקרן, לא חשבתי על זה קודם, זה חשוב, זה מעורר אצלי מחשבות.

למה לשים לב? סימנים מדאיגים:

• **טון הדיבור** - כעס, עצבנות, ציניות, מרירות, תוקפנות, חוסר כבוד וחוסר סבלנות. אמירות פוגעות או מבטלות כלפי הילדות האחרות בקבוצה.

• **אנרגיה** - ילדה שהדיבור שלה איטי, חלש, מהוסס, חסר חיות, לחוץ, חרד, מדוכא.

• **תוכן** - פסימיות רבה, חרדה רבה, ייאוש, חוסר תקווה, חוסר טעם, כעס רב על המבוגרים, על השלטון, אמירות מדאיגות על העתיד, תחושות אשמה, מסר מאד לא מאוזן, שאין בו גם וגם, מסר לא מאורגן, שקשה לעקוב ולהבין מה התלמידה מנסה להגיד, וכמובן מסרים מפורשים מדאיגים.

• **למה שנאמר בין השורות** - ילדה שמספרת משהו מדאיג על חברה, מייחסת משהו מדאיג לדמות מתוך הקטע, ילדה שמתעקשת שלא לומר דבר, נוכחת אבל מקפידה לשתוק לאורך כל המפגש. ילדה שאומרת משהו קשה בעליצות לא מובנת ויש פער בין התוכן ובין האופן.

• **לסביבה** - דברים מדאיגים או יוצאי דופן שמתרחשים בבית בזמן השיחה בקו.

נכתב על-ידי פסיכולוגית השפ"ח בשיתוף עם צוות תיכון תורני הימלפרב



14 צוותי החינוך

שאלון הערכת מדד חוסן למורים

מיועד להעברה בקרב צוות המורים הבית-ספרי להערכת רמת החוסן

כרגע התחושה שלי היא שאני מצליח.ה ב"ה לתפקד בעבודתי כמורה על הצד הטוב ביותר



כרגע אני בתחושה שאצליח בעז"ה להתגבר על המכשולים העומדים בפני בשבועיים הקרובים



כרגע אני מצליח.ה ב"ה לא לתת לחששות ולדאגות שיש לי כלפי מוכנותם של התלמידים שלי להפריע לי לתפקד בעבודתי.



כרגע אני מרגיש.ה שאני חלק מצוות שמחזק אותי ב"ה



כרגע אני מצליח.ה ב"ה לא לתת לחשש כלפי בריאותה של משפחתי, או שלי עצמי, להפריע לי בעבודתי



כרגע אני מרגיש.ה ב"ה שהורי התלמידים, ברובם המכריע, בוטחים בי ומגבים אותי



כרגע אני מרגיש.ה ב"ה שהכיתה שבאחריותי מתפקדת מבחינה לימודית וחברתית



מבוסס על שאלון שפותח במועצה אזורית חבל מודיעין



15

מפתחים חוסן בבית הספר - מתווה לחשיבה מערכתית

מתווה החשיבה המוצע כאן נובע מתוך ההמשגה שנעשתה בצוות הבין-ממשקי שעסק בפיתוח חוסן מטעם מנח"י. החשיבה התבססה על סיפורי הצלחה שעלו מהשטח.

ההמשגה של "זמן חוסן" מתמקדת בארבעה גורמי חוסן, ארבע מוקדים להתערבות וארבעה תחומים רחביים.

גורמי החוסן: נראות, קשר, שייכות ומסוגלות. מוקדי ההתערבות: תלמידים, צוותי חינוך, הורים.





התחומים הרחביים הם: איתור ומיפוי, זמן אישי, זמן קבוצתי, פיתוח ויצירה. ניתן להציג זאת בטבלה כך:

מדד החוסן	ילדים	צוותי חינוך	מנהלים	הורים
ניראות	מיפוי ואיתור	מיפוי ואיתור	מיפוי ואיתור	מיפוי ואיתור
קשר	זמן אישי	זמן אישי	זמן אישי	זמן אישי
משמעות ושייכות	זמן קבוצתי	זמן קבוצתי	זמן קבוצתי	זמן קבוצתי
אוטונומיה ומסוגלות	זמן יצירה	זמן יצירה	זמן יצירה	זמן יצירה

אנו מציעים מספר כיוונים לדיון וחשיבה עם הצוות המוביל, הצוות הבינמקצועי וגורמים נוספים בבית הספר, שיסייעו בהבנת תמונת החוסן הבית ספרית, לצורך איתור תחומים המקבלים מענה, ואיתור תחומים לחיזוק.

תלמידים:

- האם מתקיים צב"מ בבית הספר, מי השותפים ואת מי כדאי להזמין
- באיזו מידה קיים מערך איתור ומיפוי של ילדים מדאיגים
- האם קיים נוהל עבודה מסודר לגבי ילדים שאותרו
- האם נבנית תוכנית פעולה אישית לכל תלמיד שאותר
- האם נשמרים עוגנים בית ספריים חברתיים כגון טקסים, חגים, ימי הולדת
- האם מתקיימות שיחות אישיות של אנשי צוות עם הילדים, ובאיזו תדירות
- מהם המענים הטיפוליים הקיימים בבית הספר
- מה יסייע לבית הספר לממש את עקרונות החוסן (נראות, קשר, שייכות ומשמעות, מסוגלות ושליטה) בהקשר של התלמידים?

צוות חינוכי:

- פיסת צרכי ההורים כחלק מאחריות בית הספר
- קיום שיחות קבועות של מחנך עם ההורים
- איתור ומיפוי צרכי משפחות
- העשרה ולמידה להורים
- זמינות של אנשי הטיפול בעת מצוקה
- מרחב ועידוד יוזמות של הורים
- מה יסייע לבית הספר לממש את עקרונות החוסן (נראות, קשר, שייכות ומשמעות, מסוגלות ושליטה) בהקשר של ההורים?

ובנוסף, חשיבה על המענה למנהל - מי הם הגורמים המלווים, מיעצים, תומכים, במנהל והאם יש צורך שלא מקבל מענה כעת.





16



סדנאות ומרחבי שיח בית-ספרי לחיזוק החוסן

ניתן לפנות לפסיכולוג בית הספר או למנהל התחנה לצורך בניית סדנא מותאמת.



מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

תדריך: כינוס צל"ח - ניהול משבר במוסד החינוכי בימי קורונה
הותאם על ידי צוות החירום מחוז חרדי

מנהל/ת יקרה/ה,

הצל"ח (צוות לשעת חירום-¹) צוות הניהול של המוסד החינוכי, מנהל מגוון אירועי משבר בשגרה ובוודאי נחוץ והכרחי בימים אלה של משבר הקורונה המתמשך. האתגר של הצל"ח הוא לנהל את משבר הקורונה והשלכותיו המתחדשות תדיר על המוסד החינוכי.

לקראת פתיחת שנת הלימודים הבאה יש חשיבות רבה בארגונו של הצל"ח, בהתאמתו למציאות משתנה ובהיערכות מקדימה מגוון מצבים צפויים ובלתי צפויים שיתרחשו.

מערכת החינוך התמודדה עד כה וממשיכה להתמודד עם תלמידים, אנשי צוות, בני משפחה שחלו בקורונה, כיתות, שכבות ומוסדות חינוך שלמים שנכנסו לבידוד והנחיות רבות לגבי דרכי הלמידה המתחדשות בהתאם למציאות המשתנה תכופות. המערכת כולה מגויסת ומשקיעה מאמצים רבים במתן מענים מותאמים בכל הרמות.

השאיפה בשנת תשפ"א היא להמשיך לפעול ולקדם את מטרותיו החינוכיות של המוסד החינוכי במגוון דרכים אלטרנטיביות. מנהיגותו של הצל"ח וניהולו את המשבר יקבעו את טיב ההתמודדות החינוכית הכוללת בעת הזאת.

ניהול מיטבי ומתמשך של המשבר מחייב יצירת שגרת מפגשים קבועה של הצל"ח. סדירות זו תאפשר בנייה שוטפת של תמונת מצב עדכנית, ניתוח תרחישים שונים ופיתוח מענים מותאמים. המפגש יכול להתקיים באופן פיזי, בזום, בפלאפון כשיחת ועידה או במרחב קולי, בהתאם להנחיות "התו-הסגול" של משרד הבריאות.

הצל"ח הינו מנגנון קבוע שיכול להיכנס לפעולה בכל עת שמתרחש משבר במוסד החינוכי. התארגנותו הנכונה כוללת הגדרה של בעלי תפקידים מרכזיים, איושם ומינוי ממלא מקום לכל בעל תפקיד.

להלן סדר העבודה המומלץ לריענון עבודת הצל"ח:

- היכרות עם תיק הצל"ח עדכנו, התאמתו לצורכים הספציפיים של בית הספר ותחזוקו.
- קביעת דרכי עבודה של הצל"ח (גם באופן ריאקטיבי, כתגובה לאירוע וגם באופן פרואקטיבי, כפעולה יזומה).
- פעולות להיכרות של כלל הצוות החינוכי והמנהלי עם הצל"ח ותפקידיו.
- עריכת סימולציות בתרחישים שונים כדי לשמור על כשירותו של הצל"ח לאורך זמן.
- להרחבת הידע בכל הקשור לעקרונות ההתמודדות במצבי לחץ משבר וחירום במטרה למקצע² את הצל"ח ולשכלל את תפקודו הכולל.

¹ הגדרה של צל"ח: צוות חינוכי/ ארגוני/ טיפולי לשעת חירום, המהווה מנגנון קבוע במערכת (צוות הניהול + בעלי תפקידים נוספים), המוגדר מבעוד מועד ובראשו עומדת מנהל/ת בית הספר. בעת מצבי חירום המערכת החינוכית נדרשת לתפקד בצורה אפקטיבית תוך התמודדות הן עם קשיים ארגוניים והן עם קשיים הקשורים למצב רגשי פסיכולוגי של תלמידים, אנשי צוות והורים. הצל"ח מהווה עמוד שדרה בית ספרי, המסייע להעלאת אפקטיביות ההתמודדות בעת חירום ולהחזרת המערכת לתפקוד. דבר זה הוכח כמשמעותי ביותר לשמירה על חוסן אישי וארגוני.

כתבו: דר' יוכי סימן טוב ורחל משה אברהם

17

צל"ח בית ספרי

העיסוק בשגרה מתוכנן ברובו וניתן לנהלו על פי סדרי עדיפויות ושיקולי דעת שונים; החירום, לעומת זאת, מפתיע ואינו מתוכנן כלל וכלל. אל מול מצבי חירום, המערכת מחויבת להתארגן במהירות בצל האתגרים והצרכים שמציב המשבר ולתת מענים מתאימים בזמן אמת.

בעת מצבי חירום המערכת החינוכית נדרשת לתפקד בצורה אפקטיבית תוך התמודדות הן עם קשיים ארגוניים והן עם קשיים הקשורים למצב רגשי של תלמידים, אנשי צוות והורים.

לשם כך יש לבנות צוות לשעת חרום- צל"ח.

הצל"ח מהווה עמוד שדרה בית ספרי, המסייע להעלאת אפקטיביות התפקוד בעת חירום והחזרת המערכת לתפקוד תקין בזמן סביר. צל"ח שמתפקד היטב מגביר את יעילות הטיפול באירוע, נותן בסיס להפקת לקחים ומגביר באופן מצטבר את חוסנו של בית הספר. הצל"ח מגדיר ומפתח את המנהיגות כמכוננת להתמודדות עם מצבי חירום.

כדי לקבל תפקוד מיטבי של צוות הצלח יש לאמן אותו,

אימון הצל"ח, מעצים את צוות הניהול, מחזק את תחושת המסוגלות שלו בהתמודדות עם מגוון מצבי משבר ואסון ונותן בידי כלים מקצועיים יישומיים לאמן את עצמו ולשמור על כשירותו לקראת מצבי חירום אפשריים.

ע"מ להקים צוות צלח בבית הספר, ניתן לפנות ע"י היועצת למדריכות החירום של שפ"י ונעזור בשמחה.

שרי פינץ

מפקחת ייעוץ חינוכי

משרד החינוך - מחוז חרדי

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות

י"ג אדר תש"ף

9.3.20

התנעה והטמעה של הצל"ח במוסד החינוכי

צ'ק ליסט למנהל הצל"ח – "מה לעשות מחר בבוקר"

הקדמה:

לקראת התנעת הצל"ח בבית הספר נדרש מנהל בית הספר, שהוא מנהל הצל"ח, למספר פעולות מרכזיות שיציבו את התשתית הנכונה (לפעילות הצל"ח ולשמירת כשירותו נלאורך זמן). לפניכם צ'ק ליסט שמטרתו לסייע בהתארגנות צוות הניהול לקראת התנעת הצל"ח והבניית תהליך הגדרתו במוסד החינוכי. (סמנו x או v בהתאם להתקדמותכם במילוי הצ'ק ליסט).

שלבי ההתנעה וההטמעה של הצל"ח

שלב א – תכנון והובלה של ישיבת הפתיחה

(בליווי המדריך/ה של היחידה להתמודדות במשבר, חירום ואובדנות של שפ", משרד החינוך).

- ☐ קבעתי תאריך לישיבה מיוחדת של צוות הניהול מייד אחרי הכנס בנושא הצל"ח שמטרתה התנעת עבודת הצל"ח בביה"ס.
- ☐ הזמנתי את הסגן, רכז הביטחון, צוות הייעוץ, הפסיכולוג החינוכי, רכזי השכבה, אב הבית, המזכירה, המורה ל... בישיבה הגדרנו את מטרות הצל"ח, ריעננו את הידע הבסיסי לגבי מאפייניו ועקרונות עבודתו.
- ☐ חשבנו על אירוע חירום שבו טיפלנו לאחרונה וניתחנו את תפקודו הכולל של בית הספר בניהול האירוע. בניתוח האירוע בחנו שלושה מוקדים: ש.ש.ש. = שימור מה שעבד, שיפור מה שטעון תיקון ושינוי של מה שלא עבד היטב. השיח נעשה גם על פי שלבי התפקוד השונים וגם על פי ההתמודדות מנקודת המבט של התפקידים השונים בניהול האירוע. דיון זה מוביל להפקת לקחים, לניסוח מסקנות ולהמלצות לביצוע.
- ☐ בתום הדיון הגדרנו את כל בעלי התפקידים על פי ההכוונה העקרונית בצל"ח ועל פי הצרכים הספציפיים בבית הספר שלנו, כפי שנוסחו בעקבות הדיון על אירוע החירום. הדגשנו את הצורך לבחור ממלא מקום לכל בעל תפקיד.
- ☐ חשבנו על הדמויות המתאימות בבית הספר שלנו לכל תפקיד ותפקיד, המוגדר בעבודת הצל"ח, כולל ממלאי המקום לכל בעל תפקיד. החלטנו מי ומתי ישוחח עם כל אדם במטרה לאייש את התפקידים במהרה.
- ☐ ראינו את הדגם האלקטרוני של "תיק הצל"ח" והגדרנו את חלקו של כל שותף בצוות בהכנת תיק הצל"ח הבית ספרי לקראת הפגישה הבאה של הצל"ח.



15 הורים

מתווה לשיחה מורה - הורה

שיחה עם ההורה על הילדה שנמצאת ב"סיכון קורונה" יכולה להיות משימה מאתגרת. הרבה הורים מתמודדים כרגע עם קשיים כלכליים, עם חוסר וודאות עסקית, פחד מהידבקות, נפילה בכוחות וסמכות הורית. כל זה משפיע על הפניות שלהם לילדיהם. מטרת השיחה היא לבטא דאגה ולגייס את ההורה לשיתוף פעולה באמצעות הקשבה, אמפתיה והזמנה לחשיבה משותפת.

כמו כן, חשוב להבין מה עומד מאחורי הקושי של הילדה ולבנות תכנית פעולה. כדי שזה יקרה חשוב קודם כל לדאוג לתנאים פיזיים של השיחה: לבחור זמן שמתאים לשני הצדדים. להיות במקום אשר מאפשר לך כמורה להתרכז, להרגיש בנוח וללא הפרעות מסביב. אם השיחה מתקיימת בטלפון, נושא הפרטיות והפניות הוא קריטי. כדאי להזכיר גם להורה לדאוג לתנאים מתאימים עבורו.





תחילת השיחה, בניית שיתוף פעולה:

את השיחה אפשר להתחיל בהגדרת המצב . "זו תקופה מאוד קשה לכולנו... אנחנו במשבר מתמשך שלוקח הרבה כוחות... כל אחד מתמודד עם זה אחרת". זה מכוון לאמפתיה הדדית, מזכיר שכולנו חיים במציאות משותפת ומתמודדים עם דברים דומים.

להתעניין מה שלום ההורה. איך הוא מתמודד עם התקופה? מה במשפחה ממשיך כרגיל ? מה השתנה? הבעת אמפטיה מורידה הגנות, מגייסת ומפנה את ההורה לשיחה. כמו כן, זה יכול לתרום להבנה לגבי גורמי סיכון סביבתיים - מה מאפשר או משחזר את הקושי של הילדה.

כניסה לשיחה על הילדה:

כדאי להתחיל מתחומי חוזק או דברים טובים שלא השתנו. עם איזה אתגר הילדה מצליחה להתמודד בצורה יותר טובה? "שמתי לב שלמרות הקושי להתרכז בשיעור בקו, שקיים להרבה ילדות, היא לא מוותרת ומקפידה להיכנס לשיעורים."

איך ההורה רואה את הילדה: לברר, מנקודת המבט של ההורה, עם איזה אתגרים הילדה מתמודדת בתקופה הזאת? מה קשה לילדה במיוחד? מה יותר קל? מה חשוב לה ? מה עוזר לה להתמודד? כל הורה הוא מומחה לילד שלו. הצוות החינוכי מומחה לתהליכי למידה. חשוב שהשיחה תתנהל ממקום של שני מומחים עם משימה משותפת.

הבעת דאגה, מסרים של שותפות וחשיבה ביחד:

לתאר דאגה ללא שיפוטיות או הדבקת תוויות. "שמתי לב שהיא נמנעת מקשרים חברתיים... זה מדאיג אותי ורציתי לחשוב איתך ביחד איך אפשר לעזור לה..." לברר מה הכי מדאיג את ההורה. אם קיימים פערים בין הדאגות - להקשיב, להבין נקודת מבט של ההורה, להסביר רציונל לדאגה שלך כמורה (לדוגמה - ניתוק חברתי מדאיג מכיוון ששיכות לקבוצה מהווה גורם חוסן משמעותי בגיל ההתבגרות)

מה חשוב להורה? לנסות למצוא קשר בין מה שחשוב להורה לבין הקשיים של הילדה. כל זה עוזר לגייס ולשמור על מוטיבציה לשיתוף פעולה.





בניית תכנית פעולה

לבדוק איזה משאבים קיימים להורים ולמורה? את מי עוד צריך לגייס? יועצת, פסיכולוגית, מורות אחרות שנמצאות בקשר משמעותי עם הילדה, מנהלת, רכזת חדר מלא, חברות וכו'. לחפש דמויות משמעותיות בסביבת הילדה עם כוח השפעה.

חלוקת אחריות וקביעת משימות קטנות: מה המשימה כרגע? מה באחריות ההורה? מה באחריות המורה/צוות? איך כל אחד במסגרת תפקידו יכול לתרום לטובת העניין.

פגישת מעקב - מומלץ לקבוע מראש תאריך

הבעת תקווה ואמפתיה: אנחנו נמצא דרך לעזור בעזרת ה'... יש דרכים להתמודד... שום דבר לא אבוד... מנסים עד שמצליחים.

3 עקרונות של שיחה מכילה:

נרמול - "הרבה הורים/ילדות מרגישים ככה בתקופה הזאת..."

תיקוף ולגיטימציה - "זה בסדר שהילדה שלך מרגישה ככה עכשיו..."

תקווה - "אנחנו נמצא דרך לעזור בעזרת ה'... המצב לא ישאר כך לתמיד..."



12

ראיון הורים

שלום מדברת מחנכת הכיתה של _____ אני שמחה שתיאמנו זמן לשיחה מראש וחשוב לי שנפנה כרבע שעה לפחות לשיחה משמעותית על הלמידה מרחוק שהיא לא קלה . האם זה אפשרי כרגע?

מה שלומכם בתקופה זו? חשוב להקשיב וגם לתחום את התשובה.

מורה: כולנו נזרקנו יחד לעולם של הלמידה מרחוק. אשמח לדעת איך זה בשבילכם כרגע לתמוך בלמידה מרחוק?

מקום לתשובה פתוחה

אם אין תגובה ספונטנית ניתן לומר שהורים שונים חווים את הצורך לסייע לילד באופנים שונים.

נבקש מההורים לבחור לאיזה משפט הם מתחברים : יש הורים שחושבים ש....

1. כל הלמידה הזו מרחוק לא שווה כלום, צריך לחכות לסוף התקופה ולחזור ללימודים
2. היינו מאוד שמחים שהילד ילמד אבל אין לנו את האמצעים הדרושים, אין בבית קליטה אין ציוד מחשבים אין את הספרים והחוברות של בית הספר
3. אין לי כוח לריב אתו הוא לא רוצה להיכנס ואני שומרת כוחות גם כך קשה מספיק בתקופה
4. אני לא מסתדרת עם המודל ולא יודעת מה ואיפה צריך להיות יש לי מספר ילדים וכל אחד יש לו משהו אחר אין לי כוח , הם סתם מתוסכלים וצועקים
5. הוא עושה הכול מהפלאפון שלי ואנחנו יושבים על המשימות פשוט לא הספקתי להחזיר ואת לא מזהה אותו כנראה.
6. אני בכלל לא בבית בבוקר אז הם חוגגים , אין לי מה לעשות

לאחר הרחבה של המשפט שנבחר (המשפטים מאפשרים נרמול של התפיסות ההוריות כך שההורה לא יחוש שהוא היחיד בעולם שמרגיש אותם) והבנת עומק של התפיסה, ניתן לנסות לגייס את ההורים בעזרת שאלות שמעודדות מוטיבציה לשינוי:

- האם הייתם רוצים שהמצב ישתנה?
- האם התלמיד עצמו שמח במצב הקיים או מוטרד מחוסר הלמידה?
- מה יעזור לכם לגייס אותו ללמידה?

אתם רוצים לחשוב על דרכים משותפות שהוא יכנס לפחות לחלק מהשיעורים ויכין חלק מהמשימות.



סיכום הריאיון על ידי המורה

הקושי המרכזי כרגע בתמיכה בלמידה מרחוק עי ההורים

א. טכנולוגי

ב. ארגוני

ג. מוטיבציה הורה

ד. מוטיבציה ילד

ה. זמן לא מותאם

ו. רגשי

ז. אחר

פרט:

פעולות שעשויות לסייע למשפחה ולתפקוד הלימודי:

1.

2.

3.

נכתב על ידי יערה מרחבי וצוות שפ"ח גבעת זאב

השירות הפסיכולוגי החינוכי במנהל חינוך ירושלים מציג:

זמן הורות

קבוצות הורים בהנחיית פסיכולוגים חינוכיים, הנותנות מענה לטווח רחב של הורים במגזרים ואוכלוסיות שונות בעיר, אשר מתמודדים עם קשיים נורמטיביים בתחומים שונים בזמן שיגרה ובתקופת הקורונה במיוחד.

בקבוצה הורים יכולים

להנות מכוחה של קבוצה ולהיות חלק ממעגל הלמידה * לשתף ולחלוק דילמות וקשיים בהורות * לקבל ולתת תמיכה הדדית בין ההורים לבין עצמם * לברר לעצמם את העמדות והערכים שלהם בסוגיות שונות * לזהות את המשאבים העומדים לרשותם בהתמודדות עם הקשיים * לרכוש ידע התפתחותי רלוונטי לגיל הילדים * לקבל כלים לבניית קשר ותקשורת אפקטיביים עם הילדים במצבי קונפליקט ובכלל

בין הנושאים שבהם תעסוקנה הסדנאות:

להיות הורה משמעותי בתקופה של שינוי ואי-וודאות * קשר ותקשורת מיטיבים בין הורים וילדים * סמכות הורית והצבת גבולות בתקופת קורונה * ויסות רגשי במצבי מתח ומשבר * התמודדות עם חרדות ופחדים אצל הורים וילדים * קשרים חברתיים של ילדים בתנאים של ריחוק חברתי, סגר ובידוד * יחסי אחים בתקופה שבה מצטמצמת הפעילות מחוץ לבית * למידה מרחוק * מעברים (מגן לבית ספר, מבית ספר יסודי/תלמוד תורה לסמינר/ישיבה ועוד)

הסדנאות כוללות

4 מפגשים בני שעה וחצי (90 דקות) בשעות הערב, אחת לשבועיים
9 משתתפים בקבוצה (בהתאם להנחיות התו הסגול בקורונה) ופסיכולוג מנחה מהשפ"ח.

תנאים להצלחה

הסדנאות הן אפקטיביות ומשמעותיות כאשר כלל ההורים המשתתפים מחויבים לתהליך ומגיעים באופן קבוע ורציף לכל המפגשים.

לפרטים נוספים ניתן ליצור קשר עם עדיה קרסנטי

בשירות הפסיכולוגי חינוכי 02-6298173 hradaya@jerusalem.muni.il





16



סדנאות תוכן להורים לחיזוק החוסן



ניתן לפנות לפסיכולוג בית הספר או לתחנה האזורית

