

לב פתוח למשפחות המילואימנים ואנשי הקבע מחוץ לחינות בירושלים

מאז השבעה באוקטובר שירות מילואים ממושך ורחב היקף הפך לחלק מהמציאות של אלפי משפחות בישראל, ובפרט בירושלים. משפחות אלו נאלצות לנהל שגרה תובענית ובלתי צפויה תחת עומסים רגשיים, כלכליים ולוגיסטיים – גם תקופת החזרה מהמילואים אינה פשוטה, ומטלטלת את תחושת הסדר והביטחון ולעיתים מחייבת הסתגלות ותמיכה. בעבור הילדים, מוסדות החינוך מהווים את המסגרת היציבה ביותר, ולכן נדרש מענה חינוכי-רגשי מותאם, מובנה ומעוגן מקצועית.

לפניכם מחוץ לחינות המילואים המתייחס לילדים ולמשפחות המילואימנים ולאנשי החינוך עצמם, בשלושה היבטים מרכזיים:

מענים רגשיים ותמיכתיים עבור התלמידים המשפחות וצוותי החינוך

איתור וזיהוי השפעות הגיוס על התלמידים

מיפוי משפחות המילואימנים ואנשי הקבע

1 מיפוי משפחות המילואימנים ואנשי הקבע

צוותי החינוך מהווים עוגן עבור הילדים והמשפחות. הם מאפשרים לילדים יציבות, שגרה ומהווים דמות משמעותית שנמצאת שם עבורם. בנוסף, הם קו ראשון בזיהוי קושי ומצוקות.

בשל כך חשוב ליצור מנגנון מיפוי מוסדר.

- יש למנות רפרנטית בית ספרית (מתוך צוות ביה"ס) שתרכז את הנושא על מנת שההתערבות של בית הספר תהיה פרואקטיבית.
- באחריות לידע את גורמי הטיפול בבתי הספר ואת המחנכות מי הם הילדים והמשפחות הנמצאים בשירות מילואים או בקבע.
- באחריות בית הספר (באמצעות הרפרנטית) לדאוג לתקשורת והעברת מידע בין המחנכת, הילד, ההורים וגורמי טיפול נוספים לאורך כל התקופה באופן מתמשך ורציף.

2 איתור וזיהוי השפעות הגיוס על התלמידים

ילדי המילואים ואנשי הקבע חווים היעדרות ממושכת של אחד ההורים, המלווה בדאגה ומתח.

לפניכם מחוץ רגשי לאיתור התנהגויות הדורשות התייחסות.

- * חשוב להדגיש שבכל שאלה או התלבטות לגבי חומרת ההתנהגות יש לפנות ליועצת או לפסיכולוגית המערכת להתייעצות.
- ** חשוב לציין שיש ילדים ומשפחות שלא יראו סימני מצוקה ואף נזהה ביטויים חיוניים הקשורים לתחושת המשמעות והגאווה.

תגובות התנהגויות שכיחות

- סימני מצוקה פיזיים: חוסר מנוחה, תלונות חוזרות על כאבים, עייפות רבה, ירידה בתאבון או תאבון מוגבר.

- שינויים בולטים בתפקוד הרגיל: ירידה בלימודים, הסתגרות, קשיי התנהגות, רגרסיה, הימנעות מפעילות שגרתית.

- קשיים חברתיים חדשים: התבודדות והסתגרות, קונפליקטים תכופים עם חברים ומבוגרים.

- עיסוק מוגבר בתמות הנוגעות למצב הבטחוני: אזכור תכופ של אירועים טראומטיים, דיבור על פחד או אובדן, משחק חוזר סביב אירועים טראומטיים.

השפעות הגיוס על הילד והמשפחה

היעדר דמות התקשורת משמעותית

בלבול, כעס, הצפה רגשית, צורך בנראות, חרדת נטישה

חיפוש אחר תשומת לב בדרכים שונות, היצמדות לדמות חינוכית.

סכנה הנשקפת להורה המגויס

חרדה קיומית. דאגה לאובדן ההורה. עיסוק ממושך בשאלות על מוות, על המלחמה, הבעת רגשות של חרדה ומצוקה.

עומס רב על ההורה שנותר בבית

חוסר נראות, צורך בקשר. חוסר פניות לצרכים יומיומיים. הגעה למסגרת ללא שיעורי בית, ללא אוכל, ביגוד לא מסודר ומאורגן.

3 מענים רגשיים ותמיכתיים עבור התלמידים המשפחות וצוותי החינוך

בסעיף זה, מוצגות ההתערבויות אשר עומדות לרשותכם להפעלה בתוך בתי הספר, או בקהילה, אשר מחולקות על פי סוג המענה וקהל היעד.

א. בסיס רגשי בטוח:

ילדי המילואים והקבע זקוקים לשגרה ורציפות לצד תשומת לב רגשית ולכן חשוב לשמור על איזון בין דרישה לתפקוד לבין הענקת לגיטימציה לרגשות ע"י התייחסות אישית, שיחה פתוחה והקשבה ללא שיפוט.

ב. פעילות רגשית-חוויתית:

ניתן לייצר מרחבים לשיח ייעודי מונחה על רגשות, תחושות וחוויות הן בקבוצות קטנות והן באופן אישי. חשוב שהשיח יהיה תואם גיל ומותאם למצבם של הילדים.

תכניות השפ"ח בתחום:

מקום בלב- קבוצות טיפוליות לילדים ולמתבגרים.

ג. תמיכה לימודית מותאמת:

יש לשים לב למצבו של הילד ולבדוק האם יש צורך בהקטנת עומס לימודי בתקופות משבר, חזרה על חומרי לימוד שנשמטו, עזרה בשיעורי בית, שילוב פעילויות למיקוד וריכוז. בהינתן נסיגה לימודית יש לעשות בירור מעמיק ולתת מענה מותאם.

ד. תמיכה במשפחות המגויסים:

חשוב לוודא שלמשפחות יש מעגלי תמיכה לאורך התקופה ולהפנות לעזרה רגשית או סוציאלית. במידת הצורך רפרנטית המילואים והקבע בבית הספר תכנס ישיבה עם הגורמים הטיפוליים לדייק את הצורך ולהציע את המענה המותאם. להלן המענים הקיימים במנח"י וברשות למשפחות הניתנים להפעלה בבתי-הספר ובקהילה:

מעני השפ"ח:

*בפנייה לפסיכולוג או למנהלי התחנות

זמן הורות (סדנאות קבוצתיות ע"י

השפ"ח - בפנייה לפסיכולוג ביה"ס)

משחקשר (קבוצות דיאדות

למילואימנים וילדיהם בגילאי 3-5)

מוקד הורים (הדרכה פרטנית להורים)

מענים בקהילה:

מענים רגשיים למשרתי מילואים

ובנות זוגן (מעגלי שיח, פסיכודרמה)

מתחברים מחדש

(ייעוץ זוגי למילואימנים)

ייעוץ בסלון (ייעוץ להורים לידה-6)

פרויקטוריות בשכונה- תמיכה

במשפחות המילואים והקבע

לרבות עזרה בבית

ה. שמירה על הצוות:

במהלך מלחמת חרבות ברזל רבים מצוותי החינוך מגויסים אף הם (בעצמם או בני/ות זוגם) וחווים אתגרים בהחזקת ביתם לצד תפקידם החינוכי. חשוב לתת ולאפשר גם לצוותי החינוך תמיכה רגשית וחברתית. באופן פרטני ו/או קבוצתי המותאם לצורכיהם.

להלן המענים של מנח"י לצוותי החינוך

החממה לאנשים הדספיים

(קבוצות לחדרי מורים בעזרת טיפול באומניות)

שיחות פרטניות לצוותי חינוך (הדספיים)

מהמילואים לכיתה - עבור אנשי חינוך המתמודדים עם המעבר בין העולמות

מענה תוספתי-סדנאי עבור צוות

הביה"ס שיינתן באופן תוספתי - בפנייה לפסיכולוג הביה"ס.

לסיכום

מסגרות החינוך הן המרחב הבטוח עבור ילדי המילואים ואנשי הקבע. המאפשר להם לחוות שגרה, ביטחון ורציפות, לקבל תמיכה ולהתחזק. אתם, אנשי החינוך מהווים עבורם משענת משמעותית בשגרה ובפרט בימים אלו. מנהל חינוך נמצא בעבורכם לעבודה משותפת ולהענקת מענים שוטפים ותוספתיים במידת הצורך.

בתקווה לימים טובים ושקטים באהרה

ושבים אל כל חילי צה"ל וההטופים בשלום

