

היערכות בית הספר בעקבות המלחמה – הכנה לפתיחת שנת הלימודים

כתבו צוות אגף תוכניות סיוע ומניעה: חנה שדמי, שוש צימרמן, טלי טרגר, אלה אלגרסי, אסנת בינשטוק, אליזבט גלאון, גליה שחם, בתיה אלוני.

קראו והעירו: ד"ר בלהה נוי, חווה פרידמן, ג'ודי בן-עזרא, יוכי סימן-טוב, אפי ניסני דרור.

אב – תשס"ו
אוגוסט - 2006

ראשי פרקים

- פתיחת השנה – מורים ותלמידים בסימן חוויות של חירום
עמ' 4
- התארגנות המוסד החינוכי לשיחות כיתתיות
עמ' 6
- ההתארגנות המערכתית
עמ' 6
- הכנת הצוות לקראת ניהול שיחות כיתתיות עם התלמידים
עמ' 6
- ניהול השיחות בכיתות
עמ' 7
- מהן מטרות השיחות הכיתתיות?
עמ' 7
- מסרים שכדאי להדגיש במהלך השיחה
עמ' 7
- מהלך השיחות בכיתות – נקודות לתשומת לב
עמ' 7
- מה חשוב לזכור כאשר מעבדים עם תלמידים את חווית המלחמה?
עמ' 8
- הצעות לשיחות בכיתות
עמ' 9
- שיחה ראשונה – מה שלומי?
עמ' 9
- שיחה שנייה – גילוי עצמי של כוחות התמודדות
עמ' 11
- שיחה שלישית – הכרות עם סגנונות שונים להתמודדות
עמ' 12
- רעיונות להמשך הפעלת התערבות בכיתות – גש"ר מאח"ד
עמ' 16
- נספחים
- נספח 1 – מהי טראומה ומהם אפיוניה?
עמ' 20
- נספח 2 – מודל סגנונות התמודדות גש"ר מאח"ד
עמ' 24
- נספח 3 – רשימת ספרות מוערת
עמ' 27

הַלְוֹאִי

הַלְוֹאִי
וּמַעֲנֵנוּ תִרְדּוּ עָלֵינוּ קֹשֶׁת,
הַלְוֹאִי
שֶׁלְעוֹלָם הַזֶּה יֵשׁ תִּקְנָה.
הַלְוֹאִי
וַיּוֹם יִצְמַח מִתּוֹךְ סוּפָה גּוֹעֵשֶׁת
הַלְוֹאִי
וְעוֹד יִשָּׁב בְּצֵל הַתְּאֵנָה.

הַלְוֹאִי
וַיּוֹם יִצְמַח מִתּוֹךְ סוּפָה גּוֹעֵשֶׁת,
הַלְוֹאִי
וְלֹא תֵאָבֵד לְעַד הַמִּתְנָה.

הַלְוֹאִי שְׁלֹא נִכְאַב
וְאִישׁ אָחִיו יֵאָהֵב
הַלְוֹאִי
וַיִּפְתְּחוּ שׁוֹב שַׁעֲרֵי גֶן עֵדֶן
הַלְוֹאִי וַיִּתְמַזְגוּ מִזְרַח וּמִמְעַרְב
הַלְוֹאִי
הַלְוֹאִי וַיִּנְחַדְשׁ יְמֵינוּ כְּאֵן קְקָדָם.

הַלְוֹאִי
וְלֹא יֵשָׂא עוֹד גּוֹי אֶל גּוֹי חֶרֶב,
הַלְוֹאִי
וְלֹא נִטְשׁ אֶת דְּרֹךְ הַתְּקוּנָה.
הַלְוֹאִי
וְהֵאָדָם יִהְיֶה רַחוּם עַד עָרֵב,
הַלְוֹאִי
שֵׁיִשׁ סְכוּי אֶחָד לְאַהֲבָה.

הַלְוֹאִי שְׁלֹא נִכְאַב...

אהוד מנור

פתיחת השנה – מורים ותלמידים בסימן חוויות של חירום

דברים אלה נכתבים בראשית חודש אוגוסט, לקראת פתיחת שנת הלימודים, כאשר לא ברור עדיין כיצד יסתיים מצב המלחמה באזורנו.

שנת הלימודים תשס"ז נפתחת לאחר קיץ רווי מתח ודאגה של מלחמה. למרות שחופשת הקיץ לא אפשרה לכולם לצבור כוחות ולהתרענן, מזמנת החזרה למסגרת החינוכית מפגש עם שגרה מבורכת ועם מסגרת חיים נורמאלית המבססת עוגן של בריאות.

תלמידי בית הספר, כמו גם הצוות החינוכי, מגיעים לפתיחת שנת הלימודים עם חוויות ומטענים רגשיים מסוגים שונים. יש תלמידים באזורי העימות, חיפה הצפון ומערב הנגב שהיו עדי ראייה או שמיעה לנפילת טילים וקטיושות, יש שהיו חשופים לרעש בלתי פוסק של מטוסים, ארטילריה ונפילת טילים. חלקם ישבו תקופה ממושכת במקלטים צפופים בחברה כפויה, או תקופה ממושכת בתוך הבית, במרחב מוגן, ללא אפשרות להתאורר. יש ילדים שחוו הרס של ביתם ויש ילדים בכל הארץ שחוו אובדן של בני משפחה אחרים וחיילים. תלמידים רבים מהצפון, מחיפה ומדרום התארחו אצל קרובים, מכרים או אנשים זרים, ועברו בין מארחים. יש תלמידים שנפרדו מההורים, מהבית ומהסביבה המוכרת, ושהו במקומות מרוחקים בחברת אנשים זרים, או במסגרות אחרות בחברת בני נוער וילדים אחרים. יש תלמידים שארחו בבתיהם ובחדרם אנשים מאזור הצפון, אחרים התנדבו לסייע לאוכלוסיות שהושפעו מהמצב. ויש תלמידים שבילו את הקיץ כמעט כרגיל. כולם נחשפו לחדשות ברדיו, בעיתון ובטלוויזיה.

חשיפה למצבים הללו גורמת להצטברות של חוויות בעלות עוצמה, לרגשות קשים ולעיתים אף להתפתחות סימפטומים התנהגותיים שונים. המפגש המחודש במסגרת החינוכית מהווה הזדמנות עבור הצוות ועבור התלמידים לעבד את החוויות שעברו באמצעות ניסוחן, התמקדות ברגשות שהם מעלים ובחינת משאבי הכוח הפנימיים והחיצוניים שעמדו ועומדים לרשותם ומסייעים להם להתמודד.

שיתוף בחוויות במסגרת הקבוצה מפיג את תחושת הבדידות ומאפשר לראות את המשותף בין התלמידים, דבר שיוצר הרגעה בהדגישו את האוניברסאליות של תגובותיהם. מצד שני השיח בקבוצה מאפשר גם לזהות את הייחודי לכל אחד מחבריה. בנוסף ניתן להתוודע לדפוסי התמודדות שונים וללמוד מאחרים. גם מי שרק מאזין לשיחת האחרים יכול לעשות תהליך של עיבוד פנימי.

המורים עצמם מגיעים לתחילת השנה כשהם טעונים בחוויות אשיות הקשורות בחירום. בזמן קצר עליהם להיערך רגשית ומקצועית להנחיית השיחות עם התלמידים. ימי ההיערכות ישמשו מסגרת מתאימה לעיבוד חוויותיהם ולהצטיידות בכלים מקצועיים. למורים, כמנהלי הכיתה וכמנהיגיה, יש תפקיד מרכזי בתיווך המציאות, בתמיכה בתלמידים ובעיבוד החוויה הרגשית שלהם.

מעריך זה כולל קווים מנחים לשיחה על חוויות התלמידים במהלך חופשת הקיץ, הכרות עם השונות בסגנונות התגובה האישיים ואיתור משאבי חוסן להתמודדות וחזוקים. המעריך מבוסס על הידע הנצבר בנושא ההתמודדות עם מצבי לחץ וחירום. יש להתאימו לגילאים השונים ולתלמידים הלומדים בחינוך המיוחד.

נקודת המוצא בכתובת ההצעות במעריך מניחה כי השנה נפתחת בתום מצב המלחמה וכי בתי הספר פועלים כסדרם. אולם יש להתייחס לתרחישים אחרים:

- א. העימות יימשך במתכונת הנוכחית לעוד מספר שבועות.
- ב. העימות יירגע מעט ויימשך ב"עוצמה נמוכה".
- ג. מצב החירום יסתיים סמוך מאוד לפתיחת שנת הלימודים.

כל תרחיש יחייב היערכות שונה והתאמה של החומרים המוצעים בערכה זו למאפייני המצב.

התארגנות המוסד החינוכי לשיחות כיתתיות עם תלמידים על המצב

ההתארגנות המערכתית

ההתארגנות המערכתית כוללת את הפעולות הבאות:

- א. כינוס המורים להיערכות וקיום סדנאות הכנה למורים בהדרכת היועץ/ת והפסיכולוג/ית של בית הספר. (על תהליך ההתערבות עם המורים ראה בפרק: **הכנת הצוות לקראת ניהול שיחות כיתתיות עם תלמידים – עמ' 6**)
- ב. מיפוי מצב הכיתות: האם כל התלמידים מגיעים, האם בקרב תלמידי הכיתות יש ילדים שנפגעו, מי מהתלמידים שהו באזורי הלחימה, מי מהתלמידים פונה יחד עם הוריו, מי פונה בנפרד מהוריו, האם קיימים מעגלי פגיעות נוספים לתלמידים, האם בבית הספר נמצאים אורחים מקו העימות וכד'.
- ג. כינוס ההורים, מתן מענה לשאלות ותיאום דפוסי תקשורת למעקב אחרי התלמידים.
- ד. קביעת מקום וזמן לשיחות עם התלמידים.
- ה. ארגון צוות טיפולי (יועצים חינוכיים, פסיכולוגים של בתי הספר, מטפלים באומנויות) שיהוו מקור לקונסולטציה לצוות וכתובת לשיחות לילדים המאותרים.
- ו. באזורים שנפגעו או בכיתות בהן ניתן להניח פגיעות גבוהה של תלמידים, יש לשקול קיום שיחות עם התלמידים בנוכחות איש מקצוע נוסף, או לפצל לצורך פעילויות מסוימות את הכיתה לקבוצות.

הכנת הצוות לקראת ניהול שיחות כיתתיות עם התלמידים

- במהלך ימי ההערכות כאשר צוות ביה"ס מתארגן ומתכוון לקראת שיחות עם תלמידים חשוב לקיים מפגשי הכנה.
- המורים בבית הספר עברו חוויות דומות לתלמידים בהקשרים השונים: כמי שגרו באזורי העימות, כמי שנדדו עם משפחותיהם, כמי שארחו בביתם קרובים מהצפון, כמי שיש להם קרובי משפחה באזורי העימות, כמי שקרוביהם נלחמים בצפון ובדרום וכמי שחוו את המלחמה דרך מראות הטלוויזיה ועוד.
- היערכות בחדר המורים תכלול:
- א. עיבוד החוויות שעברו המורים, כולל הכרות עם מאגר המשאבים שלהם להתמודדות במצבי לחץ וזיהוי הסגנון האישי שלהם ושל האחרים בצוות להתמודדות עם מצבי לחץ.
 - ב. הכרות עם המושגים "טראומה ופוסט טראומה" וסוגיות הקשורות בהם (מצורף חומר תיאורטי **בנספח 1**)
 - ג. הכרות עם סימני איתור של ילדים הסובלים ממצוקה וזקוקים להתערבות טיפולית מקצועית
 - ד. הקניית כלים לשיחות בכיתות, לשיחות אישיות עם תלמידים על המצב.

ניהול השיחות בכיתות מהן מטרות השיחות הכיתתיות?

- א. צמצום פערים בידע ולחזק את ההשתייכות החברתית המקלה על ההתמודדות עם המצב.
- ב. סיוע בגיוס כוחות ומשאבים חיוביים להמשך התמודדות עם מצבי החיים הניצבים בפני התלמידים והמורים.
- ג. ציפייה לחזרה מהירה וטובה לשגרת היום יום של לימודים ועשייה בית-ספרית.
- ד. מניעה (ככל האפשר) של מצבים פוסט-טראומטיים (PTSD) הנובעים מחשיפה ממושכת לסכנה.
- ה. איתור ילדים המגלים אותות מצוקה והפניתם לגורמי טיפול.

מסרים שכדאי להדגיש במהלך השיחה

- תגובות פחד ולחץ הן תגובות נורמאליות וטבעיות למצבי חרום.
- לכל אחד יכולות התמודדות עם מצבים מלחיצים.
- כל אדם מתמודד באופן שונה במצבי לחץ ומשבר.
- חשוב שכלל אחד יסמן לעצמו דמות קרובה עימה הוא יכול לחלוק את הרגשותיו וחוויותיו.
- מותר ורצוי לבקש עזרה כאשר לחוצים, דואגים או חרדים.

במהלך השיחות בכיתות יש לשים לב לנקודות הבאות:

- לילדים המגלים אותות מצוקה
- סבל אינו ניתן למדידה או להשוואה. חשוב לכבד כל אחד וסבלו האישי והסובייקטיבי. בשל הסבל הרב והחוויות ללא תקדים, השיחה יכולה להתפתח לכיוון של השוואה בסבל או במילים אחרות "מי סבל יותר".
- תלמידים שלא היו בקו העימות עלולים לפתח רגשות אשמה.
- חשוב לעשות אבחנה בין עמדות פוליטיות והערכות לבין עובדות.

מה חשוב לזכור כאשר מעבדים עם תלמידים את חווית המלחמה?

- **חיפוש כוחות ומשאבים** - בעיבוד של חוויות מהמלחמה יש להתמקד בחיפוש הכוחות והמשאבים האישיים שמגלים התלמידים בהתמודדות עם אירועים אלה.
- **לכל אדם יש את סגנון ההתמודדות שלו עם מצב לחץ** - חשוב להכיר את השונות של סגנונות ההתמודדות של התלמידים ולתת לגיטימציה לסגנון הייחודי של כל אחד.
אין סגנון התמודדות מועדף!
(על דפוסי התמודדות שונים במצבי לחץ ניתן לקרוא בנספח 2 – מודל סגנונות התמודדות גש"ר מאח"ד).
- **מגוון של דרכי ביטוי** - יש לזכור כי הביטוי המילולי מהווה רק דרך אחת לביטוי בקבוצה. ניתן להציע לתלמידים מגוון דרכי ביטוי (כתיבה, ציור, דרמה וכדומה) כדי לאפשר לתלמידים רבים יותר להתבטא.
- **הכוח להתמודד** - למרבית התלמידים יש את הכוח להתמודד עם המציאות. למרות החרדה הרבה אותה הם חוו במהלך ההפגזות ובניתוק מהבית, הם ימצאו את הכוחות להתמודד. יחד עם זאת אני למדים מתוך המחקר כי כ-15% מהילדים יגלו סימנים של פוסט טראומה. לעיתים ניתן לאתר תלמידים אלה במסגרת הלימודית.
- **עיבוד חוויות הוא תהליך** - עיבוד חוויות של לחץ ומשבר הוא תהליך מתמשך המצריך יותר מאשר שיחה חד פעמית. משך התהליך צריך להיקבע על פי צרכי התלמידים כפי שהם עולים במהלך הזמן.
- **איחוי רצפים שנשברו** - מצב לחץ ומשבר שובר רציפויות ברמת הפרט והמערכת. לדוגמא, נשבר הרצף החברתי (נפרדתי מהחברים שלי), נשבר הרצף הקוגניטיבי (חשבתי שאני יכול לנבא מה יקרה בגבול הלבנון), נשבר הרצף ההיסטורי (האמנתי שהבית שלי הוא המקום הכי מוגן), נשבר הרצף התפקידי (אני לא תלמיד ואיני ממלא את תפקידי המסורתיים במשפחה). המטרה של עיבוד החוויה היא לאחות את הרצף שנשבר להחזיר את תחושת השתייכות לקבוצה, לחפש אינפורמציה שתסייע לי להחזיר את תחושת השליטה במצב, מה אני יכול לנבא ומה אני יכול, למצוא מקום בטוח גם בסביבה שאינה מוכרת או שאינה בטוחה, לחזור ולתפקד כתלמיד.
- **הדגשת כוחות ההתמודדות** – כל שיחה או פעילות קבוצתית המתייחסת למצב המלחמה צריכה להסתיים בהדגשת כוחות ההתמודדות שיש לתלמידים.
- **גיבוי של הצוות הטיפולי** - חשוב להבטיח כי ברקע הפעילות ישהו אנשי הצוות הטיפולי (פסיכולוג ויועץ) על מנת שניתן יהיה להפנות אליהם תלמידים שיגלו סימני מצוקה תוך כדי השיחה או לאחריה.

הצעות לשיחות בכיתות

שיחה ראשונה – מה שלומי...

השיחה הראשונה מכוונת לאפשר לתלמידים להעלות חוויות מהחופשה, ליצור את "היחד" הקבוצתי, ולהתרשם מהנושאים שמעסיקים אותם. בתחילה מומלץ להזמין את התלמידים לספר כל חוויה בה הם בוחרים, כולל חוויות חיוביות מטיולים ובילויים ולא רק חוויות מהמצב הקשה. יש לאפשר כל סוג של שיח ללא הכוונה של התוכן. כך יתקבל מידע שלם לגבי אופי החוויות והמטענים שהתלמידים מביאים עימם מהחופשה. יתכן שיהיו כאלה שרק מצב המלחמה יעסיק אותם ואחרים שירצו לדבר על דברים שאינם קשורים במצב המלחמה. אחרי סבב ראשון ניתן (אם יש צורך – על-פי הנושאים שעלו) לאפשר עוד סבב שבו מכוונים התייחסות למצב במשפטים כגון:

"השפוצות האחרונות היו שפוצות קשים... אזורים שפמים היו מופצים... לכולנו חוויות שונות מהמצי. אני מציין/מצינה אתכם לפת' אותנו בחוויות השונות... באירועים שקרו לכם... הקשים/הסיפורים ורשו אלו כוחות גיליתם אצל הדובר באופן שבו הוא/היא התמודדו עם המצי."

בסיכום סבב זה מומלץ:

- א. להדהד תחושות, מחשבות ורגשות שבטאו הילדים במהלך המפגש ולתת להם לגיטימציה
- ב. להדהד את כוחות ההתמודדות שעלו מתוך הסיפורים
- ג. לברר עם התלמידים מה אפשר לתלמידים לספר על עצמם ואיך ניתן ליצור תנאים שנוכל לדבר בכיתה על החוויות שלנו?

לדוגמא:

" כשהחננו היום על החוויות שלנו, ילדים בטאו: צער, כעס... כאבים במקומות שונים באופ'... הת'יחסות למשפחה שלהם, למצי הביטחוני, לפרידה מחברים... ראינו שכל אחד מאתנו מציב בדרכו שלו. בואו נתרכז במה שילדים ספרו על הדרכים בהן התמודדו עם המצי, לפת' שיתוף חברים ב - SMS, הסחת הדעת על ידי מוסיקה..."

Shaking - ניעור

מזמינים את התלמידים לעמוד בתנוחה נוחה עם ברכיים מעט כפופות ובמשך 4 דקות לנער את אברי הגוף, גפיים, ראש, גוף, לצלילי מוזיקה קצבית. בתום 4 דקות לבקש מן התלמידים לעמוד, לנשום עמוק ולהתרכז בתחושות של הגוף.

שיחה שנייה – גילוי עצמי של כוחות התמודדות

מטרתה של שיחה זו היא לבסס את תחושת המסוגלות האישית להתמודד במצבי קושי ומשבר, להעצים ולהעשיר את האופציות להתמודדות.

בשיחה זו נשתמש בגישת ה"חקר המוקיר". גישה זו מתמקדת בחוויות הצלחה מן העבר, של התמודדות במצבי קושי ומשבר. באמצעות הבדיקה והלמידה של: מה שרת? מה עזר? מה נתן כוח להתמודד? מאתר הפרט את המשאבים (הפנימיים והחיצוניים) המסייעים לו והעומדים לרשותו. דווקא ההתמקדות בחוויית הצלחה מעצימה את תחושת המסוגלות. גישה זו מבוססת על מחקרים המראים כי התמקדות במה שעובד ובשאיפות לעתיד יעילה יותר, פועלת מהר יותר ומשיגה תוצאות הניתנות לשימור.

יש לזכור כי לא רק סיפורים הרואיים מעידים על יכולות להתמודד ועל מקורות כוח. חוויות ההתמודדות היא סובייקטיבית. (גם תגובות כמו בכי, רעד וזעקה, המסוגלים לגייס את הסביבה, יכולים להיחשב למקורות כוח).

עיבוד באמצעות גישת החקר מוקיר

גירסה א: לתלמידי הכיתות הגבוהות בביה"ס היסודי והעל-יסודי

שלב ראשון - בזוגות

תהליך עבודה בגישת החקר המוקיר מתחיל בראיון בזוגות. כל אחד מבני הזוג מראיין את זולתו בעזרת השאלות הרשומות למטה. חשוב לרשום את עיקרי הדברים כי השלב הבא הוא הצגת הדברים שנאמרו בקבוצות של 4 עד 6 משתתפים.

1. גם בתקופות של קושי ומשבר בני אדם מגלים בעצמם כוחות ויכולות בעזרתם הם מצליחים להתמודד עם הקושי. נסו להיזכר בחוויה בעלת עוצמה, בה הרגשתם שביעות רצון מהאופן בו התמודדתם עם מצב של לחץ ומשבר.
 - * תארו את ההתרחשות/סיטואציה?
 - * מה עשה את החוויה לבעלת עוצמה שכזו?
 - * מה היה בכך שאפשר את ההתמודדות?
 - * מה היו התנאים החיצוניים שאפשרו את ההתמודדות? באנשים סביבכם? במערכת?
2. תארו לעצמכם שבקשתם וקבלתם, במטה קסם, כל מה שדרוש לכם על מנת להתמודד מתוך תחושה של כוח עם מצבי לחץ ומשבר. מצאו מטאפורה שתאר אתכם? (כמו מה תהיו אז? חפץ, כלי, חיה דמות).

שלב שני – בקבוצה קטנה

כל אחד מבני הזוג מספר את מה ששמע מהאחר בקבוצה הקטנה. בזמן שהסיפורים מסופרים כדאי לשים לב לדפוסי ההתמודדות החוזרים, לתנאים הפנימיים והחיצוניים שמאפשרים התמודדות, לתמות המרכזיות ולדימויים של מסוגלות ויכולת התמודדות, ולרושם על הלוח.

שלב שלישי – במליאה

איסוף של סיפורי ההתמודדות ועריכת רשימה על הלוח של רעיונות ודרכים שעובדים ומצליחים המקדמים התמודדות.

גירסה ב: לתלמידי הכיתות הצעירות בביה"ס היסודי (א-ד)

1. נסו להיזכר באירוע או מצב שבו הייתם בלחץ, שהיה לכם קשה, ולמרות הקושי הצלחתם להתאבר. תארו מה קרה באירוע ואיך התמודדתם? חשבו מה עזר לכם להתמודד? איזו תכונה או מחשבה שלכם עזרו לכם להתמודד? האם נצלחתם במישהו אף מנת להתמודד?
2. תארו לצעמכם שפיה או קוסט יבוליים לנת לכם עכשיו כל מיני כוחות כדי להתאבר אף הקושי במצב המלחמה. תארו כמו מה אתם עכשיו? (כמו טרקטור ע... כמו בלון... וכד).
3. באו נבדוק כל אחד מהדימויים שהצעתם. איזה כוח מוסיף לנו כל דימוי?
4. חישוב אף דימוי שלא הכיתה שהייתם רוצים לאמץ לצעמכם להמק ההתמודדות. מהו?

שיחה שלישית – הכרות עם סגנונות שונים להתמודדות

גירסה א: לתלמידי הכיתות הגבוהות בביה"ס היסודי והעל-יסודי

לכל אחד מאיתנו סגנונות שונים להתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר. יש אנשים שמגיבים בהתנגייסות לעשייה, יש אנשים שעסוקים בפעילות פיזית, יש שבחרים פעילויות בהם באים לידי ביטוי יצירה ודמיון, יש כאלה שזקוקים להתעדכן בכל פיסת מידע אפשרית על מנת ליצור הערכות מצב של "מומחה", אחרים ירצו לבלות בקרב חברים ומשפחה ולהיעזר ברשת החברתית לביסוס תחושת הביטחון וישנם כאלה שבחרים להתפלל. כל סגנון הוא לגיטימי ומשרת את האדם המשתמש בו. חשוב להיות מודעים לסגנון ההתמודדות שלנו ולעשות בו שימוש בעת הצורך. סגנונות התגובה מאוגדים בעקרונות של "גש"ר מאח"ד" – מודל שפותח על ידי פרופ"ר מולי להד.

מודל זה מבוסס על מספר הנחות:

- בשעת משבר כל אדם מגיב ומנסה להתמודד בשפה הראשונית הטבעית לו, דרכה הוא קולט את העולם ומגיב אליו. האדם נוטה בדרך-כלל להשתמש ביותר מדפוס התמודדות אחד.
- ניתן לאתר את הדפוס או הדפוסים הדומיננטיים שהפרט משתמש בהם בעת משבר.
- אין דפוס התמודדות אחד שהוא טוב לכולם, ואין דפוסים טובים יותר מאחרים. כל אח מהדפוסים המשרתת את האדם ברגע נתון, הוא הנכון עבורו.

- כל דפוס ההתמודדות הם לגיטימיים ועוזרים מאוד, כל עוד הפרט או הקבוצה משתמשי בהם במינון הנכון ומגוונים את דפוס ההתמודדות שלהם.
- חשיפת התלמידים לדפוס ההתמודדות שונים ואימון בהם יאפשר זיהוי של הדפוס או הדפוסים הדומיננטיים

שיחה שלישית – הכרות עם סגנונות שונים להתמודדות **גירסה א: לתלמידי הכיתות הגבוהות בניה"ס היסודי והעל-יסודי**

לכל אחד מאיתנו סגנונות שונים להתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר. יש אנשים שמגיבים בהתגייסות לעשייה, יש אנשים שעסוקים בפעילות פיזית, יש שבוחרים פעילויות בהם באים לידי ביטוי יצירה ודמיון, יש כאלה שזקוקים להתעדכן בכל פיסת מידע אפשרית על מנת ליצור הערכות מצב של "מומחה", אחרים ירצו לבלות בקרב חברים ומשפחה ולהיעזר ברשת החברתית לביסוס תחושת הביטחון וישנם כאלה שבוחרים להתפלל. כל סגנון הוא לגיטימי ומשרת את האדם המשתמש בו. חשוב להיות מודעים לסגנון ההתמודדות שלנו ולעשות בו שימוש בעת הצורך. סגנונות התגובה מאוגדים בעקרונות של "גש"ר מאח"ד" – מודל שפותח על ידי פרופ"ר מולי להד.

מודל זה מבוסס על מספר הנחות:

- בשעת משבר כל אדם מגיב ומנסה להתמודד בשפה הראשונית הטבעית לו, דרכה הוא קולט את העולם ומגיב אליו. האדם נוטה בדרך-כלל להשתמש ביותר מדפוס התמודדות אחד.
 - ניתן לאתר את הדפוס או הדפוסים הדומיננטיים שהפרט משתמש בהם בעת משבר.
 - אין דפוס התמודדות אחד שהוא טוב לכולם, ואין דפוסים טובים יותר מאחרים. כל אחד מהדפוסים המשרת את האדם ברגע נתון, הוא הנכון עבורו.
 - כל דפוס ההתמודדות הם לגיטימיים ועוזרים מאוד, כל עוד הפרט או הקבוצה משתמשי בהם במינון הנכון ומגוונים את דפוס ההתמודדות שלהם.
 - חשיפת התלמידים לדפוס ההתמודדות שונים ואימון בהם יאפשר זיהוי של הדפוס או הדפוסים הדומיננטיים והרחבת רפרטואר התגובות בהן ניתן להשתמש בזמן משבר.
 - יש חשיבות לתרגול דפוס ההתמודדות פחות שכיחים על מנת להרחיב את מאגר הכלים להתמודדות התלמידים.
- מודל זה יכול לשמש את המורים בעת השיחות להקשבה מודעת לסיפורים של התלמידים ולזיהוי כוחות ההתמודדות שלהם.

הנחיית הפעילות בכיתה

שלב ראשון - בקבוצה

הכנה תחולק ל – 7 קבוצות על פי מספר סגנונות ההתמודדות. כל קבוצה תקבל כותרת של סגנון התמודדות אחד. לדוגמה: סגנון התמודדות באמצעות הגוף, סגנון התמודדות באמצעות הבעת רגשות, סגנון התמודדות דמיון וכד"ו".

הוראה לקבוצה:

"הביאו דולמאות של פצולות, התנהגויות וצטיות המאפיינות את האדם המתמודד עם מצב של לחץ צל כי סגנון זה".

שלב שני - בקבוצה

כל קבוצה תקבל תיאור של האדם המתמודד בהתאם לסגנון שלה. (תיאורי הסגנונות מופיעים בנספח 2)

שאלות להמשך עבודה בקבוצה:

- האם מצאתם את עצמכם לאחרונה מתמודדים באמצעות סגנון זה?
- האם אתם מכירים בסביבתכם אנשים שנוקטים בדרך התמודדות זו?

שלב שלישי - במליאה

כל קבוצה תציג במליאה את סגנון ההתמודדות עליו עבדה.

שלב רביעי – עבודה אישית

כל תלמיד יאתר 2-3 סגנונות התמודדות שמאפיינים אותו.

גירסה ב: לתלמידי הכיתות הצעירות בביה"ס היסודי (א-ד)

1. *לכל אחד מהילדים יש דרך משלו להתמודד עם מצב לחץ. יש כאלה שמפציצים את האוץ, יש כאלה שחושבים איך כדאי להם לפתור את הציית הלחץ, יש כאלה שמספרים איך הם מרגישים, יש מסתעצים במספחה שלהם, יש כאלה שמתפללים, יש כאלה שמתחלקים כשהם יחד עם חברים אחרים, ויש שמפציצים את הדמיון שלהם.*
2. *בואו נשחק באיבורים שמתמודדים כל פעם בדרך אחרת – בואו נהיה "איבורים של אוץ" – איך האוץ שלנו יכול לעזור לנו להתמודד...?*
– בואו נהיה כולנו מחפשי מטמון ונחשוב איך פותרים את מצב הלחץ?
– בואו נהיה רגשות ונחשוב איך הרגשות שלנו היו יכולים לעזור לנו להתמודד עם המצב...? מה אומר לנו העצב...מה אומר לנו הכעס... מה אומרת התקווה...מה אומרת השמחה...וכד'...". איך רגשות אלה היו באים לידי ביטוי בציוך התנועה בשיר...?
– בואו נחשוב על המשפחות שלנו, עם מי במספחה אני מדבר כאשר קשה לי... מה אפשר לעשות ביחד עם בני המשפחה שיכול להקל עלינו...?
– בואו נחשוב על תפילה שמחלקת אותנו...בואו נמציא תפילות שיחלקו אותנו...

- הוא נציג הצעות כיצד כל אחד יכול לעזור ולהיעזר בחבר?...

- הוא נרשה לעצמנו לחלום... לדמיין, לצחוק... ולהמציא לנו
רעיונות שיכולים לערום לנו להרגיש טוב יותר ולשכוח קצת את
מצב החץ...

- מקשקוש לציור - בזוגות אחד משרבט קשקוש ומבקש מכן הזוג להפוך את הקשקוש למשהו אחר. לאחר מכן מתחלפים. תוך כדי משחק מעודדים שיחה על הציורים שנוצרו.
- ציור בתגובה לסיפור, שיר, קטע מוסיקלי, דמיון מודרך.
- בסבב, כל אחד אומר שם של רגש והאחרים מציירים במהירות מה שרגש זה מייצג עבורם.
- יצירה בחימר, בבצק, בפלסטלינה.

התמודדות באמצעות אמונות - מיפוי האמונות שלי

- אמונות שקיימות בקרבכם בכל מצב...
- אמונות שמקבלות סימני שאלה בעקבות המצב...
- אמונות שהתחזקו אצלכם בעקבות המצב...
- תפילה. לו יכולתם לנסח תפילה עכשווית...

התמודדות באמצעות המשפחה - יצירת רשת תמיכה חברתית

- התלמידים יכינו רשימה של חברים ומבוגרים שונים שהם יכולים לסמוך עליהם שיקשיבו להם.
- לרשימה זו יש לצרף רשימת טלפונים, רשימת כתובות.
- רשימה דומה ניתן להרכיב לגבי אחרים שיכולים לסמוך עלינו.

פעילויות המחזקות כישורים חברתיים

תקשורת בין אישית; כישורי חברות; אמפתיה;

כישורי מתן סיוע וקבלת סיוע:

- סימולציה של שיחות ייעוץ; סימולציות של קו פתוח של תלמידים עונים לתלמידים.
- נסחו בקבוצה אמירות שיכולות להשרות ביטחון. ממאגר האמירות שנוצר בחרו אמירות שמתאימות לכם, אמירות שמתאימות לאנשים הקרובים לכם.
- מהן האמירות שאינן מתאימות לכם או לקרוביכם, מדוע? כיצד ניתן לשנות אותן שיהיו מתאימות לכם?

שאלות מנחות:

- לכל אחד דרך משלו להסיח דעתו ממצואות קשה. [חלום בהקיץ, יצירה, כתיבת יומן, הצטרפות לצי"טים, פעילות גופנית...] מהי הדרך שלכם? מתי הפעלתם אותה לאחרונה? מה אתם מרוויחים מדרך זו?
- תארו לעצמכם שיש לכם כוח לעשות כל מה שאתם רוצים. מה הייתם עושים לו הייתם קוסמים?

- לפעמים ניתן להגשים חלומות. איזה חלום היית רוצה להגשים? רעיונות איך ניתן להפוך את החלום שלי למציאות.
- שיחה עם דמות שאתם מעריצים :
"חשבו על דמות מהולה, או מהצב שאתם מצריכים: ראינו אותה, כיצד היא הייתה מתמודדת עם איכזב, פציעה, חוויה קשה שאתם מתמודדים".

התמודדות באמצעות דמיון – שימוש בהומור

הומור הוא אחד המנגנונים המסייעים להתמודדות עם חרדה. זוהי פעילות שכלית המשחררת מתחים גופניים רגשיים וחברתיים. יצירת הומור בדומה לחלום משתמשת באלמנטים הבאים: הפתעה, התרחקות מהמציאות, שינוי המציאות, היפוך, ניגוד ויצירה מכוונת של טעויות. ההומור יוצר תחושה של שליטה כלשהי על הבלתי נשלט. ההומור אינו משנה את המציאות אלא את השתקפותה בתפיסתנו. ההומור מסייע באמצעות הדמיון לנסח מחדש את הבעיה, להתרחק רגשית מהמצב ולנטרל את הכאב מהמציאות. רעיונות לשימוש בהומור:

- ספר ההומור על המצב
"הכינו כריכה לספר ההומור על מצב החירום. הכינו לזרי קריקטורות שונות או אלמנטים דמויות של קריקטורות" (לדוגמא, מספריו של מורדילו)
 התלמידים יבחרו קריקטורה ויחברו לה טקסט המבטא הסתכלות הומוריסטית על המצב
- הפחדים התכווצו התלמידים יוזמנו לצייר על גבי נייר גדול את הפחד שלהם.

נספחים

נספח 1

מהי טראומה, ומהם איפיוניה? [1]

טראומה נפשית היא מצב שבו האדם עומד חסר-אונים מול איום חיצוני או פנימי על חייו, והוא חש כי אין לו משאבים (פנימיים וחיצוניים) להתמודדות. עקב מצב זה נגרמים שינויים באישיות, שעיקרם הוא ערעור האמון בחוקיות הקיימת בעולם וביעצמי, תחושה מתמדת של שרירותיות וציפייה לקטסטרופה. תגובה מתמשכת לטראומה מאופיינת בצמצום כוחות האישיות והתפקוד, בצורך חוזר של שיחזור האירוע הטראומטי מחד גיסא, והתנתקות ממנו מאידך גיסא (שבתאי נוי, 2000)[2].

כל אחד מגיב בתגובות אישיות רגשיות וגופניות חזקות לאירוע טראומטי בטווח המיידי. אצל רוב האנשים התגובות או הסימפטומים הללו נחלשים עם הזמן. כאשר הסימפטומים לא נחלשים, וממשיכים להופיע באופן קבוע, נתייחס לכך כאל תגובה פוסט-טראומטית. אנשים שונים מגיבים באופן שונה, ולכן יתכן כי תלמיד יחוה חלק מהתגובות באופן חזק יותר מאחרות ותלמיד אחר לא יחוש אותן כלל.

פחד וחרדה

התגובה השכיחה ביותר בטראומה היא פחד וחרדה. פחד וחרדה הינן תגובות טבעיות והכרחיות למצב מסוכן. כאשר אדם נמצא במצב של חרדה, מופעלת מעין אזעקה פנימית, המזהירה את האדם באופן שמאפשר לו לפעול ולהגיב בצורה הטובה ביותר. אזעקה זו מפעילה סימנים גופניים מסוימים (דופק לב מואץ, הזעה וכד"ו), וכן מכוונת אותו לזהות איומים חיצוניים שיש להתגונן מפניהם. באירוע טראומטי עצמו תגובות אלה הינן נחוצות וטבעיות, אך יחד עם זאת, כאשר תגובות אלה נמשכות חודשים רבים ואף שנים אחרי שהחוויה הטראומטית חלפה, הן מפריעות לנו באופן משמעותי בתפקוד היום-יומי. לפעמים הפחד והחרדה מתעוררים בעקבות הזיכרון באירוע הטראומטי, אך לפעמים נראה כי החרדה מופיעה ללא כל הסבר. גורמים שעלולים לגרום לחרדה עשויים לכלול מקומות, זמן מסוים במשך היום, ריחות, רעשים או כל מצב אחר שעשוי להזכיר את הטראומה. ככל שהאדם שם לב יותר לזמנים בהם הוא חש חרד, כך הוא יכול לזהות את הגורמים והסימנים שמעוררים חרדה. בדרך זו ניתן לגלות שבעצם חלק מהחרדה שנראתה כאילו הגיחה מ"שום מקום", בעצם צצה כתוצאה מגירויים וסימנים שהזכירו את הטראומה.

עוררות מוגברת

תגובה נוספת לאירוע טראומטי היא עוררות מוגברת של הגוף המהווה תגובה שכיחה בזמן פחד וחרדה. אז האדם מרגיש כמעט כל הזמן תחושת קופצניות ורעד. הוא מרגיש שהגוף עובד על "טורים גבוהים" למשל, דופק מהיר מאד ומתח שרירים גבוה. הוא זהיר ודרוך כל הזמן, נבהל בקלות ומגיב בחוזקה לדברים פעוטים. כאמור, תגובת העוררות נובעת מהפעלת יתר של מערכת האזעקה הנורמאלית של הגוף. בזמן סכנה מערכת זו גורמת לנו לברוח, להלחם או לקפוא במקום. אילו הן התגובות הטבעיות בהתמודדות עם סכנות. בעקבות טראומה מערכת האזעקה מופעלת לעיתים גם כאזעקת שווא. בגלל תחושת העוררות הגבוהה והמתמשכת, עלולים להיווצר קשיים בריכוז, וקשיים בשנת הלילה. כאשר התופעה מתמשכת, היא עשויה להוביל גם לחוסר סבלנות ולרגזנות ולירידה ביכולת הלמידה.

מחשבות חודרניות

לעיתים אנשים שעברו טראומה עשויים לחוות אותה מחדש במחשבות. חוויה מחודשת זו של הטראומה עשויה להתבטא במחשבות לא רצויות שקשורות לטראומה ושהאדם מתקשה להוציא ממחשבותיו. זוהי חוויה חודרנית והאדם עלול להרגיש כאילו אין לו שליטה עליה או על מה שהוא חושב, מרגיש וחווה. לחלק מהאנשים שעברו טראומה יש "פלשבקים" של האירוע, שנותנים תחושה שהאירוע מתרחש ברגע זה. אנשים מסוימים עלולים לחוות את האירוע הטראומטי גם דרך חלומות וסיוטים. זה מתרחש כיון שהאירוע הטראומטי הינו כה מזעזע ושונה מאירועי החיים הרגילים עד שאנו מתקשים לארגן את האירוע בתוך מסגרת המידע על העולם ובציפיות שלנו לגביו.

הימנעות

הימנעות גם היא דרך להתמודדות. לאור העובדה שהחוויה המחודשת של הטראומה מעוררת מצוקה רבה, אנשים בוחרים להתגונן מפניה ע"י כך שהם נמנעים ממחשבות על טראומה, כמו גם מגורמים וסימנים במציאות העשויים להזכיר אותה. הימנעות זאת הינה אסטרטגיה המגינה ממצבים שאנו מרגישים שהפכו למסוכנים וממחשבות ורגשות שגורמות לתחושות הצפה ומתח. לדוגמא, לא להתקרב למקום בו אירעה הטראומה, או להימנע מגורמים יותר עקיפים לטראומה למשל, לא לעלות על אוטובוס, לא לצאת מהבית, וכו". סוג נוסף של הימנעות יכול לבוא ממחשבות הקשורות לטראומה. כך, אנשים מנסים באופן אקטיבי שלא להיזכר בטראומה, לא לדבר עליה ולא לחוש רגשות המזכירות אותה. כתוצאה מכך, חייו של האדם מצטמצמים. אצל ילדים התופעה חמורה אף יותר ומשפיעה על התפתחותם התקינה.

קהות רגשית

חוויה נוספת שעלולה לקרות כתוצאה מהניסיונות להימנע ממחשבות או מרגשות כואבים הקשורים בטראומה היא תחושה של קהות רגשית. בעקבות הטראומה מצב זה של היעדר רגשות אולי מקל על חווית הרגשות המפחידים אך הוא גם מונע את חווית הרגשות הנעימים ובכך נמנעים גם רגשות של הנאה מהצלחה, סיפוק ואהבה.

במקרים רבים אדם יכול לחוות את העולם בצורה שלילית יותר ולסבול מקשיים במערכות יחסים קרובות לאחר הטראומה. הוא עלול להתרחק מאנשים שבעבר הוא היה ביחסים טובים איתם, ולהרגיש שאנשים שהוא הכי אוהב ומצפה מהם אינם תומכים ומגנים עליו כיום. תחושה זו של דיכאון עלולה לגרום לאדם לחוות רגשות של חוסר-אונים חוסר-תקווה, ייאוש והתקפי בכי תכופים. במקרים קיצוניים הוא אפילו יכול לחשוב על פגיעה בעצמו או על התאבדות.

בנוסף לתחושה של קהות רגשית אדם עשוי להרגיש כעס מאד חזק. לא רק כלפי האירוע והמעורבים בו אלא גם כלפי אנשים אחרים. הכעס הוא לרוב ביטוי לתחושת חוסר הצדק וההרגשה שלו שהוא נפל קורבן. במקרים של תקיפה או פיגוע רוב הכעס מופנה כלפי התוקף או כלפי הקבוצה אליה הוא משתייך. לפעמים תחושות אלה של כעס עלולות להתעורר גם בחברת אנשים המזכירים לו את הטראומה, או כעס כלפי אנשים שהחלימו והכל בסדר איתם. אנשים עלולים לכעוס על גורמים שציפו מהם להגנה כגון שרותי ההצלה, גורמים ממשלתיים ועירוניים, מורים וחברים ובני משפחה. הכעס הוא גם על זה שאינם מבינים מספיק לעומק מה עובר עליהם. בנוסף לכעס המופנה כלפי אנשים אחרים ישנו כעס המופנה כלפי עצמם בשל דברים שעשו או לא עשו במהלך הטראומה. הם מנסים לנחש איך היו צריכים לנהוג או ממה היה עליהם להימנע, ולכן נוטים פעמים רבות להאשים את עצמם. למשל, אנשים נוטים לומר לעצמם "הייתי צריך להלחם יותר", "הייתי צריך לפחד פחות" "הייתי צריך לדעת שזה יקרה". בנוסף, אנשים לפעמים עשויים לחוש אשמה על עצם הקשיים שהם חווים בעקבות הטראומה, ועל כך שההתנהגויות וההימנעויות שלהם עלולים להגביל ולהקשות על בני משפחתם וסביבתם הקרובה.

אנשים גם עלולים להרגיש בושה בגלל שבמהלך האירוע הטראומתי הם הגיבו בדרך שונה מאיך שהיו מצפים מעצמם במצבים נורמאליים (בכי, קפיאה במקום, בריחה). ייתכן גם שהם חשים בושה ביחס לקשיים שהם חווים היום. לעיתים גם הסביבה הקרובה עלולה לחשוב שהם לא עשו מספיק, שהם היו יכולים לנהוג אחרת בזמן האירוע. או שהסביבה מעבירה ביקורת על הקשיים שפיתחו בעקבות האירוע, ולא נתנו לגיטימציה לתגובה הטראומטית לאירוע.

יתכן שבזמן הטראומה האדם ירגיש שאין לו שום שליטה ברגשותיו בגופו ובחיו. לעיתים תחושת אובדן השליטה יכולה להיות כ"כ עוצמתית שהוא עלול להרגיש כאילו הוא "משתגע" או "מאבד את השפיות". לעיתים הדימוי העצמי ותפיסת העולם משתנים גם כן. אדם עלול להגיד לעצמו שהוא "אדם רע" כי דברים רעים קורים לו. או "שאם לא הייתי כ"כ חלש וטיפש זה לא היה קורה" או "הייתי צריך להיות יותר גיבור". מחשבות אלה יכולות לתת לו להרגיש שמשוהו לא בסדר איתו.

תגובות לאירוע קשה וטראומתי

עוררות יתר

- קושי להתרכז בשעורים
- קשיים בזיכרון
- הגוף עובד על טורים גבוהים (מתח שרירים ודופק מהיר)
- נבהלים בקלות מכל דבר
- קשיים בשינה
- התפרצויות כעס

פולשנות

- סיוטי לילה
- מחשבות ותמונות על אירועים קשים עולות ללא שליטה.
- פלשבקים על אירועים קשים
- הרבה דברים מזכירים את האירועים קשים
- מפחד מהרבה דברים

ירידה בהישגים הלימודיים

עוררות יתר

- קושי להתרכז בשעורים
- קשיים בזיכרון
- הגוף עובד על טורים גבוהים (מתח שרירים ודופק מהיר)
- נבהלים בקלות מכל דבר
- קשיים בשינה

פולשנות

- סיוטי לילה
- מחשבות ותמונות על אירועים קשים עולות ללא שליטה.
- פלשבקים על אירועים קשים
- הרבה דברים מזכירים את האירועים קשים
- מפחד מהרבה דברים

הימנעות

- מנסה בכוח לא לחשוב על זה
- לא רוצה ללכת לבי"ס
- מפחד לעשות דברים לא מוכרים
- משתף בפחות פעילויות חברתיות
- מתרחק מחברים ואנשים
- פסימי לגבי העתיד
- קשה להרגיש דברים כמו לבכות, לאהוב להתרגש

דיכאון

- תחושות של עצב
- ירידה בתיאבון
- הרגשה של כשלון
- מחשבה שאני לא שווה
- בוכה יותר מהרגיל

- חוסר תקווה וייאוש

כעס

- נטייה לרוגז ביותר מצבים
- חוסר הבחנה בין דברים מרגיזים יותר ומרגיזים פחות
- התפרצויות זעם ואיבוד שליטה

חרדה

- התקפי פאניקה
- תחושה של איום
- פחד והימנעות
- תלונות על כאבים שונים

נספח 2

מודל סגנונות ההתמודדות – גש"ר מאח"ד

ג - גוף: חוויות לחץ משפיעות על המערכת הנורו-

כימית של המוח ומעוררות תגובות לחץ אופייניות, כגון כאבים, סחרחורת ובחילה, הזעה ורעידות, פיק ברכיים וכדומה. לכל תחושות לחץ ישנו רכיב גופני. מיומנויות שחרור, הרפייהשרירית, הרפ נשימתית הרפייה תנועה נמרצת ושליטה על תגובות הגוף מסייעות להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון הרצוי.

ש-

שכל: החשיבה מתערפלת ומשתבשת תחת לחץ. כדי להקטין את תחושת חוסר האונים ולפתח גישה חיובית שלהתמצאות ושליטה, יש לעזור בארגון מחדש של התפקודים הקוגניטיביים, האחראים

ללמידה ולאיסוף מידע רלוונטי, להכוונת החשיבה החיובית, לבוחן המציאות, לברירת סדר עדיפויות ולפתרון בעיות.

ך-

רגש: מגוון רחב של רגשות מתעוררים עקב מצב לחץ. עצירת הביטוי הרגשי עלולה להיות מסוכנת

לבריאותהנפשית והגופנית. יש לאפשר מבע רגשי באמצעים מילוליים של דיבור וכתובה ובאמצעים בלתי-

מילוליים (בהבעהביצירה) בצבע, בתנועה, בצליל. (שחרור וביטוי רגשי ברמה אישית או בין אישית תורם להפחתת תחושת הלחץוהמצוקה.

מ-

משפחה: המערכת המשפחתית היא מערכת חברתית ראשונית חיונית לפיתוח כישורי התמודדו

ת

בלחצי החיים. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע, היוצרים את הבסיס להישרדות ולמרפא במצבי מצוקה.

א-

אמונות: האמונה שייכת למימד הרוחני של האדם, לתחום החיפוש אחר טעם החיים וסדר היקום. האמונה מעניקה משמעות למצוקה ולסבל. התקווה חיונית להישרדות. מערכות אלו עלולות להתערער עקב משברים. חשוב לחזק את התהליך הפנימי הקשור למערכת ערכים חברתית-אידיאולוגית, לאמונה דתית, ולביטחון עצמי בעזרתתהליכים כגון 'הבהרת ערכים', טקסים קבוצתיים, תפילות וחיפוש מודע של משמעות החיים.

ה-

חברה: תקשורת בין אישית חיונית ליצירת קשרים חברתיים. לתמיכה מצד הקבוצה החברתית יש חשיבות ראשונה במעלה בהתמודדות בלחצים ובמשברים. היכולת למלא תפקיד חברתי ולהשתלב בקבוצה מסייעת לפרט לרכוש ביטחון בזמנים של בלבול ואי-ודאות. מתן תמיכה חברתית לאדם במצוקה היא מיומנות חברתית הניתנת לטיפוח למעניק ומקבל כאחת.

ד-

דמיון: פעולת הדמיון מאפשרת דיאלוג בין גוף, שכל ורגש. היא חיונית לכושר המצאה, לחשיבה יוצרת, לפתרון בלתי שגרתי של בעיות ולהומור. הפלגה בדמיון מאפשרת הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה מתמשכים. (מתוך: להד, מ'. אילון ע'. חיים על הגבול, 2000 עמ' 30)

נספח 3

רשימת ספרות מוערת:

אילון, ע' ולהד מ' (2000). **חיים על הגבול**, הוצ' נרד חיפה.
בספר מובא רקע תיאורטי בסוגיות היסוד של מצבי לחץ ודיון בטרואמות הנובעות מחיים בצילן של מלחמות ושל סיכונים ביטחוניים ותוכנית אינטגרטיבית לחיסון בפני מצבי לחץ לכל אחד מתחומי הלחץ.

ארהרד, ר' ואלדור, י'. **חוסן נפשי, שיפור כושר ההתמודדות במצבי מצוקה ומניעת התאבדות**, הוצ' משרד החינוך – שירות פסיכולוגי-ייעוצי.
בספר רקע תיאורטי על מצבי לחץ, משבר ומצוקה, התנהגות אובדנית, משאבי התמודדות, מערכת תמיכה ועזרה ודרכים לטיפול "חוסן נפשי" בבית הספר. בספר ארבעה שערים המכילים הצעות להתערבות: השער הראשון מתייחס למצבי אושר ומצוקה, השער השני מתייחס לדפוסי התמודדות, שער שלישי לפנייה לעזרה ושער רביעי מתייחס למחשבות והתנהגות אובדנית.

גולדהירש, א", דשבסקי, ע" וועזריה, ש" (2003). **התמודדות עם מצבי לחץ בעיתות חירום בגן הילדים - מדריך לפסיכולוגים וליועצים להטמעת הערכה לגננת ולצוות הגן**, הוצ" משרד החינוך – אגף שירות פסיכולוגי יעוצי ואגף לחינוך קדם יסודי.

בחוברת מתוארים תהליך הטמעה ופיתוח חוסן להתמודדות בעיתות חירום, **התייחסות** לצורכי הגננת וצוות הגן בעת חירום ומבנה מומלץ של מהלך הדרכה.

חן-גל, ש" (2003). **התמודדות בית ספרית עם אירועי טרור ומתח בטחוני מתמשכים**, הוצ" מאה. בחוברת ארבעה שערים: שער ראשון עוסק בהתערבות מערכתית במצבי לחץ מתמשכים, שער שני עוסק בהתמודדות אינדיווידואלית עם אירועי לחץ ומשבר מתמשכים, שער שלישי מביא מאמרים המתארים מצבים ואירועים מן השדה הקשורים להתמודדות עם מצבי מתח ואירועי אסון, ובשער הרביעי מובאת רשימת למקורות רלוונטית למצבי מתח ואסון.

להד, מ" ואילון, ע" (1995). **על החיים ועל המוות – מפגש עם המוות באמצעות הסיפור והמטפורה**, הוצ" נרד, חיפה.

הספר מתייחס למפגש עם המוות, מסתרי המוות, המוות במעגל החיים, יתמות ושכול, משפחות שכולות, נחמה והחלמה – ניחום אבלים ועוד.

להד, מ" ואנקור, ח" (1993). **פחד אז, ביבליותרפיה כסיוע בהפחתת פחדי ילדים ונוער**, הוצ" נרד, חיפה.

בספר ישנה התייחסות למודל גש"ר מאח"ד (BASIC Ph), ביבליותרפיה והרפיה, הסבר על פחדים לפי גילאים, סוגי פחדים וקווים מנחים כיצד לטפל בהם.

מור, פ", לוריא, א", חן גל, ש" וסימן טוב, י" (2005). **משא הטראומה**, הוצ" משרד החינוך השירות הפסיכולוגי ייעוצי ואשלים.

בשנים האחרונות נחשפו מערכות החינוך למצבי לחץ וטראומה מתמשכים בעוצמה ותדירות שלא הכרנו כמותם בעבר. מצבי לחץ, פיגועי טרור ואסונות ברמה הבית-ספרית, הקהילתית והארצית הפכו לחלק מהחיים לא רק בישראל, אלא גם במדינות נוספות בעולם וביניהן ארה"ב, אירלנד, דרום אפריקה, תורכיה וספרד. במציאות חדשה זו, ההיערכות לקראת אסונות אפשריים מהווה תנאי הכרחי לתגובה נכונה של בית הספר.

ספר זה נוגע בהתמודדות לאורך זמן עם טראומה באשר היא, בין אם על רקע בטחוני ובין אם על רקע אסונות אישיים, משפחתיים וחברתיים.

ערכה להתמודדות עם מצבי חירום בקנה מידה רחב - תקליטור

מחברים: חברי גף תוכניות סיוע ומניעה בשפ"י

הוצ" משרד החינוך – השירות הפסיכולוגי-יעוצי, 2003

הערכה מציעה ידע בסיסי, עקרונות מנחים ודרכי עבודה של הצוותים המסייעים בעת חירום בנושאים הבאים: **התארגנות המערכת בשעת חירום**: קווים מנחים, נוהלי פעולה, והצעות

למסמכי עבודה להתארגנות בית הספר בשעת חירום למקרים שבהם בתי הספר יהיו פתוחים ולמקרים שבהם בתי הספר יהיו סגורים; **פיתוח החוסן בתנאי חירום** של פרטים וקבוצות במערכת, תלמידים ומבוגרים הכולל: פיתוח דפוסי התמודדות שונים; פיתוח המשמעות; הגברת המעורבות והתמיכה החברתית במעגלי ההשתייכות השונים; עיבוד המידע ותיווכו בהתאם לגיל התלמידים וליכולתם להתמודד עם המצב. **עיבוד תכנים מיוחדים** שיש להם זיקה למצב החירום, כגון: התמודדות עם פחדים; התמודדות עם אבל ואובדן; התמודדות ילדים עם מצבים של פגיעה ואשפוז; **ערכת חירום לגיל הרך**; **מקורות עזר**, וכן גופי סיועשניתן להיעזר בהם. החומר המרוכז בערכה זו מאפשר למשתמש בו להדפיסו, לשנותו ולהתאימו לאופי האירועים. לכשיתבהר המצב בזמן אמת, החומר המצוי בערכה זו יעודכן באתר האינטרנט.

קלינגמן, א"י, רביב, ע"י ושטיין ב" (2004). **ילדים במצבי חירום ולחץ, מאפיינים והתערבויות פסיכולוגיות**, הוצ"י משרד החינוך – שירות פסיכולוגי ייעוצי.
לספר שלושה חלקים: חלק א"י עוסק בהיבטים עיוניים; חלק ב"י עוסק בגישות והיבטים טיפוליים חלק ג"י מביא מבחר תיאורים של התערבות במצבי לחץ מן השדה. הספר מציג ידע עדכני הנוגע למאפייני לחץ ומשבר, לאופן ההתמודדות של הפרט והמערכת החינוכית עם מצבי לחץ, לעקרונות ושיטות ההתערבות והטיפול ולסוגיות המרכזיות הקשורות באלה. כמו כן מוצגים מגוון תיאורי מקרים המייצגים התערבויות בשעת משבר הלכה למעשה.

קלינגמן, א"י (1997). **התמודדות בית ספרית בעת אסון - תוכנית מגירה לבתי הספר**, הוצ"י משרד החינוך - השירות הפסיכולוגי ייעוצי.
לחוברת שבעה שערים העוסקים בסוגיות של: התערבות מקדימה, התערבות למניעה ראשונית, מניעה שניונית מוקדמת, מניעה שניונית, מניעה שלישונית, כלים להתערבות בשעת משבר ורשימת ביבליוגרפית מוערת.

שפ"יטון - חוסן אישי ומערכתי בימים של מתח מתמשך, הוצאת השירות הפסיכולוגי ייעוצי, חשוון תשס"ה, נובמבר 2004.
גיליון זה של שפ"יטון עוסק בחוסן אישי ומערכתי בימים של מתח מתמשך. בגיליון זה מקובצים מאמרים מקצועיים מן הספרות והשדה.
המאמרים מתייחסים לשלושה צירים מרכזיים – ציר אקולוגי, ציר גורמי סיכון וחוסן וציר הזמן והשלכותיו. בשפ"יטון חמישה שערים: (1) ספרות תיאורטית בנושא של אסונות חירום ומתח מתמשך; (2) חוסן נפשי והתמודדות ברמת תיאורטית ומחקרית; (3) פעילות אנשי שפ"י מטה/שדה בפיתוח חוסן אישי ומערכתי; (4) כלים לפיתוח חוסן אישי ומערכתי ואסטרטגיות התמודדות; (5) מחשבות והגיגים על דרכים נוספות להתמודדות ופיתוח חוסן

שטיין, ב" (עורך) (2000). **הערכות השירות הפסיכולוגי לשעת חירום, הוצ"י משרד החינוך - השירות הפסיכולוגי-יעוצי, ירושלים.**

חוברת מתארת את הערכות השפ"י חים בעת אסון ומבטאת את מדיניות שפ"י בשעת חירום.

היא מכילה : תדריך להתארגנות מוקדמת, מערכתית-קהילתית, כך שבעת חירום ידע כל בעל תפקיד מה תפקידו לשם ניהול נכון של כל הכוחות בזמן חירום. החוברת מציעה מערך הנחיות פעולה זמינות, תמציתיות ומפורטת לבעל המקצוע בעת חירום.