



מדינת ישראל
משרד החינוך

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום

ב' תמוז תשע"ד

30.6.2014

- לצוותי החינוך היקרים שלום,
הערב נפל דבר לאחר המתנה ארוכה וכואבת. במשך שבועיים נאחזנו בתקווה, שהנערים בחיים, למרות הדאגה הרבה שהייתה בלב כולנו.
תלמידי מערכת החינוך שלנו, נמצאים כעת בחופשה, ועם זאת, כרגיל במצבים מורכבים, אנו לוקחים את האחריות להמשיך ולהיות המבוגרים המשמעותיים עבור התלמידים.
אירוע החטיפה של שלושת הנערים, נגע במדינה שלימה, ובאופן טבעי, ילדים ובני נוער חשו מעורבות רגשית גבוהה.
להלן ניתן קווים כללים ליצירת קשר, לליווי ולתמיכה בתלמידים. מאוד חשוב המסר האומר כי כשם שעברנו את התקופה הקשה של אי הודאות, נעבור **ביחד** את העצב והאבל על האובדן.
- במקומות בהם מתקיימת פעילות קיץ, יש להתייחס לאירוע בפתיחת היום. כדאי שההתייחסות תהיה בקבוצות קטנות ולא בכינוסים גדולים.
 - בכול שאר המקומות, חשוב שהמחנכים יצרו קשר עם תלמידיהם, יתעניינו בחווייה שלהם ויזמינו אותם לפנות כאשר הם חשים צורך.
 - חשוב לפתוח במתן מידע על העובדות בצורה פשוטה, ללא דרמטיות, ותוך כדי התאמה לגיל, לרמת החשיפה ולמעגל הפגיעה.
 - חשוב לזכור, שהדרך בה התלמידים יחו את האירוע, קשורה בקשר הדוק לחווייה שלהם מתגובות המבוגרים שמסביבם. לאור זאת, חשוב שהמבוגר יהיה מודע לרגשותיו וידאג לביטוי מבוקר שלו מול התלמידים.
 - אמצעי התקשורת הנם מגוונים, עוצמתיים ומתארים את האירוע לפרטי פרטים ובאופן דרמטי וחזרתי. גם ברשתות החברתיות, מתנהלת פעילות אינטנסיבית, שמלווה בהפצת

שמועות או מידע מעורר חרדה. חשוב ביותר לכוון את התלמידים והוריהם להימנע מחשיפה יתרה ולהגבילה ולשתף את צוותי החינוך בשאלות או בתכנים מדאיגים.

- על המחנכים לגלות רגישות וערנות בעיקר לתלמידים המוכרים לו כפגיעים יותר מסיבות כגון: תלמיד שחווה אובדן, תלמיד חולה או שיש לו הורה חולה או כול משבר חריף אחר.
- אחרי ההקשבה לתכנים הכואבים שהתלמיד מביא לשיח, חשוב לחבר לכוחות, לברר מה עזר לו להתמודד באירועים קשים קודמים וכיצד יוכל להשתמש בכוחותיו בהמשך.
- במקומות/במוסדות הנמצאים במעגלי פגיעה קרובים, מומלץ ביותר לכנס את התלמידים לשיחה פנים מול פנים. האפשרות לשתף בחוויה, במחשבות וברגשות וההכוונה לעשייה חיובית, הוכחו בעבר כגורמים בעלי ערך להחלמה המהירה והשלימה מאירועים קשים.

מה ניתן עוד לעשות?

- כדאי לבצע עם התלמידים פעולות מחזקות: כתיבת מכתבים למשפחות, פעולות התנדבות בקהילה, יצירה משותפת ומשחררת וכד'
- במעגלים הקרובים צפו כי תהיה תנועתיות רבה במצב הרוח של התלמידים. באופן טבעי מתבגרים, ובמיוחד ילדים צעירים, אינם שוהים בצער זמן רב. חשוב שנעודד אותם לחזור לפעולות האהובות עליהם והמהנות אותם, לצד פעולות ייחודיות.
- הצחוק, הרצון לשמוח וליהנות, אינם נובעים מקהות רגשות, אלא מכוח החיים העז והבריא, המאפשר חיבור לכוחות וצליחה טובה של המשבר.
- עודדו לחזור לשגרה הדרגתית, תוך רגישות לקצב האישי של כול אחד. חשוב להביע אמפתיה והבנה לקשיים ומצד שני, להסביר להם כי שמירה על שגרה ועל מילוי המשימות של החיים הנורמליים, מסייעת להתאוששות ולשמירה על כוחות הנפש, ובמיוחד במצב לחץ מתמשך.

מצבים מעוררי דאגה

כללית: בימים הראשונים כל תגובה היא נורמלית למצב הבלתי נורמלי שאליו נקלענו. יחד עם זאת, אם רואים בהמשך קשיי שינה, התפרצויות רגשיות חריפות, קשיי ריכוז חמורים והימנעות (הפסקה של פעילויות שגרתיות שנהגו לעשות), יש להתייעץ עם איש מקצוע מומחה. בדרך כלל, תופעות אלו חולפות כחודש לאחר האירוע, אך אם התגובות אינן מתמתנות בהדרגה, חשוב להתייעץ עם מומחים, כדי לא לקבע בעיות. לרשותכם עומדים השפ"חים ברשויות ויועצות בתיה"ס. בתקווה לימים טובים.