



שורים וקשרים לחיים כישורים וקשרים לחיים

לשמר את החוסן בימים של חבטלה

גיליון מס' 2

2

אירועי טש"ב

אנו עדים להתרחבות תופעת האבטלה והלחץ הכלכלי המלווה אותה בחיי היום-יום של החברה הישראלית. אבטלה היא מצב משברי הפוקד בוגרים, אך הילדים אינם נשארים שווי נפש אל מול משבר המשפיע על המשפחה כולה. תלמידים מגיעים לבית-הספר עם מטענים רגשיים מגוונים, הטמונים בסיפוריהם האישיים. בכניסתם לבית-הספר אין הם "משילים" מעליהם את המטענים הרגשיים הללו. על בית-הספר לפגוש את תלמידיו על מטעניהם.

בית-הספר אינו מטפל, כמובן, באבטלה עצמה. הוא נערך לתמיכה והעצמה של ילדים ובני נוער, שחלקם חווים את תופעת האבטלה במשפחותיהם, ואחרים - חשופים לתופעה חברתית הגלובלית ולתופעה בתוך המסגרות הכיתתיות והחברתיות שלהם.

רציונל

השתמצויות של האבטלה בבתי הספר:



לנושאים עכשוויים המעסיקים את החברה, עלולים להיתפס כבלתי רלוונטיים.

יש חשיבות רבה בכך שמחנכים ומורים מציעים תמיכתם לתלמידים ובין השאר - הקצאת זמן שיוחד לשיחות פרטניות מתעניינות ומעודדות, העוקבות אחר מצבם הרגשי של ילדים ובני נוער שמשפחותיהם מתמודדות עם לחצים.

שילוב הנושא בשיח המוסדי והכיתתי יסייע לראות את האבטלה כפרק של לחץ זמני הקשור בתופעות כלכליות עולמיות רחבות המשותפות לרבים מאתנו, וכמאפיין התפתחות קריירה עתידית, הנטולה קשר להצלחות או כישלונות של העובדים. משום כך אין לראות באבטלה נושא להסתרה ולבושה.

באמצעות לימוד נושא התפתחות הקריירה עשויים תלמידים לרכוש שליטה בידע ובמושגים הקשורים בעידן הפוסט מודרני; רכישת ידע מעין זה תחזק את התחושה שהעולם מובן לנו יותר. יש לצפות כי השיח הכיתתי יאפשר לחוש אמפתיה לתופעה ולמעורבים בה ויקדם בנייה של רשת תמיכה הדדית, שתפתח כאשר תינתן לגיטימציה לתופעה ולרגשות הקשורים בה.

מאחר שמדובר בתופעה המתרחשת במשפחה, יש חשיבות מיוחדת לעבודה משותפת של מערכות בתי הספר עם ההורים. עבודה זו תפתח ערוצי תקשורת בין הבית לבית הספר, הן לשם תמיכה והדרכה להורים המתמודדים עם מצב החיים החדש ועם תגובות ילדיהם והן לשם יצירת רשתות תמיכה עבור המשפחות בקהילת בית הספר.

על מערכות בתי הספר להיערך לתקופה שבה משפחות תלמידיהן מצטרפות למעגל האבטלה, על כל המשתמע עבורן מכך.

התייחסות למצב חברתי כלכלי חדש זה מחייבת התגייסות של כל רכיבי המערכת החינוכית: הנהלות וצוותים מובילים, צוותי מחנכים ומורים והמערך המסייע. אלה יתכננו התאמת סדרי עדיפויות של הארגון ברמת המדיניות, יתכננו קבלת החלטות גמישה והצבת יעדים מערכתיים ההולמים את המצב.

בתי הספר יקיימו שיח מוסדי שבו ייועד מקום חשוב להכשרה ולהעצמת צוותי חינוך כמשמרים ומקדמים רווחה נפשית של תלמידיהם.

בעיקר יש להקדיש מאמץ לעידוד מורים להתנהגות שתבטא רגישות והבנה כלפי אותם תלמידים החווים שינויים פתאומיים במשפחותיהם, ולהבניית אקלים של תמיכה חברתית ויכולת הכלה של כעסים ותסכולים ואולי אף של תגובות ייאוש.

מטרת ההצעות שלהלן לסייע לצוות החינוכי בפריסת נושא ההתמודדות עם מצב הלחץ הנובע ממצב האבטלה. התייחסות למצב האבטלה הוא חלק מרכישת כישורים להתמודדות עם שינויים ולחצים.

התייחסות לנושא האבטלה שתתרחש הן ברובד התמיכה האישית בתלמידים הזקוקים לכך והן בשיח בחדר ההורים ובכיתות - תדגים עיסוק בבעיות אותנטיות של קהילת בית הספר ושל המעגלים הרחבים יותר. בתי ספר שאינם מתייחסים

משמעות החבטלה למשפחה וליכודה:

הוריהם נתפסים לעיתים בעיניהם כנטולי שליטה במצב וכמי שאינם ממלאים כראוי את תפקידם כמבטוי הרווחה הכלכלית של המשפחה.

רגשות בושה ואשמה עלולים להטריד ילדים ובני נוער שמשפחותיהם קשורות באבטלה. רגשות אלה, הקשורים בדמויות כה משמעותיות בעבורם, גוזלים מהם כוחות נפש. תלמידים המתביישים במה שקורה במשפחתם, נוטים להסתיר מחבריהם ומוריהם את המציאות שעמה הם מתמודדים בבית, ובעקבות זאת הם עלולים לחוות רגשות אשמה על אותה בושה, או אשמה על קוצר ידם בסיוע רגשי או כלכלי למשפחה. בקרב מתבגרים מוצאים לעיתים תופעות, כמו: פיחות בערך הלמידה וההישגיות האקדמית וירידה במוטיבציה הלימודית, ירידה בערכם העצמי, פסימיות ועלייה בעימותים עם הוריהם.

מתוך תצפיות על ילדים ובני נוער ידוע על כוחות התמודדות וחוסן המצויים בקרבם אשר מאפשרים להם לתפקד היטב גם בשעות קשות למשפחותיהם ולהם. גם הם וגם חבריהם שאינם מצוידים בחוסן זה, יפיקו תועלת מההתייחסות של המערכת לנושא האבטלה.

ידועים שינויים בהתנהגות הורית עקב אבטלה ומחסור כלכלי: שינויים בחלוקת תפקידים בין ההורים, פגיעה בסדר היום הקבוע, שמירה על גבולות וסדרים, הקצנתן של תגובות בלתי־צפויות ועוד.

אין ספק כי שינוי בביטחון התעסוקתי של המשפחה עלול להשפיע על תפקודם של ילדים ובני נוער. הם מתמודדים עם שינויים ועם מתח רגשי וכלכלי במשפחותיהם, ובמקביל עם רגשות כעס, בלבול ולעיתים עם רגשות בושה ואף אשמה.

לאור החשיבות הרבה של הקריירה כבונה תחושה של ערך עצמי וחברתי, עלולים המובטלים ובני משפחותיהם לחוות ירידה בערך עצמי, ומשום כך חלקן אף משקיעות מאמצי הסתרה ממעגלי השתייכותם החברתית, דבר המגביר את בדידותן והתרחקותן ממקורות תמיכה חברתית בקהילה. בניהם ובנותיהם של מובטלים עלולים גם הם לבחור בדפוס זה של הסתרה, התכנסות ובושה במצב החדש שאליו נקלעה המשפחה.

ילדים ובני נוער נאלצים לוותר ולצמצם הוצאותיהם. חלקם אף ינסה לסייע על־ידי עבודות מזדמנות. הם עלולים לחוש חסרי אונים מול המצוקה במשפחה, כי





הערות על תהליך ההתערבות:

- 👉 ההתערבות המוצעת מבוססת על תכנית כישורי־חיים, המדגישה את הצורך לשוחח עם תלמידים על היבטים רגשיים־חברתיים במהלך התפתחותם.
- 👉 שאלות המפתח מכוונות לעיבוד הן בחדרי המורים והן בכיתות. מומלץ כי היועצת החינוכית תנחה את חדרי המורים, ואילו המורים ינחו את הכיתות, או קבוצות של תלמידים.
- 👉 דפים אלה מיועדים לשכלל יכולתם של מורים לדבר עם תלמידים בשיחות אישיות, הם מזמנים למידה חברתית בכיתה על נושא המעסיק תלמידים רבים ואת החברה בכללה.
- 👉 ההתערבות החינוכית מיועדת, כמובן, לאוכלוסייה כולה ולא רק לתלמידים המעורבים ישירות בנושא.
- 👉 תמונות החיים המתוארות מזמנות עבודה אמפתית של הזדהות עם הדמויות המתמודדות והדהוד של הלומדים בעקבות המפגש עם הדמויות שבאירועים במתוארים. הצעות לדרכי עיבוד מצורפות.
- 👉 חשוב לציין כי כמו בכל נושא אישי, יש להקפיד מאוד על שמירת צנעת הפרט ואין לחשוף מידע כלשהו על משפחות תלמידי בית־הספר..
- 👉 עלינו להיזהר מאוד מתיוג ילדים ובני נוער בהקשר של אבטלת הוריהם.

חבטלה כחלק מהתפתחות קריירה

בעולם הקריירה העתידי יחוו יותר אנשים פסקי זמן שבהם הם יהיו מובטלים, זאת משום שיחליפו קריירה מספר פעמים במהלך חייהם.

עקב המשבר הכלכלי הגלובלי והישראלי מוצאים היום בין המובטלים קבוצות חדשות של מובטלים מתחומי הניהול, הטכנולוגיה ובעלי מקצועות אקדמיים שונים, אשר מוצאים עצמם מובטלים ללא קשר להצלחה או ליכולות מקצועיות.

לקריירה ולעולם העבודה משמעות רבה עבור הפרט, מעבר להיבט הכלכלי. עולם העבודה מספק לפרט מענה על צרכים פסיכולוגיים-חברתיים, כמו: מימוש ערך עצמי ותחושה של זהות, שייכות, ביטחון, התקשרות חברתית, נקודת מוצא להצבת יעדים לעתיד, ועוד.

לכן, אין לתמוה כשאנו פוגשים בקרב מובטלים תופעות הדומות לתגובות לאבדן: דיכאון, עוינות, תחושת היותם קרבנות לנסיבות, עלייה בתלונות על בעיות בריאות, ועוד.

התערבות מיסיבה בימים של התמודדות:

3. חשיפה לסביבות בעלות השפעה. סביבות בעלות השפעה הן אלה המאפשרות קיומן של מערכות יחסים בין אישיים לאורך תקופה. סביבות מקדמות רווחה נפשית הן כאלה המעניקות אוטונומיה ומעודדות תחושה של השתייכות.

4. קידום תנאים מעצימים המעניקים לבני אדם תחושת שליטה ומסוגלות, תחושת צדק, תקווה והזדמנות, מאפשרים להם לשלוט על החלטות גורליות בחייהם. נתיב זה להשגת רווחה נפשית הנו בעל משמעות בעיקר בהקשר לקבוצות בסיכון.

5. התמודדות אפקטיבית במצבי קושי, לחץ ומשבר. מדובר ביכולת להתמודד במשברים פתאומיים ובלתי צפויים וגם במשברים ובמצבי לחץ המאפיינים את מהלך החיים המודרני. הכוונה לפתח בבני הנער כישורי חוסן (resiliency) שיקלו על הסתגלותם במצבים הנ"ל. התמודדות יעילה עם מצבי לחץ ומשבר היא בעלת ערך מניעתי מצד אחד ותורמת לקידום הרווחה הנפשית מן הצד האחר.

בחרנו לכוון את ההתערבות בסיוע חמשת הרכיבים מקדמי מיטביות ורווחה נפשית של תלמידים של אמורי קוון [Cowen, 1994]

1. יצירת התקשרות בריאה בין התלמידים לדמויות משמעותיות. התקשרות זו מאופיינת בקשר של חום, אהבה, הגנה, תמיכה והיענות לצרכים הבסיסיים של התלמידים. מדובר בדמויות הוריות במשפחה, ובדמויות של מורים ומדריכים במערכת בחינוך.

2. רכישת כישורים ויכולות קוגניטיביות, רגשיות וחברתיות תואמות גיל, משימות התפתחות. קיימים סוגים שונים של כשירויות (competencies) אותן מצופה מהילד לפתח. התקשרות מוצלחת ושליטה על משימות תואמות גיל נוסעות בילד תחושת מסוגלות (efficacy), אמונה שהוא מסוגל להתמודד עם דרישות ולחצים, וכך תורמת להתפתחות תחושה של יכולת.



יש עם מי לדבר?

תמונות חיים

...אורח החיים בבית של גלי השתנה, כי בגלל המצב ההורים עובדים שעות רבות להשלמת הכנסה. גלי, המחבבת את המחנכת שלה, חוששת כי המצב החדש יפחית בהערכת המחנכת אליה, ולכן היא אינה מספרת דבר למחנכת...

...אביו של גדי פוטר מעבודתו. גדי חושש כי מצב רוחו הקשה של אביו יגרום לשינוי ביחסים הקרובים ששררו ביניהם...גדי חושש להראות לאביו את דאגתו זו...

...החברים בכיתה של טלי בכלל לא מדברים על המצב הכלכלי ועל האבטלה. טלי בטוחה שמשוה לא בסדר במשפחה שלה...

שחכות מפתח לציבוד שכל הצוות והתלמידים:

באיזו מידה אתם יכולים לאתר בבית-ספרכם שלכם דמויות שאליהן אתם קשורים ושעמן אתם יכולים לחלוק דאגות ללא חשש?? [מיפוי דמויות משמעותיות לכם היכולות להוות בעבורכם כתובת להתחלקות.]

יש תלמידים שאינם מאמינים שבי"ס הוא מקום שיכול לחזק אותם. נסו להבין למה הם מתכוונים בכך. נסו לשכנע אותם שאולי הם טועים...

מי עומד לרשותכם, אך עד היום לא פניתם אליו?? מה בלם את הפנייה אליו??

מה צריך להיות בדמות, כדי שתוכלו להגיד שאפשר לסמוך עליה??

האם יש מקום לבוא לקראת תלמידים החווים כעת אבטלה במשפחתם, ו"לוותר" להם במילוי חובות?

האם על בית-הספר לעסוק בכלל בעניינים האישיים של התלמידים? האם זה בסדר לעסוק בכך על חשבון הלימודים? האם מורה היא/הוא איש/אשת סודם של תלמידים? האם אין בפתיחות כלפי מורה משום "חציית קווים"?

כאשר אנשים מאבדים את מקום עבודתם הם עלולים לחוש ירידה בערך עצמם. לעתים גם ילדיהם חשים כך. כיצד שומרים על ערך עצמי במצב זה? אילו מסרים על מורים ועל חברים להעביר לילדים אלה?

הצורך של ילדים ובני נוער בקשר רגשי יציב

ורצוף ידוע כשגרת גדילה. בימים של פגיעה

בשגרה, כאשר הדמויות המשמעותיות במשפחה

טרודות ומתמודדות עם שינויים בתעסוקה,

ובמקרים רבים גם עם ירידה כלכלית, תלמידים

עלולים לחוש כי הם מנותקים.

יש לצפות כי בית-הספר יעמיד לרשות

התלמידים את אותה רציפות של התקשרות

ויהווה מערכת תמיכה.

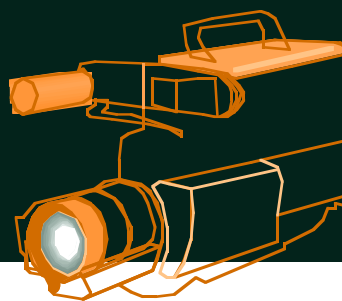
נמצא כי מורים המהווים דמויות הזדהות,

נתפסים ע"י תלמידים כמי שמחזקים את יכולת

ההתמודדות בכך שהם מצפים מהם להישגים,

ומאמינים ביכולתם, מקשיבים להם, ותומכים

בהם במצבי סיכון.



ס י ת נ ו ט



המצלמה שלנו מתעכבת על כמה "תמונות חיים" המתרחשות בימים אלה. תיאורן מצורף בהמשך לפרקים השונים. לגבי כל התמונות ניתן להפעיל את המורים / התלמידים בכיוונים הבאים:

משחק תפקידים של האירוע, תוך הזרמת מידע חדש במהלך המשחק.

יצירת מספר המשכים שונים אפשריים לתמונה המתוארת. השמעת הסיפור מזוויות אחרות [על-ידי דמויות אחרות מן הבית, מבית-הספר, מהחברה וכו'].

לשלב בתוך התמונה דמות תומכת אפשרית [קרוב משפחה, חבר/ה קרוב/ה, מורה, יועצת וכו'].

פנייה טלפונית לחבר/ה, מורה, יועצת, ארגון מסייע בקהילה וכיו"ב בעניין תוכן התמונה, השמעת הסיפור-האירוע, וכו'.

מכתב לדמות המתמודדת, ועוד.

מכתב לרשויות התעסוקה במדינה...

כיצד יסופר האירוע על-ידי דמויות המייצגות סגנונות שונים - כמו: אופטימיסט, פסימיסט, אדם יצירתי, אדם המחפש אשמים, חכם בדיעבד, וכו'.

איך יישמע הסיפור שבתמונה לאחר סיום תקופת המשבר הכלכלי??? [מתוך יומנו של בנו / בתו של מובטל/ת]

כישורים!



לשם מה בכלל צריך לנהל רגשות? כל אחד מאתנו כבר ניהל בעבר את רגשותיו, מה אנו למדים מניסיון קודם על ניהול רגשות? או: באיזו מידה האופן שבו ניהלנו את רגשותינו מלמד משהו על המצב הקודם???

התמודדות עם שינויים:

שינוי חריף קשור בסגירת מעגל ופרידה ממצב קודם. מה אבד לאנשים שסגרו מעגל בגלל אבטלה?

איזה חלקים בחייהם של מי שסוגר מעגל נשארים קבועים כעוגן?

סגירת מעגל מאפשרת הזדמנות לפסק זמן עד לפתיחת מעגל חדש. איך ניתן לראות תקופה זו מזווית ראייה אופטימית? ומזווית ראייה פסימית?

אנשים נוהגים להתמודד באופן שונה: יש החוששים לגעת בקושי, יש המתקיפים את הבעיה. איך מתנהגים החוששים לגעת? איך מתנהגים המתקיפים את הבעיה? ואיך מתנהגים בעלי סגנונות אחרים?

הגברת יכולת הויתור:

כולנו יודעים שצריך לוותר... אך כולנו מתקשים לוותר. על מה? למה?

סירוב לוותר משקף קושי לקבל ולהשלים עם המציאות המשתנה. מהו התהליך שעוברים עד לקבלת המצב?

"זה מה שיש", אומרים לנו פעמים רבות. איך מצליחים להסתדר עם מה שיש ללא מרירות?

חברו לעצמכם כמה משפטי שכנוע שביכולתכם לדחות משהו שאתם מאוד רוצים עכשיו.

2. דרושים



שאלות מפתח לכיבוד של הצוות והתלמידים:

הסתייעות והתחלקות:

- כשאנו בוחרים למי לספר דאגות אישיות ומה לספר, אילו שיקולים אנו שוקלים? [בוגר, ילדים-נערים, אנשי מקצוע, יומן אישי, מכתב למערכת, גיבור תרבות...]
- יש כאלה שמעדיפים לדבר ולהתייעץ עם אדם זר...מה הרווח ומה המחיר?
- עצם ההתחלקות היא כבר חלק גדול מן ההסתייעות. מה יכולים המקשיבים לתרום למי שהתחלקו איתם?

ניהול רגשות:

- תלמידים מבטאים כעת זעם רב על מה שקורה ומאשימים את ההורים, את הממסד, את חבריהם... הם מבטאים בכך את תגובתם לאבדן הביטחון הכלכלי שהיה להם. כיצד הם עושים זאת?
- לו היה מתרחש מפגש של רגשות, מהם ה"קולות" של העצב, הזעם והאשמה? [=המחשבות שמאחורי...], הדיבור הפנימי שמזמן לנו כל רגש...]
- לו היו הרגשות דמויות בהצגה. אילו הוראות בימוי הייתם נותנים לכל רגש? על אילו תלבושות ואיפור [מסכות] אתם חושבים בהקשר לרגשות השונים?
- איך "מתנהגת" העצבות שלכם? איך "מתנהגת" האשמה???
- איך "מתנהג" הזעם???

תמונות חיים

- %...בשיחה בחבורה, בעקבות ידיעה על סגירת מפעל ביישוב שלהם, סיפרו תלמידים כי הם מבולבלים מהצפת רגשות עזים: כעס וחמלה, עצב וחוסר אונים...
- %...סדר היום הביתי השתנה, השתנתה גם חלוקת התפקידים בבית, התקציב של הבנים והבנות במשפחה הצטמצם מאוד...עושה רושם שהכול משתנה לנו...
- %...ההורים של עדי מוטרדים משום שהיא מביעה זעם כה רב כלפיהם וכלפי המדינה. היא מתנהגת במרירות...

רכישת יכולות קוגניטיביות ותאמות גיל, פיתוח כישורים תור-אישיים ובין אישיים מחזקים את תחושת המסוגלות של תלמידים.

על בסיס עבודה עקיבה ורצופה של הקניית יכולות

אלה לאורך זמן, חשוב לחזק את הכישורים:

- ◀ הסתייעות והתחלקות
- ◀ ניהול רגשות
- ◀ התמודדות עם שינויים
- ◀ הגברת יכולת הוויתור, דחיית סיפוקים.
- ◀ וכישורים אחרים...

חיטיבה בבית-הספר



- איך עשוי לוח המודעות בבי"ס לשקף ולשרת צרכים של תלמידים בימים אלה? 
- תכננו מסרים שניתן להעביר בבית-הספר באמצעות עיצוב הסביבה לילדים ולבני הנוער [למשל: "יש כאן על מי לסמוך" "מדובר במצב זמני", "הכסף לא עושה את האדם"...]. 
- לו היה עליכם להמליץ על תכנית לימודים שתתאים להתרחשויות הכלכליות-חברתיות, מה הייתם משנים בתכנית הקיימת??? 
- חשבו על יזמות להגברת המעורבות החברתית של הצוות/התלמידים [ראש גדול כלפי המצב וכלפי חברים, לכיוון תרבות של חיסכון...]. 
- העלו רעיונות מקוריים שיסייעו לאנשים להסתדר עם קיצוץ, חשבו על דרכים ישימות לחיסכון בהוצאות בית-ספריות... [החל מחיסכון בשכפולים וייעוד כספי החיסכון למטרות חברתיות בקהילת בית-הספר והמשך בדרכים להשגת ספרי לימוד להשאלה בין תלמידי ביה"ס או בשכונה...]. 
- תכננו שיח בית-ספרי [שאלות מפתח] סביב נושא "תרבות ניקור העיניים" [מותגי יוקרה, סגנונות בילוי וכו'...]. 

3. מעצבים סביבה



תמונות חיים

בית־הספר יכול להוות סביבה מעצימה.
בימים שבהם ביתם של תלמידים עובר
טלטלות, דווקא מסגרת בית־הספר עשויה
להעצים אותם באמצעות נטילת אחריות על
רווחתם הנפשית של תלמידיהם.
כמרכן נודעת חשיבות לעידוד תלמידים ליתר
מעורבות חברתית־קהילתית.

...ועד ההורים פונה להנהלה ותובע לשנות תכניות
טיולים והוצאות על "סל תרבות" וטיולים...
...בחדר המורים משוחחים מורים על ירידה
במוטיבציה ללימודים אצל כמה ילדים...
...בישיבת צוות ניהול יושבים ומחפשים דרכים
להפוך את בית־הספר למקום שמגביר תחושת
השייכות יותר ומאפשר ביטחון וקביעות, מקום
שגורם להגברת התחושה של מסוגלות??

באיזה אופן מצב האבטלה הוא עניינו של בית־הספר?
האם ובמה שונה בית־ספר של ימי אבטלה מבית־ספר בימי שגרה?
מה יהפוך את בית־ספרכם לכזה שמעצים מורים/תלמידים? מהי העצמה בהקשר של אבטלה?
באיזו מידה בית־הספר יכול לחזק את הקבוצה החברתית כקבוצה תומכת? האם האנשים הבוגרים בבית־
הספר יכולים להשפיע על תהליכים חברתיים של תלמידים?
בבית־הספר לומדים גם תלמידים שנפגעו מן המצב הכלכלי וגם כאלה שלא נפגעו; באיזה אופן הנושא
המדובר הוא גם עניינם של אלה שלא נפגעו מן המצב?
לו הייתם יכולים להמליץ על מערך מסייע בבית־הספר/בכיתה לימי אבטלה, מי יהיו חברי המערך המסייע?
לו היה עליכם לעצב, פיסית, את מבנה חדר הכיתה / מרחבי בית־הספר כך שיגבירו את תחושת השייכות
בקרב הצוות ובקרב תלמידים, מה היו הרעיונות המובילים את התכנון?

שחלות
מכתח
לציבוד
שכל הצוות
והתלמידים:

מורכבים

לעתים אנו פוגשים בפתחונות ודרכי התמודדות בלתי יעילות. כיצד ניתן להעריך מהי דרך יעילה ומהי דרך בלתי-יעילה? האם ניתן לקבוע מדד של יעילות?

איך אפשר שבני נוער יזהו חברים המצויים במצוקה? הם יכולים או צריכים לעשות כאשר הם מזהים במצוקה?

ההורים אמורים להוות משענת למשפחה. יש מצבים שגם הם זקוקים למשענת. באיזו מידה ילדים יכולים להוות משענת להוריהם. מה הגבול?

כשההורים נמצאים הרבה שעות בבית עם הילדים, הדבר עלול ליצור מתחים חדשים. באילו נושאים?

המצב עלול להעיק כמו אבן כבדה... קשה להשתחרר מאבן כבדה, אך אפשרי אם שוברים אותה לאבנים קטנות...העלו סיפור מקביל לדימוי זה.

"צרות בצרורות" - כאשר יש הצטברות של קשיים, נראה לפעמים כי אין מוצא... כמו קשר סבוך. איך אפשר לפרוס קשר גם כשהוא סבוך? מה המקבילה לדימוי זה מן החיים?

...כשהמצב נראה כמשהו שלא ייגמר לעולם, אפשר לבדוק את העבר או את הניסיון האישי ולהוכיח כי גם קשיים הם בני חלוף...[העלו מניסיונכם...]

לעתים המועקות החברתיות והבית-ספריות מכבידות וזאת בנוסף על מועקות משפחתיות-רגשיות וכלכליות. המורים יכולים לסייע בהתחשבות ובהפחתת הלחץ הלימודי - במה יכולים לסייע החברים?

שחכות מפתח לכיבוד של הצוות והתלמידים:

מצב אבטלה [בתוספת לטרור המתמשך] עלול לחשוף ילדים למצבי לחץ עבור ילדים. חשבו על תרחישים בתוך המשפחה, בין הילדים, בבית-הספר... מה קורה לילדים ולבני הנוער?

במצבי לחץ אנו משתמשים לעתים בחשיבה אוטומטית הנוקטת הכללות יתר, בראיית חצי הכוס הריקה, בתפיסת מציאות של שחור ולבן...

כדי להתמודד עם מחשבות אלה כדאי לערער עליהן. למשל:

❗ לא כדאי להשקיע בלימודים...

❗ לא משתלם לעבוד קשה...

❗ צריך לדאוג לפועלים מסורים...

❗ כל המעסיקים הם נצלנים...

❗ תמיד יש כאלה שמתעשרים ואחרים שמשלמים את המחיר...

❗ למדינה לא אכפת מאתנו...

ערערו על מחשבות אלה והתווכחו אתן.

4. מצבים

תמונות חיים

...נערים ונערות לועגים למי שמשקיע בלמידה
ובהישגים...הרי כך וכך בסוף מפטרים אותך...בשביל
מה להשקיע ולהתאמץ אם גם המשכילים
מפוטרים???

...לא רק שההורים של חגית נפרדו, כעת גם סגרו את
המפעל שבו עבדה אמה...האם נמצאת בלי סוף
בבית ולחגית אין רגע של פרטיות...

...במשפחה של רון תובעים כעת יותר. ההורים
מצפים מן הילדים הגדולים שיבינו ויוותרו על הוצאות
ו"בזבזים". רון רואה שחבריו מהכיתה ממשיכים
ליהנות מדמי כיס נדיבים. רון מחליט להפסיק
להיפגש עם החברים שלו.

...שי יוצא בחשאי לעבודות מזדמנות בשעות הלילה,
המורים מודאגים מירידה בתפקודו הלימודי-חברתי,
שמתבטא בהיעדרויות ובחוסר ריכוז...



המצב העכשווי בו מדובר, הוא מצב שטמון בו
סיכון יתר עבור אוכלוסיות מסוימות.
חלק מתלמידנו חווה כעת הצטברות של
אירועים התפתחותיים, משפחתיים וחברתיים
הממקמים אותם בצמתיים המחייבים את
המערכת ליתר ערנות ולהתגייסות, ולהוות
משאב שיש בו חיזוק תחושת הקלה, תקווה
והזדמנות עתידית חדשה.

ומתמודדים



מצב האבטלה והשינויים הכלכליים מפגשים את התלמידים עם אירועי לחץ יום-יומיים:

הפגיעה ביציבות, הדרישות החדשות

המוצבות בפניהם במסגרת המשפחה,

ההורים השרויים במתח, הצורך להמשיך

ולעמוד במשימות בית-הספר ולהידרש

להוצאות כספיות, הצורך לוותר על אורח

חיים חברתי שאליו היו מורגלים...

כישורי חוסן יקלו על התלמידים להסתגל

למצבים אלה.

ראוי להדגיש כי גם, ובעיקר, בהתמודדות

עם מצבי לחץ, יש לזהות ולהבליט את

המרכיבים בחיינו שהם קבועים ורצופים

וממשיכים ללוות אותנו גם בימים של

שינויים ודחק.

שאלות מפתח לציבוד של הצוות והתלמידים:

📌 "לא ידעתי שאני יכול/ה..." לעתים יכולתנו להתמודד מפתיעה אפילו אותנו. ספרו על התגברות שלכם, שבה גיליתם בתוכם כוחות שלא ידעתם על קיומם.

📌 התפתחות החיים אינה קו ישר, יש בהם עליות ומורדות: ציירו עליות ומורדות בחייכם ובתולדות משפחתכם, מה ניתן ללמוד מן ההתמודדויות בעבר?

📌 אנשים נוטים לעיתים לבחור בפתרונות מידיים למצבים קשים. מה דעתכם על כך?

📌 ירידה כלכלית בעקבות אבטלה מגיעה, לעתים, בפתאומיות. פתאומיות זו מערערת את תחושת הביטחון והקביעות. למרות כל זאת, מהם ה"נכסים" שעומדים לרשותינו גם במצבים קשים [במה אפילו האבטלה לא יכולה לפגוע?].

📌 הדברים החשובים באמת לא נרכשים בכסף...

5. מתחשנים



תמונות חיים

...בזמן האחרון נשמעים בבית צלילים צורמים 🎬
בין ההורים, עולה גם הרעיון של ירידה מן
הארץ. עולות מחשבות על המחיר המשפחתי
שתובעת האבטלה...

...ההכנסות קטנו. חלי, שהייתה רגילה לדמי כיס
נדיבים, לא מבינה איך תסתדר כעת מבלי
לשנות לחלוטין את סגנון חייה...היא מרבה
להתווכח עם הוריה בנושא...

...עמי לא חשב אף פעם שיום אחד הוא יהיה
עני, הוא חושש שזה עומד לקרות. הוא בטוח
שהוא הולך להיות ילד / נער אחר... כל מה
שחשב עד כה על עצמו ממש משתנה...

ערוץ להורים



התקשורת בין בית-הספר לבין ההורים מאפשרת שיח על דילמות המעסיקות הן את המערכת והן את המשפחות. זוהי הזדמנות עבור ביה"ס ללמוד מן ההורים באופן מעמיק על תלמידיו והזדמנות עבור ההורים ללמוד על ילדיהם מבית-הספר.

בית-הספר אמור לקיים ערוצי תקשורת פתוחים ונגישים עבור ההורים, כדי:

- ❑ לשדר להורים הבנה למצבם והתחשבות בילדיהם.
- ❑ להעצים את ההורים כדי שיוכלו לשמור על תפקידם ההורי גם בימי קושי.
- ❑ לפתח ערנות לתפקוד ילדיהם. לזהות סימני מצוקה רגשית העשויים להופיע אצל ילדיהם ואצל חבריהם.
- ❑ ליידע את ההורים בתכניות התערבות המתקיימות בבית-הספר. [תכנים, תהליכים, קבלת החלטות רלוונטיות...]
- ❑ להציג בפני ההורים מקורות סיוע הקיימים בבית-הספר ובקהילה.
- ❑ ליזום עזרה הדדית במסגרת קהילת בית-הספר.

כישורים וקשרים לחיים

2

א י י ר ת ש ס " ב

חנה שדמי | מינה פנצר | אורלי סרוסי

רחל זלוביץ

איילה ביבר

ארד-יאירי מעצבים

דפוס מאור וולר

מחלקת פרסומים, משרד החינוך

צוות פיתוח

ייעוץ

עריכה לשונית

עיצוב

הדפסה

הוצאה לאור

משרד החינוך | המנהל הפדגוגי | השירות הפסיכולוגי ייעוצי | גף תוכניות סיוע ומניעה
טל: 5603874 פקס: 5603256 דואר אלקטרוני: hanash@education.gov.il