



משרד החינוך
מחוז חרדי
מזכירות פדגוגית
שפ"י



"הוראה ולמידה מחזקת חוסן"

ד"ר פלורה מור, ראש תחום אתגרי מערכת החינוך, גוינט אשלים
ד"ר אורי פיש, פסיכולוג חינוכי מומחה-מדריך בתלמודי תורה

תפקיד המחנך בהוראה ולמידה מחזקות חוסן

המצב שכולנו חווים ברמה האישית והלאומית מקשה עלינו לא אחת להתפנות ולתפקד כהרגלנו. ילדים עלולים להיפגע מאירועים והתרחשויות שהמלחמה מביאה לעולמם, פגיעה המערערת את תחושת הביטחון והיציבות הבסיסית שלהם. הקשיים של ילדים בעיבוד מצבים משבריים משבשים את יכולת הלמידה והתפקוד. המבוגרים חווים בעצמם את צרה ומשבר. נטייתנו – הורים, מורים ודמויות מגדלות – היא להימנע בזמני דחק מלערב את ילדינו במצוקת השעה, פן נפשם הרכה לא תישא את מכאובי התקופה, וכך עשויים אנו למנוע מהם את ההזדמנות להעריך את המצב, לארגן את המציאות, לתקן תפיסות מוטעות ולווסת רגשות חזקים. ההימנעות ממגע עם מועקות השעה נסתרת לעתים מעיניו של המבוגר עצמו, ולובשת צורה של מעשיות יתר וצמצום רגשי. הרחבת היכולת של המבוגר להכיר במציאות המשתנה ולפתח דפוסי התמודדות חדשים ההולמים את השעה, קשורה בנכונותו להיות במגע עם המקומות המדאיגים והכואבים, הקשורים למציאות החדשה של חיינו. כך נצליח להקשיב לילדינו, לסייע להם לארגן את עולמם ולהתמודד עם איומי המציאות ולעודד אותם לתפקד תוך תמיכה וחיזוק של המאמצים וההצלחות.

כשאנו שואלים, הכיצד יש לתקשר עם ילדינו על פחדיהם במציאות החדשה מאז יום שמחת התורה ה-7 באוקטובר, עלינו לזכור שלילדים קשה לקבל הכוונה שאינה קשורה להתנסותם הישירה ולמה שמתחולל בנפשם. למורים (כמו להורים

ולדמויות משמעותיות אחרות) תפקיד משמעותי במתן תמיכה לתלמידים בארגון המציאות החדשה הלאומית והאישית, תוך שעוזרים להם להיות במגע עם המעגלים השונים שבהם מתרחש האירוע: **המעגל הראשון** הוא המעגל החיצוני ברמת "עם ישראל"; **המעגל השני** – קרובים וחברים עמם יש לילד קשר ישיר; **המעגל השלישי** – התלמיד עצמו ומשפחתו. המטרה היא לסייע לילדים לארגן את האירוע במעגלים אלו, בעיקר כדי למקד אותם במעגל האישי הקרוב להתנסות הישירה שלהם.

השלב הראשון הוא התייחסות למעגל החיצוני, ובו מתבצע ארגון האירוע כפי שהוא קרה וקורה "לעם ישראל ולמדינת ישראל", כלומר כפי שהוא קורא ברמת המקרו. יש חשיבות לארגן את המידע האובייקטיבי תוך רתימת התלמידים שיתרמו מהידע שלהם ממקורות קריאה וממה ששמעו מאחרים, על מנת לעודד מעורבות, זרימה תפקוד, וכן על מנת לארגן את האירוע בגבולות של התחלה אמצע וסוף. באחריות המורה לארגן את המידע האובייקטיבי לכדי מפה המקנה תפיסה משותפת של המציאות העובדתית לזמן הנתון.

השלב השני הוא התייחסות למעגל ביניים, בין המעגל החיצוני למעגל האישי: אנשים שיש לילד קשר עימם, קרובים, חברים – "משמעות האירוע לאנשים שאני מכיר". במצב שבו אנו נמצאים, חלק משמעותי מהאירוע קורה לא רק למדינה (שמעבר לי) ולא רק לילד באופן ישיר, אלא גם לאנשים שיש לילד קשר ישיר עמם (גיוס למילואים של קרובים, פגיעה של קרובים, מגורים של קרובים באזור שבו הסכנה ממשית יותר, פגיעה ברכוש, חלוקת מזון בגבול עוטף עזה וכדומה). ההתייחסות למתרחש במעגל הביניים חשובה בתהליך העיבוד, ומסייעת לילדים לפתח תפיסת מציאות – מהחיצונית ביותר להתנסות שלו עד לקרובה ביותר: זאת שהוא חווה בעצמו ומשפיעה על קיומו, תחושותיו, הבנותיו ויכולותיו לתפקד. יש לזכור כי המתרחש ברמת מעגל הביניים שונה מילד לילד לפי הקרבה והמוחשיות של האירועים, ובהתאם משפיע אחרת על כל אחד ואחד.

בשלב זה, המורה מזמין את התלמידים להעלות לתודעתם את האנשים שהם מכירים המושפעים מן האירוע. חשוב "לסמן" אותם ולתת להם מקום, ולא למחוק את השפעה של הקרובים והקשר עמם. ככל שלאנשים הללו השפעה ישירה החודרת לנפשו של הילד ומשפיעה על חייו וקיומו, כך הם יתמזגו עם המעגל האישי, וישפיעו על החוויה הפנימית אישית של הילד.

בשלב זה מוצע שלאחר עיסוק בשלב "האינפורמציה על האירוע המתרחש ומתגלגל" ברמת מדינת ישראל ועם ישראל (השלב הראשון), המורה יבקש מהילדים **לרשום את השמות** של כל מי שהם מכירים שמושפעים מהאירוע. לאחר מכן יתבצע עיבוד

שטחי יותר (כתיבת השמות, מספר האנשים, הקשר שיש לילד אליהם וכדומה), שאינו צולל לעומק החוויה שטרם נוצרה בנפשו של הילד (כיצד פגיעות אלה עלולות להשפיע ישירות עליו).

השלב השלישי הוא התייחסות למעגל האישי המשפיע ישירות על חיי הילד. בשלב זה עוסק המחנך במשמעויות הרגשיות והמעשיות של האירוע כלפי הילד עצמו.

דמות המחנך קריטית ביותר, כמי שיוצרת קשר מתמשך, לומדת מה עובר כל אחד, מחזיקה בתודעה שלה ומעניקה חלק מהידיעות לצוות החינוכי ולהורים.

במעגל האישי יותר, המחנך וההורה בתיווך המחנך מסייעים לילד לארגן במילים, בציור ובמשחק את אופן השפעת האירוע על המציאות האישית שלו – מה הוא עובר, והם מעניקים לו תמיכה ועזרה כדי שיוכל לשחרר את המחשבות, התחושות והפחדים – את מה שעובר עליו בגוף. בשלב זה חשוב להדגיש לילדים שאין רגשות או מחשבות "נכונות או לא נכונות", אלא ילדים שונים יכולים לחוות אותם אירועים אחרת, ואף אותו ילד עשוי לחוות אותו אירוע בזמנים שונים באופן שונה. כמו כן, חשוב שהמורה ינרמל את התחושות של תלמידיו ויאמר כי הן מתאימות למצב וכי רבים במצב זה מגיבים באותה צורה. ככל שהילד מצליח לארגן מחדש את מה שהוא עובר במציאות האישית שלו, כך הוא יכול התגייס לראות את מה שעובר על אחרים, בני המשפחה וחבריו לכיתה, ומתוך כך להצטרף למאמץ ההתמודדות ולראות איך הוא יכול לעזור, מה יעזור למשפחה וכדומה. לשם כך נצרך גם עידוד מתמיד ואמירה שעשייה, השקעה בלמידה, השקעה בעזרה לעצמי ולאחרים היא צו השעה.

חיזוק החוסן של התלמידים ועידוד לתפקוד ומציאת כוחות להתמודדות עם המשבר

חיזוק החוסן מתאפשר בעזרת מורים והורים הזמינים וקשובים למה שעובר על נפשם של הילדים ולדרכי ההתמודדות שלהם עם משימות היום-יום ומעניקים להם את התמיכה הדרושה – א. הבנת המציאות החיצונית הלאומית, המציאות של קרובים ומכרים, המציאות האישית; ב. אוורור רגשות, תחושות ומחשבות; ג. ארגון מחדש של תפיסת המציאות החיצונית והאישית; ד. התגייסות לעזרה לזולת, לעשייה וללמידה.

איך מורים ומחנכים מחזקים חוסן ועוזרים בהתמודדות האישית – רגשית, תפקודית ולימודית – של תלמידיהם? כל ילד בכל גיל זקוק לדמויות משמעותיות בבית ובבית הספר; דמות משמעותית שגם בונה וגם שומרת על עצמי בריא. כל ילד זקוק למבוגרים שמעניקים לו התייחסויות לשלושה צרכים בסיסיים המאפשרים לו לפתח עצמי בריא ולתחזק אותו מול משימות היום-יום, מול אתגרי החיים ומשבריהם. שלושת הצרכים הבסיסיים (התיאוריה של העצמי הבריא לפי הינץ קוהוט) הם: (1) **צורכי מראה** מראים לו באמצעות שיקוף מה הוא משדר, מה הוא מספר, מה הוא מרגיש, מה עובר עליו, ועוזרים לו לארגן את המציאות האישית פנימית במילים ובאמצעים אומנותיים כמו ציור, כתיבה וכדומה. (2) **צורכי ערך ומשמעות** העוזרים לו להפגין יכולות ולהתגבר על מגבלות ולהצליח באתגרי היום-יום ואתגרי חייו. (3) **צורכי תאומות** העוזרים לו להרגיש כי מה שעובר עליו משותף לאחרים שהם כמוהו, ותורמים לתחושת הנרמול (זה נורמאלי) והשייכות (החוויית והרגשות משותפות לו ולאחרים).

כל ילד זקוק לדמות מחנך. כל ילד, בכל מצב, זקוק לשגרה, ולעתים אף להמשך למידה של חומרים רלוונטיים הנעשית מתוך תשומת לב של המבוגר לעולמו ולצרכיו של התלמיד ב"כאן ועכשיו". הוראה מחוברת לצורכי העצמי של התלמידים מפתחת חוסן. מחנך מודע יכול לתווך בין המציאות ובין עולמו הפנימי של כל תלמיד ולחזק בכך את חוסנו, ולהגביר את ההתפנות שלו מרעשי סביבה ומרעשים פנימיים ללמידה, עשייה ותפקוד.

מורים ומחנכים המחזקים חוסן ועוזרים בהתמודדות האישית – רגשית, תפקודית ולימודית – של תלמידיהם נדרשים להחזיק בתודעתם שהתלמידים מתאפיינים בצרכים שונים וגם משתנים מעת לעת. 1. תלמידים ברמת עמידות תקינה שהמצב ערער משהו בתוכם. 2. תלמידים שצורכי העצמי שלהם נפגעו ישירות בעקבות המצב. 3. תלמידים בסיכון שגרעין האמביציות שלהם אינו מגובש ושהמצב מוסיף ומערער משהו בתוכם.

מרחב למידה בעת חרום: מבנה לשיעור

הכנה מראש – העברת שיעור אפקטיבי מתאפשרת מתוך יכולת המורה להתחבר למה שעובר עליו ולמה שעובר על תלמידיו ותכנון מותאם של השיעור: מהי מטרת השיעור, אילו צרכים של התלמידים יכולים לעלות, ולמה המורה נדרש לתת מענה.

1. **פתיחה - איסוף והנכחה** – פתיחת השיעור נועדה ליצור מיקוד קשב של התלמידים. המורה מתחבר בתודעתו לשיעור ומתוך כך מגייס את התודעה של התלמידים ומנסה לעורר את הקשב שלהם. מיקוד הקשב נעשה לא רק בחיבור קוגניטיבי אלא בחיבור לרוחב עולמו של התלמיד. לדוגמא: המחנך מעלה סיפור ושואל את התלמידים: מה זה מעורר בכם בהקשר של הימים האלו; המורה מקריא שיר ושואל: מה תפס אותך בשיר וכדומה.

2. **גוף הלמידה** – הלמידה מתחילה בהסבר מקדים על הנושא, תיחום הזמן וחיבור למפגש הקודם. רצוי שיחידת הלמידה תהיה עד 20 דקות. בזמן העברת החומר הנלמד המורה נמצא בעירנות מוגברת לתגובות התלמידים. הוא מנסה להחזיק בתודעתו את המציאות העכשווית של התלמידים כדי ליצור מסגרת ורציפות למידה.

3. **דיאלוג - שיתוף התלמידים** – המורה מקיים עם התלמידים דיאלוג ומעודד השתתפות של התלמידים ותרומה שלהם לנלמד, ודואג להתייחס בכל השיעורים לתלמידים שונים כדי לא לקבע אף תלמיד לצורת למידה/השתתפות אחת. המורה נותן משוב לכל סוגי התגובות שעולות מן התלמידים מתוך ניסיון למלא את צורכיהם (צורכי הכרה, ערך ותאומות). למידה שמזינה את הצרכים מתאפשרת כאשר המחנך מודע, מזהה את הצרכים, מבטא אותם ונותן להם מענה. המחנך מבין שכל תגובה של תלמיד מסתירה מאחוריה צורך בסיסי שאותו הוא כמבוגר משמעותי יכול למלא. לדוגמא, תלמיד שמוסיף מידיעותיו על הנלמד מבקש לזכות להתפעלות, תלמיד המקשה על המורה ומסיח את דעתו מנכיח צורך לבטא שקשה ללמוד וכדומה.

הדיאלוג נעשה תוך כדי כך שהמורה ממלא את שלושת צרכי העצמי (קוהוט, צורכי העצמי): **הכרה** – מתן תוקף תוך שיקוף לתגובת התלמיד, **ערך** – התפעלות מכל תגובה של הצלחה בלמידה, **ותאומות** – אנחנו שותפים, גם לי לא קל בתקופה הזו, אפילו שהיה מאוד קשה אנחנו מתאמצים ומצליחים.

4. **סיכום ועיבוד החומר הנלמד** – המורה מסכם את תהליך הלמידה בקצרה ומשלב בקצרה כמה מההתייחסויות של התלמידים: **כגון תגובה אינפורמטיבית** – תגובה לתלמיד שתורם ללמידה האובייקטיבית, לחומר הנלמד, תוך התפעלות ועידוד ההשקעה; **כגון תגובה אישית** – התלמיד מדבר על משהו מעולמו הפנימי, האישי, למידה משמעותית המחוברת לעולמו

והתנסותו; כגון הסחות התלמידים וקושי ללמוד – המורה מתייחס גם לצורך של תלמידים לזכות לגיטימציה לכך שמה שהם חשים משותף לאחרים, בלי שהוא מוותר על ההתגייסות שלהם למאמץ, ומעניק תמיכה.