

# כישורים וקשרים לחיים

גיליון מס' 1  
טבת תשס"ב

## כישורי-חיים אל מזל הטרור

מדי פעם אנו עדים לכך שהכאוס והתסכול הנובעים מהקושי בלחימה בטרור מזינים התנהגויות שליליות, שעל המערכת החינוכית לצמצמן, תוך הגברת שליטה עצמית וקידום מתמיד של רווחה נפשית של ילדים ומיטביות של המערכת, אפילו ובעיקר בימים של מבוכה ופגיעה בביטחון פיסי ונפשי.

בפרסום זה כמה רעיונות והארות לנושאים, סוגיות ולדילמות שיסייעו ליועצים ולמחנכים להבנות התייחסויות בחדרי המורים ובכיתות. כל נושא / סוגייה ניתן לפיתוח ליותר ממפגש אחד, ומזמין עיבוד תואם לגילים השונים.

מציאות הטרור המתמשך, שאנו מצויים בתוכה כבר למעלה משנה, התפרצות הטרור מעבר לים והמלחמה באפגניסטן מחייבות את ביה"ס לעסוק בנושא ברציפות תוך נגיעה בתהיות, בשאלות ובבלבול הכרוך במצב. חוסר התייחסות לטרור גם הוא מסר. כשהמבוגרים נראים לעתים חסרי אונים, כשמיתוסים והנחות יסוד קורסים באחת, ההתגברות של ההדחקה וההתעלמות מאירועים במעגלים קרובים ורחוקים - מחייבת את ביה"ס לגלות אחריות ורגישות ולהדגים התנהגות המעודדת שיח פתוח וקבוע על נושאים המטרידים לומדים צעירים ומבוגרים כאחת.



## ה ק ז ר ה כ א נ ?

תוך שימת-לב לילדים שחוו אירוע קשה בעברם, ולהיבטים קהילתיים, לאומיים וגלובאליים. תיאורטיקנים מדגישים את חשיבות התהליכים הקוגניטיביים, המאפיינים מפגשים בין אנשים לבין גורמי לחץ ומשפיעים על תגובתם למפגש. הערכה ראשונית מפרשת את האירוע החיצוני ואת דרגת עוצמתו. ההערכה השניונית מתבוננת במשאבי ההתמודדות הזמינות לפרט ובודקת אותן. ככל שהפער בין שתי ההערכות קטן, כך חש הפרט מסוגל להתמודד בעילות רבה יותר.

המציאות, שכופה עלינו הטרור, מאופיינת באי-וודאות, בערעור הביטחון האישי ובתחושה של חוסר שליטה במצב, לכן יש חשיבות בשיחה המסייעת לילדים לפזר ערפל ולהשיג מידע אמין ככל האפשר, שיקל על הפגת חרדה ויגביר תחושת שליטה.

פיזור ערפל זה יתרחש בשני רבדים: האחד - מידע אמין על המצב, והשני - פרשנות קוגניטיבית שמפרשים התלמידים את מציאות. מוצע להתייחס להערכות המצב של התלמידים,

- מאפייני הטרור הנוכחי ומטרותיו. כאשר הנפגעים הם אזרחים בכל הגילים ובתוך מרכזי אוכלוסייה - כולנו "על הכוונת". אילו השלכות יש לאפיונים אלה על אורח חיינו בימים אלה?
- האם ניתן לדבר על "שגרת טרור"? טרור פוגע בשגרת החיים. במה השתנתה שגרת חייכם?
- האם אפשר להתכונן לאירוע טרור? כיצד?

- ההבדל בין מצבי לחץ שהכרנו לעומת הטרור העכשווי. באיזו מידה ההבדלים בין ניסיונות העבר לבין ההתרחשויות בהווה, מחייבים אותנו להיערכות מחדש או להיערך אחרת לשם התמודדות יעילה?
- האם פירוש הדבר שאנו זקוקים לכישורי התמודדות אחרים מאלה המוכרים לנו?



שאלות מפתח ונקודות לדיון ולהתייחסות



שאלות מפתח  
ונקודות לדיון  
ולהתייחסות

- אחד ממאפייני הטרור הוא גורם ההפתעה, שמגבירה את אי-הוודאות שלנו. כיצד באה לידי ביטוי אי הוודאות לפני האירוע???? תוך כדי האירוע? אחריו? ובאילו תחומי חיים באה אי-וודאות זו לידי ביטוי?
- כיצד מתואר אירוע טרור ע"י שכנים למקום התרחשות האירוע, קרובי הנפגעים, צופים בטלוויזיה, צופה בודד מול צופה בקבוצה, מעבר לים, כתב רדיו / טלוויזיה, חברך הטוב, בוגר משמעותי לך.....
- מה יהיה אם לא נתייחס בביה"ס, ולא נדבר על הטרור? האם יש הבדל בין מה שחושבים הורים ומורים על הצורך לדבר בכיתות על ההתמודדות, לבין מה שחושבים ילדים ובני נוער???
- "מה שרואים מכאן לא רואים משם" - האם הטרור נראה אחרת כאשר הוא מתרחש במרחקים?? האם אירוע מרוחק משפיע גם הוא על חיינו? באיזה אופן? האם אירוע טרור אצלנו משפיע על מקומות רחוקים בעולם? האם גם בתוך ישראל ניתן לדבר על מרחק מן האירועים?
- האם, לדעתכם, יש טרור צודק?
- איך התחיל הכול?? איך אתם צופים, שזה ייגמר?
- אירועי הטרור האחרונים מבליטים את היות העולם "כפר גלובלי". האם עובדת היותנו אזרחי כפר גלובלי ניכרת ומשפיעה על אורח חיינו? על אופן התמודדותנו עם הלחץ?



רמזים להפעלה

- ההפעלה המומלצת היא לכיוון של הערכת עצמת הלחץ הנחוה על-ידם ודירוגו יחסית לאירועי-חיים אחרים....
- כמו-כן הערכה ודירוג מסוגלותם להתמודד עם האירוע הנוכחי....
- זיהוי משאבי התמודדות הזמינים להם וכאלה המוכרים להם מן העבר, ובדיקת התאמתם להווה....
- מטפורות מנחות, כמו: משקפי פירוש, מצלמה, דיווח חדשותי מנקודות ראות שונות- אלה ואחרות עשויות לסייע בהגמשת תפיסת האירועים.

## ג ש ו ת ר ז ג ש י ם



חרדה, כעס, חוסר אונים, צער, השתתפות אמפאית - הם חלק מקשת רגשות המציפים אותנו בימים אלה. יש לאפשר תיעול רגשות לביטוי בשיחה, ביצירה, בכתיבה, תוך שותפות, הקשבה ותמיכה. חשוב ביותר לתת לגיטימציה לתחושות ולרגשות, תוך גילוי רגישות וערנות מקצועית לילדים ובני-נוער, שמצבם הנפשי מחייב זאת.



לדעת כדאי

- בד בבד עם הפענוח השכלי שאנו עושים לאירועים שקורים, עולים בנו הרגשות ולעתים אף מציפים. אילו רגשות? מה קורה לנו כשאנו מוצפים?
- "קשה להתווכח עם רגשות" - האם יש רגשות שאינם "נכונים"?
- לשם מה כדאי, אם בכלל, לדבר על רגשות? ומה יהיה אם לא נדבר על רגשות?
- יש שיצדיקו עשיות שליליות בכך שהרגישו רגשות קשים. באיזו מידה רגשות מכתיבים מעשים?
- באיזה אופן הרגשות שלנו מושפעים מרגשות של אחרים?
- [סימפטיה/השתתפות היסחפות אמוציונאלית].
- אירועי טרור גורמים לנו להצפה בו-זמנית של רגשות סותרים. [כעס - חמלה, עצב - אשמה, חוסר אונים - אונים]. איך לחיות בשלום עם הסתירות?
- כשהטרור מכה יום אחר יום- באיזו מידה מתקרה הרגש שלנו אל מול הסבל??
- כיצד אפשר לשמור על איזון רגשי גם בימים קשים?? האם וכיצד אפשרי שלא לטפח שנאה כלפי הצד השני?



שאלות מפתח  
ונקודות לדיון  
ולהתייחסות



רמזים להפעלה

- ביטוי רגשי בעת לחץ קרוב או רחוק חשוב כדי להרגיל תלמידים להשתמש בו, ולתת לו לגיטימציה.
- באמצעות כתיבת מכתבים, שירים ויצירות חזותיות וקוליות ניתן להתאמן בביטוי רגשות.
- שיחה אמפאטית היא דרך טובה לזכות בתובנה לגבי רגשותנו. [ סימולציות ומשחקי תפקיד של שיחות יעוציות, שיחות טלפון לתכניות רדיו או לסוכני סיוע בקהילה. ]
- משפטים שאנו אומרים לעצמנו כדי לשלוט על רגשותנו...
- פרקים בספר: "ואף-על-פי-כן לגדול ללא שנאה בלב."



## ר ת ר ב י ם

כדאי לדעת

משמעות הדבר עבורם והשלכותיו. תמיכה חברתית בעת לחץ אמורה לשמש כהדרכה, כעצה חכמה, כחיזוק לערך עצמי, לספק תחושה של ברית, הזדמנות להפגת לחץ ולרגיעה. עידוד תלמידים לעשייה, למחויבות לקהילת ביה"ס ולערבות הדדית, לאחריות כלפי עמיתים - כל אלה אמורים לחזק תחושות משמעותיות בקרבם ולהוות מקור סיוע חשוב ביותר.

הצורך של ילדים ומתבגרים בקרבת חברים ובתחושת שייכות בעת אירועי טרור ולאחריהם, מוכר לכולנו מן החוויה הישראלית. המפגש דרך התקשורת עם ביטויים דומים בחברות אחרות, מאפשר למידה על עצמנו דרך צפייה בהתנהגותם ובתגובותיהם של אחרים. התקפות הטרור הרצופות ומספרי הנפגעים, מקטינות את יכולתנו לשמור על ערנות אמפאטית כלפי הנפגעים. חשוב להעלות לדיון עם התלמידים



שאלות מפתח ונקודות לדיון ולהתייחסות

- גם אצלנו וגם מעבר לים ראינו את הצורך העז של צעירים להתלכד בעת אסון. מהי תרומת ההתלכדות הזו אל מול הטרור להרגשתך כפרט ולהרגשתכם כקבוצה, ולכולנו כישראלים?
- באירועי הטרור נוכחנו בקיומם של טקסים [ התייחדות, אתרי הנצחה, יצירה, הדלקת נרות... ] על אילו צרכים עונים טקסים אלה? איזה מהם מתאים גם לצרכים שלכם / לשלך?
- באיזה אופן אפשר להביע השתתפות ואמפתיה עם נפגעי טרור? כיצד משתתף הפרט? כיצד הקבוצה? במקרים של פיגוע המוני, אנו מתקשים לקלוט את האירוע. האם קהו רגשותנו אל מול גודל הכאב?
- באיזו מידה מטשטשת הצטברות מקרי הטרור את סיפורו של הנפגע האחד כפרט? כיצד הייתם מציעים להתמודד עם הצטברות זו?
- כשאנו מתבוננים סביבנו אנו נפגשים בתגובות שונות לטרור: כאלה המרבים לדבר ולנתח את המצב, אחרים המתכנסים בתוך עצמם, אחרים האומרים: "מה אפשר לעשות?", כאלה שנמנעים מצפייה והאזנה לחדשות, מקריאת עיתונים ומשיחה בנושא הטרור - מדוע הם נוהגים כך? כיצד אתם מתנהגים בתקופה זו?
- יש החושבים, כי ילדים צעירים אינם מעורבים, ולכן אין צורך לדבר איתם על טרור. מה דעתכם? מאיזה גיל הייתם ממליצים לדבר על טרור? באיזו דרך?
- לאחר קריסת המגדלים בניו-יורק, ארה"ב גייסה קואליציה של מדינות למלחמה בטרור. לו הייתם צריכים לגייס ילדים ובני נוער מכל העולם לתמוך במאבק בטרור, כיצד הייתם משכנעים אותם להצטרף? האם ילדים ובני נוער באיטליה, דרום אפריקה ואוסטרליה ימצאו עניין בהצטרפות? לו הייתם מקימים אתר לנוער באינטרנט בנושא הטרור, כיצד הייתם מתכננים אותו? האם תהיה אפשרות גם לבני נוער מהצד השני להשתתף בפעילויות האתר?
- בסביבתכם וודאי יש ילדים ובני נוער, שהטרור גורם להם להיות מוטרדים מאוד. במי הם יכולים להסתייע? איזה סוג של סיוע הייתם מציעים להם? באיזו מידה ניתן להקים בביה"ס "מקורות הסתייעות" כאלה?
- לעיתים בני נוער מסתירים את הצורך שלהם בסיוע. כיצד תזהו אותם? כיצד תפנו אליהם בהצעת עזרה?
- לו יכולתם לפנות אל מנהיגי הצדדים לסכסוך או למנהיגי המערב, אילו מסרים הייתם רוצים להעביר להם?



רמזים להפעלה

- ניתן למפות את המתמודדים האחרים הקרובים והרחוקים, שהם עמיתים למצב, וניתן לזהות את אופני התמודדותם.
- ליצור מאגר של מגוון התמודדויות, תוך מיונס לסוגים שונים.
- לעצב לוגו / סמל / סיסמה [בינלאומי] לבני נוער המתמודדים עם טרור...
- מטפורות מנחות: יריד-בזר של סגנונות, ארגז כלים, מגש צבעים....

## כ י ת ך ה ז א מ ב צ ר ך ? ? ?

הנחות יסוד רווחות אלה ואחרות מגבירות תחושת בלבול, והבית על משמעותו המטפורית הרחבה ביותר חדל להיות מבצר. [הפיסי, הרוחני, החברתי...] יש לחזק את תחושת המוגנות האישית-הרוחנית גם כאשר מרחב המחייה הפיסי נתון בסכנה.

הטרור מאופיין בהתרחשותו בתוך אוכלוסייה אזרחית בערים ובדרכים. קריסת מגדלי התאומים סימלה בנוסף לפגיעה בסמלים של התרבות המערבית, גם קריסה של תחושת ביטחון בעוצמות צבאיות, בטכנולוגיות מתקדמות, במודיעין וכו'. קריסה של



- 1. מול הטרור..."
  - 2. "אפילו המבוגרים חסרי אונים אל מול הטרור..."
  - 3. "טכנולוגיות מתקדמות אינן מהוות פתרון לטרור..."
  - 4. "שוב ידו של הרשע על העליונה..."
  - 5. "אין לפרט דרך למנוע טרור..."
  - 6. "אי אפשר לסמוך יותר על התעופה..."
- האם גם אתם נקלעתם לבלבול שכזה? מה התבלבל לכם?
- האמנם יש צורך "לוותר" על אמונות והשקפות עולם קודמות בגלל מה שקורה בעקבות הטרור???
  - כל העולם נמצא בחזית אל מול הטרור - נחמה או איום?

- הבית שבכתרת הוא מטפורה. מה הוא מייצג???
- מה המשמעות הסמלית שבפגיעה או בהרס של בית?
- באיזה אופן ביתנו הוא "מבצר"? איזו תחושה אמור הבית לתת ליושביו? מפני מה ועל מה מגן מבצר זה?
- מה קורה לנו כאשר הבית חדל להיות "מבצר"?
- הבית מצייד אותנו גם בתפיסות, בהשקפות עולם, באמונות... מה קורה לכל אלה כאשר הבית נפגע?
- אמירות מעין אלה נשמעות לאחרונה, אילו אמונות שקרסו הן מחליפות???
- 1. "אין מנהיגות בעולם המערבי שתוביל אל



שאלות מפתח ונקודות לדיון ולהתייחסות

## צ ו פ י ם א ל ה מ ב ז ר י ם

הצעירים. כשמזוהר בטרור גם הורים גם מורים מתקשים היום להיות מנהיגות מרגיעה לילדים ולבני נוער. הצפייה באחרים המתמודדים והפנייה אליהם היא בעצמה הסתייעות, והיא גם מרחיבה ומגוונת את הכלים העומדים לרשותנו לשם התמודדות ומחזקת את הסגנון המועדף עלינו.

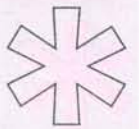
במצבי לחץ מקובל, כי הפרט פונה אל דמויות סמכות: הורים, מורים, מנהיגים בקהילה וכו'... הפרט מצפה כי אלה יוכלו להבין את המתרחש ולהראות את הדרך לצעירים. הטרור טורף את הסדרים, וגם עולם המבוגרים נבך ומבולבל: מתקשה להסביר, לחזות, למנוע ולהגן על





שאלות מפתח ונקודות לדיון ולהתייחסות

- לעתים, אנו צופים בסובבים אותנו, כדי לראות, איך אחרים מגיבים לאירועי טרור. על מי אתם צופים? באילו תגובות הבחנתם? אילו תגובות השפיעו עליכם יותר? איזה תגובות הפתיעו?
- אל מול הטרור גם הבוגרים שסביבנו נראים לנו, לעתים, חסרי אונים. למה הייתם מצפים מהם?
- כיצד הייתם ממליצים למבוגרים לסייע בנושא הטרור לילדים צעירים? וכיצד לסייע למתבגרים?
- באיזה אופן יכולים תלמידים בוגרים במערכת



רמזים להפעלה

- איתור מבוגרים משמעותיים לתלמידים בימים אלה, ממעגלי חיים שונים.
- מנהיגים מן העבר, כיצד הם היו פועלים אילו....
- "גיבורי תרבות" המקובלים על בני הנוער כמורי דרך בימי לחץ...



## מיון ומציאות

כדאי לדעת

כאשר המציאות כה קשה, מכאיבה ומעוררת חרדה, הדמיון יכול לשמש כמשאב התמודדות והתאוששות. הדמיון, כשהוא מונחה, מסייע להסיח את הדעת מקשיים ומאפשר להגיע להרפיה ולהרגעה. הדמיון חיוני להישרדות, לכושר המצאה, לחשיבה יוצרת ולפתרון בעיות גמיש.



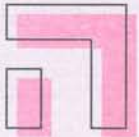
שאלות מפתח ונקודות לדיון ולהתייחסות

- אפילו בימי טרור אנו ממשיכים להבנות לעצמנו משאלות הן אישיות הן חברתיות ולאומיות. המשאלות שלי...שלנו...
- תמונת "עולם ללא טרור" - איך תיראה? במה תהיה שונה מהיום? במה ייראו חיינו אחרת?
- לכל אחד דרך משלו להסיח דעתו ממציות קשה. [ חלום בהקיץ, יצירה, כתיבת יומן, הצטרפות לצ'טים, פעילות גופנית... ] מהי הדרך שלכם?
- ברחבי העולם כתבו צעירים מכתבים לנפגעים שאינם מכירים ... האם זו נראית לכם דרך מתאימה להסיח את הדעת מן הכאב?
- יש שיטענו, כי התעסקות בדמיון וביצירתיות מפתחת אשליות, ואינה מכינה לחיים בתקופת טרור...
- חיזוק השגרה ולחיות את המציאות היום-יומית, יש בהם משום התגברות על הפחד. כיצד הדבר בא לידי ביטוי בשגרת חייכם?
- " במקום שבו אין פתרון גדול אחד, יש הרבה מאוד פתרונות קטנים. ואלה מאפשרים לצדדים קיום זה בצד זה..." [ טומי לפיד, "מעריב", 2.11.01 ] אחת הדרכים לפתרון בעיה הוא לפרקה ... אילו "פתרונות קטנים" יש לכם להציע?
- פתרון יצירתי מחייב גמישות וויתור על פתרונות קודמים. על אילו פתרונות ידועים הייתם מוותרים, כדי לחפש פתרונות יצירתיים?
- לצעירים יש הצעות לפתרונות יצירתיים גם לבעיות מורכבות. אילו הייתם יועצים למנהיגות הישראלית / הערבית / האמריקאית ... כיצד יש לפתור את הסכסוך - מה הייתם מציעים?



רמזים להפעלה

- סיעור/שטף של הצעות לפתרונות אלטרנטיביים למצב ולמתרחש, או להתמודדות של הפרט אל מול הלחץ המצטבר...
- דמיון מודרך אל מקורות ומחוזות של רוגע וביטחון...
- איסוף פתרונות מוכרים וערעור עליהם, תוך הצעת אלטרנטיבות חדשות ללא שיפוט.



## י ז ם ש א ח ר י

כדאי לדעת



התמודדות שלנו עם הלחץ שהתעורר אצלנו: שאלות אודות יעילות ההתמודדות, ותוצאות ההתמודדות שייחשבו בעינינו כרצויות. הערכת מאמצי ההתמודדות חשובה ביותר, כדי שנוכל לשחזר שוב את המאמצים היעילים ולאחסנם בארגו הכלים שלנו לעת הצורך.

ביום שאחרי פיגוע אסון אנו פוגשים תגובות רגשיות והתנהגויות הבאות לידי ביטוי ברובד האישי וברובד החברתי. זו העת לאזן, לתעל, להנהיג לכיוון הרגעה ושליטה בתנאים של תמיכה מרבית ושל חיזוק האמונה בכוחות ההתמודדות החיוביים שלנו. כמו-כן, ביום שאחרי אנו פנויים להעריך את אופן



שאלות מפתח ונקודות לדיון ולהתייחסות

כיצד מרחיבים את טווח האפשרויות לפתרון?

■ מניסיון העבר למדנו כי אנשים שהמשיכו לחתור להשגת מטרות ויעדים - שמרו על אופטימיות. האם גם אתם מצליחים בזאת?

■ לאחר ההתמודדות במצב הלחץ, אנו משחזרים את דרך ההתמודדות שלנו: איך נודע לנו? מה חשבנו בהתחלה? מה הרגשנו? במי במה נעזרנו? עם מי התחלקנו? מה עשינו?

■ מה נראה שהכי עזר לנו? מדוע דווקא דבר זה סייע לנו? איך נוכל להמליץ עליו לאחרים? באיזה אופן הדבר שהכי עזר לנו נותן לנו כוח ומחזק אותנו להתמודדויות אחרות?

■ מה צריך לעשות כדי שההתמודדות, שהתבררה כטובה ביותר עבורנו, תהיה זמינה לנו?

■ "היום שאחרי" הוא מונח המבטא כל מה שאנו חווים לאחר אירוע [במעגלי השתייכות קרובים ורחוקים]. לעתים קרובות אנו פוגשים בתגובות פסימיות ופטליסטיות. היתכן בכלל אופטימיות?

■ "שוב, כמו תמיד, הרשע מנצח!!!" מה נאמר למי שמחזיק בתפיסה כה פאטאליסטית?

■ כיצד מפייחים תקווה בקרב מי שאיבדו אותה?

■ תחושת משמעותיות, מחויבות ועשייה קהילתית נחשבות כתורמות לחיזוק אופטימיות. איזו משמעותיות ומחויבות יכולים צעירים לקחת על עצמם בימים אלה?

■ התפיסה כי לבעיה / לקונפליקט יש יותר מאשר פתרון אחד מקדמת אופטימיות.



רמזים להפעלה

- עיצוב מסמך-תיעוד אישי [רפלקציה] על אופן ההתמודדות באירוע / בתקופה שחלפה.
- יצירת "תעודת הערכה" [גביע] למתמודדים הצעירים... על הצלחתם בהתמודדות. [קביעת קריטריונים ומדדים להתמודדות יעילה...]
- 'רשימת רכישות' של כישורים שהיו חסרים לשם התמודדות יעילה יותר. [ניתן לרכוש זה מזה].
- הכנת תדריך לפרט על הדרך לשמור על אופטימיות גם בימי לחץ.

**צוות פיתוח:** חנה שדמי, מנהלת גף תכניות סיוע ומניעה

מינה פנצר  
אורלי סרוסי

**כישורים**  
וקשרים לחיים

מכון סג"ר  
מכון חס"ר