



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

# חוזר החורצות להתחזרות בשינוי סניק ואכזהו



## צוותי חינוך יקרים,

מזה שנה ארוכה חשופים כולנו למוראות המלחמה. בדומה לנו גם בקרב התלמידים ההתמודדות מורכבת וכואבת; חלקם חוו אובדן, לאחרים בני משפחה או חברים שנחטפו או שנפגעו. חלקם דואגים לשלום יקיריהם המגויסים, רבים מהם חשופים לאזעקות חוזרות ונשנות ותלמידים רבים עדיין מפונים מביתם. לאורך המלחמה אתם מלווים את תלמידיכם ברגישות ובאחריות ומחפשים אחר הדרך הנכונה לעזור להם לצלוח את התקופה.

מחקרים רבים וניסיון השנים מלמדים כי רוב המתבגרים מתגברים על חרדות וקשיים רגשיים בעזרת כוחות ההתמודדות הטבעיים שגלומים בהם, בעזרת חוסן משפחתי ואישי ובזכות ניסיון העבר בהתמודדות עם מצבי חיים שונים.

כמתבגרים משמעותיים בחיי המתבגרים חשוב שהם ידעו וירגישו שאתם מאמינים בכוחם ובחוסנם. לאורך השנים כל מתבגר סיגל לעצמו דרכים המסייעות לו להתמודד במצבי קושי. בשיחות שאתם מזמנים עם המתבגרים, מומלץ לבדוק איתם כיצד התמודדו בעבר עם מצבים מורכבים ולסייע להם להכיר בכוחות ההתמודדות שלהם. מתוך כך ובעזרת שיח מתעניין ותומך, חשוב לעודד את התלמידים לחשוב כיצד יוכלו להרחיב את אופני ההתמודדות שלהם באופן שיעזור להם להסתגל למצב הקיים ואף לצמוח ממנו.

מסקר "יד על הדופק" \* שפורסם בפברואר 2024, לאחר שבדק את השפעות מלחמת "חרבות ברזל" על בני הנוער בישראל, עולה כי יותר ממחצית מבני הנוער העידו על עצמם כמי שחשים עצב עמוק. עוד עולה מהסקר כי מתבגר שנחשף לאירועי לחימה וטרור שעוררו פחד נמצא בסיכון לשתיית אלכוהול ושימוש בתרופות מרשם שלא לפי התווית רופא.

מתבגרים מתנסים בשימוש בקנאביס ובאלכוהול כחלק מתהליך ההתבגרות, בדיקת גבולות, השפעה חברתית, סקרנות, כחלק מתרבות הפנאי ולעיתים השימוש בקנאביס ובאלכוהול, כמו גם חומרים פסיכו-אקטיביים אחרים, משמשים כ"פתרון" שמסייע להתמודד עם רגשות כואבים, עם קושי, מצוקה, חוסר ביטחון ועוד.

השימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים בתקופה של קושי ומצבי לחץ, עלול למנוע מבני הנוער לעבד את השלכות התקופה באופן מודע ולהדחיקן. בנוסף, השימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים בתקופה זו עלול לפגוע במרכיבי החוסן השונים, ובכך לפגוע בהחלמה הטבעית מאירועים טראומטיים.

מצוקות רגשיות ונפשיות לא תמיד גלויות לעין. רגישותכם יכולה לסייע באיתור הקושי ובמתן עזרה בשלב מוקדם. כאנשי חינוך, הפוגשים את בנות ובני הנוער מדי יום, אתם יכולים לסייע רבות באיתור התנהגויות סיכון בכלל ושימוש בחומרים בפרט. איתור מוקדם ומתן מענה מותאם יקטינו את הסיכוי שמתבגרים יסגלו לעצמם דפוס התמודדות לא יעיל כמענה למצוקות השעה.

\*הסקר נערך על ידי פרופ' יוסי הראל-פיש ופרופ' סופי וולש, אוניברסיטת בר אילן ובשיתוף משרד החינוך.

## כיצד נכהה אהבכררס או אהבכרות בסרסון אסרסו בחרוררס אהכררס?

מתבגר שנמנע, מסתגר, נראה מבודד

מתבגר שארנו מגרע לבת הספר באופן סדר ורשן בשעות הרס

מתבגר שחרוה רגשות קשים בעוצמות גבוהות ומגלה ענררן בחרוררס ממכררס

מתבגר שמברע עמדות חרוברות בנוגע לשרמוש בחרוררס ממכררס

מתבגר שחרוררס משתפרס שמשמש בחרוררס ממכררס

מתבגר שחרוה אובדן או פרגרעה של אדם קרוב

מתבגר שחרוה אררוע טראומתר בעברו

אנו שורפרס לטררע למתבגררס, מתוך כבוד והבנה לקושר, לכאב, לדאגה ולהחמצה עמה הם מתמודדרס. כדי לעמוד לצידם ולעזור להם להאררן בכוחותיהם, מומלץ שכאשר אתם מקררמס ארס שררות ארשרות עשו זאת בסברבה בטוחה ובארוררה תומכת על פר העקרונות הבארס:

### הבעת אמפתיה הקשבה, קרבה והבנה למתבגר ולצרכיו

"אנר סרס כר... וכה סרס אק כר...," "אתה סרס אר," "אכפת אר אהק"

### שר שמתקררס מתוך בטחון בקשר תוך העברת מסר של נגרשות

"אנר אררותך בכ אה," "אנר רוס אק," "אנר אררך"

### הבעת הבנה למתבגר וחרבור לקשרר

"אנר רכור אהררן סרס כר..."

### סרע בוורסות רגשותר

"אנר סרס אהה נסער," "כוס נשוס אהוק," "נשב קאת רר," "אנר אררך"

הבעת ענררן בהתנסוררות של המתבגר בכל הקשר להתנהגוררות סרסון כמו ערשון טבק, שתרר אלכוהול או צררכת קנאררס בתקופה זו. נשאל בארזה הקשר נעשה שרמוש ונברר מה שרמוש מאפשר לו. נטררע למתבגר לקבל את העובדה שכולנו טוערס לפעמרס ושטעוררות נררנות לתקררן.

### התענררנות בדרכר ההתמודדות שלו עם המצב

"מה עזר לך להתגבר בעבר על קשררס?" "מה עוזר לך כעת?"

מתן כלר התמודדות, למשל - להרמנע מתפרסת "אפס או אהד" לפרה אם נעשה שרמוש חוזר אה פעמר (הרשנות אה פעמר של ההתנהגות הממכרת או שרמוש בחרמר פרסרכו-אקטרבר) אז אפשר לשחרר עד הסוף כר "כבר נסברתר".

הבעת תמרכה בתחרשת המסוגלות והמשמעות של המתבגר ובכוחו להיות פעיל ותורר

### הבעת מסררס בונר תקוה

"ככר תררס סוב רותר...," "אנחנו נהצטרק בהצב כרנר"

התמדה, לא לוותר, "לחזר" אחרר מתבגר שלא משתף פעולה, להעבר לו מסר שאכפת לנו ושאונו מאמרנרס ברכולת שלו להתמודד בהצלחה עם אתגרר התקופה

## להתררעצות נררן לפנות לרועצת השכבה

מומלץ להרעזר בר: מאגרר כ"ח על רסודר- סדנא לתרגול הרגעה עצמר: "הכ"חות שבכרס"