



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף א' חינוך יסודי

הכלה למעשה

העלון למדריכי הכלה - איגרת מספר 12

שבט תשע"ט - ינואר 2019

הגישה הסלוטוגנית

אל תהרוס את מה שיש לך על ידי
התמקדות במה שאין לך

אפיקורוס

אופן ההסתכלות הוא לא רק ויכוח סמנטי,
אלא טמונה בו התובנה שהאופן שבו
אנו מנסחים את השאלות, קריטי לכיוונים
שבהם נסתכל כדי לחפש את התשובות

פרופ' אנטונובסקי

The real voyage of discovery
consists not in seeking new
landscapes, but in having new eyes

Marcel Proust

עבודת המחנך היא סולם המורכב
מארבעה שלבים:

בשלב הראשון

עליי למצוא את הדרך אל עצמי;

בשלב השני

עליי למצוא את האמת של הילד;

בשלב השלישי

עליי לחבר את האמת שלי עם האמת של הילד;

בשלב הרביעי

עליי לחבר את דרכנו המשותפת ולהנחילה

מתוך כתביו של יאנוש קורצ'ק

המסע האמיתי של
הגילוי מורכב לא מחיפוש ארצות
חדשות אלא מהתבוננות עם
עיניים חדשות

מרסל פרוסט



מהיכן זה התחיל?

התפיסה הסלוטוגנית נוסדה בתחום הסוציולוגיה של הרפואה על ידי פרופ' אהרון אנטונובסקי (1992). המילה סלוטוגנית נגזרת מהמילה Salute שמשמעותה בריאות (הגישה הפתוגנית נגזרת מהמילה פתוגן שמשמעותה מקור החולי).

מה בין התפיסה הסלוטוגנית לתפיסה הפתוגנית? התפיסה הפתוגנית באה לאבחן את החולה מתוך התפיסה שמחלה נגרמת על ידי גורמים חיצוניים התוקפים את האורגניזם, ואילו בריאות מוגדרת כהעדר מחלה. אם נוכל לרפא את המחלה או למנוע את פגיעת הפתוגן בגוף, נהיה בריאים.

החיסרון המרכזי של הפרדיגמה הפתוגנית הוא העיסוק הבלתי נלאה בגורמי הסיכון, בפתוגנים. אם אדם הוא בריא "באופן טבעי", כל שעליו לעשות כדי להישאר כזה הוא לצמצם ככל האפשר את גורמי הסיכון. ברמה החברתית-חינוכית מוטלת על המוסדות החברתיים האחריות להבטיח שגורמי הסיכון הניתנים לשליטה ברמה של מדיניות חברתית אכן יהיו מנוטרלים, ולהבטיח תנאים חברתיים המאפשרים ומעודדים התנהגות נבונה ונטולת סיכון. אך האם זה אפשרי?

START



מה מציעה הגישה הסלוטוגנית?

הגישה הסלוטוגנית מגדירה בריאות בהסתכלות הוליסטית, המתייחסת לחוויה של אדם שלם - בעל גוף, מחשבה, רגש וחיים חברתיים.

גישה זו שהוצעה על ידי אנטונובסקי (1992) ושעל בסיסה הונחה התשתית לגישות לקידום בריאות, איננה תשליל של הגישה הפתוגנית כפי שעשויים לרמז מונחים אלה (פתוגניות היא מקור החולי; סלוטוגניות היא מקור הבריאות), אלא מגדירה, כפי שציינו, בריאות בגישה הוליסטית כמכלול. המושג בריאות בוחן את הנינוחות הסובייקטיבית ואת רמת התפקוד של האדם גם במצבים שהגישה הפתוגנית מגדירה כמחלה. **את המיקוד בהמעטת גורמי סיכון, שהוא מרכזי במודל הפתוגני, מחליף העיסוק בקידום מקדמי בריאות.** על פי הגישה הסלוטוגנית אין התעלמות מהחולה ועדיין קיים הצורך לטפל בו, אך הוא אינו מוגדר רק על ידי מחלתו, ויש לקדם את בריאותו לאורך החיים, בעיתות משבר ובעיתות רגיעה.

באמצעות אנלוגיית הנהר ניתן להמחיש את ההבדלים בין שלוש גישות: הגישה הטיפולית, הגישה המניעתית והגישה לקידום הבריאות. את החיים הסוערים ניתן להמשיל לנהר סוער - במורד הנהר ניצבת הרפואה הטיפולית, המתמקדת בטיפול באלה שנסחפו בנהר ויש להצילם מטביעה. במעלה הנהר נמצאת הגישה המניעתית המתמקדת באלה הנמצאים בסיכון לנפילה והיסחפות. אך **שתי הגישות אינן מספיקות כדי להתייחס לרבים שנמצאים בגדה, שאליהם מכוונת הגישה לקידום הבריאות.**

הגישה הסלוטוגנית מניחה שכולם נמצאים תמיד בנהר המסוכן של החיים. השאלות שנשאלות בגישה זו הן: עד כמה מסוכן הנהר שלנו? עד כמה טובה יכולת השחייה שלנו? כיצד ניתן להבין את התנועה של אנשים לכיוון הקצה הבריא של הרצף?



תחושת קוהרנטיות כמושג מרכזי היא מושג בגישה הסלוטוגנית ועל פי אנטונובסקי היא המסבירה את התנועה לכיוון הבריאות. תחושת קוהרנטיות היא תפיסה כללית של העולם, כמשמעותי, כמובן וכבר ניהול. תחושת הקוהרנטיות מייצגת את המוטיבציות ואת המשאבים הפנימיים והחיצוניים של אדם להתמודד עם לחצים במהלך חייו, והיא גורם חשוב באופן שבו יתפוס אדם ויפרש מצבים שונים במהלך החיים. תחושת הקוהרנטיות מתפתחת בעקבות ניסיונו האישי של הפרט והיא ממשיכה להתפתח לכל אורך חייו.

אנטונובסקי שיער כי אדם או קבוצה המאופיינים בתחושת קוהרנטיות חזקה, בעודם מול גורם לחץ, יהיו בעלי מוטיבציה להתמודד (משמעותיות), יאמינו שהאתגר מובן (מובנות) ויאמינו שעומדים לרשותם משאבים להתמודדות (נהילות).

מה בין הסולוטוגניות בתחום הבריאות לתחום החינוך?

הגישה הסולוטוגנית מבקשת לייצר תפקיד חדש לבית הספר ונקודת מבט שונה עבור כלל בעלי התפקיד במערכת החינוך. להערכתנו, ישנו פוטנציאל רחב ולא מנוצל בהסתכלות על בית הספר כמקדם את יכולת ההתמודדות של התלמידים, בבית הספר ובחיים בכלל, והצעד הראשון בבניית היסודות ליכולת ההתמודדות של התלמידים והצוות הוא האופן שבו אנו בוחרים להסתכל על אופני הפעולה של התלמיד ושל בית הספר.

כפי שניסח פרופ' אנטונובסקי, מייסד הגישה הסולוטוגנית: **"אופן ההסתכלות הוא לא רק ויכוח סמנטי, אלא טמונה בו התובנה שהאופן בו אנו מנסחים את השאלות, קריטי לכיוונים שבהם נסתכל כדי לחפש את התשובות"**.

הנחת היסוד היא שחשוב לצייד את כלל התלמידים ביכולת התמודדות כי איננו יכולים לדעת מי מהתלמידים יזדקק לכלים אלו ובאיזה שלב. כלומר, הקשיים שתלמידים מסוימים מבטאים כיום, יכולים לפגוש תלמידים אחרים בשלב מאוחר יותר, והם מבטאים קושי שקשור לסביבת בית הספר לא פחות מאשר לתלמיד עצמו.

את תחושת הקוהרנטיות, שהיא אחד מהמושגים המרכזיים בגישה, ניתן להסביר באמצעות דוגמה להתמודדות יומיומית בלימודים: חוסר הצלחה במבחן (זה יכול להיות גם ציון נמוך מכפי שצפינו, אשר נחוה כחוסר הצלחה). אירוע כזה בוודאי דורש מהתלמיד התמודדות כדי שיוכל להמשיך להתאמץ בלמידה. אנחנו רואים תלמידים שאחרי חוויה כזו יוותרו ויגידו "אני לא טוב ב...". ואחרים שיתמודדו וייגשו למועד ב' או ינסו דרכים אחרות כדי להצליח. מה הגורמים שמשפיעים על ההחלטה הזו על פי הגישה הסולוטוגנית?



משמעות

עד כמה ההצלחה חשובה: אם אנחנו רואים חשיבות בציון הספציפי או בלמידת הידע הזה, יהיה לנו קל יותר להתמודד. לדוגמה, תלמיד שנכשל במבחן בביולוגיה, אבל רואה את עצמו בעתיד במסלול לרפואה, יש סבירות גבוהה יותר שיתאמץ להתמודד שוב עם החומר, לעומת תלמיד שכלל לא רואה את עצמו בלימודים אקדמיים, או לחילופין, מעריך כי יש לו מסלול בטוח במחשבים.

מובנות

עד כמה הדרך להצלחה מובנת: תלמיד שמבין למה לא הצליח במבחן, מה החומר שהוא צריך לחזור עליו. תלמיד שמבין איך החומר במבחן קשור לחומר שנלמד בכיתה או מדוע זה החומר שהוא צריך לדעת, יהיה לו קל יותר להתמודד וללמוד שוב למבחן, לעומת תלמיד שכלל אינו מבין היכן טעה, או שאינו מקשר בין החומר שלמד בכיתה לשאלות שנשאלו ולכן אינו יודע מה ללמוד לקראת המבחן.

ניהוליות

עד כמה קיימים המשאבים/היכולת להצליח: לתלמיד שמרגיש שיש לו המשאבים להתמודד, יש לו הזמן ללמוד שוב, המורה נגיש ויכול להסביר לו וללמד אותו, ההורים יכולים לממן מורה פרטי או שיש חבר טוב שיוכל לעזור לו ללמוד, או שהוא פשוט מרגיש שאם יתאמץ לקרוא שוב, סביר שיצליח במבחן, יש סיכוי גבוה יותר שיתמודד ויגיש שוב למבחן, לעומת תלמיד אחר שאינו מרגיש שיש לו הכוחות או שיש מי שיכול לעזור לו בהתמודדות.



ייחודו של המושג תחושת קוהרנטיות הוא בשילוב המרכיב הרגשי, הקוגניטיבי וההתנהגותי המשמש כר נרחב ליישום במציאות ולמימוש של כלל האופיינים הפוטנציאליים העומדים לרשותו של האדם מעבר לתרבות. תחושת הקוהרנטיות יכולה להתפתח לאורך החיים כאשר חוויות חיים התורמות להתפתחות של תחושת קוהרנטיות הן²:

- **עקביות**
הסביבה מאופיינת בסדר ובמבנה, במסרים וערכים ברורים - מערכת שעות ברורה, סדר ברור בכיתה, תקנון ברור בבית הספר, הכנת התלמידים לקראת שינוי ועוד.
- **איזון עומס רגשי**
הסביבה מאופיינת בהתאמת הדרישות למשאבים של האדם, תוך התחשבות בצרכיו ברגע נתון.
- **שותפות בקבלת החלטות**
הפרט נוטל חלק משמעותי בהחלטות הקבוצה החברתית שהוא שייך לה.
- **קרבה רגשית**
קרבה לאדם משמעותי בחיים.



² Sagy & Antonovsky, 1996.

מכאן ניתן לצאת לשני עקרונות בסיס בעבודה בגישה זו בתוך בתי הספר:
1. התייחסות לכלל התלמידים בכיתה, כשלוקחים בחשבון שהערך המוסף הגבוה ביותר צריך להיות עבור התלמידים המתקשים.

למה כלל התלמידים?

הרעיון הבסיסי אינו לתייג ולסמן את התלמידים המאתגרים על ידי הוצאתם וטיפול בהם מחוץ לכיתה. קיימת גם הבנה שהיבטים של בריאות שעולים מתלמידים מסוימים, רלוונטיים לכלל התלמידים בכיתה, מאחר שפעמים רבות התלמידים המאתגרים הם אלו שמבטאים בקול קשיים שעשויים להיות קשיים כיתתיים, כפי שנטען לא אחת בתיאוריות הנוגעות ובטיפול מערכתי לתהליכים קבוצתיים (לדוגמה, וולס, 1975 ומינושין, 1974).

גם כאשר מבינים את הצורך שלא לתייג את התלמידים, עולה פעמים רבות החשש שאם לא ניתן מענה פרטני לתלמידים המתקשים, לאור העובדה כי במסגרת הכיתתית יש נטייה לכוון אל האמצע, המורה עלול "לפספס" את אותם תלמידים. עם זאת, לטענתנו, העבודה המהותית של המורה צריכה להתבסס על זיהוי היבטים של בריאות שעשויים לקדם בצורה המשמעותית ביותר את התלמידים המאתגרים, מתוך הבנה שעבודה עם כל הכיתה באותם היבטים, תשפר את כוחות ההתמודדות של כולם, כולל של תלמידים שברגע נתון אין נטייה לזהות אותם כמתמודדים עם קשיים, אך הם עלולים להיתקל בהם בעתיד. הסימן להצלחה בזיהוי נכון של מרכיבי הבריאות החינוכית הוא בהתקדמות התלמידים המאתגרים בכיתה.



2. דגש על חיזוק הכוחות של התלמיד (הבריאות)

מדוע עבודה מתוך חוזקות?

הנטייה הטבעית של מרביתנו היא לשקף את מה שחסר - "מה שעוד לא...", במקום להתמקד במקומות שבהם התלמיד מצליח, מתוך הנחה ש"שם הוא יצליח גם בלעדינו". הנקודה היא שלעיתים דווקא שעה בספורט יכולה להוכיח לתלמיד שהוא מסוגל ולאפשר לו להתמודד גם עם הקושי במתמטיקה, יותר מאשר שלוש שעות של מתמטיקה שבהן הוא חווה תחושת כישלון. היכולת לשקף לתלמיד את ההצלחות שלו מאפשרת לו להגביר את תחושת הניהוליות.

בית הספר צריך להיות מקום התומך ופועל לסייע לתלמיד לגבש ולחזק את כוחות ההתמודדות שלו, כוחות אשר יסייעו לתלמיד לא רק בהקשר הבית ספרי אלא ייתנו לו ארגז כלים לחיים - בהקשרים לימודיים ובהקשרים רחבים יותר. הבסיס ליצירת אותם כוחות, אותו ארגז כלים עשיר ורחב, היא נקודת המבט הסלוטוגנית שמתמקדת בקידום בריאות ולא רק במניעת חולי. המעבר לנקודת מבט סלוטוגנית אינו רק שינוי סמנטי, כי אם שינוי הטומן בחובו הסתכלות מחודשת והצבת שאלות אחרות על תפקידו של בית הספר בגיבוש יכולת ההתמודדות של תלמידים, ומתוך כך הוא קריטי ליצירת מרחב תשובות אחר.



מה בין הגישה הסולוטוגנית ל"עיצוב אוניברסלי"?

עיצוב אוניברסלי מוגדר כעיצוב של מוצרים וסביבות כדי שיהיו שימושיים למספר הגדול ביותר האפשרי של אנשים בכל הגילים ועם כל סוגי היכולות. עיצוב אוניברסלי ללמידה מתמקד בסביבה של התלמיד - תוכנית הלימודים, חומרי הלימוד, דרכי ההוראה ודרכי ההערכה. העבודה אינה מתמקדת בתלמיד המתקשה, אלא בכיתה השלמה כאשר התלמידים בעלי הקשיים (החסמים) הם חלק מהקהילה הלומדת. ההנחה היא שהפתרון שניתן לתלמיד הבודד בתוך השיעור, יכול לתת מענה לתלמידים רבים בכיתה. פעולות שיועדו מלכתחילה להסיר חסמים לתלמיד עם קשיי קריאה, יכולות לסייע גם לתלמידים עם בעיות קשב או לתלמידים עם בעיות זיכרון וכך הלאה.

הקליקו

מתוך "הלכה למעשה", איגרת 3

בעלון זה אנו מבקשים לחבר את הסביבה האוניברסלית לגישת קידום הבריאות עם ההבנה שהתלמידים המאתגרים מסייעים לנו לזהות את המרכיבים לסביבה בריאה ולהנגישה לכלל התלמידים.





סדנה / יעל גודל

1 נבקש מכל משתתף לרשום לעצמו רשימת דברים חיוביים שקרו לו השבוע. נבקש לחלוק אחד מהם עם הקבוצה.

2 נפזר על הרצפה קלפי חוזקות (מצורף בסוף) ונבקש מכל אחד לבחור שלוש חוזקות שמאפיינות אותו ולרשום אותן לעצמו על דף ממו (לא להרים את הקלפים).

3 כל אחד מתבקש לספר סיפור מעבודתו בבית הספר או בחייו האישיים שבו הביא לידי ביטוי את החוזקה שלו או סיפור המבטא כיצד החוזקות שלו עזרו לו בעבודה/ בחיים האישיים.

4 באיזו מידה באות לידי ביטוי חוזקות אלו בחייך?

סיכום

החוזקות הן מאפיינים חיוביים שמעוררים אצלנו הרגשה טובה וסיפוק (מידות טובות). נמצאו 24 חוזקות הזכות להערכה חיובית בכל תרבות. חוזקות אלו מתקיימות בזכות עצמן ולא כאמצעי להשיג משהו אך ניתן ללמוד ולעצב אותן. החוזקות האופייניות לנו במידה הרבה ביותר הן **חוזקות החותם**. הדרך העיקרית שבה אפשר להשפיע על האושר שלנו היא לדעת מהם הכוחות שלך, החוזקות שלך, לטפח אותם ולבטא אותם בכל מישורי החיים: אהבה, עבודה וגידול ילדים, ולהשתמש בהן בשגרת היומיום. הגישה הסלוטוגנית מבקשת לייצר תפקיד חדש לבית הספר ונקודת מבט שונה עבור כלל בעלי התפקיד במערכת החינוך, המדגישה קידום ערכים של רווחה נפשית.

הצעד הראשון בבניית היסודות ליכולת ההתמודדות של התלמידים והצוות הוא האופן שבו אנו בוחרים להסתכל על אופני הפעולה של התלמיד ושל בית הספר. הנחת היסוד של הגישה הסלוטוגנית היא שחשוב לצייד את כלל התלמידים ביכולת התמודדות כי איננו יכולים לדעת מי מהתלמידים יזדקק לכלים אלו ובאיזה שלב. בהקשר זה, **ככל שהילד יכיר את חוזקות החותם שלו ויביא אותן לידי ביטוי בחייו ובלמידתו, כך ירגיש שמח ומאושר יותר ובעל יכולת טובה להתמודד מול האתגרים העומדים מולו. ההצלחה הרבה ביותר והסיפוק הרגשי העמוק ביותר הם בבניית חוזקות החותם ולא בתיקון החולשות.**

לדוגמה, תלמיד שנכשל במבחן, אבל מכיר את הכוחות שלו ואת החוזקות שלו, יקל עליו להתמודד עם הסיטואציה של חוסר ההצלחה בבחינה, כיוון שיש לו ראייה רחבה יותר על יכולותיו.

החוזקות הן למעשה משאבי התמודדות התורמים לתחושת הקוהרנטיות.

המעבר לנקודת מבט סלוטוגנית אינו רק שינוי סמנטי, כי אם שינוי הטומן בחובו הסתכלות מחודשת והצבת שאלות אחרות על תפקידו של בית הספר בגיבוש יכולת ההתמודדות של תלמידים, ומתוך כך הוא קריטי ליצירת מרחב תשובות אחר הרואה את נקודות החוזק ופועל מתוכן.

תפקיד המורה להכיר מקרוב את תלמידיו, להתחקות במיוחד אחר חוזקותיהם וכישרונותיהם הטבעיים, כדי לאפשר להם להתנסות בהצלחות ולתת להם משוב חיובי ובונה שיעצים את תחושת מסוגלותם העצמית, ובמקביל, לעצב סביבת עבודה נעימה ונינוחה, שתתרום, ככל שניתן, לרווחה הפיזית והנפשית של כלל תלמידי הכיתה.

תפקיד המורה לתרום למיטביות הסובייקטיבית של תלמידיו באמצעות מתן אפשרות לנצל את מרב כישרונותיהם הטבעיים וחוזקותיהם.





רשימת חוזקות

הכינו דבקית (סטיקר)
לכל חוזקה

1. סקרנות	13. הגינות
2. אהבת הלמידה	14. מנהיגות
3. שיפוט וחשיבה ביקורתית	15. שליטה עצמית
4. כושר המצאה ומקוריות	16. זהירות
5. אינטליגנציה חברתית	17. ענווה
6. פרספקטיבה	18. הערכת יופי
7. תעוזה	19. הכרת תודה
8. התמדה	20. תקווה
9. יושר	21. רוחניות
10. טוב לב	22. סלחנות
11. אהבה	23. הומור
12. אזרחות טובה	24. התלהבות

לכרטיסיות לחצו



איך מדריכים את זה?

איך מדריכים את זה?

כמדריכת הכלה אני מבקשת דרך נוספת להתבוננות על הכיתה/ התלמיד, דרך שתאפשר לייצר עם המודרך התייחסות מותאמת לפרטים הנמצאים בכיתה כאשר הפעולה תוביל לתוצאה של הסך השלם - הכיתה כולה.

הרכבת משקפי "הסולוטוגניות" תוך שאילת שאלות מכוונות יכולה לייצר שיח פדגוגי שיוביל לבריאות כיתתית.

מעיין היא מחנכת כיתות ג'-ד'. היא מחנכת זו שנה שישית בבית הספר "אלונים" ולפני כן הייתה שנתיים מורה בבית ספר "יודפת". מעיין בטוחה ביכולתה להוביל כיתה ומעריכה שבדרך כלל היא מצליחה לנהל את הכיתות שלה בצורה טובה. השנה היא עולה עם הכיתה שלה לכיתה ד', כך שזו השנה השנייה שלה איתם, אבל הפעם היא יותר מוטרדת לקראת תחילת השנה, כיוון שבסוף כיתה ג' היא הרגישה שהיא קצת מאבדת שליטה.

בכיתה נוכחים יוסי ויעל שהם מתקדמים מאוד. יעל מאובחנת כמחוננת ויוסי משתתף בכיתת המצטיינים. מעיין יודעת שהיא צריכה לאתגר אותם ולבנות תרגילים במיוחד בשבילם, בעיקר בשיעורי החשבון, אחרת הם משתעממים, מדברים ומפריעים לשאר הכיתה. היא נערכה לכך מראש, והשנה מצאה דפי תרגול מעניינים ומאתגרים שהיא מעריכה שיעסיקו אותם. בחופש הגדול היא התייעצה עם מרכז המחוננים על חומרים נוספים ומרגישה שיש לה מספיק כלים עבורם. אבל מי שמטרידים אותה באמת הם ליאור, שמוליק וסשה שממש-ממש קשה להם בכיתה. סשה הוא עולה חדש, וצריך עוד עזרה בעברית. לשמוליק וליאור קשה לשבת לאורך זמן בכיתה והם אינם מפסיקים להפריע ולהתחצף. לשניהם היו התפרצויות זעם בכיתות הנמוכות יותר, שבהן הם העיפו חפצים, קיללו והרביצו. הם הושעו מבית הספר פעמים רבות מאוד ונראה שההורים אינם מצליחים להשתלט עליהם.



לליאור יש קשיים רבים בלימודים: הוא אינו בקצב הכיתה בכל המקצועות ונראה שיש לו עדיין קשיים בכתיבה ובקריאה.

מעין פנתה להורים שיערכו אבחון להפרעות קשב וריכוז ולדיסלקציה, אבל הם אינם משתפים פעולה וחוששים שהאבחון יגרום לתיוג שיפגע בו בעתיד ויוביל לכך שיכריחו אותם לתת לו תרופות.

שמוליק מאובחן עם הפרעת קשב, אבל נראה שהוא צריך הרבה שעות פרטניות כדי לעמוד בקצב של הכיתה.

עד אמצע השנה הרגישה מעין שהיא יוצרת קשר טוב עם שלושתם ואף מצליחה לקדם אותם במסגרת השיעורים הפרטניים, אם כי לא בצורה מספקת. אבל לקראת סוף השנה יצרו שמוליק, ליאור וסשה שלישייה חזקה בכיתה ונראה שהם הופכים למנהיגים שליליים. מעין הרגישה שהיא ממש מאבדת שליטה כאשר הם הצליחו לגרור איתם עוד תלמידים, בעיקר את הבנים, להתנהגויות פרועות ולחוסר משמעת. זה קרה פחות בשיעורים שלה ויותר בשיעורים המקצועיים. השיא כאשר באחד הימים שברה המורה לאנגלית אצבע בכיתה כאשר בזמן משחק פרוע בין תלמידים הם טרקו את הדלת על היד שלה. הוקם צוות בית ספרי שכלל את מנהלת בית הספר, המפקחת, היועצת והפסיכולוגית, אך בית הספר לא הצליח להפעיל תוכנית התערבות משמעותית כיוון שזה היה סוף השנה. במהלך החופש, ניסו המנהלת והפסיכולוגית להפעיל לחץ על הרשות לממן סייעת בכיתה, אך כיוון שהאבחון של שמוליק אינו מצדיק סייעת והוריו של ליאור מסרבים לאבחון, הרשות אינה מוכנה לממן כוח עזר.

מעין רוצה מאוד לעזור לשמוליק לליאור ולסשה; היא מרגישה שחלק מההתנהגויות האלו נובע מתסכול על פערים הולכים וגדלים, אבל מספר השעות הפרטניות שיש לה אינן מספיקות כדי לקדם אותם לרמת הכיתה. היא גם בטוחה למדי שליאור זקוק לטיפול רגשי והקשיים שלו נובעים לא רק מהקושי הלימודי, אך כרגע אין אפשרות כזו במסגרת הבית ספרית.

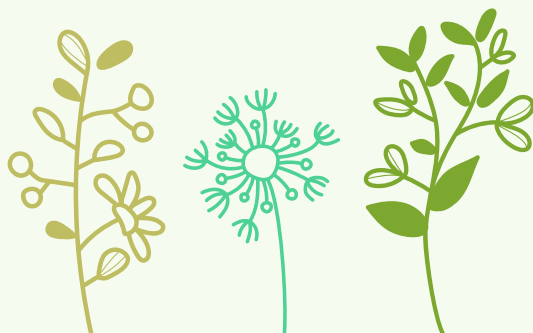
היא הייתה שמחה אם ההורים היו לוקחים אותו לטיפול, אבל הם כל כך דואגים שיתויג כתלמיד עם בעיות פסיכולוגיות שאינם מוכנים לראות את הקשיים שלו.

מעין מרגישה שמרבית הזמן שלה מוקדש לתלמידים המאתגרים והיא מחמיצה תלמידים בכיתה. במיוחד מטרידה אותה נועה, תלמידה שקטה וביישנית שמעין מרגישה שאינה מצליחה להגיע אליה. היא חוששת שיש לה קשיים חברתיים, אבל אינה בטוחה בכך. בכל אופן, הפסיכולוגית צריכה לטפל בבעיות דחופות יותר, וכנראה שהמקרה של נועה יאלץ לחכות.

עד כמה הסיפור של מעין נשמע לכם מוכר? עד כמה אלו נושאים המעסיקים ומועלים במסגרת ההדרכה על ידי מנהלי בתי הספר? המורים? עד כמה התחושה שמועברת היא שאנחנו עסוקים יותר ויותר בכיבי שרפות? שהמשאבים לא מספיקים? שצריך עוד שעות פסיכולוגים/מרפאים בעיסוק/מרפאים באומנות ועוד כוח עזר בכיתה?

אנו מורגלים בחיפוש הקשיים והבעיות ובניסיון לפתור אותן, אך האם זה מספיק טוב? האם זה ישים לאורך זמן? אנו צריכים לשאול את עצמנו ואת המודרך האם תלמיד שקט שאינו מפריע הוא בהכרח תלמיד לומד? ונשאל גם ההפך - האם תלמיד מפריע אינו לומד? המורה בסיפור של מעין, מסתכלת על כיתה בעיקר במשקפיים פתוגניים. היא עסוקה באיתור הקשיים ומנסה לחשוב כיצד תוכל ל"רפא" אותם.

בהדרכה שלי אבקש לבחון את הכיתה של מעין בעיניים סלוטוגניות. השאלות יהיו אחרות ויתמקדו בזיהוי ממדי הבריאות: מה הופך כיתה לבריאה, מה התנאים שמאפשרים כיתה שפועלת באופן בריא ובאופן ממוקד יותר.





ברמת המחנכת אשאל:

- זיהוי החוזקות - מתי את מרגישה שאת מתפקדת במיטבך ומצליחה להגיע להצלחות עם סשה, שמוליק וליאור או עם תלמידים דומים להם? מתי חווית הצלחה עם תלמידים כמו יוסי ויעל? עם תלמידים כמו נועה?
- מתי הרגשת שהיה שיעור מיטבי שבו הגעת לכל התלמידים בכיתה? מה תרם לכך?
- זיהוי מוקדי הכוח - מה התנאים שאפשרו לך תפקוד מיטבי מבחינת הכיתה? מבחינת הקשר שלך כמחנכת עם אותם תלמידים?
- מה היו התנאים שאפשרו לך לעבוד עם הכיתה/התלמידים בצורה אופטימלית מבחינת בית הספר? המנהלת? סביבת העבודה? המורים האחרים?
- כיצד ניתן לאפשר את התנאים שיסייעו בידך לעבוד בצורה אופטימלית בכיתה?

ברמת התלמידים, זיהוי החוזקות, אשאל:

- מתי כל אחד מהתלמידים הרגיש שהוא במיטבו?
- מה היו התנאים שאפשרו לו להצליח?
- כיצד ניתן לייצר את התנאים הללו עבורו ועבור תלמידים נוספים בתוך הכיתה?
- תצפית על התלמיד: מתי התלמיד הפתיע? ניתוח של המצבים שבהם הוא לא פעל באופן שמעיין חשבה שיפעל על פי ה"אבחון" שלה - מה אפשר זאת?



שאלות כאלו מובילות לסוגיות אחרות אליהן יש להתייחס בכיתה, כאשר לעיתים נגלה שדווקא הפעולות שננקטות מתוך הגישה הפתוגנית הן אלו שמקשות על בניית סביבה מקדמת בריאות. יש להבין שזה צריך לעבור דרך המנהל ושינוי התפיסה שלו: כבכל שינוי בבית הספר, המנהל הוא גורם מפתח בתהליך השינוי. עם זאת, בשינוי תפיסה בית ספרי, המנהל אקוטי לתהליך. הוא חייב להבין את היתרונות בנקודת המבט הסלוטוגנית, לתרגם אותה לעבודה עם המורים, לתמוך, להסביר ולתווך אותה לצוות, לתלמידים ולהורים.

שינוי תפיסה הוא תהליך ארוך ומשמעותי, אשר דורש שינוי של השפה הבית ספרית, תרגומה לפעולות בית ספריות ברבדים שונים – בעבודה עם התלמידים, עם צוות המורים וצוות בית הספר בכלל, ועם ההורים, וכן בתחזוקה מתמשכת של ההתנהלות על פי אותה שפה. במקרים שבהם המנהל מנותק מהתהליך או נותן לגורם אחר לנהל אותו, יש קושי רב להוביל הטמעה של המהלך לאורך זמן. כדאי להוסיף את הכלי של חקר מוקיר כתרגיל: שיראינו זה את זה בחקר מוקיר, או שיראינו תלמיד וינתחו אחר כך במשותף את הריאיון.





מה צריך להשתנות?

מ...	אל...
גישה פתוגנית המתמקדת בזיהוי גורמי חולי	גישה סלוטוגנית המתמקדת בזיהוי מקדמי בריאות
מילים כגון גורמי סיכון, חוסר תפקוד	מילים כגון גורמי חוסן, בריאות, שיפור
עבודה עם כל אחד התלמידים בנפרד כדי שיוכלו לתפקד ולהתמודד בכיתה (רמת הכיתה מבחינה לימודית, טיפול בבעיות התנהגות, טיפול בבעיות קשב וריכוז וכדומה)	עבודה עם כל הכיתה כאשר הערך המוסף הגדול ביותר הוא עבור התלמידים המתגרים (עיצוב אוניברסלי)
דגש על זיהוי הקשיים וטיפול בהם	דגש על זיהוי ההצלחות והחוזקות של התלמידים ועבודה איתם
זיהוי ותיוג תלמידים עם אתגרים מיוחדים	זיהוי מקדמי בריאות שמסייעים לתלמידים מתגרים וחיזוקם עבור כלל תלמידי הכיתה
התלמיד פסיבי יחסית בתהליך האבחון ובמציאת הפתרונות	התלמיד אקטיבי בזיהוי ובקידום החוזקות והיכולות שלו
משוב המתמקד בפערים שיש להשלים	משוב המתמקד בהצלחות ובהתוויית דרך

ממדים לעבודת בית הספר בגישה סלוטוגנית

במחקר שנערך על ידי המו"פ במשרד החינוך, חולצו שישה ממדים שהיו משותפים למרבית בתי הספר אשר היו שותפים (ראו איור 1), וניכר כי הם מתחברים לחוויות החיים התורמות לתחושת קוהרנטיות על פי המודל הסלוטוגני:

- **אמון**
כאשר המורה מאמין בתלמיד והתלמיד חש אמון כלפי המורה.
- **שותפות**
כאשר נוצרת תחושה של מטרה משותפת, התלמיד אינו מרגיש לבד וחסר אונים אלא שיש לו עם מי לצעוד יד ביד (יכול להיות מורה או תלמידים אחרים).
- **מובנות ושקיפות**
כאשר התלמיד מבין מה נדרש ממנו ומה הצעדים שהוא צריך לנקוט כדי להצליח. בד בבד נדרש להנגיש גם את הכללים שנראים לנו מובנים מאליהם (לדוגמה, מתי צריך לשבת בכיתה ומתי אין זה הכרחי).
- **אוטונומיה וגיבוי**
כשהתלמיד מרגיש כי ניתנת לו האוטונומיה להחליט ולבחור, ולצד זאת יש לו גיבוי מלא מהמורה גם כאשר הוא טועה בבחירות שלו וגם מול גורמים אחרים.
- **גבולות וגמישות**
כאשר ישנם גבולות ברורים ומוגדרים, ולצידם גמישות המאפשרת להתאים את הגבולות לתלמיד, באופן שהתלמיד מרגיש שרואים אותו ואין אלה חוקים שרירותיים.
- **שייכות**
כאשר התלמיד מרגיש חלק מהקבוצה, מהכיתה, מבית הספר.

איור 1: ממדים להצלחה עם תלמידים מאתגרים



אומנם התיאור כולל את הממדים מנקודת מבטו של התלמיד ביחס אל המורה, אך כל אחד מהממדים קיים באופן מקביל בכל הרמות. האמון אינו רק בין התלמיד למורה, אלא גם בין המורה למנהל, בין התלמיד למנהל ובין הצוות להורים וכך גם לגבי כל אחד מהממדים האחרים.

הישן יתחדש והחדש יתקדש

מצגת
סולוטוגניות
מורן

סיפורי הצלחה
קישור למדריך
למנהל

למה בית ספר
נועד?

סרטונים

פתרונות יצירתיים
ובריאים יותר
בסביבה

מהי הדרך
הנכונה לחיות?

כיצד לתקן
בית ספר שבור?

דברו איתנו
לא עלינו

מקורות

מדריך למנהל

הקליקו

Antonovsky, A. (1979). Health, stress, and coping.

Antonovsky, A. (1992). Can attitudes contribute to health?.
Advances.

Wells, J. (1980). The group as a whole: A systematic socio-analytic perspective in interpersonal and group relations. In C. P. Alderfer and C. L. Corps (eds.) Advances in Experimental Social Processes, John Wiley and Sons.

Mittelmark, M. B. (2017). Introduction to the Handbook of Salutogenesis. In The Handbook of Salutogenesis (pp. 3-5). Springer, Cham.



הברכה בצלחה,

מוריה **טלמור**, ממונה על תחום הפרט אגף א' חינוך יסודי
מורן **נוימן**, מנהלת מעבדת התמדה, עבור אגף מו"פ ניסויים ויוזמות
עידית **הוכנברג**, מדריכה ארצית
טלי **מנו**, מדריכה ארצית
צביה **טרוטנר**, מדריכה ארצית
יעל **גודל**, מחוז דרום
מיכל **פרנקל**, מחוז ת"א
גלי **אלדר**, מחוז מרכז
טובי **ויינברג**, מחוז חרדי
אתי **אהרון**, מחוז ירושלים
אניטה **גולשה**, מחוז מנח"י
לילי **ישראל**, מחוז חיפה
סיון **וולמן**, מחוז צפון

עיצוב גרפי גלית סבג "טו דו דיזיין"
הוצאה לאור גף הפרסומים, משרד החינוך
ה'תשע"ט - 2019