

התמודדות עם רגשות בתקופה של חוסר יציבות ביטחונית

יעדים:

- א. יצירת שיח פתוח על רגשות במרחב הכיתתי בתקופה של חוסר יציבות ביטחונית
- ב. מתן לגיטימציה לרגשות השונים שעולים
- ג. זיהוי הכוחות והגברת תחושת המסוגלות של התלמידים והמורים.
- ד. הקניית כלים להתמודדות ראשונית עם מצבי לחץ וטראומה, תוך היכרות של סגנונות אישיים של התלמידים והמורים.
- ה. קידום תחושת החוסן והשייכות לקהילה.

שדות חינוכיים שניתן לקדם באמצעות בית המדרש:

- ❖ תיקון הלב
- ❖ קהילה של משמעות
- ❖ דיאלוג

הקדמה תיאורטית:

ילדים במצבי לחץ נערכים פחות להתמודדות עצמאית ותלויים במבוגרים מתוך ציפייה שהמבוגרים יפתרו להם את הקשיים. הצוות החינוכי בביה"ס וההורים הם המקורות להתמודדותם המוצלחת של ילדיהם - תלמידיהם בעת מצב לחץ ואחריו (אביגדור קלינגמן 1990)¹. נמצא שהדרך הטובה ביותר להגיע אל ילדים ונוער ואל הוריהם, היא מתוך בית-הספר ובאמצעותו. במיוחד בהקניית דרכי התמודדות עם אסונות. (אביגדור קלינגמן, 2000)². הייחודיות של עבודה בתוך ביה"ס, שהיא מאפשרת לתלמיד תגובת התמודדות יעילה יותר ולוקחת בחשבון את תפקידם של הצוות החינוכי וקבוצת בני הגיל כסוכני עזרה טבעיים. זאת הן במובן ששניהם מהווים גורמי תמיכה בשעת משבר (מנהיגות ולכידות חברתית), ושמירה על השגרה (שבתאי נוי, 2000)³, והן במובן שהמערכת החינוכית מאפשרת שמירה על רצף תפקודי ובין-אישי (טליה לוין-בר-יוסף ונחמן אלון, 2000)⁴.

מתווה הסדנא:

¹ קלינגמן, א' (1990), **התערבות פסיכו-חינוכית בעת אסון**, ירושלים, משרד החינוך והתרבות, השירות הפסיכולוגי-ייעוצי.

² קלינגמן, א' (2000) **"התערבות מערכתית מונעת בעת אסון וטראומה"**, בתוך קלינגמן, א', רביב, ע', ושטיין, ב', **ילדים במצבי חירום ולחץ: מאפיינים והתערבויות פסיכולוגיות**, ירושלים, משרד החינוך, השרות הפסיכולוגי-ייעוצי.

³ נוי, ש' (2000), **מצבי לחץ טראומטיים**, ירושלים ותל אביב, הוצאת שוקן.

⁴ לוין-בר-יוסף, ט', אלון, נ' (2000) **"גישה לטיפול בהפרעות כתוצאה מלחץ פוסט-טראומטי"**, בתוך: קלינגמן, א', רביב, ע', ושטיין, ב', **ילדים במצבי חירום ולחץ: מאפיינים והתערבויות פסיכולוגיות**, (שם).

הקדמה : בימים האחרונים אנו חווים חוסר ביטחון וחוסר וודאות כתוצאה מהמצב הביטחוני. כולנו, מבוגרים וילדים, חווים רגשות שונים בימים הללו שיכולים לבוא לידי ביטוי בצורות שונות: נדודי שינה, התקפי רעב או אכילה, קושי להתרכז, התכפי זעם, עצבות, יאוש, ועוד ועוד.

אנחנו רוצים לייחד את הזמן הזה כדי לשוחח על הרגשות שלנו, לשמוע עם מה החברים שלנו בכיתה מתמודדים, לגלות מהם הכוחות והמשאבים שלנו, ולהציע את העזרה שלנו לכל מי שזקוק לכך בקהילה שלנו ואפילו מחוץ לה. נעבור את התקופה הזאת יחד.

שאלת פתיחה: איפה תפסה אותי האזעקה האחרונה ?

מבקשים מכל תלמיד לבחור שני קלפים:

- א. קלף שמייצג סיטואציה בה חשו לא מוגנים / חוסר אונים/ חרדה
- ב. קלף שמייצג את מה שסייע/מסייע להם להתמודד עם הסיטואציה הקשה

**** אפשר לציין בפני התלמידים שהם יכולים לחשוב על סיטואציות שונות, ולא רק על המצב הביטחוני**

המחנך יאסוף את הדברים שנאמרו על ידי התלמידים וידגיש כי כולנו מתמודדים עם רגשות קשים אבל לכל אחד יש את הדרך שמתאימה לו להתמודד עם קושי: חלק מתמודדים דרך חיזוק האמונה, וחלק זקוקים לקשר עם בני משפחה או חברים, חלק זקוקים לטבע, ואחרים לדמיון או משחק, חלק אוהבים לדבר על הרגשות, ואחרים ירגישו חוסן אם יצאו לרוץ או יעזרו לזולת. כל הדרכים טובות ולגיטימיות וחשוב שכל אחד יכיר את מה שגורם לו לחוש חוסן ומוגנות.

תרגיל שני

כל אחד מהתלמידים מתבקש להעניק את הקלף שבחר **כקלף החוסן שלו** לאחד מחבריו בכיתה; עליו להסביר מדוע החליט לתת לחברו קלף זה.

אפשר לסיים את המפגש באחת מהדרכים הבאות:

- הרפייה
- הקשבה למוסיקה
- מסאז' קבוצתי שנעשה בישיבה במעגל

סיכום של המחנך:

שמח ומעריך ששיתפנו זה את זה ברגשות שלנו, ומזמין את כולנו להמשיך ולשתף זה את זה. לכולנו רגעים של משבר ובכולנו מצויים כוחות ועצמה רבה שעלינו להכיר בה. יש בכוחינו האפשרות לפקוח את העניים סביבנו ולראות מי זקוק כעת לכתף, לאוזן ולב פתוח, ולהיות שם עבורו. כמו כן אם אתם יודעים על משפחות או יחידים שנמצאים במשבר ניתן להביא את הדברים לכיתה ויחד לחשוב כיצד אנחנו יכולים לסייע להם.



מולי להד -

פרופסור ופסיכולוג ישראלי,
הנחשב למומחה בינלאומי
בטיפול בפסיכטראומה.

**** רקע תיאורטי למחנך**

(ניתן גם לשתף את התלמידים בתיאוריה):

על פי התיאוריה שפיתח פרופ' מולי להד, כל אדם מגיב לטראומה באופן שונה, ולכן כל אדם זקוק לכלים שונים בכדי לחוש חוסן רגשי. לפי תאוריה זו, קיימות 7 דרכים שונות להתמודדות עם חשיפה לאירועים טראומטיים על רקע ביטחוני. מרכיבים אלה מאוגדים בראשי תיבות: **גש"ר מאח"ד**.

ג – גוף: חוויות לחץ משפיעות על המערכת הניירו-כימית של המוח ומעוררת תגובות לחץ אופייניות, כגון כאבים, סחרחורת ובחילה, הזעות ורעידות, פיק ברכיים וכדומה. לכל תחושת לחץ ישנו רכיב גופני. מיומנויות שחרור, הרפייה שרירית, הרפייה נשימתית, הרפיית תנועה נמרצת ושליטה על תגובות הגוף מסייעות להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון הרצוי.

ש – שכל: החשיבה מתערפלת ומשתבשת תחת לחץ. כדי להקטין את תחושת חוסר האונים ולפתח גישה חיובית של התמצאות ושליטה, יש לעזור באירגון מחדש של התיפקודים הקוגניטיביים, האחראים ללמידה ולאיסוף מידע רלוונטי, להכוונת החשיבה החיובית, לבחון המציאות, ולברירת סדר העדיפויות ולפתרון בעיות.

ר – רגש: מגוון רחב של רגשות מתעוררים עקב מצב לחץ. עצירת הביטוי הרגשי עלולה להיות מסוכנת לבריאות הנפשית והגופנית. יש לאפשר מבע רגשי באמצעים מילוליים של דיבור וכתביה ובאמצעים בלתי מילוליים בהבעה ביצירה (בצבע, בתנועה, בצליל). שחרור וביטוי רגשי ברמה אישית או בין אישית תורם להפחתת תחושת הלחץ והמצוקה.

מ – משפחה: המערכת המשפחתית היא מערכת חברתית ראשונית חיונית לפיתוח כישורי התמודדות בלחצי-החיים. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע, היוצרים את הבסיס להישרדות ולמרפא במצבי מצוקה.

א – אמונות: האמונה שייכת למימד הרוחני של האדם, לתחום החיפוש אחר טעם החיים וסדר היקום. האמונה מעניקה משמעות למצוקה ולסבל. התקווה חיונית להישרדות. מערכות אלו עלולות להתערער עקב משברים. חשוב לחזק את התהליך הפנימי הקשור למערכת ערכים חברתית-אידאולוגית, לאמונה דתית, ולביטחון עצמי, בעזרת תהליכים כגון "הבהרת ערכים", טקסים קבוצתיים, תפילות וחיפוש מודע של משמעות החיים.

ח – חברה: תקשורת בין-אישית חיונית ליצירת קשרים חברתיים. לתמיכה מצד הקבוצה החברתית יש חשיבות ראשונה במעלה בהתמודדות בלחצים ובמשברים. היכולת למלא תפקיד חברתי ולהשתלב בקבוצה מסייעת לפרט לרכוש ביטחון בזמנים של בילבול ואי-ודאות. מתן תמיכה חברתית לאדם במצוקה היא מיומנות חברתית הניתנת לטיפול למעניק ומקבל כאחת.

ד – דמיון: פעולת הדמיון מאפשרת דיאלוג בין גוף, שכל ורגש. היא חיונית לכושר המצאה, לחשיבה יוצרת, לפתרון בלתי שגרתי של בעיות ולהומור. הפלגה בדמיון מאפשרת הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה מתמשכים.