

התמודדות עם רגשות בתקופה של חוסר יציבות

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 שניהם 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.

מטרות המפגש

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

מבקשים מכל תלמיד לבחור שני קלפים:

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

נקודות למנחה:

- במידה והמפגש נערך בzoom, חשוב להגדיר באופן ברור את ההנחיה של הסבב ולשמור על מקומו של המנחה כמנהל המפגש (מגיב, שואל, נותן את רשות הדיבור לדובר הבא). ניתן לשלוח את הקובץ של הכרטיסיות בצ'אט של השיחה או בווטסאפ
- מומלץ לשים את כל המשתתפים על mute למעט מי שמדבר באותו זמן
- גם במידה והמפגש הוא פנים על פנים וגם במידה והוא מתנהל מרחוק- יש לזכור שמטרת המפגש היא לאפשר דיבור גם על רגשות וגם על משאבי החוסן. כדאי לשים לב שנותנים מקום לחוויה הרגשית ולא ממהרים לעבור לדיבור על כוחות.
- מצורפת למטה רשימה של משאבי חוסן על פי "ארגז הכלים" מולי להד. מומלץ להשתמש בידע התאורטי הזה ולהמשיג את הכוחות ומשאבי החוסן תוך כדי הסבב.

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).

"ארגז הכלים" - כלים ארוכי טווח להתמודדות עם מצבי לחץ מתמשכים

פרופ' מולי להד המציע שבעה מרכיבים המאפשרים בניית תכנית להתמודדות יעילה עם חשיפה לארועים טראומטיים על רקע ביטחוני. ערוצים אלה נקראים **גש"ר מאח"ד** (עפרה איילון ומולי להד, 2000)⁵.

לפי המודל כל ילד/אדם מגיב לחלק שונה וזקוק לתגובה בהתאם:

ג – גוף: חוויות לחץ משפיעות על המערכת הנוירו-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 ולאסוף מידע רלוונטי, להכוונת החשיבה החיובית, לבוחן 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 וכתבה 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 ולמרא 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 בלבול 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.

- אפשר לסיים בהרפיה, דמיון מודרך, ציור...

⁵ איילון, ע' ולהד, מ' (2000). חיים על גבול: התמודדות במצבי לחץ, אי ודאות, סיכונים בטחוניים, צמצום האלימות ומעבר לשלום, קרית טבעון, הוצאת נורד בשיתוף עם פיקוד העורף.