

חוסן בזמן מלחמה מדריך כוכבי משל"ן לצוותי חינוך



השרות הפסיכולוגי חינוכי ירושלים

המרכז המערכתי

22.10.2023



מה שלומכם
ומה הכי
מעסיק אתכם
כרגע?



במה נתרכז היום

מדריך מ.ש.ל.ן לצוות חינוכי

מה קורה במצב החרום
המתמשך

בית הספר כגורם חוסן

גורמי החוסן
מדריך משל"ן
להורה



משימה ומשמעות

שליטה וויסות ומסוגלות

לכידות ושייכות

נראות נוכחות קשר

פגיעה בגורמי החוסן
חורים ברצף
השמטות

מ שימה ומשמעות – פגיעה ביכולת לתפקד ובתחושת המשמעות שלנו ... בשביל מה ללמד עכשיו ? אובדן כוון דרך

ש ליטה וויסות ומסוגלות – שבירה של הרצף, חוסר ודאות חוסר אונים, מערערים לחלוטין את הביטחון ואת היכולת לשמור על איזון ולתפקד, ריבוי סימפטומים של מתח ואי שקט

ל כידות ושייכות – הקושי להיות ביחד פיזית, פגיעה בקבוצת השייכות מרחיק אותנו ממקורות הכוח והביטחון , מי שחלב חברתית סובל יותר

נ ראות ונוכחות קשר- עומס החזיתות והפגיעות מקשה עלינו להיות נוכחים ולראות את הילדים , פוגעת בקשר ובתקשורת

קיימת שונות ברמת
הפגיעה בכל אחד
מהצירים אצל כל
אחד מאתנו

קחו רגע ובדקו איזה ציר
נשאר שמור יותר ואיזה
נפגע יותר



משימה ומשמעות



שליטה וויסות ומסוגלות



לכידות ושייכות



נראות נוכחות קשר



ואיך זה נראה?

גופני	קוגניטיבי	רגשי
קשיים בשינה	חוסר ריכוז	חרדה
קשיים באכילה	בלבול קשיים בהתמצאות (יום/משימות)	עצב דכאון הסתגרות
כאבי גב בטן ראש...	מחשבות של חוסר ערך	עצבנות אי שקט
חולשה עייפות גדולה	קשיים בלמידה	פעילות יתר הצפה

תגובות נורמליות למצב לא נורמלי

לתת מקום לטווח
של רגשות – זה
בסדר להרגיש כך ..

ספורט, לשחק
להפעיל ולהתחבר
לגוף

לתת דוגמא אישית
: גם אני לפעמים
מרגיש..

לעודד תקשורת ,
לעזור לנסח במילים
לארגן את החשיבה

לנרמל , לתת הכרה
ותוקף זה בסדר
לפחד כולנו
מפחדים ..

**להתעניין להראות
אכפתיות מה אתה
צריך מה יכול
לעזור?**

אז מה עושים ? משימה ומשמעות

- מחזירים תחושה של משמעות – סיפור שיש בו הגיון. מה שחשוב לנו עכשיו זה ...
- הלמידה וחזרה לשגרה כמשימה של העורף
- סיוע לתא המשפחתי
- תחושת ביטחון, שמירה על רצף ומתן עוגן לילדים
- זיהוי מצוקות וילדים בסיכון
- ברור המשימה המרכזית ברמה אישית כיתית בית ספרית
- כל אחד מאיתנו חשוב ויש לנו משימה
- המשימה והמשמעות עוזרים בהתמקדות מול הבלבול





זכרו בית ספר הוא
גורם חוסן
משמעותי!!!



משמעות עבורנו המבוגרים

- מה המצב הנוכחי מעלה אצלנו מה המשמעות עבורנו?
- עד כמה אנחנו באמת פנויים לילדים ?
- הילדים קולטים אותנו ; את העיניים הפנים הקול המגע
- כדי להרגיע אותם אנחנו צריכים להיות רגועים.
- אנחנו המגדלור וחוף המבטחים
- אם אנחנו כרגע לא מסוגלים – חשוב לבקש עזרה

אז מה עושים? שליטה וויסות ומסוגלות

- שליטה על הגבולות של המדינה הגוף והנפש – מחזירים בטחון
- וויסות מה נכנס ומה לא; אינפורמציה – החיבור למסכים
- וויסות ברמת הגוף (מה מרגיע) – חיבוק משחק ספורט חיבור גוף נפש
- וויסות ברמת החשיבה- פ.א.פ.א (פרספקטיבה אופטימיות פרופורציה ואמונה), ארגון החשיבה, מנטליזציה
- וויסות ברמת השיח – שיח מוגן וטו על חשיפה לזוועות
- רגשי – עידוד תקשורת ושיח, הרחבת מנעד הרגשות נרמול ותוקף
- ג.ש.ר. מ.א.ח.ד – כל אחד מה שעובד לו
- כל שגרה שאפשר לשמר – נותן ודאות (ארוחות הרגלים תפקידים)
- חיזוק יוזמות ספונטניות – וואו איזה יופי ש.. תחושה של ערך
- המצב מאפשר גם ליכולות חדשות לבוא לידי ביטוי
- הרבה מאד **חמלה** כלפי עצמנו וכלפי הילדים שלנו

אז מה עושים? שליטה וויסות ומסוגלות עקרונות

- עידוד אקטיביות – מול פאסיביות
- עבודה ממוקדת משימה – PBL מול עבודה שדורשת החזקה ארוכה
- עידוד יוזמות מהשטח – חיזוק תחושה של יצירתיות ומסוגלות
- משימות רלוונטיות לצד משימות שיוצרות הסחה – גוון (מתמטיקה עוזר)
- דוגמאות:
- אנגלית – לעקוב אחרי חדשות של סוכניות זרות
- תקשוב- איך עובדת הסברה ברשת ואיך אנחנו יכולים לתרום
- קורס עזרה ראשונה מקוצר
- אומנות – פליירים של הסברה חיזוק

אז מה עושים? לכידות והשתייכות

- השתייכות לקבוצה כגורם חוסן
- עבודה מרובה בקבוצות או זוגות
- תשומת לב מיוחדת למי שנשמט – שלא מדבר שלא נוכח – לא משאירים נעדרים מאחור.
- מיפוי קבוצות השתייכות לוודא שלכל מורה/ ילד קבוצה אחת כזאת לפחות
- עבודה ברמת הכיתה השכבה וברמה בית ספרית – חיזוק גאות היחידה
- חשיבות מיוחדת לכיתות ז' ולאלה שרמת הגיבוש נמוכה

חשיבות ההשתייכות הקבוצה

- נותנת תחושה של ביטחון – אני שייך אני חלק מ.. לא לבד
- הזדמנות ללמידה מאחרים
- הזדמנות לתקשורת עם אחרים
- הזדמנות לראות את עצמי דרך עיניים של אחרים
- הזדמנות להרגיש מסוגלות דרך עזרה ואכפתיות לאחרים
- הזדמנות ללמוד דרכי התמודדות חדשות
- חיזוק תחושת אופטימיות – ביחד ננצח
- חיזוק תחושה של זהות



אז מה עושים? נראות נוכחות קשר

בתוך הכאוס והבלאגן לפעמים אנחנו שומטים
התחושה שרואים אותי מתעניינים בי היא
בסיסית במצבי חרום

גם אנחנו טרודים; נמצאים ולא נמצאים
צרו לעצמכם רצועות זמן בהם יש מקום לראות
כל אחד, זמן למה נשמע? המצה מתשנה כל
רגע

קחו בחשבון שאולי ברגע הזה אתם העיניים
שרואות

תנו הכרה ותוקף למה שאתם רואים גם לקושי
וגם לכוחות

שימו עין, הטו אוזן תנו מילים חזקו את הקשר

המסכים כמענה בעייתי לצרכי החוסן והמתבגרים

מספק משהו לעשות
וממלא את החור של
מה המשמעות?

מספק תחושה של
שליטה בכאילו

מספק לכאורה
תחושה של שייכות
–אני ביחד אני חלק
מ...

סקרנות ובדיקת
הקצוות

הסכנה טראומה
משנית

פגיעה במורל –
וחיזוק האוייב

מחיקה של
אפליקציות "רעילות"

סינון המידע

מנהיגות בזמן חרום



- מקומו של המנהל בעת חרום מקבל משמעות יתרה – כל העיניים נשואות אליו.
- מצפן ערכי – משמעות ומטרות
- מסמנת את המשימה המרכזית – המבנים התפקידים והתאום ביניהם
- מגדירה את הגבולות – מה נכנס מה שייך ומה לא?
- ושומרת על הלכידות.
- מזכירה לכולנו שכל אחד הוא גם מנהיג! (כמו המנהל המורה ...)

קשר הורים בית ספר – גורם חוסן עבור שני הצדדים

- ראיה דו מימדית הורה מורה
- תמיכה של ההורים בתפקוד הבית ספרי כעוגן
- קשר עם המחנכת סביב קשיים אתור ואבחון קשיים מורכבים
- עידוד הילדים לקחת חלק בפעילות ובזומים
- חמלה משני הצדדים כולנו עושים כמיטב יכולתנו בתנאים קשים

