

סגר שלישי, קורונה, תשפ"א

חיסון ריגשי השלב השלישי



אל מול מצב שמעורר תחושת חוסר אונים
נלמד לבנות חוסן

שפ"ח קרית ארבע-חברון

ראובן זמירי, לאה ליפו, עדיאל זיוון, רועי נווה, ריטל שנור



מועצה מקומית קרית ארבע חברון
אגף חינוך וחברה



שוב סגר

ואין לנו מה לעשות כדי לשנות את המצב...

אנו עלולים ליפול לחוויה של 'חוסר אונים נרכש'
כאשר אנשים חשים,
שאין להם דרך יעילה, לשנות את מצבם.

הם עלולים להפוך למיואשים וחסרי מוטיבציה
וכך הם עשויים לפספס הזדמנויות בהן
כן מתאפשר להם לשנות את מצבם,
פשוט כי יפסיקו לנסות...



אל מול חוויה של חוסר אונים אפשר ללמד אופטימיות

"אופטימיות אפשר ללמוד- ומי שילמד אותה בגיל צעיר
יפתח חסינות נפשית שתשרת אותו בכל תחומי החיים"

(פרופסור מרטין, זליגמן מתוך ספרו: 'ילדות אופטימית')





יש דבר כזה, חיסון ריגשי?

מסתבר שבמידה מסויימת- כן. הפסיכולוג מרטין זליגמן, מייסד הפסיכולוגיה החיובית, מספר בספרו 'ילדות אופטימית', על חברו שחלה בפוליו, ונעשה משותק, ועל תחושת ההקלה הגדולה עקב פיתוח החיסון, שמיגר את מגיפת הפוליו, חוויה מכוננת זו, גרמה לו לימים לחשוב שאולי גם בתחום הנפשי והריגשי, ניתן למנוע תחלואה ולבנות חוסן. **חוסן מגדיל את יכולת ההתמודדות.**



למה כל כך גרוע להשאר בתחושת חוסר אונים?

אולי אנחנו חסרי אונים בקשר להשפעה של המגיפה.

הבעיה היא שחלק מאיתנו, עלולים להכליל את התחושה הזו,
לעוד תחומים בחיים שבהם אנחנו ממש לא חסרי אונים.
ולהפוך למיואשים, מדוכאים וחסרי מוטיבציה!

לכן חשוב שנשמור על תחושת מסוגלות, בתחומים אחרים.



כדי להגביר תחושת אושר

שימו דגש על רגש חיובי-

הרחיבו עיסוק בפעילויות מהנות ושימו פוקוס על היזכרות ברגעים טובים.

שימרו על מעורבות-

מומלץ להיות יוזמתיים ואקטיביים ולנהל סדר יום ששומר על רצף לימודי וחברתי גם מרחוק.

הגבירו תחושת משמעות-

יש לעודד את התלמיד לפיתוח משמעותי של כוחותיו ותחומי העניין שלו, ולכן לעודד התנדבויות

ועוד משהו שחיוני למצב רוח טוב

אתם כבר יודעים וזה נחקר
ספורט!

היאוש משבית

והתנועה - מעוררת

ומשפיעה על המח ומצב הרוח



בני נוער הם מלאי כוחות, אידיאלים ואנרגיות הם רוצים ורגילים להיות פעילים

קשה להם מול מצב שמולו אין מה לעשות
הם נוטים לראות את העולם בשחור ולבן,
ואם הרבה דברים - לא מסתדרים,
הם נוטים לראות רק שחור...

ולפעמים מתוך תחושת חוסר אונים
הם יפלו לדיכדוך, יאוש
ואולי אפילו
לפיתרונות מסוכנים...





ניתן לצמצם ולמנוע
התנהגות סיכונית,
בעיקר אצל בני נוער
על ידי הגדלת תחושת המסוגלות

דיכאון ויאוש, שנגרמים בין היתר מחוסר אונים נרכש,
עלולים לדחוף להתנהגות סיכונית,
כך שצמצום שלהם והגדלת תחושת המסוגלות, הוא בהחלט חשוב!

תחושת מסוגלות מעודדת עשייה שגורמת הנאה וסיפוק.
מצב הרוח ישתפר, אהבת החיים תגדל
ותהיה פחות נטייה להתנהגות סיכונית!

מודל 'חוסן נעורים' - מודל מבוסס מחקר ישראלי

4 אלמנטים מרכזיים שנמצאו מחקרית כמחזקי חוסן,
כמפחיתי התנהגות סיכונית בקרב בני נוער!

- נוכחות מבוגר משמעותי בחיי הילד/נער.
- תפקוד תקין של הילד/ הנער במסגרת החינוכית.
- תחושת שייכות חברתית.
- תחושת ערך עצמי.

בכל האלמנטים הללו מערכות החינוך, מהוות סוכן חוסן מרכזי.
בזמן הקורונה, חשוב לחזק את האלמנטים הללו, גם מרחוק.

(על פי יוסי הראל פיש, "חוסן נעורים" הטמעת אסטרטגיה יעילה למניעת התנהגויות סיכון ולקידום רווחתם של בני נוער)

יחס אישי הוא תרופה מונעת לתחושת אובדן שייכות ואובדן משמעות

רעיונות ליישום בתחום היחס האישי:



חשוב להקדיש 'פינה' מכל שיעור ליחס אישי.
כדאי לאפשר לכל ילד לומר אפילו רק מילה משלו.



ניתן לשלוח בכל בוקר לכל ילד בפרטי 'אימוגי',
או משפט אישי קצרצר.



כאשר תלמיד פחות נוכח. חשוב להעביר מסר אישי ודואג,
לחפש את הילד שמאחורי המטלה.





כדי לתת כוח לתלמידים – קחו אוויר
והתמלאו באנרגיה

מה נותן לכם כח?

שיחה טובה עם חבר/חברה?



קפה עם בן הזוג?



התייעצות עם איש מקצוע?



לתת לעצמכם – זה חיוני כמו בהוראות חירום בשעת טיסה



קודם המבוגר מצמיד לעצמו
מסיכת חמצן,
אחר כך הוא יכול להצמיד לילד.

מבוגר מתפקד הוא עוגן הצלה בעת משבר.

אנחנו בשפ"ח מציעים לכם, 2 כיוונים של מתן חמצן, שיעזרו להגדיל את הפניות שלכם

בפרוייקט 'אוצר סמוי של פנאי'

1. התייעצות עם פסיכולוג:

אתם מוזמנים לפנות, לשתף, להתייעץ, לפרוק ולחפש פיתרונות ותובנות-יחד. במידה ואין בביהס פסיכולוג ניתן להתקשר לשפ"ח ולקבל מענה בקו החם על ידי אחד מצוות הפסיכולוגים שלנו. מועדים לקו החם למורים יפורסמו בקרוב.

2. מורים/ות שהם הורים לילדים קטנים, וזקוקים לסיוע כדי להיות יותר פנויים לתלמידים:

מוזמנים לפנות ליועץ/ת ביהס שתפנה למנהלת השירות הפסיכולוגי ואנו נעביר את הרשימות למנהלת מחלקת נוער וצעירים. רכזי הנוער יעשו מאמץ, לגייס בני נוער מתנדבים ומתנדבות לסייע לכם בהעסקת הילדים, בשמרטפות, ובדרכים נוספות, בהתאם למצב התחלואה בישוב, ותפקוד מסגרות החינוך. יש כאן נוער מקסים שמוכן להירתם!





אוצר סמוי של פנאי/זלדה

**היה לנו אוצר סמוי של פנאי
עדין כאוויר הבוקר**

**פנאי של סיפורים, דמעות,
נשיקות וחגים.**

**פנאי של אמא, פנאי של סבתא
והדודות.**

**יושבות בנחת בסירה של זיו
שטות אט אט בדוגית השלום
עם הירח
ועם המזלות.**



מוגש בהערכה רבה
לצוותי החינוך
מחכים להשתמע ולהתראות
שלכם
צוות שפ"ח קרית ארבע חברון



מועצה מקומית קרית ארבע חברון
אגף חינוך וחברה

