



ניוזלטר השירותים הפסיכולוגיים החינוכיים במחוז ירושלים

מהדורת חורף

פסיכולוגיות ופסיכולוגים יקרים שלום,

שיר אור/ רחל שפירא

בכל אחד יש אור שהוא שלו בלבד.
ואור כמו שלו אין לאף אחד.
לפעמים נכבה לו, אך תמיד קיים.
זוהי חובתנו לגלות אותו.
להאיר את העולם.
לא כל אחד מודע לאור שבתוכו,
שהוא צריך לשמור עליו ולטפחו.
אם יתן ממנו לחבר או זר,
איש לא ייפגע.
אור באור ייגע.
העולם כולו ייזרח.
וגם כך יש אור שהוא שלך בלבד.
ואור כמו שלך אין לאף אחד.
זהו מקור הכוח שבכם קיים.
זהו סוד נשמכתכם.
זהו סגולתכם.

ניוזלטר זה, השני לשנה זו, נכתב אליכם בימי החנוכה, כאשר האורות הקטנים העולים מהבתים מצטרפים לאור גדול של תקווה לסיום המגיפה. במהירה יצטרפו אליהם גם אירועי היציאה לחופשת השליש של החברה הערבית וכמובן חג המולד וראש השנה האזרחי.

כעת, אנחנו בשירותים הפסיכולוגיים החינוכיים יכולים לעצור לרגע ולהתבונן בסיפוק על מילוי חלקינו בשמירה על חוסנם הנפשי של ילדים ומבוגרים בתקופה זו. הידיעה שאנחנו נמצאים שם, גם אם מרחוק, תרמה את חלקה לתחושת החוסן והמוגנות מפני התופעות הנפשיות שהביאה עמה המגיפה, וזאת גם אם הצענו המון 'זומים', סרטים וכו' או רק קצת.....

התקווה לחזרה לשגרה מביאה עמה לצד השמחה גם חששות חדשים. המושג 'סיכון מתהווה' נכנס לחיינו ומייצג את כל אותם תלמידים שנקלעו מסיבות שונות למצוקה בתקופת הקורונה ואשר התערבות מיידית בקשייהם עשויה לסייע להחזיר אותם למסלול חייהם התקין.

בין תלמידים אלה ניתן למנות קבוצה שהתקשתה להתחבר ללמידה מרחוק, מסיבות טכניות (העדר ציוד מתאים, לדוגמא) או אחרות (קשיי למידה וקשב, לדוגמא) וכן תלמידים שמשפחתם נקלעה למצוקה המשפיעה עליהם לאורך זמן, כגון חולי, פיטורין או תקופות ארוכות של בידוד. לצד התלמידים בסיכון, תשומת לב נוספת צריכה להינתן בעת החזרה, ההדרגתית או המלאה לשגרה, לקהילת המורות והמורים. קהילה זו, אשר תחושת המסוגלות שלה ספגה פגיעה קשה בחודשי הקורונה, צפויה להתמודד עם לחצים רבים סביב הצורך להשלים פערים לימודיים, כאשר במקביל היא עדיין מתמודדת עם תופעות של פגיעה בדימוי האישי והמקצועי, לחץ ושחיקה.

השפחים השונים במחוז נערכים להגשת סיוע למנהלים ומורים, שיאפשר ייצוב של מערכות החינוך והפיכתה למקום פנוי יותר מבחינה רגשית להתמודדות עם האתגרים של הטיפול בצרכי התלמידים. כמו כן, מתקיימים תהליכי איתור ומיפוי של תלמידים הדורשים מענים מיוחדים. הגשת סיוע מיידי לילדים בסיכון מתהווה מחייבת שותפות ערה ופעילה עם גורמים כגון יעוץ, קב"סות ויחידות נוער ברשויות. בשפחים רבים מתקיימת שותפות זו באופן רציף, גם בשגרה, דבר המאפשר את הידוקה בעת הזאת לטובת הילדים והמשפחות הזקוקים למענה.

במהדורת חורף זו בחרנו להאיר חידושים ופעילויות שונות המתקיימים במחוז ומונהגים במקצועיות רבה על ידי מובילות התחום המוכשרות. בתחום הפסיכודיאגנוסטיקה- ע"י סנדרה קצור וסמדר ספיר, בתחום הגיל הרך- ע"י יהודית דריימן ותמי לי, בתחום מניעת אלימות- ע"י מירב קציר, בתחום מיניות ומניעת פגיעות מיניות- ע"י שפרה קלמנוביץ, בתחום מניעת אובדנות- ע"י ד"ר דבי כהן ובתחום המדיה- ע"י שלומית פוגל יעקבי. זוהי הזדמנות מצוינת להודות להן וליתר רכזות התחומים המקצועיים במחוז על פעילותן המבורכת!



פסיכודיאגנוסטיקה

ההכשרה המחוזית של מבחן וודקוק ג'ונסון הסתיימה. במסגרתה התקיימו הכשרות למנחים במסגרת ארצית, למידת המבחן בתוך השפ"חים ויום עיון מחוזי. בהמשך השנה צפויה למידה מחוזית משותפת נוספת של המדריכים וכן העמקה בלמידה במסגרת קבוצות בשפ"חים. לאחר שנים של שימוש במבחן וקסלר להערכת אינטלגנציה, שגירסתו האחרונה עודכנה בשנת 1995, יש לנו סוף סוף מבחן מעודכן, בעל נורמות ישראליות ומותאם לגישת ה-CHC. השימוש במבחן אף חוסך במידה רבה שימוש בערכות לא מתוקנות, או בעלות נורמות ישנות, אשר רווח בשנים האחרונות. לצד כל היתרונות אין זה פשוט להסתגל לשימוש במבחן חדש. התהליך דורש אורך רוח, במיוחד אצל אלה מאיתנו שכבר הספיקו לרכוש בקיאות מצוינת במבחן הקודם. בנוסף, הטמעת המבחן בזמן מגיפת הקורונה היא משימה מאתגרת וכרוכה בנקיטת אמצעי זהירות. אולם, ישנה חשיבות רבה להעברת המבחן ושימוש בו דווקא בסמוך ללמידתו, על מנת להטמיע אותו כראוי. לכן, למרות הקשיים, עומדת בפנינו כעת המשימה החשובה והמאתגרת של מעבר לשלב הישום של שימוש במבחן וודקוק-ג'ונסון.

הגיל הרך

גני הילדים היו המסגרת הראשונה שחזרה ללמידה, מלבד החינוך המיוחד, ועם החזרה התגלו קשיים משמעותיים: התנהגויות רגרסיביות של ילדים, כעסים של הורים על הגננות ועוד. האגף הקדם יסודי במשרד החינוך הקצה עבור הגננות שעות השתלמות, תחת הכותרת הכללית של "חוסן" ובשיתוף פעולה עם מפקחות הגיל הרך במחוז, הוחלט כי לשירותים הפסיכולוגים החינוכיים יהיה חלק בהשתלמות, שיעסוק בחוסן מתוך ההיבט של קשר בין הורים לגננות. יהודית דריימן, רכזת הגיל הרך במחוז פיתחה ערכה לסיוע בהעברת ההשתלמות, הכוללת מצגת ודברי הסבר. ניתן לצפות בערכה זאת כאן. ההשתלמות הועברה בהצלחה לגננות במספר ישובים ע"י פסיכולוגיות מהשפ"ח, וישובים נוספים במחוז יצטרפו בחודש הקרוב. במקביל, רכזות הגיל הרך במחוז מתחילות ללמוד את משמעות יישום רפורמת השילוב וההכלה בגנים, הכוללת שילוב של ילדים עם סל אישי ומציאות בה גורמים מקצועיים רבים פועלים בסביבת הגן. משימה זו רק בתחילתה ותעסיק את תחום הגיל הרך בתקופה הקרובה.

מניעת אלימות

בתחילת השנה התקיימה במסגרת המדרשה השתלמות בנושא מניעת אלימות. ההשתלמות התקיימה בימים מרוכזים ובסיומה הוחלט כי על מנת שהידע שנרכש בהשתלמות יהפוך ליישומי, יש לחזק אותו באמצעות העלאת מקרים להתייעצות והדרכה. מיד לאחר ההשתלמות נפתחו 3 קבוצות הדרכה עם המנחים, מומחים במניעת אלימות: ד"ר אורית אלפי, ד"ר אייל אליאש וליאת דותן. הלמידה המוצלחת מצטרפת לתהליכי הדרכה ולמידה נוספים המתקיימים בתחום מניעת אלימות במסגרת "מיטיבה". הכוונה היא לחזור על ההשתלמות וההדרכה גם בשנה הבאה.

מיניות ומניעת פגיעות מיניות

הכשרת מטפלים בפגיעות מיניות בשיתוף פעולה עם מכון "חרוב" נמצאת על סף סיום במדרשה. זוהי תוכנית הכשרה אינטנסיבית מבחינת היקף שעות ההדרכה, המתקיימת באופן יחודי במחוז שלנו. לאורך השנה כולה נפגש במחוז פורום פסיכולוגים העוסק בתחום של מיניות בריאה ופגיעות מיניות. מטרת הפורום היא לחשוב על כיוונים שונים שיאפשרו להגיע באופן מותאם לאוכלוסיות של תלמידים, הורים, בתי ספר ופסיכולוגים. הפורום הוא הזדמנות להיפגש וליצור שיתוף, היועצות והחזקה משותפת של טיפול בתחום מורכב זה. הפורום פתוח ומזמין פסיכולוגיות ופסיכולוגים נוספים להצטרף אליו.



מניעת אובדנות

אחד ממאפייני הסיכון המתהווה שהוזכר לעיל הינו עליה במקרים של אמירות אובדניות ובפניה להערכות סיכון. לאחר שבתקופת הסגרים נרשמה ירידה משמעותית, החזרה למוסדות החינוך הביאה עמה גל פניות, שבחלק מהמקרים היווה קפיצה דרמטית ביחס לתקופה שלפני הסגרים. מציאות זאת מחייבת עירנות מצד אנשי חינוך, היערכות שלנו בשפ"ח ומעורבות של גורמים טיפוליים נוספים ברשויות, שלמרבה הצער חסרה או חלקית. כמעט כל השפ"חים במחוז נמצאים כעת בתוך התוכנית הלאומית למניעת אובדנות, מתקיימות הכשרות לפסיכולוגים חדשים בתוכנית וכן הכשרה למדריכים.

מדיה

אמנם מוקדם מכדי לסכם, אך נראה שכבר ניתן לומר בודאות שתקופת הקורונה תיזכר ככזו שהובילה לתנופה אדירה בשימוש במדיה בשירותים הפסיכולוגים החינוכיים. מאז ומתמיד הייתה הפסיכואדיקציה אחד ממרכיביה של הפסיכולוגיה החינוכית, אולם היא יושמה במסגרות מצומצמות יחסית, החל מהדרכת הורים פרטנית ועד להרצאה להורי גן או בית ספר. תקופת הקורונה, עם החרדות וחווית החירום שהביאה עמה, בנוסף לשהות המתמשכת של משפחות בבתיים, הובילו לצורך להרחיב את המסרים הנוגעים בבריאות נפשית היוצאים מין השפ"חים אל כלל הציבור. המסרים הועברו בסרטונים, בחומרים כתובים ומוקלטים, בראיונות לאמצעי תקשורת מקומיים או ארציים, במפגשים מקוונים ועוד. עוד קודם לקורונה עלתה במחוז שלנו השאלה כיצד ניתן לקדם מסרים פסיכו- חינוכיים הנוגעים לשלומם הנפשי של הציבור באופן שיהיה נגיש ומותאם לתקופה התקשורתית בה אנו חיים. שפ"חים רבים מתחזקים אתר אינטרנט ודף פייסבוק וכן קיימים אתר ודף פייסבוק למחוז בכללותו. אין ספק כי פניה לקהל הרחב מחייבת למידה של שפה חדשה, מתאימה בתוכן ובצורה לילדים והורים המתמודדים עם שאלות בסיסיות של חיי היום יום וזקוקים למענים ברורים וממוקדים. שפה זו צריכה לנבוע מתוך עולמנו המקצועי וללבוש מראה וצורה של עידן הרשתות החברתיות. מתוך תודעה זו התהוותה במחוז קבוצת פסיכולוגים מובילים בתחום התקשורת. הקבוצה תיפגש אחת לחודש במהלך השנה הקרובה ותילמד ביחד את המפגש בין שפת הפסיכולוגיה לשפת התקשורת. הקבוצה תוכשר ע"י מרצים ומנחים מובילים בתחום ותתנסה ביצירת תכנים בזמן אמת. בסופו של דבר אמורים חברי הקבוצה להוביל את תחום התקשורת בשפ"חים אותם הם מייצגים ובמחוז כולו. זוהי קבוצה חלוצית ויחודית ופעולתה צפויה לקדם את מערכת היחסים המתהווה בין שירות פסיכולוגי חינוכי כמותג ציבורי, לקהל הרחב שזקוק ויכול לצרוך את שירותינו.

לסיום, אני רוצה להודות בהערכה עצומה לצוות מנהלי המחוז, שמגויס במלוא המרץ ויכולת החשיבה לניהול שגרת העבודה בשפ"ח בחודשים האחרונים, לצד ניהול גלי המשבר. המחוז שלנו בורך בצוות מנהלים בעל מסוגלות מעולה, מסירות ואהבה רבה למקצוע ולכם, פסיכולוגים יקרים. מאחלת לכולנו המשך טוב של השנה והרבה הרבה בריאות!

שלכם,

אורית כהן

פסיכולוגית מחוזית

