

אלול תש"ף, ספטמבר 2020

# ניוזלטר השירותים הפסיכולוגים החינוכיים

## מחוז ירושלים

הימים שעוד נכוננו לנו  
שיהיו נכונים, שיהיו רכונים  
שיהיו מעלינו כמו כפות תמרים  
ואנחנו שני המינים  
נברך עליהם  
ובין כפות ידינו  
ידריכו קשתם כוכבים רחוקים  
להביט בנו מתוך הלילות,  
ולא נבוש להיות מוארים בימים, בימים.  
(עדית פאנק)

פסיכולוגיות ופסיכולוגים יקרים,

השנה העומדת בפתח מתחילה בסימני שאלה גדולים. בעת כתיבת שורות אלה נראה כי סגר נוסף על הפרק. מוסדות לימוד רבים החלו את השנה ומיד סגרו את שעריהם בשל הידבקות ובידודים. באחרים מוסיפים מורים וגננות להגיע, כשהם מבולבלים, שחוקים ומגלים עייפות רבה.

אצלנו בשירותים הפסיכולוגים החינוכיים המצב אינו מאד שונה. ישנם פסיכולוגים חולים, פסיכולוגים בבידוד ולמרות מוטיבציה גבוהה ורצון למלא את תפקידנו בסיוע למערכת החינוך, רבים מאיתנו חשים כי החרדה אינה פוסחת עלינו וכי גם אנחנו מגלים סימני עייפות. בהתבוננות על התקופה הקרובה נראה כי חשוב שנאחז בידנו, כשאנחנו יוצאים למילוי תפקידנו, שני כלים מרכזיים. האחד הוא [waze](#) שיעזור לנו לנווט בדרך. **נווט** שיעזור לנו להגיע אל האיים הבטוחים והוודאיים שאותם אנחנו מכירים משגרת חיינו ועבודתנו ואותם נרצה לשמר: מפגשים, ישיבות, טיפולים וכו'. מצד שני, אנחנו צריכים נווט שיסייע לנו במקומות היותר סוערים ורגישים, בין האיים הקבועים. **נווט** שיסמן לנו את השינויים וההתאמות ושינצליח באמצעותו להיות גמישים וזמינים. הנווט מזמין אותנו לנתב גם את הקשיבות שלנו, פנימה והחוצה, לעצמי ולאחר, להתבונן במבט חומל ולהרשות לעצמנו להיות אנושיים.

הכלי השני הוא **תרמיל או מזוודה** המכיל ארבע מילות מפתח היוצרות ביחד חוויה של **חוסן**. **מסוגלות-קולות מחזקים** שאותם אנחנו יכולים ל"הגביר" אצלנו. הכרה במסוגלות שלנו בתוך כל הקושי.

**מתן משמעות-היכולת לראות את הטעם**, את ה"לשם מה" של תפקידנו. ההבנה שלנו את משמעות היותנו במקום בו אנו נמצאים.

**מעגלי תמיכה**- הידיעה שגם לנו יש מקומות בהם אנחנו יכולים להטעין את עצמנו בכוחות, בין אם ביחד עם חברינו לצוות או בסביבתנו האישית.

**מאמינים בטוב**-אופטימיות ואמונה בטוב לעיתים דורשת מאמץ, אך תמיד בסוף משתלמת.

## אז איך מתחילים שנה?

בימים אלה הצורך לעבוד עם המבוגרים בסביבתו של הילד משמעותי במיוחד. אנשי החינוך זקוקים לפסיכולוגים כמי שיכולים לסייע בהתבוננות המערכתית. לדוגמא: על הערכות לקראת למידה מרחוק, על מנגנונים לאיתור צרכים דיפרנציאליים של תלמידים ועוד. מתוך ההתבוננות זאת ניתן להפיק מענים מותאמים, כדוגמת: עבודה עם קבוצת מורים על נושא רלוונטי או יעוץ פרטני לגננת המתקשה בקשר עם הורים.

בנוסף, יש צורך רב במערכת החינוך בתמיכה אישית באנשי החינוך, שכבר זמן רב נדרשים לעמוד במאמץ של הנחיות משתנות ולחצים מצד הורים ומצד משרד החינוך, דבר המוביל לשחיקה מרובה. בחלק מהמקומות ( בפרט בערים אדומות) אנשי החינוך נמצאים בחוויה של חולי מתגבר, לעיתים מאד טראומטית, בעוד הם מתבקשים להמשיך בביצוע תפקידם. בשני סוגי התפקידים העיקרון המוביל הוא יצירת קשר אקטיבית, גם כאשר המערכת מוצפת וטרודה מדי מכדי לזקק את הצורך בפסיכולוגים.

## פתיחת שנה במחוז

- לצד החיים בצל הקורונה מנהלות ומנהלי השפ"חים והתחנות עושים מאמץ ניכר על מנת לאפשר קיום מידה מסוימת של שגרה בעבודת השפ"ח. בכל השפ"חים נערכו ימי למידה של מבחן וודקוק-ג'ונסון, האמור להחליף את מבחן וקסלר, לשימוש בהערכת אינטיליגנציה. יום למידה מחוזי בנושא יתקיים ב 13.10.20.
- מדריכי המחוז נפגשו בשבוע שעבר לצורך הכרה מעמיקה של ההנחיות החדשות להתמחות והדרכה. עדכון נוסף בנושא זה יצא בקרוב, עם התאמות לעידן הקורונה.
- השפ"חים במחוז נערכים למתן מענה לגננות בנושא חוסן בתקופת הקורונה, באמצעות מערך שנכתב על ידי רכזת הגיל הרך, יהודית דריימן.
- השירותים הפסיכולוגים במחוז נערכים למתן מענה לא רק למערכות החינוך אלא גם להורים ולקהילות באופן ישיר, כהמשך למענים שהוצאו בגל הראשון של הקורונה. התארגנות זאת מחייבת חשיבה שונה וחדשנית על תפקיד הפסיכולוגים החינוכיים, על חלוקה ותעדוף של משימות, על קהלי היעד ועל מודל העבודה.
- אחרי החגים תתחיל לפעול "קבוצת תקשורת" מחוזית שתעסוק ביצור תכנים עבור כלל השפ"חים בנושאים שונים. התכנים יוצגו באמצעים שונים כגון: מצגות ומערכים, סרטונים ותכנים מוקלטים. הקבוצה בהובלת שלומית פוגל יעקבי, רכזת מחוזית של תחום המדיה.

בפרוס השנה החדשה אני רוצה ראשית להודות לכל המנהלות והמנהלים שעבודתם מלאת העומק, המסירות והיצירתיות מניעה את גלגלי הפסיכולוגיה החינוכית במחוז כל השנה. אני רוצה להודות גם לרכזות התחומים המובילות בכישרון וכמובן לכל אחת ואחד מכם על התרומה הייחודית והחשובה שלכם לבריאות הנפשית של באי מערכת החינוך, במיוחד בשנה זו.

יהי רצון שתתחדש עלינו שנה חדשה ושונה: רגועה, בריאה ומתוקה.

בהערכה רבה,

אורית כהן, פסיכולוגית מחוזית