

DISASTERSHOCK

כיצד בתי ספר יכולים להתמודד עם הלחץ
הרגשי של אסון גדול
מדריך למנהלים ומורים



Disastershock Educator Collaboration Team

:Disastershock
כיצד בתי ספר יכולים להתמודד עם הלחץ הרגשי של אסון גדול
מדריך למנהלים ומורים

ספר זה מכיל רעיונות, הצעות ונהלים הקשורים לשירותי בריאות. הם אינם מיועדים כתחליף להתייעצות עם הרופא או עם ספק שירותי בריאות הנפש שלך. המחברים אינם עוסקים במתן ייעוץ מקצועי או שירותים לקורא של ספר זה. המחברים לא יהיו אחראים לכל אובדן או נזק הנובעים לכאורה מכל מידע או הצעה בספר זה. למרות שהמחברים עשו כל מאמץ לספק כתובות אינטרנט מדויקות ופרטי קשר אחרים בזמן הפרסום, המחברים אינם לוקחים על עצמם כל אחריות לשגיאות או לשינויים המתרחשים לאחר הפרסום. למחברים אין כל שליטה או אחריות לתוכן של צד שלישי. המחברים אינם מתירים יצירת יצירות נגזרות מספר זה או תרגומו לכל שפה אחרת ללא הסכמה מפורשת בכתב של המחברים.

קרדיט לתמונות נושא

תמונת שריפת יער שצולמה על ידי ז'אן בופורט
ידיים במעגל: תמונת סטוק של Adobe
ילדים עם גלובוס מאת Getty Images
תמונת Covid-19 מאת טדוורד קווין
תמונת הוריקן על ידי ספריית התמונות FEMA
תמונת שטפון מאת כריס גלאגר

ISBN 978-1-952741-28-9

מכון לייעוץ משפחתי בבית הספר
2021

תוכן עניינים

מבוא: התפקיד הקריטי של בתי הספר בהתמודדות עם אסון.....	3
חלק 1 אסטרטגיות התמודדות עבור צוות בית הספר.....	5
כיצד לזהות כאשר צוות בית הספר לחוצים.....	5
מדוע טיפול עצמי למורה חשוב?.....	6
10 שיטות לצוות בית הספר להתמודדות עם לחץ מאסון.....	9
חלק 2 אסטרטגיות התמודדות לתלמידים.....	20
כיצד לזהות כאשר התלמידים לחוצים.....	20
אסטרטגיות הוראה להפחתת לחץ תלמידים.....	25
ציפיות בכיתה וניהול במהלך אסון.....	32
כיצד מורים יכולים להשתמש באמנויות הבעה כדי לעזור לתלמידים להתמודד.....	35
תלמידים כמשאבים להתגברות על משבר אסון.....	46
איך בית ספר מיוזע על טראומה מועיל לתלמידים.....	49
חלק 3 אסטרטגיות התמודדות עבור קהילת בית הספר-משפחה.....	53
כיצד מנהלים יכולים לקדם תקשורת וחיבור במהלך אסון.....	53
כיצד מורים יכולים לתמוך במשפחות במהלך אסון.....	56
אזכורים.....	58
נספח 1 מחקרים על התפקיד המרגיע שיש לעובדי בית הספר על ילדים המתמודדים עם אסונות וטראומה.....	60
מחברי צוות שיתוף הפעולה למחנכים 61.....	Disastershock

מבוא: התפקיד הקריטי של בתי הספר בהתמודדות עם אסון

מחקרים מצביעים על כך ש"כשמוכנים כראוי, בתי ספר יכולים להוות חוצץ להשפעה השלילית של אסון" (טובין, 2019, פסקה 1). ספר זה נועד לסייע לקהילות בית הספר להתמודד עם אסון; "הלחץ הרגשי שהמבוגרים והילדים חווים בעקבות אסון" (ג'רארד ואחרים, 2020). אנו מקווים שמשאב זה יספק לכם רעיונות מעשיים ומשמעותיים שיכולים לצייד אתכם ואת בית הספר שלכם בהתמודדות עם אתגרים הקשורים לאסונות.

ילדים פגיעים במיוחד לטראומה הנגרמת על ידי אסונות טבע ואסונות הנגרמים על ידי אדם, אך צוות בית הספר המדגימים דרכים להתמודדות יעילה עם לחץ יכולים להשפיע באופן מרגיע על תלמידים המאפשר את יכולתם ללמוד בעקבות אסון. אנשי סגל בית הספר נתפסים באופן נרחב כמנהיגים קהילתיים על ידי ההורים, האפוסטרופוסים והמשפחות של תלמידי בית הספר. יש תמיכה מבוססת ראיות להשפעות החיוביות שיכולות להיות לצוות בית הספר על ילדים ונוער במהלך אסונות. בנספח 1 תמצאו חלק מהמחקרים החשובים המדגימים כיצד מנהלים, מורים ואנשי בית ספר אחרים ממלאים תפקיד חשוב בסיוע לתלמידים להתמודד עם אסונות וטראומה.

מסגרות בית הספר הן הקשרים ייחודיים שיש להם את היכולת להקל על התפתחות בריאה של הילד כולו על ידי תכנון דרכים לטפל בתחומים החברתיים, הרגשיים, הפיזיים והקוגניטיביים שלהם. במאמץ לעזור לילדים שחוו טראומה בחייהם, בתי ספר רבים מאמצים פרקטיקות שבונות סביבות בית ספר רגישות לטראומה וגישות להוראה וללמידה כדי שהתלמידים ירגישו בטוחים ויוכלו לעסוק בתהליך הלמידה. לדוגמה, בניית מערכות יחסים בין מורה לתלמיד הפכה לעדיפות גבוהה עבור בתי ספר רבים. למערכות יחסים שיש לצעירים בבית הספר יש פוטנציאל לשמש כגורמי הגנה שיכולים להקל על תסמיני הטראומה הקשורים לאסון. אנו ממליצים לכם להקדיש רגע ולשקול את השיטות והיזמות הנוכחיות שלכם הנותנות מענה לצרכים החברתיים - רגשיים של התלמידים שלכם. עבודתכם בתחום זה תשמש בסיס שתוכלו להישען עליו ולבנות עליו כשאתם מטפלים במשבר. במהלך אסון, קהילת בית ספר זקוקה לאסטרטגיות התמודדות נוספות לאנשי בית הספר, אסטרטגיות התמודדות לתלמידים ואסטרטגיות התמודדות לקהילה המשפחתית בבית הספר. הסעיפים הבאים יספקו לכם אסטרטגיות להתמודדויות אלו.

חלק ראשון, 'אסטרטגיות התמודדות לצוות בית הספר', מזהה את סימני הלחץ שעלולים להשפיע על מנהלים, מורים ואנשי תמיכה בבית הספר. הסעיף מציע עשר הצעות לדרכים לספק תמיכה לצוות בית הספר הקריטיים האלה, כדי שיהיה להם את הידע והמשאבים הרגשיים לספק את התמיכה הנדרשת לתלמידים ולמשפחותיהם.

חלק שני, אסטרטגיות התמודדות לתלמידים, נועד לצייד את המורים בידע ובמיומנות הדרושים כדי לסייע לתלמידים להתמודד במהלך אסון. כשמדובר בצמיחה ורווחה אקדמית של תלמידים, למורה יש את ההשפעה הגדולה ביותר על צמיחה זו. לכן, תפקיד המורה והתמיכה שהם מספקים במהלך אסון הם בעלי ערך רב.

שני החלקים הראשונים של החלק השני יסייעו למורים לזהות כיצד מתח עלול להשפיע על יכולתו של התלמיד לתפקד בכיתה ומספק ייעוץ כיצד לסייע לתלמידים להבין ולהתמודד עם הלחץ שלהם. שני הסעיפים האחרונים נועדו לסייע למורים להיות יותר מתחשבים כיצד לעצב סביבה בכיתה שתעזור לתלמידים ללמוד בזמן לחץ וכיצד לאמץ חידושים פדגוגיים שיסייעו בהפחתת הלחץ של התלמידים.

חלק שלישי, אסטרטגיות התמודדות עבור קהילת בית ספר-משפחה מתחילות באופן שבו מנהלים ומורים יכולים לעזור להרגיע הורים ומטפלים. אימוץ משפחות ושותפים קהילתיים לתמיכה ברווחת התלמידים מתחיל בציוד מנהלים ומורים במסרים שהם יכולים לחלוק עם משפחות כדי לעזור להם לפתח ולשמור על נקודת מבט מועילה כשהם הולכים יחד עם ילדיהם במהלך אסון. המגפה העולמית של נגיף הקורונה (COVID-19), הדגישה את התפקיד הקריטי של משפחות/מטפלים בתהליך החינוכי של התלמידים. שותפויות כאלה חשובות ביותר כדי לסייע לתלמידים להתמודד עם משבר ולחזור לשגשג באופן אישי, כמו גם מבחינה אקדמית.

ניצול רעיונות העונים על הצרכים של מסגרת בית הספר שלכם: בעת קריאת פרסום זה של Disastershock, אנו ממליצים לכם לשים לב לצעדים שבאפשרותכם לנקוט בשם בית הספר שלכם. יש לזהות עם מי אפשר ליצור קשר במחוז שלכם כדי לספק לכם תמיכה. הפעולה שלכם טומנת בחובה הבטחה גדולה לחולל שינוי למען ילדים ומתבגרים. לקבלת משאבים נוספים, אנחנו מזמינים אותכם לבקר באתר האינטרנט של Disastershock בכתובת [/https://www.disastershock.com](https://www.disastershock.com)

חלק 1 אסטרטגיות התמודדות עבור צוות בית הספר

כיצד לזהות כאשר צוות בית הספר לחוצים

הוראה היא מקצוע מלחיץ הדורש ריבוי משימות, מחויבות, טיפול ותמיכה בתלמידים בכיתה ובתלמידים בבית הספר. בעקבות אסון, בתי הספר ואנשי הצוות שלהם הם עוגן חשוב ומקלט בטוח בקהילה המושפעת לילדים ולמבוגרים. זה יכול להיות גורם לחץ ואחריות משמעותיים לאנשי בית הספר.

התשתית של בית ספר היא הצוות הפקידותי של המנהל ושל בית הספר. בעקבות אסון, הם אנשי המפתח עבור הודעות דוא"ל, הודעות טקסט ושיחות טלפון מרובות שבדרך כלל מאתגרות מאוד בתוכן. משפחות מופתות בבתי הספר תמיכה ומשאבים המהווים אתגר עצום עבור כוח האדם. המנהל מקבל על עצמו תפקיד של "כולביניק" וצפוי לדעת את התשובות לא רק לחידוש בית הספר אלא גם לצרכים האישיים של התלמיד. הם חוד החנית של בית ספר וקשה מאוד הן פיזית והן רגשית לענות על הצרכים שלהם, כמו גם על צוות בית הספר ועל צרכי הקהילה.

למורים יש דאגה ודאגה לא רק להישגים האקדמיים של תלמידיהם אלא גם לרווחת תלמידיהם ומשפחותיהם. הם עשויים להיות מתוסכלים ביצירת קשר וחיבור עם התלמידים שלהם כאשר למידה וירטואלית אפשרית. הזמינות הדיגיטלית והאוריינות של התלמידים הם מקור לדאגה ולחץ משמעותיים. צוות בית הספר עשוי גם לחוות טראומה משנית מכיוון שהם מספקים תמיכה לאלה שנפגעו מטרומה. לצוות בית הספר יש טראומה אישית ומשפחתית משלהם באסון, אך הטרומה המשנית מוסיפה למגוון גורמי הלחץ והנטל שהם נושאים. בעקבות אסון, מורים מנסים להתחבר לתלמידיהם בין אם בבית ספר פיזי או בפלטפורמה וירטואלית.

עומס העבודה והצורך בריבוי משימות גובר. המורים נדרשים להמשיך בלימודים האקדמיים בתקופה שבה הדאגות לבריאות הנפשית והרגשית מוגברות לא רק עבור אנשי בית הספר אלא גם עבור התלמידים ובני משפחותיהם. המורים צריכים גם להתאים את תוכנית הלימודים לאופן ההוראה שבו הם ישתמשו. לימוד וירטואלי דורש שינויים משמעותיים לא רק בחומר שיש ללמד אלא גם פלטפורמה למורים לקבל את עבודת התלמיד.

כאשר סגל בית הספר חוזר לכל פורמט של כיתה אפשרי, לעתים קרובות גורמי הלחץ האישיים שלהם מוגברים. הדבר הראשון שיש לקחת בחשבון הוא האם לצוות יש צרכים בסיסיים משלו של מחסה, מזון וביגוד. הבריאות והבטיחות של בני משפחתם לאחר האסון היא מרכיב משמעותי המשפיע על יכולתם להיות נוכחים וללמד. האיזון בין העבודה לחיים עשוי להיות מתוח כאשר המורים מסתגלים לשינויים משמעותיים בסביבת העבודה שלהם, כמו גם לצרכים שלהם ושל משפחותיהם.

להלן סימנים של צוות בית ספר תחת לחץ:

מוצפים פיזית ורגשית

ירידה בתשומת הלב וההתמקדות במספר מסגרות וסביבות

ירידה במוטיבציה

סימני דיכאון וחרדה

היעדרות

עצבנות ושינויים במצב הרוח

עייפות מוגברת המשפיעה על התפקוד היומיומי

חוסר ארגון עם תוכנית לימודים

ירידה בפרודוקטיביות

חוסר ארגון בלוח הזמנים היומי

ירידה בזמינות לסטודנטים ולמשפחות

מנותק מהסטודנטים

סגל בית הספר, כולל צוות ההוראה והמנהל, מעבדים את הלחץ הטראומטי שלהם עצמם באסון. זה אתגר להיות "עובד בחזית" בסביבת אסון. הם כלואים בין חובתיהם המשפחתיות, צרכי החינוך של התלמידים והמשפחות שלהם, לבין ביטחונם האישי והצרכים הפיזיים והרגשיים שלהם. הדרך הטובה ביותר היא לקבל תמיכה אדמיניסטרטיבית מתמשכת והדרכה לטיפול עצמי ואיכות חיים לכל סגל בית הספר. זה הכי טוב אם זה השתלב לאורך כל שנת הלימודים בכל עת ולא התמקד בתגובה לאסון. בריאות היא נושא שצריך להדהד על בסיס מתמשך לסביבה בית ספרית בריאה עבור כל הצוות כמו גם עבור התלמידים.

מדוע טיפול עצמי למורה חשוב?

ככל הנראה, מורים לילדים שנפגעו מטרומה ובמיוחד מאסונות טבע עשויים גם הם להיות מושפעים מהאירועים הטראומטיים, במישרין או בעקיפין. לכן, טיפול באחרים שחוו את הטראומה עשוי להיות לא רק חוויה מלחיצה, אלא עלול להחמיר את תגובות המורה. בנוסף לסיוע לילדים לנהל את הרגשות שלהם, חשוב באותה מידה שהמורים ידאגו לרגשות שלהם. זה יכול להועיל מאוד למורים לדבר עם אחרים על החוויות שלהם, ולקבל תמיכה במידת הצורך.

טיפול בצעירים שחוו אירועים טראומטיים יכול להשפיע גם על המטפל (במקרה זה, מורים). ההשפעה על המורה או האדם המטפל באדם הצעיר יכולה להיות כרוכה בתחושה של שחיקה פיזית ורגשית, תחושה המומה מהטראומה והתגובות של האדם הצעיר וחוויה של מתח טראומטי משלו. זה מכונה לעתים קרובות גם 'עייפות חמלה' או 'לחץ טראומטי משני'. תגובות כאלה אינן סימן לחולשה. במקום זאת, הם העלות של טיפול ועזרה לאחרים.

יש חפיפה מסוימת בין התגובות שהודגמו על ידי צעירים בעקבות טראומה לבין אלה של מורים שחווים 'לחץ טראומטי משני' או 'שחיקת חמלה'.

סימנים שעשויים להצביע על מצוקה של מורה/מצוקה טראומטית משנית:

- ירידה בריכוז ובתשומת הלב
- עצבנות מוגברת או עצבנות עם התלמידים
- בעיות בתכנון פעילויות בכיתה, שיעורים ושמירה על שגרות
- תחושה של חוסר תחושה או ניתוק
- רגשות עזים, מחשבות פולשניות או חלומות על טראומה של תלמיד (שאינה דועכת עם הזמן)
- תסמינים שאינם משתפרים לאחר מספר שבועות

חשוב באותה מידה להבטיח שהמורים ידאגו לרווחתם, כמו גם לרווחת התלמידים שלהם. הוכח כי מורים שדואגים לעצמם ומנהלים את רמות הלחץ שלהם מצוידים יותר ומסוגלים לנהל התנהגויות וקשיים של תלמידים. מורים הלחוצים או חווים תגובות רגשיות חזקות יתקשו להגיב בדרכים רגועות ובנויות לתלמידים המפגינים התנהגויות קשות. להלן כמה טיפים לטיפול עצמי במורים.

עקבו אחר התגובות, הרגשות והצרכים שלכם.

היו מודעים לסימנים של פוסט טראומה או מצוקה שאתם עשויים להראות.

חפשו תמיכה לעצמכם (בבית הספר ו/או בקהילה).

אם הסימנים שלכם נמשכים יותר משבועיים או שלושה, מומלץ לבקש הערכה נוספת או סיוע מאיש מקצוע בתחום הבריאות. מצאו את מערכת התמיכה שלכם. בדיוק כמו תלמידים, מורים צריכים להגן על עצמם מפני בידוד. ניתן להשתמש במערכת התמיכה שלכם כדי לתמוך בצרכים הרגשיים שלכם, או גם כדי לתמוך בכם בתמיכה באדם הצעיר (כמובן תוך שמירה על סודיות התלמידים שלכם). שוחחו עם מורים אחרים, בקשו תמיכה מהמנהלים שלכם, עבדו בצוותים והקימו או תחזקו את מערכת התמיכה החיצונית שלכם.

חפשו עזרה למצוקה הקשורה לטראומה שלכם. בדיוק כמו תלמידים, גם מורים עשויים להזדקק לעזרה נוספת כדי לסייע בניהול רגשות ותגובות בעקבות אירועים טראומטיים. מורים שהיו מעורבים גם בטראומה או מורים שחוו חוויות טראומטיות לא פתורות אחרות נמצאים בסיכון גבוה יותר לפתח 'שחיקת חמלה'.

השתמשו באסטרטגיות התמודדות חיוביות כדי לנהל רגשות ומצוקה.

נסו טכניקות נשימה רגועות, הרפית שרירים, דימויים (הרפיה)

אתגרו מחשבות לא מועילות שגורמות לכם למצוקה. נסו ליצור מחשבות מועילות יותר והצהרות התמודדות חיוביות.

חפשו משאבים שיעזרו לכם לנסות אסטרטגיות התמודדות חדשות. ישנם ספרים, תקליטורים ואתרי אינטרנט טובים רבים שיכולים ללמד אותכם נשימה רגועה, טכניקות הרפיה וכיצד לאתגר את המחשבות הלא מועילות שלכם.

שמרו על סביבה מובנית בכיתה.

זה טוב לילדים ולמורים. היו מוכנים לפעילויות בכיתה היומיומיות (וודאו שהילדים מודעים לכך). קבעו זמני מנוחה או שקט בכל יום.

תכננו מראש במידת האפשר, וגבו אסטרטגיות למצבים קשים. לדוגמה, אם אתם מתכננים לבלות זמן מה בשיחה עם התלמידים שלכם על האירוע הטראומטי, כדאי לתכנן שהיועץ בבית הספר, קצין ההדרכה יהיו נוכחים, כדי לארגן זמן הרחק מהשיעורים, או שיהיו לכם משאבים זמינים להציע לילדים או להורים.

שמרו על אורח חיים בריא.

בנוסף ליתרונות הכלליים של אורח חיים בריא, מורים שיש להם הרגלי אכילה, פעילות גופנית, מנוחה ושינה בריאים נוטים יותר להיות מסוגלים לנהל את הלחץ והרגשות שלהם, כמו גם את התנהגות התלמידים שלהם. הבריאות הפיזית מאפשרת למורים להישאר רגועים יותר, ולהגיב טוב יותר ללחץ התלמידים ולהתנהגויות קשות.

פנו זמן לעצמכם, למשפחה ולחברים.

חלק מאורח חיים בריא כולל שמירה על בריאותכם הנפשית. חלק גדול מזה הוא לפנות זמן לעצמכם, למשפחה ולחברים. כולם (כולל מורים) זקוקים לפסק זמן לעצמם, כדי להירגע וליהנות. נתינה לעצמכם של הזמן הזה מסייע לכם בכושר נפשי ומקל על ניהול הלחץ ולעזור לתלמידים לנהל את הלחץ שלהם. לפעמים יש צורך לתזמן זמנים אלה באופן פעיל, ולא רק לחכות שאחרים יעשו זאת. נסו לארגן פעילויות מהנות מדי שבוע, והקדישו מעט זמן בכל יום לעשות משהו לעצמכם. זה יכול להיות אפילו פשוט כמו לקחת 30 דקות כדי לקרוא ספר, לקחת פסק זמן כדי לעשות אמבטיה מרגיעה או לבלות זמן במשחקים עם המשפחה שלכם.

בלו זמן עם תלמידים שלא חוו לחץ טראומטי.

לפעמים זה יכול לעזור לבלות זמן עם תלמידים שלא חוו לחץ טראומטי ולערב את עצמך בהיבטים אחרים של חיי בית הספר של התלמידים שלכם.

איפה המורים יכולים למצוא מידע נוסף ועזרה?

כאשר המורים דואגים לרווחתם הרגשית, או מרגישים כאילו הם עשויים להפיק תועלת מסיוע נוסף, ישנן דרכים רבות שבהן ניתן לבקש עזרה.

חפשו מקורות תמיכה בתחום בריאות הנפש. ייתכן שתהיה תמיכה הניתנת באמצעות ארגון בית הספר שלכם, באמצעות תעסוקה ממשלתית במדינה או במדינה, או כחלק מהתעסוקה שלכם. מורים יכולים לבחור לבקר איש מקצוע בתחום בריאות הנפש הזמין באזורם.

עכשיו יש גם הרבה משאבים מצוינים לעזרה עצמית באינטרנט שיכולים להיות שימושיים למבוגרים שרוצים קצת עזרה בניהול הרגשות שלהם, שמירה על אורח חיים בריא או הסתגלות כללית בעקבות מצבים טראומטיים או קשים. חפשו משאבים מבוססי אינטרנט בעיר או במדינה שלכם. מקום טוב להתחיל בו הוא ה- International Society for Traumatic Stress Studies אשר יעניק לכם גישה למשאבים מקוונים רבים (ISTSS.org).

עשר שיטות לצוות בית הספר להתמודדות עם הלם אסון

אם אתם סובלים מאחד מהתסמינים של Disastershock שתוארו קודם לכן, ייתכן שתמצאו לנסות כמה מעשר השיטות להפחתת מתח המפורטות בסעיף זה. זה מאוד חשוב כי אם אתם כאנשי בית הספר במצוקה, אתם לא יכולים לצפות מהתלמידים שלכם להיות רגועים. כאשר התלמידים נמצאים בנוכחות מנהלים, מורים וצוות בית הספר המסוגלים להישאר רגועים, יש לכך השפעה מרגיעה על התלמידים. אנחנו ממליצים לבחור שתיים או שלוש שיטות שהכי מושכות אתכם, ולתרגל אותן מספר פעמים ביום. רובן ניתנות לביצוע תוך פחות מ-5 דקות וידועות כיעילות באמצעות מחקר מקיף. כדי שרוב השיטות הללו יעבדו, עליכם לתרגל אותן בכל פעם שאתם מתחילים להרגיש לחוצים. הם יכולים להיעשות לפני שאתם מגיעים לבית הספר וגם לפני שאתם נפגשים עם תלמידים או צוות אחר. חלקם יכולים להיעשות באופן לא פולשני במהלך פגישה בכיתה או בבית הספר.

שיטה 1: נשימה עמוקה

זהו הליך של הפחתת המתח בגוף באמצעות תרגול נשימה איטית ועמוקה. זוהי שיטה שניתן להשתמש בה בכל פעם שאתם מרגישים מתוחים או חרדים. עדיף לשבת או לשכב במקום שבו לא יפריעו לכם. אם אתם מרגישים לא בנוח בכל עת, הפסיקו את התרגיל.

בואו ננסה את זה.

שאפו נשימה איטית ועמוקה דרך האף למשך שתי שניות: 1-2.

עכשיו עצרו את הנשימה לשתי שניות: 1-2 ותנשפו לאט דרך האף שלכם לשתי שניות: 1-2.

עכשיו אני חוזר, שאפו למשך שתי שניות: 1-2, החזיקו למשך שתי שניות: 1-2, נשפו החוצה למשך שתי שניות: 1-2.

עכשיו עברו לשלוש שניות: שאפו פנימה: 1-2-3. החזיקו: 1-2-3. נשפו: 1-2-3. עכשיו חזרו: שאפו: 1-2-3. החזיקו: 1-2-3. נשפו החוצה: 1-2-3. עכשיו המשיכו לנשום עמוק במרווח של 3 שניות עד שתרגישו בנוח.

כאשר אתם מרגישים מוכנים, עברו ל - 4 שניות. שאפו 1 - 2 - 3 - 4. החזיקו 1 - 2 - 3 - 4. נשפו החוצה 1 - 2 - 3 - 4. עכשיו חזרו: שאפו: 1 - 2 - 3 - 4. החזיקו 1 - 2 - 3 - 4. נשפו החוצה: 1 - 2 - 3 - 4. מצוין.

כשתרגישו מוכנים, נסו 5 שניות.

עכשיו אתם צריכים לנשום לאט ועמוק. אם תרצו, תוכלו להאריך את מרווחי הנשימה שלכם ל - 6, 7, 8, 9 או 10 שניות. אל תשכחו להפסיק אם אתם מרגישים לא בנוח בכל עת. תרגלו את הנשימה העמוקה הזו במשך 5 דקות לפחות. אתם יכולים להשתמש בשיטה זו בכל פעם שאתם מרגישים מתוחים - כשאתם לבד, בזמן שהכיתה שלכם עסוקה בפעילות, או במהלך פגישה כאשר אחרים מדברים. בגלל התמציתיות והקלות שבה ניתן ללמד תרגיל זה, זה עשוי להיות שימושי ללמד את התלמידים והצוות להשתמש בו לפני תחילת פגישת ביתה או צוות.

שיטה 2: הרפיה קצרה של השרירים

גישת הפחתת הלחץ הזו פועלת על ידי כך שאתם מתוחים ואז מרגיעים כל אחת מקבוצות השרירים העיקריות שלכם אחת בכל פעם: ידיים, זרועות, פנים, חזה, רגליים. זה נקרא גם הרפיה מתקדמת של השרירים בגלל הדרך השיטתית שבה הרפיה תתפשט בכל הגוף. אם אתם מרגישים כאב בכל עת בעת ביצוע התרגיל הזה, עצרו ונסו שיטה אחרת בספר זה.

דרך ראשונה לנסות זאת היא להתרכז בתחילה במתיחות ובהרפיה של הידיים והזרועות. בואו ננסה את זה:

קחו את זרועך הימנית והושיטו אותה כאילו הייתם שוטר תנועה שעוצר את התנועה. יש למתוח את הזרוע כאשר כף היד פונה הרחק מכם והאצבעות מצביעות כלפי התקרה. כופפו את אצבעותיכם לאחור עד שתרגישו מתיחה בזרוע. החזיקו את המתח למשך 5 שניות 1..2..3..4..5. עכשיו תנו ליד ולזרוע שלכם להירגע. הורידו לאט את הזרוע עד שתהיה לצידיכם. חזרו על זה עוד פעם אחת.

לאחר מכן חזרו על כך באמצעות זרוע שמאל והחזיקו את המתיחה למשך 5 שניות 1..2..3..4..5. לאחר מכן הרפו את היד והזרוע. חזרו על זה עוד פעם אחת.

עכשיו חזרו לזרוע ימין ועשו אגרוף הדוק והביאו את האגרוף קרוב לכתף ימין. הדקו את יד ימין על ידי לחיצה על האגרוף קרוב לכתף תוך שמירה על האגרוף הדוק. החזיקו את המתח למשך 5 שניות 1..2..3..4..5. עכשיו תנו לזרוע וליד הימנית שלכם להירגע לאט ולעבור למצב מנוחה. חזרו על זה עוד פעם אחת.

לאחר מכן חזרו על כך באמצעות זרוע ואגרוף שמאל והחזיקו את המתיחה למשך 5 שניות 1..2..3..4..5. לאחר מכן הרפו את היד והזרוע. עכשיו חזרו על כך פעם שנייה.

הרפיה זו של היד והזרוע בלבד לוקחת כ-5 דקות בלבד. עם זאת, אתם אמורים להיות מסוגלים להרגיש את תחושת הרפיה העמוקה שהיא יכולה לייצר בשרירים שלכם. אם אתם מוצאים שזה עובד בשבילכם, יש הרבה סרטונים באינטרנט שמראים איך אתם יכולים להרחיב את הרפיה בשרירים קצרים לחלקים אחרים של הגוף שלכם.

גרסה נוספת של הרפיה שרירית קצרה כוללת מתיחה ואז הרפיה של מספר קבוצות שרירים בגוף בבת אחת למשך 10 שניות ואז פתאום מרגיעה אותן. כך תוכלו לנסות זאת בזמן שאתם יושבים לבדכם: בואו ננסה את זה. האם אתם יושבים בנוח? אוקיי, הנה זה בא:

עשו אגרוף עם כל אחת מהידיים ולחצו את האצבעות יחד חזק... חזק... חזק... הניחו את האגרופים על החלק החיצוני של הירכיים ודחפו פנימה כך שתלחצו את הברכיים יחד. דחפו, דחפו, דחפו.

סגרו את העיניים בחוזקה והצמידו את השפתיים יחד. שאבו את הבטן והחזיקו אותה, חזק... חזק...

עכשיו הצמידו את הברכיים והרגליים חזק ככל שתוכלו. החזיקו את כל השרירים שלכם חזק במשך 5 שניות נוספות 1,2,3,4,5.

עכשיו הרגעו. שחררו את כל השרירים שלכם ברפיון מוחלט. תנו לעצמכם להיות כמו בובה. שימו לב לניגודיות באיך שהשרירים שלכם מרגישים. שימו לב לתחושת החמימות והרוגע המתפשטת בגופכם.

נסו זאת שוב. עשו אגרוף עם כל אחת מהידיים ולחצו את האצבעות יחד חזק... חזק... חזק...

הניחו את האגרופים על החלק החיצוני של הירכיים ודחפו פנימה כך שתלחצו את הברכיים יחד. דחפו, דחפו, דחפו. סגרו את העיניים בחוזקה והצמידו את השפתיים יחד.

שאבו את הבטן והחזיקו אותה, חזק... חזק...

עכשיו הצמידו את הרגליים חזק ככל שתוכלו. החזיקו את כל השרירים שלכם חזק במשך 5 שניות נוספות: 1,2,3,4.

עכשיו הרגעו. שחררו את כל השרירים שלכם ברפיון מוחלט. כשאתם עושים זאת, קחו נשימה איטית ועמוקה, החזיקו אותה ונשפו לאט. חשבו על המילה "רוגע". תנו לעצמכם להיות כמו בובה. המשיכו לנשום לאט ובעומק כשאתם מבחינים בתחושת החמימות והרוגע המתפשטת בגופכם.

אתם עשויים למצוא את זה מועיל בשילוב שיטה זו עם שיטה 1: נשימה עמוקה. באפשרותכם להשתמש בשיטה זו כדי להירגע כשאתם לבד (אבל לא בנהיגה).

שיטה 3: ניטור לחצים ורמת המתח שלכם

שיטה זו כרוכה בזיהוי מדויק של הדברים שגורמים לכם ללחץ (אנו מכנים זאת "גורמי לחץ") ובמעקב אחר מידת הלחץ שאתם חווים. אם אינכם יודעים שאתם מרגישים לחצים, לא תדעו מתי לתרגל את שיטות הפחתת המתח שלכם. אם אינכם יודעים בדיוק מה מלחיץ אתכם, לא תדעו לאן לכוון את שיטות הפחתת הלחץ שלכם.

בואו נתחיל עם גורמי לחץ. כמה גורמי לחץ נפוצים הנגרמים על ידי אסונות הם:

- דיווחים יומיים על מספר החולים או המתים.
- אתם לא מרגישים בטוחים לצאת מהבית.
- תמונות של מבנים שניזוקו.
- תמונות בית חולים ואמבולנס של חולים ופצועים.
- לקרוא על איך אנשים מתו.
- בתים עולים באש או נהרסים.
- המחשבה על מקום מגוריך אינה בטוחה.
- אי-ידיעה היכן נמצאים בני משפחה אחרים.

אלה רק כמה גורמי לחץ שעשויים להשפיע עליכם. גורם לחץ עשוי להיות משהו שאתם רואים או משהו שאתם רק חושבים עליו. מה שזה לא יהיה, זה מעורר את הלחץ שלכם. אם אתם מרגישים מתוחים או חרדים, נסו לזהות את גורם הלחץ שמפעיל את תגובת הלחץ שלכם.

האם צפיתם בחדשות וראיתם תמונה של רכוש שניזוק? האם אתם חושבים על הקורבנות? ברגע שאתם יודעים את מקור הלחץ שלכם, אתם יכולים להכניס לפעולה שיטות ספציפיות להפחתת לחץ כדי להפחית את הלחץ שלכם.

בשלב הבא, יש לזהות עד כמה אתם לחוצים. אם אינכם מודעים לרגשות כלשהם, התבוננו בהתנהגותכם. שוכחים דברים, מתנהגים בעצבנות, מתקשים לישון, לא יכולים לשבת בשקט?

אלה סימנים של לחץ. נסו לפתח מודעות לרגשות שלכם: האם אתם מרגישים רדומים, מדוכאים, עצובים, מפוחדים, חסרי אונים, כועסים או אשמים. תייגו את הרגשות שלכם. בדקו אם אתם יכולים לחבר את הרגשות שלכם לגורם לחץ ספציפי (לדוגמה, תמונה של אדם פצוע או חולה). זה עוזר להבין את הרגשות שלכם כשאתם מזהים את גורמי הלחץ שמפעילים את הרגשות שלכם.

דרגו את רמת המתח שלכם באמצעות סולם 1 עד 10. 10 זה המתוחים ביותר שהרגשתם אי פעם, ו-1 הרגועים ביותר שהרגשתם אי פעם. מה דירוג המתח שלכם כרגע?

עקבו אחר רמות הלחץ שלכם על ידי דירוג רמת המתח מספר פעמים במהלך היום. שימו לב לזמנים שבהם רמת המתח שלכם עולה, והשתמשו בכמה מהשיטות האחרות להפחתת מתח כדי להוריד אותה.

שיטה 4: עצירת מחשבה

עצירת מחשבות היא שיטה לכיבוי מחשבות ותמונות לא נעימות. באפשרותכם להשתמש בגישה זו כאשר יש לכם מחשבה או תמונה לא נעימה שוב ושוב. המחשבה או התמונה עשויה להיות רצינית מאוד (כגון חשיבה על מישהו שמת) או שהיא עשויה להיות פחות רצינית אבל בכל זאת מאוד מרגיזה (למשל עמית שמדבר אליכם באופן פתאומי או עצבני). אם אינכם מצליחים לכבות את המחשבה או את התמונה, ייתכן שהשיטה הזו תועיל לכם.

בואו ננסה את זה.

ברגע שאתם מוצאים את עצמכם חושבים על המחשבה או התמונה הלא נעימה, צבטו את עצמכם קלות על הזרוע וחשבו על המילה **עצור!**

קחו נשימה עמוקה, וכשאתם שואפים לאט, חשבו על המילה רוגע ודמיינו את עצמכם בסצנה השלווה ביותר שאתם יכולים לחשוב עליה (למשל, שוכבים על החוף, נחים בהרים או באגם, או נרגעים בחצר האחורית שלכם).
במשך 20 שניות לפחות דמיינו את הסצנה השלווה שלכם בפירוט רב ככל שתוכלו. תתרכזו בלדמיין את סצנת היופי שלכם.

אפשרו לגופכם לפתח תחושת רוגע בזמן שאתם נושמים לאט ובעומק. (ראו שיטה 1: נשימה עמוקה.)

כדי ששיטה זו תעבוד, עליכם להשתמש בה בכל פעם, חזרו: בכל פעם שאתם מתחילים לחוות את המחשבה או התמונה הלא רצויות. השיטה פועלת על ידי הפרעה למחשבות או לתמונות הלא נעימות ועל ידי החלפתן בתמונות חיוביות.

שיטה 5: תיוג מחדש

תיוג מחדש הוא השיטה של שימוש במילים או תוויות חיוביות כדי לתאר משהו שתייגתם בצורה שלילית. במקום לומר: "הכוס חצי ריקה" אמרו "הכוס חצי מלאה". אתם מחפשים את החיוביים במצב ומדגישים אותם. זה יעזור להפחית את הלחץ. לדוגמה, אם אתם רואים תמונה של בניין שניזוק, במקום להשתמש בתוויות שליליות כגון:

"זה נורא".

"כל כך הרבה מתו שם".

"זה מחריד".

חפשו תוויות חיוביות:

"היו כל כך הרבה מתנדבים אמיצים".

"לא כל כך הרבה מתו בהשוואה למה שהיה צפוי בתחילה".

"חשבו על החיים הרבים שניצלו".

"ההצלחות ההרואיות של אנשים רבים".

באופן דומה, כשחושבים על האסון באופן כללי, יש להשתמש בתוויות חיוביות:

"באופן יחסי היו פחות מקרי מוות ממה שחששו".

"רוב הבניינים לא ניזוקו".

"אנחנו יכולים ללמוד מהאסון הזה ל_____".

שאלו את עצמכם את השאלה הבאה: "האסון הזה הוא בבירור מצב נורא, אבל איך אני יכול לגדול כאדם המתמודד עם הקושי העצום הזה?" חלק מהתשובות האפשריות שעשויות להיות לכם הן:

"אני יכול לעזור לאחרים שמצבם גרוע משלי".

"למרות שזה יהיה קשה, אני יכול לעבוד על פיתוח אומץ בהתמודדות עם מצוקה".

"אני יכול לזכור מי אני ומהם ערכי הליבה שלי".

בכל פעם שאתם מוצאים את עצמכם משתמשים בתווית שלילית, חפשו אחת חיובית.

שיטה 6: דיבור עצמי חיובי

זוהי שיטת החשיבה של הצהרות התמודדות חיוביות לעצמכם לפני, במהלך ואחרי המפגש שלכם עם גורם לחץ.

כך זה עובד. נניח שאתם יודעים שאתם הולכים לראות משהו שבאמת מלחיץ אתכם - למשל, אתם צריכים לנסוע לעבודה ואתם נלחצים מאוד בכל פעם שאתם עוברים על גשר שאתם מדמיינים שיתמוטט. זהו חשש נפוץ לכל מי שחווה רעידת אדמה.

כדי להשתמש בדיבור עצמי חיובי, הכינו רשימה של כמה דברים חיוביים שאתם יכולים לחשוב לעצמכם לפני שאתם נוסעים על הגשר, בזמן שאתם למעשה על הגשר, ואחרי שעברתם את הגשר.

לדוגמה, כשאתם מתקרבים לגשר אתם יכולים לחשוב:

"הנה הגשר, אבל אני יכול להתמודד עם זה".

"הכל יהיה בסדר".

"אני יכול לנהל את הלחץ שלי על ידי נשימה איטית ועמוקה".

"התמודדתי עם זה בהצלחה בעבר".

בזמן שאתם על הגשר אתם יכולים לחשוב:

"אני יכול להתמודד עם זה".

"אני אגיע עוד כמה שניות".

"תירגע ותנשום עמוק".

"אני יכול להישאר רגוע".

"הכל יהיה בסדר".

לאחר שתעברו את הגשר, תוכלו לחשוב:

"מזל טוב!"

"עשיתי עבודה מצוינת".

"התמודדתי עם הלחץ שלי".

"נשמתי כמו שצריך".

תוכלו למצוא את זה מועיל אם תכינו את הצהרות ההתמודדות החיובית הללו ולאחר מכן תתרכזו בחשיבה מראש. התרכזו במהלך שלושת השלבים של מפגש עם גורם לחץ: לפני, במהלך, אחרי. שיטה זו פועלת על ידי הפרעה לזרימת הדימויים והמחשבות השליליים שעשויים להיות לכם כשאתם נתקלים בגורם הלחץ שלכם. אתם יכולים להשתמש בדיבור עצמי חיובי עם כל גורם לחץ שאתם צריכים להיתקל בו ישירות (למשל, לעבור מקום שבו מישהו מת או להיכנס למכולת שבה יש אנשים אחרים במהלך מגפה).

שיטה 7: דימויים חיוביים

דימויים חיוביים מתייחסים לדמיון של עשיית משהו שהוא נעים מאוד. זה מפריע לדימויים שליליים ולמחשבות שמלחיצות אתכם. אם אתם מרגישים לחוצים באופן כללי, ייתכן שתמצאו לפנטז על חופשה מינימלית. (אל תנסו זאת אם אתם נוהגים.)

בואו ננסה את זה. דמיינו שאתם בחופשה במקום האהוב עליכם. אם אתם בחוף הים, הרגישו את חום השמש על העור שלכם, הרגישו את חום החול מתחת למגבת החוף שלכם, הרגישו את הרוח הנושבת בעדינות על פני גופכם, הקשיבו לגלים מתיזים בעדינות. נסו לחוות את החוויה של להיות שם דרך כל החושים שלכם. המשיכו זאת במשך כ-5 דקות.

אם אתם צריכים לעבור על ידי גורם לחץ ישירות (כגון עובר מקום שבו מישהו נפצע או מת), נסו לדמיון את עצמכם עושים משהו נעים שכרוך בתנועה. דמיינו את עצמכם רצים; דמיינו את עצמכם מכדררים כדורסל וזורקים לסל; דמיינו סקי על מגרש שלג ושימו לב לשלג המתרסס על קצות המגלשיים שלכם כשאתם פונים.

שיטה זו פועלת על ידי מיקוד הדמיון שלכם בחוויה מחדש בפירוט פעילות נעימה.

שיטה 8: קריאת תיגר על אמונות לא רציונליות

זו השיטה של כתיבת אמונות על האסון שאתם חושבים שהן לא רציונליות (אבל אתם עדיין מאמינים) ואז קריאת תיגר על האמונות הלא רציונליות האלה על ידי מציאת אמונות רציונליות שסותרות אותן.

כמה אמונות לא רציונליות נפוצות שאולי יש לכם הן:

"בן המשפחה שלי יחלה וימות".

"גשר הכביש המהיר הולך ליפול עלי".

"מחר יתרחש אסון נוסף".

"התלמידים שלי לחוצים מכדי ללמוד ממני".

"הבית שלי עומד להתמוטט".

"אני הולך להיהרג".

"אני מוקף רק באימה".

כל אלה הן דוגמאות לאמונות לא רציונליות מכיוון שהן נוטות להמיט אסון ולהדגיש נקודת מבט שלילית, ולהתעלם ממידע חיובי.

נסו זאת.

זהו כל אמונה שעשויה להיות לכם לגבי האסון שלדעתכם היא לא רציונלית או שלילית יתר על המידה.

רשמו את זה על פיסת נייר תחת הכותרת: אמונות לא רציונליות.

מימין כתבו את הכותרת אמונות רציונליות.

תחת אמונות רציונליות נסו לכתוב כמה אמונות חיוביות ורציונליות יותר על המצב.

לדוגמה,

במקום: "בן משפחתי יחלה וימות".

כתבו: "אם בן המשפחה שלי יחלה, הוא עשוי להחלים ולהיות בסדר".

במקום: "הגשר עומד להתמוטט".

כתבו: "הסיכויים שכל גשר יתמוטט תחתיי (או כל אחד אחר) רחוקים מאוד, היה רק גשר אחד שקרס באסון".

במקום: "התלמידים שלי לחוצים מכדי ללמוד ממני".

כתבו: "למרות שהתלמידים שלי חווים הרבה לחץ כרגע, ההוראה שלי תיתן להם משהו אחר להתמקד בו שהוא חיובי וזה יעזור להם".

כתבו: "הסיכויים שכל גשר יתמוטט תחתיי (או כל אחד אחר) רחוקים מאוד, היה רק גשר אחד שקרס באסון".

במקום: "שיטפון ענק (אש, רעידת אדמה וכו') יתרחש מחר".

כתבו: "שיטפון עצום (שריפה, רעידת אדמה וכו') עלול באותה מידה לא להתרחש מחר. הפעם האחרונה שאסון כזה קרה הייתה לפני 20 שנה".

במקום: "אני מוקף בזוועות".

כתבו: "נכון שרבים מתו ורכוש רב ניזוק; נכון גם שאני חי ויש הרבה חיים להעריך; זו קהילה מיוחדת מאוד ואני יכול להיות גאה בכך שאזרחיה אמיצים ואוהבים לעזור זה לזה".

לב ליבה של שיטה זו אינו בהסתרה של דברים שליליים, אלא בראיית האמת: שבמציאות יש דברים חיוביים גם בנסיבות הטרגיות ביותר.

שיטה 9: שחזור דברים חיוביים/הפחתת דברים שליליים

כאשר אנו נתפסים בהתמודדות עם משבר, קל לשכוח להמשיך לעשות את אותן פעילויות מענגות המפחיתות באופן טבעי את הלחץ שלנו. עבורנו אלה כוללים: אכילה טייק-אאוט, יציאה לטיול, שכיבה על כיסא בשמש בחצר האחורית, צפייה בתוכנית טלוויזיה אהובה; משחק עם הכלבים והחתולים שלנו, האזנה למוסיקה, צפייה בכדורגל ובבייסבול, והנאה מחברתם של משפחה וחברים טובים (גם אם בזום או בטלפון אם אנחנו לא יכולים להיות נוכחים פיזית איתם), אלה הם חלק.

אתם עשויים למצוא את זה מועיל לזהות פעילויות מרגיעות שעשיתם לפני האסון ולאחר מכן לעודד את עצמכם להתחיל לעשות אותן שוב. על ידי עיסוק חוזר בפעילויות נעימות אלה אתם תפריעו לזרימת הדימויים והמחשבות השליליות שנגרמו על ידי רעידת האדמה ותזכירו לעצמכם שאסון הוא רק חלק קטן מאוד מהחיים.

בנוסף להחזרת הדברים החיוביים לחיים שלכם, אתם עשויים למצוא את זה מועיל להפחית את הדברים השליליים. אם אתם מרגישים לחוצים מתמונות של נזקי אסון, אל תסתכלו עליהן עכשיו. כבו את החלק בחדשות שמציג כיסוי לאסונות. אל תסתכלו על תמונות לא נעימות באינטרנט. לעת עתה האזינו למוסיקה במקום לחדשות. אל תספגו יותר תמונות שליליות ומידע ממה שאתם יכולים להתמודד איתו. אם יש אנשים לא נעימים בחיכם שאתם יכולים להימנע מהם כרגע, הימנעו מהם. זהו אנשים שליליים ודברים שמדכאים אתכם והפחיתו את הקשר שלכם איתם לעת עתה.

שיטה 10: פיתוח תחושת שליטה באמצעות פעולה

מקור חשוב ללחץ הנגרם על ידי אסון הוא תחושת חוסר האונים שהיא מייצרת אצל רובנו. אסון מכה ללא אזהרה ואין לנו שליטה. עם זאת, ישנם כמה דברים שניתן לעשות כדי להפחית את הלחץ הנגרם על ידי תחושות של חוסר אונים. אלו פעילויות שאתם עושים כדי לפתח תחושת שליטה על עצמכם ועל הסביבה שלכם ביחס להתמודדות עם אסונות.

ראשית, תוכלו לפתח ערכת מוכנות לאסונות עבורכם ועבור משפחתכם. אלה מכילים חומרים כגון מים, מזון, רדיו המופעל באמצעות סוללה, פנס, ערכת עזרה ראשונה, שמיכות ותוכנית כתובה המתארת כיצד בני משפחה - אם יורדו - יצרו קשר. ייתכן שתצטוו לשמור אחת מהערכות האלה בבית שלכם וגם במכונית שלכם. בהתמודדות עם מגפה כמו מגפת הקורונה ב-2020, חומר חיטוי ידניים, חומר חיטוי ומסכות כירורגיות ניתן להשתמש בהן כדי להגן על בני משפחה, ותוכנית לשמירה על ריחוק חברתי כאשר נמצאים במכולת, היא קריטית. הכנה בדרך זו תפחית את תחושת חוסר האונים שלכם. אתם תדעו שאם יקרה אסון נוסף, יש לכם חומרי הישרדות בסיסיים כדי להגן על משפחתכם ועל עצמכם.

שנית, אתם יכולים להתנדב לעזור לאנשים שנפגעו מהאסון. אתם יכולים לתת למשפחה חסרת בית מגורים זמניים אם יש לכם חדר פנוי. אתם יכולים לתרום דם לצלב האדום. אפשר לתרום מזון, בגדים או כסף לסוכנות קהילתית שעוזרת לניצולים. כל אחת מפעילויות ההתנדבות האלה תעניק לכם תחושת שליטה על האסון על ידי מתן תחושה שאתם מפחיתים את ההשפעות השליליות שלו על אחרים. בחזית אישית יותר, אתם יכולים לעשות צ'ק-אין עם חברים ובני משפחה מורחבים (באמצעות דואר, אימייל, טלפון או שיחת ועידה בווידיאו) כדי ליידע אותם שאתם שם כדי לתמוך בהם.

שלישית, אתם יכולים להפוך למומחים לאסון ולהשרדות מאסונות על ידי קריאת כל מה שאתם יכולים על האסון הספציפי שלכם. לדוגמה, עבור אנשים המתמודדים עם רעידות אדמה, ספר אחד שאנחנו אוהבים [נקרא שקט נפשי בארץ רעידת האדמה \(Yanev & Thompson, 2009\)](#). ידיעה על רעידות אדמה אם אתם גרים באזור מועד לרעידות אדמה יכולה להפחית את תחושת חוסר האונים שלכם. לדוגמה, במהלך רעידת אדמה האם כדאי להישאר בתוך בניין או לנסות לצאת לשטח הפתוח? איפה המקום הבטוח ביותר לשהות במהלך סופת טורנדו? מציאת התשובות לשאלות כאלה תעזור לכם לבנות תחושת שליטה.

לבסוף, אנו ממליצים לכם להפוך למומחים בהפחתת מתח מכיוון שזה ייתן לכם תחושה של שליטה על הרגשות והמתחים שלכם. ישנם ספרים רבים על הפחתת מתח, כמו גם קטעי וידאו ב- YouTube המדגימים גישות להפחתת מתח בפירוט. תוכלו למצוא כמה מהם באתר האינטרנט שלנו disastershock.com.

אנו ממליצים לנסות כמה מעשר השיטות לעיל להפחתת מתח, ולנסות אותן יותר מפעם אחת. אלה לא השיטות היחידות להפחתת מתח שכדאי לשקול. סביר להניח שיש כמה גישות מרגיעות שעבדו בשבילכם בעבר. עבור אנשים רבים אלה עשויים להיות: תפילה, האזנה לסוגים מסוימים של מוסיקה, שיחה עם חבר קרוב או בני משפחה, פעילות גופנית, משחק ספורט וכו'. אנחנו ממליצים גם להשתמש במה שעבד בשבילכם בעבר. אין גישה של "מידה אחת מתאימה לכולם" להפחתת מתח. אם אתם מוצאים כי שיטות אלה אינן מפחיתות את הלחץ שלכם וכי אתם חווים רמות גבוהות מאוד של מתח, אנו ממליצים בחום שתפנו ליועץ של איש מקצוע מוסמך בתחום בריאות הנפש.

חלק 2 אסטרטגיות התמודדות לתלמידים.

ניצוד לזהות כאשר התלמידים לחוצים

מהו סטרס? זוהי תגובה של הגוף והנפש לחוויות מטרידות במיוחד. תחושות ותגובות מתח רבות משותפות לאנשים בכל הגילאים. תגובות הלחץ של ילדים במקרה של אסון עשויות להיות ברורות או מרומזות. והכי חשוב, מצוקת הילדים עשויה להתבטא באופן שונה בהתאם לגיל ההתפתחותי של הילד. נדרשת תשומת לב מיוחדת כדי לזהות ולענות על צרכי התלמידים.

התגובה הנפוצה ביותר של תלמידים בכל הגילאים לאסון היא פחד וחרדה. ילד חושש מפני הישנות האסון. חשש נפוץ נוסף הוא שהילד או בן משפחה עלולים לסבול מפגיעה בהשנות חזרת. החיבור למשפחה הוא רשת הביטחון של הילד. על הילד להיות מודע למקום הימצאם של בני משפחה קרובים ומורחבים. כדאי לעודד משפחות לשקול להשתמש בוויידאו באינטרנט (למשל FaceTime או Zoom) כדי להתחבר למשפחה שנמצאת מחוץ לאזור. צעד נוסף להקלת החרדה של הילד הוא להזכיר למשפחות לעשות חזרות על מה שבני המשפחה עלולים לעשות במקרה של אסון נוסף. מהם אמצעי הבטיחות שהמשפחה תנקוט בבית? במשפחות עשוי להיות תרגיל בטיחות בבית בדומה לתרגיל כיבוי אש של בית ספר. עודדו משפחות לזהות תוכנית פעולה אם האסון מתרחש כאשר הילד נמצא בבית הספר. מי יאסוף את התלמיד? אמצעי זהירות אלה עשויים לעזור לתלמידים בכל הגילאים להרגיש בטוחים יותר.

בזמן אסון גם ההורים לחוצים. הפחדים והחרדות של ההורים מועברים לילדים. למבוגר יש יותר ניסיון בהתמודדות עם לחץ כזה, ויש לו מנגנוני התמודדות מתוחכמים יותר להסתמך עליהם, בעוד שילדים אין לעתים קרובות. לכן, חשוב שהמורה יזכיר להורים לזהות את הצרכים הרגשיים של הילד. ילד עלול להיות מבוהל ומופחד. חרדה זו לעיתים קרובות אינה נעלמת מעצמה. המורים יכולים להכיר בכך שהפחד והחרדה שמביע האדם הצעיר הם אמיתיים מאוד. אתם צריכים להבין מהם הפחדים הספציפיים אם אפשר. הדרך היחידה לגלות את זה היא לדבר עם התלמידים שלכם. תוכניות לימודים חברתיות-רגשיות עשויות להיות מועילות מאוד באסטרטגיות כדי לעזור לתלמידים לבטא את הטראומה שלהם. זה עשוי לעזור ולתמוך במצגת ההתנהגותית והרגשית של הילד בכיתה.

הקשיבו לפחדים הספציפיים של התלמיד שלכם. דברו עם התלמידים שלכם על הרגשות שלהם. גלו מה התלמידים שלכם חושבים שקרה. ייתכן שהסטודנטים שלכם הוצפו בדיווחי טלוויזיה, מדיה חברתית ואינטרנט שייתכן שהוציאו את המשבר מעבר לכל פרופורציה. עליכם לציין את עובדות האסון. המשיכו להקשיב לתלמידים שלכם הם יביעו באופן ישיר או עקיף חששות הקשורים לאסון. התגובות החשובות ביותר לילד שאתכם יכולים לנקוט הן להקשיב, לעודד את התלמיד לתקשר ולהרגיע את הילד ללא הרף על ידי דיבור ישיר אליו/לה.

חשוב להבין את הבעיות העומדות בפני המשפחות בעקבות אסון המשפיע ישירות על יכולתו של התלמיד להתמקד ולהשתתף בלמידה. הדאגה הראשונה היא אם למשפחת התלמיד יש מחסה, מזון, בגדים וצרכים בסיסיים אחרים. התנהגויות שליליות הן לעתים קרובות תוצאה של טראומה שנחווית באסון וייתכן שהיו מקור לדאגה בעבר. זהו סימן שמשהו לא בסדר שמשפיע על התלמיד.

תלמידים רבים עלולים לחוות אובדן עניין ומוטיבציה בבית הספר. תגובה זו עשויה לנוע בין פחד מהפרדה, לחרדה שבית הספר אינו בטוח, לתגובה רדומה לפעילויות בבית הספר ואינטראקציה בין תלמידים. זה אפילו יותר מאתגר כאשר בית הספר הוא רק מקוון והתקשורת עם המורים היא בוידאו בלבד או בכלל לא. לעתים קרובות תלמידים יעמדו בתור לבית הספר אך יסרבו שהמצלמה תהיה עליהם. תגובה נפוצה נוספת שנראית אצל ילדים בכל הגילאים היא התנהגות רגרסיבית. תלמיד עשוי לחזור להתנהגויות קודמות שהוצגו בשלב התפתחותי מוקדם יותר מכיוון שזה עשוי להיראות בטוח יותר. המצב הנכחי מדאיג ולכן הבריחה למצב מאובטח קודם מרגיעה. זה המקום שבו "ליצן הכיתה" עשוי להיכנס מחדש לכיתה. התנהגויות אחרות שנראות אצל תלמידים בכל הגילאים עשויות לכלול קושי להביע את דאגותיהם, לעתים קרובות מבולבלים, מרגישים מוטרדים רוב הזמן. תגובות אלה נפוצות והתנהגויות כאלה עשויות להימשך זמן רב לאחר האסון. אתגרי בריאות הנפש נפוצים מאוד בתגובות התלמידים לאסונות.

ילדים מקבוצות גיל שונות יש תגובות לחץ ספציפיות לאסון. ילד בן 5 חווה פגיעויות שונות מאשר ילד בן 14. לצורך ספר זה, קבוצות הגיל יחולקו פעוטון (גילאי 1-5); הגיל הרך (גילאי 5-11); מתבגרים (גילאי 11-14); ובוגרים (גילאי 14-18). טבלה 1 מסכמת את תגובות הלחץ הנפוצות ביותר עבור קבוצות הגיל השונות.

ילדים בקבוצת הפעוטון (גילאי 1-5) פגיעים במיוחד לשיבוש סביבתם הבטוחה והמאובטחת. התפתחותם לא הגיעה לרמת המשגה המאפשרת להם להבין אסון. לילדי הגן חסרים הכישרים המילוליים לתקשר את הפחדים והחרדות שלהם. כתוצאה מכך, הלחץ של ילד בגיל הגן מזהה בצורה הטובה ביותר על ידי התנהגויות מוצגות. התנהגויות אלה עשויות להיות עקיפות ולכן תשומת לב מיוחדת לצרכיו של הילד חשובה. תגובות רגרסיביות אופייניות שנחשבות לנורמליות הן מציצת אצבע והרטבת לילה. ייתכן שילד בן 5 הפסיק למצוץ את אגודלו בגיל 3 והתחיל התנהגות זו שוב באופן ספונטני. זה נורמלי אבל לא צריך להימשך ללא הגבלת זמן. תגובה נוספת היא פחד מהחושך ומהסיטום. זה מוגבר במיוחד מיד לאחר האסון. זה קשור גם לפחד של הילד להיות לבד והפחד הזה מתגבר בלילה. הילד בגיל הגן עשוי להפגין תגובה התנהגותית כגון עלייה בתלות בהורים.

טבלה 1: תגובות מתח נפוצות של ילדים לאסון

תגובות מתח שכיחות אצל ילדים (כל קבוצות הגיל)

חשש להישנות האסון

פחד מפציעה

פחד מהפרדה

פחד להיות לבד

הפרעות שינה
 ביעותי לילה
 אובדן עניין בבית הספר
 אובדן עניין בחברים
 התנהגות רגרסיבית
 תסמינים פיזיים (כאבי ראש, כאבי בטן)
 בידוד
 עצב

תגובות מתח של ילדים בגיל פעוטון (גילאי 1-5)

מציצת אצבע
 הרטבת המיטה
 פחד מהחושך
 ביעותי לילה
 היצמדות מוגברת
 קשיי שפה אקספרסיביים
 אובדן תאבון
 אובדן שליטה על שלפוחית השתן והמעיים

תגובות מתח בגיל הרך (גיל 5-11)

בכי
 הצמדות
 חרדת פרידה
 פחד מהחושך
 סיוטים
 הימנעות מבית הספר
 ריכוז ירוד
 אגרסיביות מוגברת
 ריחוק מחברים

תגובות מתח של הקדם-מתבגר (גילאי 11-14)

קשיים בתיאבון
 כאבי ראש
 כאבי בטן
 תלונות פסיכוסומטיות
 קשיי שינה
 סיוטים
 אובדן עניין בבית הספר
 אובדן עניין בקבוצת חברים
 התגברות המרד בבית
 התנהגות אגרסיבית

תגובות מתח של מתבגרים (גיל 14-18)

כאבי ראש

כאבי בטן
 תלונות פסיכוסומטיות
 הפרעת תיאבון
 הפרעות שינה
 ירידה ברמת האנרגיה
 "חוסר אחריות"
 תלות מוגברת בהורה
 המנעות מקבוצות חברים
 בעיות בבית הספר

בתגובות הלחץ של הילד בגילאי 1-5, אסון מגביר את חרדת הנטישה של הילד. תסמין לחץ נוסף הוא קשיי דיבור. השפה היא אבן דרך התפתחותית חדשה יחסית ועלולה לסבול בדרכים כגון גמגום, עלגות וקושי בביטוי באופן ברור לחלוטין. אובדן התיאבון של ילד בגיל הגן הוא סימן נוסף ללחץ. אובדן שליטה בשלפוחית השתן או במעיים, במיוחד בגיל הגן המבוגר יותר, יצביע לעתים קרובות על מתח. החרדה העיקרית בקרב ילדים בגיל הגן היא פחד מנטישה ופחד מלהיות לבד.

תגובות מתח בגיל הרך (גילאי 5-11) מתבטאות באופן כללי יותר בהתנהגות רגרסיבית. התנהגויות כמו בכי מוגזם והיצמדות להורה נפוצות. קבוצה זו עשויה להיות בעלת עלייה בחרדת ההפרדה מההורה שהיא התנהגות טיפוסית יותר של ילד בגיל הגן. הילד רשאי לסרב להיכנס לבית הספר ולהיצמד להורה או לסרב להשתתף בשיעורים מקוונים. ילדים בגילאי 5 עד 11 עלולים להתחיל לחוות פחד מהחושך ומהסיוטים. הסיוטים עשויים להיות קשורים לאירועי העבר של האסון, כמו גם לפחד מהתרחשויות עתידיות. התנהגויות מתח רבות כאלה מוצגות בבית הספר. ילד עשוי לרצות להימנע מבית הספר ואפילו אם יעודדו אותו ללכת לבית הספר עלול לאבד עניין ויש לו ריכוז נמוך יחסית בבית הספר. על ההורה ליידע את המורה אילו תסמינים של מתח התגברו העשויים להשפיע על תשומת הלב והמיקוד הדרושים ללמידה. זה חל גם על בית הספר המקוון במהלך האסון. סימנים התנהגותיים אחרים נעים בין אגרסיביות מוגברת לנסיגה מחברים ומשפחה. על מנת לקבוע את אותות הלחץ הללו, על ההורה והמורה לנסות להיזכר מה היו דפוסי ההתנהגות הרגילים של הילד לפני האסון. בדרך זו ניתן להעריך את החרדה מהנורמה מכיוון שההתנהגות ה"נורמלית" של כל ילד שונה. מה שניתן לראות כסימן לחץ עבור ילד אחד אינו בהכרח נכון עבור ילד אחר.

תגובות הלחץ בגיל הקדם מתבגר (גילאי 11-14) כוללות הבדלים התנהגותיים כמו גם תגובות גופניות. תסמינים פיזיים המאותתים על לחץ הם תלונות על כאבי ראש, כאבי בטן, כאבים לא ברורים וכאבים ותלונות פסיכוסומטיות. הקדם-מתבגר עלול להתקשות לישון ולהתעורר עם סיוטים. סימפטום פיזי נוסף עשוי להיות אובדן תיאבון. אצל ילד לפני גיל ההתבגרות, התסמינים הפיזיים עשויים להיות משולבים עם בעיות בבית הספר. הילד עלול להתלונן על כאב ראש בבוקר ולא ללכת לבית הספר. זה יכול להיות גם סימפטום של אובדן עניין בבית הספר ונסיגה מחברים, וזו גם תגובת לחץ נורמלית. ילדים אחרים יבטאו אותות לחץ בצורה אגרסיבית יותר.

התנהגויות אלה כוללות מרד מוגבר בבית וסירוב להשתתף בפעילויות משפחתיות או בבית הספר. התגובות לחברים הן משמעותיות במיוחד עם טרום גיל ההתבגרות ונעות בין נסיגה להתנהגות אגרסיבית עם חברים. חשוב לעזור לטרום גיל ההתבגרות על ידי אישור שהתגובות הגופניות וההתנהגויות הן נורמליות ומשותפות לאנשים אחרים, במיוחד לחבריו.

תגובות הלחץ של המתבגרים (גילאי 14-18) כוללות גם אותות פיזיים והתנהגויות, אך הלחץ של קבוצת גיל זו עולה מכיוון שהם לכודים באמצע (בין היותם נתפסים כילדים שצריכים להיות מטופלים ובין כמבוגרים שיכולים להתמודד בעצמם). המתבגר אינו מבוגר אלא ילד בוגר יותר בעל צרכים התפתחותיים, כמו גם קבוצות הגיל האחרות. חלק מהצעירים המתבגרים מרגישים אשמה ובושה כאשר הם אינם מסוגלים לקחת על עצמם תפקידים בוגרים במהלך או לאחר אסון. תחושות אלו מגבירות את תחושת הבידוד של המתבגר.

התגובות הגופניות כוללות כאבי ראש, כאבי בטן ותלונות פסיכוסומטיות אפשריות, כגון פריחות. גם הפרעות תיאבון ושינה נפוצים. סימפטום נוסף עשוי להיות ירידה ברמת האנרגיה שבה המתבגר האנרגטי והנלהב לשעבר הופך לאדיש ולא מעוניין בפעילויות שהיה נלהב בעבר. מחשבות אובדניות מדאיגות בגיל זה. הקשיבו לכל אזכור של תוכנית התאבדותית.

תנו לתלמידים לדעת שאתם תומכים בהם ותמיד מוכנים להקשיב. כמורים, תודיעו שאתם פתוחים וזמינים להקשיב להם ולכל החששות שיש להם לגבי עצמם או לגבי אחרים. לאחר מכן התלמידים יהיו מסוגלים יותר לשתף חששות שלמדו על חברים באמצעות מדיה חברתית, במיוחד פוסטים של פגיעה עצמית במדיה. תגובות מתח התנהגויות מופיעות לעתים קרובות באינטראקציה של המתבגר עם חברים מכיוון שהחברים הם מרכז שלב התפתחותי זה. אם בית הספר נסגר באופן זמני או אפילו לצמיתות עקב נזקי אסון, עלולה להיות לכך השפעה עמוקה של לחץ שיש לזהות ולטפל בה ישירות. תגובות מתח התנהגויות אחרות עשויות להיות התנהגות לא אחראית-גישה של "שום דבר לא יכול להשפיע עליי", או בקצה השני של הספקטרום התנהגותי תלותית שבו המתבגר הופך להיות פחות עצמאי ונוטה להיצמד יותר למשפחה. חשוב ביותר להקשיב ולדבר עם המתבגר ולעודד את התלמיד להתחבר מחדש עם קבוצת החברים שלו.

הדרך החשובה ביותר לקבוע את תגובות הלחץ של הילד בכל קבוצת גיל היא להקשיב לפחדים ולחרדות של התלמיד. למרות שפחדים אלה עשויים להיראות ילדותיים או לא משמעותיים למבוגר הם אמיתיים מאוד לילד. אם התלמיד שלכם הוא אחד שמתבייש לתקשר אז ייתכן שיהיה עליכם ליזום את הדיון. אסון הוא לא מצב שבו אנחנו יכולים לומר שהוא הסתיים לצמיתות. עלינו לחיות עם האפשרות של אסון נוסף, כמו גם להמשיך לחיות עם ההשלכות של האסון המקורי, בין אם מדובר בסגירת בית ספר, בנייה מחדש של הבית או מוות במשפחה. ההשפעות אינן נעלמות מיד.

חשוב לציין שרוב הילדים יתמודדו ויתגברו על הפחדים והחרדות של אסון. אבל חלק מהילדים ממשיכים לסבול מהטראומה. אם תסמיני הלחץ הגופניים או ההתנהגויותיים אינם פוחתים לאחר מספר שבועות או חודשים בהתאם לאסון או אם התסמינים מחמירים, הגיע הזמן לפנות לעזרה מקצועית. איש מקצוע בתחום בריאות הנפש יכול לסייע לתלמידים שלכם בהתמודדות עם מתח ותגובות טראומה. נצלו את המשאבים בבית הספר שלכם - איש מקצוע בתחום בריאות הנפש בבית הספר ואנשי תמיכה אחרים.

אסטרטגיות הוראה להפחתת לחץ תלמידים

כאשר ילדים ומתבגרים מתמודדים עם אסון, כגון מגפת הקורונה, הם מרגישים פגיעים וחווים חרדה וחששות הקשורים לסכנה ובטיחות. הם חוששים לשלמותם וליקיריהם. תלמידים עלולים לחוות מגוון רחב של תגובות בעקבות אסון, כולל שינויים התנהגותיים, מצוקה רגשית, קשיי קשב, הפרעות שינה, תסמינים פיזיים, חרדה ופחדים. תגובות אלה עלולות לגרום למצוקה העלולה להפריע להתמודדות אדפטיבית, ולהשפיע על ביצועי בית הספר, התנהגות בכיתה והתפתחות חברתית ורגשית של ילדים.

מחנכים ממלאים תפקיד מפתח בסיוע לתלמידיהם לנהל את הלחץ, להירגע ולהרגיש בטוחים ונתמכים: חברתית, רגשית ואקדמית. המורים נמצאים בעמדה מצוינת לעזור לילדים לאחר אסונות מכיוון שהם מבוגרים משמעותיים בחיי הילדים; הם מכירים תהליכים התפתחותיים; והם עשויים להבחין בשינויים רגשיים והתנהגותיים, קשיים אקדמיים ופגיעה תפקודית בתלמידיהם. הם קריטיים בזהוי הסימנים של מתח טראומטי, קידום חוסן וסיוע לתלמידים לנהל תגובות ללחץ.

כיצד מורים יכולים לעזור לתלמידים שלהם לנהל לחץ טראומטי? יצירת סביבה רגישה ללמידת טראומה על ידי: קידום סביבה בטוחה ומזמינה; ניסיון ליצור סביבת למידה מובנית וניתנת לחיזוי הממזערת תזכורות מיותרות לטראומה ואובדן; התמקדות בבניית מערכות יחסים חיוביות; ויישום טכניקות ופרקטיקות מבוססות ראיות המקדמות חוסן, ניהול מתחים והתמודדות אדפטיבית.

התערבויות במסגרת בית הספר המלמדות את התלמידים מיומנויות בהערכה קוגניטיבית חדשה, מדיטציית קשב, תגובת הרפיה ופסיכולוגיה חיובית הוכחו כמשפרות התמודדות עם מתח בקרב התלמידים. השתתפות בהתערבויות מבוססות-עובדות אלה, מאגר האסטרטגיות והטכניקות נבחרו לעזור לכם לתמוך בתלמידים הסובלים מ"זעזוע".

1. זהו את תסמיני הלחץ של התלמידים

הצעד הראשון ביישום אסטרטגיות לניהול מתח הוא להעריך את רמות הלחץ של קבוצת התלמידים שלכם. חלק מהתלמידים עשויים להיות פגיעים יותר מאחרים לאסון וזקוקים להתערבות נוספת במהלך משבר. האסטרטגיות הבאות יכולות לעזור לכם לזהות את תסמיני הלחץ של התלמידים:

למדו על הסימפטומים והסימנים של מתח אצל ילדים ומתבגרים שעוברים אסון. בחלק הקודם (חלק II - סעיף 1), יש לכם תיאור מפורט של תסמינים אלה בהתאם לגיל התלמידים שלכם. אתם יכולים ליצור רשימה של תסמיני לחץ, ולהשתמש בה כדי להדריך את ההתבוננות שלכם על התנהגות התלמידים בכיתה.

השתמשו בידע הקודם של התלמידים שלכם כדי לזהות שינויים בהתנהגותם, בתגובותיהם הרגשיות וביצועיהם בבית הספר הקשורים לטראומת לחץ.

זהו את התלמידים שעשויים להיות הפגיעים ביותר לאסון. שקלו את היסטוריית החיים של התלמידים שלך כדי לזהות גורמי סיכון (אפיזודות של דיכאון, חרדה, קשיי למידה), היסטוריה של טראומה קודמת (התעללות, אלימות במשפחה) ומצבים עכשוויים שעשויים להוות מכשול לאסון העומד בפני הילד (בידוד, פיקוח פחות בגלל לוחות הזמנים של המטפלים).

נטרו ועקבו אחר הסימפטומים והסימנים של הלחץ של התלמידים, כדי לאמת את סדר הגודל ואת משך הזמן שלהם לאורך זמן. בקשו עזרה מאיש מקצוע בתחום הבריאות - מדריכים, אחות בית ספר, עובדת סוציאלית בבית הספר - אם אתם מבחינים שתסימנים אלה חמורים, מתמידים ומפריעים לפעילויות היומיומיות של הילדים.

שקלו לעשות פעילות עם התלמידים שלכם המאפשרת להם להביע את רגשותיהם לגבי האסון. תרגול זה צריך להיעשות בסביבה של אמון ותמיכה בילדים. במקרה של ילדים קטנים, תוכלו לבקש מהם לצייר תמונה על מה שקרה. עבור תלמידי בית ספר מבוגרים יותר, תוכלו לבקש מהם ליצור קולאז' או לכתוב סיפור חדשותי על מה שקרה. במקרה של מתבגרים, ניתן להציע לקיים מעגל השתקפות שבו כל תלמיד יכול להביע את רגשותיו וחששותיו לגבי האסון.

2. יצירת סביבת למידה רגישה לטראומה

יצירת סביבת למידה המזהה את ההשלכות הרגשיות של האסון כרוכה בחיזוק שורה של פעולות ואסטרטגיות המקדמות תמיכה, תחושה של ביטחון, חיבור ויכולת חיזוי לתלמידים. כתוצאה מכך, חשוב:

ליצור חוויה מסבירת פנים לתלמידים. התלמידים צריכים להרגיש רצויים ומוערכים. עשו זאת על ידי שבחים לתלמידים על השתתפותם, כמו גם על ידי מתן עדיפות למערכות יחסים ורווחה. התחילו את השיעור עם פעילות השתתפותית. שתפו עם התלמידים שלכם שיר או הרצאה קצרה עם מסר חיובי, או תרגלו מדיטציה של חמש דקות. עודדו את התלמידים שלכם להרהר כיצד הם מרגישים על ידי כתיבה בפרטיות על רגשותיהם וחששותיהם. כמו כן, ניתן לנהל דיון על מה שקורה עם המשבר, וכיצד מטפלים במצב. התלמידים ירגישו בטוחים ונתמכים אם הם יבינו שלמורים שלהם אכפת מרווחתם.

צרו שגרת בית ספר. חשיפה לאסון יוצרת תחושות בלתי צפויות וחוסר ודאות. לכן חשוב ליצור שגרת בית ספר המאפשרת לתלמידים לרכוש מחדש תחושת יציבות וחיזוי. סייעו לתלמידים שלכם בשימוש בסדר היום ובלוח השנה של בית הספר, כך שהם יארגנו ויתכננו את הפעילויות היומיומיות והשבועיות שלהם. צור טקסים כדי להתחיל ולסיים את השיעור. לדוגמה, שתפו עם התלמידים שלכם רגע אחד של הכרת תודה, תנו משוב חיובי או התאמנו על פעילות קשובה לפני או אחרי בדיקת משימות.

שמרו על תקשורת ברורה וזורמת. בעתות אסון, חשוב להרחיב את ערוצי התקשורת עם התלמידים ובני משפחותיהם. תלמידים צריכים להרגיש שהם יכולים לתקשר עם המורים שלהם בקלות. כמו כן, חשוב לספק מידע בצורה ברורה ככל האפשר, ובכמות הניתנת לתפיסה על ידי התלמידים. השתמשו בשרטוטים חזותיים, תמונות ותזכורות כדי להקל על התלמידים שלכם לקבל מידע.

היו גמישים. התאימו את המשימות וההערכות. במהלך משבר ואסון, התלמידים יכולים להרגיש שהמטלות יותר מכבידות. הציגו הוראות בכמות קטנה יותר בעת הצורך, ועודדו את התלמידים לשאול שאלות הבהרה. השתמשו בשיטות הערכה מגוונות המאפשרות לכם לעקוב אחר התקדמות התלמידים ולהעריך את תהליך הלמידה. התייחסו לנושאים אקדמיים והתנהגותיים באמצעות אמפתיה ותמיכה. השתמשו במשוב חיובי. הדגישו והעריכו את המאמץ של התלמידים לבצע את המשימות וההתקדמות שלהם. קחו רגע בכיתה כדי להעריך מה הם למדו ושיתפו. עזרו להם להדגיש את החיובי, ולספק הזדמנויות לשפר את האזורים שבהם הם נתקלו בקשיים.

קדמו דיאלוג. ספקו מקום לתלמידים שלכם כדי שישתפו את מה שהם מבינים ולא מבינים לגבי אסון. היו סקרנים לגבי החוויות שלהם. נצלו את הרגעים האלה כדי להבהיר כל מידע שגוי, והשתמשו בטכניקה של מסגור מחדש של מחשבות שליליות.

צרו והבהירו את תוכנית החירום של בית הספר. חשוב שלבית הספר תהיה תכנית לניהול אסון (רעידת אדמה, שיטפון, החמרת מגפה אפידמיולוגית). לאחר אסון, תלמידים עלולים לא לרצות ללכת לבית הספר מחשש לאסון חדש, והם חוששים להיות מופרדים ממשפחתם. זו הסיבה שמורים צריכים להודיע לתלמידים ולמשפחותיהם שלבית הספר יש תוכנית להתמודד עם האסון. ציינו כיצד בראותם הפיזית והפסיכולוגית של התלמידים תישמר, כיצד בית הספר יתחבר עם המשפחה וכיצד יטופלו בעיות עתידיות.

3. קדמו חיבור ותקווה

לנוכח אסון, מגע עם אחרים עשוי להיות מוגבל על ידי מרחק, אסונות טבע ומחלות. מגע מוגבל עם יקיריהם ועם אנשים אחרים הוא אחד מגורמי הלחץ הגדולים ביותר לבני אדם. לכן חשוב:

תנו לתלמידים שלכם לדעת שהם יכולים לדון איתכם בחששות ובפחדים שלהם. עודדו אותם להתחבר ולבקש עזרה ממחנכים, מדריכים או מבוגרים מהימנים אחרים.

ספקו רגעים שבהם התלמידים יכולים ליהנות מחברתם של חבריהם. הציגו זמני משחק ופעילויות נעימות בין חברים. שקלו לשלב את התלמידים בקבוצות קטנות כדי לעבוד על פרויקטים או פעילויות.

עודדו את התלמידים שלכם ליצור קשר עם חבריהם ואהוביהם. אם הקשר עם אנשים אחרים מוגבל, עזרו להם למצוא דרכים להתחבר מרחוק, בטלפון או בשיחת וידאו.

שתפו סיפורים של תקווה. שתפו עם התלמידים שלכם כיצד קהילות התמודדו עם אסונות העבר. שתפו סיפורים של אנשים שהצליחו להתגבר על המשבר הנוכחי. התמקדו במסרים של תקווה, וכיצד אחרים עזרו להם להתמודד עם זה. עזרו לתלמידים שלכם לזהות ולשתף עם משתתפים אחרים, פעילויות או טקסים שמעניקים להם תקווה.

4. השתמשו בשיטות למידה חברתיות-רגשיות ובפעילויות רווחה.

ניתן לשלב שיטות למידה חברתיות-רגשיות ותרגילי רווחה בשיעורים שלכם ולתת לתלמידים שלכם את ההזדמנות להרגיש מוערכים, לתרגל חמלה עצמית, ולאשר את תחושת המסוגלות שלהם.

זיהוי אמוציות ורגשות. עודדו את התלמידים שלכם להכיר ברגשותיהם, וכיצד הם מתחברים לגוף. ציינו שאין רגשות טובים או רעים, אלא שרגש הוא דרך להגיב למצבים. שחשוב לזהות אותם על מנת להיות מסוגלים לשלוט בהם מאוחר יותר. השתמשו ביומן שבו ילדים יכולים לתעד את רגשותיהם והרגשתם. דגמו ועודדו מגוון של רגשות. קדמו והעריכו ביטוי עצמי בערוצים שונים. עודדו אותם להביע את עצמם באמצעות אמנות, כגון ציור תמונה על איך היום שלהם הולך או משחק תפקידים על הדבר החשוב ביותר שקרה להם באותו יום.

העצימו את התלמידים שלכם. עזרו לתלמידים שלכם לגלות את תפקידם הפעיל בהתמודדות עם אסון. עזרו לתלמידים שלכם לזהות פעולות יומיומיות שבאמצעותן הם מטפלים או מציעים עזרה למשפחתם ולחבריהם. למדו אותם שחיבוק, חיוך, הקשבה לאחר, שיחה או הודעה, יכולים כולם להיות פעולות המסייעות לאחרים להרגיש טוב יותר וכתוצאה מכך לעזור להם להתמודד עם המשבר.

חזקו את כושר ההתאוששות. עזרו לתלמידים לזהות את נקודות החוזק שלהם. כמה הם הספיקו היום? איך הם התמודדו עם הקשיים? למדו אותם להעריך את הישגיהם.

חזקו את החמלה העצמית. עזרו לתלמידים שלכם להבין שהם עלולים להרגיש לחוצים, מוסחים ועייפים, וכתוצאה מכך הם עלולים להיתקל בקשיים גדולים יותר לעשות דברים שהם נהגו לעשות בקלות, או שהם יעשו יותר טעויות מהרגיל. עזרו להם להבין שהגוף, הרגשות והמוח שלנו עסוקים בהתמודדות עם אסון. לכן, אנו עשויים לעשות טעויות לעתים קרובות יותר או להיות מוטיבציה פחותה. למדו אותם לסלוח לעצמם ולהעריך שהם, למעשה, נלחמים במצב הקשה הזה. לכן, אל תשכחו להיות גמישים ולהתאים משימות והערכות.

הביעו תחושות של הכרת תודה. למדו את התלמידים שלכם לזהות את הדברים הרבים שעליהם הם אסירי תודה בחייהם: חיבוק, אהבת הורים, ליטוף חייית המחמד שלהם או יום שטוף שמש. עזרו להם לבטא תחושות של הכרת תודה לאחרים. אתם יכולים להקדיש כמה דקות בביתה שלכם כדי לבקש מהתלמידים שלכם לצייר או לכתוב ביומן שלהם דבר אחד שהם אסירי תודה עליו בכל יום. אתם יכול ליצור מעגל הכרת תודה בביתה שלכם, ולבקש מהתלמידים שלכם לכתוב ביטוי של הכרת תודה כלפי חבריהם לכיתה. היכנסו למעגל, ולאחר מכן, עודדו את התלמידים לשתף את מחשבותיהם.

תיבת אוצר. עזרו לתלמידים ליצור קופסא שבה הם יכולים לנצור את החפצים, הזיכרונות, הביטויים או המחשבות שגורמים להם להרגיש מאושרים ורגועים. הם יכולים לפנות לקופסא הזו בכל פעם שהם מרגישים עצובים או חסרי תקווה.

5. קדמו הרגלים בריאים.

עזרו לתלמידים שלכם לזהות הרגלים בריאים ולתרגל אותם. דברו איתם על החשיבות של תזונה בריאה, היגיינת שינה, פעילות גופנית ומגע עם הטבע. תזונה בריאה ומאוזנת הכוללת ירקות, פירות ופירות יבשים ממלאת תפקיד מרכזי בשמירה על בריאותנו הפיזית ורמת אנרגיה טובה. שינה בין 8 ל-10 שעות ביום ותרגול שגרת שינה טובה-כמו מדיטציה במשך כמה דקות לפני השינה, קריאת ספר והימנעות משימוש במכשירים אלקטרוניים שעה לפני השינה-משפרים את איכות השינה. שתפו סרטונים, הרצאות, משחקים המאפשרים לתלמידים שלכם להבין כיצד תזונה בריאה ושינה טובה הם מפתחות להתמודדות עם המשבר, שכן הם עוזרים לנו להיות בריאים פיזית ונפשית, לשפר את הביצועים בפעילויות היומיומיות ולסייע בניהול הלחץ.

דברו עם התלמידים שלכם על החשיבות של ביצוע פעילות גופנית סדירה. תועד כי 30 דקות ביום משפרות את זרימת הדם במוח ומגבירות את הפרשת הניורטרנסמיטורים המסייעים ביצירת נירונים המשפרים את הלמידה והזיכרון. כמו כן, ביצוע פעילות גופנית משפר את מצב הרוח, מגביר את רמת האנרגיה, משפר את ביצועי הקשב ומסייע בשליטה על רמות הלחץ. בהתמודדות עם אסון, חשוב להקצות שעותיים או שלוש של תכנון שבועי של בית הספר לתרגול קבוע של ספורט, התעמלות או ריקוד. יתר על כן, מורים יכולים ליזום הפסקות פיזיות קצרות בכיתה, כגון מתיחה של שלוש דקות.

כללו בפעילויות בית הספר שלכם טיול בפארק, פעילות בחוץ, המציגה תרגול מודעות במגע עם הטבע. תועד כי 20 דקות של מגע עם הטבע מפחיתות קורטיזול (סמן לחץ) בדם ומשפרות את המערכת החיסונית. קדמו פעילויות שבהן התלמידים יכולים להשתמש בחמשת החושים שלהם כדי להיות בקשר עם הטבע.

קחו פסק זמן מהכיתה שלכם כדי לעזור לתלמידים שלכם לבסס שגרת יום בריאה, שבה הם יכולים לאזן את לוחות הזמנים שלהם ללימודים, מנוחה, פעילות גופנית, אכילה ושינה. הקנו לתלמידים משאבים, כגון רשימת בדיקה יומית וסדר יום, כדי לסייע להם להקים שגרה המתאימה למשאבים ופעילויות משפחתיות. שוחחו עם הוריהם או המטפלים שלהם על החשיבות של שמירה על שגרה, כך שילדים ובני נוער יהיו בריאים פיזית ונפשית. הציעו למשפחה לדבוק בשגרת היומיום ככל האפשר. כמו כן, הציעו פעילויות שהורים יכולים לחלוק עם ילדיהם: צאו לטיול בפארק, צפו בסרט, שתפו משחק לוח או צאו לרכיבה על אופניים. הבהירו כי בעתות משבר, עלינו לתת עדיפות לקשר עם יקירינו.

6. השתמשו בטכניקות מודעות מרגיעות.

בתי ספר רבים אימצו מודעות בכיתות שלהם. שימוש בשיטות יעילות אלה בעקבות אסונות יכול לעזור לתלמידים להירגע ולהתמודד עם מתח, חרדה או פחד.

נשימה עמוקה

מיקוד תשומת הלב שלנו בנשימה עוזר לנו להרגיש נינוחים ורגועים. את טכניקת הנשימה העמוקה שלמדתם בעצמכם (חלק א-סעיף 3) ניתן ללמד את התלמידים שלכם. אבל זכרו שכאשר אתם מלמדים נשימה או כל תרגיל מרגיע, חיוני שתהיו רגועים ונינוחים. הטכניקה פשוטה ומורכבת המדגימה לתלמידים שלכם כיצד לנשום לאט ועמוק. בכיתה או במגרש המשחקים, בקשו מהתלמידים לשבת בנוחות. לאחר מכן, נשמו לאט דרך האף למשך 3 שניות, עצרו את הנשימה למשך 3 שניות, ואז נשפו לאט למשך 3 שניות. חזרו על כך מספר פעמים כדי שהתלמידים שלכם יבינו את הרעיון. לאחר מכן, בקשו מהתלמידים שלכם לנשום איתכם. אתם יכולים לבקש מהם לספור כל נשימה בשקט או להניח את ידם על בטנם כדי להרגיש את הנשימה על גופם. זה עוזר לתלמידים למקד את תשומת לבם במהלך התרגיל. חזרו על התרגיל הזה עם התלמידים שלכם במשך דקה או שתיים. לאחר מכן חשבו עם התלמידים שלכם על החוויה. דברו על איך הם הרגישו, מה הם הרגישו בנפשם ובגופם, ואיך הנשימה עזרה להם. הקדישו זמן זה כדי ליידע אותם שהם יכולים להשתמש בתרגיל זה בכל פעם שהם מרגישים לחוצים, חרדים או מודאגים. התמקדות בנשימה היא דרך להחזיר את השלווה כאשר פחדים או חרדה מציפים אותנו. נשימה עמוקה עוזרת לנו להשקיט את המוח שלנו ואת הרגשות שלנו, ומאפשרת לנו לשפר את הביצועים שלנו בכל פעילות (לימוד, נגינה בכלי נגינה). סיימו את התרגיל בכך שתבקשו מהם לצייר תמונה של החוויה או לכתוב מילה או ביטוי שעוזרים להם להרגיש רגועים.

ברגע שהתלמידים מכירים את הטכניקה הזו, אתם יכולים להשתמש בה כדי להתחיל או לסיים שיעור, במעברים או בזמנים בהם אתם תופסים שהתלמידים שלכם חסרי מנוחה, חרדים או לחוצים.

אתם יכולים להתאים את הטכניקה הזו לפי גיל התלמידים שלכם. לדוגמה, עם ילדים צעירים, אתם יכולים ללמד אותם לנשום עמוק על ידי משחק עם בועות סבון או ניפוח בלונים. עם ילדים גדולים יותר, ניתן לשלב נשימה עם תנועות; לדוגמה, להנחות אותם להרים את זרועותיהם כשהם נושמים פנימה, להחזיק אותן בזמן שהם עוצרים את נשימתם, וכשהם נושפים החוצה להפיל את זרועותיהם. אתם יכולים לחקות תנועות של בעלי חיים או גיבורי על. עם בני נוער, ניתן לשלב נשימה עמוקה עם תנועות ספורט או אומנויות לחימה.

הרפיית שרירים

טכניקה זו כוללת התכווצות והרפיה של שרירי הגוף. זה מאוד שימושי להרגעה. תוכלו ללמד את הטכניקה הזו לתלמידים שלכם באמצעות המשחק "הפסל ובובת הסמרטוט". למדו את התלמידים שלכם כיצד למתוח את שרירי גופם, לחקות פסל אבן, ואז להרפות אותם, לחקות בובת סמרטוט. תרגלו את הטכניקה הזו בישיבה. הראו לתלמידים שלכם כיצד לכווץ את כל השרירים בגופכם ולשמור עליהם מכווצים למשך 5 שניות בדיוק כמו פסל. אז תרפו את השרירים שלכם כמו בובת סמרטוט. חזרו על התרגיל הזה שלוש או ארבע פעמים ולאחר מכן דברו איתם על איך הם הרגישו. מה קרה כשהם הפכו לבובת סמרטוט? האם הם הרגישו רגועים או לחוצים? בקשו מהם לצייר את בובת הסמרטוט ולכתוב את המילה שלוה. הראו להם שהם יכולים להשתמש בטכניקה זו כאשר הם מרגישים לחוצים או עצבניים. הם יכולים לתרגל את התרגיל הזה בבית, או כשהם לבד.

הביטו היטב

טכניקה זו מסייעת לתלמידים למקד את תשומת ליבם בנקודה חזותית וללמוד לשלוט בהסחות הדעת שלהם. טכניקה זו יכולה להיעשות בכיתה או בחוץ. אמרו לתלמידים שלכם שבמקרים רבים, אנחנו מסתכלים בלי לשים לב ומפסיקים לראות דברים חשובים. במיוחד כאשר המוח שלנו חסר מנוחה, או כאשר אנו חרדים או לחוצים, אנו מפסיקים להתבונן בסביבה שלנו. התמקדות המבט שלנו על אובייקט יכולה ללמד אותנו לשפר את תשומת הלב שלנו ולשלוט בהסחות דעת. בקשו מהתלמידים שלכם לעשות את התרגיל הבא: בקשו מהתלמידים שלכם לקבע את עיניהם על חפץ לרגע. אם הם מוסחים במהלך התרגיל הזה, הם צריכים לעשות מאמץ כדי לקבע את עיניהם על האובייקט שוב. אתם יכולים להשתמש בכל אובייקט שיש לכם בכיתה, אבל זה לא אמור לזוז. לבסוף, דנו בחוויה ושאלו אם היה להם קשה להתמקד בחפץ. מה הסיח את דעתם? למדו אותם שניתן לאמן תשומת לב כמו כל שריר, ויש לתרגל אותה בעקביות. ברגע שהתלמידים שולטים בטכניקה, תוכלו להציג תרגיל חדש: התבוננות בסביבתם בשלווה ובשקט לרגע. לאחר מכן, בקשו מהם לנסות לגלות חפצים, פרטים, צבעים שלא צפו בהם בעבר. רעיון מצוין הוא לתרגל את התרגיל הזה בחוץ. להנחות את התלמידים לתרגל את התרגיל הזה בבית או בפארק, שהמטרה היא להתבונן בשקט ובשלווה, לנסות לגלות חפצים או פרטים שלא נתפסו קודם לכן.

אתם יכולים לשנות את התרגיל הזה על ידי אימון קשב שמיעתי. בצעו את התרגיל על ידי כך שתבקשו מהתלמידים שלכם לעצום את עיניהם, ולהקשיב לצלילים שמסביבם. אתם יכולים לבקש מהם להתמקד בצליל מסוים ולאחר מכן לבקש מהם לגלות צלילים חדשים.

השתמשו בדמיון שלכם כדי ליצור מקום של רוגע ורוחה

טכניקה זו מורכבת מדמיון של מקום שבו הרגשנו רגועים ונינוחים. בקשו מהתלמידים שלכם לעצום עיניים לכמה רגעים ולדמיון את המקום הזה. זה יכול להיות בכל מקום שבו הם הרגישו רגועים ונינוחים, שיכול להיות החוף, הפארק, הגינה שלהם או החדר שלהם. להנחות אותם להשתמש בנשימה עמוקה בזמן שהם מדמיינים את המקום הזה.

כמו כן, להנחות את הדמיון שלהם על ידי לאמור להם למקד את תשומת הלב שלהם על איזה צליל או אובייקט בתמונה. דברו איתם על איך הם הרגישו, ומה הם הרגישו בגופם ובנפשם. יש לידיע אותם כי ניתן להשתמש בטכניקה זו כאשר הם מרגישים מתוחים או לחוצים.

זהו והפסיקו מחשבות שליליות

טכניקה זו כוללת זיהוי והפסקת מחשבות שליליות. עזרו לתלמידים שלכם לזהות את המחשבות השליליות שלהם, ולזהות כיצד הן מתבטאות בגופם, ברגשותיהם ובמעשיהם. אתם יכולים לבקש מהם לתעד את המחשבות האלה ביומן שלהם. לאחר מכן, תוכלו ללמד אותם כמה טכניקות להפסקת מחשבות שליליות. טכניקה אחת היא לומר לתלמידים שלכם לדמיון שהמחשבות שלהם נמצאות בנהר וכאשר המחשבה השלילית מופיעה, הפכו אותה לעלה או לחתיכת עץ ותנו לה לזרום לתוך הנהר. כשהמחשבה נסחפת, הנחו אותה להשתמש בנשימה עמוקה. כמו כן, תוכלו להשתמש בכמה מטכניקות ההרפיה שלמדתם כגון הרפיה בשרירים, התבוננות קפדנית או האזנה קשובה. כמו כן, אתם יכולים להשתמש בדמיון שלכם כדי לחזור למקום הרגוע שלכם לרגע ולשלב אותו עם נשימה עמוקה.

נסחו מחדש את המחשבות השליליות שלכם

מסגור מחדש של מחשבות שליליות עוזר לתלמידים שלכם לראות משהו חיובי במצב שהם מחשיבים כשלילי. אתם יכולים ללמד את התלמידים שלכם לנסח מחדש את המחשבות שלהם בצורה חיובית יותר. אתם יכולים להתחיל על ידי לקיחת כמה מחשבות שליליות משלכם ולהראות להם איך לנסח אותן מחדש. לדוגמה, "אנשים שחולים מנגיף הקורונה מתים". אפשר לנסח זאת מחדש במילים: "אם אנשים משתמשים בריחוק חברתי, עוטים מסכות ומחטאים את ידיהם, סביר מאוד שהם לא יידבקו במחלה. רוב האנשים שחולים מחלימים. בנוסף, יש לנו חיסונים שיעזרו לנו לא להידבק בנגיף". עודדו את התלמידים שלכם לזהות מחשבה שלילית ולשתף אותה. עזרו להם לנסח את זה מחדש. מטרת הטכניקה היא להראות לתלמידים שחשיבתם נכונה חלקית, אך הם לא הבינו נכון היבטים חיוביים של המצב. טכניקה זו מסייעת לתלמידים להפחית את המתח ולחזק את תחושת התקווה שלהם. אל תזניחו את המחשבות השליליות של התלמידים שלכם, אלא תניעו אותם לבטא אותן, כך שתוכלו לעזור להם לנסח אותן מחדש בצורה חיובית יותר.

באתר האינטרנט שלנו www.disastershock.com תוכלו למצוא משאבים שימושיים אחרים- הרצאות, סרטונים, פעילויות אמנות אקספרסיביות- כדי לעזור לתלמידים שלכם להתמודד עם "הלם אסון".

חשוב לציין כי הצעות וטכניקות המוזכרות בסעיף זה אינן חייבות להיעשות בו זמנית. במקום זאת, השתמשו בהבנה ובמחשבה שלכם כדי לבחור מאגר של טכניקות המתאימות ביותר לתלמידים שלכם בזמן מסוים.

לבסוף, אל תשכחו לנצל כל הזדמנות כדי להדגיש את התקדמות התלמידים שלכם בניהול טכניקות לחץ והתמודדות אדפטיבית. במצב של משבר או אסון, עליכם לעזור להם לנצור את מעשיהם הטובים והישגיהם. יש צורך לחזק את ערכם ואת תפקידם הפעיל מול אסון. כמו כן, כאשר התלמידים שלכם מראים הבנה טובה של טכניקות אלה, אתם יכולים לעודד אותם להוביל את הפעילויות הפשוטות הללו לכיתה. זה מגדיל הרגשת שייכות וגם יוצר קהילה.

ניהול וציפיות הכיתה במהלך אסון

הגדירו גבולות/ציפיות התנהגות ברורים ומוצקים

בעתות התאוששות, חשוב לילדים לחזור לשגרה ולתפקוד תקינים. במסגרת זו, חשוב שהמורים לא ישנו ציפיות הנוגעות לעבודות בית הספר ולהתנהגות, אלא יבצעו התאמות במידת הצורך לדרך בה אתם מעבירים פעילויות בכיתה. לדוגמה, אם ילדים מתקשים לשמור על ריכוז, ייתכן שיהיה צורך לשנות לזמנים של 15 או 30 דקות ולשלב פעילות גופנית ביניהם (למשל, לקום ולהתנער) כדי לעורר קשב וריכוז.

התנהגות בלתי הולמת היא התנהגות אחת שילדים ומתבגרים עשויים להפגין בתגובה לאסונות טבע ואירועים טראומטיים. חשוב למורים להגדיר ציפיות ברורות להתנהגויות ולהעביר אותן לאדם הצעיר. באופן כללי, אנשים צעירים מגיבים היטב להגבלות ושיגרה הכרוכים בגבולות ברורים (ומיושמים) על התנהגות לא נאותה. הדגש צריך להיות על תוצאות עקביות והגיוניות, ולא על השלכות ענישה.

התמרדות והתנהגות לא נאותה הן תגובות שכיחות לטראומה, אך גם באופן כללי התנהגויות שכיחות אצל אנשים צעירים. לכן, חשוב תמיד לחקור את מקורות ההתנהגות הבעייתית לפני שקופצים למסקנות לגבי אבחון או יישום השלכות או אסטרטגיות משמעת. העובדה שהאדם הצעיר להתמרד (אפילו שנה לאחר הטראומה) אין פירושה שהאדם הצעיר מפגין הפרעה התנהגותית (למשל, הפרעת קשב וריכוז, הפרעת התנהגות). אפילו ההתנהגויות המשבשות ביותר יכולות להיות ביטויים של חרדה הקשורה לטראומה.

חשוב ליישם את התוצאות כאשר הציפיות להתנהגויות אינן מתקיימות. עם זאת, הדגש צריך להיות על השלכות לוגיות, ולא על השלכות שאינן קשורות. לדוגמה, ילד שלא השלים שיעורי בית יכול להתבקש להישאר עם המורה בזמן ארוחת הצהריים כדי להשלים את שיעורי הבית; ילד שסירב לחלוק עם ילד אחר מתבקש לתת את הצעצוע לילד האחר ולהתנצל על התנהגותו; אדם צעיר שהשתמש בשפה רעה יכול להתבקש לבלות את ארוחת הצהריים בחיפוש אחר מילים אחרות (במילון) שיוכלו להשתמש בהן כדי לבטא את רגשותיהם.

השתמשו במערכת 'חבר' או 'תמיכה'

בבתי ספר רבים יש מערכת 'חבר'. לעתים קרובות מורים עשויים ליישם מערכת חברים בעקבות טראומה לפיה התלמידים מחולקים לזוגות עם תלמידים אחרים כדי להבטיח שלכל תלמיד יש איש תמיכה בזמן שהוא בבית הספר. לעתים קרובות הדבר מיושם בתקווה שילדים לא יישארו לבד, וכדי לספק מקורות תמיכה רגשית לכל ילד. מערכת החברים עשויה להיות מתאימה יותר לילדים צעירים יותר, אך מורים עשויים לחשוב על דרכים שבהן ניתן לעודד בני נוער לשמור על מערכות התמיכה החברתית שלהם.

למרות שמערכת החברים עשויה להיות שימושית ביותר מיד לאחר האירוע הטראומטי, היא עדיין עשויה להועיל לחלק מהילדים לאורך זמן. חלק מהילדים חווים קשיים מתמשכים, חלקם לא אוהבים להיות לבד, חלקם עשויים לדרוש תמיכה רגשית מתמשכת ואחרים עשויים פשוט ליהנות מסביבות צוות.

חבר או מערכת תמיכה עשויים להיות שימושיים לפעילויות שונות בכיתה (למשל, ללכת לשירותים, זמן מנוחה, פעילויות קבוצתיות). עם הזמן, ניתן להפוך מערכות חברים למערכות 'תמיכה' או 'חברה/ידידות, שבהן מעודדים ילדים להשתמש בחבר שלהם כמקורות לתמיכה רגשית או אקדמית.

מקומות 'רגיעה' בטוחים

כל הכיתות יכולות להפיק תועלת ממרחבים בטוחים המיועדים במיוחד לאנשים צעירים לשימוש כאשר הם נתקלים בקשיים בכיתה. עבור כיתות מסוימות, זה עשוי להיות חדר ספציפי הסמוך לכיתה, ואילו עבור אחרים, זה עשוי להיות על מושבים מחוץ לכיתה. ניתן להשתמש באזורים אלה כאשר ילדים או מתבגרים זקוקים לזמן מה כדי להירגע, או אם המורה זקוק לזמן מה כדי לדבר עם התלמידים בנפרד. הצבת כמה ספרי ילדים מנחמים או פעילויות שקטות במרחב זה ייתן לילדים משהו אחר להתמקד בו בזמן שהם לוקחים פסק זמן מהדרישות של הכיתה.

ייתכן שיהיה צורך להגדיר נהלים עבור האדם הצעיר כדי לקבל אישור לעזוב את הכיתה, או לבקר במרחב הרגיעה. מתבגרים עשויים אף לבקש רשות לבקר את רכזת רווחת התלמיד או אחות בית הספר. עבור ילדים צעירים יותר, זה יכול להיות באמצעות בקשות לא מילוליות (למשל, הצבת כרטיס צבע מסוים בפינת השולחן שלהם כדי לציין למורה שהם רוצים פסק זמן או 'זמן מנוחה').

סיפוק אפשרויות בחירה-החזרת השליטה

לעתים קרובות, במהלך האירוע הטראומטי, אנשים צעירים עשויים להרגיש תחושה של חוסר אונים או אובדן שליטה. אירועים טראומטיים הם בדרך כלל מעבר לשליטתו של האדם הצעיר, כמו גם ההשלכות הנובעות מכך. אסטרטגיה אחת שעשויה להיות שימושית היא לספק לצעירים אפשרויות בחירה או מידע לגבי לפעילויות מסוימות בכיתה. לתת לילדים אפשרויות בחירה ולשתף אותם בקבלת החלטות יכול לעזור להחזיר את תחושת השליטה שלהם.

דוגמאות לדרכים שבהן ניתן להציע לילדים אפשרויות בחירה או להיות מעורבים בקבלת החלטות:

מתן הצעות לפעילויות כיתתיות מהנות

בחירה בין פעילויות שונות בכיתה (למשל, ספרים לקריאה, ניסויים מדעיים לביצוע)

בחירה בין נושאי משימות (לילדים גדולים יותר, בחירה בין נושאי כתיבה שונים)

עזרה לבחור ולארגן פעילויות גיוס כספים.

לצפות מראש זמנים קשים ולתכנן מראש

סביר להניח שילדים ומתבגרים יחוו מחדש חלק מהתסמינים שלהם, או יחוו מצוקה מסוימת בארועים חשובים. ימי השנה לאירוע, ימי הולדת של בני משפחה אבודים, ימי חג (פסחא, חג המולד, יום האם, יום האב) יכולים להיות קשים במיוחד לצעירים.

בזמנים אלה, ייתכן שהאדם הצעיר יפגין התעצמות של קשיים רגשיים והתנהגויות בעייתיות, או אפילו יפתח התנהגויות או רגשות חדשים הגורמים למצוקה לאדם הצעיר או לביתה. במידת האפשר, מומלץ לתכנן מראש את האירועים האלה ולספק תמיכה נוספת במידת הצורך. עבור ימי שנה, ייתכן שיהיה צורך לדון באסטרטגיות עם מורים אחרים בבית הספר, מנהלים ואפילו בני משפחה של התלמידים. חשוב לשקול את רצונן של המשפחות שנפגעו מהטראומה.

מורים ובתי ספר עשויים לתכנן אירועים במקביל לימי שנה, בדגש על סיפורי הישרדות ואירועים חיוביים מאז הטראומה.

מורים רשאים גם לפנות לתלמידים בודדים במידת הצורך ולהשתמש בכמה מהמיומנויות שנדונו לעיל כדי להבין אם האדם הצעיר יזדקק לתמיכה נוספת במהלך תקופה זו.

הכינו ילדים ובני נוער למצבים שעלולים לעורר תגובות

חלק מהצעירים, למרות שבדרך כלל מתפקדים היטב, עשויים עדיין להיות מושפעים מאירועים ומשמעותיים או טריגרים פתאומיים. זה יכול להועיל למורים להזהיר או להכין ילדים לכל אירוע פתאומי. לדוגמה, ייתכן שיהיה צורך להזהיר את התלמידים מפני תרגילי אש או סירנות עתידיים העשויים להיבדק. ייתכן גם שהמורים יצטרכו ליידע את הילדים אם הם עומדים לעשות משהו פתאומי, כמו לכבות את כל האורות או להשמיע רעשים חזקים.

עבור ילדים גדולים יותר ומתבגרים, זה עשוי להיות שימושי למורים לצפות אירועים עתידיים שעשויים לעורר תגובות. לדוגמה, מורים עשויים להיות מסוגלים להכין את התלמידים מראש לגבי מטלות או פעילויות עתידיות שעשויות לעורר רגשות או זיכרונות מהאירועים (למשל, אם שיעור קרוב כולל דיון באסונות טבע, שיעור מדעים אשר דן במושגים הקשורים להצפה, שיעור אנגלית אשר כרוך בחקירה של סיפורי חדשות/אסונות). במקרים אלה, ייתכן שיהיה צורך לתת לחלק מהצעירים פעילויות חלופיות שיוכלו להשתתף בהן.

התמקדו בנקודות חוזק וחיוביות

עבור משפחות רבות, יכול להיות שזמן רב לאחר הטראומה ההתמקדות נשאר על האירוע הטראומטי, קבלת חייהם בחזרה והתמודדות עם התגובות הבעייתיות הכרוכות בכך. כתוצאה מכך, קל מאוד להתמקד בדברים השליליים המתרחשים בחייו של האדם הצעיר, כולל בעיות בניהול רגשות והתנהגויות. לעתים קרובות תשומת לב מועטה מוקדשת להתנהגויות החיוביות או לאסטרטגיות ההתמודדות שהאדם הצעיר מפגין.

מתן חיזוק חיובי או שבחים לדברים שהאדם הצעיר עשה היטב לא רק גורם לאדם הצעיר להרגיש טוב עם עצמו, אלא גם מדגים לאדם הצעיר באיזה סוג של התנהגויות עליו להמשיך לעסוק. הכרה וחיזוק התנהגויות חיוביות ואסטרטגיות התמודדות יכולות להיות אסטרטגיה חשובה וקלה במיוחד למורים לתרגל וליישם. זה יכול להיות פשוט כמו לתת שבחים לתלמידים כשאתם מבינים בהתנהגות חיובית, או בכוח אישי שהם פיתחו או הפגינו.

עזרו לתלמידים לבנות מערכת תמיכה

אחת התוצאות המצערות ביותר בעקבות אירועים טראומטיים ואסונות טבע היא אובדן הקהילה. חשוב שילדים ובני נוער יבנו מערכת תמיכה חזקה. לפעמים חשוב לוודא שיש להם מספר מקורות תמיכה בבית הספר ובבית.

מורים יכולים לעזור לצעירים לזהות עם מי הם יכולים לדבר על מצבים קשים וכל בעיה שיש להם. ילדים מסוימים עשויים שלא להיות מודעים מיהו מתאם רווחת התלמידים, עובד נוער או יועץ בית הספר. מורים עשויים גם להיות מסוגלים לעזור לתלמידים לזהות אנשי צוות בית ספר אחר שהם מרגישים בנוח לדבר איתם, אם המורה שלהם בכיתה לא יהיה זמין. לדוגמה, הם עשויים להרגיש בנוח לדבר עם המורה שלהם לספורט, המנהל או אחות בית הספר.

כיצד מורים יכולים להשתמש באמנויות הבעה כדי לעזור לתלמידים להתמודד

יצירתיות יכולה להיות כלי רב עוצמה המשמש לסייע לתלמידים להתמודד עם המאבקים הרגשיים והפסיכולוגיים שהם עלולים לחוות כאשר הם מתמודדים עם נסיבות קשות. ניצול האמנויות האקספרסיביות בכיתה יכול להיות תומך לא רק בתלמידים, אלא גם בכס, במורים שלהם, בעתות משבר, בזמן מעבר, או בעקבות אירועים טראומטיים. אמנויות הבעה מתייחסות לאמנות חזותית, מוזיקה, דרמה, משחק, ריקוד, תנועה או שירה. סעיף זה ידגיש כיצד יצירתיות יכולה לשמש כמנגנון התמודדות טיפולי בבתי הספר ויפרט מספר הנחיות אמנויות אקספרסיביות בהן ניתן להשתמש כדי לסייע בתמיכה בחוסן התלמידים, בביטוי העצמי ובחיבור לעצמם ולאחרים.

בזמנים של לחץ ממושך, מערכות העצבים שלנו עלולות להיתקע בין מאבק או בריחה, מה שהופך דברים כמו חשיבה ביקורתית, לקיחת מידע חדש, שינון, קבלת החלטות, פתרון בעיות והתמקדות לקשים מאוד. הצמידו את המאבקים האלה עם הבעיות שילדים היום מתמודדים איתן ואין פלא שרבים מתקשים. הצעת שיטות אמנויות אקספרסיביות כמו ציור, איור, שירה, תנועה ואפילו משחק יכול לעזור להרגיע את מערכות העצבים שלהם ולשמש כדרכים רבות עוצמה בהן תוכלו לתמוך בהצלחתם, בתוך הכיתה ומחוצה לה. העיסוק באמנויות מאפשר לכבות את מנגנון הילחם או ברח ולהפעיל את מוחם הימני של התלמידים. זה חיוני מכיוון שהמוח הימני שלנו אחראי לדברים שיכולים לעזור להפוך את הלמידה לקלה יותר כמו דמיון, יצירתיות, רגש, אינטואיציה ותקשורת לא מילולית.

מטרתנו היא ללמד את ילדינו להיות הוגים יצירתיים ופותרים בעיות, ממושים בכלים רבים ככל האפשר כדי שיהיו מוכנים להתמודד עם כל אתגר שיעמוד בדרכם. על ידי טיפוח היצירתיות בכיתה באמצעות שימוש באמנויות הבעה, אתם עוזרים להקל על הערכה עצמית וסקרנות מוגברות, כמו גם להחזיר את אהבת הלמידה.

בניגוד למבחנים עם מספר אפשרויות, אין תשובות נכונות או שגויות בכל הנוגע לביטוי אמנותי והמיקוד הוא תמיד בתהליך, לעולם לא במוצר. מתן אפשרות לתלמידים לבחור ולהתנסות בסוגים שונים של מדיה אמנותית וניצול למידה המבוססת על בחירה ומסייעת לטפח תחושת אוטונומיה ושליחות אישית. עבור תלמידים שאינם מסתדרים היטב עם דרכי למידה סטנדרטיות כמו מבחנים ודוחות, היכרות עם האמנויות יכולה לפתוח את עולמם לתחומים חדשים ושונים שבהם הם יכולים להצטיין ולבטא את עצמם ללא שיפוט או ביקורת. השינוי במיקוד מ"לחשוב ולשפוט" ל"להרגיש ולחקור" יהיה שינוי מבורך עבור רוב האנשים.

כשאתם מציגים לתלמידים שלכם את הנחיות האמנות המפורטות בעמודים הבאים, חשוב שתדגישו שהם שומרים על המיקוד איך הם מרגישים במהלך כל תהליך, ולא על התוצאה או איך האמנות שלהם נראית. אתם מציעים להם אמצעים רבי עוצמה לתקשורת לא מילולית וחשוב שיהיו עדים לביטויים שלהם מבלי להקצות להם "ערך" על בסיס מראה או רמת מיומנות. לדוגמה, הימנעו ממתן משוב המתמקד באסתטיקה של היצירה, כגון, "זה יפה!", או "אתה כל כך מוכשר!" במקום זאת, התמקדו באנרגיה שמאחורי הביטוי או באיך שאתם מרגישים כשאתם עדים לו על ידי אמירת דברים כמו "אני מרגיש שהגוף שלי נרגע כשאני מסתכל על האמנות שלך", "אני מוצא את עצמי מחייך כשאני מסתכל על משיכות המכחול התוססות המשמשות ביצירה שלך", או "אני אוהב את האוטנטיות והפגיעות מאחורי מה שיצרת!"

לבסוף, אתה נמצא שם כדי להקל על החוויה עבור התלמידים שלך ולשמור על המרחב, לא כדי להראות להם איך לעשות את זה. שוב, עם תהליכי האמנות האלה, אין נכון או לא נכון, אז זו הזדמנות בשבילך להוריד קצת לחץ גם מעצמך, בידיעה שלא יהיו ציונים או מדדי למידה. זה הזמן של התלמידים שלך ליצור ולבצע את החוויה שלהם ולהשיג שליטה באמצעות היכולת הטבעית שלהם ליצור. כל ילד הוא יצירתי ותפקידך הוא פשוט ליצור סביבה לא שיפוטית, פתוחה ורחומה שבה הוא מרגיש חופשי ובטוח מספיק כדי לחקור. יש אינספור פעילויות אמנות אקספרסיביות שיעבדו טוב בכיתה או ווירטואלית, אבל אתם יכולים להתחיל עם אלה!

פח מחשבות דמיוני

מי:
תלמידים מגיל 8 ומעלה
מתבגרים

מדוע:
רגשות המוכחשים או מדוכאים יכולים בסופו של דבר להיות מאוחסנים בגוף, ובסופו של דבר, להרגיש הרבה יותר גדולים ולגרום ליותר בעיות ומצוקה. הנחיה זו היא דרך קלה ופשוטה למדי לקבל אנרגיה ורגשות עצורים מהגוף על גבי נייר או בד. התוצאה היא שתחושות לא נוחות אלה עשויות להרגיש פחות מפחידות או מכריעות כאשר הן מתבטאות בצורת אמנות או מילים בדף.

מה:

בקשו מהתלמידים שלכם לאסוף פיסת נייר או בד (כמה שיותר גדול יותר טוב, אבל תעבדו עם מה שיש לכם) יחד עם מבחר של סמנים צבעוניים, עפרונות צבעוניים או צבעי פסטל. שימו לב שצבע אינו מומלץ בדרך כלל, במיוחד צבעי מים, מכיוון שהנזילות יכולה לספק חוויה חושית מדי עבור מישהו שכבר חווה רגשות עזים ועלולה בסופו של דבר "להציף" אותם או למלא אותם ברגש. חשוב תמיד לשים לב כיצד התלמידים שלכם מגיבים בעת שימוש בחומרי אמנות שונים ולהיצמד לאלה שנראים שגורמים להם להרגיש טוב יותר, לא גרוע יותר.

קחו רגע והזמינו את התלמידים שלכם לעצום עיניים ולהתכוון לאיך שהם מרגישים בגופם כשהם לוקחים שלוש נשימות עמוקות. הם יכולים לעשות זאת גם בעיניים פקוחות אם זה נוח יותר.

דברים שכדאי לבקש מהתלמידים שלכם לשקול בזמן שהם נושמים:

- באילו תחושות אתם מבחינים?
- איפה בגוף שלך אתה מרגיש אותם?
- האם לתחושות אלה יש טמפרטורה? מרקם? צבע? שם?

בשלב הבא, הזמינו את התלמידים שלכם לפקוח את עיניהם ולהשתמש בחומרי האמנות שלהם כדי לבטא את התחושות שעלו על הנייר או הבד שלהם. ביטויים אלה עשויים לכלול שורות, יצירת סימנים, מריחה, שרבוטים או אפילו מילים. בקשו שהם יאפשרו לכל מה שעולה לעלות ללא שיפוט או חשש לאיך שהוא נראה. במקום זאת, בקשו מהם להתעדכן בתחושה של החוויה. הזמינו אותם לעמוד או להזיז את גופם באופן שמרגיש נכון עבורם בזמן שהם יוצרים.



הנקודה היא לאפשר לכל ה"דברים" שמציפים את מוחם, וכתוצאה מכך, משפיעים על גופם, להיזרק לתוך האמנות שלהם.

לאחר שהתלמידים יסיימו עם הביטויים החזותיים שלהם, הזמינו אותם לדיאלוג עם יצירת האמנות שלהם, בין אם הם מדברים בקול רם או כותבים את חילופי הדברים.

שאלות שיש להביא בחשבון בעת הדיאלוג:

- מה יש ליצירה שלך לומר לך?
- מה אתה רוצה לספר ליצירה שלך?
- אם ליצירה שלכם היה כותרת או שם, מה היא הייתה?
- איך אתה מרגיש בגוף שלך כשאתה מסתכל על היצירה שלך?

עכשיו שהרגשות הקשים או המציפים שלהם הם בבטחה על הבדים או הניירות שלהם, הנחו אותם ליצור "בית, קן או מערה" ליצירת שלהם באמצעות כל החומרים שיש להם (קרטון, נייר טישו, נייר בנייה, מקלות, סלעים וכו'). הזכירו להם שפריטי האמנות שלהם צריכים להתאים לבית החדש שלהם בדרך כלשהי, גם אם זה אומר שהם מקפלים או אפילו מקמטים אותם אם זה מרגיש נכון.

לבסוף, הזמינו את התלמידים שלכם למקם את "פח המחשבות דמיוני" שלהם בביתם החדשים שלהם ולאפשר ליצירות שלהם לקחת חופשה קטנה במשך שעה, יום או שבוע (כל מה שהם צריכים) על ידי הצבתם איפשהו מחוץ לטווח הראייה. זה יכול להיות מתחת או בתוך השולחנות שלהם או בתוך תא אם אתה לומד באופן אישי, או בכל מקום בבית שלהם שמרגיש בטוח אם אתה עושה למידה וירטואלית.



להנחות את התלמידים שלך להוציא את "פח מחשבות דמיוני" שלהם בפעם הבאה שהם מרגישים מוצפים בפחד, חרדה או פאניקה ולאפשר ליצירות שלהם לשמש תזכורות סמליות לכך שהרגשות המטרידים שלהם נמצאים בחופשה קטנה עכשיו. אולי אפילו להזמין אותם לומר להם בקול רם, "תודה. אני יודע שאתה מנסה להגן עליי אבל אני לא צריך אותך עכשיו. אתה לא מועיל, אז שלחתי אותך לחופשה קטנה. אודיע לך כשאדדק לך שוב".

הזמן את התלמידים שלך ליצור "פח מחשבות דמיוני" חדש בכל פעם שהם מרגישים שהרגשות שלהם עולים והם צריכים מקום לשים אותם. חשוב גם להזכיר להם שרגשות קשים מותרים וצריך להרגיש ולחוות אותם, אבל אז צריך לאפשר להם להמשיך הלאה, במקום לתת להם להיתקע.

יצירת עצמי גיבור-על

מי:

תלמידים בגילאי 6-12

תלמידים מגיל 12 ומעלה

*בעת שימוש עם תלמידים מבוגרים יותר, ניתן להחליף את המילים "גיבור על עצמי" ב "אישיות חלופית"

מדוע:

הנחיה זו נועדה לתת לתלמידים תחושה של העצמה עצמית ופעלנות, כמו גם לעזור לווסת את רגשותיהם ולחבר אותם לגרסה מועילה יותר של עצמם.

מה:

בקשו מהתלמידים שלכם לדמיין גרסה של עצמם שחושבת ומתנהגת באופן שיגרום להם להרגיש בטוחים יותר, פחות מפוחדים, רגועים או אמיצים במצבים מלחיצים או טראומטיים. בשביל הכיף, אתם יכולים לקרוא לזה "גיבור העל העצמי!" עבור תלמידים מבוגרים יותר, בקשו מהם לשקול "אישיות חלופית" או גרסה של עצמם שמרגישה ומתנהגת בדיוק כפי שהיו רוצים להופיע בזמן משבר - הגרסה הבריאה או המועילה ביותר של עצמם.

לאחר מכן, הזמינו אותם ליצור יצירת אמנות דו-ממדית או תלת-ממדית (ציור, פיסול, רישום, בובה וכו') כדי לייצג גרסה זו של עצמם באמצעות כל החומרים שיש להם ביד. דוגמאות לחומרים יכולות לכלול נייר בנייה, בד, צבעים, סמנים, מנקי צינורות וחימר, או פשוט עיפרון ונייר. תנו לתלמידים שלכם מספיק זמן להתמקד ביצירות שלהם, בין אם בכיתה או בביתם אם אתם עושים למידה וירטואלית.

שאלות שתוכלו לבקש מהתלמידים שלכם לשקול כשהם יוצרים:

אילו מאפיינים יש לגרסה זו של עצמך?

לדוגמה:

- איך הם זזים?
- איך הם מדברים?
- מה הם לובשים?
- האם יש להם שם אחר?
- אילו סוגי מחשבות הם חושבים?

שאלות לתלמידים מבוגרים יותר יכולות להיות:

- מהן 3-5 התכונות העיקריות של גרסה זו של עצמך?
- אילו הרגלים יבנו את היום שלכם?
- על איזה הרגלים היית צריך לוותר?

- האם לגרסה הזו שלך יהיה שם אחר?
- מה מונע ממך להיות גרסה זו של עצמך על בסיס יומי?



לאחר שהתלמידים שלכם יסיימו ליצור, בקשו מהם ליצור משהו תלת-ממדי שהם יוכלו ללבוש במצב "גיבור-על". דוגמאות לכך עשויות לכלול מסכה, שכמייה, כתר, שרביט, צבע פנים או כיסוי ראש. עבור תלמידים מבוגרים יותר, במקום ליצור משהו ללבוש, אתם עשויים לבקש מהם לנהל דיאלוג עם האישיות החלופית שלהם.

שאלות לתלמידים מבוגרים שיש לקחת בחשבון במהלך הדיאלוג:

- מה הגרסה האחרת הזו שלכם רוצה שתדעו?
- איזו הודעה יש לך לגרסה זו שלך?
- מה גורם לגרסה הזו שלך להרגיש לא בטוחה?
- איפה נמצאת הגרסה החלופית הזו?
- האם יש מילה שאתה יכול לומר בקול רם שתזמן את ה"אני האחר" הזה?

סיימו בכך שתודיעו לתלמידים שלכם שהם יכולים לגשת ל"עצמי" של גיבור העל שלהם בכל עת. הזכירו להם שבפעם הבאה שהם חווים רגשות שמטרידים אותם, הם יכולים לקרוא לאישיות העצמית/חלופית גיבור העל שלהם על ידי לבישת היצירה הלבשה שהם יצרו, הוספת היצירה האמנותית המקורית שלהם, או אפילו יצירת "עוזר גיבור על". עליכם גם להדגיש שלהיות "גיבור על" אין פירוש להכחיש רגשות -במיוחד דאגה ופחד- אלא, אישיות זו היא תזכורת שהם יכולים גם להרגיש דברים אחרים (אמיצים, רגועים, יצירתיים, מצחיקים, מועילים, אוהבים וכו') הרעיון הוא לעזור להם לגשת לרגשות מועילים יותר בזמן משבר, לא להכחיש שקיים מגוון רחב של רגשות ושהם בסדר.

עבור תלמידים מבוגרים יותר, ניתן להזכיר להם שגרסה זו של עצמם כבר קיימת ונגישה להם בכל עת, ללא קשר לנסיבות חיצינות. בזמנים קשים, הזמינו אותם להעמיד פנים כאילו הם "משחקים תפקיד" (זייפו את זה עד שהם מצליחים בזה) עד שדרך חדשה זו של הוויה, הרגשה וחשיבה מתחילה להפוך לטבע שני והם באמת מגלמים את האישיות שהם יצרו.

מפלצת חרדה

מי:
ילדים בגילאי 6-10
מתבגרים

מדוע:

המטרה כאן היא לסייע לתלמידים לעבד את רגשותיהם ופחדיהם סביב הלא נודע. על ידי האנשה של משהו שמרגיש מפחיד, הפיכתו למוחשי יותר ומתן אפשרות לדיאלוג איתו יכול להפחית את הפחד סביב זה ולתת להם תחושה של פעלנות.

מה:

בקשו מהתלמידים שלכם ליצור "מפלצת חרדה" באמצעות כל חומרי האמנות שיש להם ביד. בהתאם למה שזמין, זה יכול להיות איור, פיסול, ציור, בובה או כל דבר אחר שהם יכולים לדמיין.



שאלות שבדאי לשאול את התלמידים כדי לעזור להם ליצור:

- אם החרדה שלך הייתה מפלצת, חיה או סוג כלשהו של "דבר" מוחשי, איך לדעתך היא הייתה נראית?
- איזה צבע, גודל, צורה ומרקם זה יהיה?
- האם זה ידבר? איך הקול שלו היה נשמע?
- אתה יכול לתת לו שם חדש?

לאחר שהתלמידים שלכם סיימו את יצירותיהם, הזמינו אותם לתקשר עם היצירות שלהם על ידי דיאלוג הלוך ושוב.

שאלות שאתם עשויים להזמין את התלמידים שלכם לשקול במהלך הדיאלוג:

- מה אתה רוצה לומר למפלצת החרדה? (או הכנס את השם הפרטי החדש שלו כאן)
- מה יש למפלצת החרדה לומר לך?
- האם החברים והמשפחה שלך יכולים לתקשר עם זה גם כן?
- למה אתה חושב שמפלצת החרדה כאן?
- האם אתה יכול לספר למפלצת החרדה איך החיים היו שונים עבורך מאז הגעתה?

לאחר מכן, הזמינו את התלמידים שלכם ליצור מערה או "בונקר" כדי לשכן את מפלצת החרדה כך שהיא לא תוכל לפגוע בהם ותציעו להם לשים אותה במעון החדש שלה ולהחביא אותה איפשהו מחוץ לטווח הראייה. שוב, השתמשו בכל החומרים שיש לכם בהישג יד כמו חימר, נייר בנייה או קופסת נעליים.

בפעם הבאה שפחד או פאניקה עולים סביב מצב שמרגיש מפחיד, הזכירו לתלמידים שלכם שמפלצת החרדה נמצאת בבטחה במערה שלה. אולי להזמין אותם לעוד דיאלוג עם המפלצת, במידת הצורך. אפשרו להם לשחרר את רגשותיהם על המפלצת. ("אני מרגיש המום ממך!" "אני יודע שאתה כאן כדי להגן עליי אבל אני לא צריך אותך ואתה צריך לעזוב!") לאחר מכן הזמינו את התלמידים שלכם להורות למפלצת לחזור למערה שלה. הרעיון הוא לתת לתלמידים תחושה של שליטה על "האיום הבלתי נראה" הזה על ידי הפיכתו למוחשי יותר ומשהו שהם יכולים למעשה לתקשר איתו ולדבר איתו.

תרגיל מרכז תנועה ומוזיקה

מי:

ילדים בגילאי 6-10

מתבגרים

מדוע:

בזמנים של חוסר ודאות ולחץ, הגוף יכול להיתקע ב"הילחם או ברח", ובמצב מאוד מותח זה, מקובל להיות אובססיבי לגבי מחשבות על העבר או לדאוג לגבי העתיד. הבאת המחשבות חזרה לכאן ועכשיו באמצעות קול, נשימה, מודעות לגוף ותנועה יכולה להיות שימושית מאוד בהרגעת מערכת העצבים, בוויסות הגוף ובפירוק מעגל ההרהורים או הקטסטרופיזציה.

מה:

בקשו מהתלמידים שלכם להקדיש זמן למציאת מוזיקה שהם נהנים ממנה-אולי שיר או פסקול שהם מתחברים אליו במיוחד. אם אתם מלמדים באופן אישי, אז תרצו לשאול אותם יום לפני כדי להכין את המוזיקה שלהם וכמה אוזניות לשיעור הבא. אם אתם עושים למידה וירטואלית, אתם יכולים לבקש מהם להכין את המוזיקה שלהם מראש או לאפשר להם כמה דקות כדי למצוא מוזיקה במהלך השיעור המקוון שלך.

ברגע שהתלמידים הכינו את המוזיקה שלהם ולפני שביקשתם מהם לנגן אותה, הזמינו אותם להרגיש בנוח במקום שבו הם נמצאים. אם אתם בכיתה, אפשרו לתלמידים למצוא מקום בחדר שבו הם יכולים לקבל קצת מרחב אישי-בין אם בעמידה או בישיבה כדי להתחיל. אם הם נמצאים בבתיים שלהם, בקשו מהם למצוא מקום, בתוך הבית או בחוץ, שבו הם יכולים לקבל קצת פרטיות ומקום לנוע.

- בשלב הבא, הזמינו את התלמידים שלכם להקדיש כמה דקות לעצום את עיניהם ולהתחבר לנשימה שלהם. הנחו אותם להתמקד בתחושות בגופם כאשר בטנם וריאותיהם מתמלאות באוויר והם משחררים את האוויר לאט. אולי תוכלו להציע להם לנסות להשמיע צליל "זמזום" נמוך כשהם משחררים את נשימתם ולראות איך זה משנה את החוויה שלהם. הזמינו אותם להרגיש את גופם (או רגליהם, תלוי אם הם יושבים או עומדים) נטועים בחוזקה על הקרקע ולשים לב לכל מה שנכון על עצמם ועל הסביבה המיידית שלהם באותו רגע. הם יכולים להצהיר על המודעות הזאת בקול רם, ללחוש אותה או פשוט לומר אותה לעצמם.

דוגמאות לדברים שאולי תעודדו אותם לשים לב אליהם ו"הצהרות מודעות" שהם עשויים להצהיר:

"אני שם לב שאני מרגיש רגוע ובטוח ברגע זה".

"אני מריח את הצבע הרטוב מפרויקטי האמנות שלנו מוקדם יותר היום".

"אני מרגיש את הרוח החמימה על הפנים שלי".

"אני מרגיש את הבטן שלי נעה פנימה והחוצה בזמן שאני נושמת נשימות ארוכות ואיטיות".

"אני מרגיש את הלב שלי פועם כשאני מצמיד את היד לחזה שלי".

"אני שומע ציוץ ציפורים".

לאחר שנתתם לתלמידים שלכם מספיק זמן ליצור תחושה של חיבור לגופם הפיזי ולסביבתם, הזמינו אותם לשים את האוזניות שלהם (אם הם בכיתה) או להשתיק את המיקרופונים שלהם (אם הם לומדים מרחוק) ולהתחיל לנגן את המוזיקה שלהם.

בקשו מהם קודם לאפשר לעצמם זמן לשבת או לעמוד בשקט, תוך התמקדות אך ורק בצלילים שהם שומעים, והזמינו אותם להקדיש תשומת לב מיוחדת לקצב, לכלי הנגינה, לפעימות ולמילים של המוזיקה שלהם.

לאחר מכן, הזמינו אותם להפנות את מודעותם להבדל איך הם הרגישו בגופם בדממה לפני שהמוזיקה התחילה ואיך הם מרגישים בגופם עכשיו שהמוזיקה שלהם מתנגנת.

דוגמאות לחלק מההבדלים הסומטיים שאולי תעודדו אותם לציין:

- האם קצב הלב שלך עלה?
- האם נשימתך הואצה? הואטה?
- האם טמפרטורת הגוף שלך השתנתה?

• האם אתה מרגיש את הדחף לזוז?

לאחר שנתתם לתלמידים שלכם זמן להתחבר לצלילי המוזיקה והתחושות הפיזיות בגופם, הזמינו אותם להתחיל לנוע לקצב בכל דרך שתרגיש להם טוב. הקפידו להזכיר להם לנסות לא להתמקד באיך שהם נראים, אלא לשים לב לאיך זה מרגיש. אפשרו לתלמידים שלכם ללכת לאיבוד בחוויה של הזזת גופם בצורה חופשית לחלוטין (הם עשויים לעצום את עיניהם אם זה עוזר) ולעסוק בתרגיל זה כל עוד מפגש הכיתה מקצה זאת. הזכירו להם שאם מחשבות פולשניות או מדאגות על העבר או העתיד מנסות להיכנס, הן יכולים להחזיר את תשומת ליבם לרגע ההווה כאשר גופם מגיב למוזיקה. הרעיון הוא שהם יתרגלו לחבר בין עצמם ולחוויה שלהם בהווה, במקום לאפשר למחשבותיהם לדוד לעבר הרחוק או לעתיד לא ידוע.

* שלב אופציונלי נוסף:

הזמינו את התלמידים שלכם להוציא פיסת נייר גדולה ועפרונות צבעוניים, סמנים, צבעי אצבעות או כל חומר אמנות אחר שיש להם, ולהמשיך להזיז את גופם כשהם מוסיפים צבע, קווים וסימנים לנייר שלהם. הם עשויים להמשיך לעצום את עיניהם בזמן שהם עושים זאת, כדי להימנע מלהיתפס בהתמקדות באיך היצירה נראית. הזכירו להם לשים לב לאופן שבו ההבעה מרגישה. הרעיון מאחורי השלב האחרון הזה הוא לאפשר להם להעביר ולבטא את האנרגיה שהם מרגישים בגופם מהתנועה ומהתרגיל המוזיקלי על הנייר. מה יביא לביטוי חזותי של האנרגיה שלהם באותו רגע. אפשרו לתלמידים שלכם להמשיך ליצור עד שתרגישו (או שהם מדווחים) רגועים במוחם בגוף ומכוונים להווה.

מכלול אומנותי לסביבה המיידית

מי:

ילדים מגיל 8 ומעלה

מתבגרים

מדוע:

טראומה יכולה לגרום לעולמנו להרגיש קטן ולגרום לנו ללכת לאיבוד במחשבות החרדות שלנו. הטבע הוא קבוע אחד שאנחנו יכולים לפנות אליו כדי לעזור למוח שלנו להתמקד במשהו מחוץ לעצמנו, לחבר אותנו לסביבה המיידית שלנו, להרחיב את הדמיון שלנו, ולעזור לנו להרגיש מקורקעים ומרוכזים.

מה:

יצירת אמנות תלת מימדית תוך שימוש בחפצים המצויים בסביבה המיידית של האדם, במיוחד אלה המצויים בטבע, מכוונים מכלולים או מכלולי טבע.



הזמינו את התלמידים שלכם ליצור מכלולים משלהם על ידי חקירת הסביבות המיידיות שלהם ואיסוף כל אובייקט שהם מוצאים את עצמם נמשכים אליו. אם אתם בכיתה, זו הזדמנות נפלאה לצאת החוצה, ואם אתם לומדים מרחוק, התלמידים יכולים לחקור את החצרות האחוריות שלהם. לאתגר אותם לראות את סביבתם בעיניים חדשות וסקרניות ולהתמקד אך ורק ב"משימת הליקוט" שלהם, לשים את כל המחשבות או הדאגות האחרות בצד. תהליך האיסוף האיטי של חפצים יכול לשמש כמדיטציה כאשר נעשה בתשומת לב ובכוונה כך שתלמידך יקחו את זמנם ולא ימהרו לחקור אותם.

לסטודנטים ללא חצרות או גישה לטבע, אתם יכולים להזמין אותם להיות חוקרים בבתיהם או בחדרי השינה שלהם במקום זאת. אפשרו לתלמידים שלכם מספיק זמן לאסוף מגוון חפצים לעבוד איתם (ייתכן שתציעו שהם ישתמשו בשקית נייר, בסל או בקופסה קטנה כדי לאסוף את הפריטים שלהם כדי להקל על הליקוט) וכשהם מוכנים, בקשו מהם למצוא אזור שטוח שבו הם יכולים לפרוס את תגליותיהם.

בנוסף לחפצים שנמצאו, תוכלו גם להציע שהתלמידים שלכם ישתמשו בחומרי קולאז' כחלק מהמכלול שלהם. אלה יכולים להיות מילים ו/או תמונות שנחתכו או נקרעו ממגזינים, עיתונים, ספרים ישנים, לוחות שנה או אפילו דואר זבל. בשלב הבא, הזמינו את התלמידים שלכם להתחיל להרכיב את החפצים שלהם באופן שמרגיש להם טוב, ולהזכיר להם שזה תהליך אינטואיטיבי ללא "נכון או לא נכון". אל תבקשו מהתלמיד שלכם להשתמש בסרט הדבקה או להדביק שום דבר קבוע מה שיגרם לתהליך להיות נזלי ולא קבוע.

דוגמאות לדברים שאפשר לומר כדי להנחות אותם תוך כדי היצירה:

- דמיינו שהמכלולים שלכם הם עולמות קטנים שאתם יוצרים בהם אתם מחליטים איך הכל נראה ומרגיש.
- יש לכם את החופש לשנות את העולם שלכם אם אתם לא מרוצים ממנו על ידי הזזת דברים, הוספת דברים או הסרת דברים.
- איפה היית ממקם את עצמך ב"עולם" שלך אם היית מכוון את עצמך וקופץ לתוך המכלול שלך? מה היית עושה? איך אתם עשויים להרגיש?

לאחר שלסטודנטים היה מספיק זמן ליצור לפחות מכלול אחד (חלקם עשויים לעבוד במהירות ויש להם מספיק חומרים ליותר), הזמינו אותם לצלם את היצירות שלהם באמצעות הטלפון, המצלמה או מכשיר אחר. אם אתם בכיתה, אולי תוכלו לצלם את עבודתם עבורם אם הטלפונים אינם מותרים. מכיוון שיצירותיהם אינן מודבקות ויפורקו, צילום מאפשר להם לבקר מחדש בעולמם בכל פעם שהם בוחרים



מורים, אתם מתבקשים לעשות דברים יוצאי דופן בנסיבות קשות ביותר. בסעיף זה, ההתמקדות הייתה כיצד לעזור לתלמידים שלך להתמודד עם לחץ ממושך באמצעות האמנויות האקספרסיביות, אך חשוב ביותר שתמצאו דרכים לנהל את הלחץ שלכם גם כן. אנו מזמינים אתכם לשקול להשתמש באמנויות בחייכם כדי לעבד ולבטא את מה שצץ לכם בזמנים לא יציבים אלה. כל התרגילים המפורטים לעיל יכולים להיות מנוצלים גם על ידי מבוגרים ואתם יכולים אפילו לעשות אותם יחד עם התלמידים שלכם. מודל חשיבות הטיפול העצמי והבריאות הנפשית הוא אולי המתנה החשובה ביותר שתוכלו לתת להם. תנו לאמנויות לספק לכם לא רק דרכים עוצמתיות אלא גם מהנות להעשיר את חייכם ואת חיי התלמידים שלכם!

ילדי בית הספר כמשאבים להתגברות על משבר אסון

מורי בית ספר וילדים הם עובדי בריאות

דו"ח הבריאות העולמי 2006 שפורסם על ידי ארגון הבריאות העולמי (WHO) הגדיר עובדי בריאות כ"כל האנשים העוסקים בפעולות שמטרתם העיקרית היא לשפר את הבריאות". דו"ח זה שיקף את משבר כוח העבודה הבריאותי עקב ההרס של HIV/איידס, האצת הגירת העבודה, והשקעה נמוכה כרונית במשאבי אנוש ברמה העולמית. ההגדרה נוצרה תחת מצב כה קריטי והיא כותבת שאמהות הן עובדי בריאות לילדיהן בבית.

במסגרת הגדרה זו, מורים בבית הספר יכולים לשמש גם כעובדי בריאות, במיוחד במהלך אסונות טבע ואסונות מעשה ידי אדם. בספר זה יש התייחסות טובה לאופן שבו הם יכולים לתפקד בתפקידים כאלה. עם זאת, ילדי בית הספר יכולים לפעמים לשמש כעובדי בריאות לעצמם, לחבריהם לכיתה, לבני משפחה ואפילו למורים שלהם.

לאחר רעידת האדמה הגדולה במזרח יפן ב-11 במרץ 2011, פעלו ילדי בית הספר כדי להתגבר על הנסיבות הטרגיות גם לאחר שאיבדו את בתיהם, חבריהם ובני משפחותיהם. ב-18 במרץ, לאחר שבוע של מגורים במקלט חירום בגימנסיה של בית ספר, ילדה בת שבע (בכיתה ב' בבית הספר היסודי) הוציאה עיתון קיר ייחודי. הרעיון שלה היה, "אני רוצה לעודד את כולם במקלט כי נראה שאנשים מתייאשים כאן". בעיתון הקיר, היא הוסיפה רק סיפורים שמחים שכתבה לחלוק. העיתון נקרא "מאבק", וחבריה החדשים במקלט חלקו אירועים משמחים. בגיליון הראשון הם כתבו, "אתם (המבוגרים) חיים עכשיו בנסיבות שליליות אבל בואו נילחם על העתיד! נעשה כמיטב יכולתנו. הם דיווחו על סיפורים רבים בעיתון: "צוות מתנדבים הגיע מאוסקה, והם הכינו מרק מיסו חזיר חם וטעים", "סופגניות נהדרות הוגשו לכולם כחטיף", "מצאנו צבעונים יפים פורחים". בסך הכל, הם הוציאו 50 עיתונים עד 3 במאי, כאשר רוב האנשים עברו לדור זמני. הילדה שהתחילה את היוזמה אומרת, "בגלל שהאנשים שקראו את העיתון דיברו איתי בחיוך, גם אני התעודדת".

אנו נוטים להאמין שתלמידי בית הספר פגיעים, ומורי בית הספר הם אלה שצריכים לעזור להם. עם זאת, כפי שמוצג בסיפור לעיל, לפעמים אנחנו יכולים למצוא כיוון הפוך במהלך ואחרי האסון.

תנועת ילדים לילדים בעולם

כוחם של ילדים כאלה היה ידוע היטב באפריקה, באסיה ובמסגרות מוגבלות משאבים אחרות. בשנת 1978, ד"ר דיוויד מורלי וד"ר יו הוס הגו זאת כגישה של ילד לילד. כפי שנכתב באתר האינטרנט (www.childtochild.org.uk), "ילד לילד הוא חלוץ בהשתתפות ילדים. מאז שנות השבעים חברנו והכשרנו את הסוכנויות המובילות בעולם לצייד ילדים בכישורים כדי להישאר בטוחים, להישאר בריאים, לממש את הפוטנציאל שלהם - ולהשמיע קול בעניינים הנוגעים להם". הוא גם מזכיר כי "כאשר ילדים עובדים יחד, הם יכולים לשנות את עולמם". בתגובה למגפת הקורונה, הם יצרו גם אתר משאבים מיוחד (הדגשת משאבים: ECD, תגובה לנגיף הקורונה - ילד לילד).

להבין ולחזק את הפוטנציאל של ילדי בית הספר חייב להיות אחד מתפקידיהם הנוספים של מורי בית הספר בעת אסון. בכך, היא מספקת הזדמנות לילדי בית הספר לעזור לעצמם ולעזור לאחרים. כפי שמורים רבים בבית הספר עשויים לחוות במהלך אסונות ואחריהם, לראות את פניהם המחיכות של ילדי בית הספר הוא פרס שלא יסולא בפז על עבודתם. על ידי עזרה מהמורים בבית הספר, בתורם, כשתלמידי בית הספר מראים את הערכתם זה עוזר למורים בבית הספר במודע או שלא במודע. הערך של להיות נעזר על ידי ילדי בית הספר בל שישכח על מנת לגרום לתמיכת המורים בבית הספר להימשך לאורך זמן.

ילד לילד בפעולה

בנוסף למה שמורים יכולים לעשות לילדי בית הספר במהלך אסון, ילדי בית הספר יכולים לעשות הרבה כדי לעזור לעצמם ולאחרים. לעתים קרובות, ילדים טובים יותר במציאת הדרכים הנכונות לעזור אחד לשני. בפרט, ילדים גדולים יותר יכולים לעזור לצעירים יותר. הם יכולים ליצור צעצועים, לקרוא סיפורים וללמד שירים וריקודים לצעירים. להלן כמה לקחים ספציפיים שנבחרו מפעולות שננקטו בתימן (פעילויות מים והיגיינה במחנות פליטים בסומליה), קרואטיה (להגברת המודעות המוח) והגדרות משאבים מוגבלות אחרות.

ידיעה

ילדים צריכים:

- דעו כי התנהגותם של חברים, משפחה ומבוגרים אחרים יכולה להיות מושפעת ממצבים מלחיצים.
- דעו שילדים זקוקים לחיבה מיוחדת ועזרה כדי להבין ולהביע את רגשותיהם במצבי אסון.
- דעו כי חשוב במיוחד לכלול ילדים עם מוגבלויות במשחקים ובפעילויות אחרות בניסיונות מאתגרות.

עשייה

ילדים צריכים:

- להשתתף בהפצת מסרים בריאותיים הרלוונטיים למצבם.
- לארגן ולהשתתף בפעילויות ספורט, משחקים, דרמה ושירה כדי לעזור לעצמם ולאחרים ליהנות.
- לזהות ולכלול ילדים עם מוגבלויות בכל הפעילויות.

הרגשה

ילדים צריכים:

- אתם מודאגים מרגשותיהם של ילדים ומתבגרים אחרים שאיבדו בני משפחה או שחוו חוויות רעות אחרות.
- הרגישו מסוגלים להקשיב לדאגות של ילדים אחרים.
- אל תרגישו אשמים כאשר חברים או בני משפחה נראים כועסים, מדוכאים או נסוגים.

"עקרונות הטיפול העוזר" של ד"ר פרנק ריסמן מציע, "כאשר האדם מספק סיוע לאדם אחר, העוזר עשוי להפיק תועלת". ילדי בית הספר יכולים להפוך לאדם כזה במהלך ואחרי אסונות

איך בית ספר המודע על טראומה מועיל לתלמידים

במחקר פורץ דרך שנערך בשנת 1997 בין קייזר פרמננטה - סן דייגו, קליפורניה-והמרכזים לבקרת מחלות ומניעתן-אטלנטה, ג'ורג'יה - עם 17,500 אנשים מהמעמד הבינוני, נולד הרעיון של חוויות ילדות שליליות (ACES). במקור מתמקד בהשמנת יתר, ירידה במשקל ושיקום, חוקרים שותפים, ד"ר וינסנט פליטי מקייזר ורוברט אנדה מהמרכז לבקרת מחלות ומניעתן, למדו כי מצבים רפואיים רבים היו למעשה קשורים לחוויות טראומטיות משמעותיות בילדות. מאז, עבודתם, הופעתן של חוויות ילדות שליליות והתוצר הנלווה של לחץ רעיל עיצבו מחדש את תחומי הרפואה, בריאות הנפש, הציבור הבריאות והמדיניות, החינוך, החוק והחקיקה. המודעות לחוויות ילדות שליליות כמשבר בריאות הציבור הולכת וגדלה בארצות הברית של אמריקה, ותפסה גם בעולם.

המחקר המקורי התמקד במצוקות הבאות - התעללות רגשית, פיזית ומינית; האם חוותה אלימות בבית; שימוש בסמים בבית; מחלת נפש בבית; פרידה וגירושין מהורים; הורה כלוא בבית. אף יותר לאחרונה, התרחישים של מצוקה הורחבו כדי לכלול שפע של חוויות שליליות כגון להיות עדים להתעללות באה, עדים למאבק הדדי בין הורים, אלימות קהילתית, להיות חסרי בית, להיות קורבן לניצול מיני, מעורבות במערכת האומנה, לאבד בן משפחה לגירוש. למרות שאין להשוות סבל חווית ההשפעות היומיומיות של גזענות מובנית ומערכתית נכללות כעת כמצוקות חשובות.

הוויכוח על "טיפוח הטבע" קיבל ממדים חדשים עם מחקר חוויות ילדות שליליות. לא רק שחוויות ילדות שליליות גורמות למחלות גופניות, אלא הן גם פוגעות בלבם ובנפשם של ילדים. חשיפה מוקדמת ללחץ חמור משפיעה על התפתחות המוח ועל המבנה שלו. מושג חדש יותר, לחץ רעיל הופיע. חוויה זו מאופיינת בהצפה של הורמונים - אדרנלין, קורטיזול - העוברים דרך הגוף והמוח. תחשבו על בריחה, הפחדה והקפאה הקשורות לטראומה. בעייתית במיוחד היא העובדה שללחץ רעיל יש חיים מתפשטים משלו והוא בלתי פוסק. זה הרסני. עד כמה שחוויות ילדות שליליות ולחץ רעיל הם הרסניים, יש ראיות רבות להפחתת השפעותיו. גם למוח וגם לגוף יש רצון להחלים. שקול את העבודה שנעשתה עם נפגעי שבץ ואנשים עם פגיעה מוחית טראומטית. הראיות מצביעות על כך ששינויים בריאים באורח החיים בתזונה, בפעילות גופנית ובהיגיינת השינה הם חיוניים לתהליך הריפוי. התערבויות בתחום בריאות הנפש תורמות לרוח מחודשת.

הערך של יחסים מטפחים ותומכים הוא גם קריטי לבריאות. הכרה וטיפוח "חמשת גורמי ההגנה" כחלק מבריאות המשפחה תורמים להסתגלות משפחתית לנוכח משבר. הסתגלות הורית, קשרים חברתיים; תמיכה קונקרטיית בעת הצורך; ידע על הורות חיובית והתפתחות הילד, טיפול ביכולת החברתית והרגשית של הילדים-כולם כלולים באוסף התכונות המחזקות את החוסן המשפחתי. ישנם מקרים בהם גורמי ההגנה המשפחתיים נפגעים. אין תואר אקדמי המוצע בהורות חיובית. להיות הורה הוא תרגיל בניסיון לשרטט את הלא נודע. הורים שסבלו מחוויות ילדות שליליות משלהם עלולים להיות בסכנה. החיים במצוקה הנוכחית-משבר כלכלי שכיח-גובים את מחירם.

עם זאת, יש לקחת בחשבון שהמשפחה אינה המוסד היחיד שבו מתגוררים ילדים. הילד הממוצע מבלה 35 שעות בשבוע בבית הספר, לא פרק זמן לא משמעותי. כיצד יכולות מסגרות חינוכיות להציע השלמה של גורמי הגנה משלהן. אף אחד לא מציע שניתן להחליף את התא המשפחתי, אבל יש תקווה שבתי הספר יוכלו להציע לתלמידים סביבה של מקלט בטוח. מה עשוי לכלול הקשר כזה?

להלן כמה דוגמאות היסטוריות ועכשוויות לאופן שבו בית ספר יכול להציע מקלט בטוח למצוינות אקדמית בסביבה המטפלת בצרכיו של הילד כולו עם הושטת יד ומעורבות למשפחות ולמטפלים. בתי ספר אלה הפכו למוסדות יודעי טראומה המדגישים את מרכיבי הידע, היכולת והרגישות לכל חברה. אף אחד-מנהלים, מורים, צוות תמיכה, עזרה במשמורת-אינם פטורים מחקיקת הנחת היסוד הפילוסופית של רווחה לעצמי ולאחרים בכל האינטראקציות. ענווה ורגישות תרבותית הם סימני ההיכר של אינטראקציות. בית ספר המודע לטראומה גדוש בשינויים מערכתיים.

הרמז הראשון של בתי ספר כמקומות מפלט הגיע עם הקמת מקלטים בטוחים, חמלה ותשומת לב. סנדרה בלום, MD, פסיכיאטרית מאוניברסיטת דרקסל, פילדלפיה, פנסילבניה, קיבלה את הקרדיט כמייסדת של סביבות לא אלימות (Bloom, 1997). היא הבינה כי למידה מועטה אינה יכולה להתרחש בסביבה שאינה בטוחה. באופן דומה, הוקמו בתי ספר רחומים בהם הדגש הוא על מיקוד, חוסן, אמפתיה וקשר. בתי ספר קשובים מדגישים שיטות הוראה שמטרתן להיות ממוקדים על מנת למתן את תגובות "הילחם, ברח והקפא" הקשורות לטראומה ומתח רעיל.

לאחרונה בתי ספר מתמקדים בתכנית הלימודים ללמידה רגשית חברתית (SEL). גישה מבוססת פעילות זו מועילה לתלמידים בהבנה ויישום של ידע ומיומנויות המיועדים לוויסות רגשי. למרות שיש "ערכות מובנות" המדגישות מיומנויות אלה, בתי ספר לא בהכרח צריכים להוציא כסף על יישום גישה מושכלת לטראומה. חוויות יומיומיות, אירועים אקטואליים, אירועים פוליטיים חברתיים, נושאים רלוונטיים במצב האנושי, נושאים הנוגעים להתפתחות הילד והמתבגר - אלה הם רק כמה מהנושאים שהופכים את הלמידה הרגשית חברתית למרכיב משמעותי של אמנות החמלה.

בתי ספר עם מידע על טראומה הם תהליך, לא מונחי תוכנית סימן היכר משמעותי לבתי ספר מיועדי טראומה הוא המחויבות לגישה לתוכנית הלימודים האקדמית באמצעות מתן סביבה בטוחה. ההישג נפגע כאשר צרכים פסיכו - חברתיים ורגשיים אינם נענים. חשוב לדעת כי בתי ספר אלה אינם נטולי מדיניות משמעת; עם זאת, פרקטיקות כאלה אינן מבוססות על בושע ועל ענישה. חמלה עם השלכות הופכת למוקד של דרכים יעילות להתמודדות עם התנהגויות מאתגרות. אינטליגנציה רגשית בשילוב עם הישגים אקדמיים היא שילוב מדהים של תכונות בפיתוח מוח מבריק בתוך האדם. אימוץ עמדה של מנהיגות המציעה אינטרס לחקור התנהגות מאתגרת עם חקירה של "מה קרה?" במקום "למה עשית את זה"? קביעת טון שונה השומר על קונפליקט מינמלי.

כיצד יכולות נקודות מבט חדשות אלה על בתי ספר בריאים לחולל שינויים כאלה? חיוני מאוד יהיו המאמצים המשותפים של מנהלים ומורים בתיאום עם קהילת בית הספר, במיוחד משפחות. היכן ניתן להתחיל לבד כמורה בכיתה כשהשינוי המערכתי הגדול מרגיש חמקמק? להלן 10 מחשבות ראשוניות ליצירת מקלט בטוח בתחום הכיתה.

1. יבססו את קהילת הכיתה כהקשר של למידה בטוחה על ידי שמירה על כללים ברורים ומובנים. תהיו בטוחים בעצמכם, איתנים ואכפתיים.
2. אפשרו מגוון ביטויים מילוליים העולים בקנה אחד עם תרבויות התלמידים המגוונות.
3. התאימו עמדה לפיה יש לקבל את העובדה שתכנית הלימודים לא תתפשר על הזמן המושקע באקלים הכיתתי.
4. הציעו גמישות במערך השיעור כאשר הלמידה מוגבלת על ידי רגשות גדולים. עצרו את הזרם ועברו לשיחת שיקום לפני החזרה לשיעור.
5. ספקו מרחב בכיתה עם צעצועים קטנים להפחתת חרדה, המכונים לעתים קרובות "קשקושים". פריטים קטנים אלה מספקים מפלט לאנרגיה עודפת. הם מספקים מנגנון סינון לתעל את זרימת המידע החושי הנוסף מבלי להסיח את דעת הכיתה בכללותה.
6. הדגו ושימרו על התנהגות רגועה.
7. צרו שגרה קצרה של חוגים קהילתיים על בסיס קבוע כדי לאפשר ביטוי לחששות התלמידים ולנושאים פרובוקטיביים. צרו מעגל עם תלמידים הפונים פנימה, המתחם הבטוח, עם הנחיות לשיתוף והוראה לא לדבר.
8. הפסקות חשיבה מתוזמנות אסטרטגית, הפסקות זמן קצרות מהשיעור, על מנת להציע לתלמידים חלופות לישיבה במקום אחד. התמתחות, ריצה במקום, לחיצת ידיים, ביצוע מהלך ריקוד למוזיקה - כל אלה מאפשרים לדם לזרום בכל הגוף ולתוך המוח.
9. שקלו לפתוח ולסגור טקסים בתחילת וסיום שיעורים או פעילויות כדי לספק מיקוד מחדש עם תנועה. פרקטיקות כאלה עשויות לכלול רגע של הרהור שקט, הזדמנות לכתוב על המצב הרגשי הנוכחי של האדם, האזנה למוסיקה מרגיעה, האזנה למישהו הקורא שיר. רשימת תרגילי המעבר הללו היא אינסופית.

10. יישמו פעילויות למידה רגשיות חברתיות על בסיס שגרתית.

ההצעות לעיל מאפשרות הסתגלות מורה ותלמיד לאורך כל היום.

אם האמונה היא כי אין תלמידים שחוו מצוקה וכי מתח רעיל אינו משפיע על חייהם של התלמידים, אזי מה יהיה הנזק באימוץ פילוסופיה לפיה בריאותם הרגשית של התלמידים והצוות מוערכת באותה מידה כמו מצוינות אקדמית? קיימת אפשרות גדולה שאם בתי ספר מודעי טראומה היו הנורמה, סביבה מיוחדת זו הייתה נוגדת את הצורך להציג או לשנות את המיקוד של בית הספר בעתות אסון.

חלק 3 אסטרטגיות התמודדות עבור קהילת בית הספר-משפחה

כיצד מנהלים יכולים לקדם תקשורת וחיבור במהלך אסון

בתי הספר שלנו הם מרכז של קהילה. כל חברי הקהילה, התלמידים, המורים, הצוות והמשפחות חולקים מחויבות לעבוד יחד למען מטרה משותפת של חינוך כל התלמידים בסביבה אכפתית ואמינה. כמנהיג בית הספר, למנהלים יש אחריות אדירה בזמנים "נורמליים", ועוד יותר מכך בזמנים כמו משבר המגפה חסר התקדים הזה, טרגדיות אחרות או אסונות טבע. תפקידו של מנהל בית הספר בעיצומם של אתגרים אלה הוא רב פנים ויכול להיות לפעמים מרתיע. כמנהיגים, מנהלים במהלך משברים אלה, יצטרכו לגייס את האינטלקט שלהם, את כישוריהם הרבים, ולבנות על חוזק מערכות היחסים שלהם בתוך קהילת בית הספר כדי לטפל בבעיות המורכבות שמגיעות לעתים קרובות ללא אזהרה. מצד אחד, המנהל חייב לנהל באופן מיידי את הלוגיסטיקה, את התפעול היומיומי של בית הספר, במיוחד אלה הדורשים שלבים רבים להפעלת דרכי הוראה ופעילויות יומיומיות חדשות.

במקביל, על המנהל לטפל בצרכים הרבים של הצוות והקהילה ולמצוא דרכים לבצע את השינויים הדרושים כדי לשפר את כל ההיבטים של בית הספר במהלך משבר זה, לעתים קרובות להקים מסורות חדשות או נורמל חדש. זה כולל פיתוח מקצועי למורים, גישה לטכנולוגיה, אספקה ואולי ארוחות לתלמידים. הצרכים המיידיים של צוות, תלמידים ומשפחות מחייבים פיתוח ערוצי תקשורת כדי ליידע ולתמוך. באחריות המנהל לספק לחברי קהילת בית הספר את המידע והמשאבים הדרושים להם כדי לשמור על אווירה התורמת להוראה וללמידה.

עם זאת, בנוסף לניהול המגוון הרחב של הפעולות הנדרשות כדי לשמור על תפקוד בית הספר בזמנים יוצאי דופן, מנהלים נקראים גם לספק תמיכה רגשית וחיבור לחברי הקהילה השונים. איך מנהלים יכולים להיות פרואקטיביים במתן תמיכה והרגעה לתלמידים, לצוות ולמשפחות, להכיר בצרכים שלהם ולחפש דרכים לטפל בהם? ההצעות הבאות עשויות לעזור לך לפתח שלבי פעולה לתמיכה בקהילת בית הספר שלך במהלך אסון:

תקשורת

התקשורת היא המניע למתן תמיכה והרגעה לקהילת בית הספר. מתן נתונים ועובדות, שיתוף תוכניות ומתן עידוד הם בעלי משמעות מיוחדת כאשר משבר מכה. יצירת תקשורת שוטפת ומתמשכת בין כל חברי קהילת בית הספר הוא הדבק ששומר על כל המידע, המעורבות והחיבור.

ספקו תקשורת סדירה ומתמשכת על ידי מתן:

נגישות למנהל ולצוות: ליידע את קהילת בית הספר שאתם והצוות שלכם זמינים. הקמת מערכות לתקשורת ישירה עם התחייבות לתגובה מהירה ככל האפשר. לעזור לתלמידים, למורים ולמשפחות להרגיש בנוח ורגועים. היו אדיבים, רגועים ורחומים.

מידע: להיות צינור למידע ממחוז בתי הספר וכן עדכונים ספציפיים לגבי בית הספר שלך. הודעות דוא"ל אינפורמטיביות ושיחות מוקלטות לצוות ולמשפחות המעדכנות את כולם במידע חשוב ובנסיבות, במיוחד בשלבים המוקדמים של המשבר. ההורים ירגישו רגועים שביט הספר עושה כל שביכולתו כדי להיות אינפורמטיבי, להתחבר, להקים ו/או לשמור על שגרה ומבנה, כאשר יש חשיבות עליונה לרווחת התלמיד ולבטיחותו.

עלונים שבועיים לסטודנטים ולמשפחות: הקמה או המשך של עלונים שבועיים קבועים. בדרך כלל עלונים כוללים פעילויות, מידע על אירועים והודעות ומעניקים לתלמידים הזדמנויות להשתתף בפעילויות מחוץ לשעות הלימודים. תמיכה בנורמלי החדש של קהילת בית הספר דורשת דרכים יצירתיות לשמירה על מעורבות התלמידים.

דוגמאות לאירועים וירטואליים: מופע וירטואלי; פוסטר, שירה או תחרות חיבורים לחגוג חג מיוחד; אירועי תרבות כגון ראש השנה הירחי, חגיגות החמישי במאי, חודש ההיסטוריה השחורה, אביב. שמירה על קשר עם הסגל והצוות במהלך ישיבות סגל מקוונות, קבועות ופעילויות פיתוח מקצועי. יש לכלול תהליך צ'ק-אין, ולהזמין את חברי הסגל לשתף מחשבות ורגשות, חששות או הצעות ובקשות. להפגין אמפתיה על ידי הענות לצרכים שלהם, ולבצע מעקב עם המורים על בסיס פרטני כאשר אתה קובע שיש צורך בתמיכה נוספת.

הודעות סגל: עלון סגל יכול להיות דרך לעודד ולעורר השראה בצוות במהלך משברים: להמשיך, לתמוך בתלמידים ובעמיתים שלהם, לבנות חוסן ושיטות בריאות לטיפול עצמי. הקווים המנחים האפשריים לתמיכה בתלמידיהם כוללים שיחה עם תלמידים על המשבר, על המתרחש ושיתוף אסטרטגיות התמודדות אפשריות. הימנעות מדיבור על המשבר עשויה לתת לתלמידים מסר של חוסר רצון להיות לעזר. כמו כן, יש להתריע בפני הסגל על שינויים בהתנהגות בקרב תלמידיהם - מסימפטומים הקשורים ללחץ ועד לקושי בריכוז או בסימפטומים גופניים. לעבוד בשיתוף פעולה עם אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש בבית הספר כדי לספק את הסיוע שהתלמידים עשויים להזדקק לו.

חיבור ומעורבות

בתקופה ממושכת של משבר, זה יכול להיות מאתגר עבור בתי הספר להישאר מחוברים לחברי הקהילה. כיצד ניתן להרגיע את התלמידים, להניע אותם להצליח בנסיבות קשות? כיצד מורים יכולים לענות על צרכי התלמידים תוך כדי למידה מרחוק? אלה דברים שמנהלים יכולים לטפל בהם על ידי קידום חיבור ומעורבות בקהילת בית הספר.

יצירת קשר עם תלמידים

המשך פעילויות התומכות בתלמידים: צוות התמיכה בבית הספר עשוי להזדקק להדרכה כדי לספק לתלמידים פעילויות תמיכה רגשית מתמשכות, אם כי וירטואלית. לדוגמה, בבתי ספר רבים יש "קבוצת ארוחת צהריים" או קבוצות תמיכה, כמו גם תוכנית בריאות כדי לסייע לתלמידים להתמודד עם מתח, חרדה, צער וכו', או צרכים בריאותיים על בסיס אישי. הצוות עשוי להזדקק לתמיכה במציאת דרכים להמשיך לספק שירותים חשובים אלה במהלך משבר. נדרש שיתוף פעולה עם המנהל כדי ליצור דרכים ליידע את הצוות והסטודנטים על השירותים הזמינים על מנת להמשיך לענות על צרכי התלמידים.

שיחות מנהל: על בסיס קבוע, לספק לקבוצות תלמידים הזדמנות להיפגש עם המנהל, במידת הצורך, באופן וירטואלי. לתת להם הזדמנות לדבר על המחשבות והרגשות שלהם. שאלו אותם מה הם כבר יודעים והקשיבו לחששות האישיים שלהם. ספקו ביטחון מציאותי, אך לא כוזב, כדי לעזור להם להרגיש חיבור לבית הספר שלהם ולתלמידים אחרים.

סקרי סטודנטים: פנו לתלמידים כדי לבדוק איך התלמידים מסתדרים ומרגישים בזמנים שונים במהלך השנה. שתפו תוצאות ונתחו נתונים עם הצוות כדי ליידע על השלבים מונעי הנתונים הבאים עם הצוות.

הפצת חומרים ואספקה: אמנם יש משימה לעשות, כלומר להעביר חומרים לתלמידים, אך ניתן גם להרחיב אותה כדי שתהיה הזדמנות לבדיקה עם התלמידים פנים אל פנים. כמורים המתחברים לתלמידים שלהם, עודדו אותם לספק לתלמידים חיזוקים כנים ומציאותיים לגבי התקווה לעתיד חיי בית הספר.

יצירת קשר עם משפחות

ישיבות עירייה: הזדמנות לתרומה לקהילה. עם צרכים מגוונים וקהילות, ארגנו פגישות מרובות לפי רמות כיתה, קבוצות שפה או רמות עניין. הרגישות לתזמון חשובה להשתתפות מקסימלית.

ביקורי בית: צוותי תמיכה, בראשות המנהל, יכולים ליצור קשר כדי לזהות ולתמוך בתלמידים שאינם לומדים בבית הספר בשל מחסור במשאבים, תמיכה אקדמית, בעיות בבית או מחלה. הצוות יכול לסייע לצרכיו של התלמיד ויספק את החומרים או השירותים הדרושים כדי להבטיח שהתלמיד יחדש את נוכחותו בבית הספר באופן קבוע.

מפגשי מורים- הורים וירטואליים: בעזרת ארגוני הורים פורמליים יותר, קבוצה זו יכולה לספק להורים הזדמנויות לעזור לקהילת בית הספר ולתת תמיכה למורים. היכולת לעזור לאחרים במהלך משבר עוזרת לנו להרגיש פחות חסרי אונים ואולי להרגיש קצת יותר טוב.

טיפול עצמי

'כולנו בזה ביחד'. לקחת את ההובלה בעת הצורך, עם זאת, לחלוק תפקידי מנהיגות ואחריות עם חברי הקהילה במידת האפשר. בקשת עזרה אינה סימן לחולשה.

- למצוא תמיכה והתייעצות עם מנהלי עמיתים אמינים באמצעות זמני בדיקה קבועים. סיעור מוחות למציאת פתרונות לבעיות ושאלות על ידי דיונים עם שותפי המחשבה שלך.
- אי אפשר לעשות הכל בבת אחת. לתעדף את המשימות שלך, לשמור על שגרת הלימודים ועל המבנה לשמור על תחושת רוגע.

- היו רחומים ואדיבים לעצמכם ולאחרים. יחד תמצאו את דרככם בזמן הקשה הזה.

מנהלים שרגישים ללחצים ולחרדות שחווים קהילת בית הספר במהלך משבר יקבלו החלטות המבוססות על הקשבה פעילה לצרכי הקהילה. לאחר מכן הם ינקטו צעדים כדי לענות על צרכים אלה תוך התחשבות במגבלות המשאבים והכישורים והכישרונות האישיים שלהם. תקשורת עם מערכת החינוך הרחבה ועם הקהילה הרחבה יכול לתמוך בפעולות המנהל תוך שיתוף הנטל של עמידה בצרכי בית הספר עם תוצאות חיוביות ואכפתיות.

כיצד מורים יכולים לתמוך במשפחות במהלך אסון

אסונות משפיעים על משפחות כמו גם על ילדים בודדים. הורים משמשים כחיץ ללחץ אצל ילדים ויש להם תפקיד קריטי במענה וניהול אסונות (Tambling et al., 2020). היעילות והחוסן המשפחתיים מושפעים מגורמים שונים כמו דמוגרפיה משפחתית, תגובות ההורים, איכות יחסי הורה - ילד ואינטראקציות וסגנון הורות. באופן טבעי, גורמים אלה משפיעים על תגובת הילדים לאסון ולהתאוששות. אנו מכירים בכך שמורים רבים עשויים להתנגד לכך שיהיה להם תפקיד פעיל יותר עם ההורים כ"לא להיות חלק לגיטימי מתפקיד המורה". עם זאת, יש מחקר מקיף המוכיח כי מעורבות הורים בבתי הספר היא גורם קריטי בקידום ההצלחה האקדמית של הילדים וכי יחסי מורה - הורה חיוביים מאפשרים הצלחה אקדמית זו.

סעיף זה ידגיש אסטרטגיות שהמורים יכולים להשתמש בהן כדי לחזק את: (1) המסוגלות העצמית של ההורים (2) אינטראקציה בין הורה לילד, ו- (3) תפקוד משפחתי כיחידה.

הנה כמה טיפים לתקשורת בין מורים להורים במהלך אסון, המבוססים על ההנחות הבאות (Wisner, 2018):

- האתגר של המורה הוא לתקשר עם ההורים באופן שלא רק מעביר מידע או נתן הדרכה, אלא גם מאפשר תקשורת בין בני משפחה.
- על מנת להשיג תחושת חוסן, נדרש שיתוף פעולה בין המורה וההורים. באחריות המורה לנסות לגייס ולעבוד עם ילדים ובני משפחותיהם.
- תקשורת עם ילדים ובני משפחותיהם לא צריכה להיות חד כיוונית מכיוון שלהורים וילדים יש תפיסות ורעיונות משלהם ולכן הם צריכים להיות בני שיח.
- ילדים ממלאים תפקיד חשוב בהבאת מודעות לסיכון אסונות הביתה איתם מבית הספר, ומעודדים את משפחותיהם לתכנן ולהיות מוכנים.

כיצד מורים יכולים לחזק את המסוגלות העצמית של ההורים?

ילדים מעריצים את הוריהם ומחפשים רמזים כיצד לפעול, במיוחד בזמן אסון וזמן מלחץ במיוחד. לאופן שבו ההורים מתפקדים במהלך האסון ולאחריו יש השפעה משמעותית על האופן שבו ילדים מגיבים. לכן, הורים חייבים קודם כל להתמודד עם הלחץ שלהם ולטפל בחווייה הרגשית והטיפול העצמי שלהם הקשורים למשבר. לדוגמה, במצב מלחץ במהלך טיסה, ההורים צריכים להיות הראשונים לשים את מסכת החמצן לפני שהם מטפלים בילדיהם. תפקידם של המורים הוא לתמוך בהורים בתהליך זה. כפי שהוסבר בפסקה הבאה.

א) שיחה בלתי פורמלית של מורים - הורים ביוזמת המורה באופן קבוע, עשויה לעזור למורה לברר כיצד ההורים מרגישים וכיצד אלמנטים משפחתיים בהקשר המייד של הילדים תומכים או אינם תומכים בהתמודדות יעילה.

דוגמאות לשאלות שיחה לא פורמליות של מורים והורים:

היי קרול (תמיד צור קשר עם ההורה בשמו הפרטי) מה שלומך? מה שלומך בימים אלה? איך אתה מתמודד עם האתגרים הנוכחיים? מישהו עוזר לך? האם יש משהו שהיית רוצה לשאול או להתייעץ איתי לגביו? איך אתם חושבים שילדכם מתמודד עם המצב? איך אתם וילדכם מסתדרים תחת נסיבות אלה? האם יש משהו שהיית רוצה לשנות? האם יש משהו שאני יכול לעשות כדי לעזור? לא מדובר רק בתוכן השיחה אלא בעיקר בנכונות המורה להקשיב להורה, שהיא בעלת חשיבות רבה.

ב) כדי להעצים את ההורים ולהנחיל תחושת תקווה ולהימנע מתחושת ייאוש חשוב לעזור להורים להיות פרואקטיביים ולא פסיביים.

מורים יכולים לחזק מטלות עם הורים.

לדוגמה, אם ההורה חולק עם המורה את הקושי שלו עם ילדו (למשל, הרטבה בלילה, חוסר רצון להשתתף בביתה מקוונת, קושי של הילד לקום בבוקר, או חרדותיו של הילד), מורים והורים יכולים לעבוד יחד כדי לזהות פתרונות אפשריים כגון הפניה לאיש מקצוע בתחום בריאות הנפש בבית הספר ולקבוע זמנים קבועים למעקב.

ג) שיתוף רגשות: המורה יכול להמליץ להורים ליצור תמיכה קבוצתית של ההורים באמצעות WhatsApp או כל רשת חברתית אחרת. ניתן להשתמש בהן לשיתוף רגשות, תקוות ומידע אמין.

כיצד מורה יכול לחזק את האינטראקציה בין הורה לילד?

ילדים עלולים להיות פגיעים במיוחד להשלכות בריאותיות נפשיות חמורות הקשורות למשבר. ההורים הם הדמויות המשמעותיות בסביבתו המיידית של הילד, ויש להם תפקיד חשוב בעיצוב ובמודל לחיקוי לניהול הלחץ של הילד. לכן, חשוב כל כך לעזור להורים לחזק את הקשר שלהם עם ילדיהם.

מחברת יצירת קשר: הורים וילדים יכולים להחזיק מחברת שבה הם מחליפים הודעות. לדוגמה, כל אחד בתורו יכתוב שלושה דברים טובים שקרו במהלך היום החולף.

הערות עם הצהרות חיוביות קצרות: המורה יכול להמליץ להורים לכתוב הערות מעוררות השראה וחיוביות שיתלו על המקרר או יונחו מתחת לכרית או ליד משחת השיניים (למשל, אני אוהב אותך; כן, אנחנו יכולים! את נראית נפלא עם המסכה; תודה שעזרת להכין ארוחת ערב וכו'). הורים יכולים גם לכתוב בדיחות משפחתיות או חידות. יש לציין כי הורים וילדים צריכים להחליף ביניהם פתקים הדדיים.

כיצד מורה יכול לעודד משפחה לתפקד כיחידה?

החוקרים מציינים ארבעה גורמים בהקשר המשפחתי המייד של הילדים להורים, אחים, משפחה מורחבת וחיות מחמד שנראים חיוניים ליכולתם להתמודד עם משבר: תחושת הגנה, ביטחון, הקמה מחדש של שגרות ויציבות (מוני, 2017).

הקמת שגרות: אחת השגרות המשפחתיות הפופולריות ביותר בישראל היא פגישה לארוחה משפחתית לפחות פעם בשבוע. המורה יכול להמליץ להורים להוסיף משמעות למפגשים המשפחתיים (למשל, כל בן משפחה יחלוק אירוע משעשע או דבר טוב שקרה לו במהלך השבוע; כל בן משפחה יודה למישהו או למשהו שקרה במהלך השבוע החולף; או יקדיש חפץ, אמיתי או דמיוני לבן משפחה אחר).

לסיכום, למורים יש את הידע והמשאבים לתמוך בהורים בעת אסונות וכתוצאה מכך ההורים ישמשו כמודלים לחיקוי, ויספקו גיבוי ותמיכה לילדיהם.

סיכום

עודדו אותנו לכתוב את המדריך הזה בגלל שני דברים. ראשית, החוויות שלנו כמחנכים שלימדו אותנו שזוהי זכות ללמד ולהיות מעורבים בבתי ספר, וכי בתי ספר הם מרכזים קהילתיים של למידה ותקווה. שנית, אנו רואים בתמיכה המבוססת על ראיות המיוצגת במחקרים המוצגים בנספח 1 עדות רבת עוצמה לכוח הריפוי של בתי ספר בעת אסון. אנחנו מקווים שהמדריך הזה עזר לכם ולבית הספר שלכם. באתר האינטרנט שלנו disasterhock.com תוכלו למצוא משאבים נוספים שעשויים לסייע לקהילת בית הספר שלכם.

מקורות

- (Berger, E., Carroll, M., Maybery, D. & Harrison, D. 2018) השפעות אסון על תלמידים וצוות מבית ספר אוסטרלי מתמחה, מושכל טראומה. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 11, 521-530. doi: 10.1007/s40653-018-0228-6
- (Bloom, S. L. 1997) יצירת מקלט: לקראת התפתחותן של חברות שפויות. Hove: Psychology Press.
- (Brymer M., Taylor, M., Escudero, P., Jacobs, A., Kronenberg, M., Macy, R., Mock, L., Payne, L., Pynoos, R., & Vogel, J. 2012) עזרה ראשונה פסיכולוגית לבתי ספר: מדריך פעולות שטח, מהדורה שנייה. לוס אנג'לס: רשת המתח הטראומתי הלאומית לילדים.

- (Cohen, J., Goodman, R., Kliethermes, M. D., & Epstein, C.) 2020) עזרה לילדים עם פרידה טראומטית או אבל טראומטי הקשורים לנגיף הקורונה. לוס אנג'לס, קליפורניה ודורהאם, צפון קרוליינה: המרכז הלאומי ללחץ טראומטי אצל ילדים.
- (Cotman, C. W. Berchtold, N. C. & Christie, L. A.) 2007) מפלס גדילה מדורג ודלקת. מגמות doi: 464-72. (9) 30: Neurosci; j.tins.2007.06.011/10.1016
- (Gerrard, B., Girault, E., Appleton, V. Giraud, S., and Linville Shaffer, S.) 2020) של אסון גדול. סטיוארט, פלורידה: מכון לייעוץ משפחתי מבוסס בית ספר. נלקח מתוך <https://www.disastershock.com/download>
- (Halladay Goldman, J., Danna, L., Maze, J. W., Pickens, I. B., & Ake III, G. S.) 2020) במהלך מגפת הקורונה. לוס אנג'לס, קליפורניה ודורהאם, צפון קרוליינה: המרכז הלאומי ללחץ טראומטי אצל ילדים.
- (Hunter, M. R. Gillespie, B. W. & Chen, S. Y.) 2019) סמני רוק ביולוגיים. גבולות בפסיכולוגיה, 10:722. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00722
- (Jaycox, LH, Morse, L. K., Tanielian, T. & Stein, B. D.) 2006) טראומטיות. סנטה מוניקה, קליפורניה: תאגיד ראנד.
- (Mooney, M., Tarrant, R., Paton, D., Johal, S., & Johnston, D.) 2017) של רעידות האדמה בקנטרברי, ניו זילנד, 2010-2012. Australian Journal of Disaster and Trauma Studies, 21(1), 19-30.
- רשת ילדים טראומטית ארצית ללחץ, ועדת בתי הספר. (2017) יצירה, תמיכה ושמירה על בתי ספר מיוחדים טראומה: מסגרת מערכתית. לוס אנג'לס, קליפורניה ודורהאם, צפון קרוליינה: המרכז הלאומי ללחץ טראומטי אצל ילדים.
- (Pfefferbaum, B., Pfefferbaum, R. L. & Van Horn, R. L.) 2018) מעורבות ילדים בהפחתת סיכוני אסון: חשיבות ההשתתפות. European Journal of Psychotraumatology, 9:2, 1425577. doi:10.1080/20008198.2018.1425577
- (Pfefferbaum, B., Sweeton, JL, Newman, E., Varma, V., Nitiema, P., Shaw, JA, Chrisman, AK & Noffsinger, M.A.) 2014) התערבויות בתחום בריאות הנפש באסון ילדים, חלק 1, בריאותבאסון, 2:1, 46-57. doi: 10.4161/dish.27534
- (Pfefferbaum, B., Sweeton, JL, Newman, E., Varma, V., Nitiema, P., Shaw, J.A., Chrisman, AK & Noffsinger, M.A.) 2014) התערבויות בתחום בריאות הנפש הקשורות לאסון ילדים, חלק II, אסון בריאות, 2:1, 58-67. דוי: dish.27535/10.4161
- (Rechtschaffen, D.) 2014) דרך החינוך המודע: טיפוח רווחה אצל מורים ותלמידים. ארה"ב, ניו יורק: WW Norton & Co.
- (Tambling, RR, Tomkunas, A. J., Russell, B. S., Horton, A. L., & Hutchison, M.) 2020) על מגפת הקורונה: "לשחק אותה בטוח". כתב העת ללימודי ילדים ומשפחה, 30, 1-13.
- (Tobin, J.) (2019, June 19) המשכיות חינוכית: תפקידם של בתי הספר בהנחיית התאוששות מאסון. המרכז לסכנות טבעיות. הובא מ- <https://hazards.colorado.edu/news/research-counts/educational-continuity-the-role-of-schools-in-facilitating-disaster-recovery>
- (Yanev, P., & Thompson, A. C.) 2009) שקט נפשי בארץ רעידת האדמה: איך להציל את הבית, העסק והחיים שלכם. Chronicle Books, 1999
- (Wisner, B., Paton, D., Alisic, E., Eastwood, O., Shreve, C., & Fordham, M.) 2018) אסונות: סקירת ספרות רב-תחומית 2015-2017. דוחות פסיכיאטריים נוכחיים, 20(9), 1-9.

נספח 1 מחקרים על התפקיד המרגיע שיש לעובדי בית הספר על ילדים המתמודדים עם אסונות וטראומה

- (2012) Alisic, E., Bus, M., Dulack, W., Bennings, L. & Splinter, J. חוויות מורים התומכות בילדים לאחר חשיפה טראומטית. *Journal of Traumatic Stress*. 25 (1), 98 -101.
- (2009) Berger, R., Gelkopf, M. התערבות בית ספרית לטיפול במצוקת ילדים הקשורה לצונאמי: ניסוי מבוקר אקראי למחצה. *פסיכותרפיה ופסיכוסומטיקה*. 78, 364371.
- (2006) Jaycox, L.H., Morse, L.K., Tanielian, T., & Stein, B.D. כיצד בתי ספר יכולים לעזור לתלמידים להתאושש מחוויות טראומטיות: ערכת כלים לתמיכה בהחלמה לטווח ארוך. סנטה מוניקה, קליפורניה: תאגיד ראנד. הובא מ-
http://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/technical_reports/2006/RAND_TR413.pdf
- (2014) Johnson, XI. & Ronan, K. תגובות של מורים בבתי ספר בניו זילנד בעקבות רעידת האדמה בכרייסטצ'רץ' ב-2011. מפגעי טבע 72(2): 1075-1092
- (2017) Le Brocque, R., De Young, A., Montague, G., Pocock, S., March, S., Triggell, N., Rabaa, C. & Kenardy, J. בתי ספר והתאוששות מאסונות טבע: התפקיד הייחודי והחיוני שממלאים מורים ואנשי מקצוע בתחום החינוך בהבטחת בריאותם הנפשית של תלמידים הנובעים מאסונות טבע. יומנים של פסיכולוגים ויועצים בבתי ספר, 27 (1), 1-23.
- (2019) Minahan, Jesica. אסטרטגיות הוראה מושכלות לטראומה. מנהיגות חינוכית. 77 (2), 30-35.
- (2016) Ophir, Y., Rosenberg, H., Asterhan, C. & Schwarz, B. בעיות מלחמה, מתבגרים אינם נופלים למשכב: תקשורת רשת חברתית בין מורה לתלמיד בזמן מלחמה. כתב העת לגיל ההתבגרות. 46, 98106.
- (2016) Plumb, J., Bush, K. & Kersevich, S. בתי ספר מיועדי טראומה: גישה מבוססת ראיות. יומן עבודה סוציאלית בבית הספר. 40 (2), 37-60.
- (2012, Jun 26) Stevens, J.E. בתי ספר רגישי טראומה הם בתי ספר טובים יותר. כתב העת האפינגטון אוחזר מתוך
<http://www.huffingtonpost.com/ane-ellen-stevens/trauma-sensitive-schools>
- לימוד סובלנות צוות (2020). גישה מודעת טראומה ללימוד נגיף הקורונה נלקח מ-
<https://www.tolerance.org/magazine/a-trauma-informed-approach-to-teaching-through-coronavirus>
- המחלקה להדרכה ציבורית של ויסקונסין (2013). בריאות הנפש: יצירת בתי ספר רגישי-טראומה לשיפור הלמידה: תגובה למודל התערבות (RTL). נלקח מתוך http://sspw.dpi.wi.gov/sspw_mhtrauma.
- (2011) Wolmer, L., H ami el, D. & Laor, N. מניעת דחק פוסט טראומטי אצל ילדים לאחר אסון בהתערבות מבוססת מורים: מחקר מבוקר. *Jouma* של האקדמיה האמריקאית לפסיכיאטריה של ילדים ומתבגרים. 50 (4), 340-348.
- (2014) Zhu, Z.r Wang, R., Kao, H., Zang, Y., Liu, Z, Tang, S., Xu, M., Liu, I. & Lam, S. השפעת אימון קליגרפיה על תסמיני עוררות יתר עבור ניצולי ילדות של רעידות האדמה בסין ב-2008 מחלה וטיפול נירופסיכיאטריים. 10, 977-985.

מחברי צוות שיתוף הפעולה למחנכים Disastershock

מבוא: התפקיד הקריטי של בתי הספר בהתמודדות עם אסון

קארן ביוקנן, בית הספר לחינוך EdD, אוניברסיטת ג'ורג' פוקס, אורגון, ארה"ב
תומאס ביוקנן, בית הספר לחינוך EdD, אוניברסיטת ג'ורג' פוקס, אורגון, ארה"ב

חלק 1 אסטרטגיות התמודדות עבור צוות בית הספר

כיצד לזהות כאשר צוות בית הספר לחוצים

סוזן ג'יראודו, מנהלת קלינית במרכז הרפואי קליפורניה פסיפיק, סן פרנסיסקו, קליפורניה, ארה"ב

מדוע טיפול עצמי למורה חשוב?*

ג'סטין קנארדי, דוקטורט, פרופסור אמריטוס, בית הספר לפסיכולוגיה, הפקולטה לבריאות והתנהגות

מדעים, אוניברסיטת קווינסלנד, בריסביין, אוסטרליה

אלכסנדרה דה יאנג, דוקטורט, בית הספר לפסיכולוגיה, הפקולטה למדעי הבריאות וההתנהגות, אוניברסיטת קווינסלנד, בריסביין, אוסטרליה

Robyne Le Brocque, PhD, בית הספר לסיעוד, מיילדות ועבודה סוציאלית, הפקולטה לבריאות ומדעי ההתנהגות, אוניברסיטת

קווינסלנד, בריסביין, אוסטרליה

רוז מארש, PhD, מכון המוח של קווינסלנד, אוניברסיטת קווינסלנד, בריסביין, אוסטרליה

10 שיטות לצוות בית הספר להתמודדות עם לחץ מאסון

בריאן ג'רארד, מנהל אקדמי ראשי לדוקטורט, המכון המערבי למחקר חברתי, ברקלי, קליפורניה, ארה"ב,

חלק 2 אסטרטגיות התמודדות לתלמידים.

כיצד לזהות כאשר התלמידים לחוצים

סוזן ג'יראודו, מנהלת קלינית במרכז הרפואי קליפורניה פסיפיק, סן פרנסיסקו, קליפורניה, ארה"ב

אסטרטגיות הוראה להפחתת לחץ תלמידים

Celina Korzeniowski, PhD, המועצה הלאומית למחקר מדעי וטכני של ארגנטינה (קוניקט- ארגנטינה) והפקולטה לפסיכולוגיה,

אוניברסיטת אקונגואה, מנדוזה, ארגנטינה

ניהול וציפיות הכיתה במהלך אסון

ג'סטין קנארדי, דוקטורט, פרופסור אמריטוס, בית הספר לפסיכולוגיה, הפקולטה לבריאות והתנהגות

מדעים, אוניברסיטת קווינסלנד, בריסביין, אוסטרליה

אלכסנדרה דה יאנג, דוקטורט, בית הספר לפסיכולוגיה, הפקולטה למדעי הבריאות וההתנהגות, אוניברסיטת קווינסלנד, בריסביין, אוסטרליה

Robyne Le Brocque, PhD, בית הספר לסיעוד, מיילדות ועבודה סוציאלית, הפקולטה לבריאות ומדעי ההתנהגות, אוניברסיטת

קווינסלנד, בריסביין, אוסטרליה

רוז מארש, PhD, מכון המוח של קווינסלנד, אוניברסיטת קווינסלנד, בריסביין, אוסטרליה

כיצד מורים יכולים להשתמש באמנויות כדי לעזור לתלמידים להתמודד

ברידג'ט סטיד, MA, יועצת בריאות הנפש LMHC, אורגון, ארה"ב

תלמידים כמשאבים להתגברות על משבר אסון

מסמין ג'ימבה, דר', המחלקה לבריאות קהילתית וגלובלית, בוגר בית הספר לרפואה,

אוניברסיטת טוקיו, טוקיו, יפן

איך בית ספר מיודע טראומה מועיל לתלמידים
טוני נמיה, MA, מנכ"לית LMFT, המרכז להתפתחות הילד והמשפחה, המכון המערבי למחקר חברתי, ברקלי, קליפורניה; מורה
בגמלאות במחוז בתי הספר המאוחד בסן פרנסיסקו, סן פרנסיסקו, קליפורניה, ארה"ב

חלק 3 אסטרטגיות התמודדות עבור קהילת בית הספר-משפחה

כיצד מנהלים יכולים לקדם תקשורת וחיבור במהלך אסון
ג'ודי גיאמפולי, LMFT, לאחרונה: מנהלת: חטיבת הביניים של פרנסיסקו, סן פרנסיסקו; חברה: מרכז המועצה המייעצת להתפתחות
הילד והמשפחה, המכון המערבי למחקר חברתי, ברקלי, קליפורניה, ארה"ב

כיצד מורים יכולים לתמוך במשפחות במהלך אסון
נורית קפלן תורן, דוקטורט, המכללה האקדמית לחינוך אורנים, הפקולטה ללימודים מתקדמים
וחינוך ואוניברסיטת חיפה, ישראל
יפה וייס, מנהלת בית ספר תיכון לשעבר, ישראל

* הודפס מחדש והותאם באישור
תגובות לטראומה בילדות: מדריך למחנכים מגיל הגן ועד גיל 12, מאת Kenardy, J.A., De Young, A., Le Brocque, R., & March, S. 2011, בריסבין, אוסטרליה. המרכז הלאומי למחקר על נכות ורפואה שיקומית, אוניברסיטת קווינסלנד.

אם ברצונכם לתת לנו משוב על הספר שלנו, נעריך זאת מאוד.
אנא שלחו את הערותיכם והצעותיכם ל:
ד"ר בריאן ג'רארד gerrardba@outlook.com

קריאה נוספת להורים ולמבוגרים העובדים עם ילדים:
זמין ב-KOBO, אמזון, והורדה חינמית עם תרגומים ב-26 שפות ב-disastershock.com

DISASTERSHOCK

כיצד בתי ספר יכולים להתמודד עם הלחץ
הרגשי של אסון גדול
מדריך למנהלים ומורים



Disastershock Educator Collaboration Team

