

**"מקום בטוח": סביבה דיגיטלית ייחודית להכנה ולהתמודדות עם מצבי לחץ וחירום עבור**

**מורים ותלמידים**

ד"ר תמר לביא, ס. מנהל השירותים הקהילתיים, לירון לפיד, רכזת מחקר,

ולימור סופר פטמן, מנהלת תוכן אתר "מקום בטוח",

עמותת נט"ל - נפגעי טראומה על רקע לאומי

זמן קריאה: 8 דקות.

**רקע: התמודדות ילדים ובני נוער במצבי חירום ולאחר החזרה לשגרה**

ילדים ובני נוער החשופים למצבי חירום על רקע אירועים ביטחוניים נמצאים בקבוצת סיכון לפתח קשיים נפשיים משמעותיים. קשיים אלה עשויים לבוא לידי ביטוי במצוקה נפשית, דיכאון, חרדה, קשיים התנהגותיים ותפקודיים, קשיים בריכוז ובקשב, התנהגות אלימה (בעיקר בקרב בני נוער), ליקויים התפתחותיים ונסיגה התפתחותית, סימפטומים גופניים, תחלואה פיזית, סימפטומים של הפרעת דחק פוסט טראומטית (Post Traumatic Stress Disorder; PTSD), ועוד (Lavi et al., 2012; Schiff et al., 2010; Wolmer et al., 2011).

חשיפה כרונית, ארוכה ומתמשכת, בדומה לזו המתקיימת לאורך גבול ישראל-עזה, מאופיינת בהצטברות של דחק ושחיקה של משאבי ההתמודדות של האוכלוסייה. ילדים ובני נוער חווים נוסף לכך גם פגיעה בתפישת הביטחון הבסיסית שלהם, בשל העובדה שמרחבים האמורים להיות מוגנים כמו הבית ובית הספר חשופים לאיום.

מרבית הילדים ובני הנוער יתאוששו מבחינה נפשית זמן קצר לאחר החשיפה לטראומה. עם זאת, תמיכה וסיוע מצד המבוגרים בסביבתם יכולים לתרום רבות להתאוששות זו. המבוגר יכול לספק לילד סביבה בטוחה לבטא את רגשותיו, לסייע לו בפיתוח מיומנויות התמודדות, לעודד חזרה לשגרת היומיום, ולסייע בשיקום ובחידוש תחושת הביטחון האישית.

לצד ילדים המציגים יכולות הסתגלות טובות, ישנם גם ילדים הסובלים מסימפטומים פוסט טראומטיים או מקשיים תפקודיים משמעותיים ומתמשכים, וזקוקים להתערבות טיפולית שתסייע להם להתגבר על הקשיים.

נט"ל – המרכז לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי.

ת"ד 20055 תל אביב 61200. טלפון: 0732-363-363 פקס: 03-6950579

e-mail: [info@natal.org.il](mailto:info@natal.org.il) website: [www.natal.org.il](http://www.natal.org.il)

עם זאת, מחקרים מצביעים על כך שרק מיעוט מהילדים הזקוקים לטיפול אכן זוכים לקבל אותו (Hoven et al., 2005). אחת הסיבות לכך היא הקושי לזהות את הילדים הסובלים מפגיעה משמעותית, כתוצאה ממיעוט ומחוסר זמינות של אנשי מקצוע בסביבה, וכן חוסר בידע ובכלים של המבוגרים הקרובים ביותר לילד (הורים ומורים), ולעתים ניסיונות של הילדים להכחיש או להסתיר את הסימפטומים, מתוך צורך להגן על ההורה או צורך בעצמאות (אצל בני נוער), או צורך טבעי להמשיך הלאה. נתונים אלה מדגישים את הצורך להנגיש את הטיפול של אנשי המקצוע לאוכלוסייה זו, לצד נקיטת עמדה טיפולית פרואקטיבית ומניעתית לכלל האוכלוסייה.

### **התערבויות ותוכניות מניעה**

התערבויות מניעתיות בתחום בריאות הנפש קיימות על רצף של שלוש רמות: ראשונית, שניונית ושלישונית. הן מתייחסות לתזמון ההתערבות ביחס לתופעה שהיא מנסה למנוע.

מניעה ראשונית ניתנת לאוכלוסייה כללית כדי למנוע התפתחות סימפטומים מלכתחילה. מניעה שניונית ניתנת לאוכלוסייה המראה סימני מצוקה, כדי למנוע את התפתחות המצוקה לכדי פסיכופתולוגיה.

מניעה שלישונית היא למעשה טיפול בהפרעה, שמטרתו למנוע החמרה בסימפטומים. אפשר להגדיר התערבויות מניעתיות אלה בבריאות הנפש בקרב ילדים ובני נוער גם כאוניברסליות אינדוקטיביות או סלקטיביות.

התערבות אוניברסלית היא סיוע ותמיכה עבור כלל האוכלוסיות החשופות למצבי חירום במהלך האירוע או לאחר החזרה לשגרה. המטרה בהתערבות מסוג זה היא להפחית את הסיכון שמצוקה רגשית תהפוך בטווח הארוך לכדי תחלואה כרונית (למשל תסמונת פוסט טראומטית). התערבויות אלו יכולות להיות מכוונות גם לחיזוק החוסן, המשאבים של הפרט והקהילה ופיתוח ויכולות ומיומנויות ההתמודדות לקראת מצב החירום הבא, ללא תלות בחשיפה. התערבות סלקטיבית, לעומת זאת, מתמקדת במי שמציגים מצוקה גבוהה יותר ממרבית האוכלוסייה שנחשפה לאירוע עד כדי תסמונת פוסט טראומטית או תחלואה פסיכיאטרית אחרת הקשורה בדחק. מטרתה להפחית את הסימפטומים ולמנוע פגיעה ארוכת טווח תוך שימוש בטכניקות טיפוליות שונות במסגרת אישית או קבוצתית (מניעה שלישונית).



כדי לאפשר את קיומה של ההתערבות הסלקטיבית, ישנו כאמור גם צורך משמעותי באיתור ובאבחון בשלב מוקדם ככל הניתן של ילדים הסובלים ממצוקה משמעותית גם לאחר החזרה לשגרה.

**המאמר הנוכחי מציע התערבות אוניברסאלית בגישה מניעתית פרואקטיבית, המפתחת ומשמרת מיומנויות של חוסן נפשי בזמן שגרה, לאחר מצב חירום וכהכנה למצב חירום עתידי בקרב כלל האוכלוסייה החשופה לאיום.**

יש לציין כי נוסף למענה על צרכים הקשורים למתח ביטחוני, ההתערבות המוצגת נותנת מענה גם לצרכים נוספים יומיומיים בקרב ילדים ובני נוער שאינם קשורים לאיום הביטחוני, כגון מגוון מצוקות אישיות ובינאישיות על רקע לימודי וחברתי. כמו כן, ההתערבות מהווה כלי אבחנתי ראשוני לאיתור האוכלוסייה הזקוקה למענה טיפולי משמעותי יותר.

#### **בית הספר כמרחב לטיפול ולמניעה**

בית הספר, שבו שוהים ילדים ובני נוער מרבית יומם, מהווה מרחב אידיאלי להתערבויות נפשיות של טיפול ומניעה. ישנם כמה יתרונות לשימוש בבית הספר כמרחב טיפולי ובצוות החינוכי כסוכנים טיפוליים:

1. המרחב הבית ספרי הוא מרחב נגיש וזמין ומאפשר הגעה ("reaching out") לאוכלוסייה גדולה בצורה מרוכזת, ולכן מאפשר הטמעה של ההתערבות ובחינת יעילותה לאורך זמן.
2. עבור התלמידים, בית הספר הוא מקום מוכר המאפשר נגישות קלה לטיפול תוך שימור השגרה, והמסגרת הכיתתית מהווה הקשר נורמטיבי המגשר על הסטיגמה שכרוכה בפנייה לטיפול.
3. השימוש בבית הספר כמרחב טיפולי ובמורים כדמויות מוכרות בעלות קירבה רגשית לתלמידים, הוא אפקטיבי יותר בשעת חירום מאשר שימוש בכוח אדם מקצועי חיצוני, שלעתים גם נתקל בקשיים פיזיים וביטחוניים להגיע לאזורים הנמצאים תחת איום.
4. לכל אלו נוספת העובדה שהתערבות טיפולית הנערכת בתוך בית הספר חסכונית במשאבים לפרט ולרשויות.

נטל – המרכז לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי.  
ת"ד 20055 תל אביב 61200. טלפון: 0732-363-363 פקס: 03-6950579  
e-mail: [info@natal.org.il](mailto:info@natal.org.il) website: [www.natal.org.il](http://www.natal.org.il)

5. נוסף על כך, רבים מהקשיים הנפשיים והתפקודיים הקשורים בדחק באים לידי ביטוי בבית הספר, לרבות קשיים בתחום הלימודי (קשיי זיכרון, קשב וריכוז) והחברתי (הסתגרות, ניתוק, עצבנות, אלימות). המורים, כדמויות הנמצאות בקשר יומיומי עם הילד, הם בעלי יכולת לזהות הידרדרות כזו בתפקוד הלימודי או החברתי, בפרט לאחר הדרכה, וכך לסייע באיתור ילדים עם רמות מצוקה משמעותיות.
6. כמו כן, הקשר היומיומי עם הצוות החינוכי מאפשר מעקב לאורך זמן והיזון חוזר לגבי התקדמות או הידרדרות מצבו של הילד במהלך ולאחר התערבות טיפולית.
7. עריכת ההתערבות במסגרת כיתתית יעילה ומשמעותית במיוחד עבור בני נוער שעבורם פעילות בקרב קבוצת בני גילם (קבוצת השווים), מאיצה תהליכי נורמליזציה, תמיכה חברתית ותמיכת עמיתים, והשיתוף בין החברים נתפס על ידי התלמידים כגורם חיובי משמעותי בטיפול.
8. יתרון נוסף של התערבות בית ספרית הוא במתן מענה גם למורים. הסתגלות בריאה והתמודדות מוצלחת של ילדים עם דחק מושפעת מסביבת המבוגרים המקיפה אותם. במציאות המתקיימת בארץ בכלל, ובדרום הארץ בפרט, המורים חשופים יחד עם התלמידים לסכנת הטילים ולחרדה הנלווית לחשיפה זו. נוסף על כך, המורים משקיעים זמן רב בדאגה לתלמידים ובניסיון להבטיח את ביטחונם הפיזי והרגשי. בעשותם כן, הם חשופים גם לטראומטיזציה משנית. למרות ההתמודדות הקשה הזו הם נדרשים להמשיך ולהעניק לתלמידים תמיכה רגשית ואקדמית. בסקר שנערך ב- 2014 בקרב מורים בשדרות נמצא ש-37 אחוז מהמורים שהשתתפו בסקר הציגו סימפטומים העונים לקריטריון של הפרעת דחק פוסט טראומטית (אבוטבול ולביא, טרם פורסם). ילדים שמוריהם פיתחו סימפטומים עקב פגיעה ישירה או טראומטיזציה משנית יושפעו מכך, ויהיו בסיכון מוגבר לפתח בעצמם סימפטומים דומים.
- כך, התערבות מניעתית המתרחשת בבית הספר, ויותר מכך, כזו ההופכת את המורים עצמם לשגרירים או סוכנים טיפוליים בתוך בית הספר, יכולה לסייע הן למורים והן לתלמידים במעגל קסמים של הפחתת סימפטומים וחיזוק החוסן.



בין האתגרים הכרוכים בשימוש בבית הספר כמרחב טיפולי אפשר למנות את מורכבות המערכת, וכן את הטענה לסתירה מהותית בין מערכת החינוך, המתמקדת בהישגים ובכוחות, לבין מערכת בריאות הנפש, העוסקת בפסיכופתולוגיה ובצמיחה רגשית.

### "מקום בטוח" - אתר הילדים והנוער של נט"ל

מצב חירום ביטחוני, כגון מלחמה, מהווה אתגר מיוחד עבור גורמי בריאות הנפש המבקשים לתת מענה בזמן אמת. לעתים קרובות ישנו קושי משמעותי להעביר תוכניות והתערבויות לטיפול ומניעה באופן יעיל, בשל המורכבות של מספר רב של מערכות וגורמים המערובים, מחסור בצוותים מקצועיים, מגבלות פיזיות וביטחוניות המקשות על הגעת צוותים מקצועיים, תוכניות מתחרות, ונגישות מוגבלת של תמיכה ומשאבים. אתגרים אלה קיימים גם עבור התערבויות המיועדות לילדים ולבני נוער. בכדי לתת מענה לכל אלו, נוצר צורך בפלטפורמה נגישה וזמינה שתאפשר העברה ישירה של ידע וכלים להתמודדות במצבי חירום ומשבר, סיוע בעת החזרה לשגרה לאחר המשבר ובניית חוסן במהלך תקופות רגיעה כהכנה למצב חירום עתידי. אתר האינטרנט "מקום בטוח" [www.safeplace.cet.ac.il](http://www.safeplace.cet.ac.il), לילדים ובני נוער פותח על ידי עמותת נט"ל בשיתוף עם מט"ח - המרכז לטכנולוגיה חינוכית במהלך ואחרי מבצע צוק איתן, במטרה לאפשר למורים לרכוש ידע, הבנה וכלים מעשיים בתחום בניית חוסן והתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר על רקע לאומי.

כאמור, למורים ולמחנכים ישנו תפקיד חיוני בחיזוק משאבי ההתמודדות בקרב התלמידים במהלך מצבי חירום ביטחוניים קשים, בעידוד ובסיוע בחזרה מוצלחת לשגרה ובחיזוק ובניית החוסן האישי והקבוצתי בעת שגרה. עם זאת, במצבי חירום או מצוקה של הילדים, מורים מדווחים לעתים על קושי לבצע התערבות יעילה בכיתות או באופן פרטני עם התלמידים, בשל היעדר ידע וניסיון. בדרום הארץ המורים מצביעים גם על קושי אישי שלהם להתמודד עם המצוקה, אשר בולם ומצמצם את יכולתם להתפנות לסייע לתלמידים (אבוטבול ולביא, טרם פורסם). האתר מאפשר למורים גישה לידע ולתכנים רלוונטיים להתערבות רגשית בזמן חירום וכך מאפשר להפוך את המורים למעין סוכנים טיפוליים בתוך בית הספר.

נט"ל – המרכז לסייע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי.  
ת"ד 20055 תל אביב 61200. טלפון: 0732-363-363 פקס: 03-6950579  
e-mail: [info@natal.org.il](mailto:info@natal.org.il) website: [www.natal.org.il](http://www.natal.org.il)

נוסף על כך, בשעת חירום, אם התלמידים אינם יכולים להגיע לבית הספר, האתר מהווה כלי לקשר של המורה עם תלמידיו מרחוק.

אתר האינטרנט מהווה סביבה דיגיטלית ייחודית ללימוד נושאים כגון חוסן והתמודדות עם דחק, והוא מסייע למורים במשימה של חיזוק החוסן ועידוד ההסתגלות הבריאה של התלמידים לאחר חשיפה לדחק. לצד תוכנית בת שישה מפגשים (מפורטת בפרק הבא) האתר מציע למורים ידע תיאורטי, סרטוני הדרכה ומערכי שיעור עם פעילויות מתוקשבות ומצגות אינטראקטיביות. באתר קיים מידע תיאורטי לצד תרגילים חווייתיים לשיפור מודעות גופנית ורגשית, וכלים מגוונים להתמודדות בשעת משבר, הן ברמה הקוגניטיבית והן ברמה הרגשית. הכלים השונים נועדו לפתח ולשמר מיומנויות של חוסן נפשי, ואפשר להשתמש בהם גם בחיי היומיום עבור התמודדות עם קשיים ואתגרים שאינם קשורים למתח ביטחוני. נוסף על כך, אף שהאתר מיועד בעיקר למורים, הוא נגיש גם עבור התלמידים ומאפשר להם להיחשף לתכנים ולתרגל אותם בזמנם החופשי, ואף לשתף בהם אחרים, כגון בני משפחה.

הגישה האינטראקטיבית העומדת בבסיס האתר מעודדת תקשורת מקרבת, גיבוש חברתי וחוסן קבוצתי. הפעילויות האינטראקטיביות הכוללות מצגות מתבצעות בצורה פרונטאלית ומאפשרות למחנך לנתב את הדיון בין המסך לבין התלמידים על פי צורכי הכיתה, לשתף את כל תלמידי הכיתה בדיון, ולהפוך את השיעור לאפקטיבי יותר. כאמור, לצד האתר פותחה תוכנית בת שישה מפגשים כיתתיים המונחית על ידי אנשי מקצוע, מומחים להתערבות רגשית בדחק ובחרדה, בשיתוף עם המחנכים בכיתות.

#### **תוכנית "מקום בטוח" לחיזוק חוסן אישי וכיתתי**

התוכנית "מקום בטוח" מיועדת לחיזוק חוסן אישי וכיתתי בבית הספר היסודי, וכוללת שישה מפגשים המועברים בכיתה על ידי אנשי מקצוע, מומחים להתערבות נפשית בשעת חירום לצד מחנכת/ה הכיתה ובשילוב אתר האינטרנט "מקום בטוח" שתואר לעיל. חיזוק החוסן האישי והכיתתי נעשה באמצעים הבאים: העמקת הידע התיאורטי בתחום הדחק; פיתוח מודעות לתגובות אישיות-רגשיות, קוגניטיביות, גופניות והתנהגותיות של התלמידים בזמן דחק; נרמול התגובות באמצעות שיחות קבוצתיות עם קבוצת בני הגיל; מתן ידע פסיכו-חינוכי בנושאי דחק;



איתור וחיזוק משאבי ההתמודדות הטבעיים של התלמידים; לימוד התרגול מיומנויות של ויסות רגשי עצמי ופיתוח מודעות לחשיבות הלכידות הכיתתית כמשאב להתמודדות עם דחק... הפעילות מתקיימת בבית הספר בשלושה שלבים. בשלב הראשון נערכת סדנת הכנה למחנכים,

הכוללת היכרות עם מנחי התוכנית, היכרות עם התוכנית "מקום בטוח" ועם אתר האינטרנט המלווה אותה. בשלב השני מועברות שלוש סדנאות בכיתות בהנחיה משותפת של אנשי הצוות הקהילתי ומחנך/ת הכיתה. המפגשים הם באורך של שיעור כפול, בשילוב הפעלות חווייתיות וכן מידע וסרטונים מהאתר "מקום בטוח". מומלץ להעביר את המפגשים בקבוצות קטנות דוגמת מחצית מהתלמידים בכיתה בכל פעם. בשלב השלישי מתקיימות שלוש סדנאות נוספות בכיתות בהנחיית המחנכים/ות לאחר קבלת הדרכה ממנחי התוכנית. לבסוף, נערכת פעילות לסיכום התוכנית, בשילוב אמנויות. התוכנית מגובשת בכל בית ספר על פי האפיונים הייחודיים לו. התוכנית מותאמת לעבודה בבתי ספר הן בשעות חירום לאומי והן בתקופות של רגיעה, והתלמידים בכיתות הם אלו שמציעים את הדוגמאות לחוויות של דחק, לחץ ומצוקה. הדוגמאות הניתנות על ידי הילדים משקפות על פי רוב את המציאות שעימה הם מתמודדים. וכך נמצא כי תלמידים מאזורים החשופים למצב הביטחוני (כמו שדרות, או תלמידים בירושלים במהלך אוקטובר 2015) עוסקים רבות במצב הביטחוני וההתמודדות עימו, ותלמידים שבשעת העברת התוכנית לא היו חשופים לאיומים ביטחוניים או טראומות ברמה קהילתית נוטים לעסוק בלחץ על רקע חברתי (חרם, שילוב בקבוצות ספורט וכו') או על רקע אקדמי (הצלחה במבחנים).

ההנחיה המשותפת של הסדנאות בתוכנית "מקום בטוח", על ידי מנחה מקצועי ומחנך הכיתה, וכן הסדנאות המונחות על ידי מחנך הכיתה בלבד, בהדרכת המנחה המקצועי, מהוות חשיפה והתנסות של המורים בהעברת התכנים המוצעים. לאחר התנסות זו, המורה מוזמן להשתמש בתכנים נוספים מהאתר "מקום בטוח" בעתיד, ולהפוך למעשה לסוכן מקצועי בבית הספר. הידע המקצועי "מופקע" מהחזקה בלעדית של אנשי המקצוע והסבירות שיוטמע אל תוך חיי היומיום בבית הספר גוברת. נוסף לידע שהם רוכשים בזמן הנחיית התוכנית והעבודה לצד אנשי המקצוע, ההתנסות החווייתית של המורים, הלמידה האישית שלהם והשותפות בהנחיה צפויים לתרום לצמצום המצוקה האישית של המורים ולהגברת תחושת המסוגלות שלהם להתמודד עם תכנים אלו בעתיד, ובמיוחד בשעת חירום ממשית.

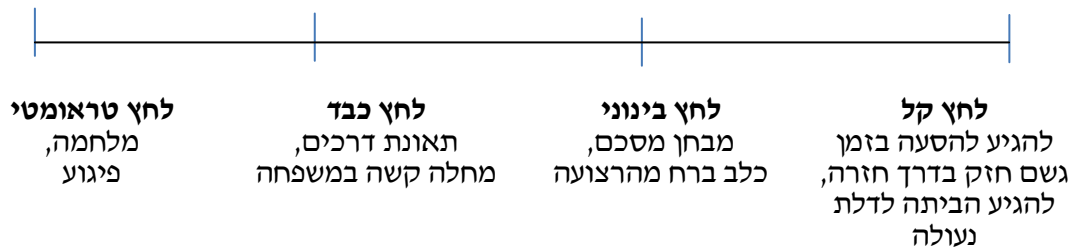
**דוגמה לפעילות כיתתית - מה קורה לנו בשעת לחץ?**



הסבירו לתלמידים כי השיעור היום יתמקד במה שקורה לנו בגוף בשעת לחץ.  
מטרת הפעילות היא היכרות עם מושג הלחץ, וקישור המושג לחיי היומיום.

שאלו את התלמידים: מה זה בכלל לחץ? (למורה: לחץ הוא התחושה הגופנית והנפשית שאנו מרגישים בזמן התמודדות עם משימות חיצוניות [דרישות מהסביבה]). מה מלחיץ אתכם? (לדוגמה, אם קשה לכם לקום בבוקר ואימא מזרזת אתכם להגיע להסעה - האם זה מלחיץ? מה קורה אם הילקוט שלכם נעלם ואתם לא מוצאים אותו?). האם אפשר לדרג אירועי לחץ לפי עוצמה? כלומר, האם אפשר לקבוע כי אירוע מלחיץ במידה קלה, מלחיץ במידה בינונית או מלחיץ במידה רבה? (למורה: יש הבדל בסוגי התגובות שלנו. ברמות הקלות אנחנו משתחררים מלחץ לבד, אבל במצבים שבהם הלחץ בינוני, קשה או טראומטי, אנו חווים קושי (לעתים קושי גדול), ולכן לא מומלץ ולא צריך להתמודד עם זה לבד ורצוי לפנות לכל מקורות העזרה האפשריים לנו.

סרטטו על הלוח ציר המתאר את דרגות הלחץ, ועליו דוגמאות התלמידים בהתאמה:



הסבירו לתלמידים מדוע כדאי לדרג את מידת הלחץ של האירוע: אירועים שיוצרים לחץ קל הם בדרך כלל אירועים שאנחנו מצליחים להתגבר עליהם באופן עצמאי. אירועים בינוניים לרוב דורשים קבלת עזרה, ואירועים גדולים וטראומטיים הם אירועים שמשפיעים על כולנו, ואם נעבור אותם יחד נוכל להתמודד עימם טוב יותר ואולי נצליח לצאת מהם מחוזקים. הסבירו את ההבחנה בין לחץ כבד ללחץ טראומטי: לחץ טראומטי הוא לחץ בעוצמה גבוהה הכולל גם איום ממשי על החיים שלי או של הקרובים אליי.

טיפ 1: ייתכן שתהיה אי הסכמה בנוגע להגדרת אירוע מסוים כמצב לחץ קל או לחץ בינוני (לדוגמה). מצב כזה הוא הזדמנות טובה להסביר כי דירוג מצב לחץ הוא סובייקטיבי ומשתנה מאדם לאדם על פי התפישה שלנו את האירוע. תפישה זו מושפעת מהתחושה שלנו אם יש לנו את הכוחות והיכולות להתמודד עם האירוע.



לדוגמה: מבחן כניסה לנבחרת או ללהקה יכול להיות אירוע מלחץ מאוד, אך מי שהתאמן עם חבריו במשך שבועיים, דיבר עם אנשים שכבר היו במבחן הזה ובירר מה הדרישות המקסימליות, יש סיכוי שעבורו החוויה תהיה אירוע לחץ קל.

טיפ 2: לדמיון יש כוח של מציאות מקבילה. כלומר, לדמיון שמהו קרה יכול להשפיע עלינו כמעט כמו אירוע ממשי שאכן התרחש. לדוגמה: אם ברגע זה נקבל ידיעה על תאונת דרכים שהתרחשה ברחוב שבו אנחנו גרים ונחשוב/נאמין שקרה משהו למישהו מהמשפחה, אנו נגיב בתגובת לחץ מלאה במשך זמן ארוך עד שנדע שהכול בסדר. מבחינתנו, הלחץ הזה מקביל בעוצמתו ללחץ שהיינו חווים אם האירוע היה מתרחש באמת.

הצבעה: מה יותר חזק, מציאות או דמיון? האם לחץ זה משהו מבחוץ או מבפנים? הסבירו והביאו דוגמאות.

הקרינו את הסרטון "מה קורה לנו בשעת לחץ?"

[www.safespace.cet.ac.il/knowledge-item/%D7%9E%D7%94-%D7%A7%D7%95%D7%A8%D7%94-%D7%9C%D7%A0%D7%95-%D7%91%D7%A9%D7%A2%D7%AA-%D7%9C%D7%97%D7%A5](http://www.safespace.cet.ac.il/knowledge-item/%D7%9E%D7%94-%D7%A7%D7%95%D7%A8%D7%94-%D7%9C%D7%A0%D7%95-%D7%91%D7%A9%D7%A2%D7%AA-%D7%9C%D7%97%D7%A5)

שאלו את התלמידים:

מה אהבתם בסרטון? מה למדתם על לחץ שלא ידעתם קודם? (למורה: רכישת ידע על שלושת אופני התגובה/ שלושת ה-Fים, המוח הקדמון). אילו תגובות גופניות ללחץ אתם מכירים מעצמכם או ראיתם בסרטון? (למורה: ערכו רשימה על הלוח של התגובות השונות שמעלים התלמידים). למה חשוב לנו לדעת איך אנחנו מגיבים כשאנחנו בלחץ? (למורה: אם נכיר את כל האפשרויות, נוכל לשלוט במה שקורה לנו. רק צריך לדעת איך לעשות את זה).

#### סיכום וכיוונים לעתיד

אתר האינטרנט "מקום בטוח" נועד לאפשר למורים לרכוש ידע, הבנה וכלים מעשיים בתחום בניית חוסן והתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר על רקע ביטחוני, ולהשתמש בהם בכיתה ללא צורך בהכשרה או ליווי מקצועי נוסף.



התוכנית "מקום בטוח" לחיזוק החוסן האישי והכיתתי משתמשת בצורה מובנית בתכנים מתוך אתר האינטרנט, במפגשים בהנחיה משותפת של צוות מקצועי וחינוכי. כך, ניתן מענה לצרכיהם הנפשיים של ילדים ובני נוער בעת חירום, במהלך החזרה לשגרה, ובעת ההכנה להתמודדות עם מצב חירום עתידי. בעתיד מתוכנן פיתוח של תכנים נוספים באתר המתאימים לגילאי ביה"ס היסודי, לגילאי חטיבת הביניים ולתיכון (כעת מוצעים תכנים המתאימים לגילאי בית הספר היסודי ולחטיבת הביניים). כיוון נוסף לפעילות בעתיד הוא עיצוב התוכנית "מקום בטוח" כך שתהווה כלי לאיתור אוכלוסייה הסובלת מרמות משמעותיות יותר של מצוקה, והפנייתם להתערבויות המשך קבוצתיות או פרטניות במסגרת בית הספר.

### כתובת האתר "מקום בטוח": [www.safeplace.cet.ac.il](http://www.safeplace.cet.ac.il)

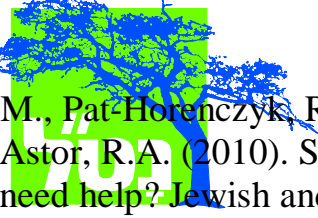
פיתוח התכנים לאתר התאפשר הודות לתרומת קרן בואינג אינטרנשיונל.

צוות אתר 'מקום בטוח': ועדה מלווה: אורלי גל: מנכ"ל נט"ל. גלי דגן, פרי בנאור, לימור אברהם, יותם דגן, תמר לביא. מט"ח: שרון איילון - ראש תחום חברה ורוח, מרים דרמוני שרביט - ראש צוות אזרחות וחיים משותפים, שלמה זיס- מנהל החינוך החברתי. מנהלי הפרויקט: שלמה זיס- מט"ח; גלי דגן-נט"ל. מנהלת פיתוח: שיר דרור - מט"ח. מנהלת תוכן: לימור סופר פטמן-נט"ל. צוות הפיתוח: לימור סופר פטמן-נט"ל; שיר דרור, עדי סימון בר, דינה ציונית, רוני גבריאלי - מט"ח. ייעוץ עיצוב: דני זורר- מט"ח.

רשימת מקורות

אבוטבול, ג' ולביא, ת'. להיות מחנך בשדרות. (טרם פורסם).

- Berger, R., Gelkopf, M., &Heineberg, Y. (2012). A teacher delivered intervention for adolescents exposed to ongoing and intense traumatic war related stress: a quasi randomized controlled study. *Journal of adolescents health, 51*; 453-461.
- Lavi, T., Green, O., &Dekel, R. (2013).The contribution of personal and exposure characteristics to the adjustment of adolescents following war. *Journal of Adolescence, 36*; 21-30
- Hoven, C, W., Duarte, C, D., Lucas, C, P., Wu, P., Mandell, D, J.,Goodwin, R, D et al., (2005). Psychopathology among new York city public school children 6 months after September 11. *Arch of Gen Psychiatry, 62*; 545-552.



Schiff, M., Pat-Horenczyk, R., Benbenishty, R., Brom, D., Baum, N., & Astor, R.A. (2010). Seeking help: Do adolescents know when they need help? Jewish and Arab youths report on their posttraumatic distress in the aftermath of war. *Journal of Traumatic Stress*, 23(5), 657-660.

Wolmer L, Hamiel D, Laor N. Preventing children's posttraumatic stress after disaster with teacher-based intervention: A controlled study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2011;50:340-8.

פורסם בחוברת המאמרים של הכנס "דרום, צפון ומה שביניהם - לומדים יחד" של

הקואליציה הישראלית לטראומה, דצמבר 2015.