



בונים חוסן ביחד

תחושת חוסן נפשי היא היכולת של האדם לשמור על תפקוד פסיכולוגי ופיזי יציב יחסית, על אף החשיפה לאירוע חיים קשה (Bonanno, 2004). **חוסן מאפשר לנו לחזור לשגרה או להסתגל למצב חדש על אף חווית משבר וטראומה. חוסן נפשי אינו תכונת אופי מולדת ולסביבה השפעה על בנייתו.** בעת הזו אנו נאלצים להתמודד עם אירועים מורכבים המציבים את תחושת החוסן שלנו בפני אתגר. אופן ההתמודדות תלוי בתחושת החוסן המתעצבת לאורך זמן ובאה לידי ביטוי בהתנהגויות שונות.

במחקר של סלואן, מור ומנחם (2020) אירועי לחימה עלולים להשפיע על תפקודים שונים, כמו פגיעה בהישגים לימודיים, התנהגות מסכנת, עמדות פסימיות לגבי העתיד, התנהגויות אגרסיביות ופגיעה בערכים חברתיים. התמודדות עם השפעות אירועים אלו יכולה להיות טובה יותר כאשר ישנו חוסן נפשי. כדי לעזור לתלמידים לפתח חוסן ניתן להיעזר בהצעות להלן:

הפחתת החשיפה החזותית

חשיפה לתכנים של אירועי טרור משפיעה על רמות החרדה ועל תחושת האיום של התלמידים. הציעו לתלמידים להימנע מחשיפה לתכנים אלו. במידה ונחשפו סייעו בתיווך התוכן שאליו נחשפו והשפיעו על הפרשנות שלהם לאותו אירוע.

תגובת המבוגר

בעת מצוקה התלמידים יבחנו את התנהגות המבוגר ויחפשו רמזים למידת הלחץ והדאגה. חשוב להקרין ולשדר לתלמידים שיש לנו יכולת לספק להם הגנה.

שמירה על שגרה

שמירה על שגרות למידה בבית הספר והגברת תחושת השייכות של התלמידים לבית הספר לצורך הגעה רציפה למסגרת חינוכית וחברתית. כתיבת סדר היום ומי אנשי הצוות הצפויים להיפגש עימם במהלך היום.

דמות מבוגר יציבה

סביבה של דמויות יציבות, מחזקות ותומכות חשובה לתחושת החוסן הנפשי. יצירת קשר אישי עם התלמידים, היכרות עם עולמם האישי, המשפחתי, החברתי והלימודי ומתן תחושה של קבלה, זמינות ומענה להתמודדויות השונות שעולות.

תחושת מסוגלות עצמית

הקניית עצמאות באמצעות תרגול למידה עצמאית יכולה לסייע להעלאת הדימוי העצמי ולתחושת המסוגלות של התלמידים.

החוסן הנפשי של תלמידנו חיוני לתפקודם בהווה ובעתיד וכמורים אנו יכולים לתרום ולהשפיע על פיתוח ושמירה של החוסן הנפשי.

מקור: סלואן, מ., מור, פ., מנחם, מ. (2020) דוח מחקר כוחה של מערכת החינוך לרפא ולפתח חוסן בקרב תלמידים החווים מצבי לחץ ומצוקה מתמשכים. ג'וינט ישראל אשלים.

צוות יחידת התנהגות
מתי"א ירושלים

