

ד"ר מירי שחם

מרצה לפסיכולוגיה וחינוך במכללה האקדמית אורט בראודה בנרמאל
יועצת ארגונית וחוקרת בנושאים: משאבי התמודדות במצבי לחץ, למידה והוראה בחינוך הגבוה
חברה בצוות אקדמי של תכנית דוקטורט באוניברסיטת ARU באנגליה
ובאוניברסיטת UBB בקלוד, רומניה



"ופתאום מלחמה... ילדים מציירים מלחמה" תכנית לחיזוק משאבי התמודדות של תלמידים, הורים ומורים לאחר מלחמת לבנון השנייה

תקציר:

מלחמת לבנון השנייה פרצה ביולי 2006 ונמשכה 33 יום. במהלך המלחמה, התושבים בצפון ספגו הפגזות מסיביות על היישובים וחוו איום קיומי ממשי על חייהם.

המלחמה הסתיימה סמוך לפתיחת שנת הלימודים. על מנת לאפשר חזרה ללימודים רגועה ובטוחה לא רק מבחינה פיזית אלא גם מבחינה נפשית, פותחה תכנית היערכות מיוחדת על ידי צוות מרכז "משאבים" בקרית שמונה (מרכז לפיתוח משאבי התמודדות).

התכנית התבססה על מודל החוסן הרב ממדי של להד (1997).

התכנית כללה סדנאות למורים ולהורים במטרה להקנות כלים מגוונים לחיזוק משאבי התמודדות לאחר המלחמה.

התכנית כללה פעילויות לתלמידים-מילוליות ולא-מילוליות, על מנת לאפשר להם לבטא את החוויות, הרגשות והמחשבות שלהם. הפעילויות כללו ציור, פיסול, תנועה, פעילות גופנית, שיחות וסיפורים.

במאמר זה יוצג תאור מקרה של בית-ספר יסודי באצבע הגליל שהפעיל את התכנית במלואה. במאמר אדון בבסיס התאורטי של התכנית, בדרכי היישום היצירתיות ובתרומה שלה לחיזוק משאבי התמודדות לאחר המלחמה.

המאמר יתייחס גם למחקר שנערך חודש ו-10 חודשים אחרי המלחמה ובחן תגובות לחץ ומשאבי התמודדות של הילדים בצפון.

מלות מפתח: מלחמת לבנון השנייה, משאבי התמודדות, מודל החוסן הרב ממדי-"גשר מאח"ד".

מבוא

מלחמת לבנון השנייה פרצה ללא כל הכנה מוקדמת ביולי 2006, נמשכה 33 יום שבמהלכם אלפי בתים נפגעו, 44 תושבים נהרגו וכ- 2000 נפצעו.

תושבי הצפון נחשפו להפגזות מסיביות על היישובים וחוו איום ממשי על חייהם. חלק מהמשפחות נשארו ביישובים המופגזים וחלקן התפנו מרצון למקום בטוח אך חוו מציאות של פחד ודאגה לנשאים בצפון ולשלמות ביתם ורכושם.

עם סיום המלחמה, נבנתה על ידי צוות מרכז משאבים תכנית היערכות מיוחדת לבתי הספר על מנת לחזק את

החוסן ומשאבי ההתמודדות לקראת החזרה ללימודים (שחם וכהן, 2007). תכנית זו התבססה על תכניות קודמות שפותחו במרכז משאבים לאחר אירועים של הפגזות ופינוי, טרור, קטל בדרכים ואלימות בין-אישית, וכללה מרכיבים של הבעה ויצירה.

מודל החוסן הרב מימדי

מודל החוסן הרב מימדי הנקרא "גשר מאח"ד" בעברית ו-"Basic Ph" באנגלית, פותח בישראל על ידי להד (1997). לפי גישה זו, לכל אדם יש כוחות פנימיים - משאבי התמודדות - אותם הוא מגייס במצבי לחץ. כל אדם מפתח את דפוס ההתמודדות הייחודי לו בתהליך המתחיל בילדות ונמשך כל החיים.

המודל מתאר שישה משאבי התמודדות, המופעלים בעיקר בזמני דחק, אי וודאות ומשבר:

משאב האמונות והערכים (Belief and Values) - מסתמך בעיקרו על אמונות, ערכים, תקווה, חיפוש משמעות.

המשאב הרגשי (Affect) - שימוש במשאבים רגשיים אישיים ובין-אישיים, מילוליים ובלתי מילוליים.

המשאב החברתי (Social) - תמיכה חברתית, לקיחת תפקידים, שייכות לחברה ולקהילה.

משאב הדמיון והיצירתיות (Imagination) - התמודדות תוך שימוש בדמיון, בהסחת דעת, ביצירתיות ובהומור. בנושא היצירתיות נכללים ציור, מוסיקה, תנועה, כתיבה, פיסול. גם הרפיה ודמיון מודרך נכללים בערוץ זה.

משאב השכל, ההגיון והחשיבה (Cognition) - התמודדות דרך איסוף מידע ועיבודו, חשיבה על אלטרנטיבות וסדרי עדיפויות, ארגון קוגניטיבי של המציאות.

ערוץ הגוף (Physiology) - התמודדות באמצעים פיסיים ותגובות גופניות תחושתיות - פעילות גופנית, משחקים, מדיטציה, אכילה, שינה וגם בעזרת תרופות.

מודל זה היווה בסיס להתערבויות פסיכוסוציאליות בינלאומיות לאחר אסונות ואירועי חיים קשים

(Lahad, Shacham & Niv, 2000; Lahad et al., 2009; Pat-Horenczyk, 2006; אילון ולהד, 2000).

תכניות לפיתוח חוסן ומשאבים אצל ילדים

התערבות ופיתוח חוסן בקרב ילדים לאחר אירועי משבר או תחת איום מתמשך, חשובים להתפתחות פסיכולוגית תקינה ולהסתגלות (Hobfoll, et al. 2007).

בגר, פת-הורנציק וגלקופף (Berger, Pat-Horenczyk & Gelkopf, 2007) סוקרים מספר תוכניות התערבות המיועדות לתלמידים שנחשפו למלחמה וטרור. הם מציינים כי קיימת גישה אוניברסאלית להתערבויות הממוקדות בפיתוח החוסן וחיוק המשאבים של התלמידים. התערבויות אלו מיושמות לרוב בתוך כיתות הלימוד ומועברות על ידי אנשי בית הספר, המוכרים לתלמידים. תוכניות אלו מתייחסות, לעתים, למעורבות הורים כמשאב נוסף. אחת מתוכניות אלו התבססה על התערבות בכיתה וכללה טכניקות של טיפול בהבעה ויצירה והתערבויות ממוקדות גוף (Macy, et al. 2003).

במחקר מתוארת תוכנית התערבות אותה יישמו בבית ספר יסודי בחיפה לאחר חמש התקפות טרור במהלך תקופה של שנתיים (Berger, Pat-Horenczyk & Gelkopf, 2007). מטרת התוכנית הייתה להגביר את החוסן האישי של התלמידים כנגד הטרור המתמשך. התוכנית הועברה ע"י מורי בית הספר וכללה הסבר על תסמינים אופייניים במצבי לחץ, תרגילי הרגעה עצמית, טכניקות נרטיביות וטיפול באמנות לשם עיבוד החוויות הטראומטיות של הילדים.

במחקר נמצא כי בסוף התוכנית הילדים הפגינו הפחתה בתסמיני הטראומה, בתלונות הסומאטיות, בליקויי התפקוד ובחרדה המקושרת לחשיפתם לאירועים הקשים.

בתוכנית התערבות לאומית אשר החלה בירושלים לאחר שורה של פיגועים באוכלוסייה אזרחית, המורים נבחרו להיות מוקד התוכנית בשל הקשר היומיומי שלהם עם הילדים, בשל היכולת שלהם להעניק להם תמיכה ישירה ומתמשכת ובשל הידע שלהם אודות התפתחות הילד (Baum, 2005). המורים קיבלו כישורים וידע בתחומי החוסן, מצבי לחץ וחשיפה לטראומה על מנת שיוכלו ליצור דיאלוג עם הילדים בנושאים מורכבים כגון פחד, אובדן והתמודדות עם טראומה.

כהן, אנקור ולהד (Cohen, Ankor & Lahad, 2002) התמקדו בהכשרת מורים ויועצים בית ספריים על מנת שיוכלו להתערב וללמד בני נוער להוות מקורות תמיכה בזמני משבר. ההתערבות כללה שימוש בכלים וטכניקות מתחום ההבעה והיצירה באומנות, משחקי סימולציה ופתרון בעיות. מטרת התוכנית היו חיזוק הזהות האישית וההערכה לאזור המגורים (אשר ספג התקפות רבות), מתן כלים להתמודדות עם דחק, הפרכת שמועות, ודגש רב הושם על נושא ההתמודדות עם "היום שאחרי" ההפגזה.

תאור מקרה: תכנית לחיזוק משאבי התמודדות לאחר מלחמה לבנון השנייה

תאור המקרה שאציג מתייחס להפעלת התכנית בבית ספר יסודי בצפון.

התכנית נבנתה על מנת לחזק את החוסן ומשאבי ההתמודדות של מורים ותלמידים וליצור תחושת בטחון, שייכות ופניות ללמידה. מטרה נוספת הייתה לאתר את התלמידים שזקוקים לתמיכה אישית של הצוות הבינתחומי- פסיכולוג, אחות ועובד סוציאלי (שחם וכהן, 2007).

בשלב הראשון נערכו **סדנאות למורים**, כדי לאפשר לכל מורה לבטא את הרגשות שלו, לספר את הסיפור האישי ומה עזר לו להתמודד.

הסדנאות כללו התנסות במודל "גשר מאח"ד" - הכרת הפרופיל האישי והרחבת רפרטואר משאבי ההתמודדות, הכרות עם המושגים "טראומה ופוסט טראומה" ועם סימפטומים של מצוקה.

הסדנאות הקנו למורים כלים, מילוליים ולא מילוליים, לעבודה עם התלמידים- כלים הלקוחים מטיפול בתנועה וטיפול בהבעה ויצירה.

שיחות עם המורים נערכו בשלוש נקודות זמן: בתום היום הראשון, השבוע הראשון והשבוע השני לחזרה ללימודים. המורים ציינו שלאחר הסדנאות שהם קיבלו, הם היו פנויים רגשית להכיל את החוויות של התלמידים. המורים בנו כלים חדשים, על פי מודל "גשר מאח"ד", שאפשרו להם לעבד בכתות את אירועי המלחמה שהעלו התלמידים כגון הפגזות, פינוי, פציעת הורה, הרס בתים. הפעילות היומיומית אפשרה למורים ולצוות הטיפולי לאתר ולטפל בתלמידים שהתקשו לחזור לשגרה ולפעילות לימודית.

דגש רב הושם על **מעורבות ההורים** בתכנית. ההורים והתלמידים היו בקשר טלפוני עם מחנכי הכיתות במשך המלחמה וקשר זה נמשך עם תום המלחמה לקראת החזרה ללימודים.

התקיימה סדנה להורים בנושאים של התמודדות עם טראומה, תגובות "נורמאליות" של ילדים למצב "לא נורמאלי", והצורך לפנות לגורמים הטיפוליים עם גילוי איתותי מצוקה.

התלמידים היו שותפים לתכנית בפעילות סדנאית.

הפעילות כללה סיפורים אישיים, ציור, פיסול, כתיבת סיפורים, הרפיה ודמיון מודרך, פעילויות בתנועה ומוסיקה והסבר על המלחמה. הפעילות עם התלמידים כללה נגיעה בפחד, בכאב, בדאגה וגם בכוחות, חוסן והתמודדות. גם כשעלו דברים קשים וכואבים, התלמיד סיים את הפעילות בחיבור לכוחות החוסן שלו: "מה עזר לי להתמודד... מה עוד יכול לעזור להתמודד".

התלמידים ייחסו חשיבות רבה לפעילויות אלו והביעו רצון רב לחלוק את חוויותיהם, רגשותיהם ומחשבותיהם עם בני הכיתה. דוגמה לכך היא אחד המכתבים שכתב תלמיד להוריו, במסגרת הפעילות הכיתתית: "בחשבון למדנו שברים... בעקבות המלחמה הכנו פעילות 'גשר מאח"ד'. כל ילד סיפר אירוע שקרה לו בתקופת המלחמה. ציינו וכתבנו. הפעילות השכיחה מאיתנו את המלחמה ואיחדה את הכיתה".

חודש לאחר המלחמה, נמצא כי התלמידים הצליחו לחזור לשגרה ובבית הספר שרר אקלים של רגיעה, פניות ללמידה והרבה שמחה.

דוגמאות לציורי הילדים

בחרתי להביא 3 דוגמאות מציורי הילדים בתכנית.

הילדים ציירו חוויות מלחמה כגון פינוי לבית אחר, לסביבה אחרת וללא החברים; חשש לבית שלהם, לכלב, למשפחות שנשארו באזור המופגז; פגיעת טיל בבית, פציעה של קרובים ודאגה לאחים ולחיילים ששירתו כלוחמים. **הציור מאפשר לבטא חוויות שהיה קשה לילדים לבטא אותן במלים.**

יחסית למחקרים בארועים דומים. 61% מההורים ציינו כי מה שהכי מדאיג את הילדים זו האפשרות שהמלחמה תחזור והם ייפגעו. 10 חדשים אחרי המלחמה יש דיווח על שיפור בפחדים, בפחד מאזעקות ובתגובות של עצבנות ותוקפנות.

לגבי משאבי התמודדות, במחקר נמצא כי המשאבים שההורים מייחסים לילדיהם בניסיון להתמודד עם מוראות המלחמה הם המשאב של מידע, הגיון וחשיבה- (52%), תמיכה משפחתית וחברתית- (37%) והמשאב הגופני של פעילות פיזית ומשחק- (31%).

מסקנות

כיעוצת וכחוקרת בנושא של התמודדות עם מצבי לחץ, אני מאמינה שיש חשיבות רבה לתכניות חוסן יצירתיות בהיותן מודל לחיזוק כוחות ההתמודדות של מורים, הורים ותלמידים במצבי לחץ ואי-וודאות שמאפיינים, לצערנו, את המציאות הישראלית. ניתן לפתח ולהעשיר את משאבי ההתמודדות על ידי הכנה מטרימה למצבי לחץ לפני התרחשותם, הגברת היכולת להתמודד בעת התרחשותם ופיתוח החוסן הקהילתי לאורך זמן.

רצוי שבתי הספר יכירו, יבנו ויעבירו בכיתות תכניות בעת שלום ורגיעה על מנת להגביר את חוסנם של הילדים במצב של לחץ ומשבר.

למסקנות אלו יש השלכות, לדעתי, גם על הכשרת מורים. אני מאמינה שיש צורך שכל מורה ילמד את הנושא של טראומה, תגובות לחץ וחוסן ויתאמן בפיתוח משאבי התמודדות שסייעו לו גם בהתמודדות האישית וגם בעבודתו עם התלמידים.

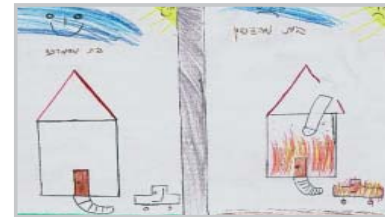


בציור 1 הילד צייר את עצמו ואת הבית שנפגע על ידי הקטיושה.

בציור 2 הילד מצייר, לאחר חוויית הפינוי, בית בצפון ובית במרכז הארץ (שימו לב לדמות השמש והשמיים בשני הציורים)

בציור 3 הילדה מציירת

את הפתאומיות והניגודים במלחמה- "אני על חוף הים" בצד שמאל של הציור ו"הבית שלי" עם הטילים בצד ימין.



לאחר המלחמה

לאחר מלחמת לבנון השנייה ערכנו מחקר במטרה לבחון את תגובות הלחץ ומשאבי

ההתמודדות של הילדים במלחמה. המחקר נערך על סמך דיווחי הורים במדגם מייצג של אוכלוסיית הצפון, בשיתוף עם מכון דחף בראשות ד"ר מינה צמח (להד, שחם ושחם, 2010).

18% מההורים היהודים דיווחו על הילדים כסובלים מפוסט טראומה חודש אחרי המלחמה. אחוז זה נחשב לאחוז גבוה

מקורות

ממלחמת לבנון השנייה. חיפה: הוצאת פרדס. שחם, מ., וכהן, כ., 2007. חיזוק משאבי התמודדות של מורים, תלמידים והורים עם הטראומה של הפגזות ופינוי במלחמת לבנון השנייה. ב: מכון מופ"ת ומכללת קיי. כנס הכשרת מורים על פרשת דרכים. תל-אביב.

אילון, ע., להד, מ., (1990). חיים על הגבול. חיפה: הוצאת נורד. להד, מ., שחם, מ., שחם, י., 2010. השפעת מלחמת לבנון השנייה על החוויה הטראומטית ועל החוסן של היהודים ושל הערבים בצפון הארץ - מחקר אורך. בתוך: פ. עזיזאה, נ. נחמיאס ומ. כהן, עורכים. 2010. שרותי רווחה, בריאות וחינוך בשעת חירום- לקחים

Baum, N. L., 2005. *Building Resilience*. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 10 (1&2), pp.487-98.

Berger, R., Pat-Horenczyk, R., & Gelkopf, M., 2007. A school-based psycho-educational for the prevention and treatment of Israeli elementary school students exposed to terrorism: A randomized control trial. *Journal of Traumatic Stress*, 20 (4), pp.541-51.

Cohen, A., Ankor, C. and Lahad, M. (2002) *Stress Intervention Programme with Adolescents in Northern Border Israeli Settlements*. Available at: http://icspc.telhai.ac.il/material/articles/stress_settlements.htm

Hobfoll, S. et al., 2007. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*, 70 (4), pp.283-315.

Lahad, M. 1997. BASIC-Ph: The Story of Coping Resources, in M. Lahad and A. Cohen eds. *Community Stress Prevention*, 1&2, pp.117-45. Israel: CSPC [online]. Available at: <http://www.icspc.org/?CategoryID=268&ArticleID=192>

Lahad, M., Baruch, Y., Shacham, Y., Niv, S., Rogel, R., Nacasch, N. et al., 2009. *Lessons learnt from the tri-national project in Sri Lanka following the 2004 tsunami: Focusing on culturally sensitive issues of mental health and psychosocial support and the management of such project*. Manuscript under review.

Lahad, S., Shacham, Y. and Niv, S., 2000. Coping and Community Resources in Children Facing Disaster. In A. Shalev, R. Yehuda and A. McFarlane, eds. *International Handbook of Human Response to Trauma*. New York: Plenum. pp.389-95

Macy, R.D., Macy, D.J., Gross, S.I., & Brighton, P., 2003. Healing in familiar settings: Support for children and youth in the classroom and community. In R. D. Macy, S. Barry, & G. Noam, Eds. *New directions for youth development*. Hoboken, NJ: Jossey-Bass. pp.51- 79.

Pat-Horenczyk, R., 2006. Terror in Jerusalem: Israelis Coping with "Emergency Routine" in daily life. In J. Kuriansky, Ed. *Terror in the Holy Land: Inside the anguish of the Israeli-Palestinian conflict*. West Port: Praeger Publishers.



פוצת פרסקו
הרעת שבלונה

יאיר גרבוז

"מודרני אני לפניך"
מתוך: "כתבתי ציור חדש"
גלריית גורדון, ת"א