**זמן משפחה**

**בניית תקשורת חברתית ומשפחתית בזמני משבר**

רבקה אלקובי, דוקטורנטית באוניברסיטת בן גוריון, פסיכותרפיסטית מומחית לטראומה וחרדה. יזמית ומיסדת מרכז הרמוניה בדרום.

פתיח

האירועים האחרונים ערערו את היציבות ואת תחושת הביטחון שלנו. השינויים הרבים בכל תחומי החיים, השמועות המפחידות, האזעקות והנרצחים הרבים, כל אלו יצרו סימני שאלה וקושי גדול באורחות החיים שלנו. ביניהם ההישארות במרחבים מוגנים, הימצאות זמן רב במרחב הביתי, אי יציאה ללימודים ולעבודה ועוד. זוהי מציאות שיוצרת בדידות ותחושת מצוקה. במקביל, נוצר צורך להתרגל לשהות המשותפת ביחד ולסדר יום חדש.

מאמר

מתוך עבודה טיפולית עם משפחות רבות עולים תיאורים מורכבים של משפחות שעזבו את ביתם, משפחות שממעטים לצאת מהבית וישנם כאלה שמנהלים שגרת חירום בצל הלחימה. החיים המשותפים בבית מתוחים לעיתים, והסטרס משפיע על כולם. השיח וההתנהלות מלווה במריבות, בהתפרצויות ובשבירת סדרים בחיי היומיום. חלק מההורים לא מצליחים לנהל את החיים בבית כראוי ולבנות מערך הגיוני של סדר יום. נוצר צורך משמעותי בהבניה מחדש של מערכות החיים וביצירת תחושת רציפות במצב החדש.

אנטונובסקי Antonovsky, 1979 פיתח את "המודל הסלוטוגני", כחלק מתיאוריה המכוונת לקידום הבריאות הנפשית. הוא תאר את תחושת הקוהרנטיות (רציפות) כתפיסת עולם המבטאת את הנטייה לראות את העולם כמקום הגיוני וסביר, אשר ניתן לניהול וויסות רגשי מתוך תפיסת מציאות מובנת ומשמעותית.

תפיסת עולם זו מורכבת משלושה מאפיינים: מובנות, נהילות ומשמעותיות.

**מובנות**, היא המידה בה האדם תופס את העולם כניתן לניבוי, כלומר הוא יכול לשער את סדר יומו, לתכנן תוכניות לטווח קצר או ארוך.

**נהילות**, היא המידה בה האדם תופס שיש לו את היכולת המתאימה להתמודדות, ואת המשאבים להצליח במשימות השונות.

**משמעותיות** היא המידה בה האדם מוצא משמעות רגשית בחייו, בחברויות שונות שהוא מקיים ובהענקה מעצמו לזולת. חוזקה של תחושת הקוהרנטיות של אדם, הוא גורם בעל משקל בתנועה לכיוון בריאות. (מתוך: מגמות, כרך ל"ט מס' 1-2, אייר תשנ"ח, מאי 1998).

בכדי לסייע בתקופה זו למשפחות והורים ניתן להשתמש במודל הסלוטוגני ולהוביל את ההורים להעניק לילדיהם קוהרנטיות בחייהם, תוך הנחיה להשתמש בשלושת הרכיבים של המודל. זאת בשילוב שיח מתמיד שיבחן כיצד הוא השפיע עליהם? ומה הם דרכי ההתמודדות היעילים ביותר עבורם?

יצירת תחושת קוהרנטיות מובילה את האדם ליכולת שליטה במצב ומחזירה את תחושת העמידות שכ"כ חסרה בזמנים אלו.

ניתן ליצור **מובנות** לגבי המצב באמצעות שיח על המלחמה והשלכותיה, הסבר על כללי הבטיחות, מה עושים כשיש אזעקה ואיך אנחנו עוזרים לעצמנו להיות מוגנים בשילוב תכנון סדר יום מתאים.

**נהילות** נוצרת כאשרההורים יסייעו לילדים להאמין שעומדים לרשותם משאבים להתמודד עם המצב החדש.

**משמעותיות** תיווצר ע"ייצירת מטרה יישומית לכל ילד או לכל המשפחה. היא תתרחש ע"י עשיה מוחשית כמו התנדבות ועשיה למען האחר, הכנת אוכל לחיילים למשפחות מפונים, יצירות משפחתיות ועמידה במטלות לימודיות.

משפחות שעבדו עם המודל דיווחו על שיפור בהתמודדות ותיארו שינוי באקלים הביתי. הם סיפרו על חוויות משותפות שנערכו בעקבותיו. במקביל, חלה הפחתה במידת החיכוכים בבית. ההורים הרגישו שיש להם יכולת לנהל סדר יום, ולהגיע לנינוחות, להבנה ולהכרה במציאות באופן טוב יותר.

בתקופת משבר ההורים הופכים להיות המורים של ילדיהם. עם החזרה למוסדות החינוך, כדאי שהמורים יגלו שותפות לתהליך ההורי וימשיכו במודל הזה בכיתה או בלימודים מרחוק. ליכולות החברתיות יש השפעה דרמטית על חוויית הילד ועל הצלחתו ולכן מיומנות חברתית טובה עשויה להוביל להצלחה ברבדים בולטים רבים בחיי הפרט, ולהיפך. עם זאת, היעדר כישורים חברתיים זו אינה גזירת גורל, אלו כישורים הניתנים לפיתוח ולרכישה והמורים יכולים לסייע בכך.

**להלן הכלים לפיתוח הקשר החברתי של התלמידים בהכוונת המורים על פי המודל הסלוטוגני:**

**מובנות**: ניצור תפיסה חברתית מגובשת של ראית האחר והיכולת לגלות אמפטיה גם למי שמגיב בחרדתיות או המנעותית. נסביר שכל תגובה במצב לא נורמלי מקובלת. נאפשר שיח פתוח על התגובות שכל אחד חש ומגיב בהקשר זה. בנוסף נלמד אותם לכבד את הגבולות של כל אחד ואחת בצריכת ושמיעת מידע ובכלל כדאי להוביל לצריכת מידע מופחת ועיסוק יותר בחוסן וחיבור לעשיה מיטבית יומיומית.

**נהילות**: נתייחס להתנהלות הכיתתית ולמרקם החברתי שהיה לפני המלחמה ושקורה עכשיו.

**נשים לב לנורות אזהרה המעידים שתלמיד נמנע מהתנהלות חברתית:**

* תלמידים המנעותיים – התלמיד אינו שולח חומרים, אינו מתעניין, אינו מגיב להודעות. החברים הקרובים מספרים כי לא ניתן ליצור עמו קשר.
* תלמידים שהיו במעבר מיסודי לחט"ב, או מחט"ב לתיכון – הם נכנסו בשנה הנוכחית לכיתה חדשה, ועדיין לא התמקמו במערך החברתי של הכיתה.
* תלמידים שלא נכנסים אשר אינם מגיעים למפגשים או לא יוצרים קשר כלל.
* תלמידים שלא מבטאים את עצמם במפגשי הלמידה או בשיח כיתתי.

**המורים יכולים לעזור ע"י**

-יצירת קשר אישי עם תלמידים המנעותיים באמצעות קשר טלפוני או שליחת מסרים אישיים או כל קשר עם דמות משמעותית לאותו תלמיד.

* לכונן שיחה או מפגש בין תלמידים מתקשים חברתית ותלמידים חברותיים

**משמעותיות**: נעניק לתלמיד חיבור עם מטרה לחברת הכיתה. נפתח עבודות בקבוצות עם משימות לדיון או משימות משותפות המובילות לתוצר. נייצר משמעות לקבוצה שלנו; ניתן לבנות חידון על חוויות כיתתיות משותפות; ניזום למידת עמיתים בה אחד התלמידים יוכל למסור יחידת לימוד או תחום מסוים מעולם ההתעניינות שלו, נדאג למשוב חיובי מחברי הכיתה.

"הדרך הטובה לרכוש חבר היא להיות חבר" (ראלף וולדו אמרסון). בפרט בתקופה זו ננסה להתמסר לתהליך המשפחתי והחברתי, להתמקד בנתינה וחיבור למקורות הכוח והאמונה שלנו. כך נוכל לחוות עוצמה וחיזוק הפנימיות והבית שלנו.

## מקורות

אבו עג'אג', א"א (2016). חוסן נפשי. *לקסי קיי****,*** *6,* 11–12.

איזנקוט, ג' (2020). משבר הקורונה: המלצות למדינת ישראל. **המכון למחקרי ביטחון לאומי,** אוניברסיטת תל אביב.

אלפסי, י' (2011). *הקשר בין תפיסת המאפיינים הקהילתיים על ידי מתבגרים, לבין התפתחות תחושת הקוהרנטיות שלהם והימנעותם ממעורבות בהתנהגויות סיכון* [מחקר לשם מילוי חלקי של הדרישות לקבלת תואר "דוקטור לפילוסופיה"]. אוניברסיטת בן גוריון בנגב.

אנטונובסקי, א' (1998). המודל הסלוטוגני כתיאוריה מכוונת בקידום הבריאות. *מגמות, לט* ***(1-2),*** 170–181.

בן-מאיר, ש' וליטבק-הירש, ט' (2020). תפיסות של הורים והתמודדותם באזורי לחימה בראי התאוריה הסלוטוגנית. סוגיות חברתיות בישראל**,** 29 (2), 296–273.

גולדהירש, א', דשבסקי, ע' ועזריה, ש' (2003). *התמודדות עם מצבי לחץ בעיתות חירום בגן הילדים: ערכה לגננת ולצוות הגן.*משרד החינוך, המינהל הפדגוגי.

טלמור, מ' (2019). הגישה הסלוטוגנית. **הכלה למעשה:** העלון למדריכי ההכלה**,** 12, 1–25.

לב-ארי, מ' וסודאי, ג' (2020). טיפול קבוצתי ממוקד מיומנויות חברתיות: Zoom in או Zoom out? זאת השאלה. בטיפולנט.

סרדצה, י' וגרודזין-קיסרי, ש' (2020). מחקר פעולה שיתופי בשירות החירום: חיזוק תחושת מסוגלות הורית. פסיכואקטואליה**,** 80**,** 26–31.

שגיא, ש' (2011). מניעת שימוש בחומרים פסיכואקטיביים בקרב ילדים ונוער: לאן מכוונת אותנו הגישה הסלוטוגנית? *כתב עת ישראלי לחינוך וקידום בריאות****,*** *4****,*** 26–31.

שגיא, ש' (2014). "רק על עצמי לספר ידעתי": מיומנה של חוקרת סכסוכים בחדר המוגן. *מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, 40****,*** 9–26.

שקדי, א' (2003). **מילים המנסות לגעת:** מחקר איכותני – תאוריה ויישום**.** רמות, אוניברסיטת תל אביב.

שקדי, א' (2011). המשמעות מאחורי המילים: מתודולוגיות במחקר איכותני – הלכה למעשה**.** רמות, אוניברסיטת תל אביב.

Abbass, A., Arthey, S., Elliott, J., Fedak, T., Nowoweiski, D., Markovski, J., & Nowoweiski, S. (2011). Web-conference supervision for advanced psychotherapy training: A practical guide. *Psychotherapy*, *48*(2), 109–118. <https://doi.org/10.1037/a0022427>

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well.*Jossey-Bass.