

ב' כסלו תשפ"א
18.11.2020

אגרת קידום נוער-היל"ה

לתשומת ליבכם, האגרות הבאות יופיעו אחת לשבועיים.

צוותי חינוך טיפול ופדגוגיה,

השבוע קיבלנו את טבלאות הרמזור של כל המחוזות. ראשית הערכה על המאמץ של כל יחידה וכל מנהל. ת יחידה והשכלה וכמובן לצוות עובדי חינוך טיפול והמורים.

קיבלנו את טבלאות הרמזור. בניתוח סטיסטי של טבלת הרמזור ברמה

הארצית עולה כי כ 15% מהנערים.ות מסומנים.ות כאדומים כ-23%

מהנערים.ות מאותרים כמתמודדים עם קשיים ריגשיים. מדד ההתמדה עומד

על כ 52% (איסוף המידע נמצא בעיצומו ותיתכן סטייה באחוזים). עוד ניתן

לראות ש 76% מהלמידה פנים אל פנים שתוכננה, ו 76% מהלמידה המקוונת שתוכננה התקיימה.

כידוע, מגיפת הקורונה המתמשכת מגבירה תופעות ומעצימה קשיים

קיימים והשלכותיה הנפשיות ארוכות טווח. אנו ממשיכים ללמוד את הצרכים

העולים מתוך הטבלאות אולם כבר מצרפים מענים רלבנטיים מתוך הנתונים

שעולים סביב אתגר היישוג - הוא הראשון הדחוף והחשוב כדי להגיע לבני

נוער חדשים וכמובן לשמור על הקשר הקיים והרצוף עם בני הנוער

שבטיפולנו. התמודדות עם נושא החרדה והדיכאון - מזהים תופעות גוברות

שעלולות להחריף. תפקידנו לזהות לתת מענה על פי יכולתנו המקצועית

ולהפנות במקרים הנדרשים לטיפול בקהילה. השימוש בסמים ואלכוהול –

יש לשים לב לשימוש מזדמן לצד שימוש שהופך לתכוף וקבוע ובכלל לנושא

ההתמכרויות.

מצורפות כאן מצגות בנושא יישוג, חרדה, דיכאון, סמים. אתם מוזמנים להשתמש בהם בישיבות הצוות שלכם. שימו לב, תוכן המצגות מופיע גם בסוף האגרת.

אנו ממשיכים ללמוד את הצרכים העולים מטבלאות הרמזור ומהשטח ומזמינים אתכם להיעזר בצוות המנחים כדי לבחון יחד את הפרמטרים השונים בטבלה, ואת המענים המתאימים שיש לתת על מנת להיענות לאתגרי השעה.

- נשמח גם להיענות לבקשות סביב נושאים נוספים איתם הצוותים מתמודדים.

טיפול רגשי בפדגוגיה

המצוקות הרגשיות הרבות ומצבי חירום וקיצון המתגלים בקרב בני נוער בתקופה הנוכחית, מחייבות גם את צוותי ההוראה ביחידות לגלות ערנות יתרה למצבם הרגשי של הלומדים. לגלות חום, אכפתיות ואמפתיה ולטפח את הקשרים האישיים עמם. מקצוע ההוראה מזמן, לצד הפדגוגיה, התנסויות רגשיות רבות: התלהבות, דאגה, אהבה, כעס ואכזבה. עבודת המורה משמעותה התמודדות עם רגשותיו האישיים של המורה ועם רגשות התלמידה.

מחקרים רבים מעידים על כך שאיכות הקשר בין מורה לתלמיד מנבאת את תפקוד התלמיד. בתחום האקדמי-הרגשי-חברתי, ברמת המוטיבציה ורמת המעורבות שלו ביחידה. כאמור, בתקופה זו אנו נדרשים לחזק את התלמידים ביחידה ולהעניק להם לצד הלמידה, תחושת ביטחון, עזרה וגיוס מוטיבציוני כך שלמרות הכל יוכלו להגיע ליעדים שהוגדרו עבורם בתחילת השנה.

- **להלן מספר פעולות המחזקות את הקשר שבין מורה לתלמיד, משדרות לתלמיד אמונה ונחישות בהצלחתו ומקנות לו תחושת שייכות:**
 - ✓ קישור הלמידה לתחומי העניין של התלמיד.
 - ✓ התייחסות לצרכיו האישיים של התלמיד בעזרת שאלות כגון: מהם תחומי העניין שלך? מה אתה אוהב? מה מניע אותך? מה עוזר לך להצליח?
 - ✓ נקודות חוזק של התלמיד- חפשו, הדגישו וחיזרו עליהן מפעם לפעם.
 - ✓ יצירת פגישות פרטניות קצרות – לפני או אחרי השיעור - מדגיש את החוזק ומשלים את הפערים במידת הצורך.
 - ✓ משוב - חשוב לתת משוב **מידיי** על למידה עצמית, השקעה, מאמץ וכו'.
 - ✓ פומביות להצלחות - באמצעות שיחות עם הורים, דיווח לצוות היחידה.
- תכנון ההוראה והלמידה הוא אחד העקרונות החיוניים להצלחת התלמיד בתכנית היל"ה.** בתקופת הקורונה, המתאפיינת בדינמיות ובחוסר יציבות, מתחדד אף יותר הצורך בתכנון מוקדם של ההוראה והלמידה ובמעקב אחר התקדמות התלמידים ביחס לתכנון.
- למה חשוב לתכנן את ההוראה והלמידה?**
- כפי שמנתח אינו נכנס לחדר ניתוח ללא פרוטוקול וקבלן לא ניגש לבנות בניין ללא תכניות הנדסיות מאושרות, כך מורה אינו מעביר שיעור ללא תכנון מוקדם.** במילים אחרות, מעט גורמים הכרחיים להצלחה בהוראה כמו **תכנון מיטבי של שיעור (Cunningham, 2009).**
- תכנון הוא הבסיס לכל תהליכי ההוראה והלמידה והוא חיוני בכדי להגביר את הסיכוי שהשיעור יזרום באופן חלק. הלומדים יזכו בהוראה איכותית ומיטבית וניצול הזמן (הן של הלומדים והן של המורים) - יהיה מרבי.

תכנון ההוראה והלמידה מתנהל בשלושה טווחי זמן במקביל: בטווח הארוך - התכנון עוסק בהגדרת מסגרת הלמידה באופן רחב (מטרות העל, כגון מסלול הלימודים, הערכים, סדרי העדיפויות החינוכיים והמאפיינים הכלליים של תכנית הלימודים); בטווח הבינוני הדגש הוא על תכנון מטרות לטווח זמן מוגדר (כגון מחצית או סמסטר) עבור כל אחד מהלומדים בהתאם לנקודת הזמן שבה נכנס לתהליך, לידע הקודם שלו ולמועדי הבחינות. התכנון לטווח הקצר עוסק ביום-יום של ההוראה והלמידה ובהגדרת מטרות למידה ברורות עבור כל אחד מן הלומדות והלומדים המגיעים למרכזי ההשכלה – שבוע אחרי שבוע, יום אחרי יום, שעה אחרי שעה.

תכנון הלמידה:

תלמידים שונים מגיעים לתכנית היל"ה עם בסיס ידע שונה ולפרקי זמן משתנים. כניסתם לתכנית ויציאתם ממנה נעשות בנקודות זמן שונות לאורך שנת הלימודים. כך מורים בתכנית נאלצים להתמודד עם מציאות דינמית ופעמים רבות בלתי צפויה. הובלת התלמידים להצלחות לאור אתגרים אלה, מחייבת בניית תכנית למידה ברורה לכל נער, המציבה יעדי למידה ברורים ומוגדרים הנגזרים מיכולותיו, מהישגיו הקודמים ומתקופת הלמידה העומדת לרשותו בתכנית. יש לעדכן תכנית זו בהתאם להתקדמות התלמיד לאורך השנה ובהתאם להצלחותיו בבחינות השונות. את תכנית הלמידה לכל נער ניתן לבנות במערכת ה"קומקס" או על גבי כל פורמט אחר.

לפניכם הוראות לבניית [תכנית למידה לנער](#) במערכת ה"קומקס". תכנית למידה זו נבנית ע"י מנהל ההשכלה, בעת קליטת הנער לתכנית ולאחר שעבר [תהליך קליטה פדגוגי](#) המסייע לו במיפוי הידע הקודם של הנער, הישגיו בבית הספר, יכולותיו, המוטיבציה שלו, ציפיותיו, זמן הלמידה העומד לרשותו בתכנית ומסלול הלמידה המתאים לו. לצד תכנית הלמידה הכוללת, על המורה לעסוק בתכנון ההוראה והלמידה, הן ברמת השיעור והן ברמת התלמיד.

תכנון הלימודים עבור הלומדים בתכנית היל"ה מוכרח לעסוק כל העת בשאלה מה התלמיד יודע בנקודת הזמן הנוכחית וכיצד ניתן להביאו לממש את יעדי הלמידה שלו בתוך מסגרת זמן נתונה ומשתנה מבחינת אורכה.

תכנון ההוראה:

"התכנון הוא אותו שלב בהוראה שבו מורים מנסחים את מהלך הפעולה שלהם [...]. במלאכת התכנון הם קובעים לעצמם מה ללמד, כיצד ללמד, איך לארגן את הכיתה, באילו רוטינות להשתמש וכיצד להתאים את ההוראה לתלמידים יחידים" (יריב, 2018, 179).

כאמור, ניתן לחלק את תכנון ההוראה של המורה בהיל"ה לשני סוגים עיקריים: תכנון לטווח הארוך ותכנון השיעור. במיטבה, הוראה מבוססת על היכרות קרובה עם הרקע של הלומד, מצבו הלימודי וצרכיו הייחודיים. תכנון ההוראה מבוסס על כל ההיבטים האלו של הלומד. בשל האופי המיוחד של הלמידה במרכזי ההשכלה, בהחלט יכול להיות כי תהליך תכנון אסטרטגי מעין זה יתרחש פעם בחודש או פעם ברבעון – בהתאם לנסיבות הלומד. לרשות המורים בתכנית עומד [כלי לתכנון ההוראה](#) לטווח הארוך.

תכנון הלימודים של מורים בתכנית היל"ה מוכרח להתחיל בשאלות של מיפוי: מה התלמיד כבר יודע, מה הוא לא יודע וחשוב שידע, מה הוא לא יודע אך במסגרת הזמן והיכולות ניתן לוותר עליו.

כאמור, מטרת העל של התכנון היא לאפשר למורה להציג תכנית ללמידת הלומד. משום כך, ראוי שתכנון ההוראה והלמידה יחל במענה על ארבע שאלות מרכזיות (Reeves, 2011):

- מה הלומד ילמד?
- כמה מעמיקה ורחבה הלמידה שלו תהיה?
- איך ילמד?
- כיצד ידגים את למידתו?

מעקב אחר תפקוד התלמיד וההתקדמות בלמידה

הלומדים בתכנית היל"ה חווים לרוב עליות ומורדות הבאים לידי ביטוי בנוכחות, במוטיבציה ללמידה, במצבם הרגשי ובתפקודם בכלל. ביטויים אלה, המשקפים לרוב מצוקה ומשבר, חריפים יותר בתקופה זו. חשוב שלצד תכנון ההוראה והלמידה יתקיים מעקב אחר תפקודו הכולל של הלומד בתכנית וכן אחר התקדמותו הלימודית בכל מקצוע. מעקב זה מתנהל על גבי [טבלת רמזור](#) המתייחסת בעיקר להיבטים הפדגוגיים – לימודיים בתפקוד התלמיד. מנהל ההשכלה הוא זה שמנהל את המעקב על גבי הטבלה ומעדכן אותה.

ארבעה דגשים נוספים לתכנון ולמעקב אחר התקדמות ואיכות הלמידה עבור תלמידי היל"ה:

הגם שהעקרונות של תכנון שיעור דומים עבור סוגים שונים של לומדים, ישנם דגשים שחשובים במיוחד עבור מורים ולומדים במסגרות של נוער בסיכון:

1. הכירו את הלומדים שלכם לעומק - תכנון לימודים אישי ודיפרנציאלי

המבוסס על היכרות מעמיקה עם ממדים רבים של הלומד הוא האסטרטגיה האפקטיבית ביותר לקידום לומדים בסיכון ולהגברת המוטיבציה שלהם ללמוד. ככל שתקדישו זמן רב יותר להיכרות עם הלומדים ותיטיבו להכיר את האתגרים, הצרכים, הכישורים והיכולות שלהם, כך יקל עליכם להוביל אותם להצלחה.

2. שיקוף ההתקדמות - צרו לתלמידים גרף התקדמות המשקף את

הישגיהם ואפשרו להם לראות כיצד הם מתקדמים על הגרף על בסיס יומי, שבועי וחודשי. מעקב ויזואלי מעין זה יחזק את תחושת המסוגלות שלהם ויסייע להם להבין את מיקומם על הרצף הלימודי.

3. רלוונטיות וחיבור לחיים - בני נוער בסיכון יהיו מעורבים יותר בלמידה אם

תכנית הלימודים שלהם תהיה רלוונטית לחיים האמיתיים שלהם, לרקע התרבותי שלהם ולתחומי העניין שלהם. שאלון קצר על אודות תחומי העניין של הלומדים יסייע בידכם להכירם טוב יותר.

4. חגיגת הצלחות - כאשר הלומדים עומדים ביעדים ומשיגים את מטרות

השיעור, תנו מקום לחגיגת ההישג. ציון הצלחות הוא מנוע מוטיבציוני חזק עבור כולנו, ועבור בני נוער אשר רגילים לחוות כישלונות – ביתר שאת. במידת האפשר, שתפו גם את ההורים בהישג הלומד או הלומדת.

מועד בחינות חורף - שינוי מועדים:

בעקבות שינוי מועדי ההיבחנות בבחינות הבגרות למועד חורף, נאלצנו לשנות את מועדי ההיבחנות עבור בחינות 12 שנות לימוד. בעקבות הסתייגות וקשיים שעלו מהשטח אנו נאלצים לשנות את מועד הבחינות בגיאוגרפיה ובאנגלית.

בימים הקרובים ישלחו:

- מסמך חידודים לנוהל בחינות 12- מועד חורף.
- לוח בחינות עדכני.

בחינות בגרות חיצוני/פנימי:

לעת עתה אין צורך לשלוח את הטבלה לבחינות פנימיות. טבלה מעודכנת תועבר בימים הקרובים.

ולסיום,

הנשיא ריבלין התייחס לנתונים על בני נוער בסיכון ואמר: "בעת הזאת החלשים בחברה הפכו לחלשים הרבה יותר. עבור נערות ונערים המצויים במצבי מצוקה וסיכון, סגירת מוסדות הרווחה והחינוך פירושה הגברת מצבי הסיכון שלהם, לפעמים עד כדי סיכון חייהם."

זו הזדמנות לחזק אתכם, צוותי חינוך-טיפול והפדגוגיה ולהודות לכם על מאמץ מתמשך של למידה וטיפול באופן יצירתי וקבוע המהווה מענה שלם לצרכים המשתנים של בני הנוער. ובעידן זה המענים המשולבים הם בוודאי מקור חוסן משמעותי לבני הנוער ולמשפחותיהם.

בברכה,

מטה קידום נוער-היל"ה

מצגות:

דיכאון

יישוג

סמים

חרדה

יישוג

מהו יישוג ומדוע עולה חשיבותו בתקופה הנוכחית?

בקידום נוער יישוג (Reaching Out) הוא תפיסה שירותית המבוססת על האמונה בהושטת יד ובהנגשה של סיוע למי שמסיבות שונות אינו פונה לעזרה או מתקשה לממש את העזרה המוצעת לו.

להרחבה בקריאה בספר חינוך-טיפול בעברית [לחץ כאן](#).

לספר בערבית [לחץ כאן](#).

תקופת הקורונה מעצימה קשיים קיימים ויוצרת התמודדויות חדשות עבור בני הנוער בטיפולנו. בשל הנחיות הריחוק החברתי והחשש מפני הדבקה, פעמים רבות נפגעים הקשרים החברתיים, גוברות תופעות של הסתגרות והימנעות חברתית ועולים קשיים בהתמדה של בני הנוער בתפקוד ובהגעה ליחידה.

בשל כך, נדרשת העמקה בתהליכי היישוג ויצירת הקשר הן לגבי בני נוער המופנים לראשונה והן לגבי בני נוער המטופלים ביחידה אך מתקשים להתמיד ואף מנתקים קשר.

אנו נדרשים היום, יותר מבעבר, למצוא דרכים חדשות לגרום לנערה לתת בנו אמון, כדי ליצור את הקשר הטיפולי שיוביל להשתלבות במערך הכולל של הלמידה ופעילות היחידה.

חשוב לזכור: בעבודת היישוג יש צורך לשמור על איזון עדין ואישי לכל נערה ונער בין ניסיונות ליצירת קשר ובין יצירת מרחב נשימה שלא יאיים על הנערה.

עבורנו, עובדי קידום נוער, פעולת היישוג פירושה לא פעם לצאת מהמרחב הבטוח שלנו למרחב של אי-ודאות ולהיפגש עם הנערה במקום בו הוא חש בנוח ושותאים עבורו.

פרקטיקות של יישוג

- **שימוש במדיה – הרחבת השימוש בתקשורת מרחוק** כמו אפליקציות למסרים מידיים, רשתות חברתיות וכדומה.
([ראו דוגמא בסרטון הקצר של היחידה לקד"נ באילת](#)).
- **הרחבת "עבודת רחוב" – תקופות הסגר והמעבר ללמידה מרחוק**
בתוכנית היל"ה ובבתי הספר, מגבירה את השוטטות ולעיתים אף גורמת להחלפת שעות הפעילות מהיום ללילה. חשוב להיערך למענה מתאים הן מבחינת השעות והן ביציאה לפגוש את הנערים גם מחוץ ליחידה.
- **ביקורי בית – בשל ההסתגרות והריחוק החברתי, חשוב לקיים ביקורי בית, כמובן תוך הקפדה על כללי התו הסגול.** לכן 'ביקור בית' יכול להתקיים בחצר הבית או ברחוב. בתקופה זו במיוחד נדרש להגיע אל הנערות. תוך העברת מסר של דאגה ואכפתיות.
- **הגעה למקום העבודה של בני הנוער – נערים רבים נרתמו לסייע לפרנסת המשפחה ויתכן שרוב היום הם נמצאים במקום עבודתם.** יש לבדוק האם מתאים להגיע לביקור קצר במקום עבודתם או לחכות להם בצאתם מהעבודה וזאת כחלק מיצירת הקשר הראשוני ושמירה על הקשר הקיים.

- **הסתייעות באחרים משמעותיים** – כחלק מתהליך יישוג - כמו בני משפחה, חברים או דמויות אחרות בעלות השפעה על הנערה, קב"סים, עו"סים מהמחלקה לשירותים חברתיים, יועצות בית הספר, סיירת הורים, ושותפים נוספים בקהילה.
- **שימוש בטבע כמרחב עבודה** – הטבע הקרוב ליחידה יכול להוות מרחב חינוכי-טיפול-השכלתי משמעותי, ובטוח יותר ממרחבים סגורים. מרחב הטבע מאפשר גם מפגשים קבוצתיים.
- **שמירה על עקביות ורציפות** – יישוג אינו מעשה חד פעמי אלא עמדה, תפיסת עולם ופרקטיקה מתמשכת.
- **מתן מענה לצרכים** – בתקופה זו עולים אצל בני הנוער צרכים רבים ושונים. יתכן והנערה הפך את שעות הערות והשינה, כך שלהתקשר אליו במהלך היום יכול להוות מכשול. כדאי לנסות ליצור קשר בשעות הערב.

חרדה

מהי חרדה?

- מצב של פחד לא-מוגדר, אי-שקט ומתח המתבטאים בתסמינים גופניים ונפשיים, אלו מהווים ביטוי של עוררות-יתר של מערכת העצבים האוטונומית.
- בעוד שפחד הוא תגובה נורמטיבית למצבים שמזוהים על-ידי המוח כמאיימים או כמסוכנים, הרי שחרדה הינה תגובה מוגזמת, הגורמת סבל ופוגעת בתפקוד הנערה/ה.
- יתר-על-כן, לא תמיד הסיכון הוא גלוי וברור או בכלל קיים, ועל כן לעתים לא ברור ממה נובעת החרדה.

תסמינים של חרדה

- **גופניים:** דפיקות לב, קוצר נשימה, חולשה, רעד, הזעה, מחנק בגרון, תחושת עילפון, סחרחורת, שלשולים. תגובתיות-יתר לרעש (למשל, קפיצה מהמקום בכל טריקת דלת, כאילו היה מדובר בפיצוץ).
- **נפשיים:** מתח, לחץ, תחושת פחד, חשש רב מהבאות, נטייה להימנעות ממצבים המעוררים את החרדה.
- תסמינים אלה הם ביטוי של הפעלת מערכת תגובה של fight or flight שתפקידה להכין אותנו להתמודדות עם סכנות.
- **בחרדה חברתית** לעיתים התוצאה היא freeze האדם לא מסוגל לנוע, או לדבר.

כיצד לעזור למתבגר להתמודד עם חרדה

מתוך "איך גדלת" פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה מבית עמותת גושן.

- **הכירו בפחד של הנערה** – אל תפטרו אותו כדבר של מה בכך או

תתעלמו ממנו. חשוב שהמתבגר ירגיש שאתם מתייחסים אליו ברצינות ומאמינים שהוא יכול להתגבר על הפחדים.

- חשוב שהנערה יידע שאתם נמצאים שם ומוכנים לתמוך בו.

- חשוב מאוד לומר לנערה שהחרדה שלו מובנת וטבעית ושאין כל סיבה

לחוש אשמה מכך שהיא קיימת. יחד עם זאת, במידה ומדובר בחרדה

שאינה מותאמת למצב באופן ברור ופוגעת בתפקודו של הנערה, יש

לסייע לו להבין שהאופן בו הוא פועל אינו יעיל ולתת לו כלים

להתמודדות.

- **עודדו את הנערה בעדינות לעשות דברים שהוא חרד מפניהם** אך אל

תדחפו אותו למצבים שהוא אינו רוצה לעמוד בהם.

- הציעו לו עזרה רק אם הוא באמת חווה חרדה.

- עזרו לו להציב לעצמו **יעדים קטנים** בהתמודדות עם הדברים שגורמים לו

חרדה. עודדו אותו לעמוד ביעדים אלה, אך אל תתערבו מוקדם מדי או

תיקחו שליטה על המצב.

- **נסו לא לעשות עניין גדול אם הוא נמנע** מהשתתפות בסיטואציה מסוימת

בגלל החרדה.

- אמרו לנערה שאתם מאמינים ביכולתו להתמודד עם החרדה בעתיד,

ורק צריך ללכת צעד-צעד.

- **חגגו את הצעדים שהנערה עובר, לא משנה עד כמה הם קטנים.**
- **זכרו כאשר הנערה נמנע ממצבים מסוימים בעקבות חרדה, זה עלול לפגוע בתפקודו והתפתחותו. אתם כמטפלים עלולים לעיתים להזדהות באופן עוצמתי עם קשייו, וכתוצאה מכך לשתף פעולה עם ההימנעות של המתבגר. דבר זה אינו לטובתו ועליכם לזהות מתי אתם מאפשרים לו "לשתף פעולה עם החרדה שלו" באופן הפוגע בו.**
- **הנערה זקוקה לעמדה ברורה, הכוונה ותמיכה מצדכם על מנת להתגבר על חרדותיו.**

התמודדות עם קורונה לפי תפיסת הגל השלישי של CBT

פרופ' דני חמיאל מתוך שיחות בימי קורונה - כתב עת ישראלי

לפסיכותרפיה, אפריל 2020

מהם העקרונות והכלים שיעזרו לנו לוותר על הרצון להרגיע את עצמנו בכל מחיר במקרים של הצפה רגשית, חוויית איום או חוסר-וודאות?

מהם הכלים שיעזרו לנו לא לשקוע ולהתחייב לחיים משמעותיים, כולל למשל הטיפול המעשי בסכנת הקורונה?

מה יעזור לנו לשנות את מיקוד הקשב ולהתגבר על הפיתוי שלנו להתרכז בדאגה או בחוסר-הוודאות כדי לפתור אותם? מה יסייע להתגבר על הייאוש שמעודד אותנו לשקוע בחוויית חוסר-הוודאות ובמצבו הרעוע של האדם ביקום?

העקרונות והכלים שאנו מציעים:

- **מיקוד וטיפול מעשי במה שאכן בשליטתנו ו/או התמקדות במה שחשוב לנו, בעשייה המחוברת לערכים שלנו.**
- **ויסות הפיזיולוגיה שלנו שמתעוררת במצב איום ומקשה עלינו להתארגן מחשבתית מעבר ל"הילחם או ברח". שימוש בתרגילי נשימה איטית, הרפית שרירים הדרגתית ותנוחת גוף אסרטיבית.**
- **הפנמת התובנה שהמתח הנפשי והגופני אינם סימן לתקלה אלא לאתגר, להתמודדות ולשינוי. לכן גם לא צריך לבטל אותו כתנאי לתפקוד.**
- **יצירת מרחק בין האדם ובין מחשבותיו, רגשותיו ותחושותיו מייצרת את האפשרות לבחור את התגובה אליהן ולא לפעול אוטומטית כדי לנסות לפתור אותן.**
- **הפנמת ההבנה שאין לנו שליטה על מה שמגיע לתודעה שלנו אבל יש לנו אפשרות לבחור אם לשתף איתו פעולה.**
- **פיתוח חמלה עצמית בעזרת התובנה שרגש לא נעים ובאופן כללי - סבל, אינו תקלה, אלא מרכיב מהותי באדם ובטבעו כיצור פגיע ולא שלם. הסכמה להיות שרוי עם מחשבות ורגש לא נעימים וויתור על הרצון הטבעי להרגיש טוב בכל רגע.**
- **פיתוח תשומת לב להופעת רגש ובחינת העוצמה שלו ולהפעלה פוטנציאלית של ניסיון להרגעה / שליטה בהתנהגות.**
- **פיתוח תשומת לב לניתוק בין העשייה הרגעית למחשבות וחזרה להתמקדות ברגע, לניתוק ההתניות המפעילות את האדם אוטומטית וקשורות בעבר ובציפיות לעתיד - הכוונה לתרגילי מיינדפולנס.**

- **הרחבת הקשב** מתוך קבלת הסבל ההכרחי והתמקדות בערכים, בחיובי ובדברים שחשובים לנו.
 - **התמקדות באחר ופיתוח תקשורת אסרטיבית שמחברת אותנו למקורות כוח חדשים** ומשחררת אותנו מההתמקדות בחרדה לעצמנו.
 - **כל העקרונות הללו דורשים לימוד ותרגול לצורך הפנמתם ולצורך שינוי ברירת המחדל שלנו ש"מוכרחים להרגיש טוב".**
- יחד עם זאת, מחקרים עדכניים מראים כי הגברת תשומת הלב, הבנת עקרונות אלה והפעלתם בזמן אמת באופן נקודתי, גם בידי אנשים שאינם מְתָרגלים או עברו התערבות ארוכה, תהיה יעילה ביותר להתמודדות בכל סיטואציה מתוך ההערכה שחלק גדול מהאנשים יכול לעשות עבודה זאת רק בעזרת פיתוח תשומת הלב לעצמו ועצירת 'האוטומט'.

לחץ למאמר הסיבות הסמויות לשיתוף פעולה עם מחשבות שליליות -

פרופ' דני חניאל

לחץ למאמר ירח הדבש חלף לאן אנחנו צועדים מכאן? / פרופ' מולי להד



איגרת קורונה מספר 8

דיכאון

דיכאון בקרב בני נוער - הגדרה

רוב בני הנוער עוברים תקופות של עליות וירידות בחיים. שינויים במצב הרוח אופייניים בגיל ההתבגרות, ותחושות העצב עשויות להימשך כמה ימים. כשבני הנוער עצובים מאוד, לפעמים הם מתקשים לישון, לאכול, להתרכז או לגייס מוטיבציה. עם זאת דיכאון הוא יותר מאשר עצבות או מצב רוח, זוהי הפרעה נפשית חמורה שיש לתת עליה את הדעת ולטפל בה.

איך נדע להבחין בין עצבות נורמלית ושינויי מצב רוח נורמטיביים

האופייניים לגיל לבין דיכאון?

יש להתייחס ל:

- **משך** זמן התופעה: אם המצב נמשך יותר משבועיים ברצף.
- עוצמת הרגשות.
- מידת הפגיעה בתפקוד היומיומי.

דיכאון בקרב בני נוער - זיהוי ואבחנה:

תקופה המוגדרת **בת שבועיים לפחות**, בה המתבגר סובל מתחושה של מצב רוח ירוד או מועקה המלווים באבדן עניין והנאה. במצב דיכאון מתקיימים לפחות 5 מתוך 9 סימפטומים הבאים:

- מצב רוח ירוד רוב היום.
- ירידה משמעותית בעניין ובהנאה מכל או מרוב הפעילויות ברוב היום.
- שינויים משמעותיים בתיאבון עם ירידה/עלייה במשקל.
- הפרעות בשינה - חסר או יתר בשינה ברוב הימים.
- אי שקט או האטה בפעילות המוטורית.
- תשישות או אובדן אנרגיה ברוב הימים.

- תחושת חוסר ערך או תחושת אשמה מוגזמת.
- ירידה ביכולת להתרכז או לחשוב ברוב הימים.
- מחשבות חוזרות ונשנות על מוות או משאלות מוות, מחשבות על התאבדות או ניסיונות אובדניים.

שימו לב!

דיכאון בקרב בני נוער עלול להופיע בצורות שונות מאשר במבוגרים כמו: התפרצויות זעם, אי שקט, מרדנות, התבודדות, ירידה בערך העצמי או כל הפרעה אחרת הרווחת בבני נוער. תופעות אלה עלולות להצביע על דיכאון ולכן מדובר כאן ב"דיכאון בתחפושת".

אם אתם מודאגים מרגשותיו של הנער, חשוב לשתף את מנהל היחידה, המנחה וההורים, ולאחר התייעצות להפנות את הנער, למומחה לבריאות הנפש.

אם הנער משתף שיש לו מחשבות חוזרות על פגיעה בעצמו או שהוא רוצה למות, **פנו מיד** למנהל היחידה ולמנחה ופעלו על פי נוהל חרום. **בני נוער שסובלים מדיכאון נמצאים בסיכון מוגבר להתאבדות.** חשוב להעביר לנערים את המסר אודות **נחיצות מסירת המידע על חבר במצוקה**. לרוב, חברים הם הראשונים לזהות את המצוקה, או שהם אלו המקבלים מסרים על מחשבות אבדניות.

כיצד לשוחח עם נערה במצוקה?

- יצירת סביבה בטוחה, תומכת ואמפטית לנערה.
- הימנעות מגישה שיפוטית וביקורתית.
- שימוש בשפה חיובית ומעוררת תקווה, להדגיש כי מדובר בתחושה זמנית.
- שימוש בגישת הכוחות: להדגיש את הכוחות והחזקות של הנערה.
- לתת לגיטימציה לתחושות קשות וכואבות, יש להיזהר מ"הקטנה"/ביטול של הבעיה/התחושות.
- השארת כתובת לנער לפנייה להמשך.
- סיוע בזיהוי וגיוס גורמי תמיכה.
- אין להימנע מהצגת שאלות ישירות על נושאים רגישים.
- לא לשקר - חשוב להבטיח סודיות, אך לציין כי במקרה שבו הוא נמצא בסכנה חלה חובת דיווח.
- עבודה על "אנטי סטיגמה" (בנוגע לפנייה לפסיכיאטר/פסיכולוג).

סיוע והתייעצות בהתמודדות נפשית

משרד החינוך

קו פתוח לסיוע במצבי לחץ ומצוקה יעוץ לתלמידים בכל נושא
בימים א' עד ה' בין השעות 8:00 - 16:00
טלפון 1-800-222-003 או: 02-5602538/9
קו למקרי אלימות: 1204
דוא"ל: kav-patuach@education.gov.il

יד ביד - אוזן קשבת - ייעוץ לנוער

בין השעות 9:00 - 23:00, כולל סופי שבוע וחגים
טלפון: *2228 או: 03-6204999
כתובת: הנביאים 36, תל אביב
אתר: www.yadbeyad.org.il

מרכז הגנה לילדים ונוער

מענה ראשוני לבני נוער ולילדים שנפגעו פיזית או נפשית
בימים א' עד ה' בין השעות 8:00 עד 16:30.
טלפון: 3200 או: 02-6448844
אתר: www.hagana.org.il

אלי" - האגודה להגנת הילד - פגיעות על רקע מיני בילדות

בימים א' עד ה' בין השעות 8:00 עד 18:00,
ביום ו' בין השעות 8:00 עד 12:00
טלפון: 1-800-223-966
אתר: www.eli.org.il

עמותת ער"ן 1201

עזרה ראשונה נפשית 24 שעות ביממה.
בטלפון, בצ'אט, בדוא"ל או ב-SMS.
טלפון: 1201
עברית: שלוחה 6
ערבית: שלוחה 2
לדוברי רוסית: 1-800-241-201
לדוברי ערבית: 1-700-501-201
דוא"ל: eran21@smile.net.il
אתר: www.eran.org.il

בית חם - קו ייעוץ לתמיכה וסיוע נפשי

בשפות עברית, ערבית, רוסית ואידיש.
בימים א' עד ה' 24 שעות ביממה, ו' עד שעה 14:00,
שבת - החל משעה וחצי לאחר צאת השבת.
טלפון: 073-2800-500

מוקדי קופות החולים

כללית *2700
מכבי 1700-50-53-53 או *3555
מאוחדת *3833
לאומית 1700-507-507 או *507

נוער מקשיב לנוער - מוקד חרום

טלפון: 03-6919765
בימים א' עד ה' בין השעות 14:30 עד 17:00.
טלפון: 03-6768219
בימים א' עד ה' בין השעות 16:00 עד 19:00.

רטורנו - קו ייעודי לתמיכה בנפגעי התמכרויות

מדי יום בין השעות 10:00 עד 22:00.
אפשר ליצור קשר בווטסאפ, טלפון או בדוא"ל.
טלפון: 073-2221115
דוא"ל: office@retorno.org
אתר: retorno.org.il

כפר שאול - אתר אנשי מקצוע ממרכז בריאות הנפש

עברית: www.helpwithcorona.com
ערבית: www.helpwithcorona.com/?lang=ar

ס.ה.ר - סיוע והקשבה ברשת

תמיכה באינטרנט לאנשים הנמצאים במצוקה נפשית, בצ'אט בעברית, ערבית ואנגלית.
אתר: www.sahar.org.il
יצירת קשר באמצעות ICQ במספר 79201498 או 332927574

סמים

בשנים האחרונות אנחנו עדים לעלייה משמעותית בשימוש בסמים ואלכוהול בקרב בני נוער ומבוגרים. ההתמודדות הרגשית, חברתית, כלכלית או משפחתית עם משבר הקורונה אף החריפה והרחיבה את התופעה, ועל פי [דו"ח על"ם](#) ישנה עליה פי 2 בשימוש בסמים מאשר בשנת 2019.

מציאות זו דורשת מאתנו להפנות את תשומת הלב לתופעה הן מבחינת איתור וזיהוי בני הנוער הצורכים סמים והן מבחינת המענים שניתן לתת כמניעה וטיפול.

על מנת להבין את המורכבות של שימוש בסמים בגיל ההתבגרות מצורפת הרצאתו של דוד בנאי "[כובע קסמים, כובע קסמים](#)" – [התמכרויות בקרב בני נוער](#). (במסגרת יום עיון שקיים מכון מפרשים) וכמו כן [שבירת מיתוסים](#) לגבי השימוש במריחואנה.

[באתר של משרד הבריאות](#) ניתן למצוא רשימה של יחידות איתור ומרכזים עירוניים לטיפול בבני נוער משתמשים בסמים. יחידות אלו נותנות מענה טיפולי רפואי ורגשי ומוזמנים להיעזר בהן.

סימני זיהוי לשימוש בסמים

מצ"ב סימנים שעשויים להצביע על שימוש מזדמן או תכוף בסמים.

חשוב מאוד להסתמך על יותר מסימן אחד וכמובן לדבר עם הנער.ה ולנהל איתו שיחה כנה לבירור.

סימנים פיזיים: עיניים אדומות או מבט אפתי, שינוי במשקל הגוף בשל הרגלי אכילה שהשתנו.

ירידה בתפקוד בתחומים השונים: לימודי, חברתי, יחסים במשפחה.

שינויים בשעות השינה מצביעים על שיבוש בשגרה הקבועה.

שקרים בתכיפות הולכת וגוברת גם לגבי שאלות תמימות.

יציאות מרובות מהבית או להיפך - התבודדות - חשוב לשים לב שישנם

משתמשים שמחפשים משתמשים אחרים כדי לעשן יחד ויש שמעדיפים

להשתמש לבד. שני הדפוסים מצביעים על צורך בתשומת לב מיוחדת.

דיבור כבד ואיטי או פתיחות לא אופיינית - יכולים להצביע על השפעת

חומר על התודעה והתפקוד.

המלצות שפ"י לקיום שיח חינוכי-טיפול עם בני נוער סביב השימוש

בסמים:

- נקודת המוצא לשיח עם מתבגרים בנושא שימוש בסמים היא שהשיח צריך להיות פתוח ולא שיפוטי, על מנת שבני הנוער יוכלו לשתף בהתנסויותיהם והעמדות שלהם כלפי שימוש בסמים.
- יש להבין שתפיסת המסוכנות של בני הנוער לגבי השימוש בקאנביס יורדת, לאור ההתפתחויות בשימוש רפואי והיתר של מדינות רבות להשתמש בקאנביס. מה שמקשה לקיים שיח האומר שסמים מזיקים. אבל! שימוש בקאנביס בגיל ההתבגרות הוא מסוכן!

- עלינו להבהיר את העמדות האישיות שלנו כלפי השימוש בקנאביס, על מנת לא ליצור מצב של חוסר אמינות ולגיטימציה לשימוש.
 - חשוב לזכור שהסמים משפיעים אחרת על מתבגרים לעומת מבוגרים:
 - * הסם מזיק באופן מיוחד למוחות מתפתחים.
 - * תפקודי למידה: הסם פוגע בזיכרון ובקשב ונמצא כקשור להישגים לימודיים נמוכים.
 - * הסם משפיע על המוטיבציה וההנעה לפעולה.
 - * הסם מעלה את הסיכון להפרעה נפשית: סכיזופרניה, דיכאון, חרדה, הפרעה פסיכוטית.
 - * שימוש בקנאביס בגיל צעיר מעלה הסתברות להתמכרות בגילאים מבוגרים יותר.
 - * אחת התוצאות האפשריות של שימוש בסמים היא נשירה מבית"ס.
 - * הסם מעלה את הסיכון למעורבות בתאונות דרכים.
- ניתן להרחיב בנושא ולקרוא את המסמך המלא בשפה העברית והערבית.