

חזרה לשגרה חברתית עם תובנות חדשניות – או מהי



הדרך לשגרה חברתית עם ריחוק פיזי?

הדרך לשגרה חברתית

מגפת הקורונה ערערה את היציבות ואת תחושת הביטחון שלנו. השינויים הרבים בכל תחומי החיים, השמועות המפחידות וההגבלות השונות כל אלו יצרו סימני שאלה. קושי גדול יצרו השינויים באורחות החיים, כמו, ההישארות במרחב הביתי ללימודים ולעבודה. מציאות שיצרה ריחוק חברתי מהחברים והידידים שהיינו נוהגים לפגוש בחיים השגרתיים. במקביל, נוצר צורך להתרגל לשהות המשותפת ביחד ולסדר יום חדש.

עם החלת החוקים שנקטו בעבור מיגור הקורונה, פנו אלי כשתיים עשרה משפחות בבקשת עזרה, בהן, שלוש משפחות שלהן ילדים עם צרכים מיוחדים, ותשע משפחות עם ילדים נוספים במגוון גילים. משפחות אלו חוו קושי בהתמודדות מול השינויים מרחיקי הלכת בחיי היום יום ועם ההתנהלות במצב החדש.

החיים המשותפים בבית לוו במריבות, בהתפרצויות ובשבירת סדרים בחיי היומיום. ההורים לא הצליחו לנהל את החיים בבית כראוי ולבנות מערך הגיוני של סדר יום. נוצר צורך משמעותי בהבניה מחדש של מערכות החיים וביצירת תחושת קוהרנטיות במצב החדש.

אנטונובסקי פיתח את "המודל הסלוטוגני", כחלק מתיאוריה המכוונת לקידום הבריאות. הוא תאר את תחושת הקוהרנטיות כתפיסת עולם המבטאת את הנטייה לראות את העולם כמקום הגיוני וסביר, אשר ניתן לניהול רגשי ואינסטרומנטלי.

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 תכניות לטווח קצר או ארוך;

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

ומשמעותיות 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 למשפחות הללו, השתמשתי במודל הסלוטוגני והדרכתני את ההורים להעניק לילדיהם קוהרנטיות בחייהם. הם הונחו להשתמש בשלושת הרכיבים של המודל.

ליצור **מובנות** לגבי המצב, באמצעות שיח על הקורונה והשלכותיה, הסבר על הכללים הממשלתיים החדשים, ותכנון סדר יום מתאים לביתם.

ליצור **נהילות**, ההורים סייעו לילדים להאמין שעומדים לרשותם משאבים להתמודד עם המצב החדש.

ומשמעותיות, ביצירת מטרה יישומית לכל ילד או לכל המשפחה כולה שיש לה תוצאה מוחשית. למשל, הרכבת פאזל עם כל בני המשפחה, משחק במשחקי קופסא משפחתיים ועמידה במטלות לימודיות.

משפחות אלו פעלו על פי המודל. לאחר כשבועיים קיבלתי משובים מרגשים, שהועברו באמצעות הוואטצאפ. המשפחות דיווחו על שיפור בהתמודדות ותיארו שינוי באקלים הביתי. סיפרו על חוויות משותפות שנערכו בעקבות ההנחיה.

במקביל, חלה הפחתה במידת החיכוכים בבית. ההורים הרגישו שיש להם יכולת לנהל סדר יום, ולהגיע לנינוחות, להבנה ולרגיעה.



בתקופת הקורונה ההורים הפכו להיות המורים של ילדיהם. כעת עם החזרה
ההדרגתית למוסדות החינוך, כדאי שהמורים יגלו שותפות לתהליך ההורי וימשיכו
במודל הזה בכיתה או בלימודים מרחוק. מומלץ שהמורים ידריכו את התלמידים
ליצירת קוהרנטיות בחיי החברה שלהם. הסיבה לכך נובעת משום שההנחיות
למניעת התפשטות הקורונה, הבידודים, הסגרים והמרחק האישי, יצרו מרחק
חברתי.

ליכולות החברתיות יש השפעה דרמטית על חוויית הילד ועל הצלחתו. מיומנות
חברתית טובה עשויה להוביל להצלחה ברבדים בולטים רבים בחיי הפרט, ולהיפך.
עם זאת, שהיעדר כישורים חברתיים הוא אינו גזירת גורל, אלו כישורים הניתנים
לפיתוח ולרכישה. המורים יכולים לסייע בכך.

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

מובנות, נסביר את צורת התקשורת החברתית החדשה בין האנשים שמתבצעת
בעיקר באמצעות מלל ולא באמצעות מגע פיזי, וכיצד לקיים אותה; נבהיר כי
העובדה ששומרים מרחק פיזי אינה סיבה למרחק רגשי, הוא נועד אך ורק לשמירה
על הבריאות שלנו ולא להתרחקות מהזולת.

כחלק מהמובנות, נספר לתלמידים על כל האלמנטים החדשים שנוספו לחיים,
מסכה, שטיפת ידיים וכפפות. הם מצריכים הסבר ותיווך רגשי בהקשר ל- איך
התלמיד תופס את השימוש בהם בהרגשה שלו, ואיך הוא חווה זאת מול הזולת,
לדוגמה, אם משהו אומר לו 'תתרחק ממני 2 מטר', אם התלמיד מסוגל לתפוס את
זה כהגנה ולא כדחייה רגשית.

נהילות, נתייחס להתנהלות הכיתתית ולמרקם החברתי שהיה לפני הקורונה
ושקורה עכשיו. נשים לב לנורות אזהרה המעידים שתלמיד נמנע מהתנהלות
חברתית:

- תלמידים הימנעותם – התלמיד אינו שולח חומרים, אינו מתעניין, אינו מגיב לוואטספים. החברים הקרובים מספרים כי לא ניתן ליצור עימו קשר.
- תלמידים שהיו במעבר מיסודי לחטי"ב, או מחטי"ב לתיכון – הם נכנסו בשנה הנוכחית לכיתה חדשה, ועדיין לא התמקמו במערך החברתי של הכיתה.
- תלמידים שלא נכנסים למפגשי זום.
- תלמידים שלא מבטאים את עצמם במפגשי הלמידה או בשיח – בשיח כיתתי בוואטסאפ.

המורים יכולים לעזור:

- ✓ ליצור קשר אישי עם תלמידים המנעותיים – באמצעות קשר טלפוני או שליחת וואטסאפ, או כל קשר אחר.
- ✓ לכוון מפגשים מכוונים עם תלמידים מתקשים חברתית ותלמידים חברותיים – באונליין או במפגש קצר.



משמעותיות, נעניק לתלמיד חיבור עם מטרה לחברת הכיתה.

נפתח עבודות בקבוצות עם משימות לדיון או משימות משותפות המובילות לתוצר. נייצר משמעות לקבוצה שלנו ; נבנה חידון על חוויות כיתתיות משותפות ; ניזום

למידת עמיתים בה התלמיד ימסור יחידת לימוד או תחום מסוים מעולם
ההתעניינות שלו, נדאג למשוב חיובי מחברי הכיתה.

✓ מוזמנים ליהנות מיחידת הוראה חברתית "חזרה לשגרת קורונה"

<https://bit.ly/Playonlineharmonia>