

## המודל הסלוטוגני כארגז כלים מערכתיים לביסוס חוסן סביבתי במוסדות חינוך בעת לחימה

מה מאפשר למערכות חברתיות לשמר רציפות תפקודית ותחושת לכידות בשעה שהמציאות החיצונית קורסת אל תוך מצב של אי ודאות קיצונית. שאלה זו אינה נותרת בחלל התיאורטי אלא הופכת לציר קיומי בחייהם של תלמידים ומחנכים המוצאים עצמם בתוך סערה מתמשכת של מתח וערעור הביטחון הבסיסי. במדינת ישראל של תקופת הלחימה המרחב המוגן של המוסד החינוכי משנה את פניו והופך לזירה שבה נבחנת היכולת האנושית להתמודד עם אירועי עקה המפרים את האיזון הטבעי של הנפש. בעוד נטיית הלב הראשונית במצבי משבר היא להתמקד בסימפטומים של חרדה וגורמי הסיכון מציע המודל הסלוטוגני של אהרון אנטונובסקי התבוננות חלופית המבקשת לאתר את המקורות המאפשרים את תנועת האדם אל עבר הבריאות והחוסן על פני רצף של דחק מתמשך.

התפיסה הסלוטוגנית אינה מבטלת את קיומו של הסבל או האיום אלא מבקשת היא להבנות תחושת קוהרנטיות המבוססת על ההבנה כי גם בתוך הכאוס קיימים עוגנים המאפשרים למציאות להיתפס מובנת, נהילה ובעלת משמעות. בתוך המיקרוקוסמוס הבית ספרי מתקיים מאבק יומיומי על השלטת סדר בתוך אי הסדר ועל יצירת נרטיב של מסוגלות בשעה שהעולם החיצוני נראה שרירותי. הבנת הממשק שבין משאבי ההתמודדות המערכתיים לבין הצורך של הפרט בתחושת שליטה היא המפתח למניעת שחיקה ובניית חוסן קהילתי המסוגל לעמוד איתן גם מול אירועי דחק קיצוניים. המעבר המחשבתי מחקירה של גורמי הפתולוגיה אל עבר חקירה של מקורות החוסן מאפשר למערכת החינוכית להגדיר מחדש את תפקידה כעוגן של יציבות בתוך מציאות משתנה.

הטמעת המודל הסלוטוגני דורשת בראש ובראשונה התייחסות לרכיב המובנות בתוך המציאות הכאוטית של תקופת הלחימה. מובנות זו אינה מסתפקת בידיעת העובדות היבשות אלא נשענת על היכולת של המערכת החינוכית לייצר נרטיב עקבי המאפשר לפרט לעבד את הגירויים הסביבתיים לכדי תמונה הגיונית. כאשר מוסד חינוכי שומר על שקיפות תקשורתית ועל רציפות פדגוגית הוא למעשה מקטין את עוצמת האיום ובונה תשתית קוגניטיבית המאפשרת לתלמידים ולצוות לחוש שהמציאות ניתנת להבנה. רכיב זה משמש כגשר הכרחי אל רכיב הנהילות המתמקד באמונה כי לרשות המערכת עומדים המשאבים הנדרשים להתמודדות עם מצבי לחץ. בשלב זה מתבצע החיבור הקריטי בין המודל הסלוטוגני לבין המבנה של מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה המהווה כלי יישומי לחיזוק תחושת השליטה בתוך חוסר הוודאות.

במציאות של לחימה מתמשכת נוטה מעגל הדאגה להתרחב ולשאוב את מרבית האנרגיה הנפשית של הפרט שכן הוא כולל גורמים חיצוניים כגון: המצב הביטחוני והחלטות הדרג המדיני אשר אינם נמצאים תחת שליטה ישירה. תהליך זה מוביל לתחושת חוסר אונים קולקטיבית ושחיקה של משאבי ההתמודדות המערכתיים. התפיסה הסלוטוגנית פועלת להפניית המבט והזרקור אל עבר מעגל ההשפעה המרכזי בתוכו את המשאבים ובחירת פעולות יישומיות המקטינות את מעגל הדאגה. הרחבת מעגל ההשפעה מחזקת ישירות את תחושת הנהילות דרך מעבר מדפוס פעולה ריאקטיבי המוביל לגירויים חיצוניים. התנהלות מתוך דפוס פעולה פרואקטיבי המתמקד ביוזמה ולקיחת אחריות על המרחבים הנמצאים בשליטה. כאשר המערכת החינוכית מסייעת לתלמידים לזהות את גבולות הגזרה בין דאגה להשפעה היא למעשה מנגישה להם משאבי התמודדות מוחשיים המונעים את הגעת המערכת הנפשית לשלב ההתשה.

המשמעות המעשית של הרחבת מעגל ההשפעה בתוך בית הספר באה לידי ביטוי ביצירת עוגנים של עשייה המעניקים תוקף ליכולת הבחירה של התלמיד והמורה. במקום להישאב לתוך מעגל הדאגה המשתק. דרכי התמודדות שהמערכת תוכל לבסס נהילות ורציפות היא דרך הקניית מיומנויות של ויסות רגשי, גמישות מחשבתית המאפשרים לפרט לשמר את כוחותיו גם מול אתגרים חיצוניים כבדים. בנייה זו של נהילות סלוטוגנית אינה מבטלת את אי הוודאות אלא מציעה דרך פעולה אקטיבית המבססת תחושת מסוגלות אישית וקבוצתית. כאשר התלמיד חווה הצלחה במרחבים

המושפעים מפעולותיו שלו הוא מחזק את תחושת הקוהרנטיות הכללית שלו ומוצא כוחות להמשיך ולתפקד בתוך מציאות של אי ודאות מתמשכת.

המעבר מהבנת המציאות ליכולת לפעול בתוכה נשען במידה רבה על גיוס משאבי חוסן חברתיים ורגשיים המבססים את רכיב הנהילות במוסד החינוכי. במישור הרגשי המערכת פועלת ליצירת מרחב המאפשר ונטילציה ותוקף למנעד הרגשות המציף את התלמידים והצוות בעת לחימה. תהליך זה של תיקוף רגשי אינו מהווה רק מענה טיפולי אלא משמש ככלי להגברת המובנות שכן הוא מסייע לפרט לתת שם לתחושותיו ולהבחין בין פחדים המצויים במעגל הדאגה לבין התנהלות פרואקטיבית ובחירת פעולות המצויות במעגל ההשפעה.

היישום האופרטיבי של המודל הסלוטוגני במציאות של למידה מבוזרת נשען על יצירת רציפות פדגוגית וחברתית המהווה חלופה למבנה הפיזי של המוסד החינוכי. התנהלות רגשית חברתית ומפגשי ונטילציה הנעשים במפגשי זום ובלמידה מרחוק עם התלמידים. בתוך מרחב זה מתבססת המובנות דרך סדיריות עקביות המייצרות עוגן של ודאות בתוך סדר יום מעורער. השמירה על מפגשים קבועים ועל נוכחות צפויה של הצוות החינוכי מאפשרת למציאות להיתפס כמרחב מוגן ומוכר ובכך למנוע מהצפת המידע החיצונית לערער את תפיסת העולם של התלמיד. המובנות מושגת אפוא מתוך השגרה המשותפת והידיעה כי הבסיס החברתי ממשיך להתקיים למרות המרחק הפיזי והשינויים הכפויים בנסיבות החיים.

הסטת המבט ממעגל הדאגה אל עבר מעגל ההשפעה מתבצעת דרך אופי המשימות והאינטראקציות המרכיבות את יום הלימודים. במציאות שבה התלמיד חווה חוסר שליטה על סביבתו ועל המצב הביטחוני המערכת מאפשרת לו לחוות נהילות דרך בחירות ממוקדות ופעולות אקטיביות בתוך המרחב האישי של התלמיד. מתן אחריות על תהליכי למידה עצמאיים והכוונת האנרגיה לעשייה יצירתית מפנים את הקשב הנפשי מהמתנה פסיבית לפעולה פרואקטיבית המייצרת תוצר ותחושת ערך. תחושת המסוגלות הנוצרת בעקבות הצלחות אלו מחזקת את רכיב הנהילות ומאפשרת לפרט לחוש כי יש בכוחו לעצב את עולמו המידי גם כאשר המעטפת החיצונית נותרת מורכבת ומאיימת.

במישור החברתי והרגשי החוסן נבנה מתוך עצם הקיום של המפגש האנושי וההכרה ההדדית בין חברי הקבוצה. המענה לתחושת חרדה ובדידות טמון ביצירת מרחבי שיח בהם מתקיים תיקוף רגשי כחלק טבעי מהלמידה ומאפשר תשתית לוויסות רגשי משותף. יכולתו של המורה להוות עוגן ולהבטיח שייכות קבוצתית היא המבססת את רכיב המשמעותיות בקרב התלמידים. כאשר התלמיד חווה כי הוא חלק מרשת חברתית פעילה הפועלת גם במרחב הזום ובתקשורת מרחוק הדואגת לשלומו המערכת מצליחה לשמר את הלכידות הקהילתית ולמנוע שחיקה. הטמעת משאבי החוסן בתוך השגרה היא המאפשרת למערכת החינוך להפוך מחברה המגיבה למשבר לחברה המבנה חוסן באופן פעיל ומודע לאורך כל תקופת הלחימה.

#### מקורות:

- אבו עג'אג', א"א (2016). חוסן נפשי. לקסי קיי, 6, 11-12.
- אחדות, ל' (2020). משבר הקורונה ושוק העבודה בישראל. ביטחון סוציאלי, 110, 1-20.
- 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.

## ד"ר רבקה אלקובי פסיכותרפיסטית מומחית מרצה ומפתחת תוכן משרד החינוך.

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

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

וייסבלאי, א' (2020). למידה מרחוק בשעת חירום עקב סגירת מוסדות חינוך עם התפשטות נגיף הקורונה. מרכז המחקר והמידע של הכנסת.

זרחוביץ, נ' (2013). אני תלמיד מוכן: חינוך והדרכה להתמודדות עם מצבי חירום לכיתות ב', חוברת למורה. הוצאת פיקוד העורף, ענף הסברה, מדור הדרכה.

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.