

**ד"ר רבקה אלקובי** פוסט-דוקטורט אוניברסיטת בן גוריון. מנחה ומפתחת תוכן - משרד החינוך. יזמית ומיסדת מרכז הרמוניה. יועצת חינוכית. פסיכותרפיסטית מומחית.

### **המודל הרב ממדי כבסיס לטיפוח אמפתיה וחשיבה חיובית**

השמירה על היכולת האנושית האמפתית המובילה לחשיבה חיובית ניצבת במוקד העשייה בשעה זו. המציאות החיצונית והסביבתית אינה יציבה ונמצאת בחוסר ודאות קיצוני. סוגיה זו חורגת מן המרחב התיאורטי ומהווה ציר מרכזי בהנהגת קהילות בתוך סערה מתמשכת של מתח וערעור הביטחון הבסיסי. בתקופת לחימה, המרחב החינוכי משנה את פניו והופך לזירה המעמידה למבחן את היכולת המערכתית ליצירת עוגנים רגשיים וקוגניטיביים המאפשרים תנועה אל עבר חוסן וצמיחה. אל מול נטיית הלב הראשונית להתכנסות במנגנוני הגנה של צמצום וחרדה. מודל זה מציע את התייחסות החוסן הרב מימדי של מולי להד כהתבוננות המאתרת ומחזקת את ערוצי ההתמודדות המבטיחים את חיוניות המערכת ואת ערכיה המוסריים.

הבנת המענה המערכתי בעת לחימה מציעה העמקה בשישה ערוצי התמודדות המרכיבים את שפת החוסן המשותפת לצוות ולתלמידים. הערוץ האמוני והערכי משמש מצפן מנהיגותי המקנה משמעות לעשייה החינוכית בתנאי לחץ קיצוניים. הערוץ הרגשי מאפשר תיקוף חוויות מורכבות, ואילו הערוץ החברתי מבסס תחושות שייכות וסולידריות כרשת ביטחון קבוצתית. ערוץ הדמיון מציע מרחב יצירתיות והומור הממתנים את תחושת האיום. בעוד הערוץ הקוגניטיבי מעניק כלים לארגון המציאות ולהשבת תחושת השליטה. הערוץ הפיזיולוגי משלים תמונה זו באמצעות פעולות ויסות גופני המאפשרות פניות נפשית להתמודדות עם מצבי הלחץ. אינטגרציה בין ערוצים אלו מאפשרת למנהיגות החינוכית גיבוש תוכנית עבודה הוליסטית המעניקה מענה למגוון צורכי הקהילה.

במבנה זה תופסת האמפתיה מקום מרכזי כגשר המאחד בין הערוץ הרגשי לערוץ החברתי והופכת לכלי ניהולי מהמעלה הראשונה. האמפתיה במציאות לחימה אינה מסתכמת בהשתתפות בצער, אלא מהווה אסטרטגיה מערכתית של הכרה הדדית ותיקוף חוויותיהם של כלל חברי הקהילה. יצירת מרחבים שבהם קולו של הפרט נשמע ומתקבל ללא שיפוטיות. אמפתיה מחזקת את הלכידות החברתית מפחיתה את תחושת הבידוד הנלווית למצבי חירום. בנוסף, האמפתיה משמשת משאב התמודדות המאפשר לצוות החינוכי זיהוי צרכים משתנים של התלמידים, התאמת מענה פדגוגי ורגשי באופן המגביר את תחושת המוגנות והערך העצמי.

ביסוס האמפתיה כתשתית רגשית מאפשר את צמיחתה של חשיבה חיובית המנוסחת כבחירה קוגניטיבית מודעת לזיהוי כוחות בתוך המשבר. אין מדובר באופטימיות נאיבית המעלימה עין מחומרת המצב אלא בארגון מחדש של תפיסת המציאות דרך הדגשת מרכיבי השליטה והמסוגלות העומדים לרשות הפרט והקבוצה. חשיבה חיובית זו נשענת על הבלטת סיפורי התמודדות ועל הוקרת הצלחות קטנות בשגרת הלמידה, פעולות המעניקות השראה ותקווה בתוך ערפל הקרב. המנהיגות החינוכית פועלת להסטת הקשב המערכתי ממעגל הדאגה המשתק אל עבר פעולות המייצרות ערך ותועלת, ובכך הופכת את האופטימיות למנוע של עשייה וצמיחה.

**ד"ר רבקה אלקובי** פוסט-דוקטורט אוניברסיטת בן גוריון. מנחה ומפתחת תוכן - משרד החינוך. יזמית ומיסדת מרכז הרמוניה. יועצת חינוכית. פסיכותרפיסטית מומחית.

הטמעת עקרונות אלו מחייבת התייחסות למשאבי החוסן של הצוות החינוכי כשלב מקדים לעבודה עם הלומדים. הנהלה המפעילה אמפתיה ארגונית כלפי שותפי התפקיד והצוות הכוללת תיקוף הקשיים האישיים והמשפחתיים של אנשי החינוך, מייצרת עבורם מרחב נשימה נפשי. פניות רגשית זו היא המאפשרת למורה להוות עוגן של חשיבה חיובית עבור תלמידיו. הקשר המערכתי בין אמפתיה לבין מסוגלות מקצועית יוצר רצף של חוסן שבו כל חוליה בקהילה חווה הכרה בצרכיה לצד עידוד אקטיבי לפעולה וליוזמה.

במציאות של למידה מבוזרת, טיפוח חשיבה חיובית מקבל משנה תוקף דרך הפעלת ערוצי הדמיון והאמונה המצויים במודל הרב מימדי. שימוש בהומור, יצירתיות וחיבור לערכי ליבה קהילתיים מאפשר ריכוך של חוויית האיום והרחבת מרחב התמרון הנפשי של התלמידים. פעולות אלו אינן מהוות הסחת דעת בלבד, אלא משמשות כלים אופרטיביים לעיצוב זהות חיובית בתוך אי הוודאות. האינטגרציה בין הבנה רגשית עמוקה לבין פרשנות חיובית ומכוונת עשייה של המציאות היא המפתח לבניית מערכת חוסן איתנה, המבטיחה את המשכיות המפגש החינוכי ואת בריאותה הנפשית של הקהילה כולה.

"ההצלחה היא מסע, לא יעד" בן סוויטלנד

#### **בביליוגרפיה:**

אלגרבל, ר', כהן-אור, ד', רוזנבלום, ה' ושטרנברג, י' (2012). תרבות של אמפתיה בחינוך, ביטאון מכון מופ"ת, אוקטובר, 2012, עמ' 30-33.

בר-חי, י', זיגל, מ' ולביא, ת' (2019). חוסן אישי ומשפחתי: התמודדות עם לחץ בשגרה ובחירום, תדריך לצוותי התכנית למשפחות בעוני ו/או עם ילדים בסיכון במחלקות לשירותים חברתיים. גוינט ישראל אשלים, משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים.

שמש, א' ושמש, ר' (2010). קידום החוסן הנפשי בעבודה חינוכית-טיפולית עם נוער בסיכון. מניתוק לשילוב, 16, עמ' 128-143.