

שעת חינוך - פרק 6 – חוסן בשעת חרם עם ד"ר ניסים אבישר

חמש עובדות על נסים אבישר הוא פסיכולוג קליני חברתי, הוא ממקימי קבוצת פסיכואקטיב, קבוצה של אנשים מתחום בריאות הנפש ששמו למטרה להיות מעורבים בנושאים חברתיים פוליטיים ובפרט בקונפליקט הישראלי ערבי, הדוקטורט שלו עוסק באחריות חברתית ומעורבות פוליטית, הוא כתב את הספר ללמוד מהמזרח והוא ראש מרכז החוסן של סמינר הקיבוצים. אני קובי דביר ואתם מאזינות ומאזינים לשעת חינוך, הפודקאסט של מכללת סמינר הקיבוצים. בואו נתחיל. ברוך הבא, נסים. אהלן קובי. טוב, אני אתחיל בזה שכבר עסקנו קצת בחוסן בפרק 5, אבל זה היה מאוד ממוקד על חוסן בהקשר של טבע. היום אנחנו נדבר על חוסן במובן הכללי יותר, ואני חושב שגם בהקשר של התקופה שלנו, וגם על חוסן של מורים ומורות. אז נתחיל מההתחלה. למה זה חוסן? ולמה אנחנו, למה כולם עוסקים בזה בזמן האחרון? אז זהו, זאת נהייתה קצת מילה שהיא לחלק מהאנשים הפכה להיות שחוקה, כי משתמשים בה הרבה, אבל משתמשים בה הרבה כי היא רלוונטית כרגע מאוד. יש כל מיני הגדרות לחוסן, לא ניכנס לדקויות פה ושם. בגדול זו היכולת לעבור כל מיני טלטלות, מצבי שינוי, להתמודד עם לחצים, עם מתחים, עם מצבים מאתגרים, ולשמור על תחושה של שליטה וערך, או לחזור לאיזושהי שגרה או בסיס יציב בעקבות זה. כלומר, חוסן הוא היכולת לעמוד בפני מציאות משתנה, מאתגרת, כולל מה שאנחנו עוברים עכשיו, שהוא בטח נכנס לקטגוריה הזאת. אז בגלל שאנחנו בתקופה כזאת מיוחדת, אז עם הרבה טלטלות, אז בגלל זה מדברים על זה הרבה? בדיוק. בגלל זה, ובגלל שחוסן, דבר שחשוב להגיד, הוא לא תכונה מולדת, הוא יכולת נרכשת, אז יש טעם לעסוק בחוסן. והאמת היא שהכי טוב לעסוק בחוסן מראש, כמניעה. אבל אנחנו כבר באירוע, וכיוון שאנחנו באירוע, יש מה לעשות גם תוך כדי, כדי לאפשר לאנשים להתמודד טוב יותר. ואני ארשה לעצמי עוד מילה להבחנה שעוד לא נכנסנו אליה, אבל יהיה שווה להקדיש לה טיפה, בין חוסן אישי פרטי לבין חוסן קהילתי. והשניים האלה קשורים זה לזה. כשפרטים, בטח פרטים מרכזיים, מנהיגים, ולא מנהיגים גדולים בפוליטיקה וכולי, מנהיגים קטנים, אנשי חינוך, הורים, ועד בית, כשהם יכולים לתפקד במצבים משתנים, במצבי חירום, הפרטים פחות סובלים. כלומר, הפרטים, הפרטים שסביבם. הפרטים שסביבם פחות סובלים, הקולקטיב, הקבוצה, הקהילה, מרגישה הרבה יותר ביחד לכידות ערך, לפעמים אפילו התרוממות רוח, בעוד שכשהמכלול הוא מפורק, ובואו נסתכל רגע על החברה הישראלית היום, מאוד מאוד שסועה, מקוטבת, עם ריבים פנימיים, זה משפיע על בריאות נפשית גם של פרטים, כולל חיילים וסטודנטים ואחרים. אם אני מקשיב לך, נסים, אז אני בעצם חושב רגע, עוד לפני, תכף נדבר על שבעה באוקטובר, אבל אי אפשר בלי. אבל זה עוד התחיל בטח מהקורונה, נכון? זאת אומרת, אנחנו כבר אז היינו צריכים איזושהי יכולת להתמודד עם להיות 247 בבית, סגורים עם הילדים, אף אחד לא היה רגיל לזה. אתה יודע מה הבעיה הגדולה בפודקאסט? לא רואים הבעות פנים, כי אני מחייך קצת. למה אני מחייך? כי ההיסטוריה של מושג החוסן היא הרבה הרבה יותר עתיקה. אז נכון, הקורונה זה משבר משמעותי, אבל הוא יחסית קרוב, ותושבי, נניח, הצפון, עוד לפני הדרום, ותושבי הדרום מתמודדים כבר 20 שנה עם האיום, אבל בצפון עשרות שנים, ומושג החוסן בעצם קם בהקשר הישראלי, וישראל מובילה, לצערנו, בתחום הזה, מתוך התמודדות עם איומים ביטחוניים, אבל לא רק. יש הבדל? זאת אומרת, יש הבדל בין לייצר חוסן סביב קורונה לבין לייצר חוסן סביב איום ביטחוני, 7 באוקטובר? לא כל כך, לא כל כך. כלומר, זה יכול להיות, מצבי אסון יש כל מיני. יש מצבי אסון מעשי ידי אדם, כמו מלחמות וכולי, ויש מצבים שקשורים לאסונות טבע. נניח, מנבאים לנו רעידת אדמה בשנים, עשורים הבאים כאן,

גם זה מצב אסון שיכול להיות הרסני עם המון נפגעים, יכול להיות צונאמי, יכול להיות כל מיני דברים. אין הבדל. כשאנחנו מייצרים איזשהו בסיס בטוח ויציב יותר, עם יכולת לווסת את עצמנו, לנהל את הלחצים, להיות בקשר, אגב, אני אעשה ספוילר, כי בדרך כלל אני חוזר על עצמי בהקשר הזה, כלל ראשון בחוסן, לדאוג לעצמנו. כלל שני בחוסן, לא להיות לבד. אז כשאנחנו בתוך מערכות של קשרים, של תמיכה הדדית, ערבות הדדית, דברים מהסוג הזה, ואנחנו יודעים גם לדאוג לעצמנו לבסיס, נוכל לדאוג לאחרים ונוכל גם לחזק את החברה שסביבנו. אז התחלת, ואני עכשיו אשאל, כדי שנעשה את זה יותר, אמרנו גם שאתה פסיכולוג, זה לייצר חוסן נפשי. איך מייצרים משהו כזה? אז אני לא לבד, אמרת, ואני דואג קודם לעצמי, אבל צריך עדיין לייצר איזשהו הלך מחשבה אולי, לא יודע, תסביר. כן, אני לא הייתי משתמש במונח לייצר, זה לא יש מאין, זה לפתח או לטפח יכולות שאצל רוב האנשים קיימות במידה כזו או אחרת. לא תמיד הן מספיקות באירועים קיצוניים, אבל זה מתחיל בבן אדם לעצמו. נחשוב על סיטואציות שבהן אנחנו במתח. אנחנו כאן במכללה להכשרת מורים, בואו ניקח איזשהו מצב כמעט יומיומי חינוכי. מבחנים. אה, יש מבחן. אני בלחץ. מבחן במתמטיקה. במתמטיקה, בדיוק, כזה. מבחן מכריע. אני אחשל, אז יעיפו אותי מהלימודים, לא יהיה לי עתיד ולא תקווה ולא חלום. אוקיי, אז יש לך. לחץ. לחץ עד רמה מסוימת יכול להיות מגייס, מעורר, בצורה שלא פוגעת בתפקוד. אבל מרמה מסוימת הוא פוגע בתפקוד. עכשיו, נשאלת השאלה איך אנחנו מנהלים את הלחץ ולא הוא אותנו, וכאן יש כל מיני כלים פרקטיים. אני אתן שתי דוגמאות קטנות, אבל יש על זה מודלים והמון המון אפשרויות. נשימות. לנשום נשימה מבוקרת. הנשימה במצבי לחץ. שוב, הדוגמאות יכולות להיות יומיומיות ויכולות להיות יוצאות מגדר הרגיל, אבל הנשימה נוטה לאחד משני כתבים. או נשימת יתר עד כדי היפרוונטילציה, שזה הצפה בחמצן שמעלה את החרדה או את הלחץ בחזקות. זה לא מצב רצוי. או מצב של השטחת הנשימה. הנשימה שטוחה כאילו להוריד מטבוליזם, להרגיש פחות. אבל גם זה בעייתי, כי זה מייצר איזשהו נתק. עכשיו, אם אנחנו מתחילים לנשום לאט נשימה, ואפשר ממש לספור, יש על זה כל מיני מודלים, ונשיפה איטית, ההשפעה של זה היא כמעט מיידית. זה ממש עניין ביולוגיה, אתה אומר. ממש. וזה קשור מערכת העצבים, האוטונומית ומנגנונים של פייט, פלייט, פריז ואחרים. אני לא נכנס לכל ההסברים האלה. אבל עצם הפעולה הפשוטה הזאת של לשלוט בנשימה, מעבירה מסר למוח ונחווית בחוויה האישית הסובייקטיבית כמפחיתה לחץ. ואותו דבר, קיבוץ והרפיית שרירים. לכווץ גפיים בעיקר, אבל לא רק, גם פנים ולהרפות. ויש כאלה שכבר מתורגלים ויכולים רק להרפות, ותוך זמן קצר מאוד הלחץ יורד. עכשיו, זה כמו שריר שמתרגלים אותו. זו מיומנות נרכשת, שברגע שיש לנו אותה, היא תעזור לנו. גם במצבים של לחץ, גם במצבים אחרים, ותאפשר לנו להתמודד עם ההשתנויות היומיומיות בצורה טובה יותר. אבל אתה יודע, כשאני שומע אותך, אז אני שומע עכשיו, נתת כלים פיזיים, נקרא לזה, ואני חשבתי שחוסן הוא בעצם איזה משהו שהוא של תחושה. זאת אומרת, איך אני חובר או איך אני... אז תשמע, זו תגובה מעניינת מאוד. כי באמת, שני הכלים שנתתי קשורים לחוויה הגופנית. אלה כלים שעושים איזשהי מניפולציה או שליטה למנגנון פיזיולוגי. דיברנו קודם על הצפון, וככה המתיחות בגבול הצפון שהייתה לאורך עשרות שנים משנות ה-70 כבר. פרופסור מולי להד הוא אחד מאלה שככה פיתחו מודלים של חוסן, ואחד המודלים המפורסמים שהוא פיתח נקרא בעברית גשר מאחד. עכשיו, זה ראשי תיבות, שבעצם, אולי אני אעבור על זה ברגע עוד מעט, אבל הרעיון המרכזי שם הוא שיש שישה מוקדים שונים של חוסן. רק אחד מהם הוא גוף. גשר מאחד מתחיל בג' זה גוף. אבל אחר כך יש אחרים. יש אנשים שמה שעוזר להם להתמודד במצבי קושי, חירום וכולי, הוא שכל, הוא מידע, הוא לעשות תרשימי זרימה, הוא כל המנגנונים האלה של תכנון והבנייה ונהלים ודברים מהסוג הזה. אז אמרנו ג' גוף, שין

שכל, ר' מה יש לנו בר' אז ר' הוא רגש כמובן, כל הביטוי והחווייה הרגשית כולל היכולת המשותפת, כי המודל הזה הוא גם קולקטיבי קהילתי אבל הוא גם פרטי, היכולת לבטא ולחוות רגשות. ואחרי זה מ' א', זה מערכת אמונות, זה מרכיבים שיכולים להיות של אידיאולוגיה או אמונה, לאו דווקא דתית, אופטימיות, דברים כאלה, שנותנים הרבה כוח לבני אדם להתמודד עם מצבים שיש בהם לחץ, אי ודאות וכולי. ואחרי זה יש לנו חטא שזה חברה, היכולת להיות ביחד, נורא נורא חשוב. כשאנחנו בנפרד, כשאנחנו בודדים, הרבה פעמים אנחנו מרגישים חסרים, פגומים, עם ספקות עצמיים, כשאנחנו ביחד אנחנו חזקים יותר, כמאמר הקלישאה ביחד ננצח, לאו דווקא ניצחון מלחמתי, אבל כשאנחנו חלק ממכלול אנחנו מרגישים בטוחים וחזקים יותר, ובסופו של דבר דמיון, דמיון ויצירה. יש אנשים שמה שעוזר להם זה דמיון ויצירה. ואגב, בתוך הדבר הזה גם ביטויים, נגיד, של מה שנקרא אסקפיזם, בריחה. מי שהולך לראות סרט או עושה כל מיני דברים שאפשר להגיד טוב, הוא בורח מהמציאות. יכול להיות. זו דרך להתמודד. אבל יכול להיות שזו דרך התמודדות כדי לאסוף את עצמנו. אז יש כל מיני אפשרויות שם, ואדם צריך להכיר את עצמו כדי לדעת מה עובד עבורי. אז נגיד שתי מילים על שבעה באוקטובר, כי אני חושב על מה שאתה אומר עכשיו, ואז להיות בחברה, אני לא בטוח שזה עזר לנו בשבעה באוקטובר. אני יודע שהילדים שלי, כשהם היו הולכים לסבתא, זה היה מלחיץ אותם עוד יותר, כי היא הייתה לחוצה עוד יותר. ודמיון, נראה לי עוד יותר גרוע, כי רק לדמיין מה עובר על החטופים במנהרה, אז זה דווקא יכול להיות שיותר קשה לייצר חוסן בסיטואציות כאלה, אז מה עושים? אז רגע, נגיד קודם מילה על שבעה באוקטובר, ומלחמת חרבות ברזל, כבר למעלה משנה וחצי, ויש לא מעט מחקרים ודוחות שמדברים על עלייה דרמטית בתסמינים ומצוקות. ילדים, בני נוער, צעירים, מבוגרים, בהקשר שלנו, מכלל סמינר הקיבוצים, סטודנטים בגילאי עשרים ומשהו, זו קבוצה שנפגעה בצורה משמעותית. גם חיילים ומילואימניקים, אבל גם כמי שחווים את המצב הקיצוני הזה בשנים של מה שנקרא בגרות בהתהוות של אנשים צעירים, אבל גם אוכלוסיות אחרות כמובן. אז יש פה פגיעה. בדיוק קראתי שמבקר המדינה מדבר על משהו כמו שלושה מיליון של אנשים שחוו מצוקה משמעותית והזדקקו לסיוע. משרד הבריאות הגיב שזה נראה לא מנופח, ויש מחלוקת. אבל אני חושב שאין מחלוקת שהמצוקות עלו בצורה סופר-סופר משמעותית, במיוחד אצל מי שפגיעים, שזה ילדים ובני נוער, או אנשים שהם תלויים באחרים, או נמצאים בתחתית ההיררכיה החברתית, כל הדברים האלה. אז זו המציאות שבה אנחנו חיים. זה קודם כל. עכשיו, מה עושים עם זה? אין פתרון קל. כל אדם צריך לראות מה עובד עבורו. אבל אני אלך לשתי הדוגמאות שהתייחסת אליהן. אמרת, הולכים לסבתא, וזה עוד יותר קשה. כדוגמה לחברה או חיבורים בין-אישיים שיכולים להעצים חרדות, מצוקות ולחץ. נכון. אבל יש גם מסגרות שיכולות להציע תמיכה, שקט, הרגעה, שיתוף. לשיתוף יש המון פונקציות. הוא נורא נורא חשוב. כל הטיפוליים בפוסט-טראומה, כשיש כבר פוסט-טראומה, במרכזם יש מנגנון של עיבוד. מה זה לעבד חוויה? זה לדבר אותה שוב ושוב ושוב. וכשאנחנו מדברים עם אחרים, אנחנו גם בודקים את עצמנו, מה שנקרא השוואה חברתית, אני בסדר, אני לא בסדר. להרבה אנשים יש ספקות ושאלות שם. אנחנו מקבלים מידע חדש. אנחנו מקבלים אפשרויות שונות להתמודד. אנחנו הרבה פעמים מקבלים תמיכה והכלה והקשבה. זה יכול לערער דווקא, זאת אומרת, אם אני רואה מישהו אחר שיותר רגוע ממני, ואני חושב על ילדים בכיתה שמשתפים, זה יכול לעורר עוד יותר. כן, אבל בקבוצה יש גיוון. וכשיש מגוון, אז אני יכול לראות איך אני מתמקם בתוכו, ולמי אני דומה, ומי אני שונה, וללמוד מאלה שהייתי רוצה להיות כמוהם, אבל כן לייצר איזושהי תחושת שייכות, והרבה פעמים לנרמל חוויות לדעת שזה אנושי. לא נדבר כרגע על חמלה עצמית, אבל זה חלק ממה שנקרא חמלה עצמית. זה אנושי. זו תגובה נורמלית למצב לא

נורמלי, להיות כרגע בלחץ או לחוות עצבות או לחוות חרדה וכל הביטויים, ככה, באזורים, במרחבים האלה. אז זה היה דבר אחד של קשרים חברתיים. לא כולם יכולים להרגיש נוחים. אני חושב על עצמי שמחלק מהקשרים התרחקתי, כי הם הכבידו עליי. הם היו לא נעימים, במיוחד כאלה שיש בהם קונפליקטים, נניח פוליטיים עוצמתיים וכולי. צריך לבחור. לבחירה יש חשיבות. אם אני בוחר, אני מרגיש שליטה, ומכאן ערך. הדוגמה השנייה שנתת היא הדמיון, ואתה צודק לגמרי, כי דמיון יכול להעצים חרדה, אבל הוא יכול גם לצמצם חרדה. יש גם טכניקות, נניח, דמיון מודרך וכולי, אבל גם אם לא הולכים לשם, עד כמה אנחנו יכולים לדמיין אפשרויות אחרות, לפתוח פתח למציאות אחרת, בטוחה יותר באמצעות הדמיון. הדמיון מאפשר לנו לחשוב על פוטנציאלי. למרות שדמיון זה לא משהו שאתה שולט עליו. זאת אומרת, אני אגיד, חושב על עצמי, אני, בכל הסיטואציה הזאת מאז תחילת המלחמה, אני מאוד התנתקתי מכל הסיפורים. זאת אומרת, לא רציתי לשמוע סיפורי זוועות, לראות עובדה עם אילנה דיין. אותי זה לקח, הדמיון שלי לקח אותי למקומות, אתה שומע סיפור על ילד קטן, מיד לוקח אותי לילדים שלי, וזה יותר גרוע מבחינתי. אתה לא שולט על דמיון. זאת אומרת, לאן הדמיון הולך? הוא הולך. בכל התגובות האלה, דיברנו גשר מאחד, ערוצים שונים, יש אפשרות ויש סכנה לתגובתיות, לתגובה אוטומטית, שאנחנו לא שולטים עליה. היא קשורה לדפוסים שלנו, והיא לוקחת לאן שהיא לוקחת. אבל שים לב שמה שמעניין במודל הזה, שאותו מרכיב שאנחנו חווים אותו בצורה חזקה, נניח דמיון, הוא יכול להיות מקום כואב, בסיס לכאב, באותה מידה הוא הבסיס לישועה שלנו, לצמיחה ולחוסן, כי אם נצליח להשתמש בו בצורה שהיא מועילה, לא תגובתית, אלא פרואקטיבית, אז נחווה את החוויה האחרת. ואז זה לא רק מה שבא ברוך הבא, זה לעשות שימוש בדמיון. יש לנו פה בסמינר הקיבוצים סטודיו בטוח. מרחב פתוח, בטוח, ליצירה כדי להתמודד עם לחצים נפשיים. זה שימוש בדמיון כדי לאבד חוויות, כדי להתחבר לעצמי ואולי למה שהייתי רוצה, וכדי להרגיש איזושהי משמעות במקום הזה. מי שעבורם דמיון או יצירה זה בסיס חוסן, זו אפשרות מעולה. הזכרת קודם את ההבחנה בין חוסן אישי לחוסן קבוצתי. אנחנו חברה בטרומה? כן, אנחנו חברה בטרומה. חברה בטרומה מתמשכת ומצטברת, עם לא מעט סימפטומים של הדבר הזה. המצב הזה בהחלט ישפיע גם על הזהות הקולקטיבית שלנו אבל גם על המאפיינים של היחסים הבין-אישיים, הוא ישנה אותנו. השאלה הגדולה היא איך, וכמו כל משבר... נראה שאנחנו צומחים למקום, באופן מפתיע, מקום שמיני במדד האושר וא', זה כאילו קצת לא מסתדר, אז אנחנו צומחים לשם? זה כאילו הולך ביחד? לא, אני לא יודע. אני מסביר את זה אחרת. מקום שמיני, אני זכרתי חמישי, אבל אולי שמיני ואתה צודק. אחרי שירדנו ב-2025, ירדנו לשמונה. בכל מקרה, זה... זה עדיין מטורף. זה גבוה מאוד. בטח ביחס לנסיבות. בדיוק, אחרי שנה וחצי כאלה, איך זה שאנחנו בראש מדד האושר העולמי? זה בלתי נתפס. ההסבר הוא פשוט וקשור למה שאמרתי קודם, לא להיות לבד. איכות הקשרים החברתיים. אנחנו חברה שאנשים בה מחוברים, משפחות, חברים, מעגלי תמיכה, זה מקור לחוסן, ל-well-being, לשלומות או רווחה אדיר. ולכן, למרות הזוועות והקשיים הבאמת יוצאי דופן של השנה וחצי האחרונות, אנחנו רואים שאנשים, הרבה אנשים, עדיין מרגישים מידה של ביטחון ורמה יחסית גבוהה של עושר, בטח ביחס לנסיבות. אז היית אומר גם שיש לנו חברה, שהחברה שלנו היא חברה עם חוסן? אז אנחנו יכולים להגיד את זה? המדד האושר מצביע על זה? כן, במידה רבה כן. אנחנו עכשיו חברה במשבר. עכשיו, משבר היא מילה שהרבה פעמים מבינים אותה לא נכון. מבינים אותה לא נכון כדבר רע, כמשהו שנשבר. משבר באנגלית קריייסיס, במקור יווני, והמקור היווני מתייחס לצומת. וגם בהגדרות הפסיכולוגיות, משבר הוא מצב של חוסר יציבות וטלטלה עם פוטנציאל לתוצאה חיובית או שלילית. עכשיו, לאן הולכת החברה הישראלית מכאן? אני לא יודע. קשה לדעת כרגע. אני מאוד מאוד מקווה

שהיא הולכת למקומות של יותר לכידות, של בחינה מחדש, של מרכיבי זהות וצמיחה מתוך הטראומה, זה גם כן מושג מעניין. צמיחה פוסט-טראומטית, רואים גם על פרטים, על חלק מהפרטים, אבל גם על חברות שבעקבות אירועים טראומטיים, קשים, שלא היינו רוצים בהם, יש מרכיבים של צמיחה, של התפתחות רוחנית, של חיבור לחיים, של כל מיני דברים כאלה. אני מאוד מקווה שהחברה הישראלית היא בדרך לשם, אבל קשה לדעת כרגע. אמרנו שאתה מרכז, ראש מרכז החוסן של סמינר הקיבוצים, אז בואו נדבר על חוסן של מורים. אני חושב על זה ש... זאת אומרת, הייתי חושב על זה שיש שתי חלופות שאני רואה, או שני דברים שצריך לעשות מרכז חוסן. א', להתעסק בחוסן לאור מה שאמרנו עכשיו, אבל מורה או מורה שנכנסים לכיתה צריכים הרבה חוסן בהתמודדות עם הילדים, זאת אומרת, בלי קשר למצב במדינה, להיכנס לכיתה של 40 ילדים בגיל ההתבגרות, עם הטיק-טוק, צריך הרבה חוסן. ממש, ממש, הזכרת קודם את תקופת הקורונה. בתקופת הקורונה התחלתי להתעסק במה שנקרא למידה חברתית רגשית, או SEL, שעוסקת בהיבטים החברתיים והרגשיים של הלמידה, וזה תחום שקיים בעולם כבר עשרות שנים, אבל בארץ הוא קיבל קפיצה משמעותית בתקופת הקורונה, כי היה ברור שעובר משהו רגשי מאוד מאוד חזק על תלמידים, על מורים ובכלל על החברה. אנחנו קצת במצב כזה. יש קשר בין למידה חברתית רגשית לבין חוסן. היכולת להיות קשובים, לשים לב, למצוקות, לחבר, לייצר חיבורים משמעותיים יותר, לפתח יכולות. דיברנו קודם על ויסות רגשי. כדוגמה, איך אני מתמודד עם לחצים, לא משנה אם זה בגלל הבחינה במתמטיקה או בגלל שיש כרגע אזהרה. אפשר לתרגל את הדברים האלה, ויש בארץ לא מעט בתי ספר, לא מספיק, אבל לא מעט בתי ספר, בכלל מסגרות חינוכיות, שהטמיעו לא מעט מרכיבים של למידה חברתית רגשית. אני חושב שזה צו השעה להמשיך במהלך הזה. זו תפיסה אחרת של תהליכים חינוכיים שבמרכזם לא העברת ידע, אלא יחסים במרכז, יצירת סביבה בטוחה. כדי שכל זה יוכל להתרחש, נשות אנשי חינוך חייבים להרגיש בטוחים בעצמם. אמרנו כלל ראשון בחוסן, לדאוג לעצמנו. עכשיו, יש לנו את המלחמה ברקע, זה ברור, וזה דרמטי, וזה משמעותי מאוד, אבל במקביל יש לנו כרגע גם מאבק על מעמד המורים ועל שכר המורים, ויש חוסר עצום במורים, והמצב הזה הוא לא מייצר בסיס מספיק טוב להרבה, אנשי ונשות חינוך להתמודד עם הלחצים השונים. מצד אחד, תלמידים, מצד שני, הורים, מצד שני, מנהלים, שלישי כבר, מצד רביעי, משרד החינוך, מצד חמישי, מלחמה על הראש, ויש גם חיים אישיים, בדיוק. זה אתגר מאוד מאוד גדול, חייבים לדאוג לחוסן של אנשי חינוך. אז כמרכז חוסן אתם עוסקים גם בחוסן שלהם, וגם, נגיד, לתת להם כלים לעשות חוסן לילדים? בדיוק. כלומר, הכוונה היא במסגרת ההכשרה להוראה לתת לסטודנטים כלים קודם כולל לדאוג לעצמם. כשהם יוכלו לדאוג לעצמם ולפתח את החוסן של עצמם, לדעת מהם מוקדי החוסן שלי, מה עובד עבורי כשאני מרגיש מרגישה בלחץ או כל דבר אחר, חרדה, עצבות, מתוך המקום הזה יהיה קל יותר ונכון יותר לקחת את זה גם לכיתה אז יש פה גם מרכיבים של הוראה פורמלית אבל גם חיבור למקומות העצמיים ותהליכים של התבוננות עצמית ולמידה דרך חוויה עצמית. ותנסה רגע אולי לאפיין לנו את הצרכים של המורים, מה הם צריכים בהקשר הזה? תשמע, אני חושב, יש הרבה אבל אני רוצה להדגיש אחד, והוא הרבה לפני המלחמה. אני בא, כמו שאמרת, מעולמות הפסיכולוגיה, אבל כבר הרבה שנים עובד בהכשרת מורים ובקשר עם מורים בפועל ומורים בהכשרה. והדבר שחוזר על עצמו שוב ושוב זה היעדר גיבוי, תמיכה, מסגרות לשיתוף. אני אומר לסטודנטים שלי הרבה פעמים, פסיכולוגיה, אתה לא הולך צעד וחצי בלי שיש לך הדרכה. בתחומי החינוך הרבה פעמים, לא גורף, שום דבר לא בהכללה, אבל ברוב המקרים בדידות ובכלל לא מזהרת, עם המון המון לחצים וצורך להתמודד בתנאים לא קלים. היכולת לייצר מסגרות, תמיכה, יש גם עניינים, נגיד ענייני שכר וכולי, אני לא נכנס לזה, אבל אני

אומר אפילו במסגרות, בבתי הספר, וכחלק מהרוטינה, לדאוג לאנשי החינוך למסגרות של ביטוי, של תמיכה, של התפתחות, כל מה שמאפשר לצמצם או להימנע משחיקה ולהישאר במערכת. יש לא מעט נשירה. כמו שאמרתי, יש המון המון צרכים. חסרים לנו מורים ומנהלים, כמובן מורות ומנהלות. צריך לדאוג להם. צריך להעריך את המשאב הזה, שאחראי במידה רבה על הדור הבא שלנו, על האיכות שלו, על היכולת שלו לפתח את עצמו, לדאוג לחברה, לתרום לחברה. אנחנו לא מספיק עושים את זה. זה העתיד שלנו. הייתי אומר אפילו שהייתי מוסיף ואומר שאני חושב שזה משהו שצריך לבוא מלמעלה וצריך להיות מוחלט מלמעלה, כי המורה או המורה לא רוצים עכשיו עוד פעם לשתף. אני מעביר סדנאות סטאז' והם באים בחוסר חשק בהתחלה, כי מה עכשיו השתלמות ואין לנו כוח והרגע סיימנו ללמוד. אבל הם יוצאים משם כל כך מחוזקים, שצריך כאילו לפחות בתור התחלה להכריח אותם לעשות את זה, ושזו תהיה החלטה. סדנת סטאז' אתה חייב לעשות. כן. אבל אתה יוצא משם כל כך מחוזק, בדיוק מהמקומות שבהם אמרת שאתה רואה עוד אנשים כמוך ואתה שומע ומשתף ומדבר, ואתה יוצא כל כך חזק, שזה שווה את הכול. ואם לא היו מכריחים אותם, הם לא היו באים ברצונם. נכון, נכון. כי החיים עמוסים, ויש הרבה דברים וכולי וכולי, אבל אני שומע לא מעט אנשי חינוך שנמצאים במסגרות כאלה, כמו שגם אתה התייחסת שבדיעבד שהם בתוך זה מאוד מאוד מכירים בערך של הדבר הזה, בצורך של הדבר הזה, זה מאפשר להמשיך ולהתמודד עם מציאות לא קלה, יומיומית. אני אגיד בסוגריים חצי משפט. מה שאבד פעם, מורה, מורה, עם מעמד, נכנסים לכיתה, בוקר טוב, המורה, לא עובד היום. יש פה השתנויות תרבותיות, כולל רשתות חברתיות וכולי. כל ענייני סמכויות. מערך הסמכויות השתנה. סמכות הורית, סמכות מורית. לכן נדרש שינוי, וגם כאן, שינוי שיש בו הזדמנות ללמוד אחרת, ללמד אחרת, לדאוג לעצמנו כדי שנוכל לדאוג לאחרים. אדם שלא מצליח לווסת, להכיל את עצמו, לא יוכל לפתח, לטפח הכלה באחרים ולאפשר להם לדאוג להיות נדיבים כלפי אחרים. איך זה משפיע על תהליך הכשרת המורים? אנחנו פה במכללה להכשרת מורים, מה בפועל? אז תראה, הרבה דברים קורים כבר שנים, כי תהליכי הכשרת מורים משתנים לאור ההשתנויות החברתיות-תרבותיות שהזכרתי קודם, וכבר הרבה שנים מדברים על מיומנויות המאה ה-21, ופחות העברת ידע, ידע קיים, עכשיו עם בינה מלאכותית עוד יותר ויותר פיתוח של כישורים ומיומנויות. כל זה קורה כבר הרבה שנים. אני חושב שהמלחמה, כמו הקורונה, יכולה להוות איזשהו קטליזטור מאיץ להעמקה של ההבנה שכדי ללמוד קוגניטיבית, ולא כל מידה היא קוגניטיבית, אבל אפילו במקומות האלה, מתמטיקה, אני יודע מה, נוסחה בשני נעלמים. אפילו ברמה הזאת נדרש איזשהו בסיס רגשי חברתי יציב. ואם אנחנו מכירים בזה, אז צריך לייצר איזושהי הכשרה שתאפשר לבנות מערך סביבה בטוחי מספיק, רגשי מספיק, לתת מענה לחסכים ולצרכים שיאפשרו גם את ההתפתחות האינטלקטואלית, אבל גם פיתוח של כישורים אחרים, בין-אישיים, רגשיים ואחרים. אז יותר תשומת לב להיבטים האלה, יותר הכשרה בהיבטים האלה, שזה דברים שאנחנו עושים עכשיו. אנחנו נתחיל בקרוב לעבוד עם מדריכים פדגוגיים כדי להכניס את מרכיבי החוסן, מיומנויות חוסן, כלים ספציפיים, הבנה של עקרונות של התמודדות עם מצבי חירום לתוך ההדרכה הפדגוגית, ומתוך זה גם לכיתות, לגנים, לבתי הספר. זו המטרה. אני חושב שיש בזה איזשהו שינוי. אם בעבר שמו את כל המרכיבים האלה בצד, זה הופך להיות מרכיב מרכזי. היבטים רגשיים, חברתיים, well-being, שלומות, או רוחה כבסיס ללמידה ולהצלחה. לקראת סיום, חמש שאלות קבועות, תשובות קצרות. הגדר חינוך? יצירת תנאים פתוחים להתפתחות. חלום חינוכי? חינוך שמאפשר לכל ילדה וילד לפתח את עצמו, למצוא את דרכם בעצמם. מה מרגש אותך? וואו, המון דברים, בעיקר קשר אנושי, מקומות של דאגה, של חמלה, של קרבה אנושית. מה אתה עושה בסוף יום קשה? זה תלוי, יש שם כמה

אפשרויות. לפעמים יוצא לריצה, לפעמים יושב לבירה עם חבר או חברה. בקיצור, מיישם את גשר מהחם. כן, המרכיבים דווקא. מה אתה רוצה להיות קטיע גדול? וואו, קשה לי, קשה לי לחשוב כרגע. אני חייב לומר שאנחנו מדברים על המלחמה וככה, ו... זה חוסם אותך לראיית קדימה? כן, כן, אני מרגיש, אני... דיברנו על שחיקה ודברים כאלה, אני מרגיש את העומס, אני מרגיש את ההישרדות. הדברים האלה לא פוסחים גם על מי שנתפסים כמומחים וככה. ולראות כרגע הרבה קדימה קשה לי. אני רוצה לקוות, מקווה ומתפלל שאנחנו נצא מהתקופה הזאת מחוזקים ונוכל ביתר קלות לראות עתיד טוב. באופן אישי, באופן קולקטיבי, לחברה שלנו. אמן. ניסים, תודה שבאת. תודה, קובי. היה מעניין, ותודה גם לכל המאזינות והמאזינים שלנו. נשמח שתעשו לנו עוקב בספוטיפיי, זה עוזר לנו להביא עוד מאזינים. אני קובי דביר, נשתמע בפרק הבא.