



מחקר פעולה שיתופי בשירות החירום חיזוק תחושת מסוגלות הורית

יאן סרדצה, שמעונה גרודזין-קיסרי

תקציר

המאמר מציג התערבות קבוצתית עם הורים אשר הותאמה למשבר הקורונה במסגרת תהליך מחקר פעולה שיתופי שנמצא בעיצומו. ההתערבות מבוססת על ניסיון עשיר של השירות הפסיכולוגי החינוכי (שפ"ח) שער הנגב בעבודה עם הורים החיים במציאות של חירום ביטחוני מתמשך (מצב לחץ כרוני) אשר הותאמה למצב הנוכחי של קורונה (מצב לחץ אקוטי). הבסיס התאורטי משלב את שפת המנטליזציה והגישה הסלוטוגנית, המדגישה את חשיבות המרכיבים: משמעותיות, מובנות ונהילות. מטרת ההתערבות הן: "הטעת מצברים" הוריים, חיזוק של תחושת המסוגלות ההורית וכן איתור משפחות הזקוקות להתערבות נוספת (reaching out). המאמר מציג את שלבי המחקר, ההתערבויות שבוצעו וכן מסקנות ביניים ולבטים בדבר השלבים הבאים לביצוע.

ההקשר של שער הנגב

המחלקה לשירותים חברתיים והשירות הפסיכולוגי החינוכי במועצה האזורית שער הנגב פועלים מאז תחילת שנות האלפיים בהקשר של מציאות משותפת תחת איום ביטחוני מתמשך המאפיין את הנגב המערבי (עוטף עזה). לאורך השנים התגבשה והתחדדה ההבנה שכל אחת מהדיסציפלינות מחזיקה רק חלק אחד מהתצורה, רק חלק ממורכבותה של המציאות. כל אחת מהן אפוא מחזיקה גם חלק מהפתרון להתמודדות עם רמת החרדה, המצוקה והחוסן האישי, המערכתי והקהילתי במועצה. לפני כחמש שנים יזמו מנהל השירות הפסיכולוגי החינוכי, חיים פליישמן, ומנהלת המחלקה לשירותים חברתיים, חנה טל, את הקמתו של "הפורום הרב-מקצועי" והנהיגו מפגש חודשי קבוע של נציגות כל האנשים הרלוונטיים ומערכות החינוך והטיפול בשער הנגב (מנהלי בתי הספר, יועצות בתי הספר, שפ"ח, רווחה,

קב"סית, שוטר קהילתי, מנהלת החינוך הבלתי פורמלי ועוד). המפגשים נועדו לזהות תופעות סיכון, למפות, להבין ולבנות תוכניות התערבות בין-מקצועיות רב מקצועיות. מדובר בתרבות ארגונית של המועצה, סלוטוגנית, שמעודדת שיתופי פעולה לטובת חיזוק החוסן של ילדים, בני נוער, אנשי חינוך, הורים ותושבים בכלל. לאחרונה פורסמו מאמרים פרי עיטם של אנשי מקצוע משער הנגב המתארים את הדרכים שבהן תאוריית מנטליזציה יכולה להוות תשתית לשפה משותפת בין הפרופסיות (גרינולד ואחרים, 2019).

זיהוי הפוטנציאל הגלום בפרקטיקות פרי פיתוחם של אנשי מקצוע בנגב המערבי והתאמתן למשבר קורונה תואר במדויק על ידי שטרנברג וכהן:

"לצד העובדה שהאירועים גורמי הלחץ לתושבי עוטף עזה, הם ביטחוניים ולא רפואיים, בשני המצבים מדובר במצבי לחץ קולקטיביים המשפיעים על קהילות שלמות, אשר חושפים מטפלים ומטופלים ואנשים עם רקעים שונים, לאותם סיכונים. בתוך מצב הלחץ ותחושת הסכנה הקולקטיביים יש גם כאלו הנפגעים בפועל בצורה חמורה יותר, אם בפגיעה בגוף ואם בסיכון לחייהם שלהם או של קרוביהם. גם רוב החרדות משותפות למצבי הלחץ השונים: הפחד מיציאה למרחב הציבורי הטומן סכנה, הגבלת התנועה והצורך להסתגר ב'מקום בטוח', חשש מנזקים כלכליים וחוסר ביטחון בהתקדמות עם תוכניות אישיות ומקצועיות. לגבי ילדים מדובר באובדן החופש לשחק בחוץ, לנוע בחופשיות בין הבתים, ותנודות בביקור סדיר במוסדות החינוך. לאור כל זאת ברור כי שני סוגי מצבי הלחץ הקולקטיבי גובים מחיר נפשי משמעותי ממשפחות" (שטרנברג וכהן, 2020).

לכן, בגין קווי הדמיון שבין מצב הלחץ המתמשך ביישובי הנגב המערבי לבין ההתמודדות עם הסכנות ואי-הוודאות במהלך משבר מגפת הקורונה, המודל לחיזוק תחושת המסוגלות ההורית הינו התשתית שעליה בוצעו ההתאמות הנדרשות למשבר הנוכחי.

יאן סרדצה הוא מנהל חממת מחקר ופיתוח יישומי שער הנגב ומתמחה בפסיכולוגיה חינוכית בשער הנגב, דוקטורנט באוניברסיטה העברית.
yan.serdts@mail.huji.ac.il

שמעונה גרודזין-קיסרי היא פסיכולוגית חינוכית מומחית, רכזת תחום ההורות, שפ"ח שער הנגב.

מאמר זה מבוסס בחלקו על הרצאתנו בכנס מקוון "פסיכולוגים חינוכיים בשגרת הקורונה חוצבים מציאות חדשה".

ברצוננו להביע בזאת את תודתנו והערכתנו הרבה להנהגה הבכירה של מועצה אזורית שער הנגב התומכת בעשייה רב מקצועית, לצוות היקר, שעובד איתנו במחלקה לשירותים חברתיים והשירות הפסיכולוגי החינוכי בשער הנגב, איתם המודל נבנה ופותח לאורך השנים ואשר נושאים יחדיו במתן מענים בשגרה ובחירום.



וההשלכות ההדדיות שלהם על ההורה וילדו בנפרד ובמשותף. כמו כן, יכולת זו מאפשרת התבוננות בהתרחשויות בעבר, בהווה ובעתיד (Jurist & Meehan, 2009).

ההתערבות המתוארת במאמר הנוכחי מתמקדת בחיזוק תחושת מסוגלות הורית (parenting self-efficacy, PSE) שהיא מושג רב ממדי המוגדר כאמונת הוריות או ביטחון ביכולתם לבצע משימות הורות בהצלחה, והיא מושג מובחן וספציפי לתחום תורת היעילות העצמית. ולפי בנדורה, הכוונה לאמונתו של האדם בנוגע ליכולתו להשיג שליטה על אירועים המשפיעים על חיו ובנוגע ליכולתו לגייס את המוטיבציה, המשאבים הקוגניטיביים והפעולות הנדרשות על מנת להתגבר על משימות (Bandura, 1977). הספרות המחקרית מציעה גורמים שונים לחיזוק תחושת המסוגלות ההורית (Coleman & Karraker, 1998; Gross et al., 1995; Jones & Prinz, 2005). ביניהם, הגורם החשוב ביותר הוא (1) התנסות והישגים - חוויות של הצלחה בביצוע מטלה מסוימת יחזקו את תחושת המסוגלות ביחס לאותה מטלה; (2) תחושת המסוגלות - תתחזק רק במידה שהיחיד ייחס את ההצלחה לעצמו ולמאמציו ולא לגורם חיצוני; (3) חיקוי - כאשר האדם צופה בהצלחתם של אחרים הדומים לו ומסיק מכך שגם הוא יוכל להצליח במשימה שכפי הם הצליחו בה (פרידמן וקס, 2005).

לאחרונה נמצא כי תחושת המסוגלות העצמית ההורית משפיעה על היכולת לאזן בין תחושת אי-ודאות לבין קבלה והשלמה. הורים שנמצאים בתחושת קבלה מחליטים לנסות שלא לדאוג יותר מדי לעתיד ולהתאים את הציפיות שלהם, תוך איזון בין יכולותיו של הילד ויכולתם של ההורים לבין ההקשר שבו הם חיים. קבלה פירושה קבלת העובדות, התבוננות בהתקדמות הילד והיכולת ליהנות מהתקדמות זו (Gyllén et al., 2019).

מחקר פעולה שיתופי

מתחילת משבר הקורונה פעל שפ"ח שער הנגב מתוך פרספקטיבה מתודולוגית של מחקר פעולה שיתופי, לפי העקרונות הבאים: (1) הפעולה מבוצעת בידי האדם החוקר אותה; (2) תהליך המחקר שמטרתו שיפור תהליכים יישומיים, הינו ספירלי. מודל דו-שלבי ראשיתו בתכנון ובזיהוי נושא לטיפול ובסופו הצבת תוכנית יישומית לשיפור, ולאחר ביצוע הערכה של התוכנית ורפלקציה פנימית וחיצונית (היימן, 2006; Somekh, 2010).

בהתאם לשלב הראשון במחקר פעולה שיתופי ובהתבסס על התאוריה הסלוטוגנית, צוות שפ"ח שער הנגב עמל בו-זמנית על מרכיבי המובנות, הניהוליות והמשמעותיות. על כן, בישיבות הצוות בשפ"ח, במפגשים עם מערכות החינוך ועם אנשי מפתח ביישובים, בפגישות עבודה עם עו"סים ובשאלוני הורים, התמקדנו בניסיון לגבש הבנה של המציאות המשתנה, ההשלכות והצרכים

המאמר הנוכחי מתאר התערבות קבוצתית עם הורים שהותאמה למשבר הקורונה במסגרת תהליך מחקר פעולה שיתופי שנמצא בעיצומו. מטרת ההתערבות הן "הטענת מצברים" הוריים, חיזוק של תחושת המסוגלות ההורית וכן איתור משפחות הזקוקות להתערבות נוספת (reaching out). ממצאי המחקר הראשוניים מבוססים על 9 מפגשים יישוביים בזום, שבהם השתתפו 62 מתוך כ-500 בתי אב עם ילדים בגיל מערכת החינוך. כ-70 אחוז מתוך המשתתפים השיבו על שאלון המשוב.



בסיסים תאורטיים

התוכנית לחיזוק המסוגלות ההורית מבוססת על שתי תפיסות תאורטיות: הגישה הסלוטוגנית ושפת המנטליזציה. לפי הגישה הסלוטוגנית (אנטונובסקי, 1998), בריאות וחולי מצויים בקצוות של רצף. המושג "תחושת קוהרנטיות" (sense of coherence, SOC) מתייחס ליכולת של אנשים להבין מה קורה סביבם (מובנות קוגניטיבית). עד כמה הם מסוגלים לנהל את המצב בעצמם או באמצעות אחרים משמעותיים ברשת החברתית שלהם (נהילות אינסטרומנטלית והתנהגותית). והיכולת שלהם למצוא משמעות במצב (משמעותיות מוטיבציונית).

הבסיס התאורטי השני הוא שפת המנטליזציה, המוגדרת כיכולת דמיונית לתפוס את התנהגות העצמי והאחר במונחים של עולם פנימי - כוונות, רגשות, מחשבות, עמדות, ציפיות ועוד (Fonagy & Allison, 2012). מנטליזציה מתבססת על תנועה מתמדת ויכולת להפריד בין החוץ לפנימי, בין העצמי והאחר ובין מעשה לכוונה (Jurist & Meehan, 2009). למעשה, מנטליזציה היא יכולת לראות את העצמי מבוחוץ ואת האחר מבפנים (Alan et al., 2008).

מנטליזציה הורית מתייחסת ליכולתו ונכונותו של ההורה להתייחס לילדו כבעל תודעה ועולם פנימי משלו ונפרד מזה של ההורה. יכולת זו מאפשרת להורה להתמקד בהבנתו את העולם הפנימי שלו, לאחר מכן להתפנות לחשוב על עולמו הפנימי של הילד, ובהמשך לחשוב על מעגלי האינטראקציה בין ההורה לילד



המשתנים ושל משמעות המשבר לגבי אנשי המקצוע והפונים. לטובת ארגון הכתיבה, לפניכם חלוקה לשלושת המרכיבים. על מנת לעסוק במרכיב המובנות, פעלנו לגבש תשובות לשאלות הבאות: מה האתגר שעומד לפנינו? איך אנחנו מבינים את המציאות החדשה? מה זה עושה לאוכלוסייה? מה נחוץ להורים? שילבנו כמה מקורות להתבוננות: בנינו שאלון לזיהוי צורכי הורי המועצה. השאלון המקוון כלל שאלות בדבר דאגות וכוחות של ההורים והמענים שהם מעוניינים בהם (השאלון המלא נגיש בלינק: <http://bit.ly/3ljQvuc>). לשאלון זה השיבו 363 הורים מתוך כ-500 בתי אב עם ילדים בגילאי מערכת החינוך במועצה.

בישיבות הצוות הקדשנו זמן להתבוננות על "המציאות המשותפת" האישית והמקצועית, נעזרנו בניסיון שצברנו לגבי צרכים של אוכלוסיות במצבי חירום מתמשכים (כרוניים) ובמצבי חירום אקוטיים. בהתאם לתאוריית הלמידה החברתית (בר-אל ונוימאיר, 2009), במצבים עמומים הילד נעזר במבוגר כדי לפרש את המציאות ולהגיב בצורה תואמת. משבר הקורונה מהווה מצב עמום, מסוכן, מעורר חרדה, מה שעלול להגביר את התנהגויות הסיכון של ילדים ובני נוער. **במצבי חירום ילדים ובני נוער חייבים מבוגר משמעותי, והעבודה העיקרית היא עם המעטפת: הורים, מורים, אנשי חינוך, אנשי טיפול.** נדרשת גם **עבודה רב מקצועית, חשיבה מורכבת, שמביאה בחשבון נקודות מבט מגוונות.**

התגבשה ההבנה כי הקורונה היוותה "התקפה על החיבורים". כל תא משפחתי נאלץ לספק את צרכיו במעין "משק אוטרקי רגשי", ללא רשתות חברתיות קודמות (פורמליות ובלתי פורמליות). לכן כאנשי טיפול בחירום הקורונה תפקידנו לחזק את תחושת המסוגלות של ההורה, כדי שיוכל לתת מענה מיטבי לילדיו. בנוסף, בעבודתנו במציאות החירום המתמשכת זיהינו שתי אוכלוסיות הורים החוות שונות בסימפטומיזציה ובעלות צרכים שונים: (1) הורים "חדשים" יחסית בעוטף עזה ובחירום, שביטאו בעיקר **סימפטומיזציה של חרדה**; (2) הורים "ותיקים" בעוטף עזה ובחירום שביטאו **סימפטומיזציה של שחיקה, לאות, קהות חושים.** בהתבסס על ניסיון העבר, פניות הורים לאורך המשבר ומתוך שאלון ההורים, זיהינו שהורים במועצה אזורית שער הנגב זקוקים פחות למענים סביב חרדה (כגון מכתבים, או סרטונים איך לדבר עם הילדים על...), אלא הם נזקקו בעיקר למענים לסימפטומיזציה שהוזכרה.

על מנת לעסוק במרכיב הנהילות לאור הגישה הסלוטוגנית, פעלנו לגבש תשובות לשאלות הבאות: מהם המשאבים שעומדים לרשות אנשי הטיפול כדי להתמודד? מה זה דורש מאנשי המקצוע? כדי לבנות תוכנית מענים רלוונטית להתמודדות עם אתגרי הקורונה הקדשנו משאבים לבניית מודל חדש ועדכני, הכולל מגוון מענים לעבודה עם הורים על חיזוק תחושת המסוגלות ההורית. במקביל בחנו את מידת הרלוונטיות שלהם והתאמנו מחדש בכל שלב את

המענים המוצעים. לרשותנו עמדו כמה משאבים מרכזיים: **ניסיון יודע בעבודה עם אוכלוסיות בחירום מתמשך.** זיהינו כאמור כי הורים ותיקים באזורנו (משמע: בחירום ביטחוני) חווים בעיקר לאות, מותשות ושחיקה מהירה, ולכן רוב המשאבים הופנו לעיסוק בחוויה ההורית ובחיזוק חוויות של מסוגלות הורית.

מודלים מבוססים זה שנים רבות של עבודה רב מקצועית. הפורום הרב מקצועי והמציאות הביטחנית סייעו בביסוס, בהבניה ספונטנית ומתוכננת וכן בלמידה מפרקטיקות תוך כדי התנסות של שיתופי פעולה בין השירות הפסיכולוגי החינוכי עם המחלקה לשירותים חברתיים, מרכז החוסן והחינוך הפורמלי והבלתי פורמלי.

מציאות משותפת. אנשי הטיפול שבעצמם הורים לילדים בגילאים שונים חווים את מציאות הקורונה ובעלי הבנה מעמיקה של החוויות הרגשיות, של המורכבות ושל האתגרים.

הבנה ויכולת לגמישות מחשבתית והתאמת הפרקטיקות. כמו בחירום הביטחוני המתמשך, גם בקורונה - "הפוסט" הוא הפרה - "פוסט" אירוע חירום הוא בעצם ה"פרה" של אירוע החירום הבא. ולכן, כשפ"ח אנחנו חייבים לאורך כל התקופה להקפיד לשמור על גמישות מחשבתית ועל התאמת הפרקטיקה.

במרכיב המשמעותיות לאור הגישה הסלוטוגנית פעלנו לגבש תשובות לשאלות הבאות: מהי המוטיבציה של אנשי המקצוע להתמודדותם בשדה מומחיותם? התמקמות בעמדה פרואקטיבית, שכן תפקידנו כשפ"ח הוא לעסוק באיתור, מניעה ומזעור נזקים "תוך כדי" ולא רק "אחרי", ליזום התערבויות "פסיכולוג בשדה" ולא רק להתמקד בפניות מהשטח כ"פסיכולוג באוהל". חיוניות השירות הפסיכולוגי בשגרה נעוצה בתפקיד מרכזי (basic task) של מתן מענים למערכות החינוך, אך הרי שבמצבי חירום (ביטחוניים או קורוניאניים), תפקיד מרכזי של השפ"ח הוא לתת משאבים של "חיוניות ציבורית" לקהל יעד לכאורה לא מובן מאליו - קהל ההורים.

פרקטיקה של התאמות לתקופת הקורונה:

מפגשי הורים בזום לחיזוק תחושת מסוגלות הורית

לאורך שנות החירום הביטחוני פותח בשער הנגב בשותפות שבין השפ"ח, מרכז החוסן והמחלקה לשירותים חברתיים, מודל של מפגשי עבודה קבוצתית עם הורים. מטרת העל של המפגשים היא חיזוק תחושת המסוגלות ההורית, שנמצאה כמשפרת את ההתמודדות של כל בני המשפחה עם המציאות המורכבת וכמחזקת את החוסן של כל בני המשפחה. בהתאם למודל זה, לאחר כל סבב ביטחוני מתקיים בכל אחד מן היישובים במועצה מפגש ערב להורים המבוסס על שתי גישות תאורטיות: הגישה הסלוטוגנית ושפת המנטליזציה. המפגש מונחה בשיתוף פעולה של פסיכולוג או פסיכולוגית חינוכיים ועובד או עובדת סוציאליים



להרגיע את הילד שלי; אני אדע להתמודד עם שאלות מורכבות על המצב מצד ילדי; אני אדע להרגיע את עצמי מול הילדים שלי; אני אדע לתווך את המציאות כפי שהיא מובנת ומותאמת לילדי, לצד מסרים מהתקשורת והסביבה; אני אדע לעשות אבחנה בין "תגובה נורמלית למצב לא נורמלי" לבין תגובה שצריכה להדאיג ולפנות לאנשי מקצוע; אני אהיה מסוגלת לתפקד באופן מיטבי למרות המצב החדש; אני ארגיש מסוגלת להרגיע את הילד שלי. בסוף השאלון השארנו מקום לכתיבה חופשית למטרה של "העלאת שאלות להיוועצות ודיון". לפני כל מפגש נעשה על ידי המנחים הידוק המתווה בהתאם לציפיות והשאלות שעלו ברישום.

במטרה להציף דילמות ואתגרים הוריים רלוונטיים לתקופת משבר הקורונה הוצג בתחילת המפגש סרטון קצר לבחירת המנחים. במרבית המפגשים נעשה שימוש בסרטון (bit.ly/2QjMnMR), שהופק בשירות הפסיכולוגי החינוכי בירושלים, שכותרתו "טובעים ביסורי מצפון? חלאס!!!". הסרטון מציג את מודל חלאס"ס (חמלה עצמית, לא נורא, אפשר לתקן הכול, סבלנות). בחלק המרכזי של המפגש הוזמנו ההורים לשתף במחשבות ורגשות שהעלה בהם הסרטון. כמו כן התבקשו ההורים לשתף באתגרים ובדרכי ההתמודדות שלהם בשגרת היומיום במציאות משבר הקורונה וכן הוקראו השאלות שצוינו בטופסי ההרשמה. העובדת הסוציאלית והפסיכולוג החינוכי התייחסו לדברי ההורים בהתבסס על שפת המנטליזציה והגישה הסלוטוגנית. הודגשו חשיבות המתודות הבאות:

רגע לעצמי - על מנת, שהורה יוכל לחשוב מנטליסטית את עולמו של הילד, ראשית עליו לפנות את המרחב פנימי שלו עצמו, לזהות ובמידת הצורך לווסת את מה שקורה לו. בהתאם לכך, כל מפגש הורים מתחיל בתרגול קצר של עצירה להתבוננות פנימית, הן כאסטרטגיה רגעית לטובת המפגש והן ככלי בארגז הכלים ההורי לשימוש עתידי.

מדד סובייקטיבי לשיעור רצון מהתפקוד ההורי עד כה - מתן הזדמנות להורה לעצור ולהתבונן בתפקוד הכללי שלו בתקופה האחרונה כהזדמנות לחיזוק תחושת המסוגלות או כהזדמנות ללמוד לעצמו מה בתפקוד שלו היה רוצה לשפר (תחושת מובנת ונהילות).

שיתוף בהצלחות - במטרה לחזק את תחושת המסוגלות ההורית הורים מוזמנים לשתף ברגעים בתקופה האחרונה שבהם חשו קומפלטניים. השיתוף ממקם את ההורה בעמדת חוסן; אני מזהה מצבים חיוביים בהורות שלי (חיזוק תחושת נהילות) ויכול אף לתרום לאחרים מהידע והניסיון שלי (נתינת משמעות).

זיהוי תגובות נורמליות למציאות לא נורמלית למול זיהוי נורות אזהרה - נרמול תגובות אופייניות של הורים ושל ילדים למצבי לחץ ומתח. במקביל, זיהוי של התנהגויות המהוות נורות אזהרה,

של היישוב המשלבים כוחות ונותנים הן מענה מידי באירועי חירום, והן מענה לצורכי "היום שאחרי" סבב ביטחוני. בשנים הראשונות המפגשים כללו בעיקר פסיכואדוקציה, והתייחסו לצרכים התפתחותיים שונים בגילאים השונים, "עשה ואל תעשה", תשומת לב לנוחות אדומות וכו'. עם הזמן התגבשה ההבנה, דרך הפידבק מההורים ואנשי המקצוע, שההורים לא מקבלים מענה מספק ושהמפגשים הפכו "מפגשי עיבוד" להורים. גם מודל זה לא נתן מענה מספק, שכן ממשובי הורים עלה שלא קיבלו "כלים לילדים". ולכן ככל שהעמקנו בשפת המנטליזציה, בנינו מודל חדש, עימו אנחנו עובדים בשנתיים האחרונות, הנקרא: "אני (ההורה), הילד שלי והמצב הביטחוני". במודל זה, המבוסס על שפת מנטליזציה, שילבנו עבודת עיבוד להורה, פסיכואדוקציה וחיזוק חוויית המסוגלות ההורית (מתווה וחומרי עזר נגישים בלינק bit.ly/3idaV6t).

בתקופת הקורונה יצרנו מפגשי הורים שבהם עסקנו בעיקר בחיזוק חוויית מסוגלות הורית ובפסיכואדוקציה. ההחלטה המקצועית שלא לקיים את שלב ה"עיבוד" נועדה לשמור על ההגנות ההוריות תוך כדי המשבר

על כן, בהתבסס על מודל מפגשי הורים המתואר לעיל, אשר נתן עד כה מענה "טוב דיו", גם בתקופת הקורונה יצרנו מפגשי הורים שבהם עסקנו בעיקר בחיזוק חוויית מסוגלות הורית ובפסיכואדוקציה. ההחלטה המקצועית שלא לקיים את שלב ה"עיבוד" נועדה לשמור על ההגנות ההוריות תוך כדי המשבר, שכן המפגשים התקיימו במהלך תקופת הסגר בחודשים מרץ ואפריל 2020. מטבע הדברים הפרקטיקה הותאמה למציאות הקורונה והמפגשים התקיימו באמצעות זום, ובשעות הערב, לטובת פניות ההורים. המענה להורים התקיים בהקשר היישובי בהנחיית פסיכולוג או פסיכולוגית חינוכיים ועו"ס של היישוב, ומרכז החוסן ומערכות החינוך הפורמליות והבלתי פורמליות סייעו בשיווק המפגשים ובתמיכה בקיומם.

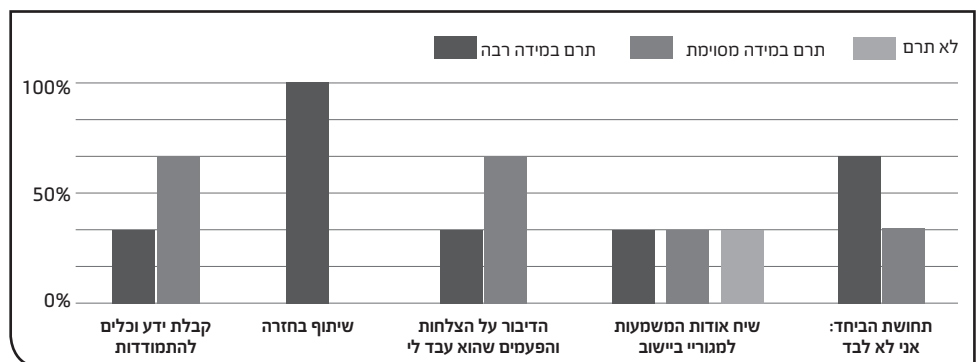
טרם המפגש הופצה הזמנה ולינק לשאלון רישום קצר (bit.ly/3lf2lWx) שבו, בין היתר, ביקשנו מההורים "לקראת מפגש הורים עם העובדת הסוציאלית והפסיכולוגית החינוכית של היישוב, נבקש לבחור שלושה סימנים (בלבד) שבתום המפגש יסמנו לך שהיה שווה להגיע למפגש. אנא דרגו אותם לפי סדר עדיפות". להלן האפשרויות שהוצעו: אני ארגיש מסוגלת

המסמנות את הצורך להסתייע בעזרה מקצועית (חיזוק חוויות של מובנות ונהילות).
לאורך המפגש ובסופו ניתן **מרחב לשאילת שאלות** - הזדמנות לשתף ולהתייעץ במנחים ובמשתתפים.

קיימנו חשיבה משותפת ולעיתיד הוחלט שנקיים מפגשים ייעודיים להורי גיל רך, בית ספר יסודי ומתבגרים

שביעות רצון של ההורים

בתום כל מפגש התבקשו ההורים למלא שאלון משוב קצר ובו שלוש שאלות ומקום להערות (bit.ly/2QkVWLd). התקיימו 9 מפגשים, שבהם השתתפו 62 הורים מתוך כ-500 בתי אב עם ילדים בגיל מערכת החינוך. מעל ל-70% מן ההורים המשיבים, במענה לשאלה "באיזו מידה תרם המפגש לחיזוק תחושת המסוגלות שלי כהורה, להתמודד עם מציאות הקורונה?" ציינו כי המפגש תרם להם במידה רבה עד רבה מאוד. ממצאים דומים עלו בעבור השאלה "באיזו מידה תרם המפגש לעלייה בתחושת המוכנות שלי, לסייע לילדי, להתמודד עם מציאות הקורונה". הגרף מציג את הממצאים בדבר השאלה "במידה והמפגש חיזק את הרגשת המוכנות והמסוגלות להתמודד עם מציאות הקורונה, אנא דרגי את מידת התרומה היחסית של כל אחד מן המרכיבים הבאים".



כפי שניתן לראות מהגרף, הרכיבים של "שיתוף בחוויה" ו"תחושת הביחד: אני לא לבד" דווחו על ידי ההורים כמשמעותיים וכתורמים ביותר. אחרים דורגו הרכיבים של "קבלת ידע וכלים להתמודדות" ו"הדיבור על הצלחות והפעמים שזה עבד לי" אשר זכו לדירוג דומה. לבסוף הרכיב "שיח אודות המשמעות למגוריי ביישוב" דורג במקום האחרון, תוך שונות רבה בין המשיבים. ממצאים ראשוניים אלו מרמזים אולי על סדר העדיפויות ההורי ועל כן על נפח הזמן

שיש להקדיש לרכיבים אלו בכל מפגש.

כמחצית מן ההורים כתבו בצורה חופשית בהערות בסוף השאלון. להלן ציטוט נבחר משאלון המשוב: "היה טוב שהייתה קבוצה קטנה. היה סוג של ונטילציה והרגשת אמפתיה וזה היה חשוב. אני חושבת ששיחות ונטילציה כאלה הן חשובות במצבים כאלה. לא עלו בשיחה עצות שלא הייתי מודעת אליהן קודם לכן ופחות קיבלתי תשובות או עצות לגבי ההתמודדות הספציפית שהעליתי בשאלון לקראת בכל הנוגע להתמודדות בתוך קהילה, שלא כולם מתנהגים אותו הדבר והמקום הלא פשוט של הרגשת הבדידות, אבל כן הרגשתי מעודדת לגבי דרך ההתנהלות שלי בתקופה הזאת". ציטוט זה ממחיש את חשיבות המפגש בעבור חלק ניכר מההורים.

יחד עם זאת, התקבלה גם ביקורת בונה, שהתמקדה בקושי לקבל מענה הולם בשל השונות בגילאי הילדים. לאור זאת קיימנו חשיבה משותפת ולעיתיד הוחלט שנקיים מפגשים ייעודיים להורי גיל רך, בית ספר יסודי ומתבגרים. מכיוון שמשבר הקורונה עודנו נוכח מאוד בחיינו, עלתה גם חשיבה לפתח מודל של מפגשי הורים בפורמט "קבוצות רכבת". המונח "קבוצת רכבת" מוכר בישראל בעקבות מודל העבודה הקבוצתית שפיתחו זהר רובינשטיין ומוטי בן-יקר לטיפול בנפגעי הפרעת דחק פוסט-טראומטית ממלחמת יום הכיפורים (אלכסנדרוביץ' וזוארו, 2010).

מגבלות המחקר

למחקר הנוכחי מספר מגבלות. המחקר התבסס על דגימה לא הסתברותית, מדגם לא גדול של תושבים של אזור גאוגרפי מצומצם אשר התנדבו להשתתף בערב

הורים בזום. מדגם כזה אינו מייצג מבחינה סטטיסטית את כלל אוכלוסיית ההורים. יחד עם זאת, לא שאפנו להכללה אלא להכרת הייחודיות של המקרה המוצג (Stake, 1995). לפי תפיסת ההכללה בהקשר זה, הבנת המאפיינים הייחודיים של מקרה מסוים מאפשרת לבחון

עד כמה הסיטואציה הנחקרת מתאימה לסיטואציות אחרות. זאת, בלי לבקש בהכרח העברה של המקרה כשלם למצבים אחרים, אלא רק היבטים מסוימים של המקרה שיש ביכולתם להאיר על מצבים אחרים.

בעבורנו פרסום הדברים איננו סיוע התהליך, אלא המשך הדיאלוג בין אנשי מקצועות החינוך, הרווחה והטיפול, הורים, ילדים ובני נוער, קובעי מדיניות וחוקרים. בדומה לחוקרים



מובחנת ומרכזית, אשר זקוקה להתבוננות המקצועית של אנשי טיפול ולמענים טיפוליים ותחזוקתיים משל עצמה.

מחקר פעולה שיתופי הוא תהליך ספירלי, הלך ושוב, המחדד בכל רגע נתון את המענים המדויקים הנדרשים לטובת בניית התערבויות מתאימות. משבר הקורונה הדגיש כיצד בארגון לומד, המבצע מחקר פעולה שיתופי, נדרשת גמישות רבה בהתאמת הפרקטיקות של מתן מענים. כך, בשלב הנוכחי, תוך שאינם הקורונה ממשיך ללוות אותנו, למדנו משאלוני המשוב של ההורים ומדיונים של המנחים לאחר ההתערבויות שישנן תת־קבוצות נבדלות בצורכי ההורות והחלטנו לעבור ממודל של מפגשי זום ישוביים למודל של מפגשי זום לפי חלוקה גילאית לכלל הורי המועצה.

וכעת, לקראת סיום המאמר, חשוב לנו להגביר את הערנות לכך שלצד היתרונות הרבים של "המציאות המשותפת" של מטפלים ומטופלים בחירום, חשוב להיזהר מהחסרונות הטמונים בה: מצבים של הזדהות יתר מצד המטפלים ומצבים של "תשישות חמלה".

נוספים הדוגלים במחקר פעולה שיתופי (קרומר־נבו וברק, 2006), לדעתנו דיאלוג כזה, ראוי שיתקיים ללא רחמים או תחושת אשמה, אשר מביאים לניכור, כל אחד בדרכו, אלא מתוך תחושה של אחריות וסולידריות.

סיכום ומחשבות לעתיד

כאנשי מקצוע, המשפט "צריך כפר לגדל ילד (Cowen-Fletcher, 1994) מהווה אבן יסוד בבסיס כל התערבות הנוגעת לילדים ולנוער בכלל, ובפרט לאלו שנמצאים בסיכון. ביסוס שפה משותפת לאנשי טיפול וחינוך, עבודה רב מקצועית וכן שיתופי פעולה בשגרה, מאפשרים מענים יעילים יותר בחירום (היימן, 2020).

בשנים האחרונות הולכת ומתבססת בקרב אנשי מקצוע בארץ ובעולם ההכרה שהורות אינה רק תפקיד, אלא חלק מהותי בזיהוי של אדם. ואם כך, הרי שמשבר הקורונה חידד בקרב אנשי טיפול את ההכרה שבמצבי חירום (ובכלל) הורים הם אוכלוסיית יעד

מקורות

1. אלכסנדרוביץ, א' וזוארו, נ' (2010). התערבות קבוצתית קצרת מועד ואינטנסיבית: קבוצת רכבת". Igroups News: מגזין קהילת מנחי הקבוצות בישראל 25. http://www.igroups.co.il/newsletter/igroups_25_apr_2010.pdf
2. אנטונובסקי, א' (1998). המודל הסלוטוני כתיאוריה מכוונת בקידום הבריאות. מגמות, ל"ט (2-1), עמ' 170-181.
3. בר־אל, צ' ונוימאיר, מ' (2009). מפגשים עם הפסיכולוגיה, מפגש ראשון, פסיכולוגיה כללית. רכס.
4. גרינולד, נ', גרודזין־קיסרי, ש', היימן, ד', פינגלרנט, ס', פליישמן, ח' (2019). עבודה טיפולית רב־מקצועית מבוססת מנטליזציה: I - תאוריית מנטליזציה ומודל AMBIT. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3819>
5. היימן, ד' (2020). מודל ממ"ש (מוכנות, מענה, שיקום והתאוששות) - שלבים בניהול התערבות במשבר במערכות חינוכיות בליווי הפסיכולוג החינוכי. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3961>
6. היימן, ר' (2006). מחקר אתנוגרפי ומחקר פעולה בהכשרת המורה: דרך המלך או דרך תחתים? בתוך ד' לוי (עורכת), מחקר פעולה: הלכה ומעשה - זיקות פילוסופיות ומתודולוגיות בין מחקר פעולה לבין פרדיגמת המחקר האיכותי (עמ' 215-229). מכון מופ"ת.
7. פרידמן, י' וקס, א' (2005). בין המשפחה הפרטית למשפחה המקצועית: הבניית תחושת המסוגלות העצמית של מורות. מגמות, מג (4), 699-728.
8. קרומר־נבו, מ וברק, ע' (2006). מחקר פעולה משתף: מערכת הרווחה מנקודת מבטם של צרכני שירותי הרווחה. ביטחון סוציאלי, 72, עמ' 11-38.
9. שטרנברג, ר' וכהן, א' (2020). טיפול משפחתי במצב של איום מתמשך: התערבויות בזמני חירום ובזמני קורונה. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4008>
10. Alan, J., Fonagy, P., & Bateman, A. (2008). Mentalizing in clinical practice. American Psychiatric Publishing.
11. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological review, 84(2), 191.



12. Coleman, P.K., & Karraker, K.H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental review*, 18(1), 47-85. <https://doi.org/10.1006/drev.1997.0448>
13. Cowen-Fletcher, J. (1994). *It Takes a Village*. Scholastic Press.
14. Fonagy, P., & Allison, E. (2012). What is mentalization? The concept and its foundations in developmental research. In N. Midgley & I. Vrouva (Eds.), *Minding the child: Mentalization-based interventions with children, young people and their families* (p. 11-34). Routledge/Taylor & Francis Group.
15. Gross, D., Fogg, L., & Tucker, S. (1995). The efficacy of parent training for promoting positive parent–toddler relationships. *Research in Nursing & Health*, 18(6), 489-499. <https://doi.org/10.1002/nur.4770180605>
16. J., Magnusson, G., & Forsberg, A. (2019). Uncertainty and self-efficacy in parents of a child with congenital cataract—New implications for clinical practice. *Nursing open*, 6(3), 799–807. <https://doi.org/10.1002/nop2.256>
17. Jones, T.L., & Prinz, R.J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341–363. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>
18. Jurist, E.L., & Meehan, K.B. (2009). Attachment, mentalization, and reflective functioning. In J.H. Obegl & E. Bernat (eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 71–93). The Guilford Press.
19. Somekh, B. (2010). The Collaborative Action Research Network: 30 years of agency in developing educational action research. *Educational Action Research*, 18(1), 103–121. <https://doi.org/10.1080/09650790903484566>
20. Stake, R.E. (1995). *The art of case study research*. Sage.