

שיחות עם מומחיות ומומחים
בנושא
חוסן בחינוך

עורכות ראשיות: ד"ר גליה חנוך רועה, מיטל לוי בלז

הרשת הירוקה
الشبكة الخضراء
שינוי. דרך. חינוך



תבל
Tevel
تَقِيل



B E H A
כר אב ח

קו
עזריאלי
Azrieli
Foundation



מרכז
השל
مركز هيشل للاستدامة
Heschel Sustainability Center

עיצוב גרפי: רוני זהבי גוטמן
עריכה לשונית: ליאת אושרי
תמלול וקתיבת הראיונות: גילה לוי הוברמן

הדפסה ראשונה
יולי 2024
ישראל

פתח דבר

בתוך הקשרי החיים המקומיים. בתי הספר בעלי פוטנציאל לייצר חיבורים משמעותיים עם מגוון האוכלוסיות בקהילה הסובבת (אוכלוסיות מוחלשות, חזקות ואחרות) שיובילו ליצירת תשתית איתנה להתמודדות עם משברים.

בעת משבר בתי ספר יכולים לשמש מחסה בטוח לחברי הקהילה והיישוב, להפוך למרכזים לחלוקת מזון ומשאבים וכן למתן טיפול רפואי ראשוני. בתי ספר יכולים לשמש גם כמרכזים לתקשורת ותיאום במידת הצורך, וכן לסייע בהפצת מידע חשוב תוך חיבור בין חברי הקהילה לשירותי חירום, ולתת מענה לאוכלוסיות מוחלשות בסיכון בהסתמך על היכרות רציפה ומוקדמת עמם.

המיזם מתואר בהרחבה בפרק החינוך שכתבה הרשת הירוקה "[בית הספר כמרכז חוסן אקלימי](#)" במדריך הממשלתי לרשויות להערכות לשינוי אקלים, ובמאמר שפרסמה בנושא. במרכז עבודת המעבדה בשנה זו עומד תהליך יישומי ראשון בבית-ספר עירוני ה' בתל אביב, בהובלת לימור מילר, מנהלת עירוני ה' ובוגרת מחזור א' בתכנית תבל.



העידן הנוכחי מתאפיין במשברים מסוגים שונים בקנה מידה אזורי, לאומי ועולמי. האיומים של משברים בריאותיים, ביטחוניים, פוליטיים וכדומה, מצטרפים לסדרת האיומים שמזמנים אל פתחנו השינוי האקלימי והמשבר האקולוגי. בשל אופייה הייחודי, צברה מדינת ישראל ניסיון עשיר בעמידה מול משברים וכפועל יוצא גם בפיתוח מנגנונים שונים להתמודדות ולפיתוח חוסן אישי, אזורי וקהילתי. על מנת ללמוד מחכמת המערכת, להכיר את התכניות הפועלות בשטח ולקבל

חוברת זו מאגדת שיחות עם מומחים בנושא חוסן בחינוך, והיא נוצרה במסגרת מעבדת בית ספר כמרכז חוסן קהילתי ואקלימי. המעבדה מהווה מהלך פיתוח ייחודי של הרשת הירוקה ומעבדת תבל.

מטרת המעבדה היא לבסס מודל חינוכי, רעיוני ויישומי אשר יעצים את מרכיבי החוסן במסגרת הבית-ספרית ויקדם שפת חוסן מקומית, אישית וקהילתית לזמני שגרה ולעיתות משבר. זוהי עבורנו התחלה של מסע המבקש להוציא את מושג החוסן מתוך ההקשר השגרתי והנדוש, לבחון אותו בעיניים רעננות וסקרניות, ולצקת משמעויות רחבות ומחוללות במושג שגור זה.

החזון של בית ספר כמרכז חוסן קהילתי ואקלימי מתמקד בהפיכת בית הספר למרכז חוסן, מהלך הכרוך בשינוי עמוק בתפיסת תפקיד בית-הספר וראייתו כחלק ממארג החוסן הרשותי. חזון זה מתייחס לשלושה היבטים: פיתוח פדגוגי-רגשי של שפת חוסן בית ספרית, שינויים במרחבי בית הספר וכן פיתוח ממשקים עם הקהילה והנמכת הגדרות בין בית הספר וסביבתו.

היתרונות של הפיכת בתי הספר למרכזי חוסן ברורים: הם מהווים בית חם למאות משפחות, הם נמצאים במיקומים מרכזיים ברחבי הישובים ויש בהם תשתית פיזית שמסוגלת לספק שירותי שגרה וחירום בזיקה לרשות. בימי שגרה בתי ספר יכולים להוות מרכזים ליוזמות המעצימות את החוסן הרגשי והקהילתי, לפיתוח פדגוגי של תכנים ודרכי הוראה המגבירות חוויית שייכות והעצמה אישית וכן לספק הזדמנויות ללמידה חווייתית ומעשית

השראה ממומחיות וממומחים בעלי ניסיון בפיתוח חוסן בהקשרים חינוכיים וקהילתיים, מיפינו דמויות מפתח בעלות נקודות מבט ייחודיות ועשייה בולטת וברוכה. בהמשך לכך, קיימנו סדרה של ראיונות עם מומחים. יות אלה בכדי ללמוד בעזרתם כיצד ניתן להעצים את החוסן של תלמידות.ים, צוותי חינוך, מנהלות. ים, קהילת ההורים, השכונה והיישוב באמצעות התמקדות במסגרת הבית-ספרית.

אנו שמחות ומתרגשות לקראת הקריאה שלכם, קוראים יקרים, בחוברת זו. תוכלו למצוא בה תחילה את השיחות עם מומחי הפדגוגיה והטיפול, לאחר מכן עם מומחיות בעבודה עם קהילה, ולבסוף עם נשות עיצוב ותכנון מרחבים. כל פרק נפתח בהצגת הרקע של המומחים, ממשיך בסיכום מקוצר וערוך של השיחה שהתקיימה, ומסתיים עם מספר תובנות מרכזיות מהשיחה שהיו משמעותיות עבורנו.

אנו מקוות כי חוברת זו תהווה גם לכם מקור ללמידה והשראה. ברור כי קיימות דרכים רבות ומגוונות להעצמת החוסן על מגוון מרכיביו. חלקן נמצאות כאן, בין דפי החוברת, וחלקן עוד יתגלו בהמשך. זוהי רק התחלה של מסע לגילוי האפשרויות, ההזדמנויות והאיכויות של בית-ספר כמרכז חוסן, ואנו כבר סקרניות לגלות לאן עוד יתפתח המסע...

זֶה מִמֶּשׁ כָּאן, מִעֵבֶר לַפִּנָּה

אֶפְשֶׁר לַעֲמֹד בַּחוּץ

לִפְשֵׁט אֶת הַשְּׂרִיזִים הַכְּבֵד שֶׁעַל הָעוֹר

לְהִיט חֲשׂוֹף בָּאוֹר.

הַתְּקַהֵל, צֵר לַעֲצֵמְךָ שֶׁבֵּט

יִוֹדֵעַ סוּד

לְהִתְכַנֵּס בּוֹ בְּיָמִים קָשִׁים

מִחֶסֶה מִפְּנֵי קְשִׁיחוֹת

נְסֻבוֹת וְלִבְבוֹת.

רְאֵה, אֵינְךָ לֵבֵד

לְהִקֵּת גְּחִלִּילוֹת מְנַצְנֶצֶת בְּשִׂדוֹתֶיךָ.

מאת: טלי וייס



מיטל לוי בלז

פרויקט תבל - מרכז השל לקיימות



צילום: אור קפלן

פרויקט תבל, בהובלת משרד החינוך ומרכז השל לקיימות, בשיתוף עם המשרד להגנת הסביבה, הרשת הירוקה והקרנות קרן עזריאלי, יד הנדיב, ברכה וגלייזר, חוקר ומקדם את החינוך ואת תפקידי מערכת החינוך בעידן שינוי האקלים. מעבדת תבל מקדמת תהליכי פיתוח השתתפותיים המחברים בין שדה ומטה, לקידום התחדשות (רגנרציה) בחינוך.

ד"ר גליה חנוך רועה

הרשת הירוקה



הרשת הירוקה פועלת מזה 25 שנה בתחום החינוך לקיימות ושמה לה למטרה לקדם חינוך לקיימות במערכות החינוך והקהילה בישראל, במערכת החינוך הפורמלית, הלא פורמלית ובקהילה. במהלך שנים אלו הכשירה אלפי אנשי חינוך בתכניות שונות וכיום עובדת עם עשרות מועצות ורשויות מקומיות. הרשת מלווה מאות גני ילדים ובתי ספר, מיסודי ועד לתיכון, מדרום הנגב ועד מרום הגליל.

הרשת הירוקה מונה צוות של 40 מנחים ממגוון אוכלוסיות בתפזורת ארצית ופועלים בכל המגזרים בישראל: יהודים, ערבים, בדואים, דתיים, וחילונים, במרכז ובפריפריה.

רשימת המומחיות והמומחים לפי סדר הופעתם בחוברת:

שיחות עם מומחיות ומומחים בחוסן בחינוך, טיפול ורווחה נפשית:

פרופ' חיים שקד

נשיא האקדמית חמדת, מכללה לחינוך בשדות נגב, ויו"ר פורום נשיאות ונשיאי המכללות לחינוך בישראל (רמ"א), מתמחה בחוסן פדגוגי וחשיבה מערכתית של מנהלי בתי ספר.

פרופ' דני חמיאל

פסיכולוג קליני ורפואי מומחה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי אינטגרטיבי (CBT) ופרופ' חבר באוניברסיטת רייכמן. המנהל המקצועי והמוביל של תוכניות חוסן בחינוך - יצירת חוסן בקרב ילדים מהגיל הרך ואילך ותוכניות לגיל השלישי. התוכנית "חוסן חינוך" הוכרה על ידי משרד החינוך כתוכנית מניעתית לאומית והוטמעה בקרב קרוב למיליון תלמידים, וכן כחלק מהתוכנית חוסן העיר, שהועברה ב-17 ערים. כיום מנהל מקצועי במרכז חוסן ע"ש כהן-האריס בתל אביב.

תמר חביב

מנהלת תוכנית "בית ספר סגול - בונים מרחבים חינוכיים וקהילתיים של חוסן ושגשוג" באוניברסיטת רייכמן. בעברה מנהלת בית ספר ומומחית ביזמות חינוכית.

איתן שקד

איש חינוך, טבע וסביבה, דרמה-תרפיסט ומטפל רגשי בטבע. מפתח ומוביל שיטת "משחקי האדמה". עבד בגני המכון להתפתחות הילד במרכז הרפואי 'זיו', כיום עובד כמטפל רגשי בבית הספר החרדי "גנזי המלך" בצפת וכן במרכז הטיפולי "משאבים" בקריית שמונה עם פרופ' מולי להד.

שרון מיכאלי-רמון

מנהלת בית הספר לטבע, סביבה וחברה בתל אביב - יפו. מפתחת פדגוגיה והדרכה בתחומים של למידה במרחבי מציאות, אוריינות וחשיבה ביקורתית, אקטיביזם וחינוך לפעולה, תנועה ולמידה. סא"ל במיל' ומומחית למצבי חירום ולהקמת מסגרות חינוך באזורי משבר. בוגרת מחזור א' של תכנית תבל.

שיחות עם מומחיות בחוסן קהילתי:

נעה רגב

מנהלת היחידה לקיימות ברשות לאיכות סביבה וקיימות, עיריית תל אביב. לשעבר מנהלת תכנית שכונות מקיימות ברשות.

רקפת גינסברג

מנכ"לית התנועה המסורתית בישראל (היהדות הקונסרבטיבית). שימשה בעבר עובדת סוציאלית בכמה ארגוני חברה אזרחית ועסקה בפיתוח תוכניות חוסן לארגונים ולקהילות המתמודדים עם אירועי טראומה. בוגרת מחזור יט' של תכנית העמיתים של מרכז השל לקיימות.

שיחות עם מומחיות בתכנון ועיצוב מרחבי:

מיקי אריאן כדריה

ממונה על פיתוח סביבות למידה, אגף בכיר מיפוי ותכנון, מנהל הפיתוח, משרד החינוך. בוגרת מחזור ב' של תכנית תבל.

שני גרנק עשבי

אדריכלית, מייסדת ABCity – יוזמה חינוכית-תכנונית המקדמת פדגוגיה אורבנית, שותפות אזרחית פעילה של ילדים ובני נוער בסביבה הבנויה. בוגרת מחזור ו' של תכנית העמיתים של מרכז השל לקיימות.

ברכה קונדה

אדריכלית ומעצבת סביבה. חברת סגל בכירה בפקולטה לעיצוב HUZ, ממייסדי המחלקה לעיצוב פנים וראש המחלקה לשעבר. מומחית לעיצוב מקומי מקיים. מקדמת תהליכי עיצוב עירוני ויצירת מקום בגישה רבת-חומית, ועוסקת בפיתוח קמפוסים אקדמיים כמרחבים קהילתיים ומקיימים. בוגרת מחזור יד' של תכנית העמיתים של מרכז השל לקיימות.



פדגוגיה של חוסן שיחה עם פרופ' חיים שקד

המופקדים הראשונים והעיקריים על נושא החוסן ולהבין שזהו חלק מתפקידם.

המורים, כידוע, אינם עובדים סוציאליים או מטפלים רגשיים. אולם לשיטתנו, ההוראה והלמידה עצמן יכולות להפוך לתומכות חוסן. כיום חוסן נתפס כמשהו חוץ פדגוגי. אנחנו טוענים שלפדגוגיה, כשעושים אותה כמו שצריך, יש כוח גדול להעצים את החוסן.

אפשר להפוך את בית הספר למרחב מוגן אבל זה יהיה תפקיד משני. בבית ספר הדבר המרכזי הוא הוראה ולמידה. אם רוצים שבית הספר יהפוך למקור של חוסן, זה חייב להתרחש דרך ההוראה והלמידה. צריך לתת למורות ארגז כלים וידע פרקטי לגבי ביסוס חוסן באמצעות הוראה ולמידה. זה כמובן תקף בכל הרמות: כמו שדואגים לחוסן של התלמידים והתלמידות יש לדאוג לחוסן של המורים והמורות, של המנהלים והמנהלות וכו'.

איך מטמיעים פדגוגיה של חוסן?

הקסם בהטמעת פדגוגיה של חוסן בבית ספר הוא שאין צורך במהפכה. לא צריך לעבור לפרקטיקות הוראה שונות לחלוטין או לפרק את המנגנונים הקיימים. בית הספר יכול להישאר במתכונתו המקובלת והשגרתית ורק לכוון את המטרות, להקנות לצוות את ההבנה והידע לגבי פדגוגיה של חוסן, מה זה אומר להיות מורה בונה חוסן ומה האחריות שלו. אלה דיוקים קטנים למדי שעושים הבדל עצום.

נשיא המכללה האקדמית חמדת, מכללה לחינוך בשדות נגב, ויו"ר פורום נשיאות ונשיאי המכללות לחינוך בישראל (רמ"א), מתמחה בחוסן פדגוגי וחשיבה מערכתית של מנהלי בתי ספר.

"פדגוגיה של חוסן היא האמונה שחלק מתפקידו של איש חינוך הוא הגברת החוסן של תלמידיו. מעבר להקניית ידע ומיומנויות דיסציפלינריות, ומעבר לעיצוב זהות ערכית, מורים אמורים לפתח בקרב תלמידיהם את היכולת להתמודד בהצלחה עם הקשת הרחבה של האתגרים שמזמנים החיים לכל אחד ואחת מאתנו.

מנקודת המבט של פדגוגיה של חוסן, מורה אמור לחזק את החוסן של תלמידיו בעיקר תוך כדי ההוראה והלמידה. החוסן אינו תפקיד נוסף המוטל על המורה, בנוסף לעבודת ההוראה, אלא דרך ייחודית של הוראה, אשר בד בבד עם הקניית ידע ומיומנויות תורמת גם לחוסנם של התלמידים."

(מתוך אתר "המכון לפדגוגיה של חוסן", המכללה האקדמית חמדת)

הוראה ולמידה הן נקודת המוצא

בעקבות אירועי 7 באוקטובר והמלחמה, יש כיום מעגלים רבים של נפגעים בקרב תלמידי ישראל. גם אם כל המטפלים בארץ יירתמו, עדיין לא יהיה אפשר לתת מענה לכולם. לכן התפיסה שלנו צריכה להשתנות. על המורות והמורים להיות

מהו חוסן ולמי הוא דרוש

החוסן במובנו הבסיסי הוא היכולת לחזור ולעמוד על הרגליים לאחר אירוע משברי. אירוע משברי יכול להיות אישי (למשל: ילד שעובר חרם או שמפיצים תכנים אישיים שלו), משפחתי (למשל: כאשר חווים במשפחה גירושין, מחלה, מוות, או קושי כלכלי), אזורי (למשל באזור שיש בו מתיחות ביטחונית), לאומי (כמו מלחמה) או עולמי (כמו מגפת הקורונה). ההסתגלות למצב שנוצר היא תהליך הכולל מספר שלבים, וככל שמתקדמים ומשלימים את התהליך מידת החוסן גדולה יותר: התפרקות, הישרדות, החלמה וצמיחה.

במובנו הבסיסי נראה כי החוסן נדרש רק למי שנקלע לקושי או למצוקה. רק מי שנסיבות חייו התערערו זקוק לחוסן. אך לפי הגישה הסלוטוגנית החוסן נחוץ לכולם. גישה זו עומדת בניגוד לגישה הפתוגנית. בעוד שהגישה הפתוגנית מתמקדת בחולי, בבעיה, הגישה הסלוטוגנית מתמקדת בבריאות, במניעה. לדוגמה, קופות החולים למעשה שינו את שמן וכיום נקראות "שירותי בריאות". שינוי השם משקף שינוי תפיסתי: מטיפול בחולה לעיסוק במניעה – לכו להיבדק, להתחסן – ועידוד שמירה על אורח חיים בריא. כך גם בחוסן. לאורך החיים יש צמתים שיכולים להוביל למקומות מסוכנים. איך מתמודדים במקרים אלה? אפשרות אחת היא לבנות מוסד חינוכי לאנשים שכבר "נפלו", כמו מוסד לנושרים או לנגמלים וכדומה. אפשרות שנייה היא לראות מי עלול ליפול ולאתר אותו רגע לפני המעידה. האפשרות השלישית היא הגישה המניעתית שנותנת פתרונות לכולם. לכל אדם יהיו בהכרח רגעי משבר בחייו, ולכן כולם זקוקים לחוסן.

במובן רחב יותר, החוסן הוא לא רק הדרך להתמודד עם אתגרי החיים אלא גם הכוח

מודל ארבעת ההיבטים בפדגוגיה של חוסן:

1. הוראה ולמידה – חיבור של התכנים הנלמדים לסוגיות של חוסן, התמודדות עם אתגרים ומשברים.
2. דרכי ההוראה והלמידה - למידה התנסותית. תהליכי למידה שמעודדים יצירת ידע חדש, חשיבה ביקורתית, הצבת מטרות אישיות, פיתוח מסוגלות.
3. השיח סביב הלמידה – מטה־קוגניציה, שיח סביב ההוראה והלמידה, להבין מה הקשר בין הדרך שבה פתרנו אתגר או בעיה בכיתה ובין דרכי התמודדות בחיים עצמם. המורה יכולה לעודד תהליך של התפתחות וצמיחה אישית.
4. השיח מחוץ להוראה – שיח שאינו קשור לתכני הלימוד אלא מתייחס להיבטים בין־אישיים.

איך מורים מגיבים להרחבת תפקידם?

יש אמרה ידועה: "כל מה שילד צריך הוא מבוגר אחד שיאמין בו". המורות והמורים צריכים להרגיש שהם יכולים לשנות גורלות, ושאפשר לשנות גורלות גם דרך החלטות פדגוגיות. לדוגמה, להעלות תלמיד הקבצה או להעביר לכיתה אחרת.

אם נגיע לבית ספר עם מסר למורים לפיו "מעכשיו עליך להיות גם מרכז חוסן", סיכויי ההצלחה קטנים מאוד. באופן טבעי מורים מתנגדים כאשר מוסיפים עוד משימות למשא הכבד שהם ממילא סוחבים. האמירה צריכה להיות: תתמקדו בעשייה שלכם כפי שאתם עושים ממילא, אבל תעשו את זה קצת אחרת. בואו נחזור לליבה, לציר המרכזי שהוא הוראה ולמידה, ונדייק אותו.

ומפתחות עצמאות, היבטים בין-אישיים בתוך ההוראה (שיח מעצים ומחזק), היבטים בין-אישיים מחוץ להוראה (שיח ישיר על התמודדות והתגברות על קשיים).

4. חוסן צריך להיות חלק מהשפה הבית ספרית, שמדברים בה בכל המעגלים הבית ספריים. כדי שהמהלך יצליח, שפת החוסן צריכה לחלחל גם למעגל ההורים. הקשר של בית הספר עם ההורים צריך להיות סביב צירי החוסן כמו הצבת מטרות, הגשמת חלומות, יוזמה ועבודת צוות וכו'.

5. דרך העבודה עם בית הספר משתנה בהתאם לצרכים ומותאמת למטרות החינוכיות הספציפיות של בית הספר. לרוב היא מתקיימת ב-3 מעגלים: הדרכה אישית למנהלת, עבודה אינטנסיבית עם צוות מורים מצומצם ומעגל שלישי של עבודה עם כלל המורים.

להגיע למימוש עצמי. החוסן הוא המנוע מאחורי השאיפה להוציא מעצמי את המקסימום, לפרוץ גבולות אישיים ולהגיע ליעדים חדשים.

על תהליך העבודה עם בית ספר

הפדגוגיה של החוסן עונה על השאלה "איך" ולא "מה". היא כלי להשיג מטרות חינוכיות. למעשה אין צורה קבועה שחוזרת על עצמה בכל בית ספר, אלא הדרך משתנה בהתאם למקום ולצרכים. אנו מבררים עם צוות בית הספר מה הצרכים שלהם, מה נכון להם ומעניין אותם, ובונים יחד איתם את המטרות החינוכיות שלהם. העבודה בפועל מתקיימת לרוב ב-3 מעגלים: הדרכה אישית עם המנהלת, כי ההובלה למעשה היא שלה; מעגל שני עם צוות מורות ומורים מצומצם, ומעגל שלישי עם כלל צוות המורות והמורים. אנו עובדים עם כולם בזמנית אך במינונים שונים ובתהליכים שונים ומותאמים לכל מעגל.

תובנות עיקריות:

1. נשות ואנשי החינוך צריכים להיות המופקדים הראשונים והעיקריים על פיתוח חוסן, מתוך הבנה שזה חלק מתפקידם. יש לתת להם ארגז כלים וידע פרקטי איך לבסס חוסן באמצעות תהליכי הוראה ולמידה.

2. לפי מודל הפדגוגיה של חוסן, החוסן נוצר מתוך תהליך ההוראה והלמידה. אין צורך בשינוי מהפכני אלא רק בדיוקים וכוונונים לא גדולים של המערכת, כך שתתמוך בהתפתחות חוסן.

3. הפדגוגיה של חוסן בנויה מכמה משתנים: בחירת תכנים שמדגישים את היבטי החוסן, דרכי הוראה מעצימות

קישורים וחומרים:

- [אתר חמדת - המכון לפדגוגיה של חוסן](#)
- [מאמר מהי פדגוגיה של חוסן](#)
- [ריאיון של פרופ' שקד בפודקאסט בשביל החינוך](#)
- [ריאיון של פרופ' שקד בפודקאסט תו חינוך](#)
- ["שיחוסן" - ערכת קלפים סדנאיים הכוללת קלפי חוזקות וקלפי היגדים, ועלון ובו 12 הצעות להפעלה.](#)



מחזור החוסן

אחרי אירוע משברי - ממשבר לאומי ועד חרם על ילד בכיתה, מתחיל תהליך של 4 שלבים, שאינם לינאריים:

1. התפרקות - תגובה טבעית למשבר.
2. הישרדות.
3. סטטוס קוו - לחזור למה שהיה לפני המשבר ולעמוד שוב על הרגליים.
4. התחזקות וצמיחה אישית - פיתוח חוסן כמשאב שמעודד אותנו לאתגר את עצמנו, לצמוח ולהגשים מטרות אישיות.



שפת החוסן שיחה עם פרופ' דני חמיאל

איך הכול התחיל?

בשנת 1999, בעקבות רעידת האדמה בטורקיה, השתמשנו לראשונה במודל של עבודה רגשית עם ילדים אחרי אירוע טראומטי באמצעות הכשרה של המורים. מי שהוביל את התוכניות היו פרופ' נתי לאור ופרופ' לאו וולמר ואני הצטרפתי במהלך ההתערבות. הבנו שאין שום סיכוי להגיע אל כל הילדים באופן פרטני, והיה צריך לפעול בדרך אחרת. אומנם הגישה החינוכית הטורקית הייתה שונה מאוד משלנו, אבל באמצעות הכשרת המורים הטורקים הצלחנו להראות לראשונה שעבודה עם מורים אחרי אירוע בסדר גודל כזה מסייעת ומורידה באופן ניכר את אחוזי הטראומה.

תוכנית "חוסן חינוך"

"חוסן חינוך" הינו מערך פסיכו-חינוכי רחב הכולל מגוון תוכניות לפיתוח וחיזוק חוסן אישי ומיומנויות התמודדות במצבי לחץ. מטרת התוכניות היא להקנות כלים להתמודדות במצבי לחץ יום-יומיים, וכן התמודדות במצבי טראומה ומשבר. התוכנית מופעלת כתוכנית מניעה, וכוללת 12 מפגשים שמעבירות מחנכות הכיתות לתלמידים. נוסף על כך, היישום נמשך לאורך כל השנה עם הילדים, ברמה היום-יומית, אל מול אתגרים ומשברים המתרחשים בכיתה.

העיסוק בחוסן נכנס למערכת גם במסגרת שיעורי כישורי חיים וגם במקצועות

פסיכולוג קליני ורפואי מומחה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי אינטגרטיבי (CBT) ופרופ' חבר באוניברסיטת רייכמן. המנהל המקצועי והמוביל של תוכניות חוסן בחינוך - יצירת חוסן בקרב ילדים מהגיל הרך ואילך ותוכניות לגיל השלישי. התוכנית "חוסן חינוך" הוכרה על ידי משרד החינוך כתוכנית מניעתית לאומית והוטמעה בקרב קרוב למיליון תלמידים, וכן כחלק מהתוכנית חוסן העיר, שהועברה ב-17 ערים. כיום מנהל מקצועי במרכז חוסן ע"ש כהן-האריס בתל אביב.

"מהו חוסן נפשי? חוסן הוא היכולת להסתגל לאירועי דחק ולמצבי חיים משתנים, להתמודד בהצלחה עם אתגרים ומשברים ולצמוח מהם. יכולת זו מאפשרת לנו ולתלמידים שבאחריותנו להתפתח, להעז להתנסות ולהגשים חלומות, ולהתגבר על קשיים, אכזבות והפתעות לא נעימות.

חוסן הוא היכולת לבחור את התגובות שלנו ולא לפעול באופן אוטומטי על פי התניות העבר שלנו. לצורך כך, נדרשים מאתנו מנגנוני התמודדות בשלים ומגוון יכולות שאת תפקודן נלמד לשפר, נתרגל ונטמיע בסביבת הכיתה ובית הספר. התהליך הפסיכו-חינוכי המיושם מדמה תהליך חיסוני-מניעתי: הפגשת התלמיד עם אתגרי היום-יום תאפשר התמודדות עתידית יעילה יותר עם אתגרים דומים ובמקרה הצורך, עם אתגרים קשים יותר" (מתוך: רקע תיאורטי, הקדמה לתוכנית "חוסן חינוך").

את התוכנית.

עיקרי התוכנית

תוכנית "חוסן חינוך" עוסקת בפיתוח יכולת הניהול הפנימי של הילד מהזווית הפיזיולוגית, הרגשית, המחשבתית וכן בפיתוח יכולת של התבוננות, מיקוד קשב והפנייה לאחר. התוכנית מתאימה לקשת רחבה של התמודדויות, החל מהתמודדות עם לחצים יום-יומיים, כגון לחץ חברתי, חרדת בחינות, שליטה על כעסים, תקשורת עם בני גילי ועם המשפחה, וכלה באירועים טראומטיים קיצוניים.

ההתערבות מכוונת לפיתוח תרבות כיתתית ובית ספרית הנשענת על שפה רגשית ייחודית ועל הקניית דרכי התמודדות.

קיימים ארבעה מצבי הפעלה לתוכנית "חוסן חינוך": (1) חוסן, אתגרי חיים; (2) חוסן, זמן אמת; (3) חוסן, היום שאחרי; (4) מטראומה לחוסן.

מרכיבי ההצלחה של התוכנית:

1. הילדים קיבלו ארגז כלים להתמודדות במצבי משבר ולחץ וכלים להתפתחות אישית.
2. מחנכת שיוצרת סביבה מכילה – המחנכת הייתה דמות שאיפשרה לדבר בכיתה באופן פתוח ובטוח. כלומר ההצלחה תלויה מאוד במחנכות. לדוגמה: כדי שבנים ישתתפו בשיח, הם צריכים כלים לוויסות וסביבה מספיק בטוחה לבטא רגשות. כאשר המורה עוברת בעצמה את התוכנית ולומדת מהם הכלים, היא רוכשת ביטחון ויכולת להכיל את רגשות ומחשבות התלמידים.

הלימוד השונים. לימדנו את המורים המקצועיים לשלב פדגוגיה של חוסן במקצועות ההוראה שלהם. לדוגמה, באמצעות ההבנה שמתוך אתגרים מתפתחים. כלומר אם ילד מתקשה בחשבון, חשוב להסביר לו שהאתגר מפתח אותו. מי שקשה לו ומנסה בדרכים שונות – צומח ולומד. אנחנו נותנים משמעות למשפט: הדרך היא העיקר.

בשנים 2004–2021 משרד החינוך הכניס את תוכנית החוסן למערכת הלימוד במסגרת כישורי חיים ועבדנו עם כמיליון תלמידים בבתי הספר. השיטה שלנו כללה הכשרת יועצות-מדריכות והן הכשירו את היועצות בבתי הספר. היועצות הכשירו את המורות, והמורות עבדו עם התלמידים. כל קבוצה כזו התחילה את ההכשרה בתוכנית שמותאמת לפיתוח החוסן האישי שלה, ורק לאחר מכן העבירה את התוכנית הלאה. כך שגם היועצות וגם המורות עברו בעצמן תוכנית להעצמת חוסן אישי כפי שמתאם להן ולאתגרים שלהן.

התהליך בכל בית ספר נמשך 3 שנים – שנה של לימוד ושנתיים של הטמעה. בית ספר היה עובר השתלמות רגשית התפתחותית, ומקבל מעין "תו" של בית ספר חוסן.

מחקר חשוב נעשה ב־2007 באשקלון – שנה לפני מבצע "עופרת יצוקה", כשעוד לא נורו טילים על העיר. הספקנו להעביר את התוכנית במחצית מבתי הספר, ובסוף שנת הלימודים פרצה המלחמה. למעשה נוצר מצב שבו יכולנו להשוות קבוצת מחקר (בתי ספר שעברו את ההכשרה) אל מול קבוצת ביקורת. התוצאות היו יוצאות דופן: היו 50% פחות ילדים עם תסמינים פוסט-טראומטיים בקבוצת הילדים ובעיקר בקבוצת הבנים שעברו

אשר מכשירות את יועצות בתי הספר. בכל בית ספר היועצת מכשירה את המחנכות. כל קבוצה כזו עוברת הכשרה שמעצימה את החוסן האישי אל מול האתגרים שלה. רק אחרי שיועצת או מורה עוברת את התוכנית היא יכולה להעביר אותה הלאה בצורה מדויקת ומעמיקה. תוכנית הכשרה שהצליחה ליצור שינוי משמעותי בבית הספר נמשכת 3 שנים: שנה של למידה ושנתיים נוספות של הטמעה.

4. כל בית הספר צריך ללמוד לדבר בשפת החוסן: המנהל או המנהלת, המחנכות והמורים המקצועיים וכמובן היועצת שמכשירה את המחנכות, מלווה אותן ומכוונת אותן בהפעלת התוכנית אל מול משבר בכיתה.

5. מרכיבי הצלחה: הילדים קיבלו כלים להתמודדות ולוויסות עצמי; המחנכות הצליחו ליצור בכיתה סביבה מכילה ובטוחה המאפשרת שיח רגשי פתוח לבנות ולבנים. כלומר הצלחת התוכנית תלויה מאוד במחנכות.

קישורים וחומרים:

- [אתר מרכז חוסן ע"ש כהן-האריס](#)
- [הקדמה לתוכנית חוסן חינוך](#)
- [תוכנית חוסן העיר – תקציר](#)



3. דמויות מפתח: מנהלת מעורבת שמכירה את כל כלי החוסן ויועצת שמכשירה את המורות ומלווה אותן בפועל. כאשר המנהלת והיועצת בעלות מוטיבציה גבוהה – התוכנית מוטמעת בהצלחה.

4. בית הספר כולו לומד לדבר ב"שפת החוסן" – שפה רגשית ייחודית המקנה שיטות להתמודדות. שפת החוסן הופכת לתרבות כיתתית ובית ספרית, התלמידים מפנימים את השפה ומביאים אותה הביתה – מלמדים את ההורים והאחים.

5. המחקר הראה שהתוכנית תורמת גם בהיבט האקדמי ומביאה לשיפור בצינוני התלמידים. נוסף על כך, השתתפות בתוכנית הייתה עבור המורים חוויה של התמקצעות, העצמת תחושת השליחות והביטחון בעמידה מול הכיתה, והמורים דיווחו על שיפור ניכר באקלים הכיתתי.

תובנות עיקריות:

1. תוכנית "חוסן חינוך" נוצרה מתוך הכרה בכך שאתגרי החיים בדורנו מזמינים את המורה, אולי יותר מתמיד, לענות על צרכים תפקודיים של הילד ולתרום לא רק במישור המקצועי-עיוני, אלא גם במישור ההתפתחות האישי ועיצוב אישיותו של הילד.

2. התוכנית רואה בחוסן תשתית לצמיחה לצד היותה כלי שמסייע להתמודד עם אירועי משבר טראומטיים. חוסן תורם להתפתחות רגשית, אינטלקטואלית וערכית. ערכים אישיים וקבוצתיים הם מרכיב מרכזי בתוכנית.

3. דרך העבודה שפיתחנו: הכשרה של יועצות-מדריכות ברשות המקומית,



ניווט בשפת החוסן שיחה עם תמר חביב

של פרקטיקות מעשיות שאפשר ליישם בכל השגרות והתכנים בבית הספר. רק כך אפשר לחולל שינוי.

ארבעה צרכים ושלושה חדרים

אנחנו תמיד במודעות לארבעת הצרכים הפסיכולוגיים הבסיסיים: שייכות ומוגנות, תחושת מסוגלות, אוטונומיה ומשמעות. כל תוכנית שבונים עבור בית ספר או אפילו כל שיעור בודד שמכינים – יש לבדוק אם הם עונים על ארבעת הצרכים. זה מאפשר דיוק מיידי והעמקה משמעותית.

מודל מרכזי בעבודתנו הוא מודל 3 החדרים:

1. החדר הפנימי (האישי): לפחות פעם בשיעור מבקשים מהתלמידים להרהר ולחשוב איך הנושא שדיברנו עליו נוגע בהם אישית. איזה רגש או מחשבות הוא מעלה.
2. חדר הדואט (הבין-אישי): מלמדים איך לשתף ולהקשיב, לשים לב לאחר. מבקשים מהתלמידים לדבר בזוגות או בקבוצות ומוודאים שכולם שיתפו, ראו ונראו. בסוף נותנים זה לזה ברכה (כלומר תרגול של אמפתיה).
3. החדר הקהילתי: משתפים ודנים במה שאנחנו מביאים לקבוצה באמצעות כלים ומתודות. לדוגמה: עצירה, התכוונות, תשומת לב למחשבות ולרגשות, איזון בין דיבור להקשבה.

מנהלת תוכנית "בית ספר סגול – בונים מרחבים חינוכיים וקהילתיים של חוסן ושגשוג" באוניברסיטת רייכמן. בעברה מנהלת בית ספר ומומחית ביזמות חינוכית.

"אם אנחנו בונים חברה שבה אנשים מסוגלים לראות זה את זה ולהיות שם זה עבור זה – אנחנו מעצימים את החוסן החברתי".

מה הוא בית ספר סגול?

בית ספר סגול מפתח את הסביבה הפנימית והבין-אישית. כיום כבר ידוע שהדברים קשורים מאוד זה בזה.

מודל העבודה שלנו בבית ספר סגול הוא SEE - Social Emotional Ethical. זהו למעשה שכלול של מודל ה-SEL. המודל עוסק גם בפן המערכתית-ארגוני, גלובלי, ובכל מה שמעבר לאישי ולבין-אישי. אנחנו שואפים לשינוי הפרדיגמה בקשר לתפיסת החינוך ותפיסת בית הספר, כך שבית הספר לא ייתפס רק כמקום לרכישת ידע אלא בעיקר כמרחב להתפתחות אישית וחברתית-בין-אישית. לשיטתנו צריך לעשות זאת כדבר שבשגרה, מתוך מודעות ובכל שיעור, לא רק בשיעורי חברה או כישורי חיים. בכל שיעור יש לתרגל ולאמן מיומנויות, כמו אמפתיה, ויסות, הפנייה מודעת של תשומת הלב ועוד.

החזקה של התוכנית היא היכולת לחבר בין תיאוריות ומחקרים מעולם המיינדפולנס וחקר המוח לפדגוגיה, ולהפוך אותן לסט

סביב אחד האלמנטים, ובה מקבלים כלים מעשיים שאפשר ליישם בקלות.

על בניית חוסן בזמן חירום

מאז שפרצה המלחמה הבנו שדרך העבודה שלנו, שמכוונת בדרך כלל לטווח ארוך ולעומק, פחות מתאימה. הבנו שצריך לעבוד בכל המישורים ולא רק עם המורים. התאמנו את עצמנו לצרכים שעלו מהשטח והתמקדנו יותר במודלינג, כלומר ממש להיכנס לכיתות ולעבוד עם המורות. הבנו שהשטח זקוק לדברים מהירים יותר, גם אם הם יותר "אינסטנט".

פתחנו כל יום בשאלה מה המציאות דורשת מאיתנו, מה מתבקש מאיתנו עכשיו. לדוגמה, אם מנהלות אמרו שהן צריכות לתת לתלמידים כלים להפחתת מתחים – אלה הכלים שהבאנו. כמובן, בתנאי שהמורות היו שותפות ולמדו איך ליישם את הכלים בעצמן לאחר מכן. אנחנו נמצאים כל הזמן עם היד על הדופק ומעדכנים את המענים בהתאם לקושי ולצרכים שעולים מהקבוצה או מהאדם. הגמישות והיכולת להשתנות ולשאל מה הכי מיטיב ואפשרי בסיטואציה הקיימת, גם היא פן של חוסן.

תובנות עיקריות:

- יש לשנות את הפרדיגמה בקשר לתפיסת החינוך ותפיסת בית הספר. בית הספר הוא לא רק מקום לרכישת ידע אלא בעיקר מרחב להתפתחות אישית וחברתית-בין-אישית. יש לעשות זאת כדבר שבשגרה, מתוך מודעות ובכל שיעור.
- כל תוכנית, סדנה או שיעור צריכים לכלול מרכיבים העונים על ארבעת הצרכים הפסיכולוגיים הבסיסיים:

בשיעור מתמטיקה, לדוגמה, לפני שהמורה מתחילה בהקניית החומר היא יכולה לבקש מהתלמידים להתמקד ולראות מתי תשומת הלב שלהם בורחת ולהחזיר אותה לשיעור. זהו תרגול של מיקוד הקשב, לעודד הקשבה ללא שיפוטיות. בתחילת היום או בתחילת השיעור כל ילד יכול לבחור כוונה שבה ירצה להתמקד. בסוף היום או בסוף השיעור חוזרים ומתבוננים על הכוונה שבחרנו, ובודקים מה קרה שם. אפשר גם לשתף את החברים. לאורך השיעור צריך לתת לילדים שהות להרהר ולהתחבר לעולמם הפנימי וגם לתת להם הזדמנויות לשוחח בזוגות, לייצר תקשורת של לב ללב ועיניים לעיניים. אנחנו רואים בבתי הספר את ההשפעה המשמעותית של התחלת היום בבוקר קשוב.

בניית חוסן בבית הספר

ילדים רבים מרגישים שלא רואים אותם, לא המורים וגם לא החברים. אם אנחנו בונים חברה שבה אנשים מסוגלים לראות זה את זה ולהיות שם זה עבור זה – אנחנו מעצימים את החוסן החברתי.

המילה חוסן כבר שחוקה מרוב שימוש וכמו איבדה את המשמעות שלה. לכן אנחנו מנסים כל הזמן לייצר רעיונות ומודלים רעננים. הנה דוגמה לבניית פעילות מחזקת חוסן לצוות חינוכי: קראנו לו "יום טעינה" וביססנו אותו על ארבעת היסודות: אדמה, מים, אש ואוויר. אדמה קשורה בקרקוע, בצורך בשגרות וסדר יום מובנה. אדמה פירושה יציבות ויכולת להתקרקע גם בכאוס, יסוד שיכול להגביר חוויה של ביטחון; מים – זרימה, יכולת להשתנות; אוויר – השראה (אנשים מעוררי השראה, שירה וכדומה) וגם קלילות; אש – קשורה בתשוקה ובחום של היחד. בנינו ארבע סדנאות, כל אחת

אחד הכלים שעוזרים למקד את המורה הוא מפת מרכיבי חוסן ותמיכה במצבי חירום:

- לטפח תקווה ואופטימיות בזמן משבר.
- לנרמל ולתת מקום לחוויה פנימית - גם ללחץ ופחד וגם לרגשות חיוביים.
- יכולות וכלים לווסת רגשות ולנהל לחץ.
- היכולת שלי (כמורה) לעזור לתלמידים במצב חירום.
- לעודד פעולות מזינות ומחזקות דווקא במצב חירום.
- גישה אקטיבית, לתרום ולעזור לאחרים.
- מקורות תמיכה וסיוע בבית הספר ומחוצה לו.

שייכות ומוגנות, תחושת מסוגלות, אוטונומיה ומשמעות.

6. ילדים רבים מרגישים שלא רואים אותם, לא המורים וגם לא החברים. כשאנחנו בונים חברה שבה אנשים מסוגלים לראות זה את זה ולהיות שם זה עבור זה - אנו בונים חברה בעלת חוסן גבוה.

7. מודל חינוכי המשלב שלושה ממדים: ממד אישי - עבודה אישית ופנימית, תשומת לב לרגשות ולתחושות; ממד בין-אישי - תרגול של דיאלוג, שיתוף, הקשבה, ראיית האחר; ממד קהילתי - איך אנחנו פועלים כקבוצה.

8. גמישות - חשוב להיות עם היד על הדופק ולהיות מסוגלים לשנות את המענים שאנו נותנים לתלמידים ולצוותי החינוך בהתאם לצרכים שעולים מן השטח.

קישורים:

[תוכנית בית ספר סגול](#)





ויסות רגשי וחוסן שיחה עם איתן שקד

בהגשת משחקי האדמה ככלי חוסן, אנו מביאים לידי מימוש את עוצמתה המרפאת של הנגיעה של האדמה עצמה, המתחילה ב'קרקוע' והרגעה, בחידוש הקשר הבטוח עם החושים והסביבה כמרחב בטוח, וממשיכה כחומר לביטוי עצמי באמצעות יצירת דימויים ומשחקים. החידוש ביישום משחקי האדמה בקרב ציבור שחווה בהווה או חווה בעבר משבר אקוטי, הוא בכך שגישת משחקי האדמה היא פשוטה עד מאוד ללמידה ויישום בכל מקום בעולם. היא מתבססת על העצמת תחושת החוללות העצמית, הוויסות, השליטה והמשחק בדימויי הנפש. אנו מנחילים למקבלי הסיוע גישת חוסן בסיסית ופשוטה כדי שיוכלו מעתה ליישם אותה בעצמם, כהורים, כאנשי צוות חינוכי-טיפולי וכן כילדים, כהיערכות לחירום וכמענה מהיר למצבי משבר."

(מתוך: משחקי האדמה. משחק, יצירה, צמיחה וריפוי באדמה, טבע ומרחבי תחושות, מאת איתן שקד)

שיטת משחקי האדמה מאפשרת לאדם להעצים את הקשר שלו אל האדמה, קודם כול בהיותה מרחב שיש בו איכויות אימהיות: החזקה, הכלה, הזנה ועוד. ואז מעודדת אותו לקחת חופנים של אדמה ולהפוך אותה לחומר יצירה. פשוט מערבבים אדמה בנייר שהומס במים. חוויית הפקת החומר וחוויית היצירה הן חוויות מרפאות, ובהמשך התהליך התוצרים מתייבשים והופכים לכלי משחק.

ההיכרות העצמית המתרחבת תוך כדי

איש חינוך, טבע וסביבה, דרמה-תרפיסט ומטפל רגשי בטבע. מפתח ומוביל שיטת "משחקי האדמה". עבד בגני המכון להתפתחות הילד במרכז הרפואי 'זיו', כיום עובד כמטפל רגשי בבית הספר החרדי "גנזי המלך" בצפת וכן במרכז הטיפולי "משאבים" בקריית שמונה עם פרופ' מולי להד.

"אחד המדדים לחוסן הוא כישורים של ויסות רגשי. כשאדם אינו מווסת רגשית כל אירוע עשוי לטלטל אותו עד קצה יכולת ההכלה שלו ויש בכך סיכון לפתח פוסט-טראומה, פגיעה בשגרת החיים, פגיעה בקשרים חברתיים ועוד. כאשר האדם מפתח ויסות רגשי הוא אינו מתפרק בכל אירוע משברי. גם כשהוא נסער וחש חוסר אונים הוא מסוגל לווסת את עצמו ולארגן את משאביו מחדש כדי להתמודד ולקדם את עצמו. הדימוי שלי הוא להיות עמיד כמו אלון וגמיש כמו קנה. עמידות וגמישות שתיהן קשורות לוויסות רגשי."

מהי גישת משחקי האדמה וכן כיצד היא קשורה לחוסן?

"גישת משחקי האדמה – היא פיתוח מקורי ופורץ דרך של טיפול ביצירה ובהבעה. הגישה מבוססת על עבודה עם האדמה כחומר ביד היוצר. המגע באדמה שוכן בבסיס החוויה הקיומית שלנו. האדמה היא הקרקע עליה אנחנו עומדים, השייכות, ההשרדות והקיום. היא ייצוג רב דורי של בטחון, חושניות, פוריות, הכלה וגשמיות.

אנושיות רבות, צמצום במגוון הרגשות, במגוון של תגובות גופניות, במגוון של דילמות ואינטראקציות. הצמצום הזה גורם לילדים להסתגרות במרחב הנוחות שלהם מול המסך. אצל רבים מהם נמצא החרפה של קשיי ויסות רבים, כמו כישורי קשב, ויסות רגשי וויסות חושי וכן קשיים חברתיים ולימודיים.

מהן סביבות התפתחות מיטיבות בבתי הספר?

במוסדות החינוך רואים בשנים האחרונות יותר ויותר פלסטיק ובטון. בתי הספר עניים בגירויים התפתחותיים ועשירים בחומרים סינתטיים. הם הופכים ל"אי חום מקומי" משום שגם הבטון וגם הדשא־פלסטיק מתלהטים. בעצם, זו סביבה הפוכה ממה שילדים צריכים.

בחוזר המנכ"ל מתייחסים לחצרות מוסדות החינוך כאל איים שלטבע ומוקדים של חקר, אך בפועל ברוב המוסדות לא מיישמים תפיסה זו. הלמידה בשגרה ברובה היא עיונית וממוקדת קוגניציה, וקיימים חוסר הפנמה ויחס שטחי לתכנים אקולוגיים. זה מתבטא בכך שמעבר ללמידה של התכנים הללו אין כמעט שינוי באורחות החיים. מצד אחד מכריזים על חינוך אקלימי ומצד שני פורשים בחצר "דשא" סינתטי והניכור לטבע מתגבר.

פדגוגיה של קיימות דורשת מאנשי ונשות החינוך לחזור בעצמם אל המגע הישיר עם הטבע, לפתח את הזיקה האישית שלהם אליו, לחוש בו בית ואז לעבוד עם הילדים על גילוי הזיקה האישית של כל אחד ואחת מהם לטבע. למידה עיונית בלבד של תכנים סביבתיים מותירה את התלמידים באחד מהקצוות: רובם נותרים אדישים או מנוכרים לסביבה ומיעוטם נקלעים לחרדת אקלים. הוכח כי למידה אקטיבית

חשיפה למגוון העצום של הגירויים בטבע, קשורה לפיתוח כישורי הכלה, הסתגלות, התמודדות ותושייה, ואלו יחד הם בסיס מהותי לוויסות הרגשי והחוסן.

כשמשווים ילדים בימינו וילדים לפני כמה עשרות שנים, אפשר לראות שמדובר בתרבויות שונות בתכלית. יש לכך בהכרח השפעה על ההתפתחות הפיזית והרגשית של הילדים ועל יכולות הויסות שלהם. פעם ילדים שיחקו בחוץ והתמודדו עם אתגרים תחושתיים וחברתיים. הם השתמשו בכישורי הויסות שלהם בשכיחות גבוהה הרבה יותר. בימינו ילדים נכנסים לתוך בועות. הם מבלים שעות רבות בבתי מול המסכים ונחשפים הרבה פחות לשינויים – כמו שינויים בשעות האור והחושך, שינויי העונות וכדומה.

המשחק כמרחב לפיתוח כישורים

המשחק הוא ציר התפתחותי מרכזי של האדם. בתוך המשחק הילדים מפתחים מכלול רחב של כישורים. הם מאתגרים את עצמם באתגרים הדומים לאתגרים במציאות, והנפוץ ביותר הוא אתגר ההישרדות. זו הזדמנות לפתח ולהשתמש בכל הכישורים הנדרשים כדי לעמוד באתגר. החוויה המשחקית מאפשרת לילדים להכיר את עצמם, להיות בהוויה הרפתקנית, להיחשף לבלתי צפוי ולבלתי מוכר ולחוות ולהכיר את גבולות היכולת שלהם. אולם אם בעבר הייתה במשחק פעילות גופנית־נפשית רבה יותר, כיום היא הצטמצמה מאוד. ילדים "משחקים" במרחבי אנימציה, בסביבה ועם חוקים שלא הם המציאו. יוצר המשחק ברא מרחב של "מציאות" ובו כללים וחוקים, אפיונים של דמויות, מקצבים ומהלכים, והילדים למעשה רק "מתברגים" לתוכה. הם הרבה יותר פאסיביים. יש כאן צמצום של יכולות

תובנות עיקריות:

1. אחד המדדים לחוסן הוא כישורי ויסות חושי ורגשי. הוויסות הרגשי מאפשר לאדם לתפקד בתוך אירוע משברי. הוויסות החושי משפיע באופן ניכר על האופן שבו האדם חש את עצמו בעולם.
2. אורח החיים כיום מצמצם מאוד את ההזדמנויות לפתח ויסות חושי בקרב ילדים ופוגע בהתפתחות החוסן. לכן למעשה הילדים כיום מגיעים למשברים עם כוחות חוסן מדולדלים.
3. קיימות היא מושג של חוסן פיזי ונפשי. מגמה הפוכה לקיימות מייצרת סכנות להישרדות האדם ותחושת סכנה לפרט ולקהילה, כדוגמת משבר האקלים. היכרות של האדם עם העולם ועם מגוון תגובותיו לגירוי הטבע היא תשתית לחוסן האישי וגשר להתייחדות עם הטבע, לפיתוח זיקה אישית אליו. תשתית זו היא בסיס הכרחי לפיתוח תודעת הקיימות.
4. קיים קשר בסיסי בין החוסן האישי והרגשי ובין החוסן הקהילתי. הקהילה היא העוגן, מרחב השייכות והיא בסיס חשוב לפיתוח החוסן האישי. במקור, אנחנו בעלי חיים חברתיים מאוד. אנו חווים נטישה או חרם כתחושת סכנה קיומית ואילו תמיכה הורית לילדים, ערבות הדדית ושותפות במשימות אנו חווים כמוקדי חוסן.
5. פתיחת בתי הספר ליוזמות כמו גינות קהילתיות תורמות לבניית חוסן אישי וקהילתי.

קישורים וחומרים:

[אתר משחקי האדמה ומרחבי התחושות](#)

בטבע לצד עשייה תורמות לתשתית של חוסן נפשי לתלמידים ומגינות עליהם מפני חרדת האקלים.

קשר בין חוסן אישי וקהילתי

קיים קשר עמוק וביסיסי בין חוסן אישי לקהילתי. כולנו במקור משתייכים לחברות שבטיות. המרחב השבטי הוא זה שמגן על הפרט ומאפשר לו עיבוד של חוויות. חוסן אישי הוא תוצר של אינטראקציה בין־אישית ושל חוויה קבוצתית וקהילתית. הקהילה היא העוגן, מרחב השייכות שממנו נובעים תהליכי החוסן.

ב־2016 עבדתי עם קהילות שנפגעו במבצע "צוק איתן". השתמשתי בעקרונות הקיימות והפרמקלצ'ר כדי ליצור שפע מתוך הקיים, ולפתח יחסי גומלין מיטביים עם הקיים. יחד עם פעילים מהיישובים השונים הקמנו 7 גינות קהילתיות שבהן התקיימו פעילות רב־גילאית וקהילתית וקשרים הדדיים בין הגינות.

כיצד יכול בית הספר להוות מרכז חוסן?

בתי ספר הם המרחב האידיאלי לממש רציונל של קיימות, שבמהותו עוסק בפיתוח חוסן. סביבה מגוונת מבחינה ביולוגית וחברתית מאפשרת חוויה של קרקוע, השרשה והצמחה. התלכדות קהילתית סביב בניית מרחב ההתפתחות של הילדים, הקמה של גינה קהילתית ושילוב אומנות ואירועי תרבות בשעות אחר הצהריים יהפכו את התשתית הקיימת במוסדות החינוך, המבנים והחצר למרחבי חוסן אקולוגיים. בעידן שבו אנחנו חיים יש צורך אקוטי בהעצמת מנהיגות קהילתית מקרב חברי הקהילות, צוותי החינוך והילדים.



חוסן הוא ההיפך מקונפורמיזם שיחה עם שרון מיכאלי-רמון

בהתאם למטרה. בכיתה למשל המחנכת בונה את הנרטיב יחד עם התלמידים: מי אנחנו ומה אנחנו אוהבים ורוצים, איזה סוג של כיתה אנחנו. לדוגמה – אנחנו כיתה שאוהבת ספורט, אנחנו סקרנים, אנחנו עוזרים זה לזה. כשיש נרטיב כיתתי – הוא מעצים ומעניק חוויה של ייחוד. זהו עמוד השדרה הכיתתי שלנו.

נרטיב לא צריך להיבנות אל מול אדם אחר או קבוצה אחרת אלא מתוך מה שאני רוצה להיות. כשבונים נרטיב "לעומתי", החוסן שברירי.

תהליך בניית החוסן אינו ייחודי לשיעורי חינוך ואי אפשר לעסוק בו רק באירועים מיוחדים, בימי שיא או ברגעי משבר. תהליכי בניית חוסן צריכים להיות חלק מהשגרה של בית הספר. חוסן קיים בכל הרמות: יחסים בין תלמידים, יחסים בין חברות הצוות, יחסי מורה-תלמידים, יחסים עם הקהילה והמשפחות וגם ליחסי בנים-בנות יש כאן משקל. אם מתעלמים מאחת הרמות חוטאים למטרה. הכול קשור בהכול.

היכולת להיות גם וגם

חוסן כאמור קשור בעמוד שדרה פנימי, לדעת מה אני רוצה ולהשמיע את הקול שלי. לדוגמה, בכיתה אני מדברת בלשון נקבה. מעניין לציין שדווקא לבנות לוקח זמן רב יותר להסתגל לשינויי השפה מאשר לבנים. ככלל, החברה על חלקיה השונים והמסרים שהיא מעבירה, גם אם

מנהלת בית הספר לטבע, סביבה וחברה בתל אביב – יפו. מפתחת פדגוגיה והדרכה בתחומים של למידה במרחבי מציאות, אוריינות וחשיבה ביקורתית, אקטיביזם וחינוך לפעולה, תנועה ולמידה. סא"ל במיל' ומומחית למצבי חירום ולהקמת מסגרות חינוך באזורי משבר. בוגרת מחזור א' של תכנית תבל.

"חוסן במקור, הוא מושג מתחום האקולוגיה שעוסק במרחבי מחייה, ומשם הושאל לעולם החברתי. בראייה שלי, חוסן הוא שילוב של גמישות, עמוד שדרה פנימי ברור ונרטיב, שהוא הקו המארגן את הכול. מבנה זה נכון ברמת הפרט וגם ברמה של קבוצה או של ארגון. לשלושת הרכיבים האלה נוספים שני פרמטרים חשובים: עמידות והיכולת להתמיד בתוך קושי."

שלושת מרכיבי החוסן

חוסן אינו מתקיים רק במצבי חירום וטראומה. זהו מצב קבוע המשקף את היכולת של האדם להתנהל מול אתגר, שינויים ואי-ודאות. אם אנו רוצות לחנך ולגדל צוותים ותלמידים בעלי חוסן – כל הרכיבים שציינתי לעיל נדרשים בתוך כל סוג של התנהלות – חברתית, רגשית ולימודית. גם בעבודה על טקסט מורכב אני צריכה להפעיל מנגנונים של ביקורת עצמית, של התמדה, ושל הבנה אוריינית, ואז לייצר דיאלוג בין הלומד לטקסט.

מהו נרטיב? לכל אדם יש נרטיב פרטי, מודע או סמוי. נרטיב קיים גם ברמת הקבוצה,

כדי שיוכלו לקבל אחריות על החוסן של הילדים. ישראל היא מדינה חזקה, מדינת רווחה, ובתוך כך היא מדינה שבה המגזר השלישי ממלא את החלל במקומות הנדרשים. יש במדינה מיליון וחצי אנשים שחיים בפריפריה החברתית-ישראלית, מתחת לקו העוני; נוסף עליהם נציין את החברה הערבית, ומשפחות ברמה סוציו-אקונומית גבוהה שלא נמצאות בבית רוב שעות היום, ועוד. העיסוק בחוסן של הילדים צריך להיות נושא מדובר ולא מנת חלקו של בית הספר בלבד, או של גורמים פרטיים בלבד. כמובן שבנושא זה אפשר לדון ולהעמיק יותר, אך נסתפק בזאת במסגרת ראיון זה.

גם החוסן של המורים נשחק

מערכת החינוך הישראלית אינה עוסקת מספיק בהצמחת אנשים שיכולים להתמודד עם אתגרים, כולל למידת גבולות, יכולת להתמיד, חשיבה ביקורתית, יכולת לקבל החלטות ונון-קונפורמיזם. חוסן הוא בעצם ההיפך מקונפורמיזם. הוא היכולת להביע דעה, לבטא אי-הסכמה באופן רציונלי.

מערכת החינוך בישראל נמצאת במשבר דרמטי כבר 7-8 שנים ולצערי נראה שהיא



צילום: יעל ברקי גטניו

לא תמיד מתוך מודעות, עשויים לדכא את הנערות ומובילים אותן לויתור עצמי. הן מורגלות לקבל את העובדה שלא תמיד מקשיבים להן. למשל בשיעור מתמטיקה, שבו בנות לא תמיד מצביעות, אני כמורה יכולה להחליט לתת את רשות הדיבור לבן או לבת לסירוגין. או במקרה שבו מפריע לבת לדבר – אני יכולה לעצור את זה. לא למצב את הבנות במקום פגיע אבל כן לעורר מודעות לכך שלכולם יש קול, שהיחס הוא שוויוני. אני מחנכת שאין הבדל בין בנים לבנות, ושהבדלים בין בני האדם לא מגדירים אותם אלא הם רק חלק ממי שהם.

היכולת להיות גם וגם היא חלק מחוסן חברתי. העולם כיום הוא מקום דיכוטומי – הכול שחור או לבן, צודק ולא צודק. במצב כזה היכולת למצוא את נקודת האמצע היא אפסית. אולם כשיש לי זהות מורכבת ולא מוחלטת (אישה, ישראלית, שמאלנית, מנהלת, סא"ל, ספורטאית) אני אדם חזק יותר.

לחזק את ההורים

בעשור האחרון רואים ירידה ביכולת של המוסד המשפחתי להיות מרחב משמעותי בכל ההיבטים עבור הילדים. זה קורה בשל אתגרי פרנסה, תרבות הפנאי, המצב החברתי והביטחוני בארץ ועוד. המדינה, הרווחה ובתי הספר מנסים למלא את הפער הזה. אבל האם זהו תפקידו של בית הספר, לבנות את החוסן של הילדים? האם לבית הספר, שנותן מענים לצרכים מגוונים של התלמידים, יש יכולת באמת לחנך אותם אל מול כוחו של הבית, שגם אם יש בו אתגרים הוא תמיד יהיה הבסיס המהותי של הילדים?

אינני בטוחה שהתשובה חיובית. לדעתי חשוב לחזק את המשפחות מאשר להמשיך ב"מיקור החוץ". צריך לתת להורים כלים

תובנות עיקריות:

1. חוסן כולל שלושה רכיבים: גמישות, עמוד שדרה ונרטיב. אליהם מצטרפים שני פרמטרים – היכולת להתמיד בתוך קושי והיכולת להתנהל אל מול שינויים ואי־ודאות. עמוד שדרה איתן ויציב אינו משתנה מול משבר אך מגלה גמישות גדולה בנסיבות לא צפויות. חשוב שהנרטיב יהיה מיטיב, יספק חוויה של שייכות וייחוד ולא יהיה לעומתי. כלומר הנרטיב יתבסס על "מי אני" ו"מי אני רוצה להיות" ולא מול או בניגוד למישהו או בניגוד לקבוצה אחרת.
2. המטרה המרכזית של בית ספר היא למידה. חוסן הוא חלק מהעשייה החינוכית של בית הספר ונבנה גם מתוך עשייה פדגוגית מול אתגרים לימודיים משמעותיים. שתי המטרות הנוספות של בית הספר מכילות בתוכן חוסן מובנה – פיתוח הבנה ויכולות חברתיות והתפתחות רגשית.
3. חוסן בבית הספר נוכח בכל הרמות – בהיבט הלימודי והחברתי, האישי והכיתתי, אל מול התלמידים והצוות, בימים של שגרה וגם בימי משבר.
4. חוסן הוא למעשה ההיפך מקונפורמיזם. הוא קשור ביכולת שלי לגבש עמדה, לבטא את הקול שלי, להביע הסכמה ואי־הסכמה. לכן חוסן קשור גם בהיבטים מגדריים ודורש מאיתנו להעצים תפיסה של שוויון, לפיה ההבדלים בין בני האדם אינם מגדירים אותם אלא הם רק חלק ממי שהם. הוא מעודד חשיבת "גם וגם" ומתן לגיטימציה למורכבות זהותית וחברתית.
5. בית ספר כמרכז חוסן – בית הספר צריך לטפח חוסן אבל הוא אינו צריך להחליף את התא המשפחתי. בית

לא תצא מחוזקת מהמשבר הנוכחי. בשביל שיהיה חוסן מערכתי יש לחזק את כל חלקי המערכת. אולם במשבר הנוכחי החוסן של המורים נשחק, היכולת שלהם למלא את הצרכים האישיים והמשפחתיים שלהם נפגעה. התוצאה עלולה להיות עזיבה המונית של מורים. יש דרכים להעלות את החוסן באמצעות עיסוק רב בעבודת צוות, אבל נדרשת גם גמישות של הסביבה, של הקהילה ושל הרשות שצריכות לתמוך בכך.

מבנה המשרה של הצוותים החינוכיים, המעמד החברתי של המקצוע ובעיקר הנרטיב שאנחנו נשות החינוך נתווה הם הסיכוי ליצור שינוי במערכת.

לייצר ודאות במצב של אי־ודאות

בעברי הקמתי בתי ספר וגנים במחנות פליטים או בשכונות שנהרסו אחרי אסונות. הייתי צריכה לבנות לילדים שגרה בתוך הכאוס ולייצר ודאות במצב של אי־ודאות.

מתחילים באיתור צוות והתחלת הכשרות. בפועל בית ספר יכול להתקיים מתחת לעץ, באוהל או במבנה. בית ספר הוא בעצם סך הפעולות שנעשות ולא משנה לכמה שעות או אם פועל במשמרות. זה מצריך גמישות ותלוי בצרכים של המקום, בצרכים הפסיכו־סוציאליים וגם בטובת ההורים.

כשאני נותנת מענה לילדים באזורי אסון (גם במצבי חירום) – זה משחרר את ההורים. במידה מסוימת ההורים כאן הם למעשה "קהל שבוי", ועובדה זו מאפשרת לנו להיות מרחב מרפא גם עבורם. הם ממילא מגיעים לבית הספר או מוזמנים לפעילות עם הילד, וקיים כאן פוטנציאל לתקשורת איתם. אפשר למשל להעביר להם מידע רלוונטי וממוקד ולהרחיב את החוסן לרמת הקהילה כולה.

קישורים וחומרים:

- [התמודדות עם תסכול – חלק קריטי מבניית חוסן – בבלוג של שרון מיכאלי רמון](#)
- [מאמר: כיצד מתמודדים עם אי־ודאות בלמידה](#)
- [פודקאסט: נרטיב ומיומנויות SEL](#)

הספר יכול להעצים את היכולות של ההורים ושל הקהילה כולה ובו־זמנית החוסן של בית הספר והמורים נשען, בין השאר, על הגמישות והתמיכה של הסביבה והקהילה.





בתי ספר וחוסן קהילתי שיחה עם נעה רגב

של קיימות עירונית, ויש יוזמות עצמאיות של תושבות ותושבים, אבל לרוב התושבים אינם מכירים אותן. כשאנשים מודעים לעשייה, ליוזמות הקיימות ולתמיכה מצד הרשות, הם יכולים להצטרף ולחבור לקיים וגם יכולים להרגיש עניין ורצון ליזום ולעשות.

מהו חוסן קהילתי בעינייך?

יש הגדרה לפיה חוסן קהילתי נמדד על פי מספר האנשים שאני מכירה בשמם במרחב שבו אני חיה. חוסן נוצר כאשר יש עוגנים קהילתיים עם בסיס פיזי במרחב הציבורי. כלומר לא להישאר רק ברמה של קבוצות וואטסאפ או מפגשים אקראיים. עוגן קהילתי שכונתי יכול להיות מתחם קומפוסטציה, גינה קהילתית, ארונות חפצים שיתופיים, אתר טבע עירוני, מזווה קהילתי, בית עסק בשכונה, וכמובן בית הספר וגני הילדים.

העוגנים הפיזיים הללו מאפשרים ליצור קהילות שמתקשרות זו עם זו. הם מאפשרים שגשוג בשעת שגרה והתארגנות והתאוששות מהירה בזמן משבר. ראינו את זה קורה גם בתקופת הקורונה וגם עכשיו, אחרי שפרצה המלחמה, הרשתות כבר קיימות ויכולות לתקשר ולפעול במהירות. לדוגמה, נוצרו חמ"לים שכונתיים שידעו להגיע לעוד אנשים שנזקקו לעזרה.

לעוגנים הפיזיים יש להוסיף גאנט פעילויות שנתיות, כלומר מועדים לאורך

מנהלת היחידה לקיימות ברשות לאיכות סביבה וקיימות, עיריית תל אביב. לשעבר מנהלת תכנית שכונות מקיימות ברשות.

"חוסן קהילתי, על פי אחת ההגדרות, נמדד על פי מספר האנשים שאני מכירה בשמם במרחב שבו אני חיה. חוסן נוצר כאשר יש עוגנים קהילתיים עם בסיס פיזי במרחב הציבורי."

מהי תכנית שכונות מקיימות בעיריית תל-אביב?

במסגרת התוכנית האסטרטגית של תל אביב – יפוחחלט לכלול נושאים של שיתוף ציבור וקיימות והחל תהליך הטמעה של נושאים אלו בתוכניות העבודה באגפים השונים. ברשות לאיכות סביבה דאז ניצלנו את ההזדמנות לפתיחת קורס מובילי קיימות. בקורס עסקנו גם במהות – מה זו קיימות ומהו החזון העירוני מבחינת קיימות, וגם במתן כלים לתושבים כדי לזהות מה יש או מה חסר בשכונה שלהם ולפעול כדי לקדם חזון משלהם. בקורס נולדו כמה יוזמות של תושבים שקיבלו תמיכה של העירייה.

לצד זה קיימנו פיילוט של התוכנית שכונה מקיימת. התוכנית מתמקדת בהיכרות וחיבורים סביב נושאי קיימות בשגרת היום-יום בסביבה הקרובה, ובהעלאת המודעות למה שקורה במרחב השכונתי (שביל אופניים, קומפוסטר שכונתי וכדומה). המחשבה הייתה שיש פעילות

השנה שבהם אנחנו כרשות מציינים דברים מסוימים. לדוגמה, חיבור בין הנהגות הורים לתנועות הנוער סביב פורים או "ג בעומר.

שכונת שפירא בתור דוגמה לבניית קהילה סביב עוגנים

בשכונת שפירא היו 3 עוגנים קהילתיים: מתחם קומפוסטציה, גינה קהילתית וחממה חברתית במועדון היום לקשיש. התושבים בשכונה, ובעיקר פעיל אחד מיוחד במינו, הובילו מהלך שנועד במקור להגדיל את המוטיבציה להפריד זבל אורגני לקומפוסטר השכונתי. הם המציאו מטבע שכונתי בשם "לירה שפירא". על כל קילו זבל אורגני שמביאים לקומפוסטר מקבלים לירה. הקשישות במועדון, לדוגמה, קיבלו "לירות" וקנו בהן קפה בבית הקפה הקהילתי. לימים הוקמו עוד עמדות קומפוסט בשכונה והם ביקשו וקיבלו שטח ציבורי (כמו עוד גינה קהילתית גדולה) שבה מגדלים תוצרת קהילתית מקומית. תושבים שוכרים חלקה קטנה ומגדלים תוצרת שאותה מוכרים תמורת לירה שפירא. בלירה שפירא אפשר כיום

לרכוש קוסמטיקה טבעית מקומית, שעות שמרטפות, סיוע בטיול עם הכלב ועוד. היום היוזמה כבר משותפת לתושבים רבים והעוגנים מתקשרים זה עם זה. העובדה שאנחנו מכירים אנשים רבים בשכונה ויכולים להפעיל אותם בשעת משבר – זה מייצר סוג של חוסן.

כיום אנחנו רוצים למדוד את האימפקט השכונתי שקיים כאן ובשכונות אחרות, למפות מי משתמש בעוגנים הקהילתיים ומה ההשפעה שלהם בשכונה.

מקומו של בית הספר במארג

לתפיסתי בית הספר יכול להיות שותף במארג שמייצר חוסן קהילתי בשכונה.

אני מאמינה גדולה בשותפויות. פעמים רבות אני, כנציגת הרשות, יוצרת את המסגרת המארגנת. אני מזמינה את כל הצדדים ומשתדלת שההזמנה תעורר סקרנות ותראה לצדדים השותפים את הפוטנציאל.

המהלך שאני רואה הוא הזמנה פתוחה לכל השותפים הרלוונטיים ליצירת תמונת חזון, למפגש של חשיבה – מה זה אומר שכונה חסינה, מה חסר בשכונה, מה החלום. כלומר לייצר חזון שכונתי ובאמצעותו להבין מהם המשאבים, מוקדי הכוח, העוגנים שיש בשכונה ומה היינו רוצים להעצים. בתהליך כזה בית הספר יכול להתגלות כעוגן משמעותי. הוא נמצא לרוב במרכז השכונה, לא מעט שכנים מכירים אותו, יש בו שטח שיכול לשמש מקום התכנסות ויש אפשרות לייצר חיבור ערכי ופיזי בין הפדגוגיה שקיימת בו במשך יום הלימודים ובין ערכים שכונתיים מרכזיים.

כאשר בונים מערך שותפים חשוב שתהיה הבנה עמוקה בקרב כל הצדדים – למה



במידת הנכונות של המנהלת להירתם לנושא ובתשתיות שיש בבית הספר – גינה, מטבח וכדומה, ברצון של הצוות ובהנהגת ההורים, כל אחד בפני עצמו ועוד יותר חבירה של כל אלו יחד. לדוגמה, בית ספר יכול להיות מרכז הדגמה לניצול של הגג או של הקירות, לניתוב מים וכו'. הוא יכול לשמש מרחב פעילות קהילתי תחת כיפת השמים. אפשר להקים ועדה משותפת של הקהילה, בית הספר והנוער, שבדקת מהם הצרכים של הקהילה ואיזה מענה בית הספר יכול לתת.

חיזוק חוסן בזמן מלחמה:

בהיותנו גוף שעוסק בקיימות, יש לנו חשיבות בבניית חוסן. בין הפרויקטים שעשינו מאז ה-7 באוקטובר:

- פיתחנו מערכת שמאפשרת לתושבים להתחבר למקורות חוסן בסביבתם. למשל איך אפשר לתרגל מיינדפולנס בטבע העירוני ובבית.
- דרך הפייסבוק שלנו (תל אביב – יפו הירוקה) נתנו טיפים לגבי התנהלות בשעת משבר, למשל איך לנהל נכון את הנתינה האדירה של חפצים.
- פרויקט חקלאות עירונית מתחת לבית – לעודד אנשים לגדל מזון בגינת הבניין.
- פרויקט "לבשל את זה הלאה" – הרעיון הוא להקים קבוצות של אנשים שמבשלים יחד עבור נצרכים, תושבי השכונה או עבור עצמם. זה עוזר במניעת בדידות ועל הדרך מתוודעים לנושאים כמו מזון בריא, צמצום בזבז מזון (צמבו"ז), מזון מוצל או מקומי.

צריך את זה, מה יוצא לי מזה, מה ההשקעה הנדרשת ומה התועלת, מה הרווח והסיכון לכל צד בשותפות, מי אחראי, מי נושא בעלויות וכו'.

התהליך הזה קיים במודל שכונות מקיימות, והיו לנו ניסיונות בעבר להביא את כולם לשולחן, אבל בפועל זה מאתגר ולא תמיד קל לביצוע.

דוגמאות לבתי ספר שנותנים מענה קהילתי

בתל אביב – יפו יש מוקדים בחלק מן השכונות שסביבם קיימת קהילה חזקה ופעילה. במקרה כזה חיבור של הקהילה לבית הספר השכונתי הוא משמעותי מאוד.

לדוגמה, בשכונה אחת רכזת הקיימות היא גם אמא בהנהגת ההורים בבית הספר השכונתי והיא רתמה את המנהלת לנושא. כיום יש בבית הספר גינת ירק פתוחה לציבור, והיא משמשת עוגן מרכזי בפעילות השכונתית.

בשכונה אחרת קיימת קהילה מגובשת ופעילה, אבל אין בה מרכז קהילתי ולכן בית הספר משמש בפועל מרכז לקהילה. לאורך השנה יש מועדים, למשל סביב החגים או יום כדור הארץ, שבהם בית הספר "יוצא לשכונה". לדוגמה, מסיבת פורים למבוגרים מתקיימת בבית הספר, בחגים התלמידים מחלקים עוגות שהם אופים לקשישי השכונה, תלמידים מדריכים את התושבים בעמדות שונות ברחבי השכונה בהתאם לתוכנית הלימודים שלהם. כמו כן התקיים אירוע שבו תלמידי חט"ב ופעילים עברו בכל השכונה והדריכו את התושבים לגבי תשתיות מקיימות שיש ברחבי השכונה ובבית הספר.

בית ספר בהחלט יכול לשמש משאב ולהיות מוקד לקהילה. זה תלוי, בין השאר,

תובנות עיקריות:

1. הובלת נושא החוסן בקהילה ייעשה בשיתוף של כמה גורמים מקרב הקהילה, בליווי הרשות המקומית ובשותפות עם כל אגפי העירייה הרלוונטיים, כמו מנהל חינוך, מנהל קהילה, שפ"ע, תברואה ועוד.
2. בתי ספר יכולים לשמש משאב ולהיות מוקד עבור הקהילה, אך לשם כך נדרשת שותפות. זה תלוי, בין השאר, במידת הנכונות של מנהלת בית הספר להירתם לטובת העניין ובתשתיות הקיימות בבית הספר.
3. כדי ליצור חוסן קהילתי יש צורך בעוגנים פיזיים במרחבים הציבוריים שסביבם הקהילה יכולה להיבנות ולהתכנס. לדוגמה, ארון נתינה, מקרר קהילתי, מתחם קומפוסטציה, גינה קהילתית, אתר טבע עירוני וכמובן מוסדות החינוך השכונתיים. אי אפשר להסתפק בקבוצות וירטואליות או במפגשים מזדמנים.
4. לפעילות השוטפת בעוגנים הפיזיים יש להוסיף גאנט פעילויות שנתיות, שיאפשר לייצר שגרות קבועות, וכך מרגילים את תושבי ותושבות העיר לדרך חיים קבועה וצפויה. למשל חגים, יום כדור הארץ ועוד, שבהם מתכננים פעילויות עצמאיות או בשיתוף הרשות המקומית.
5. כאשר בונים מערך שותפים התומך בקהילה, צריכה להיות בקרב כל הצדדים הבנה ברורה מהו הצורך של כל אחד מהשותפים; מה המענה ששווה לנו להשקיע בשבילו את המאמץ הנדרש, "מה יוצא לנו מזה" (לשם מה התכנסנו, מה אנחנו רוצים לשנות וליצור פה), מהי ההשקעה הנדרשת מכל צד בשותפות ומה התועלת, מי אחראי, מי נושא בעלויות וכו'.





כוחנו בשונותנו

שיחה עם רקפת גינסברג

ולחפש פתרונות. החברה הישראלית היא חברה בעלת חוסן גבוה יחסית, כי היא נבנתה על משברים רבים. יש לנו כחברה גם את היכולת לצמוח מתוך המשברים האלה.

קל יותר ביחד

חויית היחד היא המרכיב הראשון בתהליך ההתמודדות הרגשית. הקהילה, היחד, מכינים אותנו גם להתמודדות הבאה, לדוגמה – המשבר הביטחוני המתמשך, המשבר הכלכלי הצפוי. המסוגלות נובעת מחלוקת הנטל ומהאמונה אחד בשני. לדוגמה, "ביחד ננצח". חוויה של בדידות מחלישה אותנו. אולם כשאנחנו מבינים מה לעשות ומשתפים פעולה באופן פרואקטיבי אנחנו בחוויה של שליטה, שמאפשרת להתעלות מעל חוסר האונים והתסכול.

במצבי חירום הנטייה ההישרדותית שלנו היא להתחבר לדומים לנו. אין לנו אנרגיות ומשאבים להתמודד עם שונים מאיתנו וזה עשוי להיות עבורנו מפחיד ומאיים. במצבים כאלה נרצה לראות רק את המשותף בינינו, נעדיף להתמקד בדמיון ובהנחות משותפות כי אין לנו יכולת להתמודד עם מורכבות, גם אם זה מוביל לצמצום עמדות. זה אינטואיטיבי ונכון לרגע הראשון, אבל כשבונים חוסן לאורך זמן זה לא יחזיק מעמד. אחרי שיוצאים מהמצב ההישרדותי צריך לתרגל חשיבה מגוונת ומורכבת והתמודדות עם ריבוי דעות, כדי שבמשבר הבא נהיה חזקים יותר.

מנכ"לית התנועה המסורתית בישראל (היהדות הקונסרבטיבית). שימשה בעבר עובדת סוציאלית בכמה ארגוני חברה אזרחית ועסקה בפיתוח תוכניות חוסן לארגונים ולקהילות המתמודדים עם אירועי טראומה. בוגרת מחזור יט' של תכנית העמיתים של מרכז השל לקיימות.

"חוסן עוסק בהתמודדות וביכולת להשתקם ולקום ממשבר. היכולת שלנו לקום ממשבר משקפת את רמת החוסן שלנו. אנחנו מניחים שמשברים מסוגים שונים ימשיכו לקרות, והחוסן שלנו נבנה כל פעם אל מול משבר חדש, מול מציאות שהיא קשה, אבל שאינה שוברת אותנו. עם זאת, בזמן רגיעה חשוב שננהל שיח על המסוגלות שלנו ונמשיך לפעול כדי לשמר ולטפח את החוסן שלנו."

כיצד בונים חוסן?

אנשים בעלי חוסן הם אלה שעברו אתגרים והתמודדויות החל משנות הילדות שלהם. בניית החוסן היא רציפה ומתמשכת, כאשר אני כל הזמן בודקת מהם הצרכים שלי כרגע ונותנת מענה להתמודדות בהווה. למעשה, פעמים רבות אנו פותרים משהו בטווח הקצר ומשפרים את יכולת השיקום שלנו בטווח הארוך. למידה מצטברת מתוך התנסויות מאפשרת לנו להיות פחות מתוסכלים בהתמודדות הבאה. גם ההבנה שלנו, שתמיד יבוא ה"דבר הבא", נותנת לנו מוטיבציה להמשיך לעבוד

אחד הדברים שעוזרים בעת משבר הוא לעבור למצב של פעולה. כשפועלים, חושבים בצורה רציונלית יותר. חשיבה כזו מווסתת רגשות, מפחיתה סערה ובלבול ועוזרת להתארגן. ההתארגנות הפנימית מקדמת את הפתרון. לכן פעמים רבות בזמן משבר חשוב לבנות מערך של משימות: מי אחראי על מה, מה סדר הפעולות, חלוקת מטלות. זה מפחית את חוויית חוסר האונים.

תובנות עיקריות:

1. היכולת שלנו לקום ממשבר קשורה ברמת החוסן שלנו. כאשר אנו מתמודדים בהצלחה עם אתגר או משבר בטווח הקצר אנחנו למעשה משפרים את יכולת השיקום שלנו גם בטווח הארוך. למידה מצטברת מתוך ניסיון מאפשרת לנו להיות פחות מתוסכלים אל מול ההתמודדות הבאה.
2. במצבי חירום הנטייה ההישרדותית שלנו היא להתחבר לדומים לנו. אולם אחרי שיוצאים מהמצב ההישרדותי כדאי לתרגל חשיבה מגוונת ומורכבת אל מול ריבוי דעות, כדי שנגיע אל המשבר הבא חזקים יותר.
3. ככל שחברה היא רבת-תרבותית, החוסן שלה גדול יותר והיא יכולה להכיל מגוון גדול יותר של סיטואציות, אתגרים ורגשות.
4. בעת משבר כדאי להיות במצב של פעולה. כשפועלים, חושבים בצורה רציונלית יותר. חשיבה כזו מסייעת לנו לווסת רגשות, להפחית את הסערה הפנימית והבלבול ואת היכולת שלנו להתארגן כדי לקדם פתרון.
5. עבור הדור הצעיר הקהילות הווירטואליות משמעותיות מאוד. הן

כאן יש לשים לב גם לפער הבין-דורי. בעבר חשבנו שקהילה היא משהו פיזי בלבד. כיום יש קהילות וירטואליות והן משמעותיות מאוד. עבור בני נוער הקהילה הווירטואלית מספקת חוויה של יחד ותמיכה. חשוב להבין זאת כאשר רוצים לבנות מודל של קהילה בעלת חוסן ולהבין איך להשתמש בטכנולוגיה ולנצל אותה לטובת העניין.

כוחנו בשונותנו

קיימת הקבלה בין מגוון ביולוגי ובין חוסן שמעיד על קיומם של מגוון רגשות ודרכי התמודדות. אנשים וחברות שמצליחים להתמודד עם מגוון רב של רגשות יכולים לעבור משברים בצורה טובה יותר. גם ברמה החברתית, ככל שהמגוון האנושי רב יותר, החוסן שלה גדול יותר. ככל שחברה היא רבת-תרבותית, היא יכולה להכיל מגוון גדול יותר של סיטואציות, אתגרים ורגשות. כך גם ברמה האישית, ככל שיש לי יותר כלים להתמודדות והכלים שלי גמישים יותר כך שאני יכולה לעבור בין כלים שונים, החוסן שלי גדל.

בין אמון לפעולה

כאשר אני מאמינה ברעיון או בדרך מסוימת ומשבר מערער זאת עד היסוד, כלומר כשנוצר פער שאני לא יכולה ליישב או לא מסוגלת להבין, זה פוגע ביכולת השיקום ובחוסן שלי. במשבר הנוכחי רבים חשו שבר בתפיסת עולמם. כך למשל האמונה בחיים משותפים ספגה מכה קשה. אחרי 7 באוקטובר יהיה קשה לשקם את האמון שלנו בבני אדם והדבר קשור לכך שהמשבר הביטחוני היכה בעיצומו של משבר חברתי.

קישורים:

[מאמר בנושא מנהיגות, אמפטיה וחוסן](#)

**נתפסות כקהילה ממשית ומספקות
חוויה של יחד ותמיכה.**



צילום: מרים דרמוני שרביט



צילום: אור קפלן

המרחב כטקסט פדגוגי

שיחה עם מיקי אריאן כדריה

בוחנים סביבות למידה חדשניות בהתאמה למודלים חינוכיים, צרכים פדגוגיים משתנים ותהליכי הוראה ולמידה.. אנו עוסקים בפיתוח ובהטמעת שפה דו־ לשונית חיונית, המדגימה את האיכויות הרב־ממדיות של סביבות הלמידה שבהן שוהה התלמיד, כמו גם סביבת העבודה של המורה. סביבה לימודית מעוצבת ומושכלת מאפשרת תהליכי סוציאליזציה ותהליכי חשיבה מסדר גבוה, ואף תורמת לתהליכי עיצוב התנהגות ואקלים חינוכי מיטבי.

מהו חוסן בעיניך?

ברמה הפיזית, למקום – המרחב הבנוי או הנופי – יש השפעה רבה עלינו. ההיבט הפיזי המקיים ומתקיים במערכת אקוסיסטמית, במודע או בתת־מודע, מעורר בנו תחושות, מחשבות ורגשות העולים אינטואיטיבית ומיידית, ומעצבים את החוויה שלנו באינטראקציה עם המקום: גוף־נפש־סביבה. נוצר בינינו ובין המקום דיאלוג רגשי ופיזי – פנימה והחוצה – שמושפע מהיבטים שונים: אקלים, תאורה, אקוסטיקה, מרחב, קנה מידה, ארגונומיה, נוחות, השראה, מחשבה. תחושה של חוסן ברמה הרגשית יכולה להיוולד מתוך הדיאלוג עם המקום – עד כמה אני מרגישה בטוחה ומוגנת במקום הזה או חשופה לסכנות חיצוניות ופנימיות. עד כמה נוח ונעים לי? האם אני רוצה לשהות בו או להימנע ממנו? האם אני מוגנת בתוכו? באיזו מידה אני חשה רווחה

המפקחת הממונה על פיתוח סביבות למידה, אגף בכיר מיפוי ותכנון, המינהל לפיתוח מערכת החינוך במשרד החינוך.

"חוסן מתקיים ברבדים שונים במקרו ובמיקרו; חוסן מפתח תחושת מוגנות, עוצמה והעצמה במרחב ההוליסטי המתקיים בין גוף־נפש־סביבה בעת מפגש עם חוויות שונות. אפשר להעצים חוסן בחוויה הפנים־אישית על ידי אינטראקציות – בין־אישיות (קהילתית, חברתית) ומרחביות (במרחב הפיזי, הלוקלי והגלובלי) – המקדמות תחושת שייכות וביטחון ברמה הרגשית וברמה הפיזית, במצבי שגרה ובעיקר בעת ריבוי משברים."

קצת רקע

מינהל הפיתוח במשרד החינוך עוסק במתן מענה ובהבטחת התנאים הפיזיים בבנייה חדשה של מוסדות חינוך, כמו גם התאמה וחדוש מבני חינוך קיימים, תוך כדי מיפוי, תכנון, בינוי ופיתוח מוסדות חינוך בפריסה ארצית. אגף בכיר מיפוי ותכנון במינהל הפיתוח הינו הזרוע שעוסקת במיפוי צרכים ובתכנון האורבני, בראיית מקרו, וכן בהיבטים פרוגרמטיים ותכנוניים של מוסדות חינוך ברמת מיקרו. תחום אחריותי באגף הוא פיתוח סביבות למידה, בחינת הקשר והחיבורים השונים בין פדגוגיה ובין המרחב הפיזי וחשיבה על חדשנות אדריכלית בהווה ובעתיד. כמו כן, אנו

קריטיים להעצמת החוסן החברתי והאישי. אלמנט פדגוגי – אילו מרחבים מרובדים נוכל לצקת לתוכנית הנופית או לעיצוב המבנה שיאפשרו מגוון חוויות למידה? אנו רוצים לאפשר מגוון חוויות במרחבי ובמנחי למידה שונים, כדי שהחוויה הלימודית תתאים בצורה דיפרנציאלית ותיתן מענה לכל באיה. מענה פדגוגי דיפרנציאלי מותאם אשר עונה על צרכים שונים ומעודד חוויה חיובית של הצלחות והעצמה אישית, מהווה ממד נוסף של חוסן בית ספרי.

אלמנט קהילתי – הדיאלוג בין בית ספר לקהילה מקדם אף הוא חוויה של מוגנות. כשהחשיבה הוליסטית ובית הספר הוא חלק מהמארג הקהילתי נוצרת שפה קוהרנטית והוליסטית שמאפשרת את העצמת החוסן האישי והקהילתי.

פרויקטים בהובלת מינהל הפיתוח בתחום פיתוח סביבות למידה

מינהל הפיתוח מקדם מספר מהלכים לתכנון ולעיצוב המוסד החינוכי, הן במוסדות חינוך חדשים והן במוסדות חינוך קיימים. במסגרת זו אנשי האגף מסייעים בייעוץ מקצועי ובפיתוח המודעות בתחומים הקשורים לעיצוב הסביבה הלימודית המורחבת, בהיבטים של חדשנות אדריכלית ועיצובית, בראי תפיסות ומודלים פדגוגיים חדשניים. לצד זאת מינהל הפיתוח משתתף בתקצוב פרויקטים ייחודיים, כמו למשל פיתוח סביבות למידה חוץ-כיתתיות בחצרות מוסדות חינוך, מרחבי הגן העתידי, מרחבי (כיתות M21), מרחבי הגן העתידי, מרחבי למידה ירוקים, תכנון ובינוי מוסדות חינוך חדשניים, פיתוח ועיצוב לחדשנות מוסדות חינוך ועוד.

פיזית ונפשית, או שלומות (Wellbeing)? דיאלוג זה מקבל ביטוי במצבים שונים (בעיקר במצבי פוסט-טראומה גלובלית ומקומית – כמו קורונה וכמו מלחמה) ובטווח גילאים שונה.

בתי ספר כמרכזי חוסן

במרחב למידה, בין אם הוא בתוך המוסד החינוכי או חוץ-כיתתי, נוצרים כמה דיאלוגים:

דיאלוג בין העיצוב ובין המהות של המוסד החינוכי, החזון החינוכי המקומי. כלומר אילו מסרים חזותיים עוברים דרך העיצוב של המקום, מהי האיקונוגרפיה הפדגוגית שלו? כיצד העיצוב משמש ראי ל-DNA של המקום, ברמת המוסד כמו גם ברמת היישוב?

בתהליך התכנון אנו מעוניינים להבין איזו משמעות חינוכית ומרחבית אנו יוצקים לתכנון מבנה החינוך. כדי להעצים את החוסן, כבר בשלב התכנון אנו מתייחסים להיבטים כמו תחושת המוגנות והביטחון במבנה, מה יהיה אופי המרחבים, כיצד הם ישרתו את ההתנהגויות הלימודיות, החברתיות, הפדגוגיות, הקהילתיות, הרגשיות ועוד. כיצד נהפוך את מנעד מרחבי הלמידה מ-CELL ל-SEL, כך שה"כיתא" באורגניזם החינוכי יהפוך למרחב המעניק איכויות של חוסן ברמה הפרטית והקולקטיבית.

גם אלמנט החיברות הוא פן של חוסן. אחד המוטיבים המרכזיים בהקשר זה הינו בחינת האפשרויות, המקומות ותת-המרחבים שאנחנו יוצרים במרחב הבית ספרי עבור חוויית החיברות, וכיצד אפשר לעודד אותה. חוסן חברתי, כמו גם קהילתי, הוא חלק מתחושת המוגנות והיציבות הרגשית שכולנו חווים. מקומות שבהם יזמנו תהליכי חיברות וחברות הם



להכיל את הפונקציה. הרמה השנייה – המרחב כטקסט חזותי הכולל התייחסות עיצובית: צבע, אינפוגרפיקה, עזרים וכדומה. הרמה השלישית והגבוהה ביותר רואה במרחב טקסט פדגוגי. אנו שואפים שמרחבי למידה יהיו מתוכננים כך שיהיו טקסטים פדגוגיים.

מהו מרחב כטקסט פדגוגי?

זהו מרחב שהתכנון שלו כולל ריבוד משמעותיות, הוא מעודד למידה התנסותית אותנטית, ויש בו אפשרויות מגוונות לפעילויות ויכולת לעורר סקרנות ולהניע לפעולה, שכן למידה מתרחשת הן באופן אקראי והן באופן מתוכנן. המרחב כטקסט פדגוגי מעצב תהליכי למידה – הוא מעצב את חוויית הלמידה ואת חוויית ההוראה. ככל שהחוויה תהיה מיטבית, המוטיבציה של המורים תהיה גבוהה יותר והיא תחלחל גם אל התלמידים.

לצד העשייה הקונקרטית, אנו מובילים תהליכי מחקר משמעותיים ומקדמים כתיבה המאפשרת הבנה מעמיקה של הקשרים השונים המתקיימים בין פדגוגיה ומרחב, וכן מפתחים מודלים של חדשנות תכנונית ותיאורטית רחבת היקף ופורצת דרך זה שנים רבות ובערוצים רבים. תוצרי ועדות חדשנות בתכנון ועיצוב מוסדות חינוך כוללים, בין השאר, פריצת פרדיגמות החשיבה על כיתת האם והפיכתה למרחב חינוכי, הרחבת מרחב הלמידה אל מרחבים חוץ-כיתתיים, תפיסות הגן הטבעי, מרחבים נופיים כגורם מרכזי ומטפל (מאמר בנושא יפורסם בקרוב), מודל התכנון הקונטמפלטיבי – מודל המתמקד בתכנון מרחבים או מוסדות חינוך שמאפשרים תהליכי קשיבות (mindfulness) ומהווה מרחב חוסן מעצים, הן כתפיסה וכן כקודת מוצא והן כמרחב המאפשר התמודדות עם אתגרי שגרה ואתגרי קיצון, כפי שאנו חווים אותם בשנים האחרונות. מערכות יחסים מיטביות אינן קשורות רק במישור הפנים-אישי והבין-אישי אלא נוצרות גם מתוך דיאלוג עם המרחב. למעשה, תכנון קונטמפלטיבי שמחבר אדם וסביבה (סביבה לא רק במובן של נוף אלא כמקום משמעותי עבורי) עוסק ישירות בחוסן, בהיבטים של גוף-נפש-סביבה.

אני מנסה להטמיע את הרעיונות האלה בשני מהלכים מרכזיים: בתכנון ובינוי מוסדות חינוך חדשניים במסגרת בנייה חדשה ובהתאמת מוסדות חינוך קיימים למתודות המוזכרות. בתכנון ובינוי מוסדות חינוך חדשניים אנו עוסקים בתכנון מיטבי שנובע מנקודת מוצא פדגוגית. לשיטתנו, למרחב או למקום יש כמהרמות של מורכבות תכנונית: מורכבות בסיסית – המרחב כפונקציה, לדוגמה כיתה "נקייה" במבנה בסיסי התחום בארבעה קירות; זהו מרחב "פסיבי" שיודע

שאחד הדברים החשובים ביותר בתכנון האדריכלי הוא לייצר גמישות, ורסטיליות ודינמיות כדי שהמוסד החינוכי עצמו יוכל להמשיך ולהשתנות בהתאם לפדגוגיות המתפתחות, גם עוד עשרות שנים קדימה. לדוגמה, "הגמשת" קירות ויצירה של מעברים דיפוזיים בין המרחבים השונים, בצורה המאפשרת לייצר מרחבים במנעד שונה. מכניסים מחיצות נעות, שקיפיות, חללים במגוון גדלים, מנחי למידה שונים. כלומר לתת מענה למגוון תרחישים פדגוגיים במרחבים שונים ולא בהכרח רק ביחידה בגודל סטנדרטי של כיתה.

לצד זאת אנו מתמקדים בחשיבה על התוכנית הנופית, על קשרים בין החוץ לפנים וכמובן על תפיסה ירוקה, למשל מבחינת שימוש בחומרים. בנספח של הקול הקורא יש פרק העוסק בתוכנית נוף גם לגגות ולמרפסות. נוסף על כך, הקול הקורא מעודד עיסוק בסוגיות מְקוּר, שאחת מהן היא המשבר האקולוגי ושינויי אקלים.

ציר של חדשנות הוליסטית – ציר שלוקח בחשבון גם את הפדגוגיה וגם את האדריכלות. ניקח לדוגמה את אחד מבתי הספר החדשניים שנבנו. מטרת בית הספר היא להציע סביבה פיזית שמתאימה לפדגוגיה מכוונת למידה במרחבי החיים. כיתות הלימוד והמסדרונות שונו ובמקומם נוצרו מגוון חללים בגדלים שונים. כמו כן בית הספר תוכנן כך שהוא מחולק לארבעה "בתים". בכל בית יש סלון ומטבח משותפים וכן חללים עם רמות פרטיות ואפשרויות שונות, לוקרים לצידו אישי וגם חצר מוצלת שהיא מרחב לימודי בלתי נפרד בכל בית.

עוד דוגמה היא בית ספר חדשני הכולל גינות לימודיות, גגות מגוננים, מרחבים חוץ-כיתתיים נרחבים וכיתות שנפתחות

לדוגמה, כשמתכננים חצר לימודית בנושא קיימות ואקלים, יהיו בה היבטים התנסותיים והיבטים אותנטיים של למידה מבוססת מקום, אך יהיו בה גם היבטים רגשיים, חברתיים ועוד. נתכנן ציר המשכי, התפתחותי ואינטר-דיסציפלינרי. הרצף ההתפתחותי יאפשר לכל ילד לחוות פרק אחר בנושא אקלים, בהתאם למרחב שסמוך לכיתה שלו ומותאם לגילו. הציר מתקדם מכיתה א' (למשל ערוגה קטנה) ועד כיתה ו' (חממות, אקטיביזם, חקר ועוד). אפשר לשלב כיתות חוץ, מטבח חוץ ועוד שפע יוזמות מרחביות ותשתיות מתאימות. כך יוצרים ציר פדגוגי מתמשך ומתפתח שכל האלמנטים בו הם גם פדגוגיים, גם חברתיים וגם תשתיתיים.

אפשרות נוספת היא לתכנן מוקדים רב-גילאיים סביב רעיונות. לדוגמה חצר מוזיקלית או חצר מתמטית, או מרחבים המותאמים למעגלי שיח. התכנון תמיד יהיה מרובד אבל בכל מקום הדבר יקבל נראות אחרת, בהתאם למקום הספציפי ולחזון הבית ספרי. לא מדובר בדגם אחד שאנו משכפלים.

קול קורא לתכנון ובינוי מוסדות חינוך חדשניים מבקש לשנות את תפיסת התכנון. אנו לא מעוניינים לייצר "קופסה" שמכילה פדגוגיה, ולכן פיתחנו תפיסת עבודה הכוללת שלושה צירים:

ציר של חדשנות פדגוגית – מהו החינוך המתאים למאה ה-21? אילו פרדיגמות רוצים לשמר ואילו רוצים לחדש? אנו עוסקים בשאלות משמעותיות, כגון איך נראה יומו של התלמיד? כיצד נראית המטריצה? מהם הערכים המובילים של בית הספר? עם אילו סוגיות מְקוּר מתמודד הצוות החינוכי

ציר של חדשנות אדריכלית – בתוך המבנה ומחוץ לו. אנו יודעים היום

למרחבים הללו. המבנה עוצב בצורת מעגל ומאפשר לילדים לרוץ בתוכו בציר תנועה מעגלי פתוח. במבנה חצר פנימית הכוללת טריבונות שמחברות בין המפלסים ומערכת הצללה. כמו כן עליית הגג משמשת את הקהילה בשעות אחר הצהריים והיא מונגשת באמצעות גרם מדרגות חיצוני.

תובנות עיקריות:

1. להיבט הפיזי של מקום יש השפעה רבה עלינו. העיצוב מקפלתוכו משמעויות, מעביר מסרים גלויים ומסרים מוצפנים על מהות המקום, ומעצב את החוויה שלנו בצורה אינטואיטיבית. נוצר דיאלוג קוגניטיבי, חושי ורגשי, בינינו ובין המקום שבו אנו שוהים ומתוך כך אנו חווים מנעד של תחושות ובהן שייכות, מוגנות, שלמות וחוסן ברמת התהליך הפנים-אישי

2. מרחבים מגוונים מאפשרים לייצר אינטראקציות בין-אישיות ולחזק תהליכי חיברות וכך להגביר את תחושת המוגנות והחוסן האישי. גם העוגן הקהילתי הוא מפתח משמעותי ביצירת תחושת השייכות והחוסן החברתי. הקהילה מתעצבת ומתארגנת סביב המקום כחלק מהמעגל הלוֹקָלי, במובן התרבותי והאורבני, וכלה במרחב הפרטי-האישי פנימה.

3. כל מקום הוא סביבת למידה, מכוונת או אקראית. תכנון ועיצוב מרחב הלמידה כולל רמות של מורכבות: החל מהרמה הפונקציונלית הבסיסית, שבה המרחב מכיל את הפדגוגיה והוא משמש מרחב פסיבי. לדוגמה, כיתה שגבולותיה מוגדרים בארבעה קירות. ברמה השנייה אפשר לפתח מרחב כטקסט

חזותי הכולל צבע, אינפוגרפיקה וכדומה. במקרה זה המרחב יעורר עניין ויעביר מסרים חזותיים. רמת המורכבות השלישית והגבוהה ביותר היא תפיסת המרחב כטקסט פדגוגי.

4. המרחב כטקסט פדגוגי מתחיל כבר ברמה הפיזית-תכנונית, בעיצוב של חוויית הלמידה וחוויית ההוראה. יש בו כמה רבדים: משמעויות, גמישות, ורסטיליות ודינמיות, אפשרויות מגוונות לפעילויות ויכולת לעורר סקרנות ולהניע לפעולה. מרחב כזה מעודד ומאפשר לצוות ההוראה לקיים תהליכי למידה דיפרנציאלית. התאמת דרכי ההוראה ללומד מייצרת פוטנציאל לחוויות חיוביות, הצלחות ומוטיבציה. פרסונליזציה בתהליכי הוראה ולמידה לצד אוניברסליות בעיצוב יוצרים גם הם חוויית הוגנות, שייכות וחוסן.

5. בתכנון של "מוסדות חינוך חדשניים" אנו שואפים להקדים את תהליך התכנון הפיזי של המוסד החינוכי מתוך תפיסות פדגוגיות והתאמה לתהליכי הוראה ולמידה. על כן, ההיבט התכנוני כולל ממשק של שלושה צירים מרכזיים: חדשנות פדגוגית, חדשנות אדריכלית וחדשנות הוליסטית. התוצר הוא אקוסיסטם של מרחבי הלמידה, בתוך ומחוץ למבנה, המהווים טקסט פדגוגי ומשאב. המוסד החינוכי החדשני הינו מוסד אשר ידע להשתנות, להתאים את עצמו ולנוע לאור שינויי הזמן והפדגוגיה גם שנים קדימה.

תפיסה הוליסטית של המבנה החינוכי, על מבניו וחצרותיו מאפשרת תכנון אקוסיסטמי הרואה את המוסד החינוכי כטקסט פדגוגי שלם. לצד מרחבי למידה חדשניים, פיתוח נופי אינטנסיבי של מרחבי למידה חוץ-

קישורים:

- [עקרונות תכנון, עיצוב ופיתוח סביבות למידה באתר מינהל הפיתוח, משרד החינוך](#)
- [אתר מינהל הפיתוח, משרד החינוך](#)
- [פורטל רשויות- קולות קוראים](#)
- [תכנון ובינוי מוסדות חינוך חדשניים](#)
- [תקצוב רשויות מקומיות עבור עיצוב ושיפור חזות מבני חינוך](#)
- [ערוץ יוטיוב מינהל הפיתוח](#)
- [פורטל מס"ע - החצר לא פחות מהכיתה: חצרות בתי הספר מקבלות תפקיד חדש](#)
- [גינה מזמינה - להכניס את הטבע לחצר, הרשת הירוקה](#)

כיתתיים בחצרות תורם רבות לרווחה הפיזית והנפשית של התלמידים והמורים ולתחושת השלמות. תפיסה ביופילית נופית וירוקה מחזקת את הדיאלוג האקולוגי ואת יחסי הגומלין בין האדם לסביבה, מקדמת תהליכי תכנון קונטמפלטיבי כחינוך להקשבה ולקשיבות (מיינדפולנס), ומקדמת גם תקשורת מקרבת, סובלנות, אמפתיה, תוך כדי חיזוק תהליכים פנים-אישיים ובין-אישיים, חברתיים ומעצימים, במרחבים טבעיים שבתוך ומחוץ למבנה החינוך, בכל שלבי החינוך.



צילום: מרים דרמוני שרביט



מרחבי חוסן

שיחה עם שני גרנק עשבי

יאלץ את הילדים להישאר בבית בכל פעם שיש שיבוש (סגר, מלחמה, הצפות וכדומה). תכנון כזה כולל חשיבה גם על החצר ואפילו על השטחים שמעבר לגדר בית הספר או על הבית והשכונה בתור מרחב למידה.

ג. יכולת להסתגל ולשנות – אחרי שנוצר שיבוש, היכולת להיות גמישים ולהתאושש. זה דורש תכנון גמיש, כלומר בית ספר שיידע לתת מענים שונים ולהיות רב-שימושי.

מרחבים היוצרים מפגש וחויית ביטחון

כשעוסקים בתכנון עירוני, קיימות וקהילה, המטרה היא להפגיש ולחבר בין אנשים ולגרום להם להרגיש שייכות ומימוש עצמי. כך גם לגבי בית הספר – אנחנו שואלים איך יוצרים מרחב כזה.

רוב בתי הספר בארץ, בעיקר התיכונים, מרוצפים במשטחי אספלט עצומים. החצרות לרוב אינן מגוונות מבחינת היצע האפשרויות לפעילות ולמשחק, מרבית חצרות בתי הספר כוללות מגרשי כדורגל או כדורסל רחבים, בנות לרוב פעילות פחות במשחקי הכדור ונדחקות לשולי החצרות. חצר עשירה במגוון מרחבים – מקומות ישיבה, צל, אזורי פעילות שונים, כגון משחק, מחקר, חקלאות ועוד – מאפשרת לכל ילד או ילדה למצוא את מקומם.

גבול שטח בית הספר גם הוא מרחב חשוב בעל פוטנציאל לחבר ולייצר אינטראקציה

אדריכלית, מייסדת ABCity – יוזמה חינוכית-תכנונית המקדמת פדגוגיה אורבנית, שותפת אזרחית פעילה של ילדים ובני נוער בסביבה הבנויה. בוגרת מחזור ו' של תכנית העמיתים של מרכז השל לקיימות.

"בחזון "ישראל 100" מציינים שמונה ערוצים שהם מרכיבי החוסן העיקריים, כפי שעלה בסקירה נרחבת של מחקרים: יצירת נרטיב, משמעות ותקווה; שיפור משילות; ניהול מבוסס נתונים; שיפור איכות החיים; פיתוח חברתי-קהילתי; פיתוח פיזי; פיתוח כלכלי; ושיפור הקיימות."

מהם מרכיבי החוסן בבית ספר מזווית תכנונית ואדריכלית?

למרחב הפיזי של בית הספר יש מקום מרכזי ביצירת שלומות (wellbeing) בקרב הילדים והצוות. הוא משפיע על ההתנהלות שלנו ולכן הוא גם מרחב מחנך. מכאן נובע שיש חיבור בין הפדגוגיה למרחבים הפיזיים. מרחב עירוני-ציבורי יוצר הזדמנות לחבר בין אנשים, ובין אנשים למקום. כך מתפתחת שייכות וזיקה.

כשמדברים על המרחב הפיזי של בית הספר, הבסיס לחוסן כולל את הרכיבים הבאים:

א. איכות המרחב – מרחב המאפשר מפגשים ואינטראקציות ומשרה ביטחון.

ב. יכולת לעמוד בשיבושים ולשמור על רצף פעילות – מרחב בית ספרי שלא

את הפוטנציאל שיש בכל מקום, על המאפיינים הספציפיים שלו, ולהשתמש בו. המטרה היא לא לתכנן עבור הילדים, אלא לתת להם את ההזדמנות להשמיע את קולם ולהשפיע על סדר היום, גם בהיבט של הצרכים שלהם במרחב. החשיבות היא כפולה. התאמת המרחב לצורכי הילדים כפי שהם חווים אותו וגם החוויה וההתנסות באזרחות פעילה משתפת ומקדמת.

תהליך תכנון מבחינה מתודולוגית מבוסס על למידת חקר וגם על תהליכי למידה מבוססים מקום וקהילה: מתבוננים, יוצאים לחקירה, שואלים שאלות, מציעים פתרון, מקבלים משוב, מייצרים עוד פתרון וכו'. אפשר לשבת בכיתה וללמוד על נושא מסוים, ללמוד על העיר – אך זה מרוחק וללא ממד התנסותי. אבל ברגע שיוצאים החוצה ולומדים בעיר נפתח באופן טבעי הקשר למקום, לקהילה. פעמים רבות המורות יוצאות עם התלמידים מחוץ לכיתה וממשיכות באותה פדגוגיה מוכרת מהכיתה, עם המחברת והספר. זו לא המהות. המהות היא התבוננות על המצאי הקיים בסביבה הייחודית לכל מקום, וזיהוי הזדמנויות ללמידה. ברגע שיוצאים החוצה אנחנו מסתכלים, חוקרים, שואלים שאלות. כשיוצאים עם הילדים להתבונן ולהכיר, מעוררים ומפתחים את הראייה הביקורתית שלהם ואת הרצון לשנות. בשלב זה שבו התלמידים יוזמים ואקטיביים, יש להם הזדמנות להשמיע את קולם ולהשפיע על העיר.

גוף הידע שמחבר בין חינוך לתכנון נקרא חינוך לסביבה הבנויה (BEE, Built Environment) (Education). השיח הזה קיים מזה כ־30 שנה ובעולם התהליכים הללו נפוצים הרבה יותר. לדוגמה, Growing Up Bolder בקולורדו –

עם החוץ. לדוגמה, בבית ספר בנגב נבנו מרחבים שאינם כיתות לימוד, כמו חדר מדעים, ספרייה וכדומה, בדופן החיצונית של בית הספר ואליהם כניסה ישירה מבחוץ. כלומר בית הספר יכול לתת מענה לפעילויות שהרשות המקומית מייצרת עבור הקהילה. כך גם בבית ספר באזור השרון שתלמידיו יצאו לחקור את הקהילה הסובבת אותם ושאלו מה הצרכים הקונקרטיים שלה, מתוך כוונה לפתח מענים מדויקים, כמו למשל הצורך בספרייה או בגינה קהילתית. אגף החינוך ברשות מוביל את הפרויקט ונעשה ניסיון לרתום למהלך אגפים נוספים.

הבסיס לתכנון היא גמישות, גם בבנייה – מצד אחד חללים רלוונטיים שיכולים להשתנות, ומצד שני תכנון חופשי יותר ופתוח מלכתחילה. ההבנה שהכול משתנה כל הזמן ואנחנו לא עומדים במקום, היא חלק מהחוסן.

הקשבה ושיתוף בונים חוסן

תכנון כפי שהוא מוכר לנו, לרוב מוכתב מלמעלה. בבית ספר, אחד המרכיבים של חוסן הוא להקשיב לתלמידים, לאפשר להם להשמיע קול ולממש את הרצונות שלהם. כשנותנים לילדים הזדמנות לשנות משהו במרחב בית הספר זה מבטא שותפות ואחריות, מעצים אותם ונותן להם הזדמנות "לקחת את העתיד בידיהם". חיבור למקום, תחושת שייכות, זיקה ועניין מעוררים ילדים לפעול.

כאשר מתכננים שינויים בבית הספר, במבנה, בחצר ובמרחבים אחרים, צריך להבין איך בונים תהליך שיתופי הכולל את התלמידים ואת הצוות. הדגש הוא ללמד את הילדים להסתכל על המרחב ולהבין את המשמעויות שיש בו עבורנו – ברמת החצר, הרחוב ואפילו העיר. לזהות



הספר המאפשרת פיתוח חברתי וקהילתי משותף של בית הספר וסביבתו.

כאשר בונים תשתיות פיזיות טובות ומרחבים המותאמים לצורכי הילדים והקהילה חל שיפור באיכות החיים.

בכל יציאה של ילדים מחוץ לגדר בית הספר, להתבוננות, ללמידה או לשותפות בתכנון, נפתחת הזדמנות לעיסוק במגוון רחב של עולמות ותחומי ידע שהעיר מציעה באופן אורגני. פרויקט עירוני ועשייה תכנונית, בכוחם לשפר את מדדי הקיימות (שטחים פתוחים, הצללות, הליכתיות, איסוף מי נגר). בסביבת בית הספר נדרש פיתוח מודעות לנושא. הלמידה במרחב העירוני מקנה כלים ומיומנויות לקריאה ולזיהוי סוגיות שונות בתחום הקיימות העירונית עימן נפגשים הילדים בחיי היום-יום.

איך נראה בית ספר שהוא גם מרכז חוסן
בית ספר שבו הילדים, המורים, ההורים, קהילת בית הספר כולה והקהילה 'מעבר לגדר', שותפים בתהליכי קבלת ההחלטות – מה האיכויות, מה הצרכים, איך בית הספר ייראה ומה יהיה בו – הוא גם מרכז חוסן. מבחינה פדגוגית בבית ספר כזה חייבים ליצור חיבור לערכים הדמוקרטיים של שוויון ואזרחות פעילה ולספק הזדמנויות להתנסות בהם בצורה

בפרויקט זה משתפים ילדים, קהילה וסטודנטים בתהליכי התכנון, בשיטה של שולחנות עגולים. בהלסינקי, פינלנד, שיתוף ציבור מקובל מאוד בהיבטים התכנוניים. אפילו ילדים החל מגן חובה מביעים את דעתם ומדברים על הצרכים שלהם. להלן אף דוגמה לשיתוף ילדים בתכנון מבנה בית ספר בארץ – משרד האדריכליות ונ בונות מחדש חצרות בתי ספר בתהליך שיתופי.

שמונה ערוצי חוסן

בחזון "ישראל 100" מציינים שמונה ערוצים שהם מרכיבי החוסן העיקריים, כפי שעלה בסקירה נרחבת של מחקרים: יצירת נרטיב, משמעות ותקווה; שיפור משילות; ניהול מבוסס נתונים; שיפור איכות החיים; פיתוח חברתי-קהילתי; פיתוח פיזי; פיתוח כלכלי; ושיפור הקיימות. את מרכיבי החוסן האלה אפשר לחזק באמצעות BEE, חינוך לסביבה הבנויה ושיתוף הילדים בתהליכים תכנוניים:

הילדים לומדים להכיר ולהוקיר את המקום, את סביבת המחיה שלהם, ויודעים לספר את הסיפור שלו. הידיעה שהם יכולים להשפיע על התוצאה מטעינה את פעילותם במשמעות. כשילדים יוצאים לעיר נדרשים שיתופי פעולה רבים עם גורמים שונים ברשות והקשבה מצדם. זהו אמצעי לשיפור המשילות, לשיפור הקשר בין התלמידים לרשות. כאשר מקשיבים לשטח, לילדים ולצוותים החינוכיים, נחשף מידע רב ונתונים שלרוב אינם מוכרים למתכנן ש"בא מלמעלה". כל הזדמנות שבה הילדים וצוות בית הספר יוצאים או מבצעים מחקר שטח בסביבתם, זוהי פריצה פיזית ורעיונית של גבולות בית

מעשית. תכנון מרחבי בית הספר הוא אחת ההזדמנויות.

בית הספר צריך להיות מרושת ופתוח לסביבתו לאורך כל שעות היום ובמשך כל ימות השבוע. לכן חשוב שיהיו בו מרחבים מגוונים שיוכלו לתת מענה למגזרים, למגדרים ולגילאים שונים. לדוגמה, להעסיק בבית הספר אנשי הוראה מקומיים, ליצור חיבור לעסקים במרחב הקרוב (שהילדים ימכרו, לא רק יקנו). שטחי בית הספר עומדים ריקים מחצית מהיום, בערים ההולכות ומצטופפות, לכן נדרשת חשיבה גם על הזדמנויות לניצול מיטבי של המרחבים ואיגום משאבים. לבתי הספר יש שטחים "חומים" (המיועדים לטובת מבני ציבור) גדולים מאוד, נדרשת חשיבה כיצד לנצל אותם שישמשו את הילדים ואת הקהילה לאורך כל היום, למשל את תנועות הנוער, חוגים ועוד.

תובנות עיקריות:

1. המטרה בתכנון עירוני בכלל ובתכנון בית ספר בפרט היא יצירת מקומות מפגש המחברים בין אדם למקום ובין אדם לקהילה:

א. תכנון מרחב ציבורי איכותי מחזק את תחושת הביטחון ותחושת השייכות למקום. תכנון כזה מציע מגוון רחב של מרחבים המאפשרים מפגש והכלה של מגוון תרבויות, מגדרים, מגזרים, גילים ועוד.

ב. תכנון טוב עשוי לחזק חוסן כאשר שמים דגש על איכות המרחב, על יכולתו לעמוד בשיבושים ולשמור על רצף תפקודי.

ג. ההבנה שהמציאות משתנה כל הזמן, שאנחנו לא עומדים במקום,

היא חלק בלתי נפרד מהחוסן. תכנון המחזק חוסן מתאפיין בגמישות ויכולת להשתנות ולהסתגל, כגון בנייה גמישה ותכנון חללים שיכולים להשתנות.

2. בתהליכי תכנון בכלל ובבתי ספר בפרט יש חשיבות לשיתוף התלמידים והצוות בתהליך ובקבלת החלטות בנוגע למרחבים הבית ספריים. זהו תהליך שמבטא הקשבה ותפיסה של שיח והידברות, הוא מעניק קול ומשמעות לרצונות ולתפיסות עולם של הילדים שלרוב אינם נשמעים, מעצים את החיבור שלהם למקום ולקהילה, ומחזק את יכולת ההשפעה שלהם ביצירת מציאות עירונית טובה יותר עבורם בעתיד.

3. מרחב מחנך – קיים חיבור בין המרחבים הפיזיים ותהליך התכנון ובין פדגוגיה. כשיוצאים עם הילדים להתבונן ולהכיר את הסביבה העירונית, מעלים שאלות, מעודדים ראייה ביקורתית, רצון לשנות וחשיבה על פתרונות.

קישורים:

- www.abcity.co.il
- 15minutecity.com
- [יוזמת ישראל 100](#)
- ענת הורוביץ הראל, "[תפקיד חצר בית הספר כמרחב ציבורי בעיר](#)", אורבנולוגיה, אוניברסיטת תל אביב 2023
- סרטון בנושא שיתוף ילדים בתכנון חצר בית הספר, של משרד ון – יפעת גל שפייזמן וג'ולי לוי פלד: [ילדים מתכננים - I think nature](#)



עיצוב קשור להכל (גם לחוסן) שיחה עם ברכה קונדה

מדגיש ערכים שיתופיים יותר. אותו הדבר נכון גם לגבי מוסדות חינוכיים כמו בתי ספר, האם מלמדים בהם להיות "אני" או "אנחנו". זה ישפיע על הנראות של בית הספר ועל בניית החוסן.

איך צריך להראות מוסד לימודי שהוא מרכז חוסן?

מעורבות: כל השותפים צריכים להרגיש שהם יכולים להשפיע, ושקיימת פניות והקשבה לרעיונות של כולם. המעורבות של התלמידים בתהליכים ובקבלת ההחלטות חשובה ומחזקת, בין השאר, את ערך הדמוקרטיה.

חברי צוות ההוראה הם סוכני השינוי הראשונים. הם, וכמובן ההנהלה, חייבים להיות מעורבים ובעלי מוטיבציה גבוהה. במקרים מסוימים צריך לבטל את ההיררכיה שיש בין הצוות, התלמידים וההורים, לכן זה תהליך לא פשוט להנעה. צריך להקים צוות היגוי מצומצם שבונה תוכנית לטווח ארוך, החל מתוכנית שנתית ולעיתים אף חמש-שנתית. תוכנית שרותמת את כולם ומסייעת לבנות מעגלים של מעורבות ותחושת שייכות.

צריך להגדיר מהו המכנה המשותף או האינטרס המשותף של כולם. לבנות חזון שיתבסס על יכולת התבוננות, על שיח משותף ועל חקר. כמו כן, צריך שיהיה לחזון ביטוי פיזי, גם אם באמצעות מהלכים קטנים מאוד. ביטוי פיזי יכול להיות מרחב או לעיתים גם אירוע, לדוגמה שוק קחתן

אדריכלית ומעצבת סביבה. חברת סגל בכירה בפקולטה לעיצוב HIT, ממייסדי המחלקה לעיצוב פנים וראש המחלקה לשעבר. מומחית לעיצוב מקומי מקיים, מקדמת תהליכי עיצוב עירוני ויצירת מקום בגישה רבת-חומית, ועוסקת בפיתוח קמפוסים אקדמיים כמרחבים קהילתיים ומקיימים. בוגרת מחזור יד' של תכנית העמיתים של מרכז השל לקיימות.

"בעיניי חוסן הוא עמידות, גמישות, דבקות בערכים משותפים ומכוננים ותחושת משמעות. החוסן מתחזק כשאני מרגישה שאני חלק משהו, שאני תורמת לתיקון של מקום, להיווצרות של משהו חדש, כאשר בחווייה שלי אני תורמת לקהילה. זה נכון הן ברמת הפרט והן ברמה הקהילתית והציבורית."

על הקשר בין עיצוב מקום לחוסן

עיצוב קשור להכול, גם לחוסן. יצירת מקום באמצעות עיצוב שיתופי, כלומר תהליך שבו לכל השותפים המעורבים יש חלק בתכנון ובפעילות, זו חוויה מעוררת, מסקרנת. העבודה השיתופית יוצרת שרשראות של ערך, לדוגמה בניית זהות, עבודה בשיתוף פעולה ועוד. חוסן מתעצם גם באמצעות תהליכים של חוויה והתנסות משותפת.

עיצוב מוסד להשכלה גבוהה מושפע גם מהאתוס שלו. אפשר לראות הבדל בין מוסדות שהאתוס שלהם הוא תחרותיות ומצוינות, ובין מוסדות שהאתוס שלהם

שנתי.

הממשלתי במענק של מעל 6 מיליון שקל תוך כדי התבססות ושימוש במענק.

תובנות עיקריות:

1. כל השותפים צריכים להרגיש שהם יכולים להשפיע, ושקיימת פניות והקשבה לרעיונות של כולם. המעורבות של התלמידים בתהליכים ובקבלת ההחלטות חשובה ומחזקת, בין השאר, את ערך הדמוקרטיה. לכן במקרים מסוימים צריך לבטל את ההיררכיה שיש בין הצוות, התלמידים וההורים.

2. עיצוב של מוסד חינוכי מושפע גם מהאתוס שלו. אפשר לראות הבדלים בין מוסדות בעלי אתוס של תחרותיות ומצוינות, ובין אלה שהאתוס שלהם כולל ערכים שיתופיים יותר. האם הם מלמדים להיות "אני" או "אנחנו"? הדבר ישפיע גם על הנראות של המקום ועל תהליכי בניית החוסן.

3. חוסן מתעצם גם באמצעות החוויה וההתנסות המשותפת, כאשר לכל השותפים המעורבים יש חלק בתכנון ובפעילות. לעשייה הפיזית יש משמעות, היא בוראת מציאות חדשה בשטח וגם מחזקת את תחושת המסוגלות.

4. אתגר מרכזי הוא תחזוקה, בייחוד במקומות שאינם פעילים בקיץ, כמו בתי ספר. לכן צריך להקדיש מחשבה לתחזוקה השוטפת, ולא רק לתהליך ההקמה.

5. תהליך המיפוי וההיכרות עם המקום והקהילה סביבו חשובים מאוד – צריך להשקיע בהיכרות עם השטח ועם האנשים שעבורם אנחנו מעצבים. חשוב להתחבר למקום ולקהילה.

מקומיות: לרוב ילדים וצעירים מגיעים למרחבים חינוכיים ששואפים להעניק להם תחושה של בית, תחושה שזה המקום "שלי", אבל אלו בעצם מרחבים שתוכננו "מלמעלה". כשנותנים לילדים יכולת ביטוי והשפעה על תהליך התכנון ניכר שזה משמעותי עבורם, מחבר אותם ומעודד אותם לקחת אחריות על המרחב.

הכוונה כאן גם להקשר הייחודי שיש לכל מוסד – הזהות, ההיסטוריה, חתך האוכלוסייה וההקשר המקומי – אם אנחנו לידים או אם יש שטח שכולל חצר ירוקה, ההקשר מגדיר גם את התשתיות הקיימות והנדרשות. גם לממד הזמן יש ערך, כלומר תהליכים לימודיים שמתמשכים ומתפתחים על פני שנים תורמים לחיזוק תחושת השייכות וההמשכיות.

תשתית: תחזוקה היא אחד החסמים הבולטים במקומות שאינם פעילים בקיץ. האתגר הוא לא רק תכנון ומימון של תהליך ההקמה אלא גם איך לשמר ולתחזק את הדברים שמקימים.

הסטודנטים יוצאים לשטח

אני מעבירה סדנה שנתית חווייתית בשם **עיצוב מקיים במרחב העירוני**. חשוב לי להוציא את הסטודנטים לשטח – להכיר את העולם, את הציבור, את הממשקים עם גופים אזרחיים. דרך המפגש עם השטח הסטודנטים לומדים מהי קיימות מקומית.

הסדנאות אינן מתקיימות בקמפוס בדרך כלל אלא במקומות שונים בעיר, ויכולות ליצור גם שם שינויים. זהו רובד נוסף שמחזק את החוסן הקהילתי.

לדוגמה, קיימנו סדנה במוזיאון ההיסטורי וארכיון העיר חולון, שבעקבותיה העיר זכתה בקול קורא של משרד המורשת

קישורים:

- [עיצוב מקיים במרחב העירוני 2017 - מרכז קיימות וקהילה אנוש - גבעתיים](#)
- [עיצוב מקיים במרחב העירוני - 2018 - מקמפוס ירוק לקמפוס מקיים HIT](#)
- [עיצוב מקיים במרחב העירוני 2019 - מרכז קהילה ופנאי נאות שושנים חולון](#)
- [עיצוב מקיים במרחב העירוני 2020 - מוזיאון היסטורי עירוני בית הרצפלד חולון](#)
- [עיצוב מקיים במרחב העירוני 2021 - חולון עיר משחק](#)
- [עיצוב מקיים במרחב העירוני 2022 - מרכז יום לקשיש שושנת הכרמל](#)
- [עיצוב מקיים במרחב העירוני 2023 - מקום חכם בקמפוס HIT](#)



אחרית דבר

יסודות עצמי, השתתפותיות, תקשורת מיטיבה, גמישות והסתגלות. יוזמות אלו "מנמיכות את הגדר" בין בית הספר לקהילה, מעצימות חוויית שייכות ומשמעות, ומאפשרות חיבורים עם אוכלוסיות מוחלשות, עם השכונה וכמובן עם הרשות.

אנו מודות מעומק הלב לכל עשרת המרואיינות והמרואיינים שהקדישו לנו מזמנם וחלקו עימנו את הידע המקצועי שלהם בנדיבות רבה. בשל קוצר היריעה התמקדנו בעשר שיחות אך כמובן שיש עוד מומחיות ומומחים רבים, שתרומתם לפיתוח חוסן בישראל משמעותית ומוכרת.

לסיום, אנו מזמינות אתכן ואתכם לקחת חלק בתהליך של הפיכת בתי ספר למרכזי חוסן. זהו תהליך ארוך טווח ועמוק בתוך בית הספר, במרחב הסובב אותו ובחיבור לקהילה ולרשות.

לעדכונים בנושא "בית ספר כמרכז חוסן אקלימי וקהילתי" ולקידום מהלך בית ספרי או רשותי שלחו דוא"ל לכתובת: galia@reshet-yeruka.net

תודה גדולה לצוות הרשת הירוקה ולצוות "תבל".

בתקווה לעתיד מלא חוסן, אהבה, ושלו,

גליה חנוך רועה ומיטל לוי בלז



צילום: מרים דרמוני שרביט

"אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים", ואכן, יצאנו לדרך ופגשנו אנשים מרתקים בעלי נקודות מבט מעניינות וחשובות השופכות אור על ההבנה שלנו בנושא החוסן בחינוך. אנו מקוות כי חוברת זו, המתעדת את המפגשים שלנו עם מומחיות ומומחים בנושא חוסן בחינוך, תעורר בכן ובכם סקרנות, עניין והשראה. כשהתחלנו לתכנן את המפגשים, חילקנו אותם לפי השיוך המקצועי של המומחים והמומחיות. נוכחנו כי ההגדרות לחוסן שונות ומגוונות והדרכים לחזק חוסן רבות ומשתנות בהתאם לזמן ולמקום, אולם יש כמה עקרונות מובילים. גילינו כי בהתאם לרוח הקיימות הכול קשור בהכול, וכי מדויק יותר

להתבונן בנושא בצורה מסועפת ואינטר-דיסציפלינרית. כך למשל ההיבט התכנוני משפיע על ההיבט הפדגוגי-רגשי, הפדגוגיה משפיעה על היחסים עם הקהילה וכן הלאה. פיתוח של היבט אחד מחזק ותומך בהתפתחות של היבטים נוספים ולמעשה בהתפתחות של המערכת כולה.

בסופו של יום, אפשר בהחלט לומר שפיתוח חוסן אישי, בית ספרי וקהילתי הוא בהישג ידינו. הוא

יתפתח דרך מהלך סינרגי שבו המערכת החינוכית כולה תלמד לזהות הזדמנויות לחיזוק ולהעצמת

החוסן המקומי בדרכים שונות – תכנוניות, פדגוגיות, רגשיות או קהילתיות, ומתוך הקשרי החיים של הקהילות המשיקות לבית הספר. כך מודל "בית ספר כמרכז חוסן אקלימי וקהילתי" מתמקד ביוזמות מרחביות, לימודיות ורגשיות, המטפחות

הרשת הירוקה
الشبكة الخضراء
שינוי. דרך. סינון.



הבל
Tevel
تفيل

