



## דרכים לעזור לבני ובנות נוער אחרי טראומה חברתית: עצה למחנכים ומחנכות

ארועים טראומטיים כגון אסונות טבע, אלימות בבית הספר, תאונות (כמו פיצוץ גז, הצתות, תאונות דרכים וכו'), ומוות טראומטי של מחנך או חבר כיתה, יכולים להשפיע על הלמידה של התלמידים. ההתנהגות, ומערכות היחסים שלהם. להלן דוגמאות של תגובות שייתכן שתתקלו בהן ודרכים בהן תוכלו לעזור. חשוב לזכור שלא כל התלמידים ירגישו את אותם דברים.

תוכלו לעזור כך:	כדאי שתדעו שייתכן שהתלמידים:
1. תוכלו לתמוך דרך הקשבה לדאגות ולרגשות שלהם. למדו לגבי דרכים שונות בהן תגובות טראומטיות מתבטאות. אל תניחו שכל התלמידים ירגישו אותו דבר או יצטרכו עזרה, אבל נסו להגיב לכל מקרה לפי התגובה הייחודית שלו לטראומה.	1. ירגישו עצב, פחד, ריקנות, או חוסר תחושה/אדישות. ייתכן שהצעירים יצמדו אליכם. ייתכן שהבוגרים יותר יתביישו ולכן לא ירצו להביע מצוקה: ייתכן שהם יחביאו את הרגשות שלהם או שישתפו יותר ברשתות החברתיות.
2. התייחסו לבעיות התנהגותיות קלות עם סבלנות. שמרו על קור רוח בעת הצבת גבולות, וחזרו לשיגרת לימודים ופעילויות מוכרת כמה שיותר מהר. הפנו תלמידים לעזרה מקצועית אם יש חשד לגבי פגיעה עצמית או התנהגויות מסוכנות אחרות.	2. יפתחו בעיות התנהגותיות חדשות או שבעיות התנהגותיות ישנות יחמירו (למשל שיהיו התפרצויות כעס, עצבנות, הפרת חוקים וכו'). ייתכן שיהיו תלמידים ות שיתנהגו בצורה קיצונית או פוגענית (למשל שימוש באלכוהול או סמים, פגיעה עצמית, או התנהגות מינית מסוכנת).
3. הבינו שייתכן שיכולת הריכוז וההשתתפות בפעילויות בכיתה יושפעו כתוצאה מהטראומה. התרכזו בהווה תוך כדי שימוש בתזכורות עדינות לגבי מטלות יומיות. שקלו לשנות את המטלות או לספק מסגרת נוספת והוראות נוספות להשלמתן.	3. יתקשו להתרכז, לשים לב בזמן השיעור, להשתתף, או לסיים שיעורי בית ועבודות בזמן.
4. הבינו שקשיי שינה הינם שכיחים, ויכולים להוביל לעייפות רצינית וחוסר השתתפות. הציעו עבודה על הרגליי שינה בריאים (למשל הפסקה מהמסכים לפני השינה) ושימוש באסטרטגיות בריאות להתמודדות עם הבעיה. שקלו שינוי במועדי הגשה של עבודות עד שלו"ז השינה יתייצב.	4. יראו ישנוניות או עצבנות כתוצאה מקשיי שינה.
5. דעו שתגובות פיזיות לטראומה יכולות להיות מבלבלות ומפחידות בשביל התלמידים. דבר שיכול להעצים את תחושת הפחד. עודדו את התלמידים. ות להשתמש באסטרטגיות שונות כדי להירגע כמו נשימות עמוקות, תרגילי מתיחות, ופעילות גופנית.	5. יתמודדו עם תגובות פיזיות לטראומה כמו כאבי בטן, כאבי ראש, דופק מהיר, כאבים בגוף, ונשימה מהירה ושיטחית.
6. זהו את מקור הרעש ועזרו להם להבין שהרעש לא מסוכן. נחמו את התלמידים. ות וחזקו את תחושת הבטחון שלהם. הסבירו שתגובות פיזיות (היבהלות בקלות, שרירים מתוחים, נשימה מהירה) אחרי טראומה הן שכיחות מכיוון שהגוף עדיין נמצא בכוננות גבוהה. הציעו להם להשתמש באסטרטגיות שונות להירגע כמו נשימות עמוקות ואיטיות.	6. יבהלו בקלות רבה יותר בתגובה לרעשים רגילים (כמו עיפרון נופל, דלת נטרקת, רמקול מפצץ, ילדים צועקים וכו').



מה שיעזור לי:	אני רוצה שתדע ש:
<p>7. הציעו פעילויות חיוביות בהן יוכלו להשתתף (כמו התנדבות ותחביבים). חשבו ביחד על דרכים להתמודד עם רגשות עצובים. הזכירו כמה חשוב לקבל עזרה מאנשים מחוץ למחשב, ולדבר עם חברים. ות ומשפחה, במקום תקשורת המבוססת רק על רשתות חברתיות. שוחחו על דרכים לתמוך בתלמידים. ות בעזרת מבוגרים. ות אחרים. ות בהם. יש לתלמידים. ות אמון.</p>	<p>7. יחשבו שהחיים חסרי משמעות, או יתחילו להתנתק מהמשפחה והחברים. ות. ייתכן שאפילו אלה שבדרך כלל בעלי כישורים חברתיים מפותחים, יתכנסו לתוך עצמם. כתוצאה מהנסיגה הזאת ייתכן שהפעילות ברשתות החברתיות, משחקי המחשב, ופעילויות אחרות באינטרנט תוגבר מאד.</p>
<p>8. צרו אווירה של בטחון בכך שתחזרו לשיגרה נורמאלית וצפויה כמה שיותר מהר. הזכירו לתלמידים. ות שאירועים טראומטיים, כמו זה שחוו, הם נדירים. ציינו דרכים בהן מבוגרים. ות בסביבה הופכים את בית הספר למקום בטוח.</p>	<p>8. יאמינו שבית הספר אינו מקום בטוח ושהטראומה תחזור על עצמה, וייתכן שיהיו מחשבות שליליות אחרות בקשר לטראומה. ייתכן שאלה שחושבים. ות שאין להם. עתיד בתווך הרחוק יגיבו בכך שיבריזו מבית הספר ולא ינסו ללמוד.</p>
<p>9. דברו עם התלמידים. ות על כך שבזמן האירוע כולם עשו כמיטב יכולתם. תנו לתלמידים. ות מידע אמיתי, מדויק, ומתאים לגיל. הבטיחו לתלמידים. ות שתספרו את האמת.</p>	<p>9. ירגישו רגשות אשם מכיוון שלא עזרו להפסיק את האירוע או לצמצם את הנזק לפני / אחרי / בזמן האירוע הטראומטי. ייתכן שירגישו רגשות אשם שלא נפגעו באירוע.</p>
<p>10. הציעו להגביל את השימוש באינטרנט כדי לשמור על איזון ולא לאבד את נקודת המבט שלהם. הציעו עזרה במציאת תשובות לשאלות הקשות שצצות.</p>	<p>10. יחפשו מידע באינטרנט לגבי האירוע הטראומטי כדי לנסות למצוא תשובות.</p>

אם הבעיות האלה מפריעות לתיפקוד של התלמידים. ות, חשוב למצוא דרך להפנות אותם לעזרה מומחית. על מחנכים ומחנכות, וכן אנשי ונשות מקצוע לשים לב לתגובות האישיות שלהם. לאירוע ולחפש תמיכה אם יש צורך.