

כיווני התערבות באירועי אובדנות, בימים של למידה היברידית

עקרונות והנחיות

הקדמה

בימים אלה כשהמאמצים למניעת התפשטות נגיף הקורונה ולעצירת שרשרת ההדבקה נמשכים, אנו עומדים בפתחה של שנה חדשה שתיראה שונה מהרגיל והמוכר. בעת הזאת מתחזק ההכרח לדייק את ההנחיות והעקרונות להתערבות במצבי סיכון בכלל ובמצבי אובדנות בפרט וזאת, על מנת שייסיעו בניהול התערבות מתאימה ונכונה. חשוב לציין, שעקרונות ההתערבות בעינים עומדים אך יש לראות בכל פעם כיצד ניתן ליישם במצב בו התקשורת היא וירטואלית או טלפונית ומהן הדרכים האלטרנטיביות שבהן ניתן לקיימה באופן מיטבי.

אנו שרויים במצב של אי ודאות מתמשך הכרוך בקשיים בתכנון ארוך טווח אך אנו נערכים לאפשרות בה הלמידה תהיה בעיקרה מרחוק ובחלקה תיעשה "פנים אל פנים", הכול בהתאם להתפתחויות ולהנחיות של משרד הבריאות. הסיטואציה של שהייה מרובה בבית ולמידה מהבית עלולה לעורר קשיים רבים¹ ברמת הפרט, ברמת המשפחה כולה וברמת הזמינות של גורמי סיוע וטיפול שונים.

כל אלה עלולים להגביר את תחושות הלחץ, חוסר האונים, התסכול ולעתים אף לחווית ייאוש. כמו כן, עולים הסיכויים להתעוררות מצבי סיכון לדיכאון והתנהגויות אובדניות. הסיכון חריף במיוחד בקרב אוכלוסיות פגיעות, כגון: תלמידים הבאים ממשפחה שהתקשתה בתפקוד גם קודם לכן, תלמידים שהביעו מצוקות חריפות ואף גילו התנהגויות אובדניות. בימים כתיקונם אנו רואים תלמידים באופן שוטף ויש לנו יותר אפשרויות לנסות לאתר את התלמידים המצויים בסיכון. בימים בהם אין אפשרות לפגוש את התלמידים בצורה רציפה, אנו מקבלים את המידע על תלמידים בסיכון דרך פנייה טלפונית ביוזמת התלמידים או ההורים או חברים, באמצעות מוקד 105 או באופן פרואקטיבי באמצעות ניטור אקטיבי ועקבי של אנשי החינוך.

הנחיות להתערבות בעקבות התנהגויות אובדניות בימים של למידה מרחוק

מתן מענה ראקטיבי

1. **התערבות בעקבות אמירה אובדנית** - במצב שבו נאמרה אמירה אובדנית בפוסט, סרטון או כל דרך אחרת, נדרשת התערבות מידית על פי העקרונות וההנחיות של חוזר מנכ"ל במקרים אלה. ההתערבות היא על פי העקרונות המוכרים תוך התאמה לתקשורת וירטואלית ומאפייניה. חשוב להקפיד על:

- ✓ שיחה עם התלמיד כדי להתרשם ממצבו הנפשי ולתמוך בו.
- ✓ דיווח מידי להורים, העצמתם וגיוסם להשגחה, תמיכה וקיום שיחה פתוחה עם התלמיד.
- ✓ עירוב פסיכולוגית בית הספר והיועצות לגבי הצורך בקיום הערכת סיכון.
- ✓ עירוב מפקח/ת על הייעוץ ומדריך/ת חירום ואובדנות להיוועצות וליווי הטיפול במתמשך באירוע.
- ✓ בירור האפשרות המיטבית לקיום הערכת סיכון וירטואלית בהקדם. (יפורט בסעיף 4 במענה הראקטיבי).
- ✓ יצירת קשר עם הרווחה על פי הצורך במידה והמשפחה מטופלת על ידי הרווחה.
- ✓ עירוב עו"ס לחוק נוער במקרה שההורים אינם יכולים מסוגלים/רוצים לשתף פעולה לפי ההנחיות.

¹ בסוף המסמך יש רשימה של קשיים אפשריים בתוך המשפחה ובהקשר לזמינות גורמי סיוע וטיפול
עמ' 1 כתבו: דר' יוכי סימן טוב, ריבה שכטר ורחל משה אברהם

מדינת ישראל

משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות

2. **שאלת האובדנות באופן וירטואלי או טלפוני** – באופן כללי העקרונות של הדיבור הישיר בהקשר לדיכאון ומניעת אובדנות שרירים וקיימים (מצורף נספח המסכם את עקרונות שאלת האובדנות). ניתן לקיים את השיחה עם שאלת האובדנות בפורמט הנוח למשוחחים, תוך עדיפות ברורה לפלטפורמה המאפשרת ראיית האדם אתו משוחחים. בהעדר אפשרות לשיחה וירטואלית, ניתן לקיים שיחה באמצעות הטלפון.

מגבלות הקשר הווירטואלי

- **קושי בקריאת שפת גוף מלאה**: מרחוק רואים את האדם חלקית בלבד.
- **העדר קשר עין מורכב**: עלולה להיות פרשנות מוטעית להפניית המבט, למשל: אם מסתכלים הצידה במפגש ZOOM זה נתפס כחוסר עניין או התעלמות
- **מותשות כתוצאה מצפייה ארוכה במסך**: יש אנשים שצפייה במסך מתישה עבורם יותר מתקשורת רגילה.
- **קושי בשמירת פרטיות**: מומלץ להיות מודעים לעניין שמירת הפרטיות ולתת את הדעת שהמרחב הנצפה, גדול ממה שאנו רואים בו את עצמנו. כדאי להשתמש ברקע ווירטואלי שמסייע בשמירת הפרטיות.
- **SETTING** לא נשלט שקשה לעיתים להתאימו לשיח מיטבי (רעש, מחשב אחד, לחצים במשפחה...).
- **קשיים בחיבור לאינטרנט**: יש לעיתים קושי עם אינטרנט או מחשב זמין.

לאור כל זאת, חשוב להיות מודעים למאפייני התקשורת הווירטואלית על כל צורתיה ולחפש פתרונות מראש לתרחישים אפשריים. לבדוק לפני השיחה את ה-SETTING הן אצל התלמיד והן אצל המבוגר המשוחח. לומר שהפניית המבט למטה תהיה כדי לרשום נקודות כדי להימנע משכחת פרטים חשובים ואין פירושה העדר הקשבה. כדאי לתכנן שיחה שלא עולה על 30 דקות אלא אם עולה צורך ספציפי כלשהו ומסכמים מראש על זמן ארוך יותר. עדיף לקיים יותר שיחות קצרות ממעט שיחות ארוכות.

3. **תקשורת עם ההורים** – בימים כתיקונם, הקשר עם ההורים באירועים של התנהגויות אובדניות של ילדיהם הוא קריטי. בימים אלה על אחת כמה וכמה. חשוב לעודד קשר ושיחות קרובות בין ההורים לילדים. משום כך הדרכת הורים היא חשובה מאין כמוה. כשמאותר תלמיד בדיכאון או בסכנה אובדנית, השיח עם ההורים צריך להתנהל באמצעות הטלפון ולכן חשוב להקדים ולוודא שההורה נמצא במצב של פניות להקשיב ולנהל את השיחה ברוגע ובביטחון. השיח עם ההורים צריך להבהיר את מידת הדאגה בעניין בצד אמפתיה, הרגעה ומסר של שותפות. הקושי של הורים להתמודד עם סבל נפשי של ילדיהם ועם סיכון אובדני שלהם קיים בשגרה ועתה ביתר שאת. התמיכה בהורים, הרגעתם וחיזוק ההבנה שהם לא לבד בהתמודדות הזו, הם קריטיים בעת הזאת יותר מתמיד. בנוסף, ההורים זקוקים בעצמם לקשר והתעניינות ושיח שיש בו, גם טיפים, הכוונות והצעות כיצד לדבר עם הילדים ואיך לסייע להם, יש בו כדי להיטיב מאוד את המצב ולפתוח ערוץ תמיכה הכרחי בתוך הבית.

יחד עם זאת חשוב להדגיש שבמידת הצורך הכרחי להבהיר להורים את חובתם לבצע הערכת סיכון והתערבות

טיפולית-מקצועית.

4. **אפשרויות הפנייה בהתאם למאפייני האירוע** - בכל מקרה של סיכון אובדני חשוב להתייעץ עם פסיכולוג/ית המסגרת החינוכית או עם מנהל/ת השפ"ח (חוזר מנכ"ל). במצבים של ניסיון אובדני, אקטיבי, יש להפנות את ההורים לחדר מיון פסיכיאטרי, כדאי להתייעץ עם מוקד קופת חולים לגבי אפשרויות ההפנייה בעת הזאת. חשוב לערב את השפ"ח גם בשלב הפחתת ההתנגדות להפניה, במצבים בהם יש צורך להעריך את רמת הסיכון. בשלב ההיוועצות עם השפ"ח, אפשר לשקול הערכות סיכון גם על ידי השפ"ח. אפשרויות נוספות הן קופות החולים או הסקטור הפרטי.

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות

התערבות פרואקטיבית

5. **מיפוי מעגלי פגיעות** – חשוב ביותר לכוון את היועצים שבשיתוף מחנכי הכיתות, יערכו ניטור סיכון ומיפוי מעגלי פגיעות באופן מתמשך. תהליך זה יסייע לתכנון התערבויות אישיות, פרואקטיביות ומותאמות אישית. חשוב לנסח בצורה ברורה מי הם התלמידים שדאגנו להם בהקשר של דיכאון ואובדנות לפני "ימי הקורונה" ומי התלמידים שמדאיגים אותנו ולא בהכרח הדאיגו אותנו בעבר.
6. **בניית תכנית ליווי אישית באופן וירטואלי** - מומלץ לחשוב בהקשר לכל תלמיד המעורר דאגה, על פעילות כלשהי שתתאים לאופיו, צרכיו ותנאי חייו. ניתן למנות את אחד המורים למלווה אישי של התלמיד במשימה זו, תוך הדרכה מקצועית רציפה.
7. **ועדה בין מקצועית- וירטואלית**² – זהו כלי התערבות מרכזי בימי שגרה וכך גם בימי משבר וחירום. כשהמפגש וירטואלי רצוי לתכנן אותו היטב ולהבנות את השיתוף. השותפים בשיח הם: מנהלות בית הספר, יועצות פסיכולוגיות, מחנכות, מורה קרובה לתלמיד (וגורמים מקצועיים נוספים, שתרומתם לדין הכרחית). מבנה מומלץ לשיחת הצוות הבין מקצועי (חשוב להתמקד בעובדות ופחות בהתרשמויות):
- א. מה מאפיין את התלמיד (משפחתי, רגשי, חברתי, לימודי...) בדרך כלל ובעיקר היום.
- ב. מהי הבעיה המרכזית שעומדת עליו והוא מתמודד בימים אלה?
- ג. מה כדאי לעשות ומי עושה מה?
- בסיום השיח קובעים לוחות זמנים להתערבויות ולהמשך המעקב של הוועדה (בהתאם לתכנון המפורט בסעיף 5).

נספח לתדריך: קשיים אפשריים בתוך המשפחה ובזמינות גורמי סיוע וטיפול

מצבים מורכבים בבית ובמשפחה

- תלמידים עם צרכים מיוחדים;
- תלמידים אובדניים;
- תלמידים עם בעיות התנהגות;
- תלמידים עם התנהגויות סיכון;
- גילויי אלימות במשפחה מצד הורים או אחים;
- יחסים קשים בין ההורים;
- משפחה שברקע שלה יש התאבדות;
- משפחה שיש בה חולה בקורונה הורה או ילד (בבידוד ביתי או באשפוז);
- משפחה שיש בה חולה סופני – הורה או ילד;
- משפחה שחווה אובדן לאחרונה או בכלל (מקורונה או מסיבה אחרת);
- קשיים כלכליים;
- מגורים של בני משפחה רבים בבית קטן;
- העדר מחשב או הימצאותו של מחשב אחד, או העדר חיבור לאינטרנט, המקשה על חיבור לפעילויות וירטואליות;

מצבים מורכבים הקשורים בגורמי סיוע וטיפול ודרכי התנהלותם

- כיצד יוצרים קשר משמעותי באמצעות תקשורת וירטואלית? למה צריך לשים לב?
- מי זמין לבצע הערכת סיכון? כיצד פונים וכיצד עוקבים אחר התוצאות?
- האם יש פרוטוקול מסודר להערכת סיכון וירטואלית?
- מהם עקרונות השיח הישיר על אובדנות ודיכאון בדיבור וירטואלי – מה דומה ומה שונה מהרגיל?
- כיצד לבנות תהליך ליווי והתערבות מתמשכים ומותאמים לפרט?

² וועדה בין מקצועית היא זרוע של הצל"ח הבית ספרי שמנהל אירועי חירום באופן מערכתי וכך גם את משבר הקורונה.
עמי 3 כתבו: דר' יוכי סימן טוב, ריבה שכטר ורחל משה אברהם