

ערכה לאנשי טיפול וחינוך

עבודה בזמן חירום



עקרונות, התאמות וכלים לעבודה עם
ילדים, משפחות וצוותים במציאות משתנה

המרכז ליעוץ וטיפול התנהגותי

לפני שמתחילים

מצבי חירום משנים באחת את תנאי הסביבה שבהם מתקיימת העבודה הטיפולית והחינוכית. ילדים, משפחות וצוותים חינוכיים נדרשים להסתגל למציאות חדשה, וכך גם אנשי המקצוע המלווים אותם.

מטפלים ואנשי חינוך נדרשים בתקופה זו לקבל החלטות מקצועיות בתנאים שאינם שגרתיים. שינויים במסגרת, חוסר רציפות, עומס רגשי וצמצום משאבים סביבתיים משפיעים על היכולת לקיים תהליכים טיפוליים וחינוכיים כמתוכנן.

מטרת ערכה זו היא לסייע ביצירת סדר מקצועי בתוך מציאות משתנה. הכוונה אינה להמשיך לעבוד כרגיל, אלא להתאים את העבודה למה שמתאפשר כעת עבור הילד, המשפחה והמערכת החינוכית.

גמישות מקצועית בתקופה זו אינה סטייה מהדרך אלא ביטוי לליבה המקצועית של עבודת הטיפול והחינוך.

- 01 עקרונות עבודה בזמן חירום
- 02 התאמה לילד, למשפחה ולצוות החינוכי
- 03 והכל משתנה?
- 04 חוסן, יציבות וזהות מקצועית
- 05 עבודה טיפולית והדרכה מרחוק
- 06 כלים יישומיים לעבודה בתקופת חירום
- 07 משאבים דיגטליים לפעילויות ולמידה מותאמת
- 08 התמודדות עם התנהגויות מאתגרות
- 09 התמודדות עם התנהגויות מאתגרות

עקרונות עבודה בזמן חירום

במצבי חירום משתנים התנאים הסביבתיים המשפיעים על התנהגות ולמידה. שגרות מתערערות, רמת העוררות עולה והיכולת להתרכז ולהתמודד משתנה. לפני קידום מטרות חדשות חשוב לעצור ולהעריך מחדש את תנאי הסביבה ואת פניות הילד והמערכת.

עקרונות מנחים:

- להתחיל ביצירת קשר והקשבה לפני קביעת מטרות
- לבדוק פניות רגשית וסביבתית של הילד והמשפחה
- להפחית דרישות כאשר רמת העוררות גבוהה
- לשמור על מבנה צפוי וברור למפגשים
- להעדיף יציבות וקשר על פני קידום מהיר
- לעבוד בפרקי זמן קצרים וממוקדים
- לשמור על תקשורת רציפה עם הורים וצוותים

שמירה על קשר מקצועי עקבי מהווה בתקופה זו התערבות משמעותית בפני עצמה.

התאמה לילד למשפחה ולצוות החינוכי

אין תגובה אחת נכונה במצבי חירום. ילדים והורים מגיבים באופן שונה בהתאם למאפיינים אישיים ולמשאבים סביבתיים.

העבודה המקצועית עוברת משאלה של מה תכננו לעשות לשאלה מה יסייע כרגע להשתתפות ולתפקוד.

התאמה מקצועית כוללת:

- בדיקה עם ההורים מה ניתן ליישם בפועל
 - התאמת מטרות העבודה למציאות הנוכחית
 - תיאום ציפיות מחודש עם צוותים חינוכיים
 - מתן הנחיות קצרות ושימות במקום תוכניות מורכבות
- כאשר ההתערבות מותאמת למציאות, שיתוף הפעולה גדל והקשר הטיפולי נשמר.



והכל משתנה?

03

בתקופות של אי ודאות שינויים בהתנהגות הם תגובה טבעית כאשר הסביבה משתנה, גם ההתנהגות משתנה.

מה יכול להישאר יציב?

- קשר
- תקשורת
- מבנה וצפיות שמייצרים ביטחון
-

מה משתנה:

- הדגש עובר מהתקדמות ליציבות
- הקצב נעשה מותאם יותר
- תוכניות העבודה הופכות גמישות

שאלות מנחות:

- מה השתנה בסביבה של הילד?
- האם הדרישות מותאמות למצב הנוכחי?
- מה יכול לאפשר פעילות משותפת?



04 חוסן, יציבות וזהות מקצועית

חוסן אינו היעדר קושי אלא תהליך הסתגלות מתמשך המאפשר לאדם להמשיך לתפקד גם בתנאי לחץ ושינוי. מחקרים עדכניים מצביעים על כך שחוסן מתפתח מתוך יחסי גומלין בין האדם לסביבתו, ובמיוחד דרך קשרים תומכים ונוכחות עקבית של מבוגרים משמעותיים במסגרות חינוך וטיפול (Llistosella et al., 2023).

סקירות מחקר עדכניות מראות כי גורמי ההגנה המרכזיים עבור ילדים במצבי משבר כוללים קשר יציב עם מבוגר, מבנה יומי צפוי וחוויות הצלחה קטנות המחזקות תחושת מסוגלות ושליטה (Cai et al., 2024).

מחקרים בתחום החוסן החינוכי מצביעים על כך שכאשר מערכות חינוך וטיפול מצליחות לשמור על רצף תפקודי, קשר מקצועי ושגרות בסיסיות גם בתקופות משבר, ילדים מראים הסתגלות טובה יותר וירידה במצוקה רגשית (Borazon, 2023).

בתוך מציאות משתנה, אנשי טיפול וחינוך משמשים גורם מארגן עבור הילד, ההורים ולעיתים גם עבור הצוות החינוכי כולו. נוכחות מקצועית עקבית ויכולת לייצר משמעות ורצף מסייעות לבניית תחושת ביטחון גם כאשר התנאים החיצוניים אינם יציבים.

מיומנויות מקצועיות מרכזיות בתקופה זו:

- הקשבה פעילה
- ויסות עצמי של איש המקצוע
- גמישות מחשבתית
- תקשורת אמפתית וברורה
- קבלת החלטות בתנאי אי ודאות

מתוך הבנה זו, הכלים המעשיים המוצגים בהמשך מתרגמים עקרונות של חוסן ויציבות לפעולות יומיומיות המסייעות לשמירה על השתתפות ותפקוד.

05 עבודה טיפולית והדרכה מרחוק

מחקרים עדכניים מצביעים על כך שעבודה טיפולית והדרכת הורים מרחוק מאפשרות המשכיות טיפולית גם כאשר מפגשים פרונטליים אינם אפשריים. מטא־אנליזות מצאו כי הדרכת הורים מרחוק הובילה להפחתת התנהגויות מאתגרות ולשיפור בתחושת המסוגלות ההורית (Adedipe et al., 2023).

סקירות שיטתיות מצביעות על כך שהתערבויות התנהגותיות באמצעות telehealth נמצאו דומות ביעילותן להתערבויות פנים אל פנים ואף משפרות נגישות ושיתוף הורים בתהליך ההתערבות (Micai et al., 2024).

לכן עבודה מרחוק בתקופות חירום אינה פתרון זמני בלבד אלא מודל עבודה מבוסס ראיות המאפשר רצף טיפולי.



המטרה המרכזית היא יצירת תנאים להשתתפות, ויסות ותחושת ביטחון.

אם מחליטים לקיים למידה מרחוק באופן מקוון חשוב להקפיד על **התאמה לכל ילד.ה והורה**

פתיחת מפגש מארגנת

פעילות קבועה, שיר מוכר או בחירה בין שתי אפשרויות מסייעים למעבר ממצב דריכות להשתתפות.

משימה קצרה והצלחה מהירה

פעילות קצרה עם הצלחה מיידית מגבירה מוטיבציה ומפחיתה התנגדות. במצבי לחץ יכולת ההתמדה יורדת. עדיף לבנות רצף של הצלחות קטנות מאשר פעילות ארוכה.

- משימות של 2-5 דקות
- חלוקה לשלבים קטנים
- משוב ברור ומידי
- סיום פעילות לפני הופעת תסכול

התאמת דרישות בזמן אמת

חשוב להיות ערניים לסימנים לכך שהדרישה או הפעילות לא מותאמת: תנועתיות מוגברת, הימנעות, ויכוח או התנגדות, ירידה בקשב

התאמות אפשריות:

קיצור המשימה
מעבר לפעילות תנועתית
ביצוע משותף עם המטפל
מתן בחירה בין שתי אפשרויות

שימוש בתנועה

פעילות תנועתית קצרה מסייעת בארגון קשב ועוררות.
רעיונות לדוגמא:

- 10 קפיצות לפי ספירה
 - שליחות קצרה להביא חפץ (אפשר גם לפי חידות)
 - לחיצות ידיים או דחיפת קיר
 - הליכה במסלול קצר בחדר
 - משחק חיקוי תנועות
- שילוב פעילויות בישיבה ומחוץ לכסא
פעילות תנועתית קצרה מסייעת בארגון קשב ועוררות.
שיתוף ההורים בהתאם ליכולת, לרצון ולפניות

יצירת מבנה ברור למפגש

מבנה קבוע מפחית חוסר ודאות.
לדוגמא:

פתיחה קבועה - שיר, משחק מילים, משחק תנועות, שיח
קצר (בהתאמה לגיל, שלב התפתחותי)
פעילות קצרה - משחק, פעילות מוטורית, קריאה משותפת
וכד'

הפסקה בתנועה - 3-5 דקות של תנועה, ניתן להעזר
בסרטונים שונים
פעילות נוספת - מציאת צורות/ דמויות/ משחק משותף
(למשל משחק זיכרון, מבוכים ועוד)
סיכום וסיום צפוי

כאשר הילד יודע מה צפוי, רמת החרדה יורדת.

עבודה עם הורים בזמן חירום

הורים נמצאים לעיתים בעומס גבוה ולכן חשוב לפשט. מומלץ להציע:

- כלל אחד בלבד ליישום בבית ולהתקדם בהדרגה באופן מותאם.
- תשומת לב לזמני איכות והנאה משותפת
- הקפדה על תקשורת
- שגרה קצרה שחוזרת מדי יום
- זמן משחק מובנה של 10 דקות
- להאיר את הטוב - משובים חיוביים, גם על דברים שנראים מובנים מאליהם
- הפחתת מאבקים סביב משימות לא חיוניות שיחה קצרה וממוקדת יעילה יותר מהדרכה ארוכה.

עבודה עם צוותים חינוכיים

במצבי חירום צוותים זקוקים להכוונה ברורה ולא לעומס מידע.

עקרונות:

- יעד אחד מרכזי ליום
- הנחיות קצרות וברורות
- מתן לגיטימציה להתאמות
- חיזוק הצלחות של הצוות
- צוות שמרגיש מסוגל פועל באופן רגוע יותר עם הילדים.

שימוש בעבודה מרחוק ככלי טיפולי

כאשר מפגש פיזי אינו אפשרי ניתן לשמר רצף באמצעות:

- פגישות קצרות בזום
- הדרכת הורים בזמן אמת
- צפייה משותפת בהתנהלות בבית ומתן משוב
- שליחת משימות קצרות בין מפגשים

משאבים דיגיטליים לפעילות ולמידה

07

פעילויות דיגטליות יכולות לסייע ביצירת רצף, עיסוק משמעותי והזדמנויות לאינטראקציה ולמידה. ניתן להשתמש במסגרת טיפול (פרונטלי או מקוון), בהדרכת הורים או לפעילות משותפת בבית. ההתאמה לגיל היא כללית בלבד. מומלץ לבחור פעילות בהתאם ליכולות ההשתתפות, רמת השפה והקשב של הילד ברגע הנתון.

גיל	אתר	למה מתאים	למי מתאים
גיל הרך	Toy Theater	משחקי התאמה, צבעים וסיבה-ותוצאה, לפעילות קצרה בליווי מבוגר	מתאים לילדים הזקוקים לפעילות פשוטה, ברורה וחזרתית עם הצלחה מהירה וכניסה קלה למשימה
גיל הרך	TinyTap	משחקים לימודיים אינטראקטיביים לעבודה משותפת עם הורה	מתאים לילדים הנהנים מתיווך מבוגר ומהכוונה הדרגתית ולמצבים בהם נדרש תרגול קצר ומובנה
גיל הרך	PBS Kids	תרגול הבנת הוראות וקשב משותף דרך משחק	מתאים לילדים המתרגלים קשב משותף, הבנת הוראות ולמידה דרך דמויות מוכרות
גיל הרך	משחקי סיבה ותוצאה	הבנת סיבה ותוצאה	ילדים המתרגלים סיבה-תוצאה עם או ללא תיווך מבוגר
גיל הרך	י-י	פיתוח מיומנויות בסיסיות, קשב משותף והבנת סיבה-ותוצאה	מתאים לילדי גן חובה ויסודי, עם וללא תיווך מבוגר, מתאים גם לפעילויות משותפות
גיל הרך - ג'	משחקים	מאגר משחקים אינטראקטיביים קצרים לפיתוח חשיבה, זיכרון וקשב, עם כניסה מהירה לפעילות וחווית הצלחה.	מתאים לילדי גן חובה ויסודי, עם וללא תיווך מבוגר, מתאים גם לפעילויות משותפות
א-ו'	EduGame	מגוון רחב של משחקים ברמות שונות	מתאים גם לילדים צעירים יותר עם תיווך

מתאים לילדים המגיבים טוב ללמידה דרך משחק קצר עם משוב מיידי וחיזוק מוטיבציה	משחקי קריאה, חשבון וחשיבה במבנה קצר וברור	ABCya	א'-ו'
מתאים לילדים בשלבי רכישת קריאה או הזקוקים ללמידה בקצב איטי ומדורג	תרגול קריאה ראשונית באנגלית באופן מדורג ומשחקי	Starfall	א'-ו'
מתאים לילדים המסוגלים להתמיד למשך זמן קצר במשימה מובנית ונהנים מאתגר חשיבתי	פעילויות חשיבה ופתרון בעיות דרך משחק	Math Playground	א'-ו'
מתאים לילדים המסוגלים להתמיד למשך פרקי זמן קצרים באופן עצמאי או עם תיווך לפרקי זמן ממושכים יותר	משחקי אסטרטגיה ותכנון המעודדים התמדה, תכנון וגמישות מחשבתית	Cool Math Games	כיתות ד'-ו'
מתאים לילדים סקרנים הנהנים מלמידה חזותית ושיח בעקבות תוכן	סרטונים וחידות המעודדים סקרנות ולמידה	National Geographic Kids	כיתות ד'-ו'
מתאים לילדים ומתבגרים היכולים לעבוד באופן עצמאי ולהתקדם בצעדים קטנים לפי יכולתם	למידה עצמאית בקצב אישי בתחומי דעת שונים	Khan Academy	מתבגרים

כיצד לבחור פעילות בהתאמה לילד וליכולותיו

בעת בחירת פעילות דיגיטלית חשוב להתאים אותה לא רק לגיל הכרונולוגי אלא ליכולות ההשתתפות של הילד ברגע הנתון.

בתקופות של שינוי וחוסר ודאות ילדים עשויים להזדקק לפעילויות פשוטות ומובנות יותר מהרגיל.

שלוש שאלות מנחות:

1. האם הילד מבין במהירות מה נדרש ממנו? אם נדרש הסבר ממושך, ייתכן שהפעילות מורכבת מדי בשלב זה.

2. האם קיימת אפשרות להצלחה מהירה? תחושת הצלחה בתחילת הפעילות מגבירה מוטיבציה ומאפשרת המשך השתתפות.

3. האם ניתן לבצע את הפעילות בליווי מבוגר?

פעילות משותפת יוצרת הזדמנות לקשר, תיווך וויסות. במידת הצורך ניתן לפשט את הפעילות באמצעות קיצור זמן, בחירה בין אפשרויות או ביצוע משותף עם המבוגר.

המטרה אינה בהכרח השלמת הפעילות במלואה, אלא יצירת חוויה של השתתפות, הצלחה ויציבות.

עלייה בהתנהגויות מאתגרות היא תגובה צפויה למצבי
לחץ ושינויים סביבתיים.

עקרונות:

- להפחית דרישות זמנית
- לחזק הצלחות קטנות
- לשמור על מבנה צפוי
- לזהות שינויים בתנאים המקדימים
- לאפשר בחירה להגברת תחושת שליטה

המטרה היא שמירה על תקשורת, שיתוף פעולה
ותפקוד.



עוגנים מקצועיים

- אנחנו לא עוצרים את התהליך, אנחנו מתאימים אותו למה שמתאפשר עכשיו
 - שינוי בהתנהגות הוא תגובה למצב ולא אובדן למידה
 - כרגע יציבות חשובה מקצב התקדמות
 - התאמות קטנות עכשיו מונעות קושי גדול יותר בהמשך
 - גם שמירה על קשר היא עבודה טיפולית
-

גם המטפלת בתוך האירוע

אנשי טיפול פועלים באותה מציאות מאתגרת.

סימני עומס אפשריים:

- עייפות רגשית
- ירידה בסבלנות
- קושי בקבלת החלטות

התאמות אפשריות:

- עבודה מצומצמת יותר
- הפסקות בין מפגשים
- מעבר זמני להדרכה הורית
- חלוקת עומס צוותית
- תמיכה

שמירה על המטפל היא תנאי להמשכיות טיפולית.

יצירת

בתקופות של חוסר ודאות, מקצועיות אינה נמדדת ביכולת להמשיך כרגיל אלא ביכולת לעצור, להקשיב ולהתאים.

העבודה הטיפולית והחינוכית נשענת על קשר אנושי, שיקול דעת מקצועי וגמישות המאפשרת להמשיך ללוות ילדים, משפחות וצוותים גם כאשר המציאות משתנה.

אנחנו כאן עבורכם לכל התלבטות, שאלה או שיתוף

**המרכז לייעוץ וטיפול
התנהגותי**



מקורות

Llistosella, M. et al. (2023). School-based resilience interventions. *Frontiers in Psychology*.

Cai, C. et al. (2024). School resilience meta-analysis.

Borazon, E. (2023). Educational system resilience.

International Journal of Educational Development.

Adedipe, D. T. et al. (2023). Telehealth parent training meta-analysis.

Micai, M. et al. (2024). Telemedicine behavioral intervention review.