



קרבה בין-אישית במרחב המקוון
תפקידם הייחודי של אנשי חינוך

במערך התמיכה הרחב
עם ובלי נגיף קורונה

ד"ר אלה שראל- מחלב

תודה

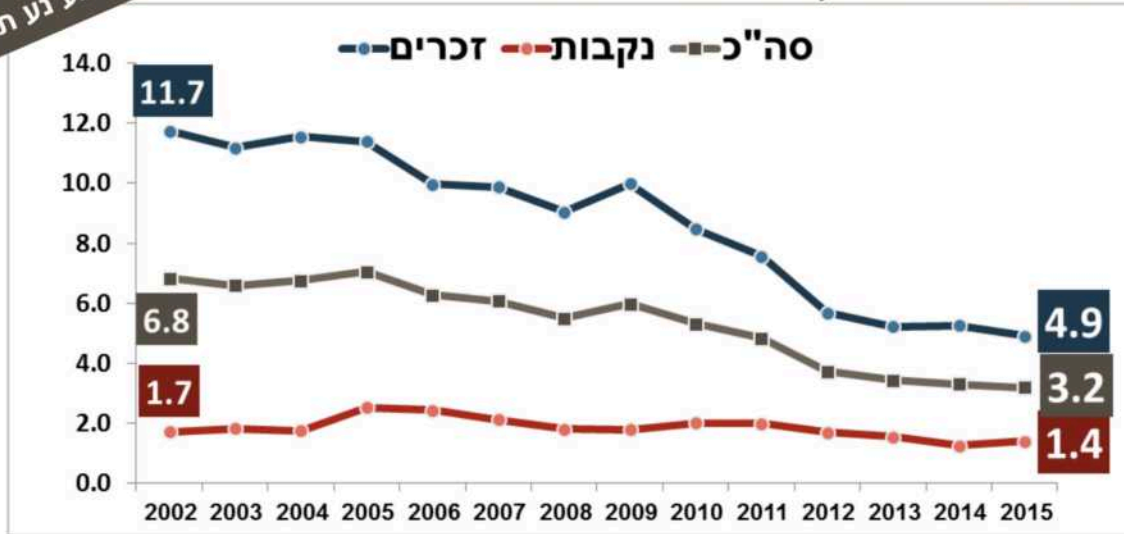
פרופ' ישראל ריץ' – שלימד אותי לאוהב מחקר
ד"ר יוכי סימן טוב- שיצרה קהילה איכותית למניעת אובדנות במערכת החינוך בישראל
הגב' רחל משה אברהם – המורה שלי
ד"ר אורלי הבל- ראש התכנית שמאפשרת לחלום חלומות גדולים
פרופ' ענת ברונשטיין קלומק – שמאפשרת לשאול שאלות
ד"ר אור מרגלית – שקפץ למים ומוביל תחום מניעת אובדנות בשדולה להשכלה גבוהה
לפרופ' יוסי לוי- בלז, שיצר שותפות אמיתית לכנס הזה
לד"ר סמי חמדן- שלמרות שלא יכל להיות איתנו בכנס, נתן רוח גבית ותמיכה מקצועית ומורלית
ליעל שחר- שלמרות שלא יכלה להיות בכנס נוכחת בטוב ליבה
לכל מדריכי יחידה שזמינים **24/7** ליועצות ולצוותים החינוכיים, מצילים חיים ומשפרים את איכותם
לד"ר אבשלום אדרת לוחם למען מניעת אובדנות בישראל ולשותפיו בעמותת **בשביל החיים**
לפרופ' גיל זלצמן ופרופ' אלן אפטר שתמיד אומרים כן
לכל המרצים בכנס – שיחד יוצרים קהילה
לכל אנשי **החינוך**, הטיפול והרווחה
לתלמידים ולסטודנטים מהם למדנו ונמשיך ללמוד

נתונים בקרב צעירים

ירידה בשיעור ההתאבדות בקרב צעירים בגיל 15-24

2001-2016
ממוצע נע תלת שנתי

שיעור ל-100,000 בני 15-24



בעשור האחרון
נרשמה ירידה
בשיעור בקרב
בני 15-24
לבנים ב-51%
ולבנות ב-43%

ירידה מדאיגה בגיל



מספר התאבדויות בקרב צעירים בגיל 15-24

מספר מקרי ההתאבדות מתחת לגיל 15 נמוך אבל נמצאה עליה מדאיגה.
מספר המקרים בקרב בני 15-24 ירד בשנים האחרונות.

22-24	19-21	15-18	מתחת לגיל 15	
127	178	74	13	2002-2006
126	136	57	18	2007-2011
82	73	47	26	2012-2016

מסרים מרכזיים

6

יחסים



היחס בין איש חינוך לאיש בריאות הנפש
דומה ליחס
בין רופא משפחה לרופא מומחה

משאבים מוגבלים

4.



לא כולם יכולים / רוצים לקבל טיפול
בבריאות הנפש ולכן חשוב להרחיב ידע
ומעני תמיכה בסביבות הטבעיות של
הילדים

תפיסה

מעבר מתפיסה ממוקדת תכנית התערבות לתפיסה הוליסטית - אורח חיים

1. התייחסות אינטרדספלינארית – כבר בהשלה גבוהה
2. ניצול נכון של תחומי הדעת וההון האנושי

אוטונומיה, מסוגלות ושייכות

עיסוק ישיר במניעת אובדנות נעשה מתוך

- א. בחירה – שחרור שליטה
- ב. אחרי שהאנשים מרגישים מסוגלים
- ג. אחרי שיוצרים קהילה

זהות מקצועית

תפיסת זהות ברורה לכל אחת
מהפרופסיות
והיכרות עם הזהויות השכנות

העבודה **המיטיבה** עם השותפים מחדדת
את התפקיד שלך במערך התמיכה

למידה



מדוע הכשרה ייעודית?

1. לייעל את פניה לשירותי בריאות הנפש ולנצל נכון את המשאבים
2. להפחית שחיקה של אנשי המקצוע



מניעת אובדנות וחינוך



1. היחידה להתמודדות במצבי חירום, משבר ואובדנות, שפ"י משרד החינוך.
2. מכללת לוינסקי לחינוך התכנית לחינוך מיוחד
3. השדולה למניעת אובדנות בהשכלה גבוהה
4. עמותת בשביל החיים
5. המועצה הלאומית למניעת אובדנות
6. יחידה למניעת אובדנות במשרד הבריאות

Self Determination Theory (Ryan & Deci, 2000)

Self Determination Theory

Basic Human Needs

Competence

Effective dealing with environment

Relatedness

Close relationships with peers

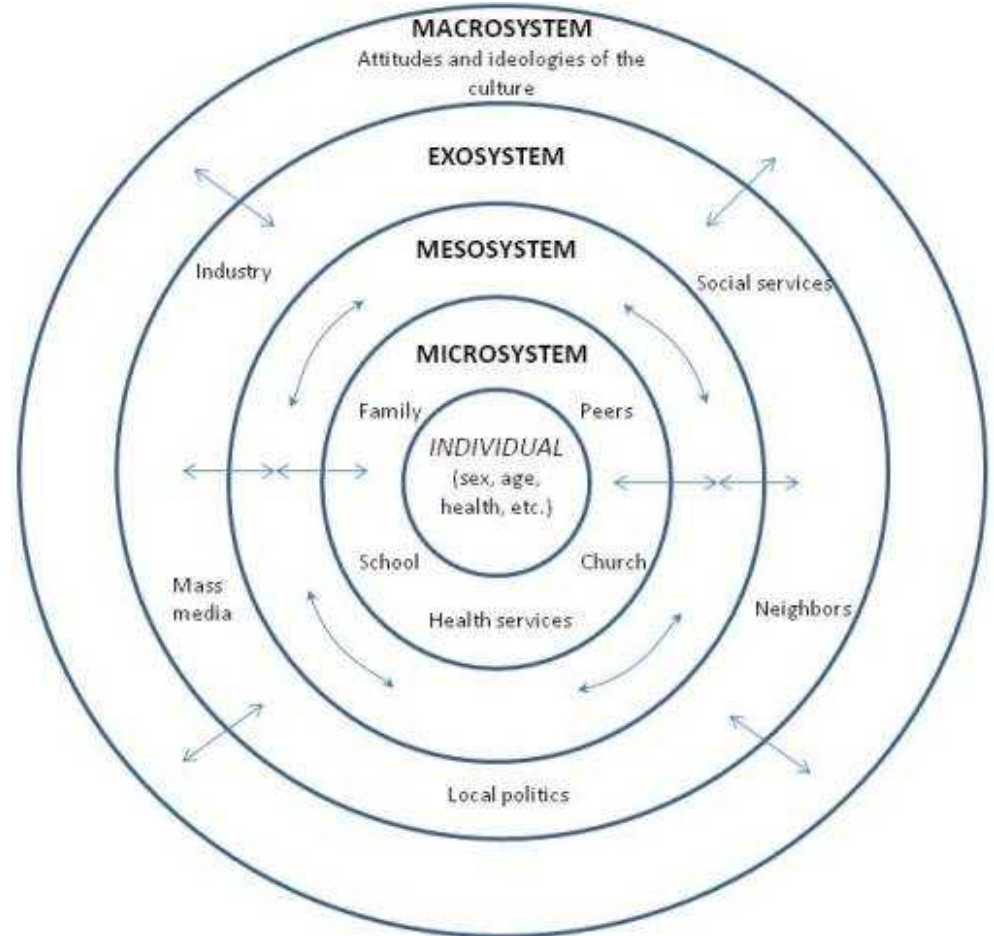
Autonomy

Control the course of our lives

Ecological Theory



Urie Bronfenbrenner



Meeting to Save Lives 2019



האקדמיה הלאומית הישראלית למדעים
المجمع الوطني الإسرائيلي للعلوم والآداب
THE ISRAEL ACADEMY OF SCIENCES AND HUMANITIES



Bar-Ilan University
אוניברסיטת בר-אילן



דמות מיטיבה



רגע לפני המחקר,
פוגשים את
המכנה המשותף
הרחב

עדויות - דיבור פנימי

אנשי חינוך לא פנויים/ מפחדים לדבר על אובדנות

אנשי חינוך לא יכולים לעשות הערכת מסוכנות

אני מעביר ליועצת ואז זה לטיפול, אני לא מתערב

אני עלול לקלקל את הטיפול

חסר ידע מקצועי גורם לרתיעה

בהעדר כוח אדם

הפסיכיאטר שאימן סבתות לטפל בדיכאון

לאחר שמטופלת של ד"ר דיקסון התאבדה משום שלא היה פסיכיאטר זמין בקרבתה, החליט הרופא להשתמש במשאב זמין ונגיש כדי להציע טיפול נפשי לאלו שזקוקים לו, והקים את קהילת הסבתות



מה מיוחד במערכת החינוך



שעות שבועיות - תפקידם של אנשי החינוך

סה"כ	תומכות הוראה	פרטני	פרונטאלי	
36	5	5 (5-1 תלמידים)	26	יסודי
36	9	4	23	חטיבה
40	10	6 (3-1 תלמידים)	24	תיכון

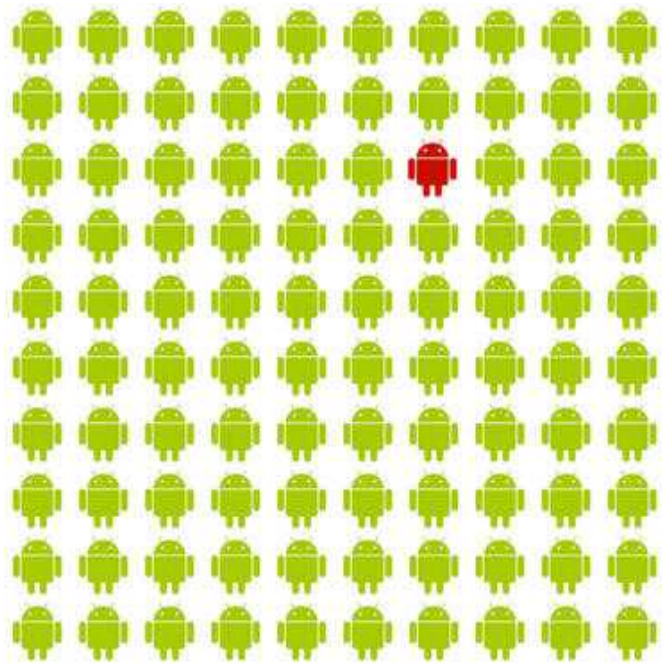
אופק חדש ועוז לתמורה עבור 100% משרה

המבנה הארגוני



י"ב	י"א	י'	ט'	ח'	ז'	שעות
6 ש"ש	6 ש"ש	6 ש"ש	7 ש"ש	7 ש"ש	7 ש"ש	אשכול יהדות (תנ"ך) מורשת תולדות ישראל
2-2 תנ"ך	2-2 תנ"ך	2-2 תנ"ך	2-2 תנ"ך	2-2 תנ"ך	2-2 תנ"ך	אשכול חברה (אזרחות, גיאוגרפיה)
היסטוריה 2-2 ספרות/מחשבת ישראל	היסטוריה 2-2 ספרות/מחשבת ישראל	היסטוריה 2-2 ספרות/מחשבת ישראל	סטוריה 2-2 ספרות/מורשת/נושב"ע	סטוריה 2-2 ספרות/מורשת/נושב"ע	סטוריה 2-2 ספרות/מורשת/נושב"ע	אשכול שפות (עברית/ערבית, אנגלית)
1 ש"ש	1 ש"ש	1 ש"ש	2 ש"ש	2 ש"ש	2 ש"ש	אשכול מתמטיקה, מדע וטכנולוגיה (מתמטיקה, פיזיקה, כימיה, ביולוגיה, מוט"ב, טכנולוגיה)
1 אזרחות	1 אזרחות	1 אזרחות	2 אזרחות	2 אזרחות	2 אזרחות	חינוך גופני
5 ש"ש	5 ש"ש	5 ש"ש	5 ש"ש	5 ש"ש	5 ש"ש	שעת חינוך וכישורי חיים
2-2 עברית 3-3 אנגלית	2-2 עברית 3-3 אנגלית	2-2 עברית 3-3 אנגלית	2-2 עברית 3-3 אנגלית	2-2 עברית 3-3 אנגלית	2-2 עברית 3-3 אנגלית	סה"כ
4 ש"ש	4 ש"ש	5 ש"ש	5 ש"ש	5 ש"ש	5 ש"ש	שעות בחירה**
3-3 מתמטיקה/מדעים/מוט"ב	3-3 מתמטיקה/מדעים/מוט"ב	3-3 מתמטיקה/מדע 2-2 וטכנולוגיה	3-3 מתמטיקה/מדע 2-2 וטכנולוגיה	3-3 מתמטיקה/מדע 2-2 וטכנולוגיה	3-3 מתמטיקה/מדע 2-2 וטכנולוגיה	שעות השלמה***
1 ש"ש	1 ש"ש	1 ש"ש	1 ש"ש	1 ש"ש	1 ש"ש	סה"כ לפי כיתה
1 ש"ש	1 ש"ש	1 ש"ש	1 ש"ש	1 ש"ש	1 ש"ש	סה"כ כללי
18 ש"ש	18 ש"ש	19 ש"ש	21 ש"ש	21 ש"ש	21 ש"ש	217 שעות
9 ש"ש	9 ש"ש	11 ש"ש	6 ש"ש	6 ש"ש	6 ש"ש	
10 ש"ש	10 ש"ש	9 ש"ש	9 ש"ש	7 ש"ש	7 ש"ש	
37 ש"ש	37 ש"ש	39 ש"ש	36 ש"ש	34 ש"ש	34 ש"ש	

הון אנושי - תפקידם של אנשי החינוך



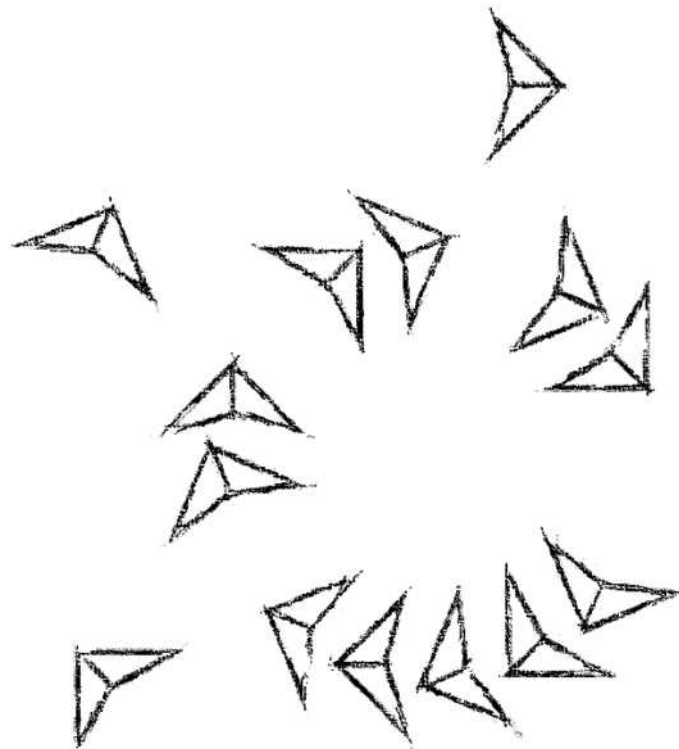
Human Resources

מחקר איכותני במסגרת התכנית בוחרים בחיים.

הזדמנויות לדבר ישיר ולהעביר מסרים בוני חוסן



מומחיות - תפקידם של אנשי החינוך



Unique opportunities

ההזדמנויות שלי



רצף חינוכי- טיפולי

מורה
ויועצת

הערכת סיכון
חינוכית

היוועצות
ראשונית

הערכת סיכון
קלינית

טיפול



גורמים חברתיים, פסיכולוגיים, תרבותיים וגורמים רבים אחרים יכולים ליצור אינטראקציה כדי להגביר את הסיכון להתנהגות אובדנית,

אך **הסטיגמה** הקשורה להתאבדות פירושה שאנשים רבים הזקוקים לעזרה אינם מסוגלים לחפש אותה.

חשוב לזהות את **בעלי העניין** במניעת אובדנות **stakeholders**

מחזיק התקווה



1. לשאול את השאלה בישיבת צוות לשעת חירום (צל"ח): מה אנחנו יכולים לעשות היום למניעת אובדנות בימי קורונה?
2. למפות את התלמידים שאנחנו דואגים להם וחוששים שנמצאים בסכנה אובדנית
3. למפות את המורים המקצועיים המהווים דמות מיטיבה לאותם תלמידים
4. למפות את החברים של אותם תלמידים הנמצאים בסיכון
5. למפות הורים שעלולים להיות בסכנה אובדנית / אחים

יצירת קהילה



1. להציג תפיסה חינוכית ולבחון את מידת ההתחברות לתפיסה
2. כמיטב יכולתנו - בזמן משבר מתמשך חשוב לשמור על צוותים שלא תהיה חווית WFC שתיצור חרדה למשאבים
3. התייחסות לילדי המורים - חיבור למשמעות התפקיד
4. לחשוב ביחד ליצור תכנית התערבות אנושית - לשמור על אוטונומיה ולהרוויח יצירתיות מהמורים המומחים
5. הילדים לומדים על האסון מבעד לעיניים של המורים והמבוגרים

רשת ביטחון לילד



1. קשר אנושי מבוסס על הוגנות
2. Setting - חשיבה על הזמן והמקום לאינטראקציה
3. מפגש אישי ומפגש קבוצתי עם חברים חצי מובנה
4. טריגר לשיחה ואז לתת זמן לילדים לדבר
5. להבין פחות מהר, לא לדעת
6. עשייה במהלך המפגש - הילד פעיל

עבודה ישירה על מניעת אובדנות



1. שימוש בכלי חוסן מתכנית חוסן
2. שימוש בתכנים המעודדים זיהוי של רגש- ביטוי של הרגל וניהול הרגש
3. שימוש בחומרי יצירה
4. לא רק זום שימוש בטלפון
5. תכנית ספורט
6. התייחסות לחווית האובדן דרך תחום הדעת



זה לא רק מה נגיד לילד ואיך נאמר
לו את הדברים
השאלה אמתית היא
האם באמת נתכוון לזה?

מה ייקרה אם לא נדבר?



Signs of Suicide

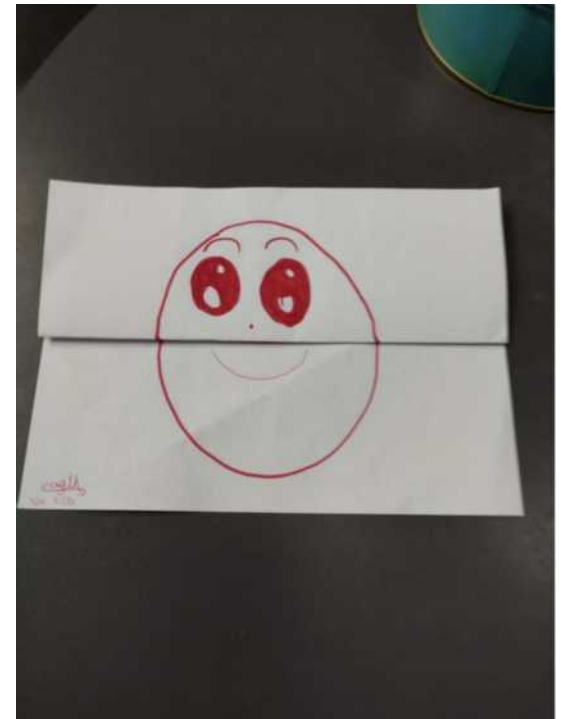
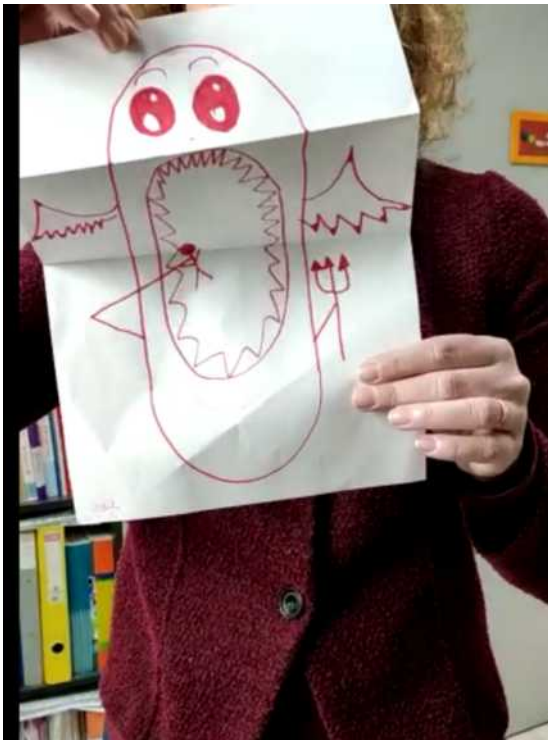
- Feeling trapped or hopeless
- Exhibiting dramatic mood changes
- Withdrawing from loved ones and society
- Threatening to kill themselves
- Seeking access to the means to kill themselves
- Talking/writing about death or suicide
- Increasing use of alcohol or drugs
- Behaving recklessly
- Seeking revenge or feeling rage



הועבר

שוחחתי עכשיו עם אמא [redacted] מכיתתי שביקשה למסור שהתוכנית בוחרים בחיים מאוד עזרה [redacted]. היא פיסקה אותו ועזרה לו למצוא את הכוחות שבו ולגלות שיש לו חברים, למרות שחשב תמיד שאין ורק אנחנו חשבנו שיש. היה לה מאוד חשוב לשתף 🥰

תראו מה נפסיד אם לא נדבר?



הערכת הסיכון האובדני – מידע



מידע שמערכת החינוך יכולה וצריכה

רמות של רווחה נפשית
מחוברות חברתית
חלומות ותקוות לעתיד
יכולת לזהות את הרגש ולבטא אותו
יכולת לפנות לעזרה בעת מצוקה
יכולת לקבל עזרה
תפיסה שלו לגבי ביה"ס

מצבי הרוח של התלמיד
יכולת חברתית שלו
יכולת להבחין בשינוי פתאומי
יכולת להבחין בהיעדרות גלויה או סמויה
יכולת להבחין בתפיסת המוות
יכולת של התלמיד לפתור בעיות
יכולת להתמודד עם כישלון או הצלחה

מידע ייחודי ומהימן



בסביבה החברתית והלימודית הטבעית

ביחס לתלמידים אחרים

היכרות ארוכת טווח

במצבים מגוונים ורבים – אני קצת מקנא במורה של הבת שלי

דינאמיקה משפחתית – פורמאלית ובלתי פורמאלית

מנקודות מבט של מספר אנשי חינוך – הצלבת מידע

מגמות לימוד מגוונות - סביבה להבנת רגשות

קפה ואינטואיציה



הכנה להערכת סיכון



בטחון - תפקידם של אנשי החינוך



צמצום תחושת אי הוודאות
הגברת השליטה
דמות קרובה ומוכרת
ידע בנושא הערכת סיכון
חינוך פסיכולוגי
חיזוק האמון במבוגר
הכנה להתפלגות נורמאלית

אחרי הערכת סיכון



זר למשאבים - תפקידם של אנשי החינוך



מעקב

חיבור למשאבים
הפניה להערכה מחודשת

תמיכה

טיפול



עם הטיפול -תפקידם של אנשי החינוך



הכנה לטיפול

בחירת סוג הטיפול והמטפל
עבודה עם התנגדויות לטיפול
הבנה של מהו תהליך טיפולי
ליווי בתקופת ההתמקמות בטיפול
בקרה על איכות הקשר הטיפולי



Connectedness and Suicide Prevention in Adolescents: Pathways and Implications

JANIS WHITLOCK, MPH, PhD, PETER A. WYMAN, PhD, AND SARAH R. MOORE, MA

אכפתיות, דאגה, שייכות, מחוברות, תמיכה חברתית, יחסים, אמון, כבוד, סיפוק, ביטחון יחס לבית ספר, אכפתיות כלפי ביי"ס, מוגנות, הקשבה לצרכים לימודיים, מידת האהבה ללכת לבית הספר, הרגשת קרבה לאנשים בבי"ס, מרגיש מחובר לאנשים בבי"ס, מרגיש חלק מבי"ס.

Table 1

Summary of Included Studies

Study name, location (Years)	Citation	Sample Population	N	# of schools	Grade(s)	Percent Female	Percent Caucasian/white	STB outcome
Add Health, US (1994–1995)	Kidd et al. (2006)	General	9,142	132	7–12	52.0	65.1	SA
	Russell & Toomey (2013)	General; Sexual minorities	14,738	80	NR	NR	NR	SI
ALSPAC, south-west England (NR)	Kidger et al. (2015)	General	2,475	NR	NR	NR	NR	SA

Sch Psychol

School **connectedness** and suicidal thoughts and behaviors: A systematic meta-analysis

Marisa E. Marraccini, Ph.D.^{a,b} and Zoe M.F. Brier, B.S.^a

^aBradley/Hasbro Children's Research Center of Rhode Island Hospital

^bDepartment of Psychiatry and Human Behavior and Pediatrics in Alpert Medical School of Brown University, Providence, RI, USA

Milwaukee YRBS, Milwaukee, Wisconsin, US (2007–2009)	Stone et al. (2015)	Experienced sexual contact; Experienced sexual contact and sexual minorities	2,290 (SI); 1,818 (SA)	NR	NR	47.3 (SI); 49.5 (SA)	NR	SI; SA
Minnesota Student Survey, Minnesota, US (1993)	Neumark-Sztainer et al. (1997)	General	123,132	NR	6, 9, 12	49.9	87.4	STB

community with prior abuse

Patient Safety Plan Template

יש לנו תפקיד בתכנית הביטחון ובחיים של הילד

Step 1: Warning signs (thoughts, images, mood, situation, behavior) that a crisis may be developing:

1. _____
2. _____
3. _____

Step 2: Internal coping strategies – Things I can do to take my mind off my problems without contacting another person (relaxation technique, physical activity):

1. _____
2. _____
3. _____

Step 3: People and social settings that provide distraction:

1. Name _____ Phone _____
2. Name _____ Phone _____
3. Place _____ 4. Place _____

Step 4: People whom I can ask for help:

1. Name _____ Phone _____
2. Name _____ Phone _____
3. Name _____ Phone _____

Step 5: Professionals or agencies I can contact during a crisis:

1. Clinician Name _____ Phone _____
Clinician Pager or Emergency Contact # _____
2. Clinician Name _____ Phone _____
Clinician Pager or Emergency Contact # _____
3. Local Urgent Care Services _____
Urgent Care Services Address _____
Urgent Care Services Phone _____
4. Suicide Prevention Lifeline Phone: 1-800-273-TALK (8255)

Step 6: Making the environment safe:

1. _____
2. _____

Safety Plan Template ©2008 Barbara Stanley and Gregory K. Brown, is reprinted with the express permission of the authors. No portion of the Safety Plan Template may be reproduced without their express, written permission. You can contact the authors at bh2@columbia.edu or gregbrow@mail.med.upenn.edu.

The one thing that is most important to me and worth living for is:

חלק מהטיפול



3. היום אני מרגיש... *

שמח

משעמם לי

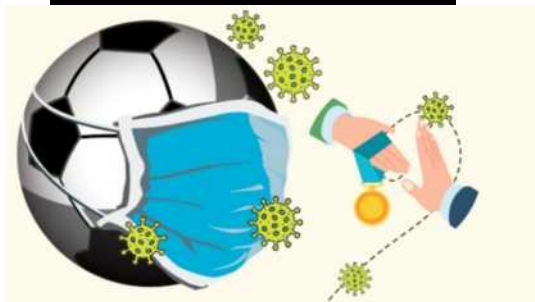
מפחד

עצוב

מתגעגע לחברים

אחר

שלח



מערכת שידורים לאומית

שיעורים מוקלטים
כיתה: ג-ד
מקצוע: כישורי חיים

המבנה הארגוני והרגישות החינוכית הופכת אותנו לחלק מרכזי בתהליך הטיפולי



אנחנו לא עזרה ראשונה אנחנו כאן כדי להישאר ולא להעביר

אנחנו נשארים - תפקידם של אנשי החינוך



בסיס



Paul Quinnett Ph.D.
Clinical Assistant Professor at University of Washington
School of Medicine
Cheney, Washington · 500+ connections

[Join to Connect](#)

QPR Institute Inc.
[Washington State University](#)
[Company Website](#)



Question

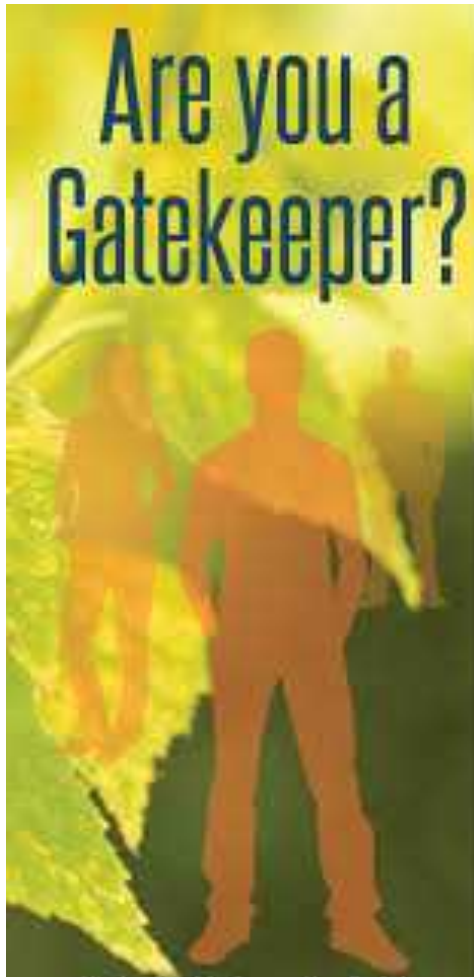


Persuade



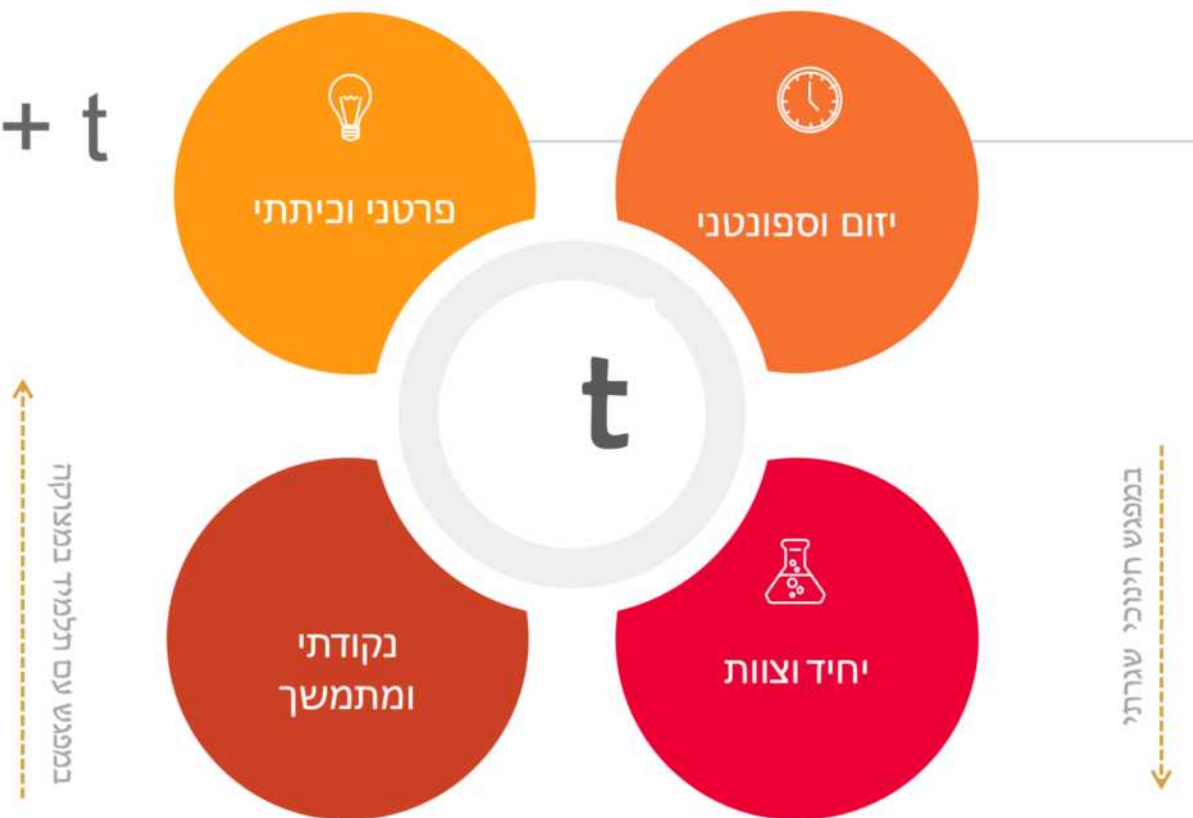
Refer

אנשי חינוך



אנחנו לא שומרי סף
אנחנו דמות מיטיבה

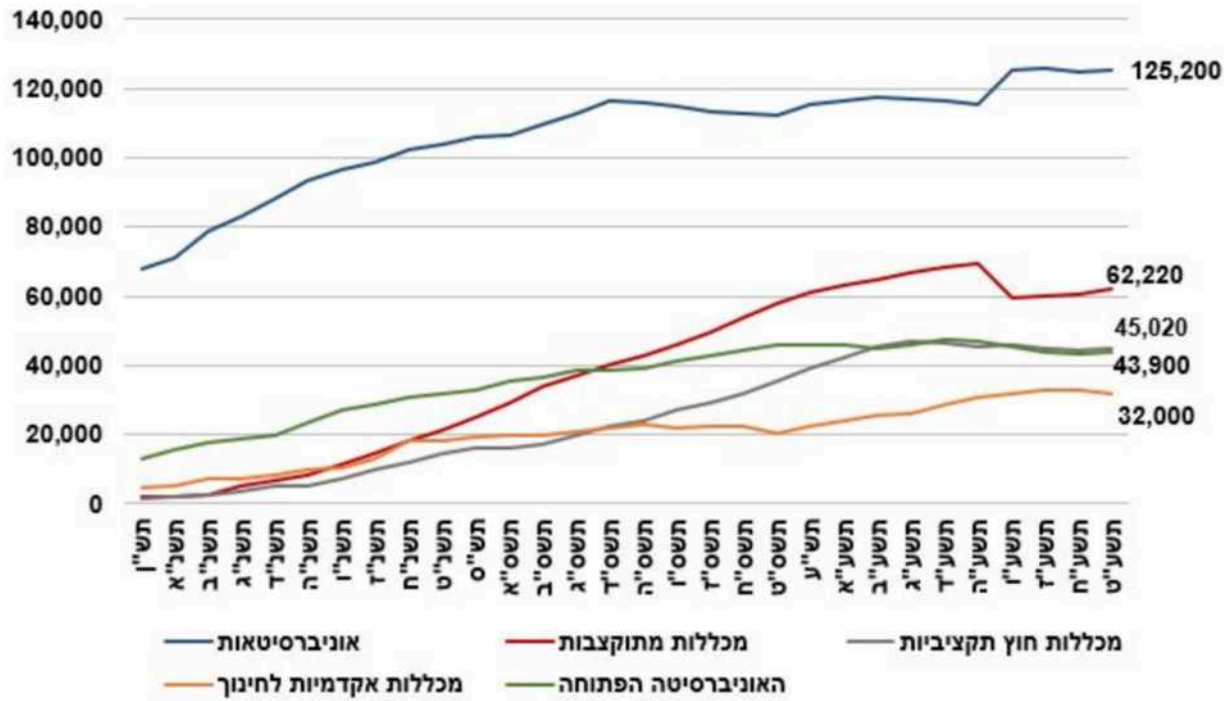
● QPR + t



יש לנו תפקיד ייחודי במערך התמיכה הרחב וכדי למלא אותו אנחנו צריכים
הכשרה

העדר הכשרה

סטודנטים במוסדות להשכלה גבוהה לפי סוג מוסד, תש"ן-תשע"ט



תפקידם של אנשי החינוך

קרבה רגשית בריחוק פיזי

