

ידיעון
הפקולטה
למדעי הרוח
והחברה

דצמבר 2023



הקריה האקדמית אונו

Ono Academic College

הקמפוס החדש שלנו בצומת סביון

תוכן עניינים

- 3 דברי פתיחה | פרופ' טובה הרטמן
- 4 התנדבות | ישראל עושה חסד
- 6 מסלול | האמנות ככלי טיפול
- 8 כלים | התמודדות עם הטראומה
- 10 כלים | איך להפיג את המתח
- 11 התנדבות | האיתם מפזר חיוכים
- 13 כלים | פעילויות לאנשי חינוך
- 14 כלים | טיפול, שינוי והעצמה
- 16 התנדבות | לעוף רחוק
- 19 תערוכה | בין מלחמה ליצירה

דבר הדקנית

מה עושים עם העצב?



**"העצב ישן אצלי על הספה כבר איזה זמן,
הוא הגיע לפני חודש מבלי להודיע.
"אני בא להיזרק אצלך כמה ימים, אהיה שקט ולא אפריע".
מהספה הוא עבר למיטה, ונכנס אל תוך העצמות,
הוא קם איתי כל בוקר – ושותה לי את המחשבות"
(עידו גרינברג, mismas)**

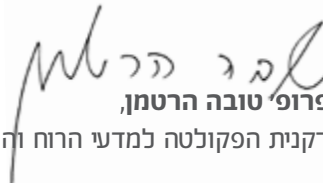
בשני המקרים, האתגר הוא שמוביל אותנו לחפש ולמצוא מרחב פנימי של מחויבות. מרחב – אף אם אינו תוסס – של משמעות, של למידה. של תיקון.

המילה האחרונה, כמדומני, היא המפתח. אנחנו לומדים ומלמדים על מנת לתקן, גם את מה שנראה כי יש לנו מעט השפעה עליו. אנו פועלים, על מנת שלא לעסוק אך ורק בהישרדות קיומית.

העצב, זה שהגיע לבקר מבלי להודיע ומסרב לעזוב, כאן כדי להישאר. אין טעם לנסות לגרש אותו ולהיאבק בו. אין זה נכון וגם לא בריא. המרחב שאנו מבקשים לייצר, ביתר שאת כעת, יכול וצריך לחיות לצדו. להכיר בעצב, לתת מקום לצורות השונות שהוא לובש בקרב אנשים שונים ובקהילות שונות, להביט בעיניו ולהמשיך בדרכנו.

לא כך קיוויו לפתוח את הסמסטר, את שנת הלימודים כולה. בוודאי שלא האמנו שכך תיראה המציאות שלנו. הבא ניתן אחד לשני את היד ונמשיך לצעוד, נמשיך ללמוד, נמשיך לפעול להכשיר את אנשי החינוך של העתיד ולשאוף לשינוי פני החברה בישראל.

אני מאחלת לכולנו משמעות בהוראה ובלמידה, ושיבואו ימים יותר טובים לכולנו.


פרופ' טובה הרטמן,
דקנית הפקולטה למדעי הרוח והחברה

הסמסטר הראשון לשנת תשפ"ד יצא זה מכבר לדרכו תחת ענן כבד, ומועקה שאופפת את כולנו. כל-כך הרבה דמעות זלגו מאיתנו מאז ה-7 באוקטובר, וכל כך הרבה עוצמה נדרשת מאיתנו על מנת ללמוד וללמד.

בימים הללו, מה שמשותף לכולנו – מרצים, סטודנטים, אנשי מנהלה – זהו עצב, יגון עמוק, לאות ועייפות. ערפל של טראומה שעוטף אותנו, יושב כמשא כבד על גבנו, מקשה עלינו אפילו להביט אל מעבר לדקות, לשעות ולימים הבאים; חרדה לגורל יקירנו, לגורל המדינה והחברה שבה אנו חיים.

כיצד בכלל ניתן ללמד וללמוד, בשעה שהעצב עמוק כל כך ומחניק את הגרון בכל רגע ורגע? כיצד ניתן להפיג את החרדות, את תחושת האימה שמלווה אותנו, ולהתרכז במשימת החינוך?

זוהי שאלה משמעותית שכולנו מהרהרים בה, אך אל מולה ישנה תשובה אפשרית אחת: אנחנו מחויבים מפני שמגיע לנו ומגיע לסטודנטים שלנו. מגיע לנו להביט גם אל מעבר להווה, מגיע לנו לנסות לבנות בעצמנו את העתיד ולעצב אותו.

כמרצים, עומד בפנינו אתגר גדול: כיצד ליצור ולהוביל את הסטודנטים שלנו ללמידה מיטבית, בעוד אנו שרויים בעצב העמוק, ומזהים גם בעיניהם את אותו עצב. אתגר דומה עומד בפני הסטודנטים: כיצד לייצר קשב, כיצד לפנות מקום במוח למשהו שאינו ההישרדות היומיומית והדאגה.

עבודת קודש

בלילה אחד מצא את עצמו **ישראל דורפמן** (25), חובש בכיר ונהג אמבולנס ב"איחוד הצלה", ומתנדב במקביל ב"יחידה 360 – מערך הסיוע הלאומי", במחנה שורה, מזהה אין ספור גופות. "אמרתי שאם אין מי שיעשה את זה, אני אהיה שם", הוא משתף

איך עומדים בזה באמת?

"אני גם מתנדב בחוס"ן (חירום וסיוע נפשי) ב'איחוד הצלה'. אנחנו מגיעים לכוננים ומשפחות שעברו טראומות ומדברים איתם, ולומדים איך למנוע פוסט-טראומה עתידית. אני זוכר שאחרי האסון בהר מירון הייתי במשמרת אמבולנס, ואחרי שבוע או שבועיים שלחו אותי כמתנדב לדבר עם הכוננים שהיו שם וראיתי את ההבדל בין כוננים שעוד לא מתחילים לדבר וכבר בוכים, לבין אלה שמתייחסים לזה בשגרתיות. יש מקרים קיצוניים לשני הצדדים. אני אדם עם המון רגש ולא רציתי לאבד אותו, אבל חשוב מאוד לדעת לנתק את הרגש במצבים מסוימים, ולהחזיר אותו אחר כך".

ואתה מרגיש שההתנדבות בחוס"ן עוזרת לך להתמודד, או שאתה מקבל גם סיוע מבחוך?

"אני לא מרגיש צורך בסיוע מבחוך. התקשרו אליי ממשרד הבריאות ושאלו אם אני רוצה מטפל. כנראה שאלך, כי מציעים לי טיפול פסיכולוגי ואני חושב שתמיד יש מה ללמוד מאחרים. במציאות, החיים שלי רגילים, ברוך השם. בלי שום טראומות. להפך, אני מנסה לעזור לאחרים להתמודד עם הטראומות שלהם. אם הייתי מרגיש שזה משפיע עליי, לא הייתי עושה את זה".

יומיים אחרי אירוע הטרור הנורא בשמחת תורה, נחת ישראל דורפמן בישראל, וכמתנדב באיחוד הצלה וביחידה 360, הוא מצא את עצמו במהירות בלב ליבה של הזוועה.

"בהתחלה לא רציתי בכלל ללכת, כי כל מי שחזרו משם אמרו שהמראות היו נוראיים, משהו שלא נראה מעולם", הוא מודה. "אבל כמה ימים אחר כך, בחצות הלילה, שלחו הודעה שהגיעה עכשיו משאית קירור עם מתים חדשים ואין מי שיטפל בהם. אמרתי ש"זאת עבודת קודש, חסד של אמת, ואם אין מי שיעשה את זה, אני אהיה שם".

ישראל, לקח את עצמו והגיע לבסיס שורה הסמוך ללוד, לשם הובאו הגופות לצורך זיהוי. "לילה שלם טיפלנו שם בגופות במצבים נוראיים", הוא משחזר את הלילה הקשה. "באמת, השם ישמור. המתנדבים הוותיקים יותר אמרו שהם בחיים לא ראו דבר כזה, מבחינת סדר הגודל והסיטואציה".

אחרי הלילה ההוא, ועל אף הטראומה, חזר ישראל למחנה שוב ושוב ובמקביל התייעץ עם הרב פנחס כהן, שליווה אותו גם במהלך לימודיו בתואר הראשון בחינוך בקרייה האקדמית אונו.

"נהיינו כמו חברים", הוא אומר. "הוא מעודד אותי ועוזר לי ואומר לי כמה זה חשוב, אבל מצד שני דואג ואומר שאני צריך לשמור על הנפש שלי".

אבל החלטתי ללכת על זה כדי להתקדם בחיים. רציתי את התואר הראשון.



אחרי שסיים את התואר, וביתר שאת לאחר המלחמה, כבר מתכנן ישראל את הצעד הבא: תואר שני. "פתחו לנו קבוצה של תואר שני במנהל עסקים ואני ממש רוצה להמשיך לשם", הוא אומר.

הלימודים, הוא מספר, הם חלק ממה שנותן לו את החוסן, ומייצר גם מחשבות לעתיד. "זו הגישה שלי לחיים", הוא אומר, "ואני חושב שגם הצלחתי ללמד כמה מהחברים שלי את הגישה הזו".

ישראל הוא חרדי מבטן ומלידה שכלל לא חשב על לימודים אקדמיים, אך בשלב מסוים החליט להתחיל ללמוד בקריה האקדמית. "היו תגובות לכאן או לכאן", הוא אומר, "אבל החלטתי ללכת על זה כדי להתקדם בחיים. רציתי את התואר הראשון".

איך חווית את התהליך?

"קשה, אבל זה כמו טירונות עם חבריה שעוברים את זה איתך ביחד, וכך זה יותר קל. הייתה לי חוויה טובה, עם המון עבודה. לא גדלתי על לימודים אקדמיים ולכן אני לא מכיר את החוויה הזו אישית, אבל קיבלתי לא מעט עזרה וסיוע מהחברים".

במהלך הלימודים, פגש ישראל את הרב פנחס כהן. "הוא היה מרצה ככל המרצים", הוא משתף. "הרב פנחס נתן לנו עבודות, שלח אותנו להיפגש עם נוער במצבי סיכון, להבין את המצוקות שלהם ואז לעדכן אותנו בהתקדמות שלנו. זה תהליך שבונה אותך, כי מעבר לזה ללימודים התיאורטיים, אתה מבין את הצורך הפיזי. במקביל, היה משהו משמעותי בזה שמישהו מלווה אותך ומייעץ לך, אתה לא לבד. זה נתן לי גב, מעין אבא ואמא בתואר – משהו שלא היה לי".



משנים את התמונה

דווקא בימים הקשים הללו, כאשר כולנו עדיין בתוך הטראומה, האמנות יכולה לשמש ככלי טיפול עבור כל אחת ואחד מאיתנו, על מנת לייצב את הקרקע ולנסות לצייר לעצמנו תמונה חיובית יותר בתוך הכאב והחרדה

"אנחנו רואים שגם אנשים מאוד דלים באופן ורבלי, מביעים בעולם של צורות וצבעים, והאמנות היא נשר מהפנים לחוץ ומהחוץ אל הפנים. היופי הוא שאין ערך לאסתטיקה – אפשר להביע את עצמנו בלי חוקים ובלי גבולות. זה כוח כל-כך מרפא ומאפשר להגיע לכל אחת ואחד בלי סייגים, בלי ביקורת, בלי שיפוטיות".

מה זה בעצם אומר, טיפול באמנות ומה אפשר לעשות עם זה בתקופה הזו?

"יש אמנות כתרפיה וגם תרפיה באמנות. בתוך מצבי קיצון, לא תמיד אפשר להתנהל עם תרפיה באמנות – כלומר לקחת את היצירה עצמה ולהתחיל לנתח אותה, ולראות איפה היא פוגשת את המטופל. במצבים כאלה משתמשים לעתים קרובות ביצירה במקום של ונטילציה, שחרור. בתוך הסיטואציה שלנו כרגע, אנחנו שומעים הרבה את הביטוי 'אין לי מילים לתאר', והאמנות מאפשרת לתאר בלי מילים.

"זה יכול להיות משהו מאוד מופשט שנוגע בבטן הרקה ומצליח לתאר בצורה המדויקת תחושות ורגשות, ואחר כך מתלווה לזה שיח שנוגע בתכנים מודעים או לא מודעים, כך שנוצרת חוויה של שליטה בתוך מקום של אי ודאות. הסדרה שאני יציתי נקראת 'מומנטס', רגעים. אנחנו רואים אנשים במצבים מאוד מבלבלים, שלפעמים יזכרו תמונות לפרטי פרטים ולפעמים סצנות שלמות יישכחו מלבד רגע ספציפי אחד. בחיים שלנו אנחנו זוכרים יותר רגעים מאשר סיטואציות וסיפור שלם, והסדרה הזו נועדה לאפשר לנו לקחת רגעים-רגעים מתוך חוויות החיים שיש לכל אחד מאיתנו, בתוך הגלריה של הטלפון".

אלו ימים קשים לכל אישה ואיש בישראל, ימים של כאב ושל קושי. כל אחת ואחד מאיתנו חווה את הטראומה – אם באופן ישיר, אם באמצעות צפיה בחדשות ובסרטונים ואם בהיכרות אישית עם מי שנהרג במתקפת הטרור מעזה ובמלחמה שפרצה בעקבותיה.

ישנם רבים הסבורים כי בתום התקופה הזו נזדקק כולנו לטיפול כלשהו: קולקטיבי ופרטי, פסיכולוגי או אחר. אחת הדרכים להרגיע את המתחים בעת הזאת, גם ביום-יום, היא אמנות, ובמיוחד טיפול באמצעות אמנות.

"הטיפול פונה לאזורים הכי בריאים שלנו, הכי יצירתיים ויצריים", מסבירה ד"ר טל שורץ-גרניט, המתמחה בטיפול בחרדה דרך אמנות ומלמדת במסלול לתואר שני בטיפול באמנות חזותית בביה"ס לחברה ואמנויות – הקריה האקדמית אונו.



ד"ר טל שורץ גרניט

בשלבם מאוחרים יותר, היא מסבירה, מעבדים את הרגשות הקשים ובונים מחדש נרטיב לא מפורק ולא מקוטע, אלא מסודר ומאורגן עם משמעות חיובית. "אנחנו רוצים לאפשר למי שחוזה טראומה לתת תוקף למה שקרה, שיהיו לו עדים והדים, שיהיה מי שישמע", היא ממשיכה. "ויש גם את הקול שאינו יכול לשאת את המילים והכאב, שרוצה למחוק את האירוע. אנחנו מאזנים בין שני הקולות האלה ונותנים לשניהם מקום".

כבר תוך כדי הלחימה, מספרת ד"ר ניר, היא הצטרפה לקבוצות שונות של מטפלים שביקשו להתנדב. "דבר נוסף שעשינו, באונו ובעוד מקומות, זה לתת תמיכה וכלים להתערבות ראשונית והרגעה ראשונית עצמית", היא משתפת. "יש קבוצות לסטודנטים, פעמיים-שלוש ביום, מטעם מרכז מתנ"א של אונו. אני גם מקיימת הרצאות פעם בשבוע, שבהן יש מקום למרצה ולתחושות שלו, וגם להתמודדות הצפויה לו עם הסטודנטים".

לדבריה, באמצעות הדרך הזו – שהיא אחת מני רבים בטיפול באמנות – ניתן להחזיר לעצמנו תחושת שליטה ולייצב את הקרקע. "תמונות נצרות אצלנו הרבה יותר חזק בזיכרון", היא אומרת. "כדי שזה לא יהפוך להיות לפוסט-טראומה, אנחנו חייבים לצרוב בתוכנו כמה שיותר תמונות חיוביות שישנן לכולנו".

ד"ר מלי ניר היא פסיכותרפסטית, שמלמדת פסיכודרמה במסלול לתואר שני בטיפול באמצעות אמנויות בביה"ס לחברה ואמנויות, הקריה האקדמית אונו, ומתמחה בטראומה בכלל ובאופן ספציפי בטראומה של טרור ולחימה.

"בטראומה אנחנו רוצים לחזק מקומות חלשים, הפוך ממה שמתרחש באירוע טראומתי", היא אומרת. "אם בטראומה ישנה טלטלה שמנפצת ומערערת, מובילה לחוסר אמון וחוסר ביטחון וחוסר אונים, בהלה, חרדה, איבוד הקרקע, אנחנו רוצים לחזק את המקומות האלה: לייצב את הקעקע, לעשות סדר, לחזק אמון, ביטחון. אנחנו רוצים לאסוף את השברים ולקבע אותם ולא את הטראומה".



ד"ר מלי ניר

מענה ראשוני

ד"ר מלי ניר, מומחית לטיפול בטרומה של טרור ולחימה, מרצה ומדריכה בלימודי תואר שני בטיפול בפסיכודרמה, הכינה קובץ המכיל קווים מנחים להתערבות ראשונית עם ניצולים ונפגעים בעת המלחמה

בשלב הבא נעבור לתיקוף. לדוגמא: "מה שעברת הוא אירוע טראומתי רחב היקף בכמה מישורים וברור שהתחושות איומות ואין בכלל אפשרות שהיית מרגיש אחרת. כל תגובה כרגע היא הגיונית, אבל זה יכול להיות אחרת. הדרך עוד ארוכה, לאט-לאט".

מהתיקוף נעבור להקלה נקודתית: נברר האם יש רגעים קטנים של הקלה מאז שהגיע/ה למקום יותר בטוח, נשאר כיצד הוא נרגע בדרך כלל ונכון למציאת משהו שמקל אפילו לרגע. משם נעבור להושתת יד להמשך טיפול וקשר. נברר אם יש רצון לפגישה פרונטאלית אשר יכולה לתת יותר בטחון וסיוע.

אם האדם שאיתו אנחנו משוחחים מעוניין במפגש, להציע החזקה בטלפון או בוואטסאפ. נציע אפשרויות נוספות לקבלת סיוע, נברר אם יש מקור תמיכה מקצועי שכבר קיים בחייו. נברר אם פנה לרופא המשפחה ו/או יש מי שמסייע לו ויראה איפה ואיך יכול לקבל סיוע מקצועי ממושך יותר. מומלץ להחזיק מידע עם טלפונים ואפשרויות הפניה.

אם מחליטים על מפגש פרונטאלי, כדאי לקחת בחשבון שיתכן שבכך אנחנו מתחילים תהליך טיפולי. האדם כרגע במצב רגיש, ולאחר שייפתח בפנינו יוכל להרגיש נטישה. אם איננו יכולים לקחת על עצמנו תהליך ארוך טווח. חשוב מאוד להבהיר שזוהי פגישת סיוע ראשונית לשעת חירום, ולאחר מכן מתי ואם ירצה מומלץ לפנות לטיפול.

במקרה של שיחה פרונטאלית, נזכור כי רוב הנפגעים כבר פגשו לא מעט אנשים, זרים ולא זרים. חשוב ליצור שיח ראשוני, מעין "סמול טוק" ליצירת קשר ראשוני ובטחון. להשתדל שהטון וההבעה יהיו נעימים ואמפתיים ולא מביעי סבל או רחמים. זה יכול להרגיש חשוב, להלחץ ולהרחיק.

הימים הללו מציפים את כולנו, ומפגישים כמעט כל אחד ואחד מאיתנו עם הטרומה. עוד בטרם אנו מבקשים לטפל באחרים, עלינו להסתכל פנימה אל עצמנו ולוודא שאנחנו אכן יכולים להכיל כרגע טראומה של אחרים ולהיות שם עבורם.

לפני שאנו לוקחים על עצמנו את האחריות לסייע לאדם עם טראומה, יש להבין כי זה לא מסתיים כמעט אף פעם בשיחה אחת. נדרשת מחויבות להמשיך את התהליך, או לכל הפחות לברר אלו צרכים נדרשים.

הכללים שניתנים כאן הם דרך אחת לעשות זאת, וישנן כמובן דרכים נוספות. ראשית, את השיחה עם מי שפונה אלינו יש לעשות במקום שקט, ללא רעשים שעלולים להפריע. אפשר לעשות הפסקות, לברר בינינו לבין עצמנו מה הגבולות שלנו.

במידה וקיבלתם פניה ליצור קשר עם נפגע/ת שכרגע בביתו או אצל קרובי משפחה, צריך לזכור שאנחנו בטלפון, רחוקים ולא מכירים. לא רואים הבעות, וצריך לראות כיצד אנו מגייסים רגישות וקשיבות למצב.

אחרי שנוודא שמתאים לאדם מעברו השני של הקו לשוחח, נציג את עצמנו ונתחיל בכאן והעכשיו. נשאל: איפה את/ה כרגע? מי נמצא איתך? ממתי את/ה בבית? אחר כך נשאל על בני המשפחה או החברים שאיתו. כך נוכל ליצור סדר ראשוני בתחושת הכאוס וייתן תזכורת לנפגע/ת ומידע לנו על אודות רשת התמיכה הקיימת או שאינה קיימת.

משם נמשיך לשאלה על תחושות בהווה, ברגע הזה ממש. סביר שהתשובה תהיה: "סיוט", "קשה", "לא יודע כבר", "לא יכול להירגע". או כל תחושה מבולבלת, הלומה או קשה אחרת. זה יהיה מציף וקשה לשמוע.

להתערבות ראשונית עם ניצולים ונפגעים בעת מלחמה

ד"ר מלי גיר

מומחית לטיפול בטרומה של טרור ולחימה



וגם תוך כדי יגיעו רגשות. הרבה רגשות: אשם, כעס, פחד, חוסר אונים, תסכול.

אשמה היא חלק בלתי נפרד ממנעד הרגשות לאחר אירועים טראומטיים, ומטרתה לנסות למצוא הגיון באירועים הבלתי נתפסים. מכיוון שאין הגיון כזה בכלל, הנפש או המוח מנסים למצוא את ההגיון באמצעות האשמה, שפותחת את חוסר ההבנה ונותנת שליטה לכאורה, בבחינת "אם רק הייתי פועלת אחרת, התוצאה הייתה שונה". זה כמובן לא נכון, האשמים הם מי שגרמו לאירוע, מי שביצעו את הפשעים. חשוב להבהיר זאת בעדינות.

אחר כך נשאל שוב איך הוא מרגיש, נזכיר לנשום, התהליך ארוך. נייצר אמפתיה ונסביר שהוא עבר משהו קשה מאוד. אפשר לומר: "אני מצטערת עד עמקי נשמתי שזה מה שעברת". נהיה עדים למה שקרה לו ונאמר שאנחנו שמחים שהוא כאן, אף על פי שזה קשה כל כך. אפשר לומר שהוא שימח את הקרובים והחברים בכך ששרד.

משם נמשיך בחזרה לקרקוע, לכאן ועכשיו: מה קורה בימים הקרובים? עם מי הוא נמצא? מה יכול לסייע לו כרגע להקלה? אפשר לתת תרגילים להרגעה, אם הוא מעוניין, או לספר מחשבה על הסחות דעת תמיכה וחיזוק.

לסיום, ניתן אופציות למענה רגשי בהמשך.

נשאל שאלות טכניות על כאן ועכשיו. ממתי אתם כאן? מי איתכם? אכלתם? מה קורה כרגע? לאחר מכן ניתן לשיחה להתגלגל. נבהיר שזו שיחה ראשונית לראות מה שלומם ואם ניתן לסייע קצת במשהו. אם נראה שהשיחה מתקדמת לשיתוף יותר מעמיק באירוע, נזכיר כמובן את גבולות השיחה ואת מטרתה: בשלב זה, לתת סיוע ראשוני בעת מצוקה.

כמה נקודות משמעותיות: חשוב בשיחה כזאת לתת תחושת שליטה, הסבר, בתוך הבלגן וחוסר האונים. מוטב לתת הסבר על התהליך הפיזיולוגי והפסיכולוגי שעוברים כרגע: הגוף במצב אזעקת חירום. עקב הסכנה שבה היו. בשל כך מתקשים להירדם, קופצים מכל רעש, הגוף בכוננות סכנה. הדופק מהיר, יש כאבי ראש וקושי לנשום. מערכת פרה סימפטית מעוררת כהכנה ל"בריחה או לחימה". עשויות להיות תחושות של חולשה, בחילות, נעילת לסתות, עייפות.

ברור שיפחדו ושלא ירגישו מוגנים עדיין, וברור שלא יאמינו למה שקרה ושלא יבינו עדיין. המוח ינסה לתפוס ולעכל ולא יצליח, וחלק מהעבודה היא לעכל לאט-לאט בעתיד. זה ייקח זמן.

נוסף על כך, חשוב להקשיב, לשמוע מה שרוצים לספר. למרות הקושי, להיות נכונים לשמוע את הזוועה שכולנו היינו רוצים לסלקה ושאוכלי כדי לא להדאיג או מפני חשש מתגובה לא נעימה לא יספרו לקרובים.

חשוב לזכור שאלו ימים ראשונים, הסיפור רק מתחיל לנסות להתעכל. וחשוב מאוד לכוון את האדם שמדבר איתנו למקום עם כוח. חשוב גם להחזיק ולא להציף מדי. לשאול אם מתאים לו לספר כרגע. להדגיש שנעצור ברגע שירצה. לסכם אם בסדר שנבדוק מדי פעם שהוא בסדר ואם צריך הפסקה או עצירה. לרוב יהיה רצון וצורך לספר את כל הסיפור. נעצור מדי פעם לשאלות, על מנת להחזיר לתקשורת ולכאן והעכשיו.

מכאן נמשיך לנסות לעשות סדר בבלגן. נשאל באיזו שעה היה כך וכך? מה קרה בין לבין? בשלב הזה עם מי אתה נמצא? ועוד שאלות כגון אלה, שייסייעו במילוי ה"תמונה" הכוללת ויתחילו לארגן את רצף האירועים. לא נקטע, לא נבטל שום אמירה. אחרי שהסיפור הסתיים

שכפי'צ וקסדה מנטליים

כלים פשוטים ליישום להפגת מתח ועידוד שיח לאחר טראומה על מנת למנוע פוסט טראומה

ד"ר טל שורץ-גרניט, מרצה בלימודי תואר שני בטיפול באמצעות אמנויות – אמנות חזותית, הכינה כלים פשוטים ליישום להפגת מתח ועידוד שיח לאחר טראומה, בין השאר במטרה למנוע פוסט-טראומה. הכלים מיועדים למשפחות מסוגרות בממ"דים וללוחמים, אנשי ביטחון והצלה בהפגה לאחר משימה. הדפיסו והשתמשו ללא הגבלה, ושמרו על בריאותכם ונפשכם.

« לחצו כאן להורדת הכלים »



מרחב בטוח

קחו את הנייד שלכם, דפדפו בגלריה ומצאו תמונה של אירוע או חוויה או אדם שצלמתם ושמעוררת בכם תחושה של אהבה, מוגנות, שימחה, התרגשות, רוגע או כל רגש ותחושה שהיא חיובית עבורכם. הזכרו ביום או בסיטואציה או בקולות הקשורים לתמונה.

תרגיל הרפייה והרג

מרחב של הכלה

האיתם אלעסיבי, סטודנט לתואר הראשון במסלול לנוער במצבי סיכון, החליט להתנדב במהלך המלחמה כליצן, לשמח את הילדים בישובים הבדואים, שמתמודדים עם חרדה ולמרביתם אין מרחבים מוגנים לברוח אליהם



האיתם אלעסיבי

מלבד הפגיעות בגוף והנזקים הכלכליים המשמעותיים, המציאות הזו גובה מחיר משמעותי גם מבחינה נפשית. זה משמעותי במיוחד כאשר מדובר בילדים, וכאן נכנס לתמונה האיתם. ביחד עם ארגון "מולהם" הוא מכין עשרות מתנדבים מתנות ומשחקים לילדים, ומחלק אותם במפגשים שונים.

"מבחינתי, ההתנדבות היא מנוף קהילתי שתורם להפצת ערכים ולצירת סביבה חיובית, שמייצרת תקווה לעתיד יותר טוב", הוא מוסיף. "זה גורם לי ולכל המתנדבים לשמחה".

כאשר מסתכלים על התגובות שמקבל האיתם מהילדים וההורים, החשיבות של הפעילות הזו ניכרת שבעתיים. הם מביטים בו מחייכים, מתמלאים אושר ובורחים למשך שעה קלה מהצרות, מהחרדות ומהקשיים ביום-יום. כך גם הוריהם ושאר המבוגרים, שמקבלים כמה רגעים של נחת במציאות בלתי-נסבלת.

"כשראיתי את תגובת הילדים ליוזמה שלנו – כמה הם מתרגשים וצוחקים, הבנתי עד כמה הם זקוקים לתמיכה הנפשית הזו", מספר האיתם. "אפילו אני הרגשתי איך זה עוזר להרגשה שלי. זה עשה לי טוב בלב, עצם ההתנדבות. זה לא נגמר רק בילדים מחייכים – גם ההורים שלהם התחילו לחייך, כי אין דבר חשוב יותר מאשר לראות את הילד שלך מאושר".

בימים הללו, בזכות הפידבק, החליטו אלעסיבי ושותפיו להמשיך את הפעילות ואף להרחיב אותה ולהגיע לכל הילדים בערים, בישובים ובכפרים הבדואים הלא מוכרים. "אני כולי מלא תקווה שהילדים ימשיכו לחייך, ובזה אני תורם את חלקי", הוא מסכם.

רגע אחרי שפרצה המלחמה בעזה, תחת מתקפת טילים בלתי פוסקת, הרגיש האיתם אלעסיבי שהוא לא יכול לשבת בשקט בביתו ברהט. במהירות, הוא לבש על עצמו מדי ליצן ויצא לשמח ילדים במרחבים המוגנים הלא ממש קיימים בישובים הבדואים.

אלעסיבי, בן 31 מחורה, סטודנט בשנה השלישית בתואר הראשון בחינוך וחברה במסלול לנוער במצבי סיכון ומנהל קהילתי במרכז "קליקה האפ חורה ליוזמות כלכליות", מספר כי מה שהחל בהתנדבות חד-פעמית, הפך במהירות לפעילות שגרתית שוטפת.

"מתנות, משחקים, אירועים, הפצת שמחה ושלווה – זו המטרה שלנו", הוא שיתף בראיון למגזין "ליברל". אנחנו מנסים להוציא את הילדים מהאווירה המתוחה והקשה שהם חווים בגלל המלחמה".

גם בימי שגרה סובלים הכפרים הבדואים בנגב מהזנחה, וזו מורגשת ביתר שאת בתקופת המלחמה: אין מקלטים מסודרים – ולעתים אין מקלטים בכלל; קשה מאוד לנסוע ממקום למקום, רוב המרפאות סגורות, האזעקות לא תמיד פועלות ומזהות חלק מהישובים כ"שטחים פתוחים", והחברה הבדואית שילמה במחיר כבד – הרוגים ופצועים רבים, מה-7 באוקטובר ועד היום.

« לתרומה לפעילות ולרכישת מתנות לילדי הנגב

מבחינתי, ההתנדבות היא מנוף קהילתי
שתורם להפצת ערכים וליצירת סביבה חיובית,
שמייצרת תקווה לעתיד יותר טוב.
זה גורם לי ולכל המתנדבים לשמחה.



חינוך בין שינוי להעצמה

על בסיס מחקר שערכו ד"ר מירי גולדרט ועינב עמרם-אשרוב תכנית בעלת ארבעה שלבים לחיזוק הקהילה ושיתוף בקבלת החלטות

אנו ממליצות להמשיך משלבים 1-2 לשלבים 3-4 בעשייה החברתית עם הצוותים החינוכיים, התלמידים/ות, הקהילה ועם הנתרמים:

1. מענה לצרכי ההווה, של הכאן ועכשיו – התמקדות בצרכים עכשוויים של הקהילה לנוכח המשבר, המתבסס על מומחיות והובלת התורמים.
 2. מענה לצרכי ההווה, שתורם ליצירת שינוי ארוך טווח – מתבסס על מומחיות התורמים, אך בשיתוף פעולה עם הנתרמים.
 3. מענה עכשיו שמועד לשינוי פני העתיד – לא רק לענות על צרכי האוכלוסייה אלא לספק לה כלים לפעול באופן עצמאי.
 4. מענה לצרכים עתידיים – פעילות המתקיימת בהובלת הנתרמים ובסיוע התורמים.
- לקריאת המאמר המלא, שפורסם בכתב העת "דפים"

« לחצו כאן »

עת חירום מגבירה את הצורך בהישרדות ומעודדת התערבות קהילתית. עת הקורונה המחירה שהמדינה לבדה על מוסדותיה לא מצליחה למלא את כל הצרכים הנדרשים לאזרחים. מחקר שנעשה במהלך מגפת הקורונה מלמד התארגנות קהילתית שעונה על צרכי היחיד ועל צרכי הקהילה תורמת לתחושת החוסן ומעודדת הסתגלות חיובית. נכונותם של צוותי החינוך הבלתי-פורמלי לפעול בגמישות בתנאי אי וודאות ביססה את מקומם כשחקנימפתח בעת חירום. להלן המלצה למודל פעולה שמעודד את הצוותים החינוכיים לשותף את הקהילה כולל את הנוער בתכנון והובלת תהליכים חינוכיים גם בעת חירום.

בהסתמך על מחקר קודם שערכנו, ד"ר מירי גולדרט ועינב עמרם-אשרוב, על יוזמות חינוכיות בעת חירום קורונה, המסקנה המרכזית מהמחקר מתייחסת לשיתוף בקבלת החלטות.

אנו שוב במצב חירום, והפעם עת מלחמה, ואנו מציגות בפניכם טיפולוגית שינוי והעצמה המציגה ארבעה שלבים לחיזוק הקהילה ושיתוף בקבלת החלטות.



עינב עמרם-אשרוב



ד"ר מירי גולדרט

פעילויות להקלה

אספנו מספר פעילויות שיוכלו להקל ולסייע במעט להורים, אנשי חינוך וטיפול. ניתן ליישם עם המשפחה, בכיתה ובגן

קובצי הדרכה לאנשי חינוך והוראה: אנשי התמחות תקשוב ולמידה, תואר שני בחינוך בקריה האקדמית אונו, הכינו קובץ מפורט המכיל קישורי הדרכה כתובים ומצולמים עבור המורות והמורים בלמידה מרחוק Google Meet-1 Microsoft Teams. ההדרכות מסייעות למי שזקוקים ללמוד על הסביבות החדשות וגם לפתרון בעיות.

« להורדת הקובץ לחצו כאן »

משחקי הורים ילדים מבוססי בינה מלאכותית: משחקים מעניינים המבוססים על טכנולוגית בינה מלאכותית. המשחקים בשפה האנגלית ומתאימים לילדים שכבר קוראים אנגלית או כמובן למשחק משותף של הורים וילדים. המשחקים כוללים עיצוב דפי צביעה לפי מילים או משפט, משחק הרפתקאות, משחק איורים ומשחק אסוציאציות. הקובץ הוכן באדיבות התמחות תקשוב ולמידה, תואר שני בחינוך

« להורדת הקובץ לחצו כאן »

רעיונות והצעות לפעילויות המחזקות שייכות של תלמידים בלמידה מרחוק: לוח שיתופי שיצרו סטודנטיות וסטודנטים לתואר השני בחינוך בהתמחות תקשוב ולמידה בקריה האקדמית אונו. הסטודנטים, מורות ומורים, משתפים ברעיונות והצעות לפעילויות המחזקות שייכות של תלמידים בלמידה מרחוק.

« לפתיחת הלוח לחצו כאן »

פעילויות מחזקות ליישום עם בני המשפחה, בכיתה ובקליניקה



חדש!

הנחיית קבוצות ממוקדת טראומה, חוסן ותקווה

ההרשמה למחזור פברואר נפתחה!



הקריה האקדמית אונו
Ono Academic College



בית הספר
לחברה ואמנויות

תואר שני
בחברה ואמנויות

עד לשמיים

ביום הילד הבינלאומי שחל ב-20 בנובמבר, ובעקבות קמפיין של הבמאי אייל זייד שנחשף ל"עפיפוניאדה" שהיו אמורים להוביל בני משפחת קוץ שנרצחו בכפר עזה, ארגנה **תמר רפפורט** העפת עפיפונים המונית, עד שכל הילדים ישובו הביתה

במלאת חודש ימים לטבח, הוביל זייד יחד עם חבריי קהילת כפר עזה בפארק צ'ארלס קלור בתל אביב, את אירוע [kitesforfreedom](#) # כמחווה לעפיפוניאדה המסורתית של משפחת קוץ.

לקראת "יום הילד הבינלאומי", שצוין כמדי שנה ברחבי תבל ב-20 בנובמבר, התקיים בנן הלאומי בקיסריה אירוע חשיפה למיזם [kitesforfreedom](#) #, בהשתתפותם של יוצרי תוכן מתחום הטיולים וילדיהם. באירוע עיטרו, קישטו והעיפו יוצרי התוכן וילדיהם שולל עפיפונים מגוונים כדי לעורר את העובדה כי בין 240 החטופים ברצועת עזה, ישנן משפחות שלמות, שנלקחו מהבתים על ילדיהן והוריהן, תוך קריאה ברורה לשיחרורם לאלתר של כל החטופים.



בשבת, ה-7 באוקטובר, אמור היה אביב קוץ ז"ל להוביל את פסטיבל העפיפוניאדה המסורתית שאותו חגגו בני משפחתו מדי שנה בשמחת תורה, ליד גדר הגבול עם עזה. במסגרת הפסטיבל, נהגו המשתתפים להפריח עפיפונים עם מסרים של שלום ותקווה לעבר תושבי עזה.

אבל למחבלי החמאס היו תוכניות אחרות. הם חצו את הגדר בהמוניהם וטבחו בתושבי העוטף ובהם גם כל בני משפחת קוץ – אביב, לבנת, רותם, יונתן ויפתח, שהתגוררו בכפר עזה.

על הדף שנותר כזיכרון מהאירוע, נכתב: "עפיפוניאדה 2023. כמיטב המסורת נפגשים במגרש הכדורגל בשעה 16:00 לקשט את השמיים". אבל האירוע לא התקיים, ובמקומו התקיימו אין ספור הלוויות קורעות לב.

הבמאי אייל זייד, שהגיע לישוב על מנת לתעד את העדויות של שורדי הטבח, נחשף שם לאירוע המתוכנן ובהשראתו התחיל להריץ קמפיין שתכליתו לעודד את הציבור להצטלם עם עפיפון בצירוף האשטג [kitesforfreedom](#) # ולהקדישו לאחד מעשרות הילדים והנערים שנחטפו לרצועת עזה.

"אנחנו חלק מקבוצת האנשים שמהווה את הרוח בעפיפונים", סיפר זייד והוסיף כי מטרתו היא ליצור קמפיין ויראלי ברשתות החברתיות שיהיה גלובלי, יחבר ויפתח קהלים חדשים ונוספים בעולם לסיפור הילדים שנחטפו לעזה, תוך קריאה להשבתם הביתה, עד האחרון שבהם.

"דרך היכרות אישית עם הילדים ודרך העפיפונים נייצר מסר שמפיח תקווה, רצון טוב ואופטימיות", הוא המשיך. "אנחנו מאמינים שהיכרות אישית עם סיפורם של הילדים תאפשר לילדים ברחבי העולם להתחבר ולהזדהות".



תמר רפפורט, חברתה הקרובה של יונת אור ז"ל, שילדיה עלמא ונועם נעדרים יחד עם בעלה דרור, נחשפה למיזם #kitesforfreedom כשפגשה את אייל זייד שהגיע לצלם את הלוחית של חברתה.

"פגשתי את אייל כשהוא צילם את ההלוויה של חברתי יונת אור ז"ל מבארי, וממנו שמעתי על המיזם", היא מספרת. "מיד נרתמתי להוות רוח לעפיונים ולהפיץ את המיזם ואת התקווה שיחזרו הילדים החטופים במהרה, וביניהם גם נועם ועלמה אור החטופים עם אביהם דרור, וליאם אור מקיבוץ רעים, בתקווה להעיף איתם ביחד עפיונים כשיחזרו".

רפפורט, בוגרת תואר שני בחברה ואמנויות בקריה האקדמית אונו, קידמה את המיזם בקבוצת הפייסבוק שהיא מובילה – "עולם ומלואו" – ובקבוצות נוספות, ובין השאר ב"יוצרים שינוי", גוף בינלאומי הפועל ב-70 מדינות ומטרתו לעודד יזמות חברתית בקרב ילדים ונוער.

הודות לפוסטים של תמר, נחשפה למיזם גם מיכל בן ארי מנור, עורכת התיירות באתר 'רשת 13' שבחרה לקיים אירוע חשיפה למיזם יחד עם קולגות שלה מעולמות התיירות.

"היציאה לטבע נותנת לנו כהורים את האופציה לייצר משהו חוויתי עבורם עם מסר ומשמעות, לצד הבנה שאנחנו נמצאים במצב מורכב ומתוך הפחד והחשש החלטנו לחבר למקום של חופש ותקווה", סיפרה לרשת יוצרת התוכן אושרי שלמון, שנכחה באירוע עם שלושת ילדיה.

"מטרתנו היא להפיץ את הקריאה לכולם, בארץ ובעולם", סיכמה רפפורט, "וביקשנו להצטלם ביום הילד הבינלאומי עם עפיפון שיוקדש לילד שנחטף לעזה, לתייג את ההאשטג של הקמפיין #kitesforfreedom וכך לפעול להשבתם בהקדם הביתה".



ההרשמה
למחזור
פברואר
נפתחה!



תואר M.A בחינוך במתכונת היברידית

שנה וסמסטר של מסלול חדשני ומרתק. עם גמישות כלו"ז שלך.

חינוך מיוחד **או** ניהול וארגון מערכות חינוך

 מוכר לגמול ומלגות  יום אחד בשבוע

לפרטים לחצו כאן >>

כשהמוזות מדברות

ד"ר נורית צדרבוים כותבת על התערוכה העוצמתית שאותה הובילה, ועל ההקשרים השונים שבין חברה ואמנות שעליהם היא משוחחת עם הסטודנטים בקורס בתואר השני בחברה ואמנויות בקריה האקדמית אונו

"נפלה בחלקי הזכות לאצור תערוכה גדולה עוצמתית ורבת משתתפים – אמנים של 'צוות' (ארגון גמלאי צה"ל). ההפתעה הגדולה שלי הייתה לפגוש אנשי צבא רמי דרג ביותר (כולל הרמטכ"ל לשעבר אביב כוכבי), אנשים שעסקו בקרבות, בהשרדות ובענייני ארץ ומדינה, פורשים מעיסוק מרכזי זה ומפנים את כל זמנם, חושם, מרצם ועניינים לעולמות חדשים ואחרים – ענייני נפש – רגש – יצירה ורוח.

כחלק מתהליך האוצרות חקרתי את הנושא לעומקו ובחנתי את הקשרים וההקשרים השונים בין אמנות ומלחמה וכיצד ואם זה אכן מופיע בתולדות האמנות. המאמר שכתבתי בעקבות חקר זה התפרסם בקטלוג שהופק לתערוכה.

והנה, מספר חודשים לאחר מכן, פורצת אצלנו מלחמה. ואנו לא מכתמים חרבותינו למכחול, אלא מדגישים את היותם 'חרבות ברזל' – מלחמה עלינו.

הקורס שאותו אני אמורה ללמד בלימודי תואר שני בחברה ואמנויות המשלב לימודי הנחיית קבוצות בביה"ס לחברה ואמנויות – בקריה האקדמית אונו, "אמנות וחברה, חברה ואמנות" – עוסק בקשרים השונים הגלויים והסמויים שבין חברה ואמנות.

השנה, כשנפתחת שנת הלימודים, ו'חרבות ברזל' עדיין באוויר במלוא החומרה, השיעור הראשון עוסק בשאלה זו של 'אמנות ומלחמה'. הצגתי את התערוכה המדוברת, דנו בנושא, בחנו בחן את ההקשרים של מלחמה ואמנים לוחמים גם בהיסטוריה של האמנות והמשכנו לשאול ולבחון האם באמת 'כשהמוזות שותקות'.



ד"ר נורית צדרבוים



הקריה האקדמית אונו

Ono Academic College

טל' 03-5311888 | www.ono.ac.il | info@ono.ac.il

[מוזמנים לבקר בעמוד הפקולטה שלנו](#)