

# מה בין היכולת לבקש עזרה וחוסן נפשי



**חיה, אל תסתפק בהישרדות.**

**ל**א תמיד אנו יכולים לעשות הכול לבד. לעיתים אנו נזקקים לעזרה. בקשת העזרה נראית לכמה מאיתנו כמעשה טבעי ועבור אחרים זו משימה קשה. תלמיד עם חוסן נפשי וביטחון עצמי גבוה, ירגיש נוח לבקש עזרה. תלמיד שההערכה העצמית שלו נמוכה, יחוש פחד ובושה כשתעלה בראשו המחשבה לבקש עזרה. יכולותיו לא יבואו לידי ביטוי בעבודת צוות וכוחותיו לא יעמדו לו כשיצטרך לשתף ולבטא מחשבות יצירתיות.

הכרה של ילדים ונערים בחוזקות, ביכולות ובכישורים שלהם, היא בבחינת מְטַעֵן שמאפשר התמודדות טובה יותר עם מצבי לחץ ומשבר, ומעניק רמה גבוהה של יציבות, מצב רוח טוב ותחושת אושר. אין להסיק מכך שהחוסן הנפשי מונע מצבי דחייה או עלבון, צער וכאב. אלה אינם פוסחים על איש מאיתנו. יחד עם זאת, יכולת ההתאוששות טובה יותר ומהירה יותר אצל בעלי רמה גבוהה של חוסן נפשי, עד שהמצבים המשבריים כמעט אינם מותירים בהם עקבות.

ישנם הטוענים כי הבסיס לחוסן הנפשי מולד וכבר מגיל צעיר ניתן לאבחן עד כמה ילד מסוים עמיד ומסוגל להתמודד עם עלבון או כישלון.

יחד עם זאת, ניתנה לנו, ההורים והמחנכים, הזדמנות לסייע לילדים ולבני הנוער לפתח את החוסן הנפשי ולחזק את יכולות ההתמודדות עם קשיים ומשברים. מודעות עצמית של הילד לחוזקותיו היא גורם מכריע בפיתוח החוסן הנפשי. כדי שצעירים יהיו מודעים לחוזקות שלהם, הם זקוקים להכרה בהם – מצד בני גילם, וגם ובעיקר מצד ההורים והמחנכים. כשאנו אומרים לילד שחווה קושי מסוים, אפילו משבר שולי כמו אי הצלחה במבחן, "יכולת להתאמץ יותר", או "אם מויש'לה הצליח, גם אתה יכולת להצליח", או "אתה לא מראה לי את המבחן בצדק, כי זה לא כבוד גדול לקבל ציון כזה" – אנו מחלישים אותו, פוגעים קשות בדימוי העצמי שלו ושולחים אותו לשקוע בתחושת כישלון, חוסר מוטיבציה ובדידות. תגובות שבכוחן לייצר מצב אחר הן למשל: "כל כבוד על המאמץ שהשקעת לקראת המבחן", "אני רואה שאתה מאוכזב מהציון ושכואב לך", "אני מאמין שאם תתאמץ גם במבחן הבא, תצליח לשפר", או "אתה מתמודד יפה מאוד עם המצב, כל הכבוד לך". אמירות מסוג זה מעודדות ילדים ובני נוער לפתח שיח רגשי ולפתח מודעות ליכולות ולקשיים. שיח כזה יעמיד בפרופורציה נכונה את האירוע וסייע לילד להבין מהם הגורמים שחוסמים ומחלישים אותו, מסבים לו צער וכך מרחיקים אותו מהחברה. המודעות לכל אלה היא מרכיב חשוב בחוסן הנפשי ומסייעת בפיתוח ובהעצמה של תחושת מסוגלות עצמית. לאלפי הילדים ובני הנוער שהנהגתי במשך השנים, נהגתי לומר: "קשה לי להאמין שיש אדם מושלם, אבל הכי קרוב אליו הוא אדם מוכשר המודע לחסרונותיו."

בשעת משבר עם ילד או נער, דוגמת הפרה של כללי משמעת ואפילו עבירה על החוק, רבים מההורים והמורים יסתפקו בתגובות של אקט משמעת, הבעת כעס ונקיטה בסנקציות. תגובות כאלה ימקדו את מחשבותיו ותחושותיו של הילד בחולשותיו. העלבון ותחושת הכישלון יועצמו והחוסן הנפשי שלו ייפגע. במקרה כזה סביר שהילד יהיה עסוק בכעסים לא מעובדים על עצמו ועל הסביבה, ירגיש כי האירוע מרחיק ממנו דמויות משמעותיות בחייו וישקע בתחושת בדידות. הוא יתעטף

ברגשות שליליים ומרחיקים כמו התמרמרות וייאוש, רוגז וזעם, ועלול לשקוע בהרהורי נקמה או שמחה לאיד.

לעומת זאת, אם המחנכים וההורים בתהליך הטיפול המשמעותי ישקפו לילד גם את חוזקותיו ויסייעו לו לקשור בין אלה לבין דרך התמודדות עתידית עם משברים דומים לאלה שהובילו למשבר הנוכחי, הם יפתעו לגלות עד כמה האחריות שייקח על המעשה תהיה גדולה וכנה יותר. הוא יהיה מפויס יותר, מעוֹדָד ומצויד במיומנויות ובכישורים להתמודדות עתידית ולמניעת משברים דומים.

בנוסף, הנטייה שלנו כמחנכים להסתפק ב"תגובה הולמת" מפחיתה את הסיכויים שלנו לפתח אצל הילד את ההתייחסות אלינו כאל הסמכות האוהדת שהוצגה בפרק הקודם. "התגובה ההולמת" תביא עימה גל עכור של מחשבות כמו "לא מבינים אותי", "לא אוהבים אותי" ו"לא אכפת להם ממני", מחשבות שיפתחו את הדלת לרגשות שליליים ומרחיקים כמו בדידות וצער, סבל וניכור.

במשבר ובקושי שאנו חוֹיִים עם ילד בבית הספר ובבית, אנו יכולים לראות הזדמנות. עבור הילדים זוהי הזדמנות לצמוח מתוך המשבר, ועבור איש החינוך זו הזדמנות להוכיח את כישוריו ואת יכולת ההתמודדות שלו עם משבר. בסופו של דבר, יכולתם של ילדים להתגבר על משבר ואף לצמוח ממנו תלויה הן בחוסן הנפשי שלהם והן ביכולת המבוגר להתמודד עם המשבר באופן רציונאלי ולא רק אמוציונאלי.