

רגעים בסולם

ניזולטר בית ספר ות"ת סולם יעקב | עזרא 2 רמה ג' בית שמש | Regaim.sulam@gmail.com



5
סיון
תשפ"א

דבר ההנהלה

הורים יקרים וחשובים!

האתגרים שפגשו אותנו השנה, אליהם התווסף האסון הנורא בל"ג בעומר והמצב הבטחוני המתוח... לימדו אותנו שוב ושוב על חשיבות השמירה על שיגרה, על חוסן פנימי, על שותפות וערבות הדדית, על הכח של ביחד ועל אמונה שהורה שמחזיקה אותנו בכל מצבו.

בבית הספר נגענו מעט בנושא באופן המתאים לכל כיתה.

בגיליון שלפניכם הקדשנו מדור מיוחד לנושא החוסן האישי והמשפחתי, על משמעותו ועל דרכים לחזק אותו בתוכנו.

"מטפלים בעלי יכולת טובה לווסת את רגשותיהם הם חולייה משמעותית והכרחית להתפתחות החוסן הנפשי של ילדים, להגברת תחושת הביטחון בקרבם, לשיפור יכולת ההתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה ופחד ולצמצום דפוסי התנהגות לא יעילים".

התלמידים היקרים שלנו, ילדיכם האהובים, מתמודדים עם מצבי לחץ, משבר וחרדה, ברמה היומיומית ולא רק בשעת חירום. לכן גדול הצורך שלנו כהורים וכמטפלים לתת את הדעת על דרכי ההתמודדות שלנו.

עכשיו, יותר מתמיד אנו חשים שכיחורים מאמינים בני מאמינים, מקור החוסן שלנו בכל הזמנים הוא הידיעה כי "הצור תזמים פָּעֵלוּ כִּי כָל דָּרְכָיו מְשֻׁפָּט אֶל אֲמוֹנָה וְאִין עֹל צְדִיק וְיִשָּׁר הוּא".

בתפילה שנזכה בקרוב ממש ל"הראנו ה' חסדך וְיִשְׁעךָ תִּתֵּן לָנוּ".

איתכם תמיד

פי

הצוות הרב מקצועי שלנו עומד לרשותכם בכל שאלה וצורך שמתעורר

רגעי שיא!



המוסד לביטוח לאומי

ביום חמישי כ"ד באייר נערך בבית הספר ביקור של נציגות הביטוח הלאומי לרגל השתתפות במכרז שנערך על ידם. הסיור החשוב איפשר התרשמות והיכרות עם העשייה המקצועית בבית הספר בתחומים השונים.

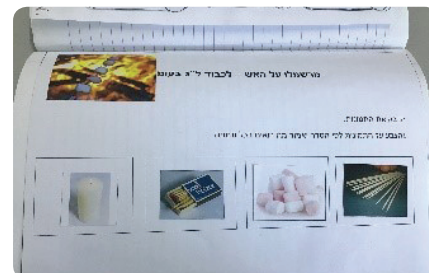


מחר יתקיים אי"ה סיור על ידי מנהלות מרכז אל"ט למשפחה במחוז ירושלים והמרכז. בסיור תיערך היכרות הדדית ובחינת שיתופי פעולה לטובת התלמידים ולרווחת המשפחות היקרות.

בבית הספר מתקיימת סדנת למידה מקצועית ומיוחדת לצוות המורות דרך מרכז פסג"ה בית שמש. הסדנא בנושא "פיתוח מוכנויות למידה" מועברת ע"י הגב' גיטי הלוי תח"י - מדריכה דיסקטית ומפתחת מוכנויות למידה עפ"י הגישה הניורודינמית.

בהשתלמות נערכת סקירה יסודית ולמידה מעמיקה של תחומי המוכנויות (כרגע תפיסה חזותית על חלקיה השונים) מושם דגש על חשיבות ההפנמה בכל תחום והיישום בכיתות נעשה באופן דיפרנציאלי - בכל תחומי הלמידה והתפקוד ולאורך כל היום.

התלמידים התכוננו לל"ג בעומר בלמידה, בחוויה מעשירה וביצירה.



חוסן של המשפחה

מצבי משבר גורמים בהלה וחרדה, חוסן זה להישאר רגועים ואיתנים כמו **סלע** חזק שאינו זז מול שום סערה, אולם יחד עם זאת אי אפשר להיתקע במקום, כדי לעבור קושי ולהתאושש ממנו אנו זקוקים ליכולת 'להמשיך הלאה', עם גמישות של **גומי** - תנועה, תגובה מהירה ואלתור.

חוסן הוא יכולת לשלוט בתכונות אלו שלנו ולהפעיל אותן כל פעם במינון הנכון. יכולת זו נרכשת ואנו מתאמנים עליה כל החיים.



חוסן הוא כח נפשי שטבע הקב"ה באדם לשרוד מצבים קשים, להתמודד עם חוסר ודאות לאורך זמן ולצאת ממשבר בכמה שפחות נזקים. מודל מעניין זה מתאר את השילוב של הכוחות המנוגדים כביכול, מהם מורכב חוסן. התמודדות עם אתגרים דורשת להישאר יציבים, עקביים, נחושים ממוקדי מטרה מחד ומאידך היא דורשת גמישות ויכולת תנועה מהירה ופתיחות לקבלת שינויים. חוסן נשען על **רוח** חזקה - אמונה, כח של ביחד הומור יצירתיות ושמחה.

אלו ע"י גיבוש פנימי, בניה של מערכת ארגונית יעילה, מודעות לקונפליקטים ומתן כלים לתקשורת בין צוותית.

האוראים לפיתוח עמידות וחוסן במשפחה עם ילד מאתגר

ניתן למנות גורמים משפיעים רבים על פיתוח עמידות של משפחה במצבי לחץ: רמת הלקות של הילד, מבנה המשפחה (ילד ראשון, משפחה גדולה, משפחה חד-הורית) וכן משתנים חיצוניים, אקולוגיים-סביבתיים, כגון תעסוקת ההורים, הסביבה שבה הם חיים, שגרת היום יום שלהם, גורמים כלכליים, קיומה של משפחה מורחבת וחברים תומכים וכן משתנים תרבותיים, ערכיים ואתניים.

ואולם על פי מחקרים עדכניים נראה שיש גורמים משפיעים יותר: **חוסן אישי** - כאשר לאדם יש תכונות אישיות שעוזרות לו לעמוד באירועי חיים קשים ולוחצים; וכן תכונות כמו מחויבות ומעורבות ותחושת שליטה על החיים המביאות לכך שהאדם יהיה פעיל יותר בהתמודדות. מתוך אמונה כי ביכולתו לשלוט על חייו, מתאפיין במידה רבה של קבלת אחריות ובתחושה שהוא יכול לשלוט בתוצאות (קניאל 2005)

ניתן להסתייע במקורות תמיכה מקצועיים לשם פיתוח תחושת מוקד שליטה פנימי. בעזרת תמיכה מקצועית למשפחה ניתן לזהות את הכוחות החיוביים הגורמים למשפחה להיות עמידה במצבי לחץ, לחזק את אסטרטגיות ההתמודדות שלה ולהשתמש בדפוסים חיוביים הקיימים בה כמנוף למתן מענה לצרכים הייחודיים של הילד ושל בני המשפחה האחרים.

בבית הספר ניתנת הדרכה מקצועית ומתקיימות סדנאות ייחודיות המעודדות שיח בונה ומעצים על

משמעות המושג "חוסן של המשפחה" מתייחס ליכולתה של המשפחה לעמוד באתגרי החיים ומגדיר את תפקוד המשפחה גם במצבי מצוקה. אף שיש מצבים של משבר או מתח מתמיד העלולים להביא לקריסה, משפחות רבות יוצאות ממצבים אלו מחוזקות ובעלות תושייה.

חוסנה של המשפחה כרוך באימוץ הסתגלות חיובית, כוח ומשאבים נרכשים המאפשרים לפרט ולמשפחות להתמודד בהצלחה עם משברים או עם אתגרים מתמידים, להתאושש ולצמוח מתוכם.

במשפחה "סולם יעקב" כמו במשפחות התלמידים

בית הספר שם לו למטרה בניית חוסן ברמת הפרט וברמה הארגונית. כך כל כיתה מקבלת משמעות כשל משפחה בהיבט זה, בית הספר רואה חשיבות רבה בהבנת המורכבויות השונות וביישום מודלים מפתחי חוסן בקרב הצוות והתלמידים.

שלושה תהליכים מרכזיים בחוסן של המשפחה:

אמונתה של המשפחה ביכולותיה לצד הבנת את הציפיות ממנה, משפיעות בעוצמה על הדרך שבה המשפחה תופסת את המשבר. משפחה מלוכדת בדרך כלל מתפקדת היטב במצבי משבר, היא רואה בהם אתגר שיתופי ועוצמת המשבר מקבלת מבט יחסי ופורפורציוני.

דפוסי ארגון - המשפחה נדרשת להתארגן כדי להתמודד עם האתגרים שלפניה. החוסן של המשפחה מתחזק על ידי מבנה גמיש, לכידות, משאבים כלכליים וחברתיים ומנהיגות בוגרת ויציבה.

פתרון בעיות בתקשורת - שיתוף, פתיחות וקשר, הידברות מתמדת, פיתוח ציפיות ושיתוף בתוכניות מעצימים את החוסן המשפחתי.

גם בבית הספר מושקעים משאבים לפיתוח תהליכים

כיתה של אורי א.



שעת סיפור בכיתה ובכלל, היא הזדמנות מצויינת ומהנה לעבודה על מטרות רבות בתחום השפתי: פיתוח מיומנויות קשב, האזנה ודיבור, יכולת שיחזור, שימור רצף, זיכרון וכדו'



הסיפורים חזרתיים וקליטים מלווים באמצעי המחשה של תהליך התפתחות הסיפור ומאפשרים הפנמה ויכולת חיקוי.

שעת סיפור מנוצלת גם לעבודה על תחומי התפיסה החזותית, תוך שימוש בתמונות ובמושגים שעולים מן הסיפור ע"י תשומת לב לפרטים, תרגול סריקה יעילה ופעילויות של זיהוי והתאמה.

כיתה של איתי



שטיפת כלים היא משימה יומיומית חשובה הדורשת גם מיומנויות רצף ובקרה. כחלק מהעבודה בכיתה על התארגנות עצמאית סביב הארוחה לומדים התלמידים לשטוף כלים בעילות. התלמידים החביבים מתנסים באופן פעיל, מתרגלים ומתקדמים בס"ד.

בקבוצת המוטוריקה עם רינה המרפאה בעיסוק יצרו התלמידים בתהליך מתמשך וסבלני "עיר מפלסטלינה".

בכל מפגש הוסיפו התלמידים פרטים חדשים: כלי תחבורה, צמחיה, אנשים, בעלי חיים, מבנים וכדו' עד לתוצר המופלא!

כיתה של גיטי

בכיתה נעשית עבודה על משחק חברתי.

בתקופה האחרונה התמקדו התלמידים החביבים במשחק מחבואים, תוך כדי החוויה המהנה של המשחק לומדים התלמידים את כללי המשחק, מתרגלים לשים לב לפרט ולכלל בקבוצה, מתנסים במחבוא יעיל ומפתחים תקשורת מתאימה.

מקסים לראות את שיתוף הפעולה שלהם ואת ההתקדמות מפעם לפעם.



שיתוף בנטל - חשוב לקיים במשפחה חלוקת עבודה גמישה, ללא כבילות ומתוך התחשבות הדדית, תוך חלוקת המטלות בין בני המשפחה.

התמודדות רגשית - לעיתים מתוך טרדות היום יום, הדאגה המתמדת והמסירות, שוכחים בני המשפחה לדאוג לצרכים הרגשיים של עצמם, מצב שעלול להעצים את הכעס ותחושת חוסר האונים. כמו כן חשוב להמשיך ולעשות פעילויות החשובות למשפחה כולה, כגון חוגים, טיולים, פגישות ועוד.

תחושת היכולת העצמית והלכידות המשפחתית - כדאי לחזק את ההעצמה המשפחתית, לשמור על אופטימיות ועל תחושת אוטונומיה מתוך תפיסת עולם מציאותית, ושמירה על "היחד" המשפחתי.

יחס מכבד ומשתף לגורמים מסייעים - חשוב לדעת לשתף אותם וגם להסתייע בהם בעת הצורך, לא מתוך חולשה אלא כבחירה מושכלת.

האתגרים תוך התמקדות במקורות הכח והמשאבים הפנימיים העומדים לרשות הצוות.

דגשים להתמודדות עם משבר

בתהליך ההתמודדות עם מצבי משבר ומצוקה מעורבים שלושה גורמים: המשפחה, הילד עם הצרכים המיוחדים והגורמים המטפלים. הסינרגיה ביניהם תאפשר תפקוד יעיל והולם.

הנקודות הבאות חיוניות להתנהלות יעילה עם אתגרים ומיושמות בבית הספר כמו בבית ובמשפחה:

תקשורת פתוחה וחיובית - רצוי להימנע מיצירת טאבו על המצב. לעיתים המשפחה נמנעת מדבר על הבעיה עם הילד עצמו, עם שאר בני המשפחה או עם הסביבה, בעקבות קושי לדבר על כאב וסבל או מתוך חשש שהדיבור יפגע בילד עם הצרכים המיוחדים. מומלץ לשוחח ולהביע רגשות.

החווה החקלאית

החווה החקלאית פועלת ע"י משרד החינוך וממוקמת בפינת חמד יפיפייה בלב סביבה ירוקה ופורחת ברמת בית שמש. לאורך החווה עובר נחל ירמות והמקום עשיר בצמחיה ים-תיכונית מגוונת ובעלי חיים רבים.

בחווה מרחבי לימוד שונים: מרכז קיימות ואיכות הסביבה, סדנת אומנות סביבתית, חדר ווטני וחדר זואולוגי, פינת חי, סוכות עץ פתוחות, חממות, משת' לה, שדות חקלאיים, כוורת דבורים, פרדס וכרם.

בחווה ניתנת הזדמנות ללמידה התנסותית, חווייתית וערכית במגוון תחומי מדעי הטבע, לימודי סביבה, גינון טיפולי וטיפול אורח חיים בריא, תוך חיבור למורשת, חיזוק הזהות ופיתוח אחריות ומעורבות לשמירה על הסביבה.

תלמידי בית הספר מגיעים מדי שבוע לפעילות מקסימה ומעשירה בחווה, הם מתנסים בעבודות האדמה השונות ורוכשים מושגים רבים מעולם הצומח.

במהלך החורף נהנו התלמידים מפעילות סביב פירות ההדר, הכירו את הפרדס, התנסו בקטיף, טעמו מן הפירות וסחטו מיץ טרי ועסיסי.

התלמידים שתלו בעצמם ירקות! בתקופה האחרונה הם קטפו אותם ולמדו על האופן הנכון לניקוי הירקות ולהכנתם לאכילה. הם הכינו סלט מירקות מגוונים שקטפו.

מעבר ללמידה הרבה שמתאפשרת בחווה המיוחדת, הפעילות בה היא חוויה תראפויטית חיובית ועוצמתית. המקום מחבר מאוד לטבע ומזמן עבודת כפיים יסודית ותחושתית המביאה בס"ד להעצמה אישית, לתחושת הצלחה וסיפוק רב.

צוות החווה חם אוהב ומחובר לתלמידים היקרים ומכוונן לצרכים הייחודיים - דבר הבא לידי ביטוי בעבודתם המסורה עם התלמידים שנהנים מאוד מהפעילויות ומההתנסויות המגוונות בחווה.



ברכת מזל טוב!



ברכת הצלחה

למורה **מירי קוטק** היקרה!
מ"מ מורה למחשבים ובישול



ברכת הצלחה

למורה **דינה אורצל** הסייעת
המנוסה שהצטרפה לצוות
כיתת מירי אדלר



מזל טוב

למורה **איטה כהן** היקרה
לרגל הולדת הבת
הרבה נתי!



ברכת מזל טוב חמה

למנהלת החשובה
ציפי שפירא תח"י
ולמשפחתה היקרה
לרגל אירוסי הבן
בשעט"מ
שיזכו לדורות ישרים
מקורכים בקנן עדי עדי!



מזל טוב

לנהורי ל. ליום הולדתו!
תמשיך להיות כלה מתוק!

ברוכה השבה

למורה **אתי סלומון** היקרה
התגעגענו!



מזל טוב

למורה **אביה חכים** היקרה
לרגל הולדת הבת
הרבה נתי!

בית הספר ומערכת העיתון מזמינים אתכם לעמוד שלנו באתר סולם: <https://www.net.sulam.net>

באתר תוכלו לראות את התכנים ולהיחשף לעשייה המבורכת. האתר מתעדכן מעת לעת.
לגישה ישירה ל"סולם יעקב": <https://3g1wkiv.ly.bit/>

אתם מוזמנים בחום לשאול שאלות, לבקש מידע ו/או להתייעץ עם הצוות המקצועי שלנו
וכן לשלוח תגובות / בקשות / הארות והערות באימייל: com.gmail@sulam.regaim