

חזרה ללימודים בעת מלחמה



עשרת הדיברות להתנהלות והתמודדות עם סטודנטים במצבי דחק ומשבר

מתוך תפיסת ה Trauma Informed Care (TIC)



עשרת הדיברות להתנהלות והתמודדות

עם סטודנטים במצבי דחק ומשבר

מתוך תפיסת ה Trauma Informed Care (TIC)

מציאות חיינו מלווה בטרומות ובמשברים והשנה וחצי האחרונות מדגישות זאת ביתר שאת. סטודנטים רבים מתמודדים עם השלכות רגשיות של האירועים המטלטלים שעברנו – בין אם מדובר באנשי מילואים שחזרו מהלחימה, סטודנטים שחוו אובדן אישי, או כאלה שמתמודדים עם חוויות מציפות סביב חגים וימי זיכרון.

מה התפקיד שלנו, כחברי סגל אקדמי ומנהלי, בהתמודדות עם מצבים כאלה? בשורות הבאות ננסה להציג את עשרת הדיברות להתנהלות במרחב האקדמי על בסיס עקרונות ה- Trauma-Informed Care, (TIC) וזאת כדי לסייע לנו כחברי סגל להבין ולהגיב באופן נכון במצבים מורכבים. אלו הם דגשים חשובים להתנהלות היום-יומית שלנו:

1. היו מודעים להיקף השפעת הטרומה

מדוע זה חשוב? סטודנטים רבים מגיעים עם חוויות חיים טראומטיות – אישיות, משפחתיות או חברתיות. ההבנה שטרומה משפיעה על זיכרון, יכולת ריכוז, תפקוד רגשי ויכולת ויסות עצמי היא קריטית בגישה חינוכית מותאמת.

איך ליישם? חשוב שנלמד על ההשפעות של טראומה ולחץ מתמשך על התפקוד האקדמי. יש משמעות להיותנו ערניים לשינויים בהתנהגות של סטודנטים – היעדרויות, ירידה בתפקוד, תגובות רגשיות חזקות. יצירת סביבה שמאפשרת גמישות והתחשבות, מבלי לוותר על סטנדרטים אקדמיים.

2. אל תשפטו תסמינים של פוסט טראומה כחוסר מוטיבציה

מדוע זה חשוב? לעיתים אנו עלולים לפרש ירידה בתפקוד, היעדרות או איחורים כחוסר אחריות או רצינות, אך אלו עשויים להיות ביטוי ישיר למצוקה רגשית.

איך ליישם? חשוב לשאול מתוך סקרנות ולא מתוך ביקורת: "שמתי לב שאתה נעדר הרבה לאחרונה, איך אפשר לעזור?". בדאי שנזכור כי סימפטומים כמו חוסר ריכוז, עייפות, או התנתקות רגשית יכולים להיות תוצאה ישירה של טראומה. לכן, ראוי להימנע ממתן משוב שלילי לפני בירור הסיבות האמיתיות לקושי.

3. בנו סביבה בטוחה ומכילה

מדוע זה חשוב? טראומה מערערת את תחושת הביטחון הבסיסית של האדם. סטודנט שחוה משבר או טראומה זקוק למרחב שבו הוא מרגיש מוגן ומכובד.

איך ליישם? חשוב שנשמור על תקשורת מכבדת ובלתי שיפוטית. וודאו שהמרחב האקדמי (גם פיזי וגם דיגיטלי) נגיש ונעים. חשוב להקפיד על שקיפות לגבי תהליכים, החלטות וכללים כדי להפחית תחושות של חוסר שליטה

4. הקשיבו ותנו תוקף – לא תמיד צריך "לתקן"

מדוע זה חשוב? סטודנטים במשבר אינם תמיד זקוקים לפתרון מיידי, אלא פשוט למישהו שיקשיב ויכיר בקושי שלהם.

איך ליישם? לא להניח הנחות – אלא לתת לסטודנט לספר את סיפורו בדרכו. להקדיש זמן להקשיב בסבלנות וללא הפרעות. נסו להימנע מלתת עצות מיידיות ותנו תוקף לדברי הסטודנט (גם אם אינכם מסכימים). תיקוף לזולת פירושו הכרה שרגשותיו וחוויותיו הם אמיתיים ומוצדקים עבורם, גם אם איננו מסכימים איתם. זה שונה מעידוד ההתנהגות שלהם. לפעמים די באמירה כמו "אני רואה שזה מאוד קשה לך, אני כאן אם תצטרך לדבר."

5. זכרו את המשמעות הרבה של קשר אנושי ואל תחששו לשאול על רווחה נפשית

מדוע זה חשוב? חוויות טראומטיות עלולות לגרום לסטודנט לתחושת ניכור ובדידות. הימנעות משיחה על קשיים נפשיים משמרת את הסטיגמה. שיח פתוח ומכבד יכול לאפשר לסטודנטים להרגיש בנוח לבקש עזרה.

איך ליישם? כדאי שנהיה זמינים לתקשורת פתוחה, נשתמש בשמות פרטיים, נגלה עניין אמיתי בסטודנטים ואף נעודד אותם לפנות לקבלת תמיכה מייעצת או פסיכולוגית. מומלץ לשאול בישירות אך ברגישות: "איך את/ה מתמודד/ת עם כל מה שקורה סביבך?" **הכירו את שירותי התמיכה שלנו בטכניון (מרכז ליעוץ ותמיכה בסטודנט ומרכז השירות הפסיכולוגי)** והפנו אליהם בעת הצורך. שימו לב לאופן ההתייחסות כאשר סטודנט חושף קושי. נסו להקפיד על התייחסות אישית, בנה וחומלת השומרת על גבולות הסטודנט.

6. ספקו גמישות מבלי לוותר על מסגרת

מדוע זה חשוב? מצבי דחק עלולים להשפיע על עמידה בזמנים, יכולת למידה וביצוע משימות, אך חשוב לא לוותר על מסגרת שומרת יציבות

איך ליישם? כדאי להיות ערים לגבי נוהלי הארכות, התאמות ובקשות מיוחדות, וליידע את הסטודנטים כיצד לפעול מול הגורמים הרלוונטיים; לגלות גמישות אישית במידת האפשר, תוך שמירה על גבולות ברורים והוגנות כלפי כלל הסטודנטים; להציע כלים ותמיכה בניהול זמן ובארגון למידה, לצד שמירה על דרישות אקדמיות ברורות.

7. דעו להציב גבולות בריאים

מדוע זה חשוב? כחברי סגל אנחנו כמובן לא מטפלים, תפקידנו הוא לתמוך בגבולות הסביר ולא להעמיס על עצמנו תפקידים שאינם בתחום אחריותנו.

איך ליישם? היו אמפטיים, אך הגדירו בבירור את גבולות העזרה שלכם. הפנו לשירותים מקצועיים כאשר יש צורך בכך. שמרו על איזון אישי והיעזרו גם אתם בחברים וקולגות -גם אנחנו כאנשי הסגל חווים את המציאות הטראומטית במעגלים השונים ועלולים לחוות שחיקה רבה.

8. שימו לב שלדרכי הפעולה שלנו יש השפעה גם בטווח הארוך

מדוע זה חשוב? סטודנט שמקבל תמיכה מתאימה ברגעי משבר עשוי להתחזק ולצמוח, בעוד שמערכת אקדמית שאינה רגישה לטראומה עלולה להחמיר את מצבו.

איך ליישם? חשוב שנכיר בחשיבות התפקיד שלנו ביצירת אקלים אקדמי תומך, הן בתוכן והן בדרך שבה אנו מתייחסים למצבי קושי ומשבר.

9. השקיעו בהכשרה ולמידה של תוצאות טראומה ומשבר ודרכי ההתמודדות

מדוע זה חשוב? התערבויות ולמידה מודעות-טראומה הוא תחום שמתפתח כל הזמן, ולמידה מתמשכת תאפשר לתמוך בסטודנטים באופן מיטבי. מרכז החוסן, ימשיך להציע כלים וידע בתחומים אלו.

איך ליישם? מוזמנים להשתתף בהכשרות מקצועיות של מרכז החוסן. שתפו פעולה עם מרכז היעוץ והתמיכה לסטודנט, התייעצו וקבלו נקודות מבט נוספות לדרכי ההתמודדות.

10. היו רגישים לזמנים רגישים – חגים, ימי זיכרון ואירועים לאומיים

מדוע זה חשוב? סטודנטים שהתמודדו עם אובדן אישי או קולקטיבי, כגון חללי מלחמת "חרבות ברזל", עלולים לחוות תקופות מסוימות בשנה כטריגר משמעותי – במיוחד חגים וימי זיכרון כמו אלו שבאים לפתחנו בתקופה זו. עבור אנשי מילואים שחזרו מהלחימה, תקופות אלו עשויות להציף תחושות של אבל, בדידות, ואף פוסט-טראומה. עבור סטודנטים מהחברה הערבית, עלולים ימים אלו להוביל לתחושות חוסר ביטחון וניכור.

איך ליישם? הכירו בכך שתקופות אלו עשויות להיות קשות עבור חלק מהסטודנטים, והימנעו מלהניח שכולם חווים אותן באותו אופן. אפשרו גמישות מיוחדת בהגשת מטלות או בנוכחות בשיעורים בימים רגישים, במיוחד עבור סטודנטים ששירתו במילואים או איבדו חברים. היו ערניים לתגובות רגשיות בביתה – דיונים אקדמיים על נושאים רגישים עלולים להציף זיכרונות טראומטיים. אם עולה דיון טעון, שמרו על אווירה מכבדת והיו קשובים לתגובות הסטודנטים. והכי חשוב - הזכירו לסטודנטים את האפשרות לקבלת תמיכה – בין אם דרך שירותי הדיקנט בקמפוס, קבוצות תמיכה, או אנשי מקצוע.

לסיכום

כסגל אקדמי ומנהלי באקדמיה יש לנו אפשרות ייחודית להשפיע על חוויית הלמידה של סטודנטים בתקופות משבר. גישה המשלבת **הבנה, גמישות, הכלה עם גבולות ברורים** יכולה ליצור מרחב לימודי תומך ומעצים, שיסייע לסטודנטים לא רק להמשיך את דרכם האקדמית, אלא גם לחזק את יכולתם להתמודד עם אתגרי החיים והרי בשביל זה אנחנו פה.

האחריות לסייע לסטודנטים המתמודדים עם מצבי דחק וטראומה בקרב סטודנטים היא מערכתית. תפקידנו הסגל הוא להיות חלק מהמאמץ הרחב הנעשה בטכניון במטרה לייצר ליצירת סביבה בטוחה ותומכת עבור כולם, סטודנטים וסגל כאחד.

אנחנו כאן בשבילכם.

בברכה,

פרופ' גדי קפלוטו
דיקן הסטודנטים

איילת פריימן
מנהלת מרכז החוסן