

העלאת חוסן בקרב ילדים: הגישה הפרואקטיבית

התקציר מבוסס על המאמר :

Alvord, M. K., & Jonshon Grados, J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36 (3), 238-245.

הגדרה

המונח "חוסן" הוגדר בדרכים שונות. ניתן לומר כי חוסן הוא תהליך ו/או יכולת ו/או תוצאה המשקפים הסתגלות מוצלחת למרות גורמי סיכון ונסיבות מאיימות. במחקר הנוכחי ההתייחסות לחוסן היא ככישורים, מיומנויות ותכונות המאפשרים לפרט להסתגל לתנאים קשים ולהתמודד עם אתגרים.

גורמים הגנטיים משנים ומקטינים את השפעתה של הסביבה המסכנת שעלולה לדחוף את הילד לתוצאה בלתי הסתגלותית. הגורמים ההגנטיים קיימים בנפשו של הילד, במשפחה ובקהילה. יכולות קוגניטיביות וחברתיות ויכולת של ויסות התנהגותי הן דוגמאות של הצדדים החזקים שלו שמפתחים חוסן. יש להדגיש, כי חייבים להתייחס לגורמים הגנטיים בהקשר של שלב התפתחותי וסביבה תרבותית. להלן נציין את הגורמים העיקריים הקשורים לפיתוח חוסן אצל ילדים:

אוריינטציה פרואקטיבית

אוריינטציה פרואקטיבית היא נטייה ליטול יוזמה ולהאמין ביעילות עצמית והיא זוהתה כאחת התכונות העיקריות שמפתחות חוסן. היא קשורה למגוון תכונות, כגון: הערכה עצמית ויעילות עצמית, ויסות עצמי, יכולת לפתרון בעיות, חשיבה אופטימית, מוטיבציה פנימית. לדעת החוקרים, חוסן דורש הערכה עצמית ריאליסטית ואופטימית. ביטחון עצמי ותפיסה אופטימית לגבי העבר מאפשרים לילד ליטול יוזמה ולפעול ליצירת הזדמנויות וסביבה חיובית, נטולת גורמים מסכנים. רמה גבוהה של מסוגלות עצמית מאפשרת לשייך הצלחות ליכולות אישיות. עזרה לזולת בקרב ילדים זו דרך יעילה לפיתוח נטייה אופטימית ואקטיבית שכוללת אחריות, אמפתיה והערכה עצמית.

ויסות עצמי

ויסות עצמי מהווה אחד הגורמים ההגנטיים הבסיסיים ביותר. מדובר בוויסות על כוונות, רגשות והתנהגויות. יכולת זאת מאפשרת לילד ליצור מערכת יחסים בריאה עם הסביבה. גם היכולת לדחות סיפוק מהווה חלק מויסות עצמי. חשוב לציין, כי מחקרים אחרונים מלמדים, כי ויסות רגשי משפיע על יכולת ההסתגלות ויכול למנוע התנהגות בעייתית.

שייכות ובניית קשרים

תחושת שייכות חשובה מאוד לפיתוח יכולת ההסתגלות. יחסים תומכים מהווים גורם חשוב לקידום תחושת הוויסות העצמי וההערכה העצמית. מיומנויות חברתיות ויחסים משמעותיים עם ילדים אחרים ומבוגרים קשורים באופן ברור ליכולת ההסתגלות.

יכולת קוגניטיבית ומגוון מיומנויות

מחקרים רבים מצביעים על הקשר הישיר בין יכולת קוגניטיבית לבין פיתוח חוסן. כמו כן, קיים קשר בלתי ישיר משום שיכולת קוגניטיבית מביאה לפיתוח תכונות אחרות שמעלות את רמת החוסן. נטען כי לכל ילד יש "אי של מיומנות" או תחום שבו הוא יכול להצליח, לממש את הפוטנציאל הטמון בו ולהרגיש את עצמו בטוח.

משפחה: הורות פרואקטיבית

קיום קשר עם לפחות מבוגר משמעותי אחד משפיע על פיתוח חוסן. מחקרים הצביעו גם על השפעת סגנון ההורות על פיתוח החוסן.

גורמים קהילתיים

- נגישות של תמיכה מחוץ למעגל המשפחתי.
- תחושת זהות ושייכות לקהילה.
- יצירה סביבה בטוחה.

המסקנות באשר לעיצוב התערבויות המכוונות לפיתוח חוסן:

- יש לפתח מיומנויות של פתרון בעיות בכלי להתמודדות עם תנאים קשים.
- יש לעודד את הילדים לבטא את רגשותיהם, גם חיוביים וגם שליליים. יכולת לבטא רגשות חיונית ומביאה לפיתוח ויסות רגשי.
- יש לסייע לילדים לזהות את הצדדים החזקים שלהם וחוויות חיוביות בסביבה משפחתית ובסביבות אחרות.
- יש לקדם תחושת הערכה עצמית ודימוי עצמי חיובי של הילדים באמצעות מטלות משמעותיות שמתאימות לילדים ושביצועם משאיר תחושה של הצלחה.
- יש לפתח חשיבה אופטימית ויכולת לראות דברים בפרספקטיבה נכונה. על הילדים לדעת לשייך לעצמם את ההצלחות ולא לצירוף נסיבות מקרי.
- יש ללמד אסטרטגיות קוגניטיביות המאפשרות ויסות עצמי יעיל.

יש להגביר את מעורבות ההורים בתוכניות לפיתוח חוסן, תוך כדי דגש על הורות יעילה הכוללת תמיכה רגשית, הצבת גבולות ועקביות.

דגם עבודה קבוצתית עם ילדים בסיכון

על סמך הגישה המתוארת החוקרים פיתחו את הדגם של עבודה קבוצתית (בקבוצות עד שישה אנשים) עם ילדים בסיכון (כולל קבוצות של ילדים עם בעיות התנהגותיות ולקויות למידה). הדגם מתמקד בפיתוח מיומנויות חברתיות ומתבסס על אוריינטציה פרו-אקטיבית ועל אסטרטגיות קוגניטיביות-התנהגותיות. בקבוצה נמצאים ילדים מאותו מגדר, אך עם אבחנות שונות. עבודה עם הילדים בקבוצה מאפשרת ליצור תחושת שייכות. הדגם של ההתערבות כולל מספר רכיבים עיקריים:

- פעילות דידקטית אינטראקטיבית, המביאה לפיתוח חשיבה ומיומנויות חדשות גם בתחום הקוגניטיבי וגם בתחום החברתי. פעילות דידקטית מבוססת על הזיהוי של גורמי חוסן ומיומנויות חברתיות שיש להעניק לילדים, תוך השתתפות פעילה ויזומה של הילדים עצמם ובחירת יעד אישי. יש לאפשר לילדים להעלות את רעיונותיהם ולספק להם משוב. חשוב שכל ילד יבחר יעד אישי ויעבוד עליו, כאשר במהלך כל פגישה הילדים מספרים אחד לשני על ההתקדמות.
- פעילות של משחק חופשי, שבמסגרתה ילדים בונים אינטראקציות וקשרים בינם לבין עצמם. חוסן קשור לגמישות וליכולת למצוא פשרה; משחק מאפשר גם שדה התמודדות עם אכזבות. משחק חופשי מעלה מצבים מהחיים. משחקים גם מהווים אפשרות טובה למנחה לצפות בהתנהגותם של הילדים ולספק להם משוב.
- פעילות של ויסות עצמי: פעילות חשובה מאוד במיוחד עבור ילדים בעלי קשיי קשב וריכוז.
- שלב של סיכום, יישום והכללה: כאשר ילדים מיישמים את המיומנויות הנלמדות בסביבה מחוץ לקבוצה. נקודה זו קריטית להצלחת התוכנית ולכן זמן רב מודגש לפיתוח אסטרטגיות שונות של יישום ולחזרה על המיומנויות שנרכשו.
- מעורבות הורים: עדכון ההורים על הנעשה ועידוד להשתתפות פעילה מצדם. בנוסף להתכתבות עם ההורים, עליהם להשתתף מדי פעם בפגישות.