

חוסן מערכתי לילדים ולבני נוער בעת אסון: הרהורים בהקשר ל-

COVID-19

התקציר מבוסס על המאמר:

Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 1(2), 95-106.

הפנדמיה של COVID-19 היא אסון רב-מערכתי בעל השלכות עצומות הפוגע בתפקוד של כל המערכות החברתיות החיוניות. ההתמודדות עם האסון כוללת לא רק התמודדות עם איום ההדבקה אלא הסתגלות לשינויים שחלו בשגרה היום-יומית ולאי הוודאות שנוצרה בתחומים רבים. אחת הקבוצות הפגיעות ביותר היא ילדים ובני נוער. אלה נפגעים לא רק באופן ישיר, אלא גם ממגוון ההשלכות העקיפות, כמו שינוי השגרות במשפחה ובסביבה הקרובה, כאשר ההורים נאלצים להתמודד עם לחץ גדול שעלול לפגוע בתפקודם במשפחה וביכולתם לטפח את החוסן של הילדים. ככל שהפנדמיה נמשכת ואיתה ההשלכות של המיתון הכלכלי, הפגיעה הגוברת במשק ובשירותים חברתיים, כך גדל הסיכון למצבם הנפשי של ילדים. רמת הלחץ ותחושת הבדידות שלהם עלולה עוד להחריף, כשהיא מלווה בתופעות כמו שעמום, רגזנות, דיכאון, ייאוש ואף אלימות במשפחה ואובדנות. לכן, חקר של חוסן ומקורותיו כה קריטי במיוחד בימינו.

מונח ה'חוסן' הוגדר והוא מובן באופנים שונים. לאחרונה, מתפתחת הגישה הדוגלת בתפיסת החוסן כמונח רב-מערכתי, המתיחס להסתגלות מוצלחת של מערכת דינמית ומורכבת לאתגרים או להפרעות המסכנים את התפקוד, ההישרדות והצמיחה. כך, חוסנה של הקהילה לנוכח האסון מובן כהליך של בניית קשר בין יכולות ומיומנויות הסתגלותיות למסלול חיובי של תפקוד ובינוי קהילתי מחודש. החלת תפיסה רב-מערכתית על החוסן האנושי בכלל ועל החוסן של ילדים ובני נוער בפרט דורשת התייחסות כוללת אל האישיות ולהתפתחות בהקשרים שונים וכן אינטגרציה בין חוסן אישי לחוסן משפחתי. יש להפנות תשומת-לב מיוחדת לתפקודן של המערכות החיוניות לילדים ולמשפחות ובראש בראשונה לבתי ספר ולקהילות.

ניתן להצביע על עקרונות מרכזיים אחדים של תפיסה רב-מערכתית לפיתוח החוסן האנושי בתקופה הנוכחית:

- הסתגלות והתפתחות ברמה האישית והחברתית הנובעת מאינטראקציות בין תהליכים ומערכות ברמה האישית, המשפחתית, הקהילתית והחברה כולה.
- חוסן יכול להיות מבוזר ומוטמע ביחסים ובמערכות שניתן לגייס להתמודדות עם האתגרים העומדים על הפרק. חוסן אינו תכונה או מאפיין ייחודי אלא מגמה כללית, יכולת רב-מערכתית. לכן, החוסן להתמודדות מוצלחת עם הפנדמיה תלוי בשילוב יעיל של מגוון מערכות.
- חוסן הוא דינמי ומשתנה במהלך אינטראקציות רבות בתוך המערכת ומחוצה לה. לכן, ניתן לצפות, כי חוסן לעולם לא יישאר באותה הרמה אלא יעלה או ירד, בהתאם להתפתחויות

ולהתמודדויות. אפשר להעלות את החוסן באמצעות הוספת משאבים נוספים. גם התפתחות המערכת עשויה לשנות את חוסנה לנוכח הגורמים המסכנים.

- אי לכך, החוסן האנושי, המשפחתי או הקהילתי הנדרש להתמודדות עם סוגים שונים של אתגרים ובשלבם שונים של התפתחות עשוי להיות שונה.
- חוסן הוא תהליך מתפתח לאורך זמן ובאינטראקציות בין מערכות, מרמה אחת לשנייה או מדור אחד לשני. קיים קשר הדדי בין חוסן ברמה האישית, המשפחתית, הקהילתית והחברתית, כאשר שינויים בחוסן במערכת אחת מחזקים או מחלישים את החוסן במערכות אחרות.

במצב הנוכחי, יש סיבה טובה לדאוג לילדים השייכים לקבוצות מיעוט ולקבוצות המוחלשות, שכבר מתמודדים עם סיכונים התפתחותיים הקשורים לעוני ולהדרה. מצב של אי-ודאות וניתוק חברתי עלול לסכן את מצבם הנפשי של ילדים, שעל משפחתם מוטל נטל כבד במיוחד, בהיעדר משאבי חוסן מתאימים. כמו כן, יש לזכור, כי משאבי החוסן הדרושים כדי להתמודד בהצלחה עם האתגרים משתנים גם הם בהתאם לשלב ההתפתחותי שבו הילד נמצא. ילדים בגיל צעיר פחות מודעים להשלכות העתידיות של המתרחש, מה שעשוי להגן עליהם, אבל הם זקוקים למגע תמידי וקרוב עם המטפל. פגיעה באיכות הטיפול או בתדירות הקשר עלולה להיות גורם מסכן ולמנוע בניית חוסן. באופן כללי ניתן לומר, כי התפתחות בריאה בילדות המוקדמת חשובה במיוחד להתפתחות קוגניטיבית.

באשר לילדים גדולים יותר ובמיוחד לבני נוער חשובים מאוד קשרים מחוץ למשפחה ולכן הניתוק החברתי עלול להיות כואב במיוחד עבורם. עם זאת, לילדים גדולים הון חברתי מפותח יותר מאשר לילדים קטנים, מה שעשוי להיות גורם מחסן עבורם.

מחקרים שנערכו לאחרונה בתחום החוסן מצביעים על גורמי חוסן שעשויים להיות משאבים עבור ילדים ובני נוער גם כפרטים וגם במסגרת תפקודם במערכות של משפחה, בית ספר וקהילה.

קהילה	בית ספר	משפחה	ילדים/בני נוער ברמת הפרט
הון חברתי; דאגה וסיוע לחברי קהילה פגיעים ולקבוצות פגיעות.	טיפול כל תלמיד על ידי הקהילה הבית ספרית; שירותים לתלמידים בסיכון/נוקקים/ עם לקויות.	טיפול של כל בני המשפחה; דאגה מיוחדת לבני משפחה פגיעים.	מטפלים רגישים ומטפחים.
יחסים קרובים, אמון, שייכות, לכידות.	יחסים קרובים, אמון, שייכות, לכידות.	יחסים קרובים, אמון, שייכות, לכידות.	יחסים קרובים, אמון, שייכות.
שיתוף פעולה בקבלת החלטות; משילות משתפת.	מיומנויות של מנהיגות בבית הספר.	מיומנויות של ניהול המערכת המשפחתית.	ויסות עצמי, מיומנויות

ילדים/בני נוער ברמת הפרט	משפחה	בית ספר	קהילה
לתפקודים ניהוליים.			
התמודדות פעילה.	התמודדות פעילה.	התמודדות פעילה.	פעילות קהילתית.
מיומנויות לפתרון בעיות ולתכנון.	מיומנויות לפתרון בעיות ברמת המשפחה ולתכנון.	מיומנויות לפתרון בעיות ברמת בית הספר ולתכנון.	מיומנויות לפתרון בעיות ולתכנון משותפים.
תקווה, אופטימיות.	תקווה, אופטימיות.	תקווה, אופטימיות.	תקווה, אופטימיות.
תחושת משמעות.	משמעות ברמת המשפחה; עקביות.	משמעות ברמת בית הספר; יעד; עקביות	משמעות קהילתית; יעד; עקביות.
תפיסה עצמית חיובית; יעילות עצמית.	תפיסה חיובית של המשפחה.	תפיסה חיובית של בית הספר.	תפיסה חיובית של הקהילה.
שגרות חיוביות; דפוסי התנהגות.	שגרות משפחתיות; מסורות; חגים משפחתיים.	נהלים בבית הספר; מסורות; יצירת מסורת בית ספרית.	שגרות קהילתיות; חגים ומסורת קהילתית.

בנוסף, יש להדגיש גם את החשיבות של המאפיינים התרבותיים. הם אמנם אינם מהווים גורם מחסן נפרד, אך הם משפיעים על כל אחד מגורמי החוסן ועל הדרך שבה כל גורם בא לידי ביטוי בפועל.

הגישה הרב-מערכתית לחוסן ילדים בפני אסון דורשת התייחסות מפורשת למגוון צרכים השייכים לתחומים שונים במסגרת מערכות שונות. חשוב להדגיש, כי יש לערב את ההורים ואת הקהילות במשימה להעלאת החוסן של הילדים. ללא השתתפותם הפעילה לא ניתן יהיה להגיע לרמת חוסן גבוהה. התייחסות לצורכי הילד חייבת להיות דיפרנציאלית, תוך כדי תכנון לטווח ארוך, מה שיקדם את התקשורת במשפחה ובקהילה. תוכניות לבניית חוסן אמורות להתייחס לצרכים פיזיים ונפשיים ולתמוך בפרקטיקות תרבותיות המעניקות תמיכה חברתית, רגשית ורוחנית למשפחות ולקהילה.

בניית חוסן לנוכח התמודדות עם אסון דורשת תחושת ביטחון ונורמליות. עבור ילדים צעירים יש צורך קודם-כל בטיפול רגיש של ההורים וביצירת שגרה יום-יומית חדשה בתוך המשפחה. הדבר יחזיר לילדים את הביטחון הבסיסי ואת תחושת הנורמליות. אתגר גדול יותר עומד בפני ילדים גדולים ובני נוער משום שלחיים החברתיים שלהם, בגיל הזה, חשיבות עצומה והמערכות החברתיות נפגעו באופן משמעותי וקשה מאוד לשקמן. בני הנוער חשים שלמצב הזה השלכות הרסניות על עתידם. על מעצבי המדיניות למצוא דרך לסייע לבני הנוער לפתח חוסן כדי להתמודד עם המציאות הזאת.

יש להדגיש את החשיבות המכרעת למעורבות פעילה של ילדים ובני נוער בהתמודדות עם השלכות האסון ומניעת הידרדרות המצב. מעורבות זו מקדמת תחושות של מסוגלות עצמית ותקווה המסייעות להתמודד בהצלחה עם חרדה וייאוש. על סמך התפיסה הזאת, הסוכנות הפדרלית לניהול

מצבי חירום בארצות הברית הקימה בשנת 2012 ועד למוכנות בני נוער, שכולל גם בני נוער בגילאי תיכון. הוועד מהווה גורם מתווך בין הגורמים השונים ודואג שקולם של הילדים ישמע וזווית הראייה שלהם תוצג בפני מקבלי ההחלטות. הוקמה גם תוכנית של הכנת מתנדבים, בני עשרה, לפעילות בעתות חירום בתוך הקהילה. גם במסגרת התוכנית של צמצום סיכוני האסון של האו"ם ילדים הוכרו כסוכני שינוי.

המעורבות הפעילה של ילדים ובני נוער עשויה לשמש גורם חוסן מרכזי גם בעת המשבר הנוכחי, הקשור לפנדמיה. יש צורך בהתייחסות לבני נוער כ'נערים אזרחים' והעצמתם באמצעות מתן אפשרויות לפעול במסגרות בתי ספריות וקהילתיות ליצירת שגרות חדשות, סיוע לחלשים וכו'. כמו כן, כבר עכשיו ניתן להתחיל בהכנת בני נוער לתפקיד מוביל במניעת סיכונים באסונות עתידיים – למשל, כאלה הקשורים לשינויי האקלים.