

יחידה 3 - התערבות ראשונית בעקבות התנהגות אובדנית

בכיתה בה ארע מקרה התאבדות (או נסיון התאבדות).

1. ארבעה תנאים משפיעים לחיוב בהתמודדות הכיתה במצב טראומטי הקשור להתאבדות (נוי, 1988):
 - א. חזרה מהירה לתפקוד תקין והתמודדות פעילה.
 - ב. העדר תווית של מחלה.
 - ג. מציאות תמיכה חברתית מתאימה.
 - ד. אפשרות ולגיטימציה לאבריאקציה של הארוע המשברי.

2. מטרות היחידה נגזרות מתנאים אלה:
 - א. מתן אינפורמציה, תוך התייחסות למקורות מידע.
 - ב. אפשרות לביטוי רגשי לתחושות, המחשבות והפחדים שהתעוררו עקב המקרה.
 - ג. סיוע לכתח לשמש מקור תמיכה הדדי.
 - ד. אירגון הכתה ללוויה וביקור אבלים.

פעילות א' - שיחה חופשית בכתה, תוך התייחסות לנקודות הבאות:

1. הרגש הכי חזק כרגע (כעס, פחד, האשמה, לקיחת אשמה, רחמים, חוסר ודאות וכו').
2. מקור הרגש (ממה פוחדים, על מי כועסים, את מי מאשימים).
3. האם נתקלתם בעבר בקושי שעורר בכם רגש חזק כזה? מהו?
4. מהו החלק הכי קשה שהיה אז בארוע?
5. מה עזר לכם לצאת מהקושי?
6. מי עזר לכם?
7. האם גם היום אתם מרגישים אותו דבר כלפי אותו ארוע?
8. מדוע מרגישים אחרת?
9. מה הדבר שיכול לעזור לכם ביותר ברגע זה?
10. מי יכול לעזור לכם?

מסר למנחה:

1. הכרה בקיומה של סערה רגשית.
2. להכיר בקיומם של רגשות הנתפסים כמנוגדים (כעס-צער) בו זמנית.
3. כל רגש שתלמיד מביע הוא "בסדר".

פעילות ב' - זיהוי רגשות

1. לבקש מהתלמידים לזהות את הרגשות העכשוויים שלהם, או לחלק להם רשימת רגשות שכיחים במצב טראומטי כגון:
 כעס, עלבון, כאב, הלם, חוסר אונים, פחד, יאוש, האשמה, תדהמה, חרדה, געגועים, תוקפנות, רגש אחר...
2. כל תלמיד מנסה לזהות מהו הרגש החזק כרגע, המציף אותו.
3. ברור מקור הרגש.
4. האם נתקל בעבר ברגש כזה, בעוצמה כזו, באילו מקרים?
5. מה עשוי לעזור לעבד רגשות אלה?

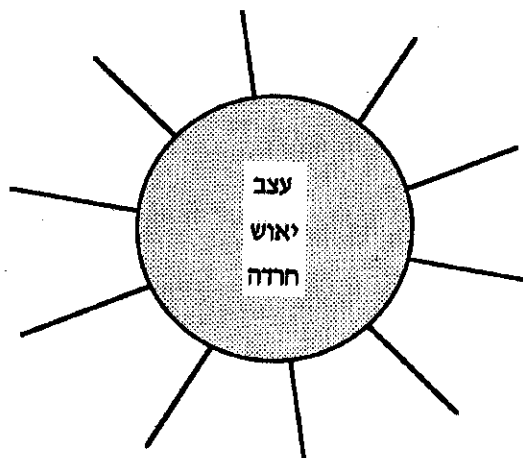
פניה לעזרה	שיחה עם חברים	לא לעשות כלום	לבכות
לשוחח בכיתה	ללכת הביתה	להיות לבד	לראות סרט
לגשת למשפחה	לכתוב	להאזין למוסיקה...	

סמן מ-1-5 מה העוזר יותר = 5
 מה העוזר פחות = 1

מסר לתלמידים:

להבליט את השונות של העיבוד הרגשי של כל תלמיד.

פעילות ג' - עכביש

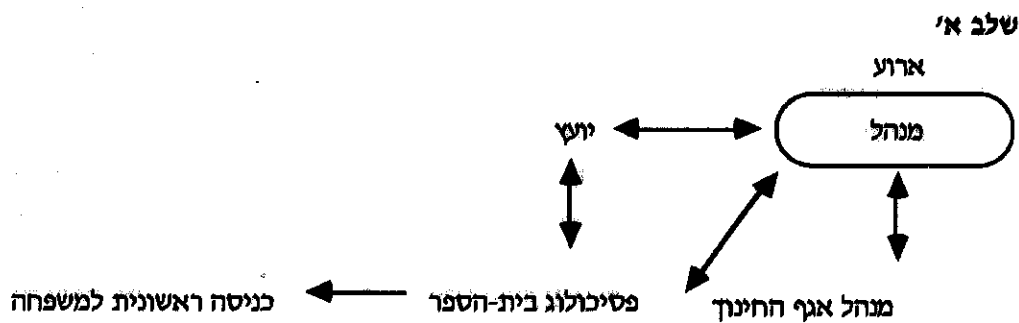


1. אסוציאציות חופשיות על רגשות אלו.
2. לבדוק כל אסוציאציה למה מתקשרת? איזה מקרה זה מזכיר לך כיצד התגבר וכו'.
3. לתלמידים צעירים ניתן להציע עבודה יצירתית.

פעילות ד' - כתיבה חופשית (מתאים גם לגיל הצעיר)

כששמעתי בבוקר ש... התאבד...
 כשבאתי לביה"ס וראיתי את מודעת האבל...
 כשנכנסתי לכתה ו... לא ישב במקומו הקבוע...
 כשפתחתי את העיתון וראיתי את שמו של... במסגרת שחורה...

התארגנות המערכת הבית-ספרית לאחר מקרה התאבדות (עפ"י דגם שהוכן בביה"ס רמז - נהריה).



הערות:

1. התארגנות ותכנון מיד עם היוודע הארוע.
2. פגישות מחנכים בערב שלפני ההתערבות בבית הספר.
3. שיתוף היועץ הבכיר בהתערבות בארוע.

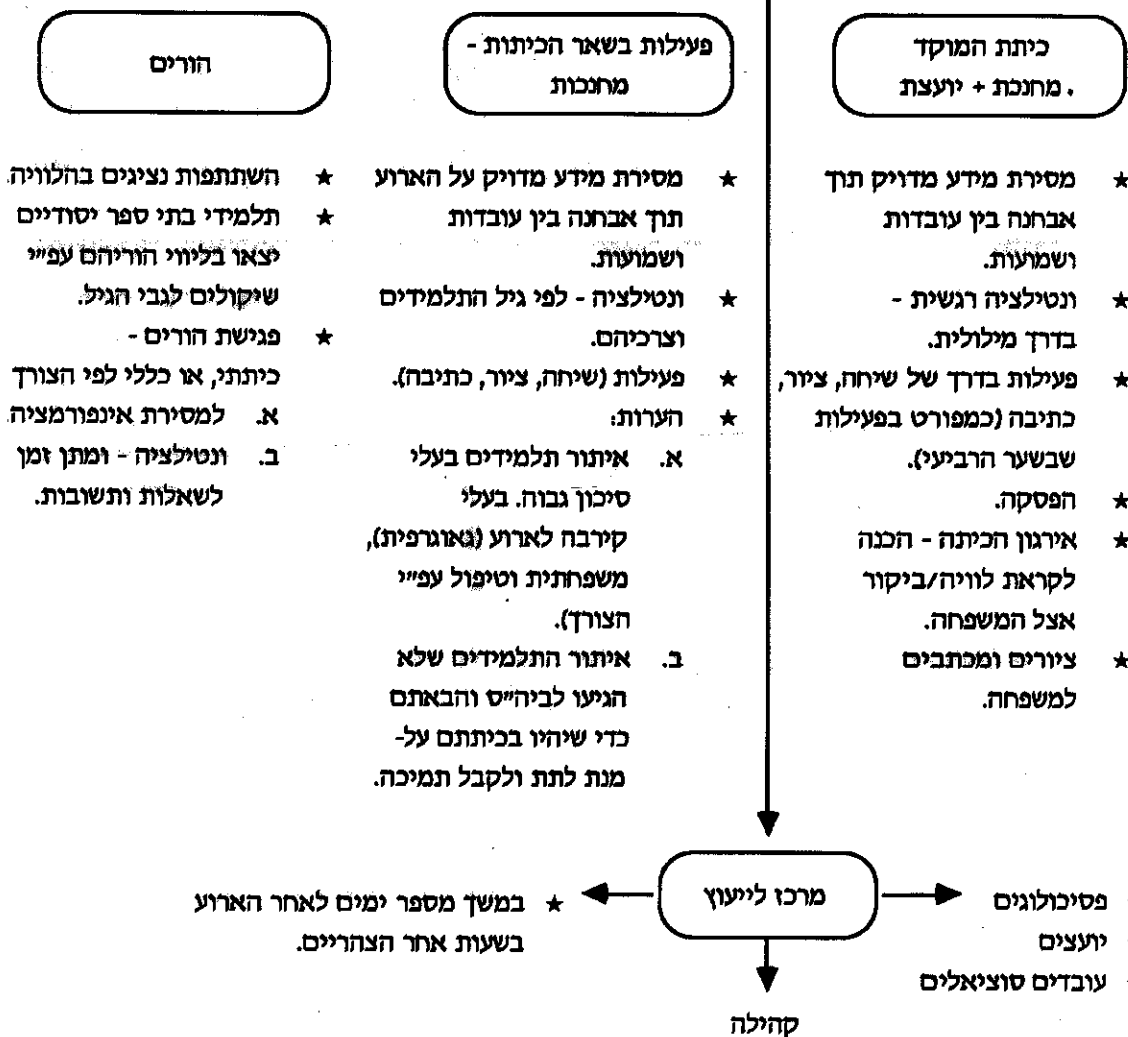
"לחשוב מותר - לעשות אסור" - מחשבות והתנהגות אובדנית

שלב ב'

כינוס הצוות המקצועי - מנהל, מורים, יועץ, פסיכולוג בית-הספר, גורמים מקומיים.

מטרות:

- ★ ונטילציה
- ★ התארגנות לכניסה לכיתות.



שלב ג'

חזרה לתוכנית הרגילה - לשיגרה

1. בקשת סיוע במקרה הצורך, מצוות מרכזי מצבי לחץ - שפ"י העומד לרשות המחוז.

שלב ד'

1. מעקב מתמשך אחר האוכלוסייה ברמת סיכון גבוהה.
2. טיפול פרטני או קבוצתי עפ"י הצורך לילדים המתקשים לחזור לשיגרה.