

## "מה עוזר כשקשה לי"

תוצאות ממחקר שבוצע בשנת תשע"ה  
על יעילות התכנית

ספטמבר 2015

פיתוח יכולת התמודדות של ילדי הגיל הרך עם מצבים שונים הוא נושא חשוב העולה לכותרות, במיוחד לאור המציאות של חיינו. בתקופת הילדות המוקדמת ובשל גילם הצעיר, קשה לנו, המבוגרים, לדעת ולהעריך את השפעת המצוקות והקשיים העוברים על הילדים הקטנים ובעצם אנו נחשפים ישירות לתוצאות קשיי ההתמודדות, הבאים לידי ביטוי בגילויי תוקפנות ומעשי אלימות.

התכנית "מה עוזר כשקשה לי" הינה תכנית סדנאית, יישומית וחוויתית המשלבת מפגשים עם ילדים, מפגשים המיועדים לצוותים החינוכיים, העובדים עם הילדים המשתתפים בתכנית ומפגשים עם הורי הילדים. המטרה – יצירת רשת תמיכה מערכתית, בכל מעגלי החיים של הילדים, במטרה להעצים את משאבי ההתמודדות של הילדים באופן מתואם ובכך לתרום לפיתוח תחושת המסוגלות והעצמאות שלהם ופיתוח מודעות לכוחותיהם ולבחירותיהם. שימוש מערכתי במודל נותן מענה בהתמודדות של הילדים עם קשיים כקבוצה וכפרטים, מסייע לצוות החינוכי להתמודד עם קשיים במסגרת החינוכית ולהורים, בבית.

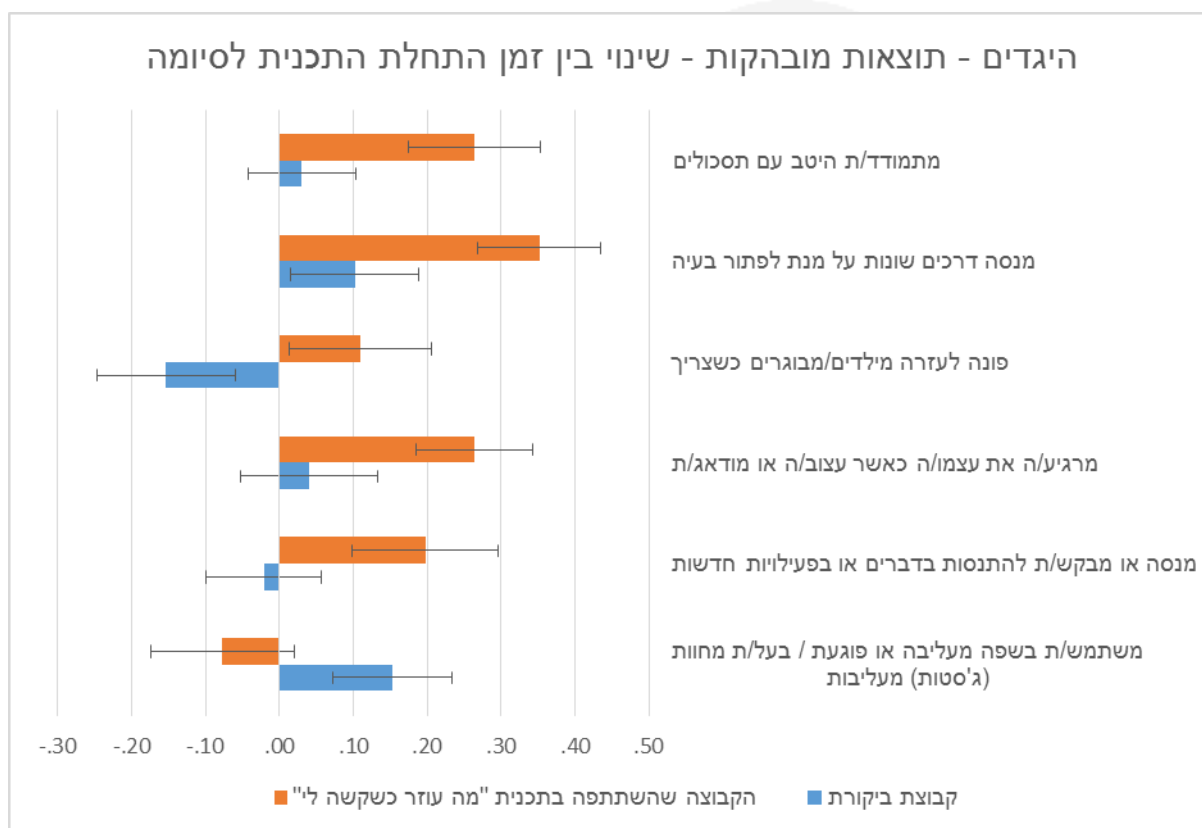
התכנית מסייעת בפיתוח משאבי התמודדות ומסייעת בפיתוח חוסן ומספקת לילדים כלים להתמודדות עם אתגרים רגשיים וחברתיים, הבאים לידי ביטוי בייחוד במצבי לחץ וקושי.

מתחילת פעילותה של התכנית "מה עוזר כשקשה לי" בשנת 2007 מקבלת התכנית פידבקים חיוביים רבים הן מהגננות והן מההורים ומדווח על כך שחלק ניכר מהילדים פיתחו מודעות למשאבי ההתמודדות שלהם ושל חבריהם והרחיבו אותם. עלתה תחושה של מסוגלות, פיתוח יכולת אמפתית ופיתוח החוסן האישי והקבוצתי של הילדים ושל הגננות.



בשנת הלימודים תשע"ה התקיים מחקר אקדמי בגני ילדים באשדוד על יעילותה של התכנית "מה עוזר כשקשה לי". המחקר בוצע ע"י מרכז המחקר לחקר החוסן של מרכז משאבים והמכללה האקדמית תל-חי, באישור משרד החינוך וכלל גנים שקיבלו את התכנית וגני ביקורת (קבוצות המתנה). בכל גן נבחרו באקראי ילדים שלגביהם נבדקו רשימת היגדים לפני קיום התכנית ובסיומה. מטרת השאלון הייתה לבחון מאפיינים התנהגותיים שונים של הילדים – כגון יכולות רגשיות, חברתיות ומסוגלות עצמית.

להלן מספר ממצאים מובהקים שעלו מבדיקה ראשונית של הנתונים שהתקבלו, ונראה כי בהשוואה לקבוצת הביקורת (קבוצת המתנה) – נמצאו הבדלים בתחומים הבאים:



- "מתמודד/ת היטב עם תסכולים" – ישנה אינדיקציה מובהקת לעלייה ביכולת ההתמודדות עם תסכולים בקבוצה שהשתתפה בתכנית "מה עוזר כשקשה לי".
- "מנסה דרכים שונות על מנת לפתור בעיה" – ישנה מובהקות לעלייה בניסיונות לפתור בעיות בדרכים שונות בקבוצה שהשתתפה בתכנית "מה עוזר כשקשה לי".
- "פונה לעזרה מילדים/מבוגרים כשצריך" – ישנה אינדיקציה מובהקת לעלייה בפנייה לעזרה בקבוצה שהשתתפה בתכנית "מה עוזר כשקשה לי".

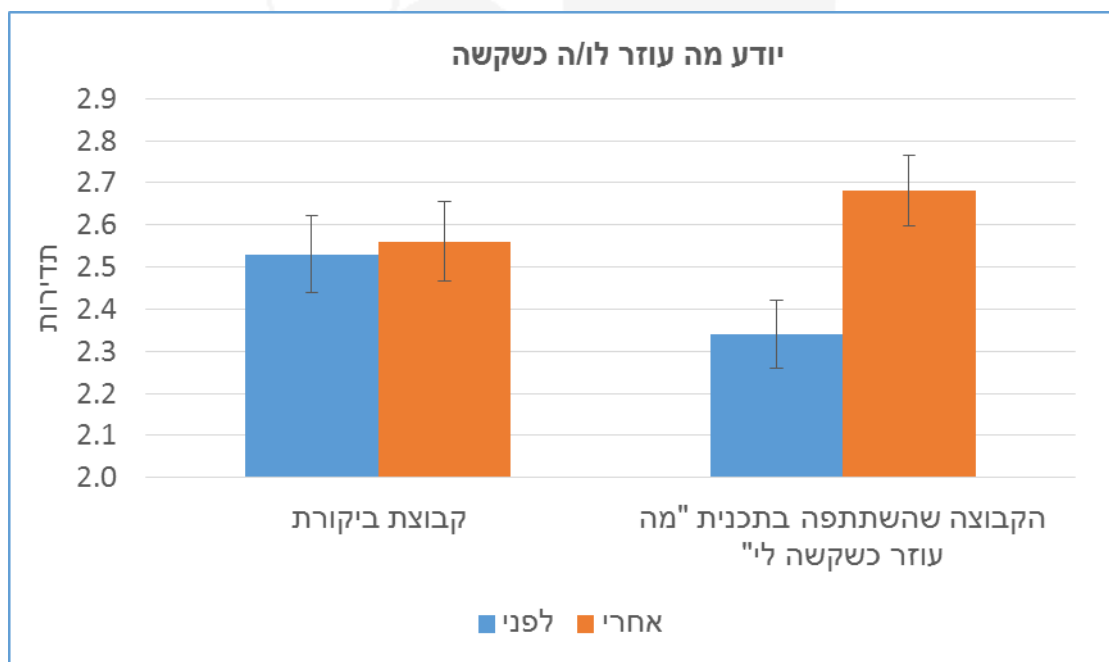
- "מרגיע/ה את עצמו/ה כאשר עצוב או מודאג" – ישנה עלייה מובהקת ליכולת הרגעה עצמית בקבוצה שהשתתפה בתכנית "מה עוזר כשקשה לך".

- "מנסה או מבקש/ת להתנסות בדברים או בפעילויות חדשות" – ישנה אינדיקציה לעלייה לרצון להתנסות בדברים ובפעילויות חדשות בקבוצה שהשתתפה בתכנית "מה עוזר כשקשה לך".

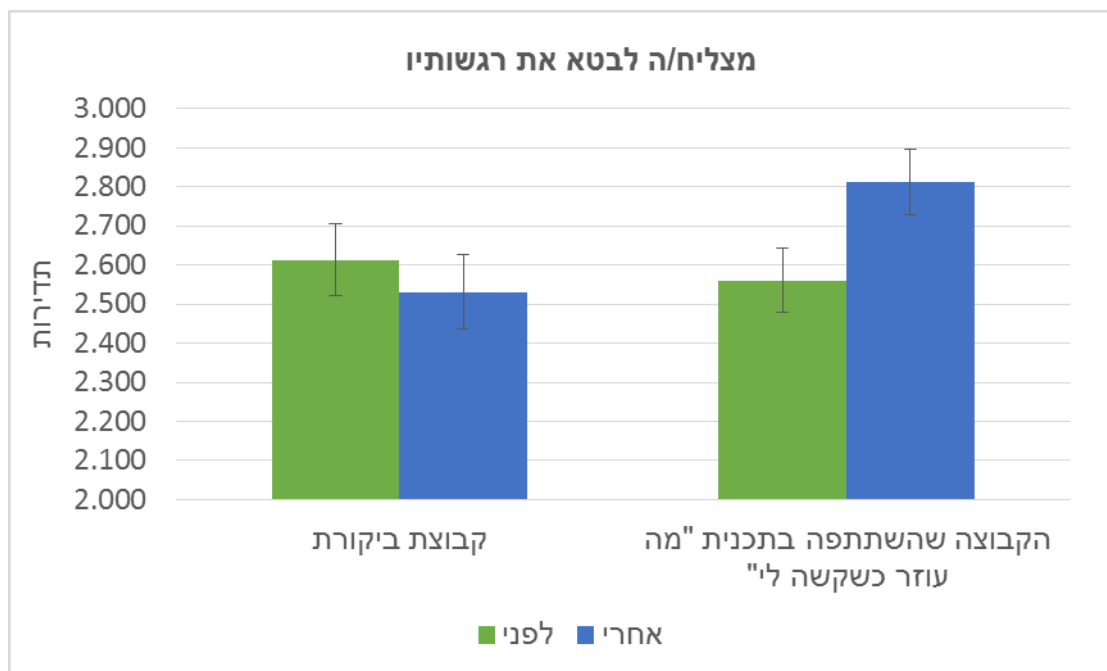
- "משתמש/ת בשפה מעליבה או פוגעת / בעל/ת מחוות (ג'סטות) מעליבות" - ישנה אינדיקציה מובהקת לירידה בשימוש בשפה מעליבה או פוגעת בקבוצה שהשתתפה בתכנית "מה עוזר כשקשה לך".

ממצא מובהק נוסף מראה, כי בעוד שבקרב משתתפי קבוצת הביקורת לא חל שינוי בביטוי הרגשות, בקרב הקבוצה שהשתתפה בתכנית "מה עוזר כשקשה לך" נרשמה עלייה בביטוי הרגשות.

בהיגד "יודע מה עוזר לך/ה כשקשה", ניכר באופן מובהק שבקבוצה שעברה את התכנית "מה עוזר כשקשה לך" חל שינוי לטובה.



בהיגד "מצליח/ה לבטא את רגשותיו" ניכר באופן מובהק שבקבוצה שעברה את התכנית "מה עוזר כשקשה לי" חל שינוי לטובה.



מהתבוננות בהיגדים שהתקבלו עד כה, ומהפיזיקים הרבים שהתקבלו מהשטח, נראה שהתכנית עונה על מטרותיה לפיתוח מיומנויות התמודדות שבעזרתן מסתייעים בבניית חוסן.

התוצאות הנ"ל הינן תוצאות מיידיות שעלו. המחקר עדיין בעיבוד הנתונים, כאשר ממצאים נוספים יפורסמו בקרוב. המחקר כלל, יחד עם ההיגדים המופיעים למעלה, מדדים נוספים המשמשים להערכות חוסן, דרכם ניתן להעריך את השפעת התכנית גם על החוסן האישי. חוסן הוא דבר נרכש ובניית חוסן מבוססת על התנסויות ורכישת כלים להתמודדות עם קשיים. הכלים מוקנים לילדים, להורים ולצוות החינוכי כאשר המבוגרים ממשיכים יחד עם הילדים ליישם את הכלים שלמדו בתכנית גם לאחר סיומה וזאת כדי ל"חסן את החוסן". למדידת ההשפעה על החוסן לטווח ארוך מתוכננים מחקרים נוספים הכוללים דגימות לא רק לפני ובסוף התכנית, אלא גם בדיקות מעקב לבחינת הפנמת והטמעת הכלים שנרכשו בתכנית.