

שלומות עובדי.ות הוראה בתקופת משבר

המלצות מבוססות מחקר למנהלות בתי ספר, גנים, יעצות, וקובעי מדיניות

ממצאי מחקר אורך גדול שנעשה בישראל בתקופת הקורונה הראה שהיבט הרווחה הנפשית של מורות ושל תלמידים תופס מקום מרכזי וחשוב ביותר כמשפיע על תפקוד אישי, בינאישי, מקצועי ולימודי.

הרווחה הנפשית של מורות בתקופת הקורונה הייתה קשורה בצורה ברורה לתפקוד מקצועי טוב יותר שלהן, ולרווחה הנפשית של תלמידיהן וליכולתם להצליח ללמוד ולאמץ יכולות חדשות של חוסן ותיפקוד לימודי (מייזלס ושות', 2023).

תמיכה ברווחה נפשית של מורות – הינה מנוף מרכזי, רב עוצמה, לשיפור משמעותי בהתנהלותן ובתיפקוד תלמידיהן.

כיצד נוכל לשפר את הרווחה הנפשית של עובדות ועובדי הוראה בתקופה מאתגרת זו?

להלן מספר המלצות המבוססות על מספר מחקרים שנעשו בנושא בתקופת הקורונה ואחריה:

- קשר עם תלמידים והורים

הקשר של המורות עם תלמידים והורים היה בעל קשר משמעותי לרווחה הנפשית ולהתמודדות המקצועית האפקטיבית של התלמידים, אבל גם לרווחה הנפשית של המורות בתקופת הקורונה. חשוב להדגיש את הצורך בהשקעה בקשר בתקופות משבר, גם אם הוא בא על חשבון זמן הוראה מקצועית, שכן נראה שיש לו תרומה משמעותית ליכולת של המורה ללמד בצורה אפקטיבית.

- שימוש במשאבי הוראה דיגיטליים

משאבי הוראה אלו היו משאב משמעותי שסייע למורות בתקופת הסגר. נראה כי עזרה פרקטית ביצירת ושיתוף משאבים אלו היא בעלת תרומה משמעותית לתפקוד המורות, ונותנת מענה לאחד האתגרים המשמעותיים שלהן בתקופת משבר.

- תמיכת הצוות ותמיכת המנהלת

תמיכת הצוות והמנהלת היו משמעותיים בבלימת שחיקה ובשמירה על הרווחה הנפשית במשבר. התמיכה התבטאה ביכולת לשתף בקשיים ולקבל תמיכה רגשית, אבל גם בעזרה קונקרטית בהתמודדות עם משימות ושיתוף בחומרי הוראה.

* שימו לב ששיבוט צוות רבות לא בהכרח מספקות את התמיכה הדרושה – נראה שחשוב למורות להיות בפגישות/פלטפורמות שבהן יש להן אפשרות להתבטא ולקבל מענה מותאם, למשל תוך שימוש במעגלי הקשבה.

- יצירתיות ושימוש בחוזקות אישיות

יש ערך מוסף משמעותי ליכולת של מורות וגננות להיות יצירתיות, ולהשתמש בחוזקות האישיות שלהן כדי למצוא פתרונות מותאמים לתלמידיהן. עודדו את המורות והגננות כשהן "יוצאות מהקופסה" ותמכו ביזמות שלהן.

● אוכלוסיה בסיכון: מורות חדשות ומורות שהן אימהות לילדים צעירים

מורות חדשות, ומורות שהן אימהות לילדים צעירים נמצאות בסיכון גבוה יותר לחוות שחיקה ומצוקה נפשית (העשויים לגרום גם לעזיבת מקצוע ההוראה). למורות אלו פחות יכולת להתמודד עם השינויים בתקופת משבר, הן חוו יותר אתגרים הקשורים לאיזון עבודה/בית, ולמרות הצורך – הן השתמשו פחות במשאבים אישיים ומקצועיים שמורות ותיקות השתמשו בהם (אולי בגלל היכרות מוגבלת יותר עם המשאבים או עם צורות התמודדות). לכן - מומלץ להקדיש תשומת לב מיוחדת למורות חדשות ולמורות שהן אימהות לילדים צעירים. כדאי לבדוק מה הקשיים שלהן, ולסייע במתן תמיכה מקצועית ונפשית.

בחלק מבתי הספר יצרו צוותים קטנים שכללו מורות ותיקות וצעירות, או יצרו רשתות תמיכה בצורת מנטורינג/קבוצות ווטסאפ לשיתוף ולעזרה וכד'. בבתי ספר אחרים המנהלת הקפידה על ליווי אישי של המורות הצעירות בתקופת המשבר.

כתבו פרופ' שירי לביא ושני חסיד-סלע. המחקרים נערכו במימון משרד החינוך.

לדוח המחקר: <https://meyda.education.gov.il/files/LishcatMadaan/CovidResearch/final-report-lavi.pdf>