

# חינוך בחירום והחלמה – מה “נורמלי” במצב “לא נורמלי”?

איל בלוק, מרץ 2026

## הקדמה

אנו חיים בעידן שבו חירום אינו עוד יוצא דופן – הוא הנורמה החדשה. מאז פרצה הקורונה לחיינו ב-2020, ובמיוחד בישראל מאז אוקטובר 2023, מערכת החינוך פועלת ברצף של משברים שאינם נגמרים. משבר האקלים, מהפכת הבינה המלאכותית, אלימות ומלחמות ביחסי אנוש בחברה המודרנית מבטיחים כי אי-הוודאות לא תחלוף בעתיד הנראה לעין.

מאמר זה מציע מסגרת מושגית ומעשית לאנשי חינוך הפועלים בתוך מציאות זו. נקודת המוצא היא תפיסת האדם: כל ילד, כל מחנך, נושא בתוכו אור גנוז – פוטנציאל שמתפתח דווקא דרך הקושי, לא בניגוד לו.

על בסיס תפיסה זו, אנו שואבים מארבעה גופי ידע משלימים:

מחקר הלחץ המרעיל של אוניברסיטת הרווארד, חוכמת הטראומה של גאבור מאטה, מהות הלמידה של Beatrice Rutishauser Ramm ותפיסת האדם של extrAbility – כדי לבנות יחד גישה חינוכית השואפת לשלם ושלום.

“שלם” במובן של שאיפה לשלמות הכוללת את הטראומה והאי-ודאות, דאגה לשלומות (well-being) של חברי הקהילה, והבנה ששלם הוא מהות דינמית המאפשרת להיות בשלום עם עצמך ומעשיך.

## תוכן עניינים

- חינוך בחירום והחלמה – מה “נורמלי” במצב “לא נורמלי”?
- הקדמה
- חלק א' – תפיסת האדם כנקודת מוצא: extrAbility
- חלק ב' – חינוך בחירום מתמשך: מקורונה לחירום כרוני
- חלק ג' – מושגי יסוד: שלוש עדשות מקצועיות

• סיכום ומשמעות

• References

---

## חלק א' – תפיסת האדם כנקודת מוצא: extrAbility

לפני שנשאל כיצד לחנך בחירום, עלינו לשאול: מי הוא האדם שאנחנו מחנכים? ומי הוא האדם שמחנך?

תפיסת extrAbility מציעה שינוי תודעה יסודי – מתפיסה מבוססת גרעון לתפיסה מבוססת שפע.

במקום לשאול: "מה חסר, מה נפגע, מה אינו תקין?" – גישה זו שואלת: "מה קיים, מה מתפתח, ומה מוכן להתגלות?"

היא מבוססת על ההבנה כי מגבלה, טראומה ואתגר אינם רק מכשולים שיש להתגבר עליהם – אלא לעיתים קרובות המרחב שבתוכו בני האדם מפתחים את האור הגנוז שבהם.

הרעיון אינו רומנטיזציה של כאב. הוא קריאה להחזיק שתי אמיתות בו־זמנית:

יש טראומה ולחץ מרעיל שיש לזהות ולטפל בהם –

וגם יש אדם שלם, עם כוחות ועמידות שנבנו דווקא מתוך הקושי.

הילד שהמערכת מגדירה כ"בעייתי" הוא לעיתים הילד שהסתגל בתבונה לסביבה שלא הותאמה לו. ההסתגלות היא עדות לכוח – לא לכישלון.

שינוי תפיסה זה אינו מותרות פילוסופית – אלא תנאי לכל פדגוגיה של חינוך בחירום.

ולבסוף – תפיסה זו מכוונת גם אל המחנך עצמו.

כאשר הוא מכיר בכך שגם הקושי האישי שלו הוא מקור לחוכמה וכוח – הוא יכול לפעול מתוך שליחות, ולא מתוך פחד.

---

## חלק ב' – חינוך בחירום מתמשך: מקורונה לחירום כרוני

על בסיס תפיסת האדם, נשאל: באיזו מציאות פועלת מערכת החינוך כיום?

מאז מגפת הקורונה ב-2020, שיטות הלימוד השתבשו מהיסוד. ילדים ומחנכים נאלצו להתמודד עם בידוד, אי־ודאות ואובדן שגרה.

בישראל, מאז ה-7 באוקטובר 2023, מצב החירום הפך מוחשי ומתמשך: עקירה, שחיקה, עומס רגשי – בתוך מציאות שלא הסתיימה.

אך זו אינה תופעה מקומית בלבד. שלושה כוחות מרכזיים מאתגרים את "הנורמליות" החינוכית:

- משבר האקלים
- מהפכת הבינה המלאכותית
- מורכבות ביחסי אדם (קיטוב, אלימות ושחיקת אמון)

שאלת החינוך כיום היא לא רק פדגוגית – אלא שאלה של חוסן ויכולת לחיות בתוך אי-ודאות. אנשי חינוך אינם יכולים להמתין עד שהסערה תחלוף – עליהם ללמוד לפעול בתוכה.

---

## חלק ג' – מושגי יסוד: שלוש עדשות מקצועיות

### 1. לחץ מרעיל בגיל הרך – בסיס ביולוגי

לא כל לחץ הוא מזיק.

לחץ קצר טווח או כזה המלווה במבוגר תומך הוא חלק מהתפתחות תקינה.

לעומת זאת, לחץ מרעיל הוא לחץ חזק ומתמשך ללא תמיכה – והוא עלול לפגוע בהתפתחות המוח, במערכת החיסון ובבריאות הכללית.

במצבי חירום, הבנה זו מאפשרת למחנכים לראות התנהגות כמצוקה – ולא כבעיית משמעת.

---

### 2. חוכמת הטראומה – גאבור מאטה

מאטה מדגיש כי טראומה אינה האירוע עצמו – אלא מה שקורה בתוכנו בעקבותיו.

ילדים מפתחים דפוסי הסתגלות (ריצוי, הדחקה, הסתגרות), שלעיתים הופכים לקשיים בהמשך החיים.

עבור אנשי חינוך, המשמעות היא מעבר מהשאלה:

“מה לא בסדר בילד?”

לשאלה:

“מה קרה לו, ומה הוא צריך עכשיו?”

---

### 3. מהות הלמידה – Beatrice Rutishauser Ramm

למידה אינה רק העברת ידע – אלא מרחב של שייכות, קשר ותחושת מסוגלות.

תנאי בסיס ללמידה:

- ביטחון פיזי ורגשי
- שגרה וקצב
- קשר אנושי
- משחק וגוף

גישה זו מציעה לראות במרחב החינוכי מקור מרכזי להחלמה – לא רק ללמידה.

---

### סיכום

שלוש הגישות מתכנסות לתובנה אחת:

הילד אינו הבעיה – המערכת היא זו שדורשת שינוי.

הריפוי אינו רק אישי – אלא חברתי וחינוכי.

והוא מתחיל בשינוי השאלה:

“מה לא בסדר ברך?” → “מה קרה לך?”

---

### מבנה המצגת והזמנה לפעולה

המצגת משרטטת מעבר מ”מצב לא נורמלי” שהפך שגרה – אל “נורמליות כבחירה”.

היא מציעה מסע דרך:

1. תפיסת האדם – מעבר מגרעון לשפע

2. הבנת טראומה ולחץ

3. ריפוי ובחירה

4. למידה כמרחב החלמה

בעולם של משברים מתמשכים –

הכרה בטראומה היא חוכמה,

והחלמה היא יצירת מציאות חדשה.

זו הזמנה לאנשי חינוך לשאול:

איפה בחיינו הפך הלא-נורמלי לנורמה –

ואיך אנחנו יכולים לבחור אחרת?

---

## References

Center on the Developing Child at Harvard University. (2025a). [Toxic stress](#). Harvard University.

Center on the Developing Child at Harvard University. (2025b). A guide to toxic stress and early childhood development. Harvard University.

Higher Education Policy Institute. (2026). Capabilities for a human-AI world: The FUTURES framework. HEPI.

Maté, G. (2003). When the body says no: Exploring the stress-disease connection. Alfred A. Knopf.

Maté, G. (2008). In the realm of hungry ghosts: Close encounters with addiction. North Atlantic Books.

Maté, G., & Maté, D. (2022). The myth of normal: Trauma, illness, and healing in a toxic culture. Alfred A. Knopf Canada.

National Child Traumatic Stress Network. (2020). The traumatic impact of COVID-19 on children and families. NCTSN.

National Scientific Council on the Developing Child. (2024). Excessive stress disrupts the architecture of the developing brain. Center on the Developing Child at Harvard University.

Neaman Institute for National Policy Research. (2024). Guidelines for creating educational continuity during prolonged crisis situations. Samuel Neaman Institute.

<https://www.neaman.org.il/en/guidelines-for-creating-educational-continuity-during-prolonged-crisis-situations/>

OECD. (2020). COVID has worsened student adversity and trauma: How schools can help. OECD Publishing.

reGeneration Education. (2023). How do we educate children traumatized by war? The child is not the problem.

<https://regenerationeducation.org/teaching-trauma-affected-children-the-child-is-not-the-problem>

Rutishauser Ramm, B. (2025). Learning as a seed in a time of crisis. Das Goetheanum.

Sprang, G. (2023). [Child traumatic stress and COVID-19: The impact of pandemic-related trauma exposure. Frontiers in Psychiatry, 14, Article 1084297.](#)

[Trauma Sensitive Schools](#). (2020). Understanding the COVID-19 pandemic as a shared exposure to trauma in all school communities.