מחקרי גבעה

שנתון המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון **תשפ"ו**

כרך יג

המכללה האקדמית לחינוך
גבעת ושינגטון

עורכת כתב העת:
ד״ר אליסיה גרינבנק

מועצת המערכת:
פרופ׳ משה צפור
פרופ׳ שמואל ורגון
פרופ׳ אסתר עדי-יפה
פרופ׳ שונית רייטר
פרופ׳ ריקי טסלר
ד״ר רחל קולנדר
ד״ר פלג דור חיים
ד״ר היידי פלביאן

עריכה לשונית
עברית: אודי לוינגר
אנגלית: יאיר האס

מזכירת המערכת: יראת מעודה
עיצוב והפקה: צופית צחי

© כל הזכויות שמורות

תשפ״ו 2026
ISSN 2664-553X

המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון
ד״נ אבטח 79239, טל׳ 08-8511900
אתר המכללה www.washington.ac.il
דוא״ל rjournal@washington.ac.il

תוכן

דבר נשיא המכללה		5
דבר העורכת		7
רשימת כותבי המאמרים		11

שער ראשון | יהדות

רחל וולפיש	"המדרש הפסיכולוגי" כאופציה הרמנויטית עכשווית בלימוד טקסט	17
שי מאמו	לא רק פוסק הלכה - מבט על תפיסת תפקיד הרב לר' כלפון משה הכהן מג'רבה	37
חנה קהת	מתהומות הייאוש לאמונה הנשגבת - בין איוב לאתי הילסום	57

שער שני | חינוך והוראה

אורלי שי	מֵעֵבֶר לטיפול התרופתי: תפקידן של תחושת מסוגלות ועמדות מורים בהצלחת שילוב תלמידים עם ADHD. מחקר משולב	79
אליעזר יריב	הידע והתובנות שסטודנטיות הפיקו מהוראה בשיטת UDL בכיתה משלבת	107
דנה ברק הראל	אימון פדגוגי כמנגנון מתווך בין הכשרת מורים לפיתוח תחושת מסוגלות להוראה מכלילה	129
אליסיה גרינבנק	"בונים ביחד את התמונה המלאה" - עבודת צוותים רב-מקצועיים במסגרות חינוכיות שבהן לומדים תלמידים עם מוגבלות	145
דולי אליהו לוי ואבי גבורה	בין שייכות להדרה: חוויות של גזענות ואי שוויון בקרב מורות ערביות בבתי ספר עבריים	167

עארף אבו-גוידר	"בין שיתוף לשיבוש": תפיסות מורים על מעורבות הורית בבתי ספר יסודיים במערכת החינוך הערבית-בדואית	189
ענת בארט, לי כהנר ושניאור רוכברגר	תפיסות של אנשי חינוך בלתי-פורמלי חרדים את השימוש בכלי החינוך הבלתי-פורמלי בהתמודדות עם משברים	207
דבורה חדד-עפג'ין ויעקב סגל	"...ואמרתי, את טיפשה..." - תוקפנות מילולית בגן הילדים - ביטויים ודרכי התמודדות	229
שרית שוסהיים ויהודית חסידה	מה חסר, מה עוזר ומה מחזיק? התמודדות מורים חדשים במערכת החינוך בזמן מלחמת 'חרבות ברזל'	253

שער שלישי | בריאות ורווחה

כרמית יוקל ואליסיה גרינבנק	קולות מן השבר: השפעת מלחמת "חרבות ברזל" על עולמם של ילדים ומתבגרים	279
מרדכי סופר וריקי טסלר	קידום בריאות ורווחה בריאותית בקהילה היהודית הדתית: סקירת ספרות המשלבת מקורות תורה ומחקר בריאות עכשווי - מאמר דעה	301

שער רביעי | מאמרים באנגלית

Klarina Priborkin	The Curious Incident of Ableism: Deconstructing Haddon's Portrayal of Autism in *The Curious Incident of the Dog in the Night-Time*	E9

תקצירים מתורגמים E23

מחברי המאמרים

ד"ר אבו גוידר עארף
החוג ללשון עברית כשפה שנייה, מכללת קיי; החוג לחינוך, מכללת אחוה
arefgweder@gmail.com

פרופ' אליהו-לוי דולי
ראש המכון לחקר מדיניות חינוך בישראל, ראש היחידה להערכה ובקרת איכות אקדמית, המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט
Doly.levi@l-w.ac.il

ד"ר בארט ענת
החוג לניהול וארגון מערכות חינוך וראש רשות המחקר, מכללת ירושלים
anatbarth@gmail.com

ד"ר ברק הראל דנה
החוג לחינוך מיוחד, אורנים המכללה האקדמית לחינוך והוראה
danabarakharel@gmail.com

ד"ר גבורה אבי
ראש החוג ללשון עברית ומדריך פדגוגי במסלול היסודי, המכללה האקדמית בית ברל
avi.gvura@beitberl.ac.il

ד"ר גרינבנק אליסיה
ראשת החוג לחינוך מיוחד, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
gralicia2@gmail.com

ד"ר וולפיש רחל
מנהלת מכון כרם לחינוך הומניסטי-יהודי, מכללת דוד ילין
rtwalfish@gmail.com

ד"ר חדד-עפג'ין דבורה
החוג לגיל הרך, מכללת ירושלים
drdvorahaddad@gmail.com

ד״ר חסידה יהודית
רכזת אקדמית לתוכניות המגזר החרדי, מכללת הרצוג
chassida@herzog.ac.il

פרופ׳ טסלר ריקי
המחלקה לניהול מערכות בריאות, הפקולטה למדעי הבריאות, אוניברסיטת אריאל
riki.tesler@gmail.com

ד״ר יוקל כרמית
החוג לחינוך מיוחד, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
carmityokel@gmail.com

פרופ׳ יריב אליעזר
ראש החוג לתואר שני בחינוך משלב, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
elyariv@gmail.com

ד״ר כהנר לי
ראשת החוג לגיאוגרפיה ולימודי סביבה, אורנים המכללה האקדמית לחינוך והוראה
lee_c@oranim.ac.il

ד״ר מאמו שי
החוג לחינוך, ראש המכון לפדגוגיה של חוסן, המכללה האקדמית חמדת
shaim310@gmail.com

ד״ר סגל יעקב
ראש החוג לגיל הרך, מכללת ירושלים
kobisegal@gmail.com

מר סופר מרדכי
החוג לחינוך גופני, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
sopherfitness@gmail.com

ד״ר פריבורקין קלרינה
ראשת החוג לאנגלית, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
klarina.priborkin@gmail.com

פרופ׳ קהת חנה
ראשת התוכנית לתואר שני במקרא וראשת רשות המחקר, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
hanakeh@gmail.com

ד״ר שוסהיים שרית
ראשת יחידת ההתמחות וכניסה להוראה, מכללת הרצוג
sarits@herzog.ac.il

ד״ר שי אורלי
החוג לחינוך מיוחד, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
orlyshai1@gmail.com

מר שניאור רוכברגר
מינהל חברה ונוער, משרד החינוך;
המחלקה למינהל ומדיניות ציבורית, אוניברסיטת חיפה
shneori770@gmail.com

https://doi.org/10.5281/zenodo.21757076

קולות מן השבר: השפעת מלחמת "חרבות ברזל" על עולמם של ילדים ומתבגרים

כרמית יוקל ואליסיה גרינבנק

תקציר

מחקר זה בוחן את חוויותיהם של ילדים ומתבגרים בישראל במהלך מלחמת "חרבות ברזל", תוך התמקדות בהשפעות הרב-מערכתיות של המלחמה על עולמם הפנימי והחיצוני. במרכז המחקר עומדת השאלה כיצד תופסים צעירים את השפעת המלחמה על חייהם בארבעה היבטים מרכזיים: הלימודי, המשפחתי, הרגשי והחברתי. המחקר נערך בגישה איכותנית-פנומנולוגית והתבסס על ניתוח תמטי של דיווחי 143 משתתפים. ממצאי המחקר מצביעים על שבר עמוק בתחושת המוגנות והרציפות התפקודית. בתחום הלימודי, נמצא כי המוסד החינוכי שינה את פניו מזירה אקדמית ל"מעטפת טיפולית" ראשונית, כאשר דמות המורה הפכה לעוגן של חוסן וסמכות מרגיעה. בהיבט המשפחתי, עלתה תמונה של מרחב ביתי המכיל סערת רגשות לצד תחושת לכידות משפחתית וגילוי אחריות אישית. בהיבט הרגשי, בלטה תחושת התבגרות מהירה ופגיעה ברציפות ההתפתחותית אצל מתבגרים, לצד פחדים קונקרטיים אצל ילדים צעירים. בהיבט החברתי, המחקר חשף כי הילדים נוטים לצמצם מפגשים חברתיים או להימנע מהם, ואילו בקרב המתבגרים ישנם תהליכי צמיחה מתוך המשבר, כאשר סולידריות חברתית ופעולות אקטיביות (כגון התנדבות) הם מנגנוני הגנה משמעותיים. המאמר דן בחשיבות חיזוק החוסן ובתפקידם הקריטי של מבוגרים משמעותיים בתיווך מציאות טראומטית מתמשכת.

תארנים: מלחמת "חרבות ברזל", ילדים ומתבגרים בחירום, רווחה נפשית, תמיכה משפחתית, תמיכה חברתית, טראומה קולקטיבית.

מבוא

מלחמת "חרבות ברזל", שפרצה בעקבות אירועי השבעה באוקטובר 2023, נתפסת כאירוע טראומטי מכונן בחברה הישראלית. בניגוד לסבבי לחימה קודמים, מערכה זו מתאפיינת בחוסר ודאות מתמשך, עקירה של אוכלוסייה מביתה, וערעור עמוק של תחושת המוגנות האישית והלאומית. בתוך מציאות מורכבת זו, ישנן השלכות רגשיות-נפשיות במעגלי פגיעה נרחבים, כאשר ילדים ומתבגרים מהווים את אחת הקבוצות הפגיעות ביותר. פגיעות זו נובעת מכך שהמלחמה פגשה אותם בתקופת התפתחות קריטית, שבה עולמם נשען על רציפות תפקודית ורגשית במעגלי החיים המרכזיים: הבית, מוסדות החינוך וקבוצת השווים. ספרות המחקר העוסקת בהשפעות הנפשיות של המלחמה הצביעה על עלייה ניכרת בסימפטומים פוסט-טראומטיים ובחרדה (Levi-Belz et al., 2024). עם זאת, מרבית המחקרים הקיימים מתמקדים במדידת תסמינים קליניים או מתבססים על דיווחים עקיפים של הורים ואנשי מקצוע. למיטב ידיעתנו, המחקר אודות ההשפעות **הרב-ממדיות** של המלחמה הנוכחית עודו בראשיתו. לכן מחקר זה מבקש למלא את החסר ולהביא אל קדמת הבמה את "קולותיהם של הילדים והמתבגרים מן השדה", ואת האופן שבו הם עצמם חווים ומפרשים את השפעת המלחמה והשלכותיה על רווחתם הנפשית ועל חייהם בהיבט הלימודי, המשפחתי, הרגשי והחברתי.

המחקר הנוכחי אינו מתמקד בתת-קבוצה דמוגרפית או מגזרית מסוימת, אלא בוחן את השפעות המלחמה בקרב **אוכלוסייה הטרוגנית ומגוונת** של ילדים ומתבגרים בישראל. בחירה מתודולוגית זו נועדה לאפשר זיהוי של תופעות ומגמות רוחביות המשותפות לקבוצות גיל שונות ורקעים שונים, מתוך מטרה להציע מבט אינטגרטיבי על החוויה הלימודית, המשפחתית, הרגשית והחברתית של הדור הצעיר אל מול המציאות הביטחונית המורכבת. המחקר בוחן את השפעת המלחמה דרך ארבעה היבטים מרכזיים:

1. **היבט לימודי:** השינוי בחוויית הלמידה ותפיסת מקומו של המוסד החינוכי.
2. **היבט משפחתי:** השינויים במסגרת המשפחתית ובדינמיקה המשפחתית.
3. **היבט רגשי:** תנודות ושינויים במצבי הרוח ותחושת דאגה.
4. **היבט חברתי:** שינויים במערכות היחסים עם קבוצת השווים.

ההתייחסות לקבוצות הילדים והמתבגרים בנקודת זמן זו חיונית להבנת הצרכים הייחודיים של כל קבוצת גיל, ומיועדת לפיתוח מענים פדגוגיים וטיפוליים מותאמים להתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר. מענים אלו חיוניים לשימור רווחתם הרגשית, הנפשית, המשפחתית והחברתית של הילדים. מתוך קולותיהם של המשתתפים עולה הצורך לבחון לא רק את גורמי הסיכון, אלא גם את מנגנוני ההתמודדות המאפשרים שמירה על רציפות ותקווה במציאות של אי-ודאות.

סקירת ספרות

מלחמת חרבות ברזל כטראומה קולקטיבית

מלחמת חרבות ברזל מוגדרת בספרות כאירוע טראומטי מתמשך (Continuous Traumatic Stress) הנבדל מטראומה נקודתית וחד-פעמית (Refaeli et al., 2025). חשיפה לטראומה היא חוויה בעלת השפעה משמעותית, הטומנת בחובה פוטנציאל לפגיעה בבריאות הנפשית ולעוררות של חרדה, דיכאון והפרעת דחק פוסט-טראומטית (Magruder et al., 2017; May & Wisco, 2016). חשיפה לאירועי מלחמה כוללת חוויות של אובדן, עקירה, חשיפה לאלימות, גיוס מסיבי של אנשי מילואים, ותחושות מתמשכות של פחד ואי-ודאות, גורמים המשפיעים באופן ישיר על הבריאות והרווחה הנפשית(Carpiniello, 2023; Levi-Belz et al., 2024) . לחוויה טראומטית זו עשויות להיות השלכות פסיכולוגיות ורגשיות הן בטווח הקצר והן בטווח הארוך.

מערכה זו פגעה ברווחתם הנפשית של פלחי אוכלוסייה שונים ומגוונים (Ben Simon & Konstantinov, 2024; Weiss, 2023), כאשר ילדים ובני נוער הם קבוצה פגיעה במיוחד. עבורם, המלחמה אינה נתפסת רק כאירוע ביטחוני, אלא כאירוע חירום בלתי צפוי המוביל לערעור תחושת הביטחון והאמונה הבסיסית שהעולם הוא מקום בטוח וצפוי (סבג ואחרים, 2024). האירוע הביטחוני הממושך חולל שינויים בשגרת החיים, שהשפיעו על כלל תחומי החיים. מחקרים מצביעים על כך שתפיסת האיום היא סובייקטיבית ותלויה בגיל המשתתפים: בעוד ילדים נוטים לחוות את האיום דרך פחד מוחשי וגופני (Alvarez et al., 2022), מתבגרים מעבדים אותו דרך מבט של זהות לאומית ואישית ותוך בחינת תפיסת עתידם (Ben Simon & Tophork, 2024).

היבטים רגשיים וחברתיים בראי התפתחותי לנוכח איום ומצב מלחמה

המציאות הביטחונית בישראל בעת מלחמה מאלצת את הילדים ובני הנוער להתמודד עם משבר רב-ממדי, המערער את תחושת המוגנות הבסיסית שלהם. מצוקה זו מתבטאת הן במעגלים ישירים של שכול ואובדן של בני משפחה וחברים, והן במעגלים עקיפים של דאגה קיומית מתמשכת לעתיד האישי והלאומי ולשלומם של קרובים (אלמוג-בר ואחרים, 2024).

השפעת המלחמה על המצב הרגשי והקשרים החברתיים משתנה לאורך ציר ההתפתחות:

בקרב ילדים: המצוקה מתבטאת לרוב בסימפטומים פוסט-טראומטיים, נסיגה התפתחותית (רגרסיה) וקושי בוויסות רגשי (Alvarez et al., 2022; Rachamim et al., 2025). בנוסף, חשיפה לאירועי מלחמה המאופיינים באלימות, מגבירה את הסיכון לפתח קשיים רגשיים, קוגניטיביים, התנהגותיים ופסיכולוגיים (Stratford et al., 2020; Vostanis, 2024). מחקר

שבחן את בריאות הנפש של ילדים בגילאי 10-13 בזמן מלחמה מצא כי ישנה ירידה תפקודית בחיי היום-יום ועלייה משמעותית במצוקה הנפשית (Lipskaya-Velikovsky et al., 2026).

בקרב מתבגרים: גיל ההתבגרות מאופיין בתהליכי גיבוש זהות אישית, ובהתפתחות מוחית-פיזיולוגית האחראית על קבלת החלטות, ויסות רגשות, ובנייה וגיבוש של זהות אישית (Casey et al., 2019; Dahl et al., 2018). המעבר לתקופת הבגרות ולחיים עצמאיים יכול להיות מאתגר, ומשבר ממושך כמו מלחמה יכול לפגוע בתהליכים אלו (בוני-נוח ואחרים,2018). נמצא כי בתקופת מלחמה, המתאפיינת בחוסר ודאות, עמימות וסכנה מתמשכת, בני נוער חווים תגובות רגשיות עוצמתיות המגבירות את תחושת מצוקה ואת הקשוי הרגשי, ואלו עלולים להוביל להתפתחות של הפרעות כמו חרדה, פחד, הפרעות אכילה, דיכאון ופוסט-טראומה (Al-Said & Braun-Lewensohn, 2024; Goto et al., 2024; Klochko, 2024; Refaeli et al., 2025).

בתקופת מלחמה, צעירים רבים רואים בחבריהם מקור לתמיכה (Ben Simon & Konstantinov, 2024). מחקר שבחן תגובות רגשיות ומשאבי התמודדות של מתבגרים בעקבות אירועי ה-7 באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל, מצא כי בנות מתבגרות השתמשו באסטרטגיות התמודדות ממוקדות רגש ונטו לשתף ולחשוף את רגשותיהן בפני חברותיהן. בדרך זו הן מצאו תמיכה ומענה לקושי שעימו הן התמודדו (Al-Said & Braun-Lewensohn, 2024). לצד הקושי והאתגר, נמצא כי צעירים רבים עסקו בפעילות התנדבותית בזמן מלחמת חרבות ברזל, וכי המעורבות החברתית וההתנדבות ייצרה עבורם חוסן, תחושת שליחות ומשמעות, שסייעה והעצימה את רצונם לתרום לחברה (Ben Simon & Tophork , 2024). מן הספרות עולה כי מעטפת ותמיכה מצד מבוגרים משמעותיים - הורים ומורים - יכולה לחזק את מנגנוני החוסן של הילדים בהתמודדות עם טראומה, ולהקל עליהם בתקופה המאופיינת בלחץ ובאי-ודאות. עוד נמצא כי גם השתייכות קהילתית וקשרים משמעותיים עם קבוצת השווים הם גורמי תמיכה חיוניים (McDonald-Harker et al., 2021).

שינוי המרחב החינוכי: בין שגרה לחירום

לסביבה החינוכית נודעת חשיבות מכרעת בהתפתחותם של צעירים. במרחב זה נפגשים הילדים והמתבגרים עם מבוגרים משמעותיים, שוהים בו זמן ממושך, ובונים יחסי קרבה ואמון עם עולם המבוגרים. עבור הילד והמתבגר, מוסד החינוך הוא ה"עוגן" המרכזי של הרציפות התפקודית (בן אשר ואחרות, 2024).

היקף הלחימה במלחמת חרבות ברזל אילץ את מערכת החינוך להקים מסגרות חלופיות עבור אוכלוסיות המפונים ולבצע התאמות פדגוגיות וטכנולוגיות מהירות לנוכח השיבוש העמוק בשגרת הלמידה. לצד האתגר הפדגוגי, נדרשה המערכת לספק מעטפת רגשית וייעוץ פסיכולוגי נרחב לתלמידים, לצוותי ההוראה ולקהילה כולה, במטרה להתמודד

עם השלכות המשבר (Weiss, 2023). בן אשר ואחרות (2024) בחנו את מקומו ותפקידו של בית הספר במתן תמיכה רגשית ובתיווך מידע עבור התלמידים במלחמת חרבות ברזל, ומצאו כי לעיתים קרובות מערכת החינוך נדרשת לספק מקום משמעותי בתיווך המציאות במקום ההורים. ממחקרן עלה כי במשפחות שבהן ההורים משכילים פחות ובעלי הכנסה מועטה, סביבת בית הספר היא מקום משמעותי שבו המורים יכולים ליצור מרחב מכיל שמעניק ביטחון ומעטפת רגשית. למעלה משליש מהילדים נחשפו למידע במערכת החינוך, שהייתה מקום מרכזי וראשוני בקבלת המידע בעת המלחמה. מנגד, חשיפת המורים למצבי טראומה של תלמידים עלולה לייצר עבורם עומס וקושי רגשי, ומדגישה את החשיבות בהענקת תמיכה עבורם (Stratford, 2020).

מקומו של התא המשפחתי: הורות ומשפחה בצל המלחמה

חשיפה ממושכת לאירועי המלחמה היא בעלת השפעה רבה על רווחת הילדים ועל הקשר שלהם עם הוריהם (Shay et al., 2024). ילדים עשויים להיות מושפעים לא רק מחשיפה ישירה לטרור מתמשך, אלא גם מהשפעתם של אירועים טראומטיים על המטפלים שלהם, בדגש על הדמות ההורית (Paryente & Gatenio Kalush, 2021). מן המחקר עולה כי כאשר הדמות ההורית המטפלת מעניקה יציבות, תמיכה ומענה לצרכים של הילד, ההשפעה המזיקה של חשיפת הילדים למצבי לחץ ומשבר מצטמצמת באופן משמעותי (Halevi et al., 2016). ממצא זה מדגיש כי הסביבה והתמיכה המשפחתית עשויות לצמצם את היקף הפגיעה, וכי חוסר הכלה וחוסר תמיכה באירוע טראומטי מהווים גורם סיכון מוגבר הפוגע ביכולת ההסתגלות של הילד. נראה כי תפקידו של ההורה הוא לספק תמיכה והגנה עבור ילדיו, וכי ההורה הוא גורם משמעותי ומכריע בטיפוח החוסן של ילדיו (Eltanamly et al., 2021). כמו כן, במחקר שבחן תגובות רב-דוריות למצבי לחץ מתמשכים מול מתקפה ממושכת של טילים, נמצא כי ההורים ביטאו פחד בנוגע לחוסר ודאות, לחוסר היכולת שלהם לתפקד ולתחושת אובדן השליטה, בעוד שהילדים ביטאו פחד שבא לידי ביטוי באופן פיזי. ממחקר זה מתחדדת התפיסה שתפקידו של ההורה הוא לספק הגנה פיזית, וכי קיים צורך בהכרה רחבה יותר בהתערבות מבוססת קשר הורה- ילד. התערבויות כאלה עשויות להעניק לשני הדורות טיפול מותאם אישית, ולהפחית את השפעת הטראומה שחווים ההורים והילדים (Paryente & Gatenio Kalush, 2021).

הפגיעה ביסודות הביטחון האישי והכלכלי במלחמת חרבות ברזל אילצה מבוגרים להשקיע משאבים רבים בהישרדות, דבר שהעלה חשש מדחיקת צורכי הילדים לשוליים. קושי זה בהשגחה ובזמינות הרגשית החריף עקב היעדרות פיזית של הורים שגויסו או נפגעו, לצד העומס הרגשי שנבע מהדאגה לחטופים ולחיילים. הסתגרות המשפחות בבתים בשלבי הלחימה הראשונים, לצד השבתת מסגרות החינוך, יצרה הצטברות של גורמי דחק קיצוניים. אלו עלולים לערער את תחושת השליטה של ההורים, להוביל לשחיקה ולפגוע ביכולתם לווסת את רגשותיהם אל מול ילדיהם (סבג ואחרים, 2025; Fenning et al., 2024).

המחקר הנוכחי

סקירת הספרות מעלה כי מלחמת חרבות ברזל אינה רק אירוע ביטחוני נקודתי, אלא אירוע טראומטי מתמשך ורב-ממדי המערער את המערכות העוטפות את עולמם של ילדים ומתבגרים בישראל ומשנה את מציאות חייהם במישור הלימודי, המשפחתי, הרגשי והחברתי.

לאור זאת, עולה הצורך בבחינה מעמיקה שתיתן קול לחוויות הישירות של הילדים ובני הנוער עצמם. המחקר הנוכחי מבקש להעמיק בהבנת הממשקים שבין ההיבטים השונים (הלימודי, המשפחתי, הרגשי והחברתי), כפי שהם משתקפים מבעד לקולותיהם האותנטיים של המשתתפים, ובכך לגבש תמונה שלמה של אופן התמודדותם של הילדים והמתבגרים עם השבר במציאות חייהם. בעוד שרוב המחקרים הקיימים בתחום נשענים על מדדים כמותיים או על הערכות עקיפות של מבוגרים, המחקר הנוכחי מציע זווית ראייה ייחודית, המתמקדת בחוויה הרב-מערכתית כפי שהיא נתפסת בעיניהם של הצעירים עצמם. באמצעות חשיפת "קולות מתוך השבר", המחקר מציג את האופן שבו ילדים ומתבגרים מפרשים את המציאות המשתנה, את מנגנוני ההתמודדות האינטואיטיביים שלהם, ואת הדרכים שבאמצעותן הם מתמודדים עם חוסר הוודאות ומעניקים לה פירוש אישי.

כמו כן, ייחודיותו של מחקר זה טמונה בהצגת ממצאים של מדגם רחב היקף המורכב מקבוצה רחבה מאוד של מתבגרים וילדים המתארים את השינויים שחלו במעגלי חייהם. באמצעות ניתוח פנומנולוגי של 143 דיווחים אישיים, המחקר מעניק לחוויות של הצעירים תוקף מדעי, המבטיח כי הממצאים אינם מייצגים חוויות פרטניות בלבד, אלא משקפים תופעות רוחביות ויכולת הכללה מבוססת בשטח. במישור היישומי, הבנת קולות אלו חיונית לגיבוש אסטרטגיות התערבות חינוכיות וטיפוליות התואמות את השלב ההתפתחותי. הממצאים שיוצגו מהווים תשתית להבנת תפקידם הקריטי של מבוגרים משמעותיים כסוכני חוסן, ומאפשרים למערכות החינוך והטיפול לתרגם את החוויה האישית של הילדים והמתבגרים לפרקטיקות עבודה רגישות, מדויקות ורלוונטיות יותר לשעת חירום ולמצבי לחץ ואי-ודאות.

שאלת המחקר הנוכחי היא: כיצד ילדים ומתבגרים תופסים את השפעת המלחמה על עולמם הלימודי, המשפחתי, הרגשי והחברתי?

שיטה

המדגם

במחקר השתתפו 143 ילדים ובני נוער, כאשר 70 היו ילדים וילדות בטווח הגיל 7–12 (M=10), 50% בנות ו–50% בנים; ו–73 היו מתבגרים ומתבגרות בטווח הגיל 13–18 (M=16), 60% מתבגרות ו–40% מתבגרים. המשתתפים היו מאזורים שונים בארץ – דרום, מרכז וצפון, ולמדו במסגרות חינוכיות שונות השייכות לחינוך הממלכתי או לחינוך הממלכתי-דתי.

הליך המחקר וכלי המחקר

המשתתפים נדגמו למחקר דגימה לא הסתברותית מסוג "דגימת נוחות" ו"כדור שלג". בדגימת נוחות, הפנייה נעשתה דרך פנייה אישית למעגלי היכרויות קרובים ורחוקים של החוקרות. בנוסף, בדגימת כדור שלג, החוקרות איתרו משתתפים וביקשו מהם להציע שמות של ילדים או מתבגרים אחרים רלוונטיים למחקר. המחקר הנוכחי נערך במהלך שנת 2025, בעת שמלחמת חרבות ברזל הייתה בשלב מתקדם, לאחר שלב הלחימה הראשוני ובעיצומה של פעילות צבאית מתמשכת.

לאחר גיוס המשתתפים, החוקרות ראיינו ראיונות חצי-מובנים באופן אישי, פנים אל פנים, עם כל המרואיינים. יתרונו של הריאיון החצי-מובנה (semi-structured interview) טמון ביכולתו לאפשר לחקור את תפיסות המשתתפים באמצעות שאלות פתוחות, שמצד אחד מכוונות למטרה מוגדרת ומאפשרות קבלת תשובות במהירות, ומצד שני מאפשרות גמישות בהרחבה ובהעמקה של הנושאים הנדונים בצורה ספונטנית במהלך הריאיון (Ruslin et al., 2022). כל הילדים והמתבגרים נשאלו שאלות על פי תכנון מראש, אך גם ניתנה להם אפשרות להוסיף מידע לגבי נושאים שעליהם לא נשאלו. ארבע שאלות הופנו למשתתפים: (1) מה שונה היום בבית ספר לעומת מה שהיה לפני המלחמה? (2) האם יש שינויים במסגרת המשפחה שלך בעקבות המלחמה? (3) האם חלו שינויים במצב הרוח שלך בעקבות המלחמה? (4) האם חלו שינויים בקשרים החברתיים שלך בעקבות המלחמה? בנוסף, המשתתפים נשאלו לגבי נתונים דמוגרפיים – גיל, מגדר ואזור מגורים.

היבטים אתיים

כל משתתפי המחקר קיבלו הסבר על המחקר. לפני שהתקיים הריאיון איתם התקבלה הסכמה מדעת מצידם. הוסבר למשתתפים כי הם רשאים לעצור או לבטל את השתתפותם בכל שלב, לפרוש מהריאיון בסופו או במהלכו, וכן לדלג על שאלות או לנשור מהמחקר בכל עת ללא כל השלכה. בנוסף, נערכה פנייה להוריהם שנתנו את הסכמתם לשיתוף ילדיהם

במחקר ולשימוש בדבריהם תוך שמירה על כללי האתיקה והסודיות. צוין כי הנתונים שנאספים הם למטרת המחקר בלבד, פרטי המשתתפים יישארו חסויים, ודבריהם יצוטטו ללא פרטים מזהים כלל - לא יצוינו שמות המשתתפים, לא שמות המסגרות החינוכיות ולא שמות היישובים שבהם הם גרים.

בשל רגישותו המיוחדת של נושא המחקר והפגיעות של קבוצת הגיל, את כל הראיונות ערכו החוקרות, שהן נשות חינוך מוסמכות מתחום הייעוץ. תהליך איסוף הנתונים נשען על תקשורת מקצועית המאופיינת בהקשבה פעילה, קבלה לא שיפוטית והכלה. גישה זו אפשרה להפחית למינימום את פוטנציאל המצוקה הכרוך בהצפת זיכרונות מהמלחמה, ויצרה מרחב מוגן של אמון שאפשר לילדים ולמתבגרים לשתף בחוויותיהם באופן בטוח. הרקע המקצועי של המראיינות הבטיח הגנה אתית מרבית על שלומם הרגשי של המשתתפים הצעירים לאורך כל תהליך איסוף הנתונים.

ניתוח הנתונים

המחקר נערך על פי המתודולוגיה האיכותנית, ברוח המסורת הפנומנולוגית, המתמקדת בתיאור והסבר של אירוע או תופעה מנקודת מבטם של אלו שחוו אותם (Tenny et al., 2022). הראיונות החצי-מובנים נותחו בהתאם לעקרונות מתודולוגיה זאת. בתום ביצוע הראיונות עם הילדים והמתבגרים, כל הראיונות תומללו. את ניתוחי התמלולים ערכו החוקרות בנפרד באמצעות חלוקה לקטגוריות, שהתבססה על חיבור יחידות מידע דומות שהופיעו בראיונות השונים. בתום תהליך הקטגוריזציה, שכלל גם הליך אימות, גובשו ארבע תמות בעלות משמעות לנתונים שנאספו. התמות התמקדו בהיבטים השונים עליהם נשאלו המשתתפים: היבטים לימודיים, היבטים משפחתיים, היבטים רגשיים והיבטים חברתיים.

ממצאים

הממצאים מוצגים על פי ארבע התמות שגובשו בניתוח הראיונות. להלן מוצגת בהרחבה כל אחת מתמות אלו.

תמה ראשונה – היבטים לימודיים

<u>א. עיסוק רב בבית הספר בתכנים הקשורים למלחמה</u>

כל המרואיינים, הן הילדים והן המתבגרים, התייחסו לשינויים במסגרת החינוכית, בעיקר בהקשר של עיסוק רב **בתרגילים וכניסה למרחב מוגן**. כך תיאר ילד בן 12: "היום האווירה בבית ספר שונה מפעם, יש תרגילי ירי טילים וכניסה לממ"דים כל הזמן". ילד בן 9 שיתף:

"עכשיו פחות כיף, פעם היו פעילויות כיפיות בהפסקה ומשחקים, עכשיו רק מדברים על מלחמה ועל מציאת מרחב מוגן ואזור מקלט". גם מתבגרת בת 17 ציינה: "יש יותר תרגולים של התנהלות בזמן אזעקות וירי טילים".

המרואיינים התייחסו גם לעיסוק רב בנושא **החטופים והחיילים**, שהשפיע מאוד על המתרחש בבית הספר: "בטקסים כל הזמן מתפללים על החטופים ואנחנו שולחים לחיילים ציורים וממתקים ומתפללים עליהם" (בת 9); "לפני המלחמה הכול היה שמח, ועכשיו הכול השתנה, יש הרבה שירים עצובים לכבוד החיילים, מדברים על החטופים ועל המצב. זה משפיע על האווירה" (בת 10); "נותנים פרסים לילדים שאבא שלהם בצבא במלחמה ומדברים על החיילים שמתו" (בת 7); "היה בוגר בית הספר שב-7 באוקטובר נלחם בעוטף ונפל בקרב. מאז הרבה דברים בבית הספר נועדו להנצחה שלו" (בת 12); "כל האווירה הלימודית היא סביב המצב תוך כדי שיח על הנופלים והחטופים" (בת 17); "יום זיכרון של מלחמת יום כיפור, 50 שנה, פחות מכירים, אבל יום הזיכרון של ה-7.10 פתאום זה אנשים שהיו איתך בביה"ס או הדריכו אותך בצופים והאווירה בטקס נהייתה יותר קודרת ויותר נוגעת אלינו" (בן 17).

המרואיינים התייחסו גם ל**שינוי בתכנים שהמורים מעלים בשיעורים**. כך שיתפה ילדה בת 10: "השיח בכיתה השתנה, המורים יותר מדברים על המלחמה ועל מה שקורה". גם מתבגרת בת 14 ציינה: "היום יש דגש רב יותר על 'חינוך לחיים' ופחות על ציונים. המורים משלבים יותר שיחות עיבוד רגשי ודיונים על המצב בשיעורים, במקום רק ללמד חומר". ילד בן 9 הסביר: "המורים נותנים לנו בשיעורים תרגילים כמו לפרוק אנרגיות ולעשות נשימות וזה עוזר להתמודד עם הפחדים שלנו".

ב. שינוי ביחס המורים לתלמידים

המרואיינים התייחסו לשינוי שחל ביחס המורים כלפיהם בעקבות המצב. חלקם ציינו **שינוי לטובה** - יחס רגוע, מקבל ומכיל, כפי שניתן להבין מדברי הילדים והמתבגרים הבאים: "המורים היום פחות צועקים או פחות מלחיצים בשיעורים כי יודעים שאנחנו לא רגועים" (בן 11); מרגיש שכולם התבגרו וגם המורים מתייחסים אלינו בבגרות ורכות יותר בגלל שהם יודעים שאנחנו מבינים מה קורה" (מתבגרת בת 16); "המורים הרבה יותר סבלניים, מבינים שקשה לנו" (בן 15); "המורים שואלים כל בוקר איך אנחנו מרגישים, ומחבקים אותנו" (בת 7); "המורים מבינים שהלימודים פחות בראש שלנו כרגע כשכל יום קוברים חייל ובלילה יש טילים. המורים יותר גמישים, יותר רוצים שנדבר ונשתף בתחושות" (בת 16); "יש גם יותר אנושיות. המורים מתעניינים באמת בשלומנו. יש תחושה שבית הספר הוא לא רק מקום לימודים אלא גם מקום שמנסה להגן עלינו רגשית. פתאום אני רוצה להגיע לביה"ס" (בת 17).

אולם היו מספר משתתפים שציינו **שינוי לרעה** של המורים, שנבע מלחץ, פחד, והיעדרויות. להלן דברי משתתפים בהקשר זה: "המורים נהיו יותר לחוצים, מפחדים יותר על התלמידים

וכל הזמן מזכירים לנו איך מתנהגים בזמן אזעקות"(בן 11) ;"מרגישים שהמורים יותר עייפים, קשה גם להם ויש להם פחות חשק ללמד" (בת 10); "יש בכללי חוסר יציבות, יש הרבה מורים שהולכים וחוזרים למילואים וזה גורם לאווירה פחות רגילה, יותר כבדה" (בן 16); "יש הרבה מורים מגויסים למילואים אז אין חשק להתרגל כל פעם למורים מחליפים ולפעמים מבטלים שיעורים כי אין מורה מחליף אז שולחים לנו משימות א-סינכרוניות" (בן 17).

ג. שינוי באווירה הכללית בבית הספר

נושא שינוי האווירה בבית הספר עלה רק בדבריהם של המתבגרים. הם תיארו אווירה יותר מתוחה, מלחיצה ומשדרת חוסר ודאות, המשפיעה על היכולת להתרכז וללמוד. מתבגר בן 17 שיתף: "האווירה אחרת, זה לא באמת אותו דבר. יש יותר חשש, פחד, אתה לא מרגיש בטוח איפה שאתה נמצא, לפעמים יש יותר חוסר ריכוז בכיתה, או רגעים קשים יותר כאשר מזכירים את המלחמה". גם מתבגרת בת 15 שיתפה: "יש תחושה של לחץ מתמיד, שכל רגע יכול לקרות משהו, יש פחות ריכוז בלימודים". מתבגר בן 16 הוסיף: "היום יש יותר אי-ודאות, לא יודעים מה יהיה ומה יוביל המחר. האווירה מפוחדת יותר וזה מפריע ללמידה". מתבגרת נוספת בת 16 שיתפה: "האווירה הרבה יותר כבדה ועצובה. הלימודים מרגישים לפעמים חסרי משמעות מול מה שקורה בחוץ. אנחנו די מרגישים הדור הדפוק או החסר מזל, עברנו קורונה וגם מלחמה".

תמה שנייה – היבטים משפחתיים

א. סערת רגשות בתוך הבית

המרואיינים, בעיקר הילדים, ביטאו את סערת הרגשות בתוך המשפחה שלהם במהלך המלחמה. בין הרגשות שהופיעו היו: **עצב**: "יש הרגשה של עצב, צופים יותר בחדשות ומה שקורה מעציב את כולנו" (בן 12). **פחד**: "בבית שלי חלון הממ"ד סגור כל הזמן, המשפחה מפחדת מהאזעקות, לא מסכימים ללכת לבד למקומות, פוחדים שיקרה משהו" (בן 11). **דאגה ומתח**: "אמא ואבא תמיד רוצים שנהיה קרובים אליהם. כולם קצת יותר דואגים" (בן 7); "כולנו נשארים יותר בבית, ואבא ואמא החליטו שלא נהיה לבד מרגע שמחשיך בחוץ, שלא נתרחק מהבית. אנחנו גם רואים יותר חדשות, וכולם קצת יותר מתוחים אפילו שרק עובר מטוס כולם ישר מסתכלים למעלה, נבהלים ודואגים" (בן 8).

ב. חשש לבני משפחה

בדברי המרואיינים עלו חששות לבני משפחה. רוב החששות היו סביב **שירות בצבא של אבא או אחים**. כך שיתף ילד בן 12: "אח שלי לוחם בצבא, אז בבית יש הרבה דאגה. ההורים כל הזמן בודקים הודעות ומחכים לשמוע ממנו. אמא שלי מדברת הרבה עם חברות

בטלפון ומספרת שאחי נכנס לעזה לפעילות והחברות מרגיעות אותה ואומרות לקרוא הרבה תהילים". גם מתבגרת בת 17 שיתפה: "המלחמה השפיעה מאוד על המשפחה שלי, בעיקר בגלל שיש לנו אח שמשרת בחיל קרבי. כל יום הופך למלא בדאגה, כל הודעה שלו וכל דבר קטן גורם לנו לחשוש ולבדוק שהוא בסדר. אי הוודאות הזו יצרה מתח קבוע בבית". ילד בן 9 אמר: "אבא שלי היה במילואים הרבה זמן ואני התגעגעתי אליו ודאגתי לו מאוד, גם אמא דאגה". מתבגר בן 16 שיתף: "יש לי אחים במילואים, והם כל הזמן יוצאים ונכנסים לעזה, וזה ממש מלחיץ. כל הזמן חיכינו לעדכונים ולא ידענו מה קורה. גם בבית מדברים יותר על המצב, יש יותר דאגה אצל אמא שלי בעיקר, היא לא ישנה בלילות בגלל זה".

במקרים אחרים הופיעו תחושות דאגה עקב **מקום מגורים של בני משפחה**: "אנחנו דואגים מאוד לסבתא שגרה במקום מסוכן ואין לה ממ"ד בביתה" (בת 9); "אחותי גרה בשדרות ודאגנו לה מאוד, בסוף עברה לגור אצלנו בבית" (בן 14).

כמו כן, עלו בקרב המתבגרים **דאגות כלפי אחים צעירים שפחדו מאוד מהמלחמה**. כפי ששיתפה מתבגרת בת 13: "אחי הקטן נבהל מהאזעקות וגם מזה ששמע שרצחו אנשים. הוא לא היה במלחמה וזה בא לו בבום, הוא נלחץ מאוד מהמלחמה, קשה לו וזה מדאיג אותי". גם מתבגרת בת 16 שיתפה: "אח שלי הקטן מרוב פחד לא היה מסוגל לישון לבד, הוא ישן עם אמא שלי והוא כבר בן 11".

ג. תחושת לכידות משפחתית ותחושת אחריות אישית

למרות המצב המלחיץ והדאגה הרבה במשפחה, הרבה מהמרואיינים תיארו שדווקא בגלל המצב, בני המשפחה היו יותר זמן ביחד וזה הוביל **ללכידות משפחתית**. להלן דוגמאות של מספר מרואיינים בנושא: "מרגישה שיש שינוי לטובה, היינו כל התקופה ביחד ולכן זה חיזק את הקשר שלי עם אחיותיי ועם ההורים שלי. יושבים יותר לאכול ביחד ארוחות ומשתפים יותר, אז זה חיזק גם את תחושת הבטחון שכולם ביחד" (בת 10); "בהתחלה כולם ישנו בממ"ד כי אם יהיו אזעקות בלילה זה קשה להעיר את כולם. אז כולנו ישנו ביחד. אם הייתי ישנה לבד הייתי מפחדת ממש, להיות ביחד זה היה כיף" (בת 11); "אנחנו מבלים יותר זמן יחד, מדברים יותר, וזה קצת חיזק אותנו כמשפחה. יש יותר רגעים של ביחד" (בן 13).

חלק מהמרואיינים ציינו כי בגלל המצב הם הרגישו שעליהם "לתפוס פיקוד" ולגלות **אחריות** בתוך המשפחה: "אבא שלי במילואים ואמא שלי צריכה לעשות הכול לבד, אז אני מרגיש שאני צריך לעזור ולהיות חזק, גם לאחים הקטנים אני עוזר" (בן 10); "אמא שלי לקחה את זה קשה, אני עזרתי לה עם הקטנים, יש הרבה דאגות. אנחנו מנסים לתמוך אחד בשני אבל זה לא קל" (בת 16); "התקופה הזאת עשתה משהו שונה בבית... אמא עדיין יותר דואגת ממה שהיה פעם, ואני יותר מודע למה שקורה בבית. עם אחותי הקטנה אני מרגיש שאני צריך להיות דוגמה ולהרגיע אותה" (בן 12); "לפעמים אני מרגיש שאני צריך להיות 'הילד הגדול' ולעזור יותר בבית" (בן 11); "שני האחים שלי הוקפצו ללחימה, אני

הפכתי להיות יותר אחראית על אחיי הקטנים. אמא ואבא היו בלחץ היסטרי ואני לקחתי את הפיקוד. עזרתי כמה שאפשר והשתדלתי פחות להיות נטל״ (בת 16).

תמה שלישית – היבטים רגשיים

בתחום הרגשי, הילדים הביעו בעיקר **רגשות של פחד ועצב**: ״בהתחלה פחדתי ממש אפילו לישון לבד בחדר והייתי עצוב וגם לא הייתי יוצא כל כך מהבית״ (בן 8); ״יש יותר פחד וחששות, כל פעם שיש רעש חזק אני נבהלת, קשה לי לישון בלילה״ (בת 7); ״יש הרבה פחד, אפילו לצאת לחצר בהפסקה. כשאני ישן בלילה אני מפחד שלא אשמע את האזעקה, וגם סיפורים שילדים נפגעו במקומות אחרים זה ממש הפחיד אותי״ (בן 9); ״ אני מפחד שייגמרו המים, שלא יהיה חשמל, שייפול לנו טיל בבית״ (בן 11). בנוסף, הילדים הביעו **רגשות של דאגה ולחץ**: ״מדאיג אותי שאני לא יודעת אם נחיה או נמות, שטילים ייפלו ליד הבית ושמשהו יקרה למשפחה שלי או לחיילים״ (בת 10); ״אני דאגתי לחיילים שנלחמו וגם דאגתי שלא יקרה משהו למישהו מהמשפחה שלי. דאגתי גם מהחוסר ודאות לגבי העתיד והאם הדברים יחזרו להיות כמו שהיו לפני המלחמה״ (בן 12); ״בהתחלה הייתי בוכה המון וכל הזמן הייתי שואלת את אמא מתי זה ייגמר, ואמא הייתה מחבקת אותי חזק ומנסה להרגיע אותי. לפעמים גם קשה לי להירדם. אם אני שומעת מטוסים אני ישר נלחצת ומחפשת בעיניים מקום מוגן״ (בת 8); ״מרוב לחץ אני וחברותיי יותר מחבקות בובות וצמודות להורים שלנו. דאגתי שהמדינה שלנו תושמד״ (בת 9); ״אני רואה לפעמים בטיקטוק כל מיני סרטונים של מחבלים באוטו ונכנסים לישראל עם רובים. כשאני רואה סרטונים כאלה לפני השינה זה מלחיץ אותי. יש לי סיוטים בלילה. אני עדיין מדמיינת מחבלים נכנסים לבית שלי ולוקחים אותי ואת המשפחה שלי לעזה״ (בת 10).

המתבגרים הביעו גם הם רגשות של פחד ודאגה, אך תיארו רגשות נוספים. אחת התחושות שהופיעה בדברי המתבגרים היא התחושה של **התבגרות מהירה**. כך הם תיארו תחושה זאת: ״המצב גרם לכולנו להתבגר קצת מהר מדי, להבין דברים על החיים שלא תמיד צריכים להבין בגיל כזה״ (בת 17); ״אנחנו התבגרו מהר מדי בגלל המציאות״ (בת 16); ״הרבה בני נוער שאני מכיר נהיו יותר לחוצים ומבולבלים. יש חברים שלי שמרגישים שהם חייבים להיות 'חזקים ובוגרים', אבל בעצם הם מתפרקים בפנים״ (בן 15); ״איבדנו את הביטחון. בגיל שלי אמורים לחשוב על בגרויות ויציאות, ופתאום אנחנו חושבים על כל מה שקורה במדינה שלנו. יש הרגשה שהתבגרנו ברגע״ (בת 16); ״כולנו נהיינו הרבה יותר מודעים ופחות ילדותיים ושטחיים״ (בת 17).

רגש נוסף שעלה בדברי המתבגרים הוא **הרצון לעזור, לתרום למדינה**: ״לקחתי מאוד קשה את ה-7/10, זה גרם לי לרצות להתגייס לקרבי כדי לתרום כמה שאני יכול למדינה שנפגעה כל כך״ (בן 18); ״נהייתה לי יותר מוטיבציה להתגייס ואני מעריך יותר את החברות עם החברים שלי. אני וכל החבר׳ה רוצים להתגייס לגולני, להילחם במחבלים״ (בן 17); ״אני

חושבת שהמלחמה הביאה אותנו למצב של הירתמות לטובת העם, הנוער מרגיש חיבור וצורך לעזור בכל דבר שנדרש וזה מצב שלא היה קודם" (בת 17); "יש הרבה שיחות על שירות משמעותי בצבא, כולם נעשו מורעלים, השתתפנו בהתנדבות בקהילה שלנו, השתתפנו בהפגנות למען החטופים. אנחנו הרבה יותר מעורבים" (בת 17).

לצד זאת, המתבגרים גם הביעו רגשות קשים כמו **חרדה קיומית, חוסר משמעות ואי ודאות**: "הייתה תחושה באוויר של חרדה קיומית. אנחנו דור שאמור להתגייס בקרוב, ויש כל מיני מחשבות ובעיקר חששות. עליי באופן אישי זה השפיע על המוטיבציה ללמוד, כי מה הטעם? זה הרגיש לי שזה הדבר שהכי פחות חשוב" (בת 16); "יש ימים שאני לא מאמין שזה מה שעשו למדינה שלנו וזה עושה לי כזה לא טוב. אני כבר הרבה פחות הולך לבית ספר, אין לי מושג מי נגד מי בבגרויות, ותכלס זה ממש לא בראש שלי, אין לזה משמעות עכשיו" (בן 17); "אני חושבת שהמלחמה השפיעה מאוד על נערים בגילי. הדור שלנו נחשף למציאות שקשה להכיל, אנחנו מתמודדים הרבה יותר עם עצבות וכאב וזה משפיע וישפיע על קיומנו לכל אורך החיים" (בת 18); "המלחמה פשוט 'גנבה' לנו את הנעורים. במקום לצאת וליהנות, אנחנו כל הזמן בחדשות או רואים סרטונים קשים. יש תחושה של חוסר ודאות לגבי העתיד, במיוחד כשאנחנו מתקרבים לגיל גיוס. מפחידה אותי המחשבה שבעוד שנה אני אהיה במדים בתוך המציאות הזאת" (בת 17).

תמה רביעית – היבטים חברתיים

בתחום החברתי נצפו הבדלים בין דברי הילדים ובין דברי המתבגרים. הילדים לרוב תיארו מצב של **צמצום או הימנעות** ממפגשים עם חברים. הם הסבירו כי הסיבה היא החשש של הוריהם לאפשר להם לצאת מהבית או החשש של הילדים עצמם להתרחק מהבית כדי להיפגש עם חברים: "פחדתי לצאת מהבית אז לא נפגשתי עם חברות" (בת 10); "חברים שלי פוחדים לצאת מהבית אז פחות משחקים" (בן 9); "המלחמה גרמה להרבה חברות שלי להיות עצובות ולפחד לצאת מהבית, הן העדיפו להיות במקלט" (בת 7); "פחות נפגשתי עם חברים בתקופה של המלחמה, דיברנו יותר בטלפון ובווטסאפ מאשר פנים אל פנים" (בן 10).

לעומתם, רוב המתבגרים דווקא דיווחו על **התקרבות חברתית** בעקבות המצב: "אני מרגיש שיש יותר קרבה ביני לבין החברים שלי בעקבות אותם הרגשות והתחושות, אנחנו מחזיקים אחד את השני" (בן 18); "מבחינת קשרים חברתיים, המלחמה דווקא חיזקה את המעגל הקרוב שלי. אנחנו מדברים על הכול, משתפים פחדים, ורואים שכולנו באותה סירה" (בת 14); "בקשרים החברתיים דווקא ראיתי חיזוק, החברות שלי התגבשו יותר, היינו ביחד וישבנו אחת אצל השנייה ותמכנו זו בזו" (בת 17); "כל החברות שלי ואני חווינו תקופה של פחד ותמיד היינו אחת בשביל השנייה וזה קירב בינינו יותר" (בת 18); "מבחינה חברתית, אני מרגיש שנהיינו הרבה יותר מגובשים. אנחנו יוצאים פחות למקומות רחוקים ויותר נפגשים בבתים של חברים שיש בהם ממ"ד" (בן 15).

דיון

מחקר זה ביקש לבחון את השפעות מלחמת "חרבות ברזל" על עולמם של ילדים ומתבגרים בישראל דרך ארבעה היבטים מרכזיים: הלימודי, המשפחתי, הרגשי והחברתי. ממצאי המחקר חושפים תמונה מורכבת של התמודדות הילדים והמתבגרים עם אירוע טראומטי מתמשך המערער את תחושת המוגנות והרציפות התפקודית שלהם.

בהיבט הלימודי, ממצאי המחקר מעידים על **שינוי מהותי בתפיסת האחריות והייעוד של המוסד החינוכי** בצל המלחמה. בית הספר חדל מלתפקד כזירה הממוקדת בהישגים אקדמיים בלבד, והפך ל"מעטפת טיפולית" ראשונית ומשמעותית המהווה עוגן של חוסן עבור התלמידים. העיסוק הנרחב במיגון, בתרגולי חירום ובתכנים רלוונטיים למצב הביטחוני מלמד כי ביטחון פיזי ורגשי הפך לצורך המרכזי והמהותי של הילדים והמתבגרים בתקופה זו. מציאות זו תואמת מחקרים קודמים, המצביעים על כך שבזמן מלחמה, הורים נוטים לעיתים להימנע משיח ישיר על המצב עם ילדיהם, דבר המעצים את חשיבותו של הצוות החינוכי כמתווך ידע ותמיכה המותאמים לגיל ולשלב ההתפתחותי, במטרה למנוע הפרעות בתפקוד ובהתפתחות (בן-אשר ואחרות, 2024). לצד זאת, מתחדדת החשיבות ביצירת אקלים חינוכי מיטבי, שישמש עוגן של רוגע ומרחב של ודאות בתוך מציאות מורכבת של לחץ מתמשך (Shalev et al., 2024; Vostanis, 2024).

מן המחקר עולה כי חל שינוי משמעותי גם בדמות המורה: מדמות העוסקת בהעברת ידע בלבד לדמות מכילה, רכה ומתווכת, המייצרת שיח רגשי לעיבוד החוויות שהתלמידים והמתבגרים חווים בתקופה זו. נראה כי התלמידים מחפשים במסגרת החינוכית "עוגן" של סמכות מרגיעה, מקום שבו יוכלו לשתף ברגשות ובחששות, והגמישות הפדגוגית המדווחת משקפת הכרה בדמותו המשמעותית של המורה בעת משבר. ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם הספרות המחקרית, המדגישה כי בתוך מערכות יחסים עם מבוגרים מחוץ למעגל המשפחתי, ובפרט בבית הספר שבו נמצאים הילדים רוב יומם, למורים יש אחריות מכרעת בתיווך מושגים מורכבים ובמתן ידע ותמיכה (בן-אשר ואחרות, 2024). את הממצא הזה מחזק גם מחקר שבחן חוויות סובייקטיביות ותגובות של ילדי גן במהלך מתקפת טילים ממושכת ואחריה. נמצא כי הנוכחות של מבוגרים מטפלים שסיפקו מידע מרגיע ותמיכה רגשית תרמה ליכולתם של הילדים להתמודד עם תחושות חרדה (Paryente & Gatenio-Kalush, 2020).

עם זאת, מן המחקר עולה כי יחסי מורה-תלמיד בתקופה זו הם מורכבים. בעוד שחלק מהתלמידים דיווחו על יחס חיובי ומחזק, אחרים ציינו שינוי לרעה. ממצא זה משתלב עם מחקרים המדגישים כי חשיפת המורים לחוויותיהם הטראומטיות של תלמידיהם היא התמודדות רגשית מאתגרת, המצטרפת לעומס הרגשי האישי שחווים המורים עצמם בעקבות המלחמה. העומס הכפול הזה עשוי להשפיע על מצבם הנפשי של המורים ועל יכולתם לתמוך בתלמידיהם ביעילות (Shalev, 2024; Stratford et al., 2020). מהמחקר עולה כי ישנה חשיבות לכך שאנשי החינוך והטיפול יהיו בעלי מומחיות בעבודה עם מצבי

לחץ וטראומה, ושיהיו להם כלים לניהול שיח מורכב על סכנה ואלימות. הכשרה וליווי מקצועי הם תנאים הכרחיים להענקת טיפול מותאם התפתחותית, תוך שמירה על תחושת המסוגלות והחוסן האישי של אנשי המקצוע עצמם (כץ ואחרים, 2023).

ההיבט המשפחתי מתמקד בתפיסה של **המשפחה כמרחב מכיל ומלכד** בעת קריסת הרציפות. ממצאי המחקר מלמדים שהמלחמה אינה נותרת במרחב הציבורי, אלא מחלחלת אל המרחב הביתי והופכת אותו לזירה המכילה סערת רגשות מורכבת. הממצאים חשפו מציאות שבה הבית, שאמור להוות "מרחב בטוח", הפך למקום שמתחוללת בו סערת רגשות, בעיקר בשל החשש לשלומם של בני משפחה המשרתים בצבא. ממצא זה עולה בקנה אחד עם מחקרים נוספים שמצאו כי מלחמה מאופיינת כאירוע משברי חסר תקדים המלווה בתחושות קשות של חוסר ביטחון, חשש, מתח רב, לחץ, חוסר ודאות ודאגה קיומית וכלכלית, וכי החשיפה לזוועות והדאגה לשלום החיילים והמגויסים גרמה ללחץ ולמצוקה רגשית ונפשית רבה (Levi-Belz, 2024).כמו כן, נמצא כי תקופה זו עלולה להשפיע על יכולתם ותפקודם של ההורים וביכולתם לתמוך בילדיהם (סבג ואחרים, 2023).

ההיבט המשפחתי חשף סדקים בתחושת המוגנות בקרב הילדים והמתבגרים. מהמחקר הנוכחי עולה כי הדאגה והחשש לבני משפחה בכלל ולבני המשפחה המגויסים בפרט, יצרו עומס קוגניטיבי ורגשי בקרב הילדים והמתבגרים. תחושות המתח, הדאגה, הפחד והעצב יצרו מציאות של סערת רגשות בתוך הבית. מציאות זו עשויה להוביל להתבגרות כפויה שבה הילד מנסה "לשמור" על הוריו או להפחית את מצוקתם באמצעות צמצום צרכיו האישיים. ממצא זה מחזק את החשיבות של המערכת המשפחתית ומדגיש את הצורך לפתח תוכניות תמיכה בחוסן ההורי, כדי לאפשר להורים להעניק תמיכה והגנה לילדיהם במצבי משבר. לצד תחושות רגשיות מורכבות אלו, מהממצאים עולה כי הלכידות המשפחתית וגילוי האחריות האישית התעצמו. נראה כי הילדים והמתבגרים מצאו בלכידות המשפחתית כמקור שמסייע בהתמודדות. הלכידות המשפחתית והאחריות האישית שהם גילו בתקופה זו העניקו להם ביטחון וסייעו להם להתמודד עם מצוקתם הרגשית. ממצא זה מתכתב עם מחקרים נוספים שהצביעו על השפעתה החיובית של סביבה משפחתית מיטיבה ועל לכידות משפחתית כמשאב לחוסן ולרווחה נפשית. ילדים ומתבגרים שהתא המשפחתי שלהם מהווה עבורם מקום בטוח, מכיל ואמפתי, ירגישו ביטחון להביע את רגשותיהם באופן מיטבי ויראו במשפחתם עוגן ותמיכה (Fosco, 2020; Morris et al., 2017).

בהיבט הרגשי, המחקר מצביע על **הצפה רגשית** בזמן משבר וטראומה. הממצאים תיארו קשת רחבה של תגובות דחק, החל מתגובות פיזיולוגיות (פחד מאזעקות) ועד לשאלות קיומיות. נמצא כי הילדים חשו בזמן המלחמה תחושות של פחד, עצב דאגה ולחץ. ממצא זה דומה למחקרים אחרים, שמצאו כי חשיפה לאירועי מלחמה המאופיינים באלימות מגבירה את הסיכון לפתח בקרב ילדים קשיים רגשיים, קוגניטיביים, התנהגותיים ופסיכולוגיים (Fenning et al., 2025; Stratford et al., 2020; Vostanis, 2024). בקרב המתבגרים בלטה תחושה של "זמן אבוד", אובדן של חוויות גיל התבגרות נורמטיביות לטובת התמודדות עם מוות ושכול. ממצא משמעותי זה מצביע על פגיעה ברציפות ההתפתחותית. במקום

לעסוק בגיבוש זהות אישית, המתבגרים נאלצים לעסוק בגיבוש זהות לאומית בצל טראומה. הפחד מהעתיד ואי הוודאות המלווה את יומם שוחקים את משאבי ההתמודדות הפנימיים שלהם. ממצא זה עולה בקנה אחד עם מחקרים נוספים שמצאו שלמלחמה יש השלכות רגשיות כבדות משקל על מתבגרים. התמודדתם עם מגוון רגשות קשים במציאות זו פוגעת ברווחה הנפשית ובתהליך ההתבגרות שלהם (Al-Said & Braun-Lewensohn, 2024; Goto et al., 2024; Klochko, 2024; Refaeli et al., 2025).

לצד זאת, מן הממצאים בלט גם ממצא הפוך של צמיחה מתוך המשבר דרך סולידריות חברתית. התגייסות המתבגרים לעזרה וההתנדבות שהתעצמה מתוך תחושות של חרדה קיומית, חוסר משמעות ואי-ודאות, שימשו מנגנון התמודדות והגנה אקטיבית מול תחושת חוסר האונים. ממצא זה עולה בקנה אחד עם מחקרים נוספים, שגילו כי בני נוער מפתחים חוסן וצמיחה פוסט-טראומטית שבאה לידי ביטי בפיתוח אסטרטגיות התמודדות ועשייה שמעניקה להם משמעות. עשייה כזאת, שמתאפיינת בהתנדבות ונתינה לאחרים, מחזירה להם את תחושת השליטה על חייהם (Bennouna, 2020; Ben Simon & Tophork, 2024). מהמחקר עולה כי הילדים זקוקים למעטפת ותמיכה רגשית שיסייעו להם להתמודד עם רגשותיהם, ואילו המתבגרים זקוקים למעטפת רגשית והתגייסות לפעולות אקטיביות שבאמצעותן הם יכולים לתרום ולעזור למדינה.

בהיבט החברתי, ניכר כי המלחמה הובילה ל**צמצום חברתי לצד התקרבות חברתית**: הסביבה החברתית היא סביבה משמעותית וחיונית להתפתחותו של הילד, והיא למעשה משלימה את המערכת המשפחתית שבה הילדים מבלים חלק ניכר מזמנם. המערכת החברתית מהווה עבור הילדים מקור לביטחון, תמיכה, עזרה ותחושת שייכות (Rubin, 2015). מהממצאים עולה כי ילדים ומתבגרים נוהגים באופן שונה בהיבט החברתי. בעוד שהילדים תיארו התנהלות של צמצום או הימנעות חברתית, בקרב המתבגרים נמצאה התקרבות חברתית. ממצאי המחקר שהצביעו על כך שהילדים צמצמו קשרים חברתיים או נמנעו מהם, עולים בקנה אחד עם מחקר נוסף שבחן את השלכות המלחמה על עולמם החברתי של ילדי העוטף, ומצא כי הילדים חשו שהמלחמה פגעה במערכת החברתית שלהם ובקשרים שלהם עם חבריהם (קושר ואחרים, 2024). לעומת זאת, כשמדובר במתבגרים המחקר מוצא כי החברים הפכו לקבוצת תמיכה ראשונית, לעיתים אף לפני ההורים. ממצא זה תואם מחקרים שמצאו כי בגיל ההתבגרות המתבגרים מבלים פחות זמן עם הוריהם ומרבים להיות עם קבוצת השווים (Doom, 2017), וכי השיח על חוויות רגשיות עם הוריהם מצטמצם ואילו השיח עם חבריהם מתהדק (Branje, 2018). ממצאי המחקר גם עולים בקנה אחד עם מחקרים קודמים שמראים כי מתבגרים רואים בחבריהם שותפים ומוצאים בהם מקור לשיתוף ותמיכה, וכי גם רווחתם הנפשית קשורה קשר הדק למערכת היחסים עם החברים (Ben Simon & Konstantinov, 2024; Fosco, 2020; Giletta, 2021). ממצא זה מדגיש את חשיבות השייכות החברתית כמרכיב מרכזי בבניית חוסן נפשי קולקטיבי. אם כן, נראה כי החיבור החברתי מספק למתבגרים תחושת שליטה ומשמעות במציאות שנתפסת כחסרת שליטה.

סיכום ומסקנות

המחקר הנוכחי מוביל למסקנות מרכזיות המסרטטות את תמונת עולמם של ילדים ומתבגרים בצל מלחמת "חרבות ברזל". המחקר מדגיש כי בית הספר הוא עוגן משמעותי עבור הצעירים, וכי המורה הוא דמות מפתח המסייעת להם לצלוח תקופה של אי-ודאות וחלק מהותי מקיומה של "סביבה מחזיקה" (Holding Environment). המסקנה המרכזית היא שבעיתות משבר קיצוני, תפקיד המוסד החינוכי משתנה מהקניית ידע לסיוע בוויסות רגשי, מעטפת רגשית ויצירת רציפות. תחושת המוגנות שבית הספר מספק היא תנאי מוקדם ליכולת הלמידה, ודמות המורה הופכת לערוץ תמיכה רגשי קריטי המהווה "עוגן" במציאות של אי-ודאות. עוד עולה כי תחושת השייכות בתוך המסגרת המשפחתית ובקבוצת השווים מאפשרת למתבגרים להתפנות לעסוק בעצמם ובזהותם בתוך השבר. קיומו של מרחב בטוח, נגיש, מאפשר ומנרמל, מייצר ומאפשר תחושת סיפוק שמפגישה את הילדים ובני הנוער עם כוחות פנימיים ומשאבי חוסן שלא הכירו בעצמם קודם לכן.

בנוסף, מהמחקר עולה כי המלחמה חודרת את חומות התמיכה של הבית. היכולת החלקית של ההורים לספק הגנה מוחלטת מעידים שהמשפחה חווה טראומה קולקטיבית המערערת את תחושת הביטחון, מה שמחדד את מקומו של בית הספר בעת הזו, לצד מתן כלים ותמיכה להורים כדי שיוכלו להעניק לילדיהם את המעטפת המיטיבה.

מן המחקר מתחדדת ההבנה כי יש לחזק את הקשרים החברתיים של הילדים והמתבגרים, תוך הבנה כי הלכידות והתמיכה החברתית הן משאב התמודדות מהותי בתקופה של מלחמה, תקופה שמאופיינת בתחושות של טראומה, אי-ודאות ולחץ. כמו כן, המחקר מצביע על שבר ייחודי בקרב מתבגרים - "אובדן זמן", וצורך בעיסוק בזהות לאומית וקיומית על חשבון חוויות גיל התבגרות נורמטיביות. זוהי פגיעה ב"רצף הנרטיבי" של חייהם, שעלולה להשפיע על תפיסת העתיד שלהם. מסקנה אופטימית העולה מן המחקר היא כוחה של הסולידריות. המעבר מפסיביות לאקטיביות דרך התנדבות וקשרים חברתיים, מסייע לחוסן ומעניק תחושת שליטה ומשמעות בתקופה של לחץ, משבר ואי-ודאות. המחקר מחדד את הצורך לחבר את המתבגרים לעשייה ותרומה לקהילה ולמדינה כדי לסייע להם בהתמודדות בעת משבר ולחץ.

מהמחקר עולות כמה השלכות יישומיות:

1. הכשרת מורים:

- **הוראה המותאמת למצבי לחץ וחירום:** תוכניות ההכשרה להוראה צריכות להקנות לסטודנטים דרכי עבודה שמתאימות לתקופות משבר. יש לשים דגש מיוחד על היכולת של המורה להעניק מענה רגשי לתלמידים ולזהות סימני מצוקה.
- **טיפוח כישורי שיח פתוח:** במסגרת תוכניות ההכשרה להוראה חשוב להעניק כלים

לניהול שיח רגשי בכיתה. שיח כזה, תוך מתן לגיטימציה לרגשות התלמידים, יכול לסייע להחזירם לתפקוד באופן מיטבי.

- **חוסן אישי של המורה:** תוכניות ההכשרה להוראה צריכות לשים דגש מיוחד על מתן כלים לחיזוק ולשמירה על חוסנם האישי של המורים. פיתוח חוסן כזה הוא חיוני כדי להקל על העומס הנפשי הנלווה להוראה בשעת חירום, וכדי שהמורה יוכל להיות ״עוגן״ עבור תלמידיו.

2. מתן ליווי ותמיכה במורים בתוך המערכת:

- **קיומן של קהילות למידה ותמיכה:** חשוב שבתי הספר ייצרו מרחבים בטוחים שבהם מורים יכולים לדבר בגלוי על קשייהם. שיח עמיתים מסוג זה מאפשר פריקת לחצים, למידה משותפת מניסיון של אחרים, ותמיכה הדדית במצבי לחץ ומשבר.
- **ליווי מקצועי שוטף:** חשוב שהמערכת תעמיד לרשות המורים הדרכה של צוותים טיפוליים (יועצות, פסיכולוגים), כדי לסייע להם לתווך לתלמידים אירועים מורכבים המעוררים בכיתה מגוון תגובות רגשיות מורכבות.

3. מתן תמיכה במשפחות:

- **הדרכה הורית בתיווך המציאות:** המערכת החינוכית יכולה לסייע במתן הנחיות להורים כיצד לשוחח עם הילדים ולתווך להם את המציאות המורכבת. הדבר יכול לצמצם חשיפה למידע שלא תואם גיל ולסייע בשמירה על מערכת משפחתית תקינה ותומכת.
- **חיזוק השותפות בית-ספר-משפחה:** המחקר מלמד כי הורים רואים בבית הספר כתובת מרכזית לביטחון ילדיהם. לכן חשוב להקפיד על קשר רציף ושקוף עם ההורים, לבנות אמון, ולשתף פעולה בכל הקשור לרווחתו הרגשית של הילד, בדגש על עיתות חירום.

לסיכום, העבודה החינוכית בצל המלחמה מחייבת שינוי תפיסתי: המורה אינו רק מעביר ידע, אלא דמות מרכזית ביצירת מוגנות. הבנת הצרכים שעלו במחקר יכולה לסייע למוסדות להכשרת מורים ולבתי הספר לגבש דרכי עבודה מדויקות ורלוונטיות עבור המערכת החינוכית.

מגבלות המחקר

על אף התובנות המשמעותיות שעלו מן המחקר, יש להתייחס למספר מגבלות מתודולוגיות:

- **אופי הדגימה:** המחקר התבסס על ״דגימת נוחות״ ו״כדור שלג״, ולכן המדגם אינו בהכרח מייצג את כלל האוכלוסייה בישראל על גווניה הסוציו-אקונומיים, התרבותיים והדתיים, נתון המגביל את היכולת להכליל את הממצאים על קבוצות אוכלוסייה

מסוימות שייתכן שחוו את המלחמה באופן שונה. כמו כן, המדגם לא פולח באופן שיטתי לפי רמת חשיפה ישירה ללחימה (כמו מפונים מול תושבי המרכז), דבר שעשוי למסך הבדלים בעוצמת החוויה הטראומטית.

- **הטיית עיתוי:** המחקר נערך בנקודת זמן מוגדרת - שלב מתקדם של המלחמה. מכיוון שמדובר באירוע טראומטי מתמשך, החוויות של הילדים והמתבגרים עשויות להשתנות בהתאם לעצימות הלחימה, לשינויים בסטטוס השירות של בני משפחתם או להסלמה ביטחונית, מה שהופך את הממצאים לתמונת מצב דינמית ונקודתית. איסוף הנתונים בעיצומו של המשבר משקף מנגנוני התמודדות זמניים, ואינו מאפשר להעריך את דפוסי ההסתגלות שיתגבשו לאחר סיום הלחימה ובשלבי השיקום
- **הטיה סובייקטיבית ודיווח עצמי:** כפי שמקובל במחקר איכותני-פנומנולוגי, הנתונים מתבססים על חוויותיהם הסובייקטיביות של המשתתפים. מדובר בפרשנות אישית של המציאות, שעשויה להיות מושפעת מנטיית המרואיינים לתיאור חיובי או שלילי של המצב, מה שמעניק עומק לחוויה אך דורש זהירות בפרשנות אובייקטיבית של המציאות בשטח. בנוסף, הראיונות עם ילדים צעירים עלולים להיות מושפעים מקשיי ביטוי מילוליים, מרצון לרצות את המראיין, או מאימוץ עמדות המבוגרים בבית ובמדיה.

המלצות למחקרי המשך

על בסיס הפערים שעלו מן המחקר, מומלץ לקדם מחקרי המשך בכיוונים הבאים:

- **מחקר אורכי** :(Longitudinal) מכיוון שמלחמת חרבות ברזל מוגדרת כטראומה מתמשכת, מומלץ לערוך מחקרי המשך שיבחנו את השינויים בתפיסת המציאות של הילדים והמתבגרים בטווח הבינוני והארוך, כדי לעקוב אחר תהליכי ההחלמה או החמרת התסמינים. מעקב כזה יאפשר לבחון את יציבות המעטפת הבית ספרית והמשפחתית והשפעתה לטווח הרחוק.
- **מיקוד במגזרים ספציפיים:** כדי להעמיק את ההבנה, מוצע לבצע מחקרים השוואתיים בין קבוצות דמוגרפיות מגוונות (למשל, תושבי עוטף עזה וצפון הארץ מול תושבי מרכז הארץ, או השוואה בין המגזר היהודי לערבי), וכן לבחון את השפעת המצב על קבוצות עם צרכים מיוחדים או מרקע סוציו-אקונומי מוחלש.
- **שילוב קולות נוספים:** בעוד שהמחקר הנוכחי התמקד ב"קולות מן השדה" של הילדים והמתבגרים, מחקרי המשך יוכלו להעשיר את התמונה על ידי הצלבת הממצאים עם דיווחים של הורים, מורים וגורמים טיפוליים בבית הספר, כדי לקבל מבט מערכתי ונקודות מבט שונות על הדינמיקה בין המעגלים השונים. הצלבת נתונים מערכתית (הורה-ילד-מורה) תחשוף פערים או הלימה בין חוויית הילד לתפיסת סביבתו.
- **בחינת אפקטיביות של התערבויות:** מחקרים עתידיים יכולים לבחון באופן ממוקד את השפעתן של התוכניות הטיפוליות והפדגוגיות שמופעלות בבתי הספר כיום, על מנת להבין עד כמה הן מספקות "מעטפת תמיכה אפקטיבית לתלמידים במצבים של

אי-ודאות. מומלץ לבצע מחקרי הערכה יישומיים שיזהו אילו פרקטיקות ספציפיות של צוותי החינוך והייעוץ (כמו שיחות עיבוד או תרגילי ויסות) הכי יעילות להפחתת מצוקה ולקידום חוסן.

רשימת מקורות

אלמוג-בר, מ', אייזנשטדט, מ', וגל, ג'. (עורכים). (2024). *רווחה בעקבות המלחמה*. האוניברסיטה העברית, בית הספר לעבודה סוציאלית.

בוני-נוח, ח', נתן, ש' ובן-רפאל גלנטי, ס' (עורכים). (2018). *צעירים בישראל: מחקר ועבודת שטח*. המכללה האקדמית בית ברל, קרן גנדיר, אשלים ועמותת למרחב.

בן אשר, ס', שלו, ר' ובן עטר, א' (2024). 'שעת אפס' - תפקידה של מערכת החינוך בתיווך המציאות לתלמידים במצבי איום ביטחוני ובאירועי מלחמה. *הייעוץ החינוכי*, *כ"ו*, 213-234

כץ, כ', רוזנטל, א ' וקני־פז, ס' (2023). *מתווה להתערבות עם ילדים שנחשפו לאלימות קשה ולמעשי טבח במלחמת "חרבות ברזל"*. מכון חרוב; משרד הרווחה והביטחון החברתי.
https://user-1723486.cld.bz/haruv-hat-11

סבג, י', רזניקובסקי-קוראס, א', וארזי, ט' (2024). *השפעות מלחמת "חרבות ברזל" על ילדים ובני נוער בישראל*. מאיירס ג'וינט, ברוקדייל.

קושר ח', צדוק א', כתאין־מאירי, י' (2024). *השלכות המלחמה על עולמם החברי של ילדים ובני נוער מיישובי עוטף עזה: קולם של הילדים*. מכון חרוב ובית הספר לעבודה סוציאלית ולרווחה חברתית ע"ש פאול ברוואלד.

Al-Said, H., & Braun-Lewensohn, O. (2024). Bedouin adolescents during the iron swords war: What strategies help them to cope successfully with the stressful situation? *Behavioral Sciences*, *14*(10), 900. https://doi.org/10.3390/bs14100900

Alvarez, J. M., Saunders, R., Neubauer, E., & Brown, C. H. (2022). School counselor implementing a trauma-informed approach through evidence-based practices. *Professional School Counseling, 26*(1a), Article 2156759X 221086742.
https://doi.org/10.1177/2156759X221086742

Ben Simon, B. & Konstantinov, V. (2024). *The Effects of the Israel-Hamas War on Young Adults in Israel.* Brookdale Institute.

Ben Simon, B., & Tophork, B., A. (2024). Maturing in the shadow of war: *The impact of crises and disasters on young adults – A literature review*. Myers-JDC-Brookdale Institute

Bennouna, C., Stark, L., & Wessells, M. G. (2020). Children and adolescents in conflict and displacement. In S.J. Song & P. Ventevogel (Eds.), *Child, adolescent and family refugee mental health: a global perspective* (pp. 17-36). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-45278-0_2

Branje, S. (2018). Development of parent–adolescent relationships: Conflict interactions as a mechanism of change. *Child Development Perspectives, 12*(3), 171–176. https://doi.org/10.1111/cdep.12278

Carpiniello, B. (2023). The mental health costs of armed conflicts—a review of systematic reviews conducted on refugees, asylum-seekers and people living in war zones. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(4), 2840. https://doi.org/10.3390/ijerph20042840

Casey, B. J., Heller, A. S., Gee, D. G., & Cohen, A. O. (2019). Development of the emotional brain. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 92*, 191-204. https://doi.org/10.1016/j.neulet.2017.11.055

Dahl, R. E., Allen, N. B., Wilbrecht, L., & Suleiman, A. B. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature, 554*(7693), 441-450. https://doi.org/10.1038/nature25770

Doom, J. R., Doyle, C. M., & Gunnar, M. R. (2017). Social stress buffering by friends in childhood and adolescence: Effects on HPA and oxytocin activity. *Social Neuroscience, 12*(1), 8-21. https://doi.org/10.1080/17470919.2016.1149095

Eltanamly, H., Leijten, P., Jak, S., & Overbeek, G. (2021). Parenting in times of war: A meta-analysis and qualitative synthesis of war exposure, parenting, and child adjustment. *Trauma, Violence, & Abuse, 22*(1), 147–160. https://doi.org/10.1177/1524838019833001

Fenning, M., Snir, A., Shorer M., Bron Harlev E.& Fenning, S. (2025). Early psychological responses of children and caregivers in the immediate aftermath of release from war captivity. *Frontiers in Psychology, 16*:1588422. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1588422

Fosco, G. M., & Lydon-Staley, D. M. (2020). Implications of family cohesion and conflict for adolescent mood and well-being: Examining within-and between-family processes on a daily timescale. *Family Process, 59*(4), 1672-1689. https://doi.org/10.1111/famp.12515

Giletta, M., Choukas-Bradley, S., Maes, M., Linthicum, K. P., Card, N. A., & Prinstein, M. J. (2021). A Meta-Analysis of longitudinal peer influence effects in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin, 147*(7), 719-747. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/bul0000329

Goto, R., Pinchuk, I., Kolodezhny, O., Pimenova, N., Kano, Y., & Skokauskas, N. (2024). Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine. *JAMA Pediatrics, 178*(5), 480-488. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0295

Halevi, G., Djalovski, A., Vengrober, A., & Feldman, R. (2016). Risk and resilience trajectories in war-exposed children across the first decade of life. Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 57(10), 1183–1193. https://doi.org/10.1111/jcpp.12622

Klochko, A. (2024). Impact of war on the mental health of adolescents. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*, (1), 205-211. https://doi.org/10.30525/2592-8813-2024-1-25

Levi-Belz, Y., Groweiss, Y., Blank, C., & Neria, Y. (2024). PTSD, depression, and anxiety after the October 7, 2023, attack in Israel: A nationwide prospective study. *eClinical Medicine, 68*. https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102418

Lipskaya-Velikovsky, L., Komemi, R., Gilboa, Y., & Nahuma, M. (2026). Mental health of adolescents during times of war. *Psychiatry Research*, 357:116957
https://doi.org/10.1016/j.psychres.2026.116957

Magruder, K. M., McLaughlin, K. A., & Elmore Borbon, D. L. (2017). Trauma is a public health issue. *European Journal of Psychotraumatology, 8*(1), 1375338. https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1375338

May, C. L., & Wisco, B. E. (2016). Defining trauma: How level of exposure and proximity affect risk for posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 8*(2), 233. http://dx.doi.org/10.1037/tra0000077

McDonald-Harker, C., Drolet, J., & Sehgal, A. (2021). A strength-based approach to exploring factors that contribute to resilience among children and youth impacted by disaster. *The British Journal of Social Work, 51* (5), 1897-1916. https://doi.org/10.1093/bjsw/bcab109

Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houltberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives, 11*(4), 233–238. https://doi.org/10.1111/cdep.12238

Paryente, B. & Gatenio-Kalush, M. (2021). Multigenerational reactions to situations of ongoing stress: Children's and parents' perspectives on facing a prolonged period of missile attacks. *Journal of Family Trauma, Child Custody & Child Development*, *18*(1), 21-40. https://doi.org/10.1080/26904586.2020.1869637

Paryente, B. & Gatenio-Kalush, M. (2020). The subjective experiences and reactions of kindergarten children during and after a period of continuous missile attacks. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, *13*(2), 481-492. https://doi.org/10.1007/s40653-019-00298-6

Rachamim, L., Aloni, R., Mualem-Taylor, H., Glickman, O., Goodman, A. & Laor, N. (2025). "Children of war": Examining the associations between war exposure, maternal PTSD, and continuous traumatic stress on Israeli children's PTSD. *Research on Child and Adolescent Psychopathology, 53*,1047–1059.
https://doi.org/10.1007/s10802-025-01321-1

Refaeli, T., Sold, A. & Aharonson-Daniel, L. (2025). Post-traumatic stress among adolescents following the October 7th attack in Israel: implications for mental health policy and planning. *Israel Journal of Health Policy Research, 14*:76. https://doi.org/10.1186/s13584-025-00740-1

Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Bowker, J. C. (2015). Children in peer groups. In: K. H. Rubin, W. M. Bukowski and J. C. Bowker. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (pp. 175-222). University at Buffalo. https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy405

Ruslin, R., Mashuri, S., Rasak, M. S. A., Alhabsyi, F., & Syam, H. (2022). Semi-structured interview: A methodological reflection on the development of a qualitative research instrument in educational studies. *IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME)*, *12*(1), 22-29. https://doi.org/10.9790/7388-1201052229

Shalev, R., Zamir, R., & Barak, O. (2024). Disenfranchised grief: The death of a student with special needs and the coping of the school staff – A qualitative study. *OMEGA: Journal of Death and Dying, 90*(1), 37–58. https://doi.org/10.1177/00302228221097297

Shay, D., Navon, Y., Blank, C., & Shavit, Y. (2024). *Young Children and Their Parents During the War*. Taub Center Early Childhood Research Series. https://www.taubcenter.org.il/wp-content/uploads/2025/01/ECEC-2024-ENG-4.pdf

Stratford, B., Cook, E., Hanneke, R., Katz, E., Seok, D., Steed, H., Fulks, E., Lessans, A., & Temkin, D. (2020). A scoping review of school-based efforts to support students who have experienced trauma. *School Mental Health, 12*, 442–477. https://doi.org/10.1007/s12310-020-09368-9

Tenny, S., Brannan, J. M., & Brannan, G. D. (2022). *Qualitative study*. StatPearls. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470395/

Vostanis, P. (2024). Mental health provision for children affected by war and armed conflicts. *European Child & Adolescent Psychiatry, 33*(9), 3293-3299. https://doi.org/10.1007/s00787-024-02492-

Weiss, A. (Ed.). (2023). The October war and its impact on Israel's society and economy. In *The Herbert M. Singer annual report series state of the nation report: Annual report, society, economy and policy 2023* (Policy Paper No. 11.2023). Taub Center for Social Policy Studies in Israel.