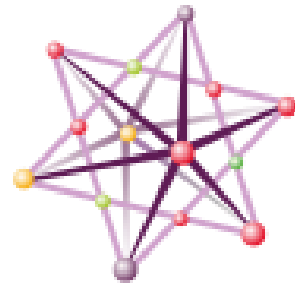


המכללה האקדמית  
חמדת הדרום



**הצעת מחקר לגננת**

# **כיצד החוסן הנפשי משפיע על בריאותי?**

אוריה בראנץ, רחלי חניה, אסתר בן עמי

ושיר מוסאי

מנחה ד"ר עדנה נהון קריסטל.

### סקירת ספרות לגנת:

במאמרים מדעיים מופיעה הטענה כי למידת הלחץ שאנו חווים ישנה השפעה על בריאותינו. על מנת להבין את השפעה זו נתמקד בהגדרת כל אחד מן הגורמים.

#### **מהו לחץ?**

לחץ הינו הפרת מצב האיזון בו מצוי האורגניזם עקב איום פיסי או נפשי. הגדרה כללית זו מתייחסת למגוון של השפעות פסיכולוגיות ופיזיולוגיות הנובעות ממצבים שונים בהם אנו חשים מאוימים.

למרות שאנחנו בעברנו הרחוק נחשפנו הרבה יותר למצבי לחץ הכרוכים באיום לחיינו, הרי שהיום אנו חשופים לאיומים פסיכולוגיים אשר גורמים אף הם לרמות לחץ גבוהות. איומים אלה עשויים להיות פיטורין, קשרים זוגיים, כישלונות ואפילו הלחץ התמידי המופעל עלינו להישגים גבוהים במגוון תחומים (1). סוברים כי הסביבה מהווה גורם נוכחי בהתפתחות מצבים של סכיזופרניה, הפרעות דו-קוטביות, דיכאון וכן הפרעות מצב רוח שונות. (2)

לגוף ולנפש קיימים מנגנוני התמודדות טבעיים כדי שנוכל לעמוד מול הלחצים אלה, הנמשכים מעט זמן והמופיעים בעוצמות סבירות, אך כשהלחץ מתמשך הבעיה גדולה יותר. במקרה זה הגוף והנפש נאלצים להיערך להפעלה ממושכת ורבת עוצמה של מנגנוני התמודדות. למשל: הורמונים מסוימים שטוב שהגוף מפריש אותם במצבי חירום, אך יכולות להיות להורמונים אלו השפעות מזיקות אם יופרשו לפרקי זמן ארוכים יתר על המידה.

המאפיינים של הלחץ הפסיכולוגי מתבטאים בסימפטומים שונים אצל אנשים שונים. לחץ יכול לגרום לכאבי ראש אצל אדם אחד ולקיב קיבה אצל אדם אחר, בעוד שאדם שלישי יגיב בכעס ורגזנות- כלפי עצמו וכלפי סביבתו. חלק מהלחץ שאנו חווים קשור לאירועים וגורמים שונים שאנו עוברים בחיינו. אחד הגורמים המרכזיים לו הוא העבודה. (3)

פרופסור א. זומר טוען כי הלחץ הפסיכולוגי מביא עימו מגוון שלם של התנהגויות ותגובות רגשיות: נטייה לרגזנות מוגזמת בקשר למשפחה, עייפות מופרזת, דיכאון וגישה צינית ופסימית או מרירה לחיים.

כמעט כל אחד חווה לחץ פסיכולוגי כזה או אחר במשך היום, אך רובנו מקבלים לחץ כמשהו בלתי נמנע ובלתי ניתן לשינוי. גם כשאנו מבינים שאנחנו מתמודדים עם מאורעות לוחצים בחיינו או במקום העבודה, אנחנו נוטים להאשים את עצמנו שהיינו צריכים להיות חכמים יותר, חזקים יותר או תקיפים יותר. (3)

#### **ומהי בריאות? בספרות למושג בריאות ישנן כמה הגדרות:**

1. **בריאות היא**- שילוב של יעילות תפקודית ומטבולית באורגניזם, הן ברמת המיקרו (ברמת התא) והן ברמת המאקרו (הרמה החברתית). (6)

2. **בריאות היא**- יכולת האורגניזם להגיב ביעילות לאתגרים (למצבי מתח) ולהשיב בצורה יעילה 'מצב של איזון'- הומאוסטזיס. (5)

3. **בריאות היא**- מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית מושלמת ולא רק היעדר מחלה (עפ"י ארגון הבריאות העולמי WHO) 1946. (7)

4. **המושג 'בריאות הנפש' הוא**- מונח המתייחס לרווחתו הפסיכולוגית של הפרט. מילון מרים-וובסטר מגדיר בריאות נפש כ"מצב של רווחה רגשית ופסיכולוגית בה הפרט מסוגל לעשות שימוש ביכולותיו השכליות והרגשיות, לתפקד בחברה ולעמוד בדרישות הרגילות של חיי היום-יום". (4)

5. **בריאות היא**- מצב שבו האדם מרגיש הרמוני עם הגוף שלו, עם הנפש שלו ועם הסביבה שלו (עפ"י הרפואה הסינית). (8)

6. **המושג 'בריאות' הוא**- מתאר מצב אובייקטיבי, המוגדר כהיעדר מחלה, היעדר סימפטומים או ממצאי בדיקות המעידים על המחלה, אך גם כמצב סובייקטיבי המתאר את תפיסתו של האדם את בריאותו. מסתבר כי התפיסה העצמית של האדם את עצמו כאדם בריא, יש לה השפעה רבה גם על המצב האובייקטיבי שלו. לכן שני היבטים אלה, גם היעדר המחלה וגם התפיסה העצמית המושפעת מרמת הרווחה הנפשית של האדם, מרכיבים את המושג "בריאות". (8)

קידום בריאות הוא תהליך המאפשר לאנשים להגביר את השליטה על בריאותם ולשפרה. זהו סך "כל הפעילויות המפחיתות את הסיכון לבריאות ומביאות לשיפור רמת הבריאות". קידום בריאות הוא תהליך חברתי-פוליטי המקיף, מעבר לחיזוק מיומנויות הפרט, גם פעולות לשינוי התנאים החברתיים, הסביבתיים והכלכליים המשפיעים על הבריאות. (7)

אז בכדי לטפל במחלות, קודם כל צריך להבין מהי בריאות, ולמרות שזה נשמע פשוט, ההגדרה לבריאות איננה כל כך קלה. ארגון הבריאות העולמי הגדיר בריאות עוד בשנת 1946 כך "מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית מושלמת ולא רק היעדר מחלה. (8)

#### **אז מהי השפעת הלחץ על בריאותינו?**

אנו יכולים להתעלם מהלחץ הפסיכולוגי אך לבסוף הוא ייווכח כמשפיע על חיינו ועל בריאותינו. במובן זה לחץ מהווה גורם סיכון חבוי. הנה כמה מן התופעות שהוכח כי הן יכולות להיגרם ע"י לחץ פסיכולוגי: לחץ דם גבוה, התקפי לב, קיב קיבה, נטייה כללית לחלות בגלל החלשה או התמוטטות המערכת החיסונית של הגוף ועוד. (3)

בשנים האחרונות מתגברת ההבנה כי מצבי לחץ עלולים להשפיע לא רק על המצב הנפשי שלנו, אלא גם על התגובה החיסונית שלנו נגד מחוללי מחלות.

בחינת הקשר בין תגובות מערכת החיסון למצבי רוח נעשתה על נבדקים בריאים בהולנד. נמצא כי ספירת תאי הדם הלבנים במערכת החיסון הנרכשת שונה במצבי רוח שונים באופן מובהק. (9) עוד נמצא כי לחץ כרוני פוגע במערכת החיסון וגורם למחלות ואולם הלחץ לטווח הקצר הינו מנגנון ההישרדות הבסיסי של הטבע, וניתן היה לרתום אותו קלינית בכדי לשפר בבטחה וביעילות את מערכת החיסון, וכך להוביל לשיפור הביצועים הנפשיים והפיזיים. (10)

תאי הדם הלבנים של הגוף מהווים חלק חשוב במלחמה במחוללי המחלות. הדני"א של כל תא דם לבן מכיל טלומרים. הטלומרים מתקצרים בכל חלוקה של התא, וכאשר הם נהיים קצרים מדי, תא הדם אינו מסוגל להמשיך להתחלק ופעילות מערכת החיסון יורדת. אך תאי הדם הלבנים מכילים בנוסף אנזים בשם טלומראז, אנזים זה מסוגל להאריך את הטלומרים ובכך גם את היכולת של התא להתחלק. במצבי לחץ וסטריס (עקה) פעילותו של האנזים יורדת בתאי הדם הלבנים, וכתוצאה מכך נפגעת גם יכולתם להתחלק ולהילחם בסכנות הטמונות לגוף. במידה והלחץ נמשך לאורך זמן, התאים עשויים להזדקן ולמות.

בשנת 2008, חוקרים הצליחו לעמוד על המנגנון המדויק באמצעותו משפיע מצב הרוח על הטלומראז ועל מערכת החיסון. החוקרים הצליחו להראות כי קיים קשר ישיר בין רמת הפעילות של הטלומראז לבין רמת הקורטיזול מסביב לתאים.

הקורטיזול הוא הורמון המשוגר לדם. כאשר הגוף נמצא בתנאי לחץ ועקה, הוא מגביר את הקורטיזול כדי להתמודד עם תחושת האיום והסכנה שחוה האדם במצבים אלו. לחץ כרוני מוביל לרמות גבוהות וקבועות של קורטיזול, דבר שגורם לעיכוב משמעותי של פעילות תאי הדם הלבנים שכאמור אחראים על פעילות מערכת החיסון ולתת-פעילותה של מערכת זו.

מתוך כך ניתן להבין מדוע אנשים השרויים בלחץ נפשי חשופים יותר למחלות. ניתן גם להסביר מדוע אנשים שהולכים לטיפולים רפואיים לא-קונבנציונליים, מצליחים להתרפא. גם אם הטיפול עצמו בכלל לא אפקטיבי. זאת מכיוון שטיפולים אלו מספקים למטופל תחושת בטחון שהרפואה הקונבנציונלית אינה מספקת בהכרח, ובכך גורמים למטופלים לצאת ממעגל הלחץ שמביא להפרשה המוגברת של הקורטיזול. (11)

חוץ מפגיעה במערכת החיסונית למצבי לחץ כרוניים עלולות להיות תוצאות הרסניות נוספות. כשאנחנו במצב מצוקה או סכנה, חש בכך אזור קטן במוחנו בשם אמיגדלה. אזור זה אחראי על תגובות רגשיות ובין היתר פחד. כאשר האמיגדלה חשה שאנו נמצאים בסכנה, היא מאותתת על כך לשתי מערכות בגופנו שיכולות להתמודד עם הסכנה הזאת: מערכת העצבים הסימפתטית והמערכת האנדוקרינית, והגוף נכנס למצב תגובה הנקרא "הילחם או ברח".

כדי להתמודד במהירות עם הסכנה, שתי מערכות אלו מפעילות איברים שחיוניים לגוף בהתמודדות ומעכבות את פעילותם של איברים שאינם מועילים להתמודדות ואף מפריעים לגוף במשימה זו. מערכת העצבים הסימפתטית גורמת להעלאת קצב הלב ולחץ הדם, הרחבת דרכי הנשימה, הרחבת אישוני העיניים והגברת הפרשת הרוק. המערכת הסימפתטית מפעילה גם את בלוטת יותרת הכליה שמפרישה את ההורמון אדרנלין. במקביל לכל הפעולות הללו, המערכת הסימפתטית מדכאת פעולות עיכול ורבייה שבמצבי דחק אין טעם להשקיע בהן אנרגיה. המערכת האנדוקרינית, או ההורמונלית, מסייעת לשמר את שיווי המשקל, וגורמת לגופנו להפריש הורמונים כמו אלדוסטרון שמעלה את לחץ הדם, וקורטיזול שמדכא את מערכת החיסון ומעודד את הכבד לפרק גליקוגן לגלוקוז לצורך אספקת אנרגיה שתסייע בהתמודדות עם הגורם המאיים. אבל למרות שפעולתן המשולבת של שתי מערכות אלו מבטיחה התמודדות טובה ככל האפשר עם מצבים מסכני חיים, פעמים רבות גופנו נמצא תחת דחק ממושך אע"פ שאין סכנה ממשית, לדוגמה בשל מסלולי עבודה ולימודים תובעניים, מחלות ועוד.

היות ובמצבי דחק מופרשים הורמונים שמעלים את קצב הלב ולחץ הדם, לדחק מתמשך עלולות להיות השלכות שליליות על הלב ועל כלי הדם שעלולות לגרום לשלל מחלות ובעיות רפואיות כמו רמת כולסטרול גבוהה בדם, סוכרת מסוג 2, מחלת לב כלילית (פגיעה בעורקים שמשפקים דם לשריר הלב), מחלות לב וכלי דם, כאבים בשרירים, עייפות מתמשכת, כאבי ראש, בעיות נשימה ואולי המדאיג מכל- מוות לפני גיל 45. (12)

במחקר זה אנו מציעות לבדוק האם מצבי לחץ כמו התקפות טילים על עוטף עזה ("צבע אדום"), פחד מנגיף הקורונה או גורם לחץ אחר מובילים להעלאת התחלואה בקרב ילדי הגן.

**רקע קצר לגננת:**

תאי הדם הלבנים של מערכת החיסון מהווים חלק חשוב במלחמה במחוללי המחלות. הקתוות של הכרומוזומים בתאי הדם הלבנים כמו בכל התאים מסתיימים באזור הקרוי טלומר (קצה הכרומוזום). הטלומרים מתקצרים בכל חלוקה של התא, וכאשר הם נהיים קצרים מדי, תא הדם אינו מסוגל להמשיך להתחלק ופעילות מערכת החיסון יורדת. אך תאי הדם הלבנים מכילים בנוסף אנזים בשם טלומראז, אנזים זה מסוגל להאריך את הטלומרים ובכך גם את היכולת של התא להתחלק. במצבי לחץ וסטריס (עקה) פעילותו של האנזים יורדת בתאי הדם הלבנים, וכתוצאה נפגעת גם יכולתם להתחלק ולהילחם בסכנות הטמונות לגוף. במידה והלחץ נמשך לאורך זמן, התאים עשויים להזדקן ולמות. כל זה קורה בעקבות הקורטיזול- הורמון המשוגר לדם. כאשר הגוף נמצא בתנאי לחץ ועקה, הוא מגביר את הקורטיזול כדי להתמודד עם תחושת האיום והסכנה שחווה האדם במצבים אלו. לחץ כרוני מוביל לרמות גבוהות וקבועות של קורטיזול. דבר זה גורם לעיכוב משמעותי של פעילות תאי הדם הלבנים שכאמור אחראים על פעילות מערכת החיסון. **המבוא המדעי נכתב רק לגננת ולא מומלץ לשיתוף עם הילדים לפי פיאז'ה הילדים המבקרים בגן נמצאים בשלב הקדם אופרציונלי - החשיבה שלהם היא אינטואיטיבית בשונה מהחשיבה הבוגרת הלוגית. הם מסוגלים להתמודד רק עם אינפורמציה קונקרטיית מוחשית. כך שאם נספר להם שפחד וחרדה יכולים לגרום להם להיות חולים, אנו עלולים להפחיד אותם יותר. לכן עם הילדים נעבוד רק על התחושות בגוף הנגרמות בעקבות רגשות של שמחה, פחד וכיצד ניתן להרגיע את הרגשות הלא נעימים כדי שנהיה טוב יותר (המבוא המדעי הוא כהעשרת הידע לגננת לצורך הבנת השלכות מצבי הדחק).**

**מערך המחקר מונגש לילדים בגיל הרך:**

לאחר שלמדנו מעט על נושא המחקר, ברצוננו להציע לגננות אופן לחקירת הנושא בגניהן.

**המחקר יערך על ידי שלושה שאלונים אותם תנגיש הגננת לילדים.**


הילדים יחולקו לקבוצות יקבלו שאלונים (בטבלאות מונגשות) ומדבקות של פנים מחייכות.


הגננת תסביר את אופן סימון התשובה ותקריא את השאלות לילדים.

**השאלון הראשון:**

**מתי אני מרגיש שטוב ונח לי ומתי פחות טוב ונח לי**

שלב זה יכול שאלון עליו יענו הילדים בעזרת הגננת ויסמנו את התשובות בטבלה מונגשת בעזרת

מדבקות של פנים שמחות 


סרגל התשובות: טוב לי ונח ארבע מדבקות של פנים מחייכות 

לא טוב לי ולא נח לי אין פנים מחייכות כלל, וכל מצבי נהניים.

השאלון יכול שתי שאלות ביקורת וחמש שאלות שיהוו את המחקר.


שאלות ביקורת:

				איך אני מרגיש כשיש לי יום הולדת? 
				איך אני מרגיש כאשר אני מפסיד במשחק? 
				איך אני מרגיש/ה כאשר אני מנצח/ת במשחק?

				
--	--	--	--	---

שאלות המחקר

				<p>איך אני מרגיש כשיש "צבע אדום" ורצים למקלט?</p> 
				<p>איך אני מרגיש כשמשוהא בבית עצוב?</p> 
				<p>איך אני מרגיש כשאני מתגעגע לסבתא וסבא?</p> 
				<p>איך אני מרגיש כאשר הגן סגור?</p> 

				<p>איך אני מרגיש כשאני שומע שאנשים נדבקו בקורונה?</p> 
--	--	--	--	---



2. כשאני דואג אני מרגיש ש....

בשאלון הבא הילדים יענו על שאלות הנוגעות לתחושות הגופניות שלהן כאשר הם במצב עקה


גם כאן יש סרגל של חמישה מצבים:

תמיד ארבע מדבקות של פנים מחייכות,

אף פעם לא אף מדבקה.

				<p>כואבת לי הבטן</p> 
				<p>יש לי דפיקות לב מואצות</p> 
				<p>אני חלש</p>




				
				תחושה אחרת...

3. אני נרגעת/ת בעזרת..

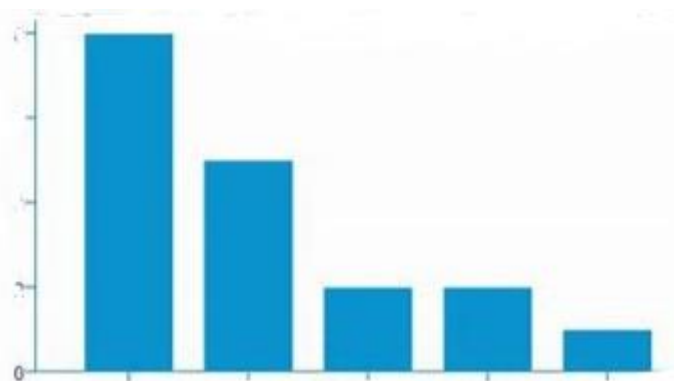
גם בשאלון זה קיים סרגל של תשובות  
 בדרך כלל- ארבע מדבקות של פנים מחייכות  
 אף פעם לא- אין פנים מחייכות.

				<p>חיבוק של אמא</p> 
				<p>שיר או סיפור בגן</p> 
				שיחה עם סבתא

				
				רעיון אחר...

**עיבוד הנתונים:**

שלב זה יכלול את עיבוד הנתונים ויתבצע באופן משותף בגן. לאחר סיום מילוי שלוש הטבלאות, נמייך את התוצאות האישיות של הילדים בדיאגרמות (הזדמנות כדרך אגב לפתח את מושג הדיאגרמה בגן). ניצור יחד עם הילדים שלוש דיאגרמות: הראשונה תסכם את התחושה הכללית בכל מצב, והשנייה תסכם את התחושה הפיזית בכל מצב. והשלישית והחשובה מכולן נסכם את התוצאות המבהירות מה גורם לילדים להרגע.



מצבים

נעבוד באופן מסודר: לאחר שנמלא את הדיאגרמה הראשונה נסכם את התוצאות, ורק לאחר מכן נעבור לשנייה ונסכם גם אותה.

לאחר שביצענו את צירוף הנתונים בשתי הדיאגרמות, נוודא האם יש מתאם בין שתיהן- בין מצבי התחושה הנפשית (לחץ או רוגע) לבין מצבי התחושה הפיזית (חולי או בריאות).

יש להציג לילדים את הדיאגרמות ולבחון יחד האם הן מתאימות.

לאחר מכן, יש לפתח דיון על התוצאות.

דיון מסקרן והנחות חדשות. בהצלחה! 😊

**דיון מדעי לגנות:**

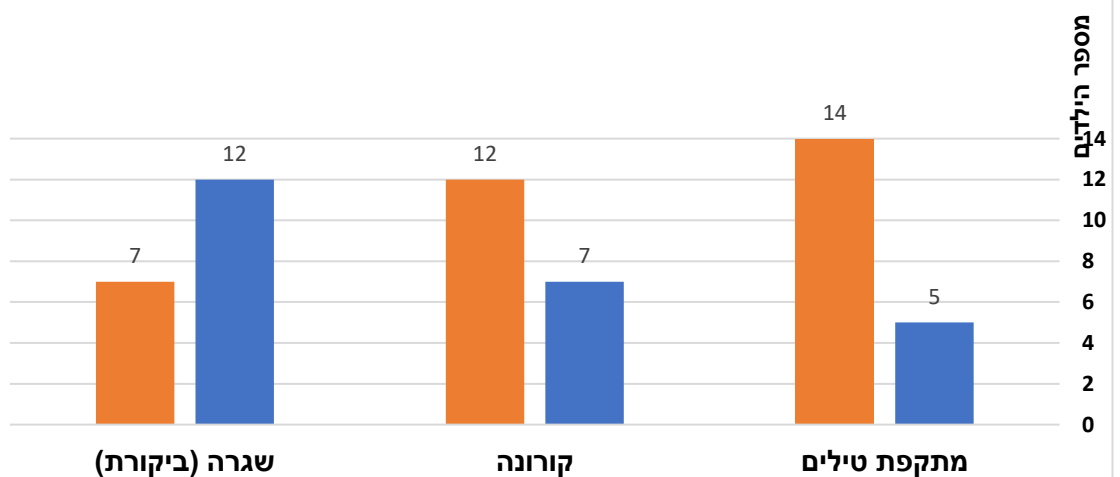
לפי הממצאים בספרות קיים קשר ישיר בין לחץ לתחלואה כפי שהצגנו במחקר קודם לכן, כדוגמת הלחץ המתמשך- שזהו מצב שבו הגוף מפריש רמה מוגברת של קורטיזול שמונע ממערכת החיסון לתפקד כראוי ומקשה עליה בהגנה ובהתמודדות עם מחוללי מחלה. בנוסף ללחץ זה עלולות להיות השלכות שליליות על הלב וכלי הדם שעלולות לגרום לשלל מחלות ובעיות רפואיות.

בניסוי שלנו אנו חוקרים את הנושא בהיבטים מצומצמים, כלומר סטרס בתנאים ספציפיים, ובמקורות ביבליוגרפים מאוד מסוימים. אך כל תוצאה מחקרית אחרת שתעלה יכולה להיות מעניינת יותר למחקר בעיבוד הנתונים וההגעה לתוצאות הסופיות. הדברים יכולים להיחקר גם בדרכים אחרות, בהיבטים שונים, במדדים אחרים, על תחום רחב יותר וכו'. מכאן יכולות להתקבל תוצאות עשירות יותר ומהימנות יותר, כגון: שוני במספר הילדים בגן- כיוון שזה אינו מדד סטטיסטי לבדיקה. בנוסף, נכון לסקירה הספרותית מצאנו כי במצבי סטרס הייתה ירידה בתפקוד מערכת החיסון ותאי הדם הלבנים, אך יכול להיווצר מצב חדש שבו תתקיים פחות תחלואה מהמצופה והנבדק קודם לכן.

**כיצד חשתי?**

■ רגוע ושמח

■ לחוץ ועצוב



כאמור, סיבות רבות יכולות לגרום למתח ולחץ, אך הדבר יכול להשתנות מאדם לאדם. מבוגרים יכולים לחוות סטרס בצורה שונה מילדים והגורמים המשפיעים על הלחץ משתנים אף הם. כגון:

"קשיים בעבודה"- סיבה זו לעתים קרובות מהווה גורם למתח בקרב מבוגרים אך ילדים כמוכן לא יחוו מתח בשל סיבה זו. וכן, בית הספר עלול להלחץ ילדים מסוימים בעוד ילדים אחרים כלל לא יחוו לחץ בשל כך.

מכאן, אנו מסיקות שמצבי הלחץ שבחרנו לחקור במחקרנו לא בהכרח ילחיצו את כלל הילדים בגן ולא כל הילדים יגיבו אליהם באופן זהה. זה יכול לנבוע מנוהל העבודה של אנשי הצוות- כאשר בגן מסוים ישנה גננת שנוהגת לעבוד עם הילדים בדרך רגועה באופן תמידי, הדבר יגרום לכך שמצבי הלחץ בגן יתבטאו שונה מהרגיל או מהמצופה בכל גן. יתכן שהתוצאות יהיו שונות בגנים שונים או שהן יהיו שונות בתקופות שונות בשנה. השינויים עלולים להיווצר מאין ספור הבדלים הקיימים בן הנבדקים כמו הבדלים תרבותיים, אישיותיים, משפחתיים, נפשיים, חברתיים, רגשיים (טווח התפתחות למשל), גילאי הילדים וכן הלאה. כמו כן ישנם גורמים נוספים שיכולים להשפיע על התוצאות כמו שינה, תזונה, פעילות גופנית ועוד.

במצבים מסכני חיים גופנו מפעיל מערכות שונות בכדי להתמודד בדרך מיטבית ויעילה עם הסכנה, אך פעמים רבות אנו מצויים במצבי לחץ אף על פי שאין סכנה ממשית, מצבים מתוך חיי היומיום שלנו כגון: פחד מרופא שיניים, פחד מבעלי חיים וכו'.

נזכיר כי סטרס/לחץ פעמים רבות נתפס כעניין שלילי - אך הלחץ הוא לא בהכרח דבר רע. לחץ הוא למעשה דרכו של הגוף להגיב לאתגרים ולהתכונן להתמודדות בתשומת לב, אנרגיה וכוחות מוגברים. סטרס מכין אותנו לפעולה, גורם לנו להרגיש שאנחנו יכולים להתמודד עם האתגרים שלפנינו. הלחץ הוא זה שנותן לנו מוטיבציה לעשות את המשימות המוטלות עלינו ולהתקדם, הוא שומר אותנו "עריניים", מניע אותנו לשיפור ומאפשר לנו להתמודד עם מצבי חירום. עם זאת, כאשר הלחץ הופך להיות מופרז או נמשך לאורך זמן, כפי שהוזכר קודם לכן במחקרנו, הוא מוביל למצוקה ולפגיעה תפקודית, לרבות מערכת החיסון.

לכן חשוב וכדאי לחקור זאת על מנת להבין מאילו גורמים מונע וכיצד ניתן להתמודד עימם.

### דיון פדגוגי:

במחקרנו ניסינו לברר מהי השפעת הלחץ שאנו חווים על בריאותינו. כעת, נסביר מדוע בחרנו בנושא מחקר זה ובהמשכתו בגן הילדים. התקופה בה עסקנו במחקר הייתה מורכבת מאוד- נגיף ה SARS Cov2 פרץ והשפיע על העולם כולו. תקופה זו הייתה רוויה במתחים ודאגות רבות בקרב אנשים רבים, וביניהם גם ילדים, שבעקבות השפעת הסביבה, ההורים והביטול של מסגרותיהם החינוכיות, הבינו כי ישנה סכנה אמיתית וחוו לעיתים מצבי לחץ. נוסף על כך, כלל השותפות למחקר מתגוררות כיום בדרום הארץ, ביישובים הנתונים לאיום הטילים שבא מכיוון עזה. אנו עדות להשלכות השליליות הרבות שיש לאיום זה על ילדים ככלל ועל ילדי הגיל הרך בפרט. ילדים אלו נאלצים להתמודד לעיתים רבות עם מצבי לחץ המתבטאים הן בתפקודם הנפשי והן בתפקודם הגופני והבריאותי. מציאות זו הובילה אותנו לחשוב איזו השפעה יש ללחץ עלינו ועל בריאותינו, ולנסות לוודא זאת גם בקרב האזרחים הצעירים, ילדי הגן. נושא המחקר מאוד רלוונטי אליהם ועל כן בחירתנו בו. אנו מאמינות כי כאשר הגננת תחקור את הנושא בקרב הילדים ותמצא כי הלחץ בו הם לעיתים נתונים משפיע לרעה על בריאותם, היא תהיה במודעות וערנות רבה לפעול למען איזון מצבים אלו. היא תוכל להעניק לילדים כלים נכונים להתמודדות וכך לגרום לא רק לחזקם הנפשי, אלא גם לחזקם הבריאותי, הגופני.

על מנת להוביל למטרה זו, העלנו הצעות לגננת להנגשת הנושא בגן ולחקירתו יחד עם הילדים :

הצעת ההנגשה באמצעות תמונות מצבי העקה נועדה לחשוף את הילדים באופן חזותי ומיטבי לנושא, ולאפשר להם לבטא את תחושותיהם, וכך להוביל אותם לשיח העוסק במצבים לחץ וחשש בעצמם. הבעת מחשבות הילדים על תחושות האחרים ביכולתה לפתח את הקוגניציה שלהם. הצעת ההנגשה באמצעות בניית המודל נועדה להמחיש את ההסבר להשפעת הלחץ על הבריאות באופן אקטיבי, חזותי ומטפח יצירתיות. גם המשחק "תופסת נגיפים" ממחיש את אותו הסבר באופן חווייתי המתאים לילדים בגיל הרך. כאשר הם יהיו חלק פעיל מן המשחק, הם יוכלו לחוש בעצמם את התהליכים. בנוסף, הדקלום מאפשר לילדים להבין את מהות הקשר בין לחץ לבריאות באמצעות הערוץ השמיעתי שלהם.

מתוך שהותנו הרבה בגני הילדים ומתוך לימודינו במכללה אנו ערות לחשיבותה של הנגשה **חווייתית, חושית ובלתי פורמאלית** של ידע לילדי הגן, ולכן בחרנו בפעילויות הללו, המכילות את מרכיבים אלו.

האופן אותו הצענו לגננות על מנת לחקור את נושא זה בגניהן נעשה באמצעות איסוף נתונים ועיבוד נתונים. בשלב איסוף הנתונים כל ילד לוקח חלק, וכך אנו מאפשרות את הבעת תחושותיו האישיות, ואת שלב עיבוד הנתונים כלל הילדים יבצעו יחדיו וכך אנו מאפשרות עבודה משותפת ודיון משותף. כלומר, במערך המחקר שמנו דגש גם עם הפן האישי וגם על הפן החברתי. יחד עם זאת, אופן מחקר זה מזמן למידה ספונטאנית מתחומים נוספים במקביל ללמידת הנושא שבו אנו מתמקדים. בראש ובראשונה הילדים ייחשפו למושגים מתחום המדעים- איסוף נתונים, עיבוד נתונים, מחקר. בתחום השפתי- הילדים ייחשפו לכתב ויפתחו מודעות לאותיותיו (באמצעות המענה על הטבלה), ויתנסו בשיח אורייני ע"י הדיון. בתחום המתמטי- הילדים ילמדו ויתנסו במושגים מתמטיים כגון דיאגרמה ומנייה (לדוג', מניית מספר הילדים שהופיעו בעמודה ירגועים בתקופה שגרתית!).

אנו מקוות כי מחקר זה אכן יועיל לגננות ויסייע לפיתוח המודעות לנושא זה בקרב הילדים ובקרבן.

בשלב איסוף התוצאות סופרים את כמות הסמיילי לכל שאלה, מתרגמים תוצאות בדיאגרמות עמודות השערתי היא שבביקורות החיוביות ימצאו יותר סמיילים ובביקורות השליליות פחות סמיילים)

### ביבליוגרפיה:

זומר, א. 'לחץ פסיכולוגי: מאפיינים השפעות ודרכי התמודדות'. |

מגן, ע. (2019). איזה לחץ! אוחזר מתוך davidson.weizmann.ac.il.

. 2https://davidson.weizmann.ac.il/online/sciencepanorama/

פולק, ו. (2008). 'היאבק או הימלט בחיי היום-יום': "סטריס" ובריאות ומה שביניהם'. 3.

פלדמן. א', (2007), "אז מהי בעצם בריאות?", רפואה סינית

**השפעות-ודרכי-התמודדות**

. שפיני"ט- אתר השרות הפסיכולוגי ייעוצי.

צזנה, ר. (2008). 'מהמוח לגוף- מדוע אנחנו חולים במצבי לחץ?' אוחזר מתוך  
.www.hayadan.org.il

<https://www.hayadan.org.il/mechanism-linking-stress-to-physical-illness-2207083>

1.

https://www.somer.co.il/מאמרים-וראיונות/מאמרים-עברית/לחץ-פסיכולוגי-מאפיינים-,  
2. סאטר וסטאר (2002). 'ביולוגיה- האחידות והמגוון של החיים, כרך א'. בית הוצאה לאור של  
האוניברסיטה הפתוחה. תל אביב.

Psychology.org.il  
יוזמה דרך הלב- חדשנות בשיקום.

Yozma4u.co.il  
אתר משרד הבריאות- נגישות.

<https://www.health.gov.il>  
אתר משרד הבריאות- עקרונות מנחים בקידום בריאות.

<https://www.health.gov.il/UnitsOffice/HD/PH/HealthEducation/Pages/guidelines.aspx>

Dikur.co.il

9. Masih, J. Belschak, F. Verbeke, JMIW. (2019). *Mood configurations and their relationship to immune system responses: Exploring the relationship between moods, immune system responses, thyroid hormones, and social support.*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31150403>

10. Dhabhar, FS. (2018). *The short-term stress response – Mother nature's mechanism for enhancing protection and performance under conditions of threat, challenge, and opportunity.*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5964013/>