

מגמות חדשות בעבודה עם צעירים בסיכון

מירב דדיה מולד, מנהלת תכנית יתד

פברואר 2018

עולם העבודה עם צעירים בכלל ועם צעירים במצבי סיכון הוא דינמי, ומתעדכן תדיר בכלי עבודה ודרכי התערבות חדשים. לקראת כנס יתד ה-2, שעסק בעתיד הצעירים ועתיד העבודה איתם, זיהינו שלוש מגמות מעניינות המשלבות תפיסות עדכניות עם כלי התערבות וטכנולוגיה חדשה: מנטורים טבעיים כמלווי הצעירים, ניטור עצמי באמצעות כלים טכנולוגיים ושילוב משחקים ומשחק בעבודה עם הצעירים.

מנטורים טבעיים – ליווי הצעירים בהקשרי החיים שלהם.

כולנו מכירים בערך הגדול ובתרומה העצומה של מבוגר משמעותי בחייהם של צעירים במצבי סיכון. המלווים והמנטורים הם דמות מכוונת, תומכת, מיעצת, עוגן ומקום להכלה ולהתלבטות – מישהו לרוץ איתו עבור הצעירים והצעירות של יתד. תכנית יתד עומלת רבות על הגדלת מאגר ומגוון המלווים הפורמליים לצעירים. אולם ליווי או המנטורינג הפורמלי ישנן מגבלות מובנות:

ראשית מגבלה של כמות. מספר אנשי המקצוע והמתנדבים שהמערכות יכולות להעסיק או לגייס יישאר תמיד מצומצם ביחס לכמות הצעירים הזקוקים למנטור או מלווה. שנית מגבלה של יציבות והמשכיות. אמנם אנחנו נמצאים לצד הצעירים לאורך שנים, אבל ליווי מאורגן בד"כ סופו להגיע לסיום תוך שנתיים או שלוש, ולפעמים אפילו פחות. מגבלה אחרונה היא ניתוק מהקשר החיים והקהילה של הצעיר. דמות המנטור או המלווה לא נתונה לבחירת הצעיר, היא לא דווקא משקפת מודל לחיקוי הקשור לחיי הצעיר, או דמות הדומה לצעירה.

בשנים האחרונות, מתחזקת ההכרה במקומם ובתרומתם של מנטורים טבעיים לצעירים. סקרים ומחקרים מראים שרוב תהליכי המנטורינג מתקיימים מחוץ לזירה הפורמלית – בני נוער וצעירים בוחרים להם מבוגרים משמעותיים מתוך הסביבה הקרובה אליהם. מנטורינג טבעי הוא קשר של מלווה וחניך שבו הצעירה או הצעיר בוחרים להם דמות אכפתית ותומכת מתוך רשת המבוגרים המקיפה אותם. תהליך זה מתרחש בתוך הקשרי החיים והקהילה של הצעירים. מחקרים מצאו כי הליווי של מנטור טבעי נמשך זמן רב יותר מליווי של מנטור מתנדב, ויש לו השפעה חיובית רבה על הישגיהם של הצעירים כמו גם על הדימוי העצמי ותפיסת העתיד שלהם.

אבל כאשר מדובר בצעירים במצבי סיכון, או צעירים מקהילות מוחלשות, הנגישות שלהם למנטורים טבעיים מצומצמת יחסית. לא בגלל שאין דמויות לחיקוי בקהילות אלה, אלא בגלל כישורי רישות מועטים יותר, ופחות מודעות לחשיבות של מנטורים טבעיים. לכן נדרשת גישה ודרך עבודה שתאפשר גם לצעירים במצבי סיכון ליהנות מיתרונות של מנטורים טבעיים.

לדוגמה, תכנית [real connection](#) ותכנית [CARE](#) - caring adults are everywhere. שתי התכניות עוזרות לצעירים בוגרי אומנה לאתר מנטור טבעי מתוך מעגלי החיים שלהם. לאחר שזה מאושר על ידי

אנשי המקצוע, הצעיר והמנטור משתלבים בתכנית הכוללת הכשרה מקצועית קצרה למנטורים, מפגשים "זוגיים" עם אשת מקצוע, וגם פעילויות קבוצתיות של מנטורים וחניכים.

דוגמא נוספת היא תכנית [connected scholars](#) שזיהתה את הצורך בהקניית מיומנויות רישות ויצירת קשרים לצעירים מקהילות מוחלשות שהם דור ראשון להשכלה במשפחתם. תכנית זו מתבססת על גישת עבודה שמשלבת חונכות פורמלית עם חונכות טבעית. כלומר משתמשת ב"קביים" של הליווי הפורמלי כדי לעודד צעירים ולהקנות להם מיומנויות לזיהוי וחיבור למנטורים טבעיים. התכנית מכשירה מרצים באוניברסיטה ונותנת להם כלים להקניית מיומנויות כאלה לסטודנטים בדגש על רכישת מנטורים טבעיים.

גישה אחרונה מנסה להרחיב את מעגל המנטורים הטבעיים לא דרך הצעירים המחפשים מנטור, אלא הפוך – דרך מבוגרים העשויים להיות מנטורים משמעותיים. הגישה הזו intentional mentoring יוצאת מתוך הנחה כי הסביבה הטבעית של הצעירים מלאה במנטורים פוטנציאליים ומה שנדרש הוא רק מודעות שלהם לתפקידם – כוונה להיות מנטור. בגישה זו פונים לאנשי מקצוע העובדים עם נוער וצעירים ולמבוגרים אחרים בסביבתם ומכשירים אותם איך לזהות בני נוער וצעירים הזקוקים למנטור, ואיך לשמש מנטור כזה.

הליווי על ידי מנטורים טבעיים מציע תפיסה מעודכנת של תהליכי הליווי והמנטורינג, ומעניין לחשוב כיצד ניתן להשתמש בו יותר בעבודה עם צעירים במצבי סיכון. הוא רלוונטי במיוחד בסביבה ובחברה שמשתנה תדיר, ומעמידה כל הזמן בפני הצעירים הזדמנויות חדשות וכלים טכנולוגיים חדשים להתבוננות על סביבתם ועל עצמם.

ניטור עצמי -

שקף 7 א: big data and machine learning

העולם שלנו הופך יותר ויותר לעולם של נתונים. גוגל, פייסבוק, אמזון, קופת חולים - כולם אוספים עלינו המון מידע כל הזמן. המילים big data ו machine learning נזרקות לאוויר כל 5 שניות. אבל המגמה השנייה עליה אני רוצה לדבר מתייחסת דווקא ל small data human learning

human learning ו small data. מדובר על איסוף נתונים ומידע אישי, כל אחד על עצמו, מעקב אחר המידע הזה ולמידה ממנו לשיפור איכות החיים.

בעצם הרבה מאיתנו עושים את זה כבר היום – למי יש צמיד כושר fit bit כזה? מי סופר צעדים? מי משתמש באפליקציה למעקב אחר תזונה? כושר? כל אלה הם כלים לניטור עצמי – במקרה הזה בהקשרים של בריאות והרגלים בריאים.

שקף 8 – מסך אפליקציות ניטור עצמי

חיפוש מהיר בחנות האפליקציות מעלה עשרות, אם לא מאות אפליקציות שנועדו לעזור לנו במעקב אחר מצבים שונים – תזונה, כושר, מצב רוח, עמידה ביעדים, מצב בריאותי ועוד. הזמינות והקלות היחסית של הניטור העצמי באמצעות כלים טכנולוגיים הופכת את שיטת ההתערבות הזו למתאימה

במיוחד לצעירים: [מחקר שנערך בקרב צעירים בהולנד](#) מצא שכאשר מדובר בחיזוק הרגלים של כושר גופני, הצעירים מעדיפים שימוש בכלים של ניטור עצמי על פני אפליקציות המציעות כלים של תמיכה חברתית או תחרות. מחקרים אחרים מצאו שכאשר מדובר ברווחה רגשית - צעירים מעדיפים כלים לעזרה עצמית או עזרה לא פורמלית. בנוסף, הרבה מהאפליקציות משלבות אלמנטים של משחוק (מגמה נוספת שעליה נדבר עוד מעט) – וכל אלה הופכים את הניטור העצמי לא רק למועיל אלא גם לכיפי.

ניטור עצמי מאפשר לצעירים ליצור מודעות להרגלים ולמצבים החוזרים על עצמם, להתמודד איתם, ואם יש צורך - לשנות אותם. בהקשרים של למידה או הצבת יעדים – הם מאפשרים לצעירים לעקוב אחר ההתקדמות שלהם לעבר מטרות שנקבעו ולנתח הרגלים המסייעים להם או מקשים עליהם להשיג את המטרות האלה.

גם בהקשרים של עבודה עם אוכלוסיות במצבי סיכון, ובמיוחד צעירים במצבי סיכון מתגבר השימוש באפליקציות לניטור עצמי לא רק ליצירת הרגלי כושר גופני ובריאות אלא גם בתחומי הניהול העצמי – הצבת מטרות ועמידה ויעדים, ובעיקר בתחומים של רווחה רגשית ובריאות הנפש.

[PTSD Coach](#) – שקף 9

האפליקציה הזו למשל פותחה על ידי המשרד לחיילים משוחררים של ארה"ב. המשתמשים באפליקציה מזינים מידע על מצבם בנקודות זמן ובמצבים שונים. ככה האפליקציה מאפשרת לחיילים משוחררים הסובלים מ PTSD לעקוב אחר מצבם, ללמוד על מצבים וגורמים שעשויים לעורר אצלם מצב רגשי קשה. היא גם נותנת להם מידע על הנושא וכלים פרקטיים להפחתת הלחץ ולהתמודדות עם מצבים המעוררים את התסמונת.

[mindshift](#) – אפליקציית mindshift מסכים וביקורות של משתמשים

אפליקציה אחרת שפותחה במיוחד לקהל צעיר – בני נוער וצעירים, היא מיינדשיפט. היא מומלצת על ידי אנשי מקצוע שעובדים עם צעירים, וגם על ידי הצעירים עצמם ומאפשרת להם לנהל יומן מצב רוח, לעקוב אחר תסמינים של חרדה, ולקבל כלים להתמודד איתה.

[mood prism](#) – שקף 11 סרטון ניטור עצמי אוטומטי

ניטור עצמי דורש עבודה והתמדה – לעדכן את האפליקציה במידע שאנחנו מבקשים לאסוף. אבל החידוש המעניין בתחום הניטור העצמי ורווחה רגשית הוא דווקא היכולת של מידע שנאסף באופן אוטומטי לסייע בניתוח הרגלים וחיזוי קשיים רגשיים. לדוגמה אפליקציית mood-prism למעקב אחר שינויים במצב הרוח (הקרנת סרטון).

מה שמעניין באפליקציה הזו הוא שהיא משתמשת בנתונים על המוזיקה ששומע המשתמש, כמות השימוש ברשתות חברתיות ותוכן ההודעות ברשתות חברתיות כדי לתת למשתמש תמונה מלאה על מצבו ועל הקשר בין פעילויות שונות למצב הרוח ומידת הלחץ שהוא חווה.

מחקר שנעשה על השימוש באפליקצייה הזו מצא שהשימוש באפליקציה הפחית את רמות הדיכאון והחרדה ושיפר את הרווחה הרגשית של המשתמשים.

שקף 12 – איסוף מידע ורפלקציה

האפליקציות השונות (וראינו כאמור רק שלוש דוגמאות מתוך עשרות) משלבות שני מרכיבים שנדרשים כדי לשפר את הרווחה הרגשית ומצב הרוח – איסוף נתונים אישיים ורפלקציה על המידע. חלק מהאפליקציות מאפשרות לחלוק את המידע שנאסף עם אנשים נוספים – חבר, בן משפחה, מלווה או מטפל. השיתוף עם חברים ומשפחה יכול לעזור לצעירים בתחושת השליטה על מצבם, לקבל תמיכה חברתית וגם לחלוק את החוויות שלהם עם צעירים אחרים הנמצאים במצבים דומים. כל אלה יכולים לחזק את האחריות והמוטיבציה לשינוי.

שיתוף המידע עם מטפלים או מלווים הוא מורכב יותר, ומעלה שאלות של עומס המידע המגיע לצוות המלווה, שאלות לגבי הדיוק והשלמות של המידע וגם שאלות אתיות.

כפי שהזכרתי קודם, הרבה מהאפליקציות הללו משלבות אלמנטים של משחק כלומר מכניסות אלמנטים שמאפיינים משחקים ומשלבים אותם בפעילות אחרת, כך שהיא מצליחה להשיג מטרות של למידה ושינוי התנהגות. וזה מביא אותנו למגמה האחרונה שאציג היום – משחק ומשחקים.

מגמה 3 משחקים ומשחק ככלים להתערבות, שינוי התנהגות וצמיחה אישית

שקף 13 – The real life game

תארו לעצמכם שאתם נכנסים לתוך עולם וירטואלי, יוצרים לעצמכם דמות (דומה לכם? שונה מכם?) ונכנסים לתוך עיר, או שכונה בה אתם צריכים לקבל החלטות שמשפיעות על מה שקורה לכם ועל האופן שבו החיים שלכם מתנהלים. הדברים יכולים להתפתח לטוב או לרע לפי ההחלטה שקיבלתם באותו רגע. אתם יכולים לחזור אחורה ולנסות החלטה אחרת – אולי התוצאות יהיו טובות יותר? עכשיו תדמיינו קבוצה של אסירים צעירים המתנסים במשחק הזה באמצעות מציאות מדומה או משחק מחשב, כחלק מסדנת הכנה לקראת שחרורם מהמאסר.

זה לא דמיון – זה קורה היום במסגרת The real life project של האיחוד האירופי במספר בתי כלא ביבשת. הפרויקט הזה הוא חלק ממגמה של שילוב משחקים ומשחק ככלים להתערבות עם צעירים לשינוי התנהגות וצמיחה אישית

שקף 14 – משחקים ומשחק

כולם משחקים. משחקים תופסים מקום משמעותי בתהליכי החברות והלמידה שלנו כבר מגיל הגן. אבל המשחק לא מפסיק כשאנחנו בני 18. היום יותר מתמיד גם מבוגרים (ובוודאי מבוגרים צעירים) ממשיכים לשחק – משחקי מחשב, משחקי וידאו, משחקים בנייד; לבד, עם אחרים; משחקי תחרות ומשחקי שיתוף פעולה. לשחק זה כיף. והרבה יותר מכיף. משחקים ומשחק serious games and gamification הופכים יותר ויותר לכלים בעבודה חינוכית, טיפולית וחברתית עם צעירים במצבי סיכון שונים.

הנה כמה דוגמאות מעולם הצעירים:

שקף 15 videodope + snap

[Snap decision](#) – הוא משחק מציאות מדומה המדמה מצבים שונים בהם נדרשים הצעירים לקבל במהירות החלטות מושכלת לגבי שימוש באלכוהול וסמים. הצעירים משתמשים במשקפי מציאות מדומה virtual reality וחווים באופן פעיל כל מיני מצבים מלחיצים מעולמם החברתי וקשורים לשימוש באלכוהול וסמים. בתוך המצבים האלה הם צריכים לקבל החלטה מה לעשות ולבצע אותה.

הסביבה האינטראקטיבית VIDEODOPE שפותחה באיטליה – גם היא משתמשת בפלטפורמה של משחק כדי לשנות עמדות והתנהגות לגבי צריכת סמים אצל צעירים. בסביבה הזו הם יכולים ללמוד על הסמים השונים וההשפעה שלהם על הגוף והמוח בעזרת שאלות ומשחק אינטראקטיבי.

שקף 16 Money habitude

משחקים מאפשרים להתחיל שיחה גם על נושאים מורכבים כמו התנהלות כלכלית. Money habitudes הוא משחק שמאפשר לצעירים להבין מהם ההרגלים ועמדות שלהם ביחס לכסף ולהתנהלות פיננסית בדרך נחמדה וכיפית – [משחק קלפים](#) או [משחק מחשב](#).

שקף 17 financial [entertainment](#)

אתר financial entertainment - "בידור כספי" מציע כמה משחקים שפותחו על ידי ארגון חברתי בארה"ב כדי להעלות מודעות לחסכון, לשימוש נכון באשראי ומניעת חובות.

הצעירים משחקים וככה לומדים על חסכון לטווח ארוך, על יציאה מחובות ועוד.

שקף 18 – עוד משחקים (שלושה קליקים)

רוצים עוד?

הכשרה מקצועית לצעירים בסיכון [באמצעות משחק](#) – יש.

הגברת מעורבות [אזרחית של צעירים](#)? גם יש

[מניעת השמנה](#)? גם לזה יש משחק

אז איך זה עובד? מה יש במשחק שיוצר מודעות ומעודד שינוי התנהגות?

משחקים לשינוי התנהגות מבוססים על עקרונות דומים לעקרונות של CBT. משחקים שבנויים היטב משלבים הנאה ומערכת תגמולים מובנית (נקודות, התקדמות בשלבים) ובכך מעוררים מוטיבציה ומעורבות. וכשהמשחק מחובר גם לשינוי חיובי בחיים האמיתיים – המוטיבציה היא פנימית וחזקה יותר.

שקף 20 סיכום

ראינו שלוש מגמות המפתחות ומסמנות את העתיד של ליווי ועבודה עם צעירים במצבי סיכון. חיזוק החיבור של צעירים לקהילה ולמעגלי החיים שלהם על ידי חיבור משמעותי בין צעיר למנטור טבעי;

למידה אישית ורכישת כלים להתמודדות באמצעות ניטור עצמי המאפשר רפלקציה מודעת; ועבודה אימונית דרך משחקים ומשחוק, המאפשרת להגיע להישגים, לשנות עמדות ולקנות מיומנויות בדרך מותאמת לצעירים ולעולמם.

אני מקווה שנוכל לקחת כלים ומגמות אלה, יחד עם כלים נוספים ויחד עם הידע והכישורים שאספנו מתוך הניסיון שלנו בעבודה עם צעירים ולמענם – ולהשתמש בכלם יחד לטובת הצעירים של יתד.

מקורות מידע ששימשו בהכנת ההרצאה

מנטורים טבעיים:

[Caring Adults 'R' Everywhere \(C.A.R.E.\)](#)

[Real connections](#)

[Attitudes & Beliefs of Child Welfare Stakeholders toward Child Welfare-Based Natural Mentoring for Older Youth in Foster Care: A Focus Group Study](#)

[Natural Mentoring of Older Foster Care Youths — Behavioral Health Benefits](#)
By Johanna K. P. Greeson, PhD, MSS, MLSP; Allison E. Thompson, MSS, LSW; and Susan Kinney, PhD, MSW. **Social Work Today** Vol. 14 No. 4 P. 10

[From Treatment to Empowerment: New Approaches to Youth Mentoring Sarah E.O. Schwartz,¹ and Jean E. Rhodes²](#)

[Does Natural Mentoring Matter? A Multilevel Meta-analysis on the Association Between Natural Mentoring and Youth Outcomes](#)

[Prosocial Activities and Natural Mentoring Among Youth at Risk of Aging Out of Foster Care. Allison E. Thompson, Johanna K. P. Greeson. Journal of the Society for Social Work and Research 2017](#)

[Natural mentoring among older youth in and aging out of foster care: A systematic review Allison E. Thompson *, Johanna K.P. Greeson, Ashleigh M. Brunsink 2015](#)

[Meet Kate Bronner, Foster Forward Program Coordinator](#)

[Connected scholars program](#)

ניטור עצמי

[אפליקציות ב google play](#)

[סרטון moodprism](#)

[Designing a Mobile App to Help Young Adults Develop and Maintain Mental Well-Being. Maya Patel, Krisha Shah, Aman Shah, Miloslava Plachkinova, PhD](#)

[PTSD Coach US Department of Veterans Affairs \(VA\)](#)

[Howells, Annika & Eiroa Orosa, Francisco Jose & Ivtzan, Itai. \(2015\). Putting the 'app' in Happiness: A Randomised Controlled Trial of a Smartphone-Based Mindfulness Intervention to Enhance Wellbeing. Journal of Happiness Studies. 17. 10.1007/s10902-014-9589-1.](#)

[MindShift™ Anxiety Disorders Association of British Columbia Health & Fitness](#)

[Dutch Young Adults Ratings of Behavior Change Techniques Applied in Mobile Phone Apps to Promote Physical Activity: A Cross-Sectional Survey Laura S Belmon, MSc ; Anouk Middelweerd, MSc ; Saskia J te Velde, PhD ; Johannes Brug, PhD](#)

[Engagement in mobile phone app for self-monitoring of emotional wellbeing predicts changes in mental health: MoodPrism . David Bakker Nikki Rickard](#)

[Development of a Mobile Phone App to Support Self-Monitoring of Emotional Well-Being: A Mental Health Digital Innovation. Nikki Rickard, Hussain-Abdulah Arjmand, Elizabeth Seabrook](#)

[Self-tracking for Mental Wellness: Understanding Expert Perspectives and Student Experiences](#)

[Christina Kelley,1 Bongshin Lee, and Lauren Wilcox](#)

[Counseling and Coaching in Times of Crisis and Transition: From Research to Practice. Laura Nota, Salvatore Soresi. Chapter 7](#)

משחקים ומשחוק

[The Role of Online Games in Promoting Young Adults' Civic Engagement. Themistokleous, Sotiris; Avraamidou, Lucy](#)

[Money Habitudes](#)

[An evidence-based gamified mHealth intervention for overweight young adults with maladaptive eating habits: study protocol for a randomized controlled trial. Ioana R. PodinaEmail author, Liviu A. Fodor, Ana Cosmoiu and Rareș Boian](#)

[Gamification for health and wellbeing: A systematic review of the literature. Daniel Johnson Sebastian Deterding Kerri-Ann Kuhna Aleksandra Staneva Stoyan Stoyanov Leanne Hides](#)

[Helping Unemployed Youth Find Jobs Through Game-Based Training. Rockefeller foundation](#)

[The Gamification Effect: Using Fun to Build Financial Security. By Nick Maynard and Mariele McGlazer April 13, 2017](#)

[Empowering you](#)

[Empowerment of young EU citizens through a gamified virtual collaboration platform for political and civic participation](#)

[Gamified Solution to Brief Interventions for Nightlife Well-Being . . GamberiniEmail authorA. SpagnolliM. NucciG. DeGiuliC. VillaV. MonarcaA. PriviteraL. ZamboniS. Leclerg](#)

[It's All in the Game—The Uses of Gamification to Motivate Behavior Change . Ichiro Kawachi, MB, ChB, PhD1](#)

[Game-Based Intervention For Addiction Shows Promise, According To New Study. Apr 16, 2018 in Announcements](#)

[Real life project](#)

[Computers and Games for Mental Health and Well-Being Image: GrandeDuc/Shutterstock.com Topic Editors: Yasser Khazaal, Université de Genève, Switzerland Jérôme Favrod, University of Applied Sciences and Arts of Western Switzerland, Switzerland Anna Sort, Universitat de Barcelona, Spain François Borgeat, Université de Montréal, Canada Stéphane Bouchard, Université du Québec en Outaouais, Canada](#)

[Serious Games in Nightlife Settings Good Practice Standards](#)

[Snap Decisions VR](#)

[SIGMA: A Self-help, Integrated, and Gamified Mobile-phone Application for weight management in young adults](#)

