



## פיתוח חוסן דרך תהליכים חינוכיים בטבע – נייר עמדה

כתיבה: ד"ר נירית אסף

"... כללו של דבר: פלאי הטבע ממלאים את כל הלל העולם. על המחנך לפקוח את עיני חניכיו, לכרות להם אוזן ולרכז את הסתכלותם ופעולתם בכמה מפלאי הטבע הסובבים אותם, שיראו אותם לא כמקוטעים אלא כרצופים על חליפותיהם ותמורותיהם. לאחר שאלה יהפכו לקניין נפשם, ישמשו להם מראה בהירה, שבה יראו חזות הכול... אם בדרך זו נוביל את הילד אל הטבע, משחר ילדותו, הרי שתשתמר בו ערות החושים לכל ימי חייו, ויחוש גם בנפשו את החידוש התמידי שבמעשה בראשית. ובאמת, הרי אין יום בטבע הדומה לחברו שקדם לו. גישה כזו לטבע תשפיע על כל השקפת עולמו של הצעיר, תיטע בנפשו את ההרגשה הקוסמית ותגביר בו את שמחת החיים וחדוות היצירה" (מרגולין, 1957, עמ' 45).

יהושע מרגולין - מחנך, מראשוני המורים לטבע בארץ ומכשיר מורים - הבין את חשיבותם של תהליכים חינוכיים בטבע לפיתוח חוסנו הנפשי של הילד. מרגולין גם הבין את תפקידו של המחנך בחיבור הילד אל הטבע.

חוסן מתאר את המאמצים המתמשכים של הפרט להתמודד עם קשיים ומצוקות ביום יום ובמצבי משבר (להד, 1999). התמודדות מוצלחת היא ההסתגלות למצב החדש ובאופן כללי יכולת הסתגלות וההתמודדות עם מצבים של אי וודאות. היציאה לטבע, במסגרת חינוכית, תורמת לפיתוח חוסן, על ידי כך שהיא נותנת מקום תומך ומווסת להתמודדות ומאפשרת לתהליכים אישיים, בין אישיים וחברתיים להתקיים. ליציאה לטבע גם איכות של ריפוי (healing) במובן ההוליסטי יותר, של החלמה של גוף ונפש יחד (Mitten, 2009).

אנשי חינוך היוצאים עם הילדים החוצה אל הטבע (טיול, למידה, שהייה), יכולים למצוא בטבע מחנך שותף וגורם מטפל. האתגרים וההזדמנויות שמביא הטבע בעצם קיומו, אל תוך התהליכים החינוכיים שאנו מקיימים בו, הופכים אותם לתהליכים מפתחי חוסן אישי וחברתי. הטבע מזמן מצבים המובילים להתמודדות עם אתגרים וקשיים פיזיים, קוגניטיביים ונפשיים ולצידם, מביא את החיבור לטבע ולעצמי, מביא פליאה, שלוה, רוגע נפשי ותמיכה בשלומות הילד<sup>1</sup>.

יציאה אל הטבע למרחב משתנה (עונתית למשל) ופחות מוכר לילד, מזמנת התמודדות עם השינוי הטבעי ועם אתגרי הטבע ומביאה את הילד לפעול באופן אקטיבי, לחצות גבולות, להתגבר על מכשולים ואתגרים, לפעול תוך קבלת החלטות, להתנסות בלקיחת סיכונים ובמציאת פתרונות יצירתיים על מנת להתמודד עימם. כל אלו יחד תומכים בפיתוח אישיות הילד ומוגדרים כפעילויות חינוכיות מפתחות חוסן אישי (Błasiak, 2022). נמצא כי ההתנסות בהתמודדויות אלו מייצרת תהליכים רגשיים: הן תומכות בהבנת התלמידים את עצמם ואחרים, מגבירות את האמונה בכוחות עצמם ואת תחושת המסוגלות האישית שלהם, התלמידים מצליחים להסביר טוב יותר את המציאות הסובבת אותם, ומתמודדים בהצלחה עם האתגרים. זה, בתורו, מוביל לתחושה חזקה

<sup>1</sup> Well-being - מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית המושגת על ידי אורח חיים בריא, התעמלות, מודעות עצמית ועוד (האקדמיה ללשון עברית).



יותר של אמון בכוחות וביכולות שלהם, ללקיחת אחריות, למודעות והערכה עצמית, ויחס חיובי כלפי העולם, העוזר להם להרגיש שביכולתם להתגבר על מכשולים (Brendtro & Strother, 2007).

תהליכים חינוכיים בטבע מפתחים גם חוסן חברתי: בפעילויות חינוכיות בטבע קיים פחות לחץ מתחרות עם אחרים או מההערכה. הילד נהנה מלהיות חלק מקבוצה, מה שמקל על שיתוף פעולה ועבודת צוות. האינטראקציה בין הילדים בטבע, מאפשרת שיח ויצירת קשר אישי, פתיחות ובניית אמון הדדי, תמיכה ודאגה האחד לאחר, ולקיחת אחריות בשביל אחרים (Błasiak, 2022).

לחיבור לטבע השפעה מיטיבה גם על בריאות הגוף ונפש התלמיד. המגע הקרוב עם הטבע המתרחש בכל החושים - מראה היופי הטבעי, הריחות והצלילים - יוצרים אצל האדם את תחושת הפליאה, מעוררים את חיוניות הגוף, תורמים למצב רוח טוב, תחושת סיפוק ואושר ומאפשרים לאדם לחוות שלווה ושחרור ממתחים (Fuller et al., 2013; Kuo, 2015; Richardson et al., 2021). הימצאות בסביבה טבעית, מגבירה יכולות וויסות ומשפרת יכולות של קשב וריכוז (Kaplan & Kaplan, 1989). שימוש בתרגילי התבוננות בטבע כמו קשיבות (מינדפולנס) מעצימה יכולות אלו ותורמת לתחושת ה-well-being התומכת בחוסן האישי (Schutte & Malouff, 2018).

לסיכום, תהליכים חינוכיים המתקיימים בטבע מתוך חיבור אליו, מזמנים מפגש עם אתגרים שונים (פיזיים, קוגניטיביים ורגשיים), ההתמודדות עם אתגרים אלו מביאה לפיתוח חוסן אישי וקבוצתי. על כן קיימת חשיבות רבה בפיתוח תהליכים חינוכיים בטבע בכל מסגרת. היציאה אל הטבע לא חייבת להיות אל טבע פראי ורחוק (כמו מדבר), תהליכים חינוכיים בטבע יכולים להתקיים גם בגינת בית הספר או הגן, בפארק הקרוב או בחורשה סמוכה ביישוב. טבע על משאביו השונים קיים שם ומאפשר תשתית לתהליכים חינוכיים מפתחי חוסן.

בימים אלו של מלחמה וטראומה, בה ילדים רבים בארץ מתמודדים עם חוויות קשות, ביניהם גם ילדים שפוננו מבתיהם ומסביבתם המוכרת, לנו כמחנכים תפקיד חשוב ביותר בתמיכה בהתמודדות שלהם, בפיתוח חוסן. בימים אלו השהות והחיבור לטבע נותנים מקום של תמיכה וריפוי. ולכן קיום תהליכים חינוכיים בטבע בימים אלו מקבל משמעות וחשיבות רבה. חשובה לא פחות ההבנה כי אם נדע ליזום תהליכים חינוכיים בטבע בשגרה, נסייע לתלמידים לפתח חוסן אישי וקבוצתי, העשוי להקל בצורה משמעותית על ההתמודדות במקרה של טראומה בעתיד.

**דוגמאות לפיתוח חוסן באמצעות תהליכים חינוכיים בטבע**, ניתן לראות במספר תוכניות הפועלות בארץ. ישנן יוזמות שקמו בעקבות המלחמה, לדוגמה מסעות אתגריים לפיתוח חוסן - ארגונים שונים פיתחו יוזמות של הוצאת נערים מפונים למסעות תמיכה. יוזמה אחת כזו של החברה להגנת הטבע היא **מחנות הנוער "לוקחים אוויר"**. יוזמה נוספת דומה מבוצעת בימים אלו על ידי מכללת סמינר הקיבוצים, **מסע חוסן אישי וקבוצתי בשבילי המדבר**, המוציאה נערים ומחנכים מאזור העוטף לחוויית מסע משותפת.

בנוסף, ישנן מגוון תוכניות, אשר פועלות באופן קבוע בשגרה ובמשך שנים, לטובת חיזוק החוסן והיכולות של ילדים ובני נוער. להלן מספר דוגמאות מייצגות:

- **מודל "כוח הטבע" לעבודה חינוכית-טיפולית**: הטבע כמשאב לפיתוח חוסן ורווחה ולחיזוק מיומנויות חברתיות ונפשיות. מודל מתחום הטבע תרפיה, לעבודה חינוכית-טיפולית בחיבור לטבע. פותח על ידי ד"ר אורי הראל ורביד בוגר.



- **משחקי האדמה ומרחבי התחושות** - גישה פרקטית המאפשרת ליצור מאדמה ונייר בלבד כלים, משחקים וצעצועים. ההתפתחות האישית והקבוצתית מתרחשת תוך תהליכי היצירה והמשחק. גישה זו פותחה על ידי איתן שקד, מחנך ומטפל.
- **בית חינוך לב היער – גבעת גונן** - התפיסה החינוכית של בית החינוך שואבת השראה מגישות חינוכיות פרוגרסיביות, לצד הישענות על שורשים עמוקים של הרצון להתחבר לטבע, לאדמה, לאיכויות אנושיות.
- **נירים – מסעות השטח האתגריים ככלי טיפולי** - הטיפול באמצעות השטח (Wilderness Therapy) הינו כלי ייחודי שפותח בחו"ל ועבר התאמה למסלול נירים. זהו הכלי המרכזי המאפשר את פריצת הדרך בעבודה עם בני ובנות נוער בסיכון להטמעת הכלים והערכים הנדרשים להם לכתוב מחדש את סיפור חייהם.

#### ספרות:

- להד, מ' (1999). מודל החוסן הרחב מימדי Basic Ph ושימושי ברמת הפרט, הקבוצה והארגון. המכון ללימודי דרמה תרפיה. מכללת תל חי.
- מרגולין, י' (1957). החינוך לטבע: משנת יהושע מרגולין. סמינר הקיבוצים והקיבוץ המאוחד.
- Błasiak, A. (2022). *Education Through Nature (and With Nature) as the Source of a Child's Resilience: The Educational and Healing Context of a Forest*. Multidisciplinary Journal of School Education, 11(2 (22)), 325-339.
- Brendtro, L. K., & Strother, M. (2007). *Back to basics through challenge and adventure*. Reclaiming Children and Youth, 16(1), 2–6.
- Fuller, R. A., Gaston, K. J., Irvine, K. N., & Keniger, L. E. (2013). *What are the benefits of interacting with nature?* International Journal of Environmental Research and Public Health, 10(3), 913–935.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University
- Kuo, M. (2015). *How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway*. Frontiers in psychology, 6, 1093.
- Mitten, D. (2009). *The healing power of nature*. Taproot Journal, 19(1), 20-26.
- Richardson, M., Passmore, H-A., Lumber, R., Thomas, R., & Hunt, A. (2021). *Moments, not minutes: The nature-wellbeing relationship*. International Journal of Wellbeing, 11(1), 8-33. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1267>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2018). *Mindfulness and connectedness to nature: A meta-analytic investigation*. Personality and Individual Differences, 127, 10-14.