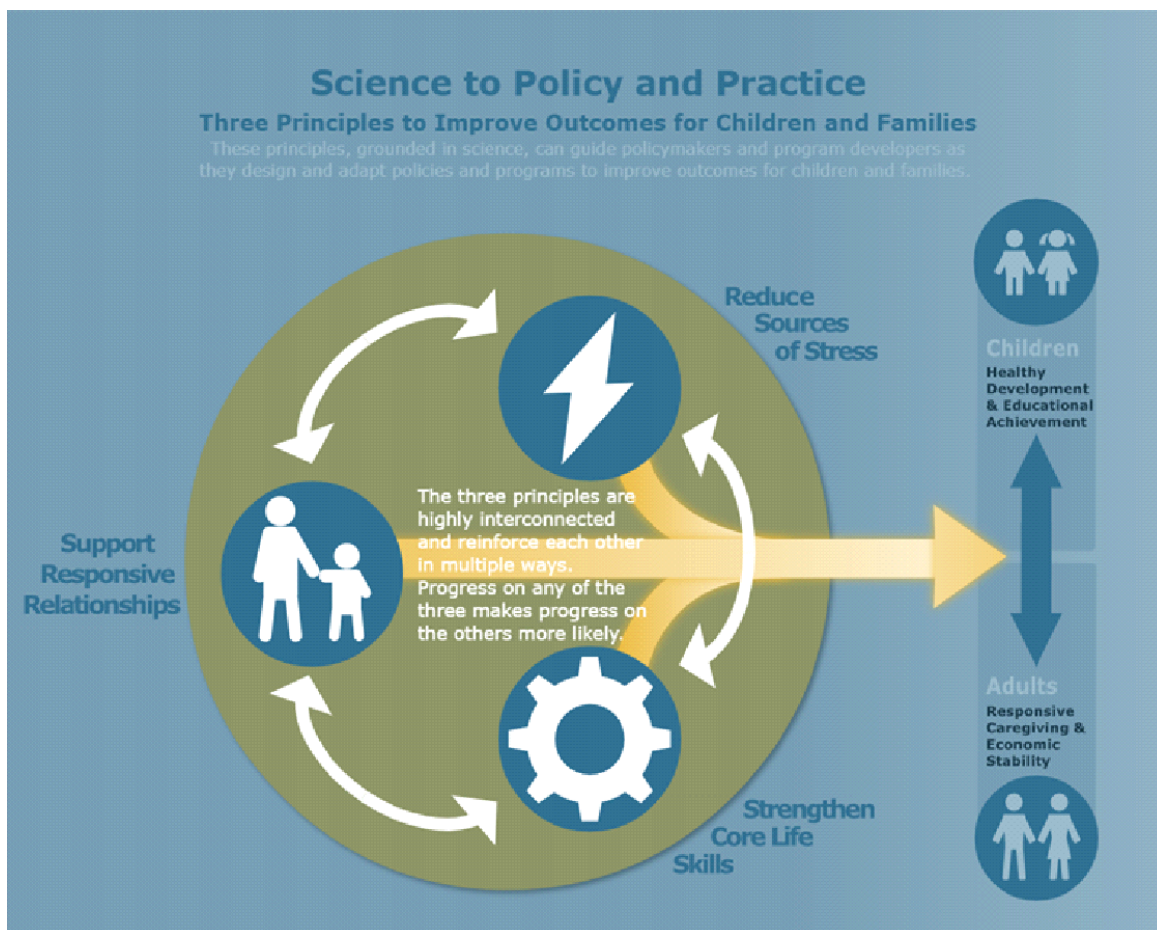


**Three Principles to Improve Outcomes for Children and Families/ Center on the Developing Child Harvard University**

עקרונות מרכזיים של התפתחות הילד יכולים לעזור לנו לעצב מחדש מדיניות ופרקטיקות

התקדמויות חדשות בחקר התפתחות המח מציעות לנו הזדמנויות חסרות תקדים לפתור חלק מהבעיות היותר מאתגרות של החברה, החל מפערים הולכים וגדלים בהישגים בבית הספר ופרודוקטיביות כלכלית ועד בעיות בריאות בעלות מחיר גבוה לאורך החיים. היכולת להבין כיצד חוויות הילד בלידה ולפניה משפיעות בהמשך החיים – בצרוף הידע החדש על יכולות הליבה שנחוצות כדי להצליח בהורות ובתפקוד בעבודה – מהווה בסיס איתן לבניית אג'נדה בידי מעצבי מדיניות ומובילים ציבוריים.



המדע החוקר את התפתחות הילד והיכולות הבסיסיות של מבוגרים מצביע על קיומו של מערך "עקרונות מעצבים" שיכול לשמש מובילי מדיניות ואנשי מקצוע במגזרים שונים על מנת לשפר תוצאות עבור ילדים ומשפחות.

על מנת להיות יעילים באופן מירבי, מדיניות ושירותים צריכים:

1. לתמוך בקשרי גומלין בין ילדים ומבוגרים
2. לחזק מיומנויות חיים בסיסיות
3. לצמצם מקורות מתח בחיי ילדים ומשפחות

שלושה עקרונות אלה יכולים להנחות מקבלי החלטות בבואם לבחור בין חלופות מדיניות, בעיצוב גישות חדשות ובשינוי פרקטיקות קיימות באופן שיתמוך בצורה מיטבית בבניית מח וגוף בריאים. הם מצביעים על מספר שאלות מפתח: מה עושות המדיניות הנוכחיות, המערכות או הפרקטיקות הקיימות כיום לקדם כל עיקרון? מה ניתן לעשות כדי לקדם אותם טוב יותר? איזה מחסומים מונעים את ההתייעלות?

בנוסף, עקרונות מעצבים אלו, כשהם מעוגנים במדע, יכולים להוביל מעצבי מדיניות לחשוב בכל הרמות על הכוחות שיכולים להוביל לתוצאות טובות יותר עבור הילדים. ברמה הפרטנית, המדיניות יכולה להתמקד ברכישת מיומנויות אצל ילדים ומבוגרים כאחד; ברמה האנושית היא יכולה להתמקד במקום החשוב של תקשורת בין אישית בקידום התפתחות בריאה, תמיכה הורית ופרודוקטיביות כלכלית; וברמה המערכתית והחברתית, מדיניות יכולה לשים דגש על הפחתת מקורות מתח שמלוות ילדים לאורך חייהם ומקשים מאוד על המבוגרים להצליח בעצמם כהורים וכמפרנסים.

המדע מאחורי העקרונות

מדענים גילו שחוויות ילדים בשלבים מוקדמים בחיים והסביבה שבה הן מתקיימות – לא רק מעצבות את הארכיטקטורה של המח אלא משפיעות גם על אם, איך ומתי באות לידי ביטוי פקודות התפתחותיות המצויות בגנים שלהם. זו הדרך שבה סביבת קשרי הגומלין שילדים צעירים חווים עם מטפלים בוגרים כמו גם התזונה, הסביבה הפיזית והכימית וסביבת החיים, כולם "נכנסים מתחת לעור" ומשפיעים על למידה, התנהגות ובריאות פיזית ונפשית ומשפיעים לאורך החיים לטוב ולרע. החל בלידה ולאורך כל החיים, היכולת שלנו לפרוח מושפעת מהתקשרות והחוויות המתרחשות והאופן שבו הן בריאות, תומכות ומתגמלות – או לא.

הביולוגיה של הפעלת מתח גם מסבירה מדוע קשיים משמעותיים או איום (למשל על ידי ניצול, הזנחה, או עוני קיצוני) יכולים לגרום להפרעות התנהגותיות או פיזיולוגיות בעלות חותם ארוך טווח. לא כל מתח הוא שלילי – למשל ילדים צריכים לחוות כמויות סבירות של תסכול בנוכחות מבוגרים תומכים על מנת לפתח מערכת תגובה בריאה. אך חוויות קיצוניות או תכופות שגוררות מתח רב יכולות להיות רעילות לארכיטקטורה של מוח הילד המתפתח ובהמשך עלולות לפגוע על ידי הצפת יתר את יכולת המבוגרים לתפקד ביעילות במשפחה, בקהילה או בעבודה. למזלנו – לרובנו יש מגן חזק ששומר עלינו מפני מתח יתר בצורת מטפלים תומכים, משפחות וחברים. קשרים יציבים וקרובים בשנות הילדות המוקדמות עוזרים להגן על הילד מפני נזק פוטנציאלי שעלול להיגרם על ידי לחץ ומתח, ובבגרות הם מספקים את ההגנה והתקווה שנחוצות לפיתוח עמידות.

חוויה של משבר משמעותי בשלבים מוקדמים בחיים עלולה לפתח במערכות הגוף נטייה למתח לאורך החיים עם השפעות שליליות ארוכות טווח על הבריאות הפיזית והנפשית, ההישגים האקדמיים, ההצלחה הכלכלית, הקשרים החברתיים ואיכות החיים בכללותה. עבור מבוגרים שחוו הצטברות של משברים מאז ילדותם, המשקל הנוסף של קשיים בחיים העכשוויים דוגמת עוני מתמשך, עלול להציף הצפת יתר ולפגוע ביכולת שלהם לספק לילדיהם את היחסים היציבים, הקרובים והקשובים שילדים צריכים ו/או לעמוד בדרישות של עולם העבודה המודרני. לכן, ממצאים מדעיים אלה הינם רלוונטיים לבחירות המדיניות בקשת רחבה של תחומים – החל מ"תחומי ילדים" קלאסיים כגון רפואת ילדים, חינוך בגיל הרך ותזונה ועד תחומי "מבוגרים" דוגמת הבטחת הכנסה, הכשרה מקצועית, הכשרה להורי אומנה, שירותי רפואה ודיוור.

## עיקרון 1 לתמוך ביחסים קשובים בין ילדים ומבוגרים

עבור הילדים, יחסים עם מבוגרים קשובים הינם בעלי תועלת כפולה: הם מסייעים להתפתחות מוחית בריאה ומספקים את ההגנה הנחוצה כדי למנוע חוויות מאתגרות מידי מיצירת תגובות רעילות של מתח. גם עבור המבוגרים קשרים קרובים והדדיים מביאים שיפור באיכות החיים על ידי כך שהם מספקים סיוע מעשי ותמיכה רגשית, ומחזקים תקווה וביטחון הנחוצים כדי לשרוד ולהתגבר על מצבים מתוחים ותובעניים. על ידי תמיכה בקשרים קשובים, והדדיים בין מבוגרים וילדים וקשרים חזקים בין אנשי מקצוע לבין המטופלים שלהם, למדיניות ציבורית מוצלחת יש ביכולתה לקדם התפתחות בריאה של ילדים ולחזק מיומנויות בסיסיות של מבוגרים. בנוסף לכך, כאשר המבוגרים מקבלים תמיכה ויכולים לשמש מודל ליחסים חיוביים בין מבוגרים ועם ילדים, התועלות סוגרות מעגל ועוזרות לילדים להיהפך להורים בריאים ותומכים בעצמם.

מדוע?

יחסים קשובים בשלב מוקדם בחיים הם הגורם החשוב ביותר בבניית ארכיטקטורת מוח חסונה. חשוב על בניית בית: הוא בנוי בסדר מסוים, והיסודות יוצרים תשתית שעליה כל המבנה נבנה. הדבר נכון גם לגבי בניית המוח. הארכיטקטורה של המוח מורכבת מטריילוני קשרים בין נוירונים מעבר לאיזורים שונים במח. קשרים אלה מאפשרים קשרים בין נוירונים שמתמחים בסוגים שונים של פונקציות במח, וזאת – במהירות הבזק.

גורם מרכזי בתהליך התפתחות זה הוא תקשורת הדדית בין הילדים וההורים שלהם ועם עוד מטפלים במשפחה ובקהילה. כשתינוק או ילד קטן ממלמל, מתנועע או בוכה, ומבוגר מגיב בקשר עין, מילה או חיבוק, קשרים נוירליים נבנים ומתחזקים במוחו של הילד. בהינתן החשיבות העצומה של שנות החיים הראשונות, הצורך בתגובות בקשת רחבה של מצבים החל משלב הינקות הינה בעלת השפעה מכרעת. כאשר מדיניות תומכת ביכולת של המטפלים להיות קשובים ורגישים לסימנים ולצרכים של הילד הרך, היא מאפשרת לאותם מטפלים לספק סביבה עשירה בחוויות הדדיות ועוזרת לבנות תשתית איתנה לכל מה שמגיע בהמשך.

יחסים מאפשרים גם לפתח עמידות במהלך הילדות ובמעבר לבגרות. המכנה המשותף הבולט ביותר לילדים ולנערים שפיתחו יכולת להתגבר על קשיים משמעותיים היא שהיה להם לפחות קשר יציב – ומחויב אחד עם הורה, מטפל או מבוגר תומך אחר. קשרים אלה מספקים את התגובות האישיות ואת ההגנה שמגוננת על הילד מפני הפרעה התפתחותית ומעצבת יכולות כגון יכולת לתכנן, לנטר, לסגל ולווסת התנהגות – שמאפשרת לאנשים להגיב בצורה מסתגלת ומותאמת למצבי קושי – ולפרוח. הצורך הזה של יחסים תומכים, בניית מיומנות וצבירת התנסויות חיוביות יחד עם נטיות גנטיות יוצרים בסיס לסבילות ועמידות.

בו בזמן שקשרים הדדיים בילדות בונים עמידות לחיים הם ממשיכים להיות חשובים לאורך כל הדרך. הם עוזרים למבוגרים להתמודד עם מתח, תומכים בביקורת עצמית ומקדמים ראייה חיובית של העתיד. בניגוד לכך, בידוד חברתי שנחוה על ידי הורים רבים שחיים בעוני או שמתמודדים עם בעיות בריאות נפש ושימוש, עלול לעורר שורה של תגובות שליליות נלוות. מדיניות ציבורית ושירותים שתומכים במיומנויות ומסגרות שמטפחות קשרים הדדיים בין ילדים למבוגר המטפל שלהם, תומכים בהתפתחות בריאה ומשפרים תוצאות. בדומה, נותני שירות אשר מתייחסים באופן קשוב, מכבדים את המטופלים ותומכים בהם בזמן שהם מתכננים את עתידם יהיו יעילים יותר בקידום שינוי חיובי.

הנה מספר דוגמאות לדרכים בהן ניתן ליישם עיצוב יחסים הדדיים ותומכים בעזרת מדיניות:

-להעניק מספיק גמישות בהטבות על מנת למנוע פגיעה ביחסים בסיסיים עם מעניקי טיפול, שיכולה להתרחש במצבים בהם ילדים נכנסים ויוצאים מתוכניות, בהעדר מרכז תמיכה זמין, בגלל חוסר יציבות במגורים או בגלל מעורבות הילד במערכת הרווחה.

- לקבוע מדיניות שמחזקת קשרי משפחה ככל האפשר. למשל, לעודד קשרי משפחה היכן שאפשר, לעודד מפגשים תדירים של ילדים במסגרת חיצונית עם הוריהם ואחיהם או לצמצם שינויים בשילוב ילדים במסגרת מחוץ לבית.

- להבטיח שהעובדים בתוכניות התמיכה מקבלים תגמול נאות, אפשרויות להתפתחות מקצועית וליווי - על מנת לצמצם את התחלופה שפוגעת בקשרים בין צוות ופונים.

- להציע שירותים באמצעות ארגונים מוכרים ואמינים ואנשים בקהילות שהצליחו לבסס קשרים הדוקים עם בני הקהילה.

בנוסף הנה דוגמאות לאפשרויות לתרגם עיקרון זה הלכה למעשה:

- ללוות מטפלים מבוגרים ביחסים עם ילדים בקשת רחבה של סביבות, כולל רפואת ילדים, תוכניות חינוך ותמיכה, ביקורי בית, שילובם בתוכניות הכשרה לעבודה.

- פיתוח שיטות גיוס וקליטה שנועדו לזהות ולמייין עובדים עם מוטיבציה גבוהה לבנות קשרים הדדיים חזקים עם המטופלים; למשל, להשתמש בשיטות ראיון שמאפשרות צפייה במועמדים כאשר הם מתקשרים עם הסובבים.

- לספק עובדים בתוכניות שרות בעלי מספיק פנאי על מנת לפתח קשרים הדדיים עם אנשים להם הם אמורים לעזור, כפי שזה משתקף בעומס העבודה, ולאפשר קשרים עם משך, תדירות ותוכן, ולצמצם דרישות על תיעוד והגשת דוחות שעלולים לגרום לאנשי הצוות להקדיש יותר מדי זמן לטפסים ופחות - למטופלים

## עיקרון 2 : לחזק מיומנויות חיים בסיסיות

כולנו צריכים מיומנויות בסיסיות על מנת לנהל חיים, עבודה וקשרים חברתיים באופן מוצלח. מיומנויות אלו תומכות ביכולת שלנו להתמקד, לתכנן ולהשיג יעדים, להסתגל למצבים משתנים ולהתגבר על התנהגויות אימפולסיביות. אף אחד לא נולד עם יכולות אלו; הן מתפתחות במהלך השנים על ידי חניכה וניסיון. מדיניות שעוזרת לילדים ומבוגרים לחזק את מיומנויות ה חיים הינה חיונית לא רק לשם הצלחתם כתלמידים וכעובדים אלא גם כהורים, שיעבירו אותן לדור הבא.

## מדוע?

מדענים קוראים ליכולות אלו ותפקודים ניהוליים ויסות עצמי ( ). כפי שמערכת בקרה אווירית מפקחת על נחיתות והמראות בשדה תעופה עמוס ובעל ערוצים רבים, כך המח צריך את המיומנות לסמן הסחות דעת, לתעדף משימות, לזכור כללים ומטרות ולבקר דחפים. מיומנויות אלו הינן מרכזיות ללמידה והתפתחות. הן גם מאפשרות לנו לבצע בחירות מתאימות לנו ולמשפחות שלנו.

ילדים שנחשפים למשברים משמעותיים יכולים לפתח מיומנויות אלו – ומבוגרים יכולים לחזק אותן – כאשר מדיניות, תכניות ומטפלים מיומנים יוצרים סביבות שמספקות "פיגומים" למאמצים להשתמש במיומנויות אלו.

פיגומים – כלומר תמיכה מתאימה לשלב ההתפתחותי שמאפשרת לאנשים לצאת לדרך ותומכת בהם לפי הצורך ומאפשרת להם לתרגל מיומנויות לפני שהם צריכים לתפקד בכוחות עצמם. מבוגרים יכולים לאפשר לילדים לפתח מיומנויות אלו על ידי יצירת שיגרה, הדגמה של התנהגות חברתית מתאימה, ועל ידי בניה

ותחזוקה של קשרים תומכים ויציבים לאורך החיים. המדע מראה שהמשך ממשיך להסתגל למצבים וחוויות במהלך החיים ושגם מבוגרים יכולים לחזק מיומנויות אלו על ידי התנסות וליווי.

במהלך שלושת השנים הראשונות לחיים אנחנו לומדים להשתמש ביכולות הליבה שלנו באופן בסיסי כגון מיקוד שימת לב, תגובה להצבת גבולות ומעקב אחר כללים פשוטים. בין הגילים 3-5 אנחנו צוברים הישגים גדולים בשימוש ביכולות אלו כשאנחנו מתרגלים אותן עוד ועוד, לומדים להסתגל באופן גמיש לכללים שונים בהקשרים שונים ומצליחים לשלוט בהתנהגויות אימפולסיביות.

בילדות המאוחרת ובגיל ההתבגרות, בעזרת הניסיון והתמיכה הדרושים, המח שלנו בשל לבנות מיומנויות הנחוצות במצבים מורכבים יותר - כגון התנגדות ללחץ חברתי, הצבת מטרות ארוכות טווח ותכנון והתמודדות אפקטיבית עם מכשולים. כבוגרים, אנחנו ממשיכים להשתמש במיומנויות אלו בניהול הבית, בעמידה בלוח זמנים בעבודה ובתכנון אסטרטגי של עתידנו. למרות שהרבה יותר קל להתחיל בפיתוח מיומנויות אלו בשלב מוקדם בחיים, לעולם לא מאוחר מדי לשפר אותם. אפילו אחרי אמצע שנות ה-20, מבוגרים יכולים עדיין ללמוד מיומנויות חדשות ולחזק מיומנויות קיימות, אך לשם כך נדרש מאמץ רב יותר אם הבסיס חלש מיסודו.

הנה מספר דוגמאות לדרכים בהן ניתן לעצב מדיניות לשם יישום מיומנויות חיים בסיסיות

- בבניית ובחירת תוכניות, יש להעדיף את אלו שמתמקדות בוויסות ובשליטה עצמית ובמיומנויות תפקודיות ומשלבות אפשרות לתרגול מיומנויות אלו.
- צמצום מחסומים של חקיקה והגברת תמריצים לתכניות של שני דורות, על מנת לבנות באופן אקטיבי מיומנויות חיים בסיסיות עבור ילדים והמבוגרים התומכים בהם.
- פיתוח מדיניות חינוך ולמידה לגיל הרך המכירה בחשיבות של וויסות עצמי – כחלק חשוב מהיכולות שילדים צריכים כדי להצליח מבחינה אקדמית.
- מיומנויות חיים בסיסיות הינן הכרחיות ללמידה, להתפתחות ולקיום בחירות בריאות לעצמנו ולמשפחות שלנו.

והנה דוגמאות לדרכים בהן ניתן ליישם עיקרון זה הלכה ולמעשה:

- אימוץ מודלים של חניכה (coaching) שעוזרים לפרט לזהות, לתכנן ולעמוד ביעדים.
- להתרכז בצעדים קטנים והדרגתיים, מלווים במשוב: למשל, לפרק את המטרה "למצא דור" לצעדים כגון למצוא מה זמין, איזו קהילה טובה יותר, יצירת קשר עם בעלי בית, עריכת ביקורים, הצגת שאלות וכו', בליווי משוב לאורך כל הדרך.
- יצירת הזדמנויות מסודרות כדי ללמוד ולתרגל מיומנויות חדשות בקבוצות גיל ובהקשרים משמעותיים, כגון משחק בילדות המוקדמת, תכנון ארוך טווח בית ספרי בגיל ההתבגרות ומשחק תפקידים של שיחה מסובכת עם הממונה בחיים הבוגרים.
- תמיכה במיומנויות התפתחותיות בעזרת כלים כגון טפסי הצבת יעדים, תזכורות טסקט, לוח זמנים ועזרי תכנון.

### עיקרון 3 : לצמצם מקורות מתח

לא כל מתח הוא רע, אבל מתח חמור ובלתי פוסק מאפיין את חייהם של מיליוני ילדים ומשפחות שחווים עוני עמוק, אלימות קהילתית, שימוש בחומרים ממכרים ו/או מחלות נפש עשוי לגרום לבעיות מתמשכות וארוכות טווח אצל הילדים והמבוגרים המטפלים בהם. צמצום הצטברות מקורות המתח יגונן על הילדים באופן ישיר (שפירושו שהתגובה למתח מתבקשת לעתים פחות תדירות ובעוצמה נמוכה יותר) ובאופן בלתי ישיר

(שפירושו כי המבוגרים שהם תלויים בהם מסוגלים יותר להגן ולתמוך בהם ובכך מורידים את הנזק המצטבר). כשהורים יכולים לספק אתהצרכים הבסיסיים את המשפחות שלהם, כשמורים ומטפלים מקבלים הדרכה מתאימה וכמות עבודה סבירה וכאשר המדיניות והתכניות בנויות כך שיורידו מתח במקום להגביר אותו – משפחות מסוגלות יותר לנצל את השירותים הקהילתיים שתומכים בהתפתחות בריאה של הילד.

מדוע?

גירוי יתר של מערכות תגובה למתח משפיע על המח ועל מערכות פיזיולוגיות אחרות בגוף בדרכים שונות. כאשר אנחנו מרגישים מאוימים, הגוף שלנו מכין אותנו לתגובה על ידי הגברת קצב פעימות הלב, העלאת לחץ הדם והורמוני מתח כגון קורטיזול. כשמנגנוני התגובה למתח מופעלים בסביבה שתומכת ביחסים, תגובות פיזיולוגיות אלו מתוננות יותר ויורדות חזרה לרמה הבסיסית. אבל אם התגובה קיצונית ומתמשכת – ואין בנמצא יחסים קשובים, זה עלול להעמיס על מערכות ביולוגיות רבות. מצבים וסביבה קאוטיים מאיימים ובלתי צפויים שמפעילים תגובת "להילחם או לברוח" לעתים תדירות ובעוצמות גבוהות יקשו מאד להפעיל מיומנויות תפקוד הנחוצות לשם תכנון, פוקוס, הסתגלות ועמידה בפני התנהגויות אימפולסיביות.

אמנם – זה טוב לפתח מיומנויות תגובה למתח אך שימוש יתר בהן עלול להחליש אותן כפי שתרגול מאומץ מדי להגברת הכושר הגופני עלול להתיש.

חשיפה לנסיבות תובעניות מעבר לשליטה יכולה לגרום פגיעה באמון הבסיסי של האדם שניתן לשפר את החיים, אשר נחוץ כדי לאמץ התנהגות מתכננת ומוכוונת מטרה. מיעוט מצבי מתח קיצוני מאפשר לילד לבנות ולחזק קשרים במחלל המידה ופיתוח מיומנויות תפיסיות ומאפשר למחלל הבוגר למצות את המיומנויות שנרכשו.

הפעלה חוזרת של מערכות תגובה למתח בילדות המוקדמת, במיוחד בהיעדר מבוגר תומך, יכולה להביא לידי מתח רעיל אשר פוגע בהתפתחות הבריאה של ארכיטקטורת המח. חשיפה למתח רעיל במהלך השנים המוקדמות יכולה להשפיע על למידה, התנהגות ובריאות לאורך החיים. כמו בהפעלת מנוע של מכונית משך ימים ושבתות, כך הפעלה מתמשכת של תגובות למתח יוצרת שחיקה מצטברת של המח ושל מערכות ביולוגיות אחרות. מתח תמידי גוזל אנרגיה רבה שדרושה במהלך הילדות והבגרות על מנת להתמודד עם החלטות משמעותיות.

בנוסף, יש סבירות גבוהה שאנשים שהתמודדו עם משברים בגיל צעיר יזהו ויתמקדו באיומים פוטנציאליים לאורך החיים. בזמן שפיתוח המח ויכולת ההסתגלות נמשכים לאורך כל החיים, תמיד קשה יותר לטפל מאשר למנוע בעיות. גישה רב דורית לצמצום מקורות חיצוניים למתח במשפחות הינה בעלת תועלת כפולה. מבוגרים יהיו יותר מסוגלים להעניק קשר תומך וסביבה יציבה, והילדים יוכלו לפתח עמידה טובה יותר במתח וארכיטקטורת מח חזקה יותר. הם יוכלו להתרכז בצורה טובה יותר בלמידה ולקבל תועלות לכל החיים.

הנה מספר דוגמאות של דרכים לצמצום מקורות מתח על ידי בניית מדיניות:

- צמצום מחסומים למשפחות שזקוקות לתמיכה כגון הספקת מזון מזין, קורת גג בטוחה, שירות רפואי ושירותי בריאות הנפש, עם שימת לב מיוחדת לצרכים של הילדים בתקופות של קושי רב או היעדר דיור.
  - קביעת כללים פשוטים לקביעת זכאות ואישור על הטבות ושירותים תוך צמצום הענשה רגולטורית שמוסיפה מתח למצב שהוא מותח ממילא.
  - הספקת מימון יציב ומותאם כדי למנוע אבדן לא צפוי של שירותים אשר הינו מקור למתח הן למספקי השירותים והן למשפחות, על מנת לפתח יציבות ולאפשר למבוגרים להתמקד בטיפול התומך.
- לבסוף, הנה מספר דוגמאות לדרכים בהן ניתן לתרגם עקרונות אלה למעשים:

- עזרה להורים בחיזוק המיומנויות שהם צריכים על מנת לייצור סביבת בית יציבה ותומכת עם שגרת חיים עקבית וניתנת לצפייה מראש.
  - מעקב רציף אחרי גורמי מתח גבוה אשר משפיעים על משפחות כחלק מהתהליך האבחוני שמנוהל על ידי תוכניות סיוע ושירות.
  - מתן שירותים בסביבה מקבלת פנים ומסודרת.
  - מתן התמיכה הדרושה לעובדים בתכניות טיפול כגון עומס סביר של היקף עבודה/גודל כיתה, הדרכה ופיתוח מיומנויות, על מנת לנהל את המתח שלהם כך שיוכלו לעזור למטופלים באופן אפקטיבי.
- מתח עקבי גוזל אנרגיה יקרה שהמח צריך לשם התפתחות בריאה בילדות ובבגרות.

מהם קשרי הגומלים בין מדיניות ועבודת שטח

שלושת העקרונות שתוארו לעיל לא עובדים בנפרד. למעשה, יש ביניהם קשרי גומלין ענפים והם מחזקים האחד את השני בדרכים רבות.

ראשית כל, התקדמות בכל אחד מהערוצים מקדם גם את האחרים. למשל, צמצום מקורות מתח מקל על השגה ושימוש במיומנויות ניהוליות וויסות עצמי. הוא משחרר זמן ואנרגיה כדי להשתתף בקשרים בין אישיים תומכים. כמו כן, סיוע להורים ומטפלים כדי לשפר את התפקוד שלהם תומך ביכולתם לקיים קשרים הדדיים עם ילדים בטיפולם ולייצור סביבה טיפולית יציבה וצפויה.

שנית, התפקוד של כל פרט משפיע על כל אחד מבני המשפחה. למשל, כאשר המבוגר המטפל יוצר סביבה מווסתת, הילד צפוי לחוש פחות מתח וזה מסייע להתפתחות הבריאה; זו, בתורה, מורידה מתח אצל המבוגר המטפל ומאפשרת לו לבנות לעצמו ווסתים ומיומנויות תפקודיות.

שימוש בעקרונות תכנון אלו כדי לקדם שינוי חיובי בכל שלושת המימדים הוא ההזדמנות שלנו לסייע למבוגרים לספק טיפול בטוח וקשוב ולעזור לילדים לעלות ולהישאר על מסלול של התפתחות בריאה.

לדאבוננו, גם ההיפך הוא נכון: אתגרים משמעותיים באחד מתחומים אלה יכולים לגרום לבעיות באחרים. השימוש בעקרונות עיצוב ותכנון אלה על מנת לקדם שינוי בשלושת המימדים הוא הסיכוי היותר טוב לאפשר למבוגרים לספק לילדים טיפול תומך ובטוח ולעזור לילדים לעלות ולהישאר על מסלול של התפתחות בריאה.

עיצוב העקרונות הלכה למעשה

מעצבי מדיניות, מובילי תכניות ואנשי מקצוע יכולים ליישם את שלושת העקרונות בדרכים שונות.

להלן מספר הצעות.

1. כסוגיות לחקירה במדיניות ותכניות ביצוע קיימות: באיזו מידה יכולות מדיניות ופעולות קיימות לקדם או לעכב יחסים תומכים ואת הפיתוח של מיומנויות בסיסיות? באיזו מידה הן מצמצמות או מגבירות מקורות מתח? מה מונע בעדנו להשתפר? כדי למצוא את התשובות לשאלות אלו, המנהיגים צריכים לבצע סדרת תצפיות ושיחות עם אנשי השטח, שם העובדים מעורבים באופן אישי עם מטופלים ילדים ומבוגרים כאחד. תהליך זה צפוי לספק מידע חשוב על איך הדברים עובדים עכשיו והצעות כיצד הם עשויים לעבוד בעתיד במתכונת שונה.

2. כסדרה של מבחנים לבחינת מדיניות או אסטרטגיות פעולה מוצעת: כאשר מוצעים חוקים או הנחיות חדשים הם נבדקים לרוב לפי אומדן של השפעה כלכלית ותקציבית. שלושת העקרונות במאמר זה מספקים מסגרת התייחסות נוספת לבחינת הצעות אלו. בהשוואה לפעילות קיימת, כיצד יכולים שינויים מוצעים להשפיע על צפי ליחסים תומכים, לפיתוח מיומנויות בסיסיות אצל מבוגרים וילדים ולצמצום מתח? בהינתן השפעות צפויות – עד כמה חזק הטעון בעד או נגד השינויים המוצעים? כיצד ניתן לשנות את ההצעות על מנת להפיק יותר השפעות חיוביות או פחות השפעות שליליות?
3. כחלק ממסגרת מארגנת עבור בניית מדיניות או תכניות אסטרטגיות: לעתים, הערכות ושינויים במדיניות קיימת אינם מספיקות. נושאים שזוהו במהלך צפיות ושיחות עם עובדים ומטופלים, יכולים לגרום למנהיגים לשאול שאלות כגון: נניח שאנחנו רוצים שהמערכת שלנו תעשה את העבודה הטובה ביותר בקידום קשרים תומכים הן בין מבוגרים אחראים וילדים, הן בין העובדים והמטופלים שלהם – כיצד הינו מתכננים את המערכת כדי לעשות זאת? מה הם השינויים ההדרגתיים וברי הקיימא שהינו מאמצים בהקדם כדי להתחיל ומה השינויים היותר גדולים ומורכבים שיש ביכולתו להציב לטווח היותר רחוק?

### יישום המדע למדיניות ולפרקטיקות

הבנת הגורמים המרכזיים שמשפיעים על התפתחות הילד וכיצד המבוגרים מפתחים ומשתמשים במיומנויות תפקוד וויסות עצמי – ובמיוחד ההשפעה של מתח יתר – הינה חשובה מאוד לשם שיפור התפקוד העתידי הן עבור הפרטים והן לכל החברה.

רק כאשר יש לנו הבנה בסיסית על מה בונה עמידות וכיצד נוצרות בעיות למידה, התנהגות ובריאות יש ביכולתנו לטפל במכניזם שיוצר אותם.

על בסיס הבנה משותפת של האופן שבו התפתחות חיובית יכולה להיות מקודמת או נפגעת, מעצבי המדיניות ואנשי המקצוע יכולים לחשוב על דרכים חדשות לעבודה טובה יותר בתמיכה בילדים ובמשפחות.

מסגרת מבוססת מדע זו מציעה הנחיה מבטיחה ליצירת רעיונות חדשים ולזיהוי הדרכים להשגת יעדים באופן יעיל יותר – ובסופו של דבר, להשיג שיפור משמעותי בתוצאות הילדים והמשפחות שמהווים הבסיס לקהילות שלנו וחולקים אתנו את העתיד.