

אוורור ושיח רגשי לאור המצב המדיני (60 ד')

רקע

מדריכות ומדריכים יקרים,

בשעות האחרונות אנו עדים להסלמה במצב הביטחוני באזורים שונים בארץ; אזורים שלא חוו בעבר מצבים מעין אלה, לצד יישובי עוטף עזה, אשקלון ויישובים נוספים בדרום, שלצערנו האוכלוסייה בהם למודת איום בטחוני. באותם אזורים בהם לאור המצב הביטחוני מוסדות החינוך לא יפתחו, אנו נדרשות לשיח חינוכי-רגשי עם החניכות שלנו. בשלב הנוכחי אנחנו מציעות להיות קשובות לצרכים והמענים הנדרשים לרווחת החניכות שלנו ולקיים שיח של שיתוף רגשי עם החניכות במסגרת פעילות הקבוצה. אירועים ביטחוניים שכרוכים באיום ובאי ודאות, עלולים להגביר חששות ופחדים. בימים כגון אלו עיני החניכות שלנו נשואות אל עולם המבוגרות, והן מושפעות מהן במתן פרשנות למציאות. זהו זמן יקר וחשוב להעברת מסרים מרגיעים ומאוזנים ולמתן מידע ענייני המותאם לשכבת הגיל של החניכות. כמבוגרות משמעותיות בכוחנו לנהל שיח חינוכי-רגשי עם החניכות. חשוב שנתאים את השיח לגיל החניכות, למאפייני המקום והקבוצה ולצרכים הייחודיים שמאפיינים כל חניך וחניכה ועל כן, יש להפעיל שיקול דעת חינוכי בבחירת התכנים והשאלות. **כמו תמיד**, יותר ממוזמנות להתייעץ עם המערך הפסיכו-סוציאלי הארגוני גם טרם השיח הרגשי וגם לאחריו. במידה ויש חניכות שמביעות מצוקה יש לדווח ולהתייעץ עם רכזת הפעילות להמשך טיפול ותמיכה.

בנוסף אנו מבקשות מכן להיות בתשומת לב לרווחה הנפשית האישית שלכן המדריכות:

גם אתן, המדריכות, מצאו את מקורות התמיכה שיסייעו גם לכן בימים אלו. וכמובן במידת הצורך פנו לרכזות הפעילות לשם היוועצות בכל נושא הנוגע בדבר.

מטרות המפגש

1. שמירה על קשר עם החניכות
2. מתן אפשרות ויצירת במה לשיתוף
3. שמירה על שגרה חינוכית

מתווה וחלוקת זמנים

מהלך	זמנים
התכנסות בזום (ניתן לשים מוזיקה שקטה ורגועה (ברקע)	5 ד'
מילות פתיחה + משחק	10 ד'
שיתוף ברגשות	30 ד'
שיח משותף - יצירת חוסן קבוצתי	10 ד'
סיכום ותזכורת על היותנו כתובת ומענה	5 ד'

עזרים וציוד: רשימת השמעה של שירים שקטים, [מצגת מלווה](#), נשימה עמוקה

רקע למדריכה - החשיבות בשמירה על שגרה חינוכית

לאיגי כמסגרת חינוכית יש תפקיד מרכזי "בהנעת הגלגלים" של החיים השגרתיים. החוסן הנפשי של החניכות שלנו תלוי בדמויות חינוכיות משמעותיות והאווירה בקהילה וביישוב שלו. על כן דווקא בעת הזאת יש למדריכות ולמחנכות את זכות השליחות ללוות את החניכות במעבר המתמשך בין חרום לשגרה, ליצור את התנאים הטובים שיאפשרו חזרה גמישה והדרגתית לחיים נורמליים לצד המציאות המתוחה והלא וודאית. מתוך כך, ננסה במפגש הקרוב לאפשר לחניכות מרחב לעיבוד החוויות שהן עברו בימים האחרונים ולחזק את התמודדותם.

סדר יום ופעילות מובנית וידועה מראש מסייעים בהחזרת הוודאות לחיינו. במצב חרום נקטעות הרציפויות של חיינו, מה שגורם לבלבול ומקשה על חזרה מהירה לחיי השגרה. תפקידנו כמדריכות הוא לסייע לחניכות (ולעצמנו) להחזיר בהדרגה ובזהירות לתפקוד המוכר, תוך חיבור הרציפויות השונות. למשל:

- **רציפות התפקיד:** לחזור לתפקיד בשגרה: מדריכה, חניכה וכו'
- **רציפות חברתית:** פעילות חברתית וקשר עם חברים ומשפחה
- **רציפות קוגניטיבית:** לתווך את המציאות ולסייע במתן משמעות מחזקת.
- **רציפות היסטורית ואישית:** לחזור לפעילויות מוכרות ואהובות שעשיתי בשגרה

מהלך

חלק א' | פתיחה

1. התכנסות (5 ד')

בדיקת נוכחות: חשוב להקפיד ולברר מי מהחניכות לא הגיעה לפעולה ולברר סיבת ההיעדרות. במקרים בהם חניכות נמנעו מלהצטרף עקב חשש/פחד, יש לעודד אותן להגיע ולעבד את החוויה יחד עם כל הקבוצה.
(בזמן ההתכנסות אפשר לשתף סאונד של רשימת השמעה של שירים שקטים מרגיעים נעימים וחיוביים)

2. פתיחה (10 ד')

דברי פתיחה + משחק פתיחה מרים וחיובי
הצעות למשחקים שמתאימים להדרכה בזום – תמצאו [כאן](#)

חלק ב' | לב הפעולה

3. שיתוף רגשי - פרצופי רגשות במצגת המלווה

מציגות את שקף **(מס' 4)** 'פרצופי הרגשות' לחניכות.
ומבקשות מכל חניכה לבחור פרצוף אחד או יותר ולהסביר מדוע בחרה אותו.
(אפשר גם לקיים את השיח בקבוצות קטנות בחדרי שיחה)

חשוב לתת תוקף לתחושות שעולות – נחזור במילים אחר הרגשות והתחושות שתיארו החניכות ונביע הבנה למנעד הרגשי שהם יתארו: "אני שומעת שנבהלת", "אני מבינה שעבר עליך לילה קשה". "זה נשמע לא פשוט.. וכו'.

4. שיח משותף בקבוצה

- מה ניתן לעשות כדי לנסות ולהמשיך את שגרת החיים?
- כיצד ניתן לגייס כוחות במצב מצוקה?

רעיונות אחרים לשיתוף רגשי

- **תרגיל צילום**
לבקש מההקבוצה להעלות תמונה סביב משפט מסוים. למשל: בבית אני מרגיש/ה...,
ביום האחרון אני מרגיש/ה..., התמודדות עם קושי, ברגעים כאלה השראה עבורי היא...
ואז לשתף את התמונות בלוח פאדלט שיתופי.
- **תרגילי כתיבה** סביב משפטים כמו "השעות האחרונות היו עבורי... חיזק אותי לדעת ש..."

אפשרויות נוספות לנקודות בשיח פתוח סביב המצב המדיני

- **לערוך סבב סביב השאלות** - מה שלומך היום? איך אתה מרגישה ומה שלום בני משפחתך?
- **הזמנה לשיתוף כללי** - מי רוצה לשתף בתחושה, בהתנסות, בחוויה, במחשבה?
- **חוסן ותקווה** - מה מאפשר לכם להחזיק תחושת תקווה? מה אפשר לומר לחברות שלנו כדי לעזור להם לזהות שיש להם כוח להתמודד?
- **תכניות לעתיד** - מה הדברים הקבוצתיים שנרצה לעשות מיד כשנשוב להיפגש?
- **סיוע** - למי אנחנו יכולות לעזור? (למשפחות בשכונה, לחבר מהכיתה וכו')

חלק ג' | סיכום ורפלקציה

5. מתודות רפלקציה

סבב של איחולים לימים הקרובים או סבב של הקדשת שיר שנותן כוחות ותקווה. (לאחר מכן אפשר לייצור רשימת השמעה באחד מיישומוני המוסיקה ולשלוח קישור בקבוצת החניכות)

6. סיכום

סיכום קצר במילים שלכן.
להזכיר מה היה במפגש היום,
אפשר להזמין את החניכות למחשבה / לשיח בעקבות הפעולה.
להזכיר שאנחנו כתובת ומענה לכל רגש, התייעצות, מצוקה שעולה בזמן הקרוב.

במידה ועלה מקרה פרט שדורש התייעצות נוספת או המשך טיפול ותמיכה יש לדווח לרכזת הפעילות ויחד איתה להיוועץ עם המעריך הטיפולי של הארגון.

| העשרה למדריכה

| עקרונות בניהול שיח חינוכי-רגשי עם חניכות בצל מתיחות מדינית

שמירה על קשר עם החניכות

במהלך השהייה בבתים חשוב לשמור על קשר עם החניכות באמצעים שונים (שיחת טלפון, שיחה מקוונת וכדומה).

מומלץ לשוחח עם החניכות על שעובר עליהן בימים אלה. בכוחה של שיחה כגון זו לתרום תרומה משמעותית לרווחת החניכות, לתחושת השייכות שלהן ולאמונה שלהן ביכולתן לגייס כוחות התמודדות.

תיווך נכון של האירועים

יש להסביר את העובדות בצורה מצומצמת, פשוטה ועניינית.

(בהמשך ייצאו גם פעולות שעוסקות ברצף האירועים ומקום ללמוד ולנקוט עמדה אך כרגע אנחנו בשלב של האוורור ומתן תוקף לרגשות שעולים)

מידע והבניית הסיפור

בשיחה עם החניכות, כדאי לשוחח על האירועים במילים פשוטות וברורות, ללא תיאורים דרמטיים.

מתן אפשרות לשיתוף

חשוב לאפשר לחניכות לשתף בחוויות שעברו. אפשר לשאול היכן היית כששמעת את האזעקות? איך הרגשת? מה עשית? חשוב לתת לגיטימציה לכול רגש שעולה ולחזק אמירות/סיפורים על התמודדות יעילה.

תשומת לב לחניכים וחניכות שחרדים.ות באופן מיוחד

חניכות שונות (וגם מבוגרות) מגיבות בצורה שונה ומתאוששות בקצב שונה. חשוב שאנו כמדריכות נשדר אמן ביכולת ההתאוששות וההתמודדות של החניכות, אך גם נהיה ערניות לחניכות שזקוקות להתייחסות מיוחדת

שמירה על השגרה

חשוב לעודד יצירת שגרה, גם בימים בהם אין לימודים סדירים. השגרה מחזקת ומשדרת מסר של המשך רציפות החיים. פעילויות ככלל מגבירות חוויית שליטה ומפחיתות פחד וחוסר אונים.

מודלים להתמודדות עם קושי וחרדה

אם אתם או אדם קרוב אליכם
נתקף חרדה
היומיים הקרובים הם הקריטיים ביותר כדי לעזור לו להירגע מהחרדה
קודם כל יש לפעול על פי **מודל מעש"ה**.

זהו מודל פשוט וקצר
איך להגיש עזרה ראשונה נפשית בזמן אירוע חירום.
המודל עוזר להחזיר את האדם לתפקוד
ומאפשר לכל אחד
להגיש עזרה ראשונה נפשית למי שנמצא סביבו
כל אחד יכול ומסוגל לבצע את עקרונות המודל ללא כל ידע מקצועי מוקדם.

המודל מושתת על 4 עקרונות פשוטים

להתערבות מיידיית במצבי חירום

וראשי התיבות שלו **מעש"ה**:

מ - מחויבות:

ליצור מחויבות שמעניקה תחושת ביטחון שאתם איתו והוא לא לבד.
"יובל, אני אתך ואני לא הולך לשום מקום".
בזמן אירוע טראומטי האדם מרגיש בודד וחסר אונים.
וחשוב להחזיר לו את התחושה שהוא לא לבד.

ע - עידוד לפעילות יעילה:

הנטייה שלנו היא להרגיע את נפגע החרדה
לתת לו כוס מים ולשלוח אותו לנוח. לא כדאי!
במקום זה יש לעודד אותו לפעול כדי לסייע לעצמו ולסביבה
על ידי הוראות פשוטות
שמטרתן להפעיל אותה בהקשר של האירוע.

יש לגרום לו לפעול בעצמו,
לעזור לאחרים ולהפוך אותו מקורבן למסייע.
המטרה היא להחזיר לנפגע את תחושת השליטה.

לדוגמה: אם היה ילד שהסתובב בחוץ עם חברים וחזר מותקף חרדה
"תתקשר לכל מי שהיה איתך,
ותדאג לכך שכולם יתקשרו עכשיו הביתה להודיע שהם בסדר".

ש - שאלות מחייבות מחשבה:

ערוץ התקשורת עם נפגע החרדה בזמן האירוע צריך להיות ערוץ שכלי ולא רגשי

| מודל נוסף

"מתנה" התנהלות לחיזוק החוסן לילדות וילדים וגם למבוגרותים

מ = מגע (חיבוק ארוך 45 שניות)

ת = תנועה (ניעור ידים וגוף, טילטול הידים לצדדים 30 פעמים)

נ = נשימות (לנשום מהאף, לנשוף תוך כדי אמירת בזזזזז, ספירת נשימות ארוכות ועמוקות)

ה = היגד חיובי (אני בטוחה ומוגנת, הכל בסדר, שמע ישראל וכל מה שמרגיע אותנו...) תוך כדי תיפוף הפרפר (יד ימין מתופפת על כתף שמאל ויד שמאל מתופפת על כתף ימין).

| דרכים נוספות

| עיבוד קוגניטיבי

לעשות רשימה שמעניקה בטחון דרך ההבנה השכלית, למשל

1. ממ"ד זה מקום בטוח
2. כיפת ברזל מיירטת 90% מהטילים
3. X שניות נותן לנו זמן להגיע לממ"ד

| תזכורת

על פעמים בהם החניכה התמודדה עם דברים קשים אחרים בהצלחה

| הסחות דעת

כמו צפייה משותפת בסרט הרפתקאות, משחק קופסא, ספורט וכדומה.

| אפליקציה

בשם 'ערך עצמי' שעוזרת להתמודד עם חרדה ותחושת איום

להסביר את החרדה

לא לשקר – אסור להבטיח שין כל סכנה, אלא להסביר שגורמים מטפלים במצב ומעבירים הנחיות

לא ללחוץ – אם ילדה מביעה חרדה מיוחדת, לא לנסות להרגיע אותה. כל הזמן מכיוון שהדבר רק יגרום ללחץ נוסף.

ליזום – כדי לאפשר הסחת דעת מומלץ ליזום פעילות כמו משחקים, הכנת ארוחות ופעולות משפחתיות אחרות.

לנשום – לטפל בחרדה באמצעות נשימה מרגיעה. מומלץ לשאוף תוך כדי ספירה עד שלוש ולנשוף תוך כדי ספירה עד חמש.

לשחרר – דרך נוספת לטפל בחרדה היא כיווץ של האגרופים וספירה עד ארבע ושחרור שלהם, כמה פעמים.

להמשיך כרגיל – יש לדרוש מהחניכות להמשיך את שגרת חייהם עד כמה שניתן, כדי שיבינו שהחיים ממשיכים ולכן יחזרו למסלולם.