

החזקה והתחברות לכוחות הצוות מפגש לצוות על פי מודל אא"א

מנחה יקה,

לפניך מודל לקיום מפגש שמטרתו לאפשר אוורור ולהפיג מעט תחושות קשות שמלוות את כולנו בימים טרופים אלה. חשוב להדגיש שלא מדובר בהנחיה של קבוצה טיפולית או דינאמית ולא לשם כך אנשים מגיעים. הרעיון הוא לייצר מרחב שבו אפשר לרגע להניח את כובע ההורה\איש הצוות\המתנדב, ופשט להיות יחד לדבר, לשתף וגם לצחוק.

כחברי צוות אתם מכירים היטב את החברים שגיעו וחשוב שתנחו את מהלך המפגש באופן שמתאים להם ונוח לכם. להלן הצעה למתווה הערב בתקווה שיהיה לעזר וניתן גם כמובן להשתמש רק בחלקו. בעת ההתכנסות לשיח שיתופי מומלץ מאד לשבת במעגל.

*מטרת המפגש הוא להתמקד במבוגרים אך ייתכן שיעלו בקשות להדרכה הורית. ניתן כמובן להשיב במידה ואתם מרגישים שאתם יכולים לסייע או להכווין לצוות הייעוץ או לפסיכולוג בית הספר.

מודל אא"א (אינפורמציה, אוורור, ארגון מחדש):

אינפורמציה



מסירת מידע מהימן לגבי המצב באופן שנותן תחושת בטחון והחזקה. חשוב במיוחד בימים אלו שבהם רבים מאתנו חווים שמערכות המדינה שעליהם אנחנו נשענים באופן לא מודע, לא מתפקדות באופן הרגיל\בכלל.

דוגמאות למידע שניתן למסור בפתח השיח:

תמונת מצב של אנשי צוות וקרובים מגויסים - לדוג', "כרגע מגויסים כ-X אנשי צוות למילואים (לציון את השמות) וגם בני זוג רבים מורות (לציון שמות) כמובן גם ילדים רבים וקרובי משפחה נוספים." המצ

תמונת מצב על הנעשה בבית הספר - שיתוף במיפוי מעגלי הפגיעה בצוות ואצל התלמידים, חידוד המשימות הדרושות בימים אלה וחלוקת האחריות בין בעלי התפקידים תוך חיזוק שלהם על העשייה. **תמונת מצב על הנעשה ברשת** - אנחנו חלק מרשת חזקה ועתירת כוחות והדבר בא לידי ביטוי בצורה נפלאה גם בעת הקשה הזו.

◦ **אמית TV** - שידורים בכל יום, לצוות ולתלמידים ומעת לעת גם שיחות להורים והדרכות שונות (לדוג' על גוגל מיטס).

◦ **חמ"ל המטה** - הוקם חמ"ל בראשות סמנכ"ל חינוך ופדגוגיה, יובל אלימלך. כמו כן הוקם חמ"ל ייעודי לתושבי שדרות והעוטף ואנחנו יוצרים קשר עם כל איש צוות מהאזור ומסייעים בכל צורך שעולה.

◦ **צוות מענה רגשי פסיכולוגי במלחמה** - הוקם צוות ייעודי שמורכב מאנשי התצא"מ ומומחים נוספים כדי לסייע לצוותים הן ברמה האישית והן ברמה המקצועית בשיח האישי והקבוצתי עם התלמידים.

דברי חיזוק

כאן המקום למסר אישי שלכם שנועד לחזק, לתת כוחות ובטחון ולמצב אתכם ואת צוות הנהלה ככתובת לשיתוף ולמתן סיוע. להלן דוג' אך חשוב מאד שתמצאו את המילים והניסוח שמתאימים לכם ולצוות שלכם.

"חשוב לי לומר פה לכל אחד ואחת, שאתם מדהימים, אני אוהב אתכם ואתם לא לבד. אם אתם מרגישים שיש לכם צורך או התמודדות כלשהי, בבקשה תשתפו אותנו, אני אישית וכל הנהלת בית הספר עבורכם ואנחנו כאן כדי לעזור ולסייע ותכף נעבור לשיתוף בדיוק לשם המטרה הזו. היום יותר מתמיד, חשוב להיות קשובים לעצמנו. טבעי מאד להרגיש תנודות גל בהם לעיתים נחוש בעלי כוחות, חזקים ויציבים ולעיתים נתפרק ונחוש חולשה וקושי גדולים. המצב הקשה שאנו חווים חסר תקדים וכל מנעד הרגשות טבעי בהחלט. אם מרגישים מוצפים מומלץ לקחת אפילו כמה דקות לעצמינו, לאגור כוחות ולשוב לילדים. טבעי גם להרגיש שהמצב גדול מסך כוחותינו, לא להסס לפנות לעזרה ואנחנו עבורכם גם לעניין הזה. אנחנו צריכים לדאוג לעצמינו גם כדי שנוכל לדאוג לתלמידים שלנו.

אנחנו קהילה חזקה, ובית הספר מתגלה בעוצמתו בתקופה הזו. ייתכן שתקופה ארוכה של לחימה וחוסר ודאות לפנינו וזה ידרוש מאיתנו הרבה כוחות והרבה גמישות אבל אני מזכיר שעברנו יחד משברים גדולים (קורונה, שומר חומות) בהצלחה. התפקיד שלנו של אנשי החינוך בעת הזו הוא חשוב ביותר! אנחנו מייצרים את השגרה עבור ילדי ישראל, מתווכים להם את המצב ומקנים להם את תחושת הבטחון וההחזקה, הקשר והשייכות שהם כל כך זקוקים להם בימים של פחד ושכול גדולים כל כך ובכך אנחנו גם מחזקים את לוחמנו בחזית ונותנים להם את הכוחות להשלים את משימתם עד לנצחון.

אזור



לתת מקום לתחושות ולשאול בפשטות איך אנשים מרגישים בימים אלו. ניתן להיעזר בשתי שאלות: מה יושב לי על הלב ומה נתון לי כוחות בימים טרופים אלו?

דגש לשלב האזורי – נשמור על מי שמתנף במידה ונכנסים לסיפורים קשים שלא מותאמים לפורום, נדגיש שמטרת השיתוף היא לאזור רגשות ולא לזעזע או להחליש (במידה וזה קורה חשוב לעשות שיחה אחרי המעגל שמציעה להיעזר בצוות הייעוץ ובפסיכולוג בית הספר שיכולים לעזור וגם להפנות לאנשי מקצוע).

דגש נוסף – מסגור (FRAMING) – ייתכן שאנשים יתארו את המצב בתיאורים חסרי תקווה לחלוטין (שואה, הקץ של מדינת ישראל, אנחנו בבור ושום דבר לא מתפקד וכד'). חשוב להעמיד את הדברים בתוך מסגרת שנותנת תקווה. (לדוג' נכון שספגנו מכה קשה מאד ואפילו משפילה אבל אנחנו לא בשואה, יש לנו מדינה ריבונית וחזקה ויש לנו צבא שמשיב מלחמה שערה. הקיום של מדינת ישראל לא מאויים, תהיה מערכה קשה אך בסופה אנחנו נקום ונמשיך וכד') חשוב העיקרון של מסגור, לגבי הניסוח, תמצאו את המילים המדויקות לכם.



אדון מחדש



שלב חשוב מאד שמתמקד במציאת הדרכים להתמודד. אנשים שיתפו בדברים שנותנים להם כוח וחשוב להתמקד בדברים האלה. דווקא מציאות עם כל כך הרבה דאגות חשוב להבחין בין מעגלי הדאגה ומעגלי ההשפעה ולהתמקד במה שבשליטתנו. הדברים שלא שואבים מאתנו את מעט האנרגיות שיש לנו ולא תורמים לנו דבר. להתרחק מאתרי חדשות, רשתות ובפרט מסרטונים מזעזעים ולהתמקד במשימות מוגדרות וזה יכול להיות בבית (לדוג' סידור ארונות, למידה עם הילדים, עבודה בגינה, אפייה או כתיבת כרטיסי ברכה וכד'), בקהילה (התנדבות באפיקים של מערך הסיוע שהזכרנו) או ברמה הלאומית.

חלוקת משימות להמשך - ישנה הרבה חוסר וודאות לגבי העתיד הקרוב ודווקא בשל כך חשוב לתת תמונה, גם אם מוגבלת, של מה צפוי ומה נדרש כעת. לדוג', השלמת שיחות אישיות וקבוצתיות עם התלמידים, היערכות ללמידה מרחוק, רענון על הטכנולוגיות וכד'. כל המחקרים מצביעים על כך שמתן עזרה למישהו אחר, אם בתוך המשפחה ואם מחוצה לה, משפרים מאד את ההתמודדות עם מצבי דחק, משקמים מסוגלות ומונעים בתוך הארוך פוסט טראומה. חשוב מחד לעודד את הצוות ליוזמה ולעשייה ומצד שני מאד חשוב להדגיש ולתת לגיטימציה למי שהכוחות שלהם מופנים כרגע למקומות אחרים ולא לייצר לחץ או אשמה.

סיכום - חשוב בסיכום להודות על השיתוף ולחזק ולעודד להמשיך לעשות זאת מולכם גם ברמה האישית. מומלץ לשאול אם היו רוצים לקיים מפגש נוסף כזה בקרוב.