

לתת כוחות בתוך האבל עבודה עם תלמידים במסירת בשורה קשה

(המפגש נבנה בסיוע חומרים של שפי" – "מסירת בשורה קשה")

הקדמה למנחה

1. עמדת הנפש שאיתה מגיעים: התמודדות עם בשורה קשה/תהליכי אבל הם מאוד אישיים: יש אנשים שמחזינים את הקושי – בוכים/מתפרקים וכ"ו, יש כאלה שמתמודדים בפנים ולא מראים כלפי חוץ, יש כאלה שלוקחים יותר קשה, כאלה שפחות נוגע בהם. מגוון התגובות הוא רב ואישי. העמדה שאיתה נגיע היא כזאת שיכולה לראות את הנורמליות בתגובות השונות, ולקבל אותן כפי שהן. אין דרך "נכונה" לכאוב ולעכל.
2. נעבוד על פי עקרונות א"א: אינפורמציה/אזורור/ארגון. מצד אחד חשוב לתת מקום ולאזור, מצד שני – חשובים האספקטים של חיפוש הכוחות והפניה לעשייה תורמת. שלבי השיחה משקפים את העקרונות האלו.

לפני השיחה:

מומלץ להתייעץ עם היועצ/ת או עם גורם טיפולי אחר. –
כדאי לערוך מיפוי מעגלי פגיעות, ולבדוק מי מהתלמידים נמצא בקרבה ראשונית לנפגע או לאירוע. תלמידים בקרבה לנפגע זקוקים לשיחה אישית שתתקיים לפני השיחה הכיתתית. – במקרה של חשש או קושי לנהל את השיח, נבקש שאיש צוות נוסף/יועצ/פסיכולוג יצטרף למפגש.

השיחה עצמה:

1. **מתן אינפורמציה** – נציג את פרטי האירוע שאותם אנחנו יודעים. נעניק לתלמידים מידע והסבר אמיינים ומותאמים לגילם, תוך המנעות מתיאורים קשים, מפרשנות ומפירוט יתר, אך גם לא נעלים מידע. לא נכחיש ולא נאמת שמועות. לא נפרסם מידע שפוגע בפרטיות או שיש איסור לפרסמו. חשוב לשים לב שלעיתים יש צורך לחזור על המידע כיוון שלא תמיד הוא נקלט בתחילה. לעתים יהיה מצב בו לא נדע את כל הפרטים – חשוב לומר מהם הדברים אותם אנחנו כן יודעים, ולגבי מה שאינו ברור – לא לומר, או לומר שיש דברים שאנחנו עדיין מבררים.

2. אזורור - שיתוף ברגשות ומחשבות

נשאל לשלום התלמידים: האם מישהו רוצה לשתף במחשבות או ברגשות שלו בזמנים כאלה כל רגש וכל מחשבה לגיטימיים וחשובים להיאמר ולהישמע. נקשיב באמפתיה לתחושות ולמחשבות שיעלו מהתלמידים. נאפשר לתלמידים לבטא את אשר על ליבם, כולל רגשות, נביע אמפתיה ותוקף לרגשות שיעלו. נעודד שיתוף שאינו פוגע בפרטיות ושאינו יורד לפרטי האירוע הקשים (על אודות האדם אותו הם הזכירו). ניתן לגיטימציה לרגשות ולתחושות: חשוב לאפשר גם מצבים שתיקה שכן הם חלק מתהליך העיבוד.



3. הנעה לעשייה והיזכרות בכוחות ובביחד

- ננסה לכוון ולסייע לעשייה : נברר עם התלמידים – איך לדעתכם אפשר לסייע, מה אפשר לעשות בעת הזאת

(האם יש מכתבים שאפשר לכתוב/ציורים שאפשר לצייר/ביקורים/תמיכה באוכל וכו". נכוון את השיח לדגשים הבאים: שיתוף חבר, בן משפחה או מבוגר אחר, פעילות טובה ותורמת לעצמי ולסביבה)
כאן המקום למסור פרטים לגבי הלוויית/שבעה/צרכי המשפחה (בהתאמה לגיל התלמידים כמובן)
נזכיר את הצורך לדאוג קודם כל לעצמנו בתוך המצב (כמו טייס בתוך טיסה , שחייב לדאוג קודם כל למסיכת החמצן שלו, כדי שיוכל לדאוג לנוסעים) ונברר - מה מסיכת החמצן שלכם כרגע, מה נותן לכם כח בתוך המצב. לתת לאנשים לדבר. ניתן להמשיג ולהדהד דרך מודל גשר מאחד, אבל ממש לא חייבים. אפשר להתייחס בסוף לכך שיש לנו כמה אפיקים שדרכם אנחנו יכולים להתחזק (וקצת לומר עליהם)

4. **סיכום וחיבור ליחד ככח מחזק** - ניתן להזכיר שגם הקבוצה הזאת היא אפיק שיכול לתת כוח ולחזק , להזכיר את היכולת להיעזר אחד בשני ובנו כמנחים/מנטורים. נדגיש את היותנו זמינים עבורם, ואת היכולת לעבור את זה ביחד.