

תדריך : עקרונות שיחה עם צוות מלווה ועם תלמידים המצויים במשלחת בפולין בתקופת מבצע "צוק איתן".

הקדמה

תלמידים, היוצאים במשלחות לפולין בימי שגרה, נדרשים להתארגנות נפשית אל מול החוויות וההתנסויות הכרוכות במסעות אלה. במהלך ההכשרה למסע, נעשית הכנה מתאימה לתלמידים ולאנשי הצוות המלווים.

בימים אלה, של מבצע "צוק איתן", עולים אתגרים נוספים המחייבים התמודדות עם ההשלכות השונות של מאפייני הסיטואציה המורכבת והקשה בה אנו נתונים:

- מצב הלחץ בארץ "תופס" את כל המשתתפים במשלחת באמצעו של מסע עמוס רגשית ממילא. קשה להכיל כ"כ הרבה עצב וכאב לצד מתח וחרדה ואולי רגשי אשמה. ישנם בוודאי ילדים ואף אנשי צוות, שלהם קרובים מדרגה ראשונה או שנייה, המשתתפים בקרבות או נמצאים באזורים מסוכנים והדאגה לשלומם רבה.
- מקורות התמיכה, העומדים לרשות חברי המשלחת פחותים (בית ומשפחה רחוקים, חברים רחוקים).
- קושי למסור ולארגן את המידע: מקורות מידע רשמיים לא זמינים באופן רציף, ומנגד, הצפה של מידע לא מהימן דרך הרשתות החברתיות (דיסאינפורמציה שיוצרת בלבול ומגבירה חרדה).
- ערעור הביטחון האישי ותחושת מוגנות פחותה (ארץ זרה, ארץ בה ארעה שואה לעם היהודי).
- אפשרות של התמודדות עם מצבים לא צפויים כגון:
 - הפגנות פרו פלסטיניות
 - גילויי אנטישמיות
 - פרובוקציות מסוגים שונים

יחד עם זאת, חברי המשלחות מרגישים בעלי תפקיד וייעוד, דבר הנותן כוח רב להתמודדות.

כיוון שכך, מומלץ ליזום שיחות שייחדו למחשבות, רגשות וכיווני התמודדות, המתחברים למצב שבו אנו שרויים. לצורך כך, נכתב התדריך הבא, שמטרתו לסייע לאנשי הצוות לשוחח עם התלמידים ולתת להם הזדמנות לשתף במה שעובר עליהם, לשמוע את חבריהם וביחד ליצור ארגון חשיבתי ורגשי נוכח האירועים.

כדי לאפשר לאנשי הצוות להיות פנויים ולהכיל את התכנים שיעלו התלמידים בשיחות עימם, יש חשיבות רבה במפגש שלהם בינם לבין עצמם, שבו הם ישתפו ברגשותיהם ומחשבותיהם. זאת, על מנת לצבור כוחות ולהתחבר לרציפות התפקידית שלהם מול התלמידים.

מהלך השיחה¹ המוצע²:

(1) מתן מידע מהימן ומעודכן:

יש להפריך שמועות, למסור מידע מדויק ומעודכן ככל שניתן לאותו רגע, להימנע מדרמטיזציה ולהבטיח כי אנו עומדים בקשר רציף עם הגורמים המוסמכים בארץ ונמשיך ונעדכן כשיהיה מידע נוסף (דוגמא: "הידיעות המרכזיות ששמענו היום הן... למשפחות הנפגעים נמסרו הודעות. לעת עתה הלחימה נמשכת... וכד')

(2) קיום שיחה על המצב³:

א- שיחה על המחשבות, הרגשות והתגובות:

המורה יאמר: "ביקרנו היום באושוויץ, קרקוב... שמענו עדויות קשות על מה שהתרחש במקומות אלה, בנוסף לכך אנו שומעים על כל מה שקורה בארץ, כל זה בוודאי מעורר רגשות ומחשבות..."

שאלות אפשריות: אלו מחשבות עוברות לנו בראש? או - מה היה הכי קשה עבורך באירוע היום?

אלו תחושות/תגובות נמשכות לאורך היום? או- האם יש תמונה מסוימת שמלווה אותך היום?

חשוב "לנרמל" תגובות ולומר, כי טבעי ביותר שאנו חשים כך במצב הנתון ובהמשך נבדוק מה יכול לעזור ולחזק אותנו עכשיו.

ג- חיזוק ההתמודדות⁴ והחבירה לכוחות:

הערה כללית: כדאי לרשום על בריסטול את הכוחות והמשאבים שעולים ולשים על הרצפה במרכז המעגל.

מה יכול לעזור לנו ולחזק אותנו? או- כיצד התגברנו על אירועים קשים בעבר? מה עזר לנו אז?

או- כיצד אפשר לעזור לחברה או איש צוות שחווה באופן קשה במיוחד את האירועים בארץ?

¹ יש לקיים שיחה כזאת כל ערב לסיכום היום.

² מעובד על פי: "תדריך- עקרונות ומהלך שיחה ראשונה בכיתה בעקבות אירוע חירום" – היחידה למצבי לחץ וחירום – שפ"י.

³ השיחה צריכה לקחת בחשבון את סדר היום של המסע ובמקביל את מה שקורה בפולין ומה שקורה בארץ.

⁴ בהקשר זה חשוב לאזן את אמירות התלמידים על פי עקרונות של: הכנסת פרופורציה, ראיית פרספקטיבה, הצגת מגוון אלטרנטיבות לבעיות וחיזוק האמונה בעצמי ובכוחותי. (פ.פ.א.א). כמו כן, מודל "גשר מאחד" של מולי להד, יכול להוות תשתית וגיבוי לשיחה עם התלמידים. תקציר של המודל מצורף בהמשך. בנוסף לכך יש חשיבות גדולה בשידור ציפייה להחלמה וחיזוק התקווה.

למורה: ידוע שנתנית תפקיד והכוונה לעשייה יש בה כדי לחזק ולתת תחושת התמודדות במצבים קשים. לכן מומלץ לבקש מהקבוצה רעיונות לעשייה: "מה כדאי לעשות עכשיו כדי שנרגיש יותר טוב"? לבקש לחשוב ביחד על תפקידים שייתנו לתלמידים הרגשה של משמעות ושל שליטה.

האם בעקבות האירועים יש לנו כמשלחת תפקידים נוספים? עם מה נחזור לארץ? איך נוכל לחזק שם? וכד'

משפט סיכום:

"נשוב ונדבר בינינו, מחר באותה שעה ותינתן שוב אפשרות לשתף ולשמע זה את זה".

מסרים נוספים למנהלי משלחות:

1. יש לחזק את הצוות המלווה כמבוגרים משמעותיים, תוך התייחסות לצורכיהם הרגשיים והמקום האישי שבו הם נמצאים נוכח המצב.
2. יש לערוך מיפוי מעגלי פגיעות חוזר ונשנה, בהתאם להתפתחויות על מנת לתת מענה מתאים לצוות ולתלמידים. (מצורף תדריך למיפוי מעגלי פגיעות).
3. יש למסור בכל יום תקנון ברור לגבי התנהגויות רצויות ואסורות.
 - חשוב לשים דגש על שימוש אחראי במידע המגיע דרך הרשתות החברתיות. יש לחזור ולהסביר לתלמידים, כי העברת שמועות מעוררת בהלה, גורמת נזק אמתי למשפחות שטרם קבלו הודעה ובסופו של דבר, משחקת לידי הלוחמה הפסיכולוגית של האויב.
 - יש להדריך לגבי תגובות ראויות למקרים של אירועים חריגים כגון הפגנות, פרובוקציות וגילויי אנטישמיות.
4. יש לשקול מידי יום אפשרות לשינוי מסלול או הדגשים אחרים במסלול על מנת להפחית "הצפה" באינפורמציה קשה.

כל עולם צלם האדם
אמחין בין חול לקודש,
כל עולם החלום התם
פוקק את אילות!

כתבו: נעמי מוזס ורחל אברהם

לא תיפול רוחי
לא יותק כוחי

אהוד מנור