

20.1.2021

### **פיתוח חוסן נפשי בקרב מורים-**

**סיכמה גולדמן אירנה- מחוז מרכז,**

**בית הספר "בו גוריון" – כפר סבא.**

**מפקחת: גבאי ורד**

**כוס הקפה-** הרגעים שאני עושה עבור עצמי וזה עושה לי טוב. אנחנו מרגישים שהיום שלנו הוא רצף אין סופי של משימות שצריך למלא. כעת, אין הבחנה בין משימות של הבית למשימות של העבודה.

הרגשה שאנחנו נמצאים כל הזמן בדריכות. גוף מכווץ, כתפיים וזה שוחק- **דריכות**. אי אפשר להחזיק את זה לאורך זמן. חשוב לאפשר את כוס הקפה הטובה כמה פעמים ביום.

**בתכנית חוסן חינוך-** נועה מורה ששולחת הודעות. דוגמה של הצורך להיות בדריכות.

משימה: לקחת כלי כתיבה ודף, לשרטט גרף.



גרף לחץ יומי עד  
רמת מתח 5.docx

### **להתבונן בגרף-**

לבדוק האם רמת הדריכות שלי מותאמת או לא?

האם ישנם ימים ללא אירועי לחץ?

**כאשר אני כל היום ברמת לחץ גבוה-** לשאול למה את ברמת מתח גבוה? דיבור פנימי במטרה להוריד את רמת הדריכות. אני צריכה לרדת כי אני נמצא במצב של שחיקה. אני צריכה לבחון למה עד השעה שלוש אני בלחץ?

בקרב מורות שעת הדריכות הגבוה- שתיים / שתיים וחצי כאשר חוזרים הביתה. רוב המורות היו אימהות צעירות לילדים קטנים. בבית הספר הן מתמודדות היטב אבל אז מתחילים משרה שנייה. אותן מורות צעירות לא נשמו, רצות לגן, לוקחות את הילדים. הילדים מביאים את המתח שלהם וכל דבר מקפיץ אותם. "אני לא יודעת מה קורה לי?" לוקחות את הילדים לסבתא.

לאחר השיח ועבודה עם מד הלחץ המורות הבינו והיה שינוי – הן ישבו באוטו ונשמו, יצאו כמה דקות מוקדם יותר מהעבודה, הילד נשאר עוד קצת בגן הן הספיקו לאכול.

היכולת לא להישחק- לשמור על רמת דריכות אשר תואמת למצב. גם נועה מתוך תכנית חוסן היא פריקית של **שליטה**.

החלטה שלא מקשיבים לחדשות עד השעה חמש. חברה שמצליחה וחברה שלא מצליחה (מי בשליטה? החברה שמצליחה לשחרר כמובן).

**מושג השליטה-** היכולת לבחור מתי להחזיק ומתי לשחרר? בזמן החוסן אנחנו מנהלים ולא מנוהלים.

בתמונה של המבוגרים רואים חוסן. החוסן נמצא אצלנו חשוב שנגלה אותו לפני שנגיע לקשישות.

**חוסן- "עץ הברוש"/ אריאל זילבר.**

הברוש מסמן את החוסן – עמידות – נחום תקום, היכולת לעמוד בפני מצבים מאתגרים (חמסין, קרה, סערה, אש). להיות מסוגלים לחזור בחזרה לאיזון ורגיעה.

## **השבת תחושת השליטה בכל אחת מהמערכות-**

**המערכת הפיזיולוגית-** תרגיל הצמדת הברכיים. הדבר הראשון שקורה במהלך התרגיל הוא שאנו מפסיקים לנשום.

בדריכות של המערכת הפיזיולוגית – אני עוצרת את הנשימה.

**מערכת מחשבתית-** אני לא נותן למחשבות לנהל אותי. " לא לחשוב על פיל ורוד".

**מערכת רגשית:** דאגה, הצפה, חרדה, עצבות. בימים אלו חרדה עקב הקורונה ודאגה לנהל משפחה בתקופה זו.

**שני גורמי ההגנה שחשובים להגנה הרגשית-** ככל שיהיו יותר כישורים בתחום הרגשי- להבין את עצמנו ואת התלמידים שלנו ( ויסות רגשות, ניהול רגשות). ככל שמנהל בית הספר הוא עם כישורי רגש הצוות מרגיש טוב יותר. המורים מבקשים אסטרטגיות לתמיכה לחוסן שלהם ושל התלמידים.

## **גורמים בוני חוסן-**

- מבוגר משמעותי- דמות יציבה שמלווה- ההורה והמורה.
- יכולת לווסת ולנהל רגשות- מזהים רגשות.
- זיהוי כוחות ומשאבי התמודדות.
- יכולת לבקש ולקבל עזרה.
- גמישות- אני צריך לדעת להשתמש בכלי הנכון ובזמן הנכון.
- טיפוח אופטימיות ותקווה.
- לכידות חברתית- לא משאירים אף איש צוות או ילד מאחור. ( שיח " מה נשמע" ) מאפשר לדעת מה קורה עם אנשי הצוות. לבדוק את עצמנו.
- ידע- סימני מצוקה, איך מתערבים?
- ראיית המשבר כהזדמנות ללמידה ולצמיחה.

## **איך נקיים/ ניצור תקווה במשבר כל כך משמעותי וארוך**

- **סדר יום** – בשגרה הזו רגעים של נחת- " כוס הקפה הטובה".
- גם בזום ניצור אינטימיות.
- נאמין שיום אחד זה יגמר- לחשוב מה הדבר הראשון שאני רוצה לעשות ביום שאחרי, כמובן- מה אני רוצה לשמר מהתקופה הזו של הקורונה?
- כלי ההודיה- לומר תודה על מה שיש.

