



מפגשי חוסן פותרים שנה קצת אחרת

מפגשים¹ לצוות החינוכי עם פתיחת שנת
הלימודים

יש לתכנן את מיקום המפגש ואת מספר המשתתפים בו
על פי הנחיות משרד החינוך

¹ מסמך זה פותח בשיתוף פעולה על ידי השירות הפסיכולוגי-ייעוצי של משרד החינוך ומרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס



"פנים אל מול פנים
פגישה באמצע החיים
הגענו אל עצמנו
ממקומות כל כך שונים"
יעקב גלעד

חוסן –

פותחים שנה קצת אחרת

שני מפגשי הכנה לצוותים שחוזרים ללמד בכיתות

מפגש ראשון

אורך המפגש: 40 דקות

מטרות המפגש: לאפשר לצוות לשותף בחוויות מחופשה קצת אחרת

ליצור בסיס תומך לצוותי החינוך עם חזרתם לעבודה ולחזק את תחושת המסוגלות שלהם להכלת הילדים ולחיזוק חוסנם.

הפעילות במפגש משלבת כלים לאיזון מתחים ולחיבור למשאבים האישיים.

הקדמה מאת היועצת או המנהלת: בימים הקרובים ישובו תלמידינו לבית הספר מחופשת הקיץ. אנחנו מניחים שרובם מצפים לחזור לפעילות ושמחים לשוב ולפגוש את החברים ואת הצוות. חשוב לזכור שלצד השמחה קיימים חששות ופחדים כמו בכל שנה בעת החזרה ללימודים אחרי חופשת קיץ ארוכה והשנה לאור התקופה שחלפה ובשל איום הקורונה שטרם הוסר. יתכן כי חלק מהתלמידים יחוו זאת ביתר שאת. לחלק מהתלמידים יהיה קשה להיפרד מהבית, מההורים ומהמשחקים שהנעימו את זמנם בשבועות האחרונים. יש תלמידים שעלולים לדאוג שמא החברויות שיצרו לא ישמרו. אותם תלמידים שמתקשים מאוד בלימודים או במעברים עלולים לחוות קושי בהסתגלות המחודשת ואף לגלות התנגדות לחזרה לבית הספר. הציפייה הגדולה לשוב ולהתחבר טומנת בחובה גם דאגה, תסכול ואפילו כעס. האמביוולנטיות הזו, בין אם היא מודעת או לא, יוצרת מתח.



ומה קורה לנו?

אנחנו אחרי חופש גדול שלא היה רגיל וגם לא היה ממש חופש, נקראים לשוב ולמלא את תפקידנו ובדומה לתלמידים, גם אנחנו שמחים נרגשים ומצפים לפתוח את שנת הלימודים **אבל...רבים מאתנו נושאים עמם מיכל גדוש של חוויות מורכבות וטעונות שהן נגזרת של התקופה הנוכחית. מיכל כגון זה עלול להכביד מאוד. חוויות לא נעימות, רגשות קשים, דאגות ואולי אפילו חוסר מוטיבציה. תחושה ש'אין כוח להתחיל מהתחלה' בתנאים הלא ברורים שמשנתנים בקצב מסחרר. יש להכיר גם במתח שקשור לשאלה "איך" יתנהל הכול, האם נוכל לדאוג באמת לילדים ולעצמנו במצב הזה?**

רגע לפני שאנחנו מתחילים, חשוב לנו לעצור ולהצטייד במספר כלים פשוטים שיסייעו לכולנו לאזן את המתח שאנחנו חווים.

אפשרות 1: עבור צוותים שלא עברו את מפגש ההכנה של חוסן :

יועצת: כדי לאזן את המתח המצטבר, רצוי להתחיל בהתמקדות במקורות הכוח שלנו ובמשאבים האישיים שעומדים לרשותנו. להתמקד במה שמטעין אותנו באנרגיה טובה. אני מזמינה אתכם לחשוב על השבועות האחרונים בבית ועל "כוס הקפה הטובה" של ימי החופש הגדול. אילו רגעים או דברים שעשיתם הסבו לכם הנאה ונתנו לכם כוח?
היועצת תיתן דוגמה של "כוס הקפה הטובה" שלה בזמן הזה (רגע של מוזיקה, רגע של "שקט" עם עצמה, משחק משפחתי שאף פעם לא היה זמן לשחק בו...). ותזמין לשיתוף קצר.

יועצת: לא הכל הטעין אותנו באנרגיות טובות. כעת נתנסה בתרגיל שבאמצעותו נלמד כלי להתמודדות עם קושי. אני מבקשת מכולן לחשוב ולכתוב על גבי דף בגודל A4 מחשבה או חוויה של קושי, דאגה, בעיה, הרגשה כבדה שמעסיקה אתכן במיוחד. זה יכול להיות ביחס למה שעבר עליכן עד היום, משהו שמעסיק אתכן כרגע או ביחס לעתיד לבוא. כתבו בקצרה, בכתב גדול ובאופן בולט. כתבו באופן כללי ובלי לחשוף מה שאינכן רוצות לחשוף, שכן בשלב הבא נבקש ממי שתסכים להציג לקבוצה את מה שכתבה. דוגמאות: כאוס בבית, דאגה להורים, חשש כלכלי, חשש מהדבקות בקורונה, קושי בהתמודדות עם הילדים, קושי לחזור לעבודה ועוד.

נמתין כמה שניות וכשנהיה מוכנות נזמין את כל מי שמוכנה להציג לכולן את המחשבה או החוויה שלה. היועצת תסמן למורות להרים את הדפים שלהן.



אולי לא נופתע לגלות שרוב המשותף, אם כי גם רב המיוחד כל אחת ואחד. ההבנה שאנחנו איננו "לבד" בהתמודדות עם חוויות מורכבות עשויה להקל מעט.

בנוסף, עצם ההתנסות בכתיבת הבעיה או הקושי כבר מאפשרת התבוננות ממרחק מסוים על המחשבות או החוויות שלנו ומזכירה לנו שהמחשבות שלנו אינן בהכרח כל מי שאנחנו, וכי ביכולתנו **לבחור** איך להתייחס אליהן.

מובן שכאשר המחשבות המורכבות עומדות מול עינינו במלוא עוצמתן קשה לראות משהו אחר ותחושת הבחירה באם להגיב כך או אחרת מצטמצמת. היעדר בחירה מותיר אותנו בהרגשה של חוסר-שליטה מכביד שעלול לפגוע בתפקוד שלנו.

יש להבחין **בין בעיות שדורשות התייחסות לבין עיסוק מחשבתי** שאינו יעיל ורק מעצים את התסכול שלנו. על מנת להתמודד עם בעיות שדורשות עכשיו התייחסות נעשה את מיטב יכולתנו ונשקיע את מירב מאמצינו.

אולם, עת מדובר במחשבות מכבידות שמייצגות עיסוק מחשבתי שאינו יעיל חשוב לזהותן ובמידת האפשר אף ללמוד לשלוט בהן.

התרגיל הבא ימחיש לנו כיצד אנחנו יכולים לאזן את המתח שנובע מעיסוק במחשבות מכבידות. מחשבות מכבידות מכשילות אותנו הן מבחינת השפעתן השלילית על ההרגשה שלנו והן בכך שהן עלולות להשפיע על התפקוד שלנו.

תרגיל זום (יש להציג את הספר זום אשר מופיע כמצגת המצורפת למערך). היועצת תציג את השקופית הראשונה במצגת ותפנה לצוות:

בואו נתבונן בתמונה הראשונה. כמו מה זה נראה לכם? מה זה לדעתכם? אסוציאציה חופשית. נניח כרגע לשאלה מה יש בתמונה. מיד נגלה זאת. מה אנחנו רואים כאן? סוג של כרבולת? כתר?

יועצת: כעת ניעזר בדמיון שלנו. הכרבולת תהיה הבעיה שהגדרתם. דמיינו שהתחושה שמטרידה אתכם נמצאת בתמונה הראשונה. התחושה שלכם מיוצגת על ידי מה שמופיע בתמונה, לא משנה מה הוא. אותו ציור מביע כעת את דאגתכם ואת הרגשתכם הרעה. הציור גדול דיו והוא מכיל את הכול. אמרו לי כשאתם מוכנים.

מוכנים? בואו נראה מה קורה לזה. אנחנו מתחילים...

היועצת תתקדם לאיטה במצגת "זום"

יועצת: עכשיו אתם כבר יודעים שזו הייתה כרבולת של תרנגול. המשיכו לזהות את כרבולת התרנגול עם הבעיה שאתם מרוכזים בה. ייתכן שבהמשך לא תראו יותר את הכרבולת. למרות זאת תמיד תדעו היכן היא הייתה ותוכלו להמשיך להתרכז בבעיה שלכם.



היועצת תמשיך להעביר את השקופיות באיטיות. מדי פעם היא תזכיר היכן הייתה כרבולת התרנגול, עד תום המצגת.

יועצת: איך תתארו את חוויית הצפייה במצגת תוך התמקדות בבעיה שלכם? עד כמה אתם עדיין ממוקדים בבעיה? (רוב האנשים שחווים תרגיל זה מדווחים על ירידה במיקוד בבעיה וזאת למרות שהתבקשו להתמקד בה). מה לדעתכם קרה כאן? האם השתחררתם מעט מהבעיה, ואם כן, מה סייע לכך?

סיכום התרגיל:

כשיש עיסוק מטריד בבעיה זה מקשה ומכביד. במקום 'להתווכח' עם הבעיה (מה שגורר בדרך כלל ויכוח שאינו נגמר), נביט מסביבנו ונברר מה עוד חשוב לנו ונבחר להתמקד בו. נוותר על הצורך המידי להרגיע את עצמנו ונקבל את זה שהדאגה לא נעלמת מיד ושכן, זה טבעי והגיוני לדאוג מידי פעם.

התרגיל ממחיש שביכולתנו מצד אחד לקבל את המחשבה על קושי כנוכח וכקיים ומצד שני לבחור להתמקד במשהו אחר שחשוב לנו. שוב, זה לא אומר שלא ננהג באחריות לגבי מה שנדרש אך זה מאפשר לנו פרספקטיבה ותנועה.

יועצת: כעת נבצע את אותה פעולה בעזרת הדף עליו כתבנו בתחילת המפגש את הבעיה או הקושי שלנו. נתחיל בקירוב הדף לעינינו ואז לאט לאט נרחיק אותו מאתנו. ככל שהדף יתרחק מעינינו נבחין בתמונה רחבה יותר. לטווח הראייה שלנו יכנסו עוד דברים: אנשים שיושבים כאן לצדנו, חפצים, קירות החדר ומה שתלוי עליהם. כל "דבר" שנגלה לעינינו, יכול להיות חלק מרשת שלמה של קשרים שיש לנו בעולם. **אנחנו מרחיבים את הקשב** שלנו בעזרת יצירת מרחק מהבעיה ומתפנים להתמקד במשהו אחר שמעניין אותנו ונכון לנו.

יועצת: המפתח שיאפשר לנו לראות את התמונה הרחבה סביב הבעיה נובע מעצם ההסכמה לקבל את ההרגשה הלא נעימה מבלי להיאבק בה. היכולת להרחיב את נקודת המבט מתאפשרת אם מוותרים על הנטייה להיאבק במחשבה הלא נעימה ואף על ההתניה שהיא חייבת להיעלם כדי שנמשיך לתפקד. למעשה, התנאי להשבת חווית שליטה הוא עצם הוויתור על הרצון להרגיש טוב כל הזמן.

עמדת קבלה כגון זו תאפשר מעבר ותנועה להתמקדות במה שחשוב לנו. (כמובן שאם יש דרך לפתור את הבעיה הגורמת לרגש הלא נעים, צריך לנקוט בו).

במציאות שלנו ולנוכח הקשיים האובייקטיביים שאנחנו מזהים בנסיבות הנתונות, לא נוכל למצוא פתרון לכל הקשיים הקיימים. אנחנו גם מעריכים שהיו קשיים חדשים וגם בהם ננסה לטפל.



כדי שנוכל לתפקד חשוב לוודא שהמחשבות המכבידות לא מציפות אותנו ולא 'תופסות' את כל התמונה. לרווחתנו, נוכל לשוב ולבצע בעת הצורך את תרגיל ה"זום" בדמיון.

שחרור חלקי ממחשבות מכבידות וקבלת ההבנה שאי אפשר להשתחרר מהן לגמרי הם אלה ששיבו לנו חווית שליטה ותחושת בטחון במידה מספקת כדי שנוכל להתמקד בתפקידנו כמורות וכמורים. נכון לעכשיו ניצבות בפנינו בעיות מעשיות רבות שעלינו לפתור. בנוסף, ומעל לכל עלינו לראות את התלמידים.

אפשרות 2-עבור צוותים שהתנסו זה מכבר במפגש הכנה של חוסן:

יועצת: במפגש הקודם ניסינו להחזיר מעט את חווית השליטה שלנו. למדנו להתבונן ממרחק בדאגות לא יעילות ובמחשבות מכשילות ומכבידות והתאמנו בהתמקדות במה שניתן לעשות ובמה שנכון לנו לעשות כרגע.

היועצת יכולה להזמין את הצוות לשתף בדוגמאות של יישום הכלי - זום. (כדאי שהיועצת תיתן דוגמה משלה, כמו למשל התמודדות עם דאגה להורים שהטילה צל תמדי על הרגשתה לצד היכולת החדשה להתמקד במה שהיא יכולה לעשות למען ההורים ופחות בדאגה עצמה, בעזרת יצירת ריחוק והרחבת הקשב).

היועצת: השחרור החלקי ממחשבות מכבידות וההבנה שאי אפשר להשתחרר מהן לגמרי משיבים לנו חווית שליטה ומעניקים לנו תחושת בטחון מספקת שמאפשרות לנו להתמקד בתפקידנו כמורות וכמחנכים. נכון לעכשיו ניצבות בפנינו בעיות מעשיות רבות שעלינו לפתור. בנוסף ומעל לכל עלינו לראות את התלמידים.

נפתח את המפגש בתרגיל נשימות עם כיווץ והרפיית שרירים. תרגיל שמאפשר לנו לאזן קצת את עצמנו, ולהתנקות מהמתח שמצטבר בתוכנו.

תרגול נשימות עם כיווץ והרפיית שרירים - 5-10 דקות

יועצת: "מצאו לכם תנוחה נוחה על הכיסא. כווצו את שני האגרופים לכמה שניות ושאפו אוויר בנשימה עמוקה. תוך כדי נשיפת האוויר באיטיות החוצה שחררו את גם את האגרופים הקמוצים. כעת עשו זאת שנית וכווצו את האגרופים, הפעם בחצי מעוצמת הכוח שהפעלתם קודם. קחו נשימה עמוקה ושוב הוציאו את האוויר באיטיות. נעשה זאת עכשיו בכמה קבוצות שרירים. הרימו את הכתפיים לכיוון הראש בחוזקה תוך כדי לקיחת נשימה עמוקה ושחררו, חזרו על זה שוב בחצי מעוצמת הכוח. אם יש לכם מקום פשוטו את הידיים למעלה ולאחור תוך כדי שאיפת אוויר בנשימה עמוקה ושחררו. חזרו על כך שוב. עכשיו פשוטו את הרגלים לפניכם כאשר האצבעות מופנות החוצה בכל הכוח תוך כדי נשימה עמוקה, ושחררו את הרגליים ואת האוויר



באיטיות. עשו זאת פעם נוספת, עכשיו בחצי מעוצמת הכוח. פשוטו את הרגליים תוך כדי שאיפת האוויר ושחררו באיטיות.

עברו עכשיו להתמקד בנשימה. שימו יד אחת על הבטן ועקבו אחר הנשימה שלכם. היא עדיין כנראה קצת מהירה בגלל המתח ואולי גם בגלל התרגיל שעשינו. המתינו כמה שניות במצב זה. שימו לב לתחושה והתבוננו בחווייה. אם עולות בכם מחשבות, הרשו לעצמכם ברגע זה לא להתעסק בהן וחזרו לעקוב אחר הנשימה.

כעת הזדקפו על הכיסא אך לא באופן מתוח מדי. עצמו את העיניים (אם נוח לכם). בכל שלב אם תרגישו לא בנוח תוכלו לעצור את התרגיל. השאירו יד אחת על הבטן. תנו לאוויר להיכנס בעזרת שאיפה מעט יותר עמוקה מהרגיל אך לא עמוקה מדי, בלי להרים כמעט את החזה ואת הכתפיים. שימו לב, איך הבטן מתרוממת קמעה. ועכשיו נשפו את האוויר באיטיות דרך הפה תוך כדי סינון דרך השפתיים. תסס...או פפ..... אם אתם מעדיפים תוכלו להוציא את האוויר גם דרך האף.

חזרו על הנשימה עד שתרגישו נוח יותר. לאט לאט תמצאו את הקצב הנכון לכם. נשימה מעט עמוקה מהרגיל והוצאת אוויר איטית... תסס..... (נשמו באופן שנוח לכם מהאף או מהפה). אם אתם מרגישים מעט קוצר נשימה יתכן שאתם נושמים לאט מדי - הגבירו מעט את הקצב. אם אתם מרגישים סחרחורת, יתכן שאתם נושמים מהר מדי - האטו מעט את הקצב. בהדרגה תמצאו את הקצב הנכון בשבילכם - שתי דקות.

מדי פעם, אם המחשבות לוקחות אתכם למקום אחר, הניחו להן בעדינות וחזרו להתמקד בנשימה.

כעת תוכלו לפקוח את העיניים, מתחו כמה קבוצות שרירים בגוף, למשל שרירי הכתפיים, הזרועות והצוואר והתחברו לעצמכם.

המשך המפגש לכולם

תרגיל ה"מראה" – 15-30 דקות

יועצת: נתנסה כעת בחווייה ממנה נוכל להפיק עוד רעיונות טובים כצידה לדרך. אבקש מכלם להתחלק לזוגות. עמדו זה מול זה במרחק (המותאם להנחיות). אחד מכם יוביל את התנועה (כל תנועה שהוא בוחר לעשות) ומי שמולו ישמש לו "מראה" ויעקוב אחר התנועה באופן המדויק ביותר שניתן.

נעשה זאת באיטיות וללא דיבור. אחרי דקה לערך. נחליף תפקידים. התחילו. בשלב הבא, תבקש היועצת מהמשתתפים להתחבר לרביעיות (לעמוד במרחק כמובן) ולחזור על הפעולה כשבכל פעם אחד המשתתפים מוביל ולו שלוש "מראות". אפשר להנחות את



בחירת המשתתף שמתחיל לפי קריטריונים שונים שתורמים לחימום האווירה כמו למשל: מי שחגג יומולדת בזמן הקורונה או מי שהיה בבידוד וכדומה. לאחר ההתנסות ברביעיות, ניתן לעשות זאת בשמיניות או בקבוצה הגדולה כשהיועצת יכולה להוביל בעצמה את התנועה.

חזרה לישיבה במעגל. היועצת תזמין את המשתתפים לשיתוף בחוויה:

- אילו מחשבות, רגשות ותחושות עלו בכם?
- מה הפתיע אתכם?
- מה אפשר לכם לפעול במדויק כמו במראה?
- איזו משמעות ליוותה את האינטראקציה פנים אל פנים?

היועצת תאסוף את התגובות ותכוון לכך שמי שהצליח לדייק הוא מי שפעל באיטיות,

בתשומת לב, בסבלנות, בביטחון, בהקשבה!

ההקשבה ותשומת הלב לזולת יחד עם ביטחון שמאפשר ביטוי עצמי, הם שאפשרו את ההצלחה בתרגיל.

יועצת: צוות יקר, בימים ובשבועות הקרובים אנחנו פותחים את שנת הלימודים ונקראים לחזור ללמד בכיתות בתנאים לא רגילים. יש צורך להסתגל לשינויים בדרך המפגש עם הילדים בכלל ובדרך בה אנחנו מלמדים בפרט. זה יהיה מאתגר שלא לגשת ולהתקרב. חלק מהילדים רגילים לבוא ולחבק את הצוות הקרוב. השמירה על המרחק וחבישת המסכות איננה טבעית. בנוסף, הכיתות מחולקות ומערכת השיעורים עלולה להשתבש.

אם ננסה להגדיר את האתגר במונחים של "חוסן", הרי שהקשב שלנו מופנה להרבה מאוד מקורות "לחץ" מבחוץ ומבפנים. כאשר אנו נדרשים להתמודד עם מצבור בעיות לא פתורות, סביר להניח שיהיה לנו קשה יותר להיות קשובים לעצמנו, לתלמידים ולהורים אך זו המשימה שלנו כרגע. **תפקידנו הוא לנסות להתחבר למשותף בינינו ובין ההורים בדאגה לילדים. כולנו עומדים יחד לנוכח עתיד בלתי מוכר ובלתי ידוע. החוויה הזאת משותפת לכולנו. (נרחיב ונעמיק יותר בנושא הזה במפגש הבא).**

כזכור, באמצעות התרגיל המחשנו לעצמנו את מרכיבי תהליך ההקשבה לזולת. מתרגיל המראה, למדנו כי הקשבה היא תהליך פעיל שמצריך תשומת לב, האטה וסבלנות. כדי לפתח **הקשבה פעילה אסרטיבית** כדאי לפעול בארבעה שלבים:

כלי החוסן - "הקשבה פעילה אסרטיבית"

1. להאט כדי למצוא תנוחת גוף תואמת שאומרת אני כאן כדי להקשיב. תנוחת גוף זקופה וערנית אבל לא דרוכה (אפשר לשלב עם נשימה איטית אחת)
2. להקשיב עד הסוף, בסבלנות.



3. לחשוב כיצד אני יכולה להבין את הצרכים והמניעים של הצד השני גם כשאני לא מסכימה אתו כרגע, בסובלנות.
4. להגיב, לתת מקום לדעה שלי, ללא חשש אך תוך כדי ראיית הזולת ומצוקתו - בטחון. (התגובה לא בהכרח תהיה מילולית).

סיכום

לקחנו לעצמנו רגע להתבונן בעצמנו ולאזן את המתח. הצטיידנו בכלים שיסייעו לנו להתמודד עם האתגרים כמו 'תרגיל הזום', 'טכניקת הכיווץ' וההרפיה' ו'מיקוד בהקשבה'. זכרו את המראות ואת חווית תשומת הלב המיוחדת, ההאטה, הסבלנות, הביטחון וההקשבה. המילים החשובות הללו ו"כוס הקפה הטובה" יכולות להיכנס למיכל האישי או לכיס דמיוני. כך שבכל פעם שניתקל בקושי, בחוסר סבלנות, בתחושת כבדות נזכור לנשום לאט, להמתין רגע ולהקשיב לעצמנו ולאחרים. נזכור שלא תמיד יש לנו שליטה על מה שקורה במרחב הפעולה שלנו. אנחנו חלק חשוב ממערכת גדולה ומורכבת שמנסה להסתגל למציאות מורכבת.

**בהערכה רבה, עם דלת פתוחה להקשבה
ובציפייה למפגש הבא שלנו - בהצלחה לכולנו!**

מפגש שני

אורך המפגש: 40 דקות

מטרות המפגש: חיזוק חווית השליטה מתוך ראיית התפקיד, יצירת ברית עם ההורים וראיית הילד מנקודת מבט.

רעיון לפתיחת המפגש: המשחק המוכר "המלך אמר" לשם איזון מתח ולמען יצירת חיבור לרעיון תשומת הלב וההקשבה עימם סיכמנו את המפגש הקודם.

יועצת: אחד האתגרים הגדולים שלנו כמחנכים הוא הקשר עם ההורים. גם בשגרה הקשר עם ההורים יכול להיות מורכב ועל אחת כמה וכמה היום כשאנחנו מלמדים במתכונת ייחודית. רבים מההורים חווים דאגה, בלבול, לעיתים חשש; יש הורים שהיו רוצים שנראה את הצרכים שלהם ושל הילדים ונתמוך בהם. אנחנו, מצד שני, מרגישים לפעמים שהיינו רוצים שההורים יעזרו לנו במצב החדש, ויכירו במאמצים המקצועיים והאישיים שלנו. חלק מההורים לא מרגישים בטוחים לשלוח את הילדים שלהם לבית הספר ולא יודעים עד כמה הם יכולים



לסמוך עלינו ועל בית הספר שיגן עליהם. גם אנחנו לא בטוחים בכלל האם אנחנו מוגנים בעבודה שלנו.

יצירת שותפות חינוכית עם ההורים היא אתגר חשוב ומורכב והיום, יותר מתמיד, חשוב לבסס אותה. אחד הדברים שיכול לעזור לנו הוא העובדה שרובנו הורים לילדים בגיל בית הספר. למעשה רבים מאתנו חובשים את שני הכובעים. חוסר הוודאות שמשותף לכולנו וחוסר הביטחון מדגישים את הצורך לחזק דווקא עכשיו את השותפות החינוכית. היום ננסה להראות כיצד ניתן לשלב את שני הכובעים יחד, ולגבש באמצעות החיבור הזה עמדה שיש בה עוצמה לטובת הילדים.

כעת נצפה בסרטון שהופץ ברשתות החברתיות בימים הראשונים של הקורונה. מאז חלו וחלים שינויים בדרך הלמידה. הסרטון שנראה, כמו בכל הצגה של הומור, מנסה להצחיק על בסיס הגזמה, אך עם זאת, הוא מציף מחשבות ורגשות שסביר שהורים ומורים רבים מכירים גם במציאות המשתנה במהירות. בזמן הצפייה בסרטון, נסו לשאול את עצמכם עם מי יותר קל לכן להזדהות, עם האימא או עם המורות.

צפייה בסרטון

היועצת תיתן לכמה מורות לחלוק את התרשמותן וחוויותיהן בעקבות השיתוף: האם יתכן שהיו לכן לרגעים הזדהות עם המורה ולרגעים הזדהות עם האימא?

איזה דו שיח פנימי יכול להתקיים בנושא זה? מה משותף למצוקה של המורות, של ההורים ושל התלמידים?

ליועצת: יתכן שאחד מבסיסי ההזדהות יהיה כעס משותף. כעס על המערכת, על משרד החינוך, על הממשלה. במקרה כזה רצוי לומר שגם אם יש בסיס לכעס זה לא עליו צריכה להתבסס השותפות בה אנו עוסקים כרגע עם ההורים אלא במה שניתן לשפר בקשר ביניהם. אפשר לחלק את המורות לשלוש קבוצות שיח - קבוצת האימהות (הורים), קבוצת המורות וקבוצת הילדים.

- **קבוצת האימהות (הורים)** - מה משדרת לנו האימא? מה ההורים מרגישים עכשיו נוכח פתיחת שנת הלימודים, ואולי גם בכלל, נוכח המצב? (הנחיות משתנות חדשות לבקרים, אופן חזרה שלא מאפשר להם באמת לחזור לעבודה, חשש בריאותי לילדיהם, חשש מקשיי ההסתגלות של הילדים).
- **קבוצת המורות** - מה מרגישה המורה כשהיא שומעת את האימא ובכלל, בהתמודדות שלה בנוגע לתוכנית החזרה ללימודים? מה מרגישה המורה נוכח המצב? (הנחיות משתנות חדשות לבקרים, חשש לבריאותה, עמידה מול הקשיים והצרכים של הילדים במציאות החדשה).



• **קבוצת הילדים** – מה מרגישים הילדים עכשיו בכלל ונוכח ההתמודדות עם פתיחת שנת הלימודים השונה (חשש להיפרד מהבית, חששות חברתיים, לימודיים, בריאותיים).

לבסוף כל קבוצה תבחר נציגה והנציגות יציגו את שעלה בקבוצות. היועצת תסכם לפי דברי שלוש הקבוצות ותדגים את ההיבטים המשותפים לכולם: חוסר אונים נוכח אי-הודאות וההחלטות שמשנתנו, קושי להסתגל להנחיות חדשות, קשיי התמודדות מעשיים עם המצב החדש, תחושה שלא רואים מספיק את הצרכים והיכולות, חשש בריאותי, התמודדות עם ריבוי הגבלות ואיסורים.

יועצת: היכולת לראות את המשותף לכולנו ולהקשיב לחוויה האינדיבידואלית של האחר, היא הבסיס ליצירת שותפות חינוכית. שותפות בין ההורים לבין הצוות יחד עם הילדים בתוך מסגרת החינוך. יש לנו אפשרות להיות סובלניים יותר כלפי התנהגויות של הזולת, במיוחד כשאנחנו מבינים מהיכן הן מגיעות. הבנה אינה זהה להצדקה, וקודמת לכל שיפוט. לעיתים משבר מביא להזדמנות כי הוא מטלטל את כולם.

האם יש לכם הצעות מעשיות ורעיונות יצירתיים איך, במצב הנוכחי, נוכל לקדם את השותפות החינוכית בין ההורים לצוות ובהמשך עם הילדים?

היועצת תאסוף את הרעיונות ותעודד את המורים לנקוט בצעדים ישימים לקידום. המטרה היא למצוא רעיונות יישומיים לפגישה ברוח אחרת עם ההורים (פגישה מקוונת או פגישה רגילה לפי ההנחיות והמצב). אולי אפילו להקרין את הסרטון מה שעשוי לבסס אוירה של הומור שתתאים יותר לקידום הבנות. המטרה היא לבסס את ההבנה שההידברות עצמה וההסכמה להקשיב לצד השני תאפשר שותפות יעילה ומיטיבה למען רווחת התלמידים ולמען כולם. (נזכיר, שאין במפגש כזה מטרה להוכיח איש את זולתו על טעותו).

הבסיס לשותפות יהיה תהליך של **הקשבה אסרטיבית** (הקשבה פעילה שבה אני נותן מקום לאחר ובמקביל גם מביע את דעתי). תהליך בו תתאפשר התכנסות ל"יחד" של שיחה בה כל הצדדים המשתתפים בשיחה ירגישו שרואים אותם ושלא מבטלים אותם.

נזכיר כאן בשנית את **טכניקת ההקשבה הפעילה האסרטיבית** שדיברנו עליה במפגש הקודם. נזכיר שההקשבה אינה מאלצת אותנו לקבל את עמדת הצד השני, אך היא מבטאת ניסיון כנה להבין את נקודת מבטו. הקשבה אסרטיבית מאפשרת לנו לראות את הצד השני בלי לוותר על עצמנו.

כאמורתהליך זה ארבעהשלבים:

1. תנוחה של הקשבה – מצב גוף שיש בו אמירה – "אני כאן כדי להקשיב לך".
2. הקשבה עד הסוף – לשמוע את הזולת עד תום דבריו.
3. השתדלות למצוא טעם בעמדת הצד השני – לחפש את נקודת מבטו של הזולת, הנקודה שמתוכה הוא מרגיש צודק בתפיסתו. ההנחה שביסוד עמדה זו שלנו תהיה כי



"אם הזולת מציג עמדה הפוכה ממה שנראה לנו כנכון, יש לו את סיבות משלו, ואני יכול
לנסות להבין אותך, גם אם בסופה של ההקשבה לא אסכים אתו".

4. הבעת עמדה – באופן אסרטיבי ונינוח, גם אם היא מנוגדת על זו של הזולת.

דוגמה לצעד השלישי במקרה של מורה שמקשיבה לאימא (במקרה שיש עדיין גם שיעורים
מקוונים) – אני יכולה להבין מנקודת המבט של אימא, שיושבת בבית עם שלושה ילדים וצריכה
לסייע לכולם להתחבר לכיתות שלהם באופן מקוון, שזה כמעט בלתי אפשרי, מקומם ונותן
תחושה ש"אף אחד לא באמת טורח לראות את הקושי שלך או לעזור לך". המורה שעושה
מאמץ למצוא טעם בעמדת ההורה, תוכל לומר: "כשאני שמה את עצמי במקומך, אני כנראה
הייתי מרגישה אותו דבר. עם זאת מסתבר שבתנאים הנתונים אין דרך אחרת מלבד להשבית
לגמרי את הלימודים ואיננו רוצים בכך. לכן בשבועות הקרובים, ואולי גם בחודשים הקרובים,
נצטרך אנחנו המורים להתגמש ולסמוך עליכן שאתן עושות כמיטב יכולתכן. לא נבקר אתכם
כאשר הילדים לא יוכלו להתחבר, אך נמשיך לעודד אתכן לתמוך בתהליך, ונסייע לכן ככל
שנוכל.

או לחליפין:

אני יכולה להבין את הבלבול בו את נמצאת, את החשש לבריאותו של הילד שלך ואת התסכול
מכך שלמרות שהוא יגיע לבית הספר עדיין אין זה משחרר אותך לצאת לעבודה. גם אני מוצאת
את עצמי כועסת ומבולבלת. גם אני לא בטוחה שמה שאנחנו עושים הוא בוודאות הדבר הנכון
אבל אני מבטיחה לך שאעשה את הכל בתנאים הנוכחיים כדי לשמור על הילד שלך ולשחרר
אותך כמה שאפשר לפחות מהדאגה לו כדי שתוכלי לעמוד גם מול האתגרים האחרים שלך
כאימא עובדת.

אם יש זמן, יכולה אחת היועצות להדגים עבודה על צעד זה, למשל, מצב בו ילד אומר למורה
שהוא לא מצליח להתרכז בכלל בגלל שיש רעש בביתו, או ילד שמאד כועס על זה שהחבר
הכי טוב שלו לא נמצא אתו בקבוצת הלמידה.

**יועצת: לסיכום, תרגלנו היום עמדה של התבוננות מנקודת המבט של הזולת. מול
ההורים, עמדה זו עשויה להיות פשוטה עבורנו שכן גם אנחנו ברובנו הורים. האתגר
היותר גדול יהיה לנקוט עמדה זו מול התלמידים. נזכור שהתלמידים מגיעים עם המצוקות
הרגילות שלהם ובנוסף עליהן יש מצוקות חדשות שנובעות מהמצב. הילדים לא תמיד יהיו ברי-
שיח באופן ישיר, והם עלולים להגיב גם תגובה התנהגותית ולא מילולית. נצטרך להיות ערניים
לכך, לא לראות בקשיים שלהם משהו המכוון נגדנו, ולשמור על עמדה אסרטיבית, מתוך הבנת
נקודת המבט שלהם.**



יועצת: סיימנו להיום ואני מקווה שאנו יוצאים מחוזקים לקראת פתיחת שנת הלימודים שיש בה שגרה בלתי רגילה. יש לנו כלים להרחיק את הדאגות ממרכז תשומת הלב שלנו, לקבל את הרגשות הלא נעימים ולהתמקד במה שניתן לעשות ונכון לעשות, כדי להחזיר לעצמנו תחושה של בטחון סביר. אנחנו אפילו מקווים ליצור שותפות איתנה עם ההורים והילדים, מתוך ראיית מקומם ונקודת מבטם, בלי לוותר על עצמנו. כך נוכל לעגן עצמנו כדמויות מחנכים שרואים במרכז את התלמידים.