



משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

קרו האור בתקופת הקורונה: סדנא לצוותים חינוכיים (מערכ מלווה)

הסדנא נכתבה ע"י מדריכות הכלה והשתלבות של שפ"י אוגוסט 2020

משך הזמן: שעתיים

משתתפים: צוותים חינוכיים, צוותי חינוך מיוחד.

(פנ"פ- פנים אל פנים - עד 15 משתתפים, ישיבה במעגל).

המערכ מותאם גם להעברה בזום.

ציוד נדרש: דפים לבנים, טושים צבעים, כלי כתיבה, דפי ממו בשני צבעים.

מטרות:

1. התבוננות עצמית על הכוחות שלנו/ דרכי ההתמודדות בימים אלה.
2. הקניית ידע לגבי מושג החמלה והחמלה העצמית.
3. לעורר מודעות עצמית לרגש החמלה ולהשפעתו המיטיבה כלפי עצמינו ובשדה החינוכי במיוחד בתקופות מאתגרות.

הקדמה (או מילים של הכלה) :

שקופית 1,2

אנחנו פותחים את שנה"ל בצל הקורונה. התקופה הנוכחית מזמנת לחיינו מציאות אחרת, פחות מוכרת, שהביאה כל אחד מאיתנו להגיב באופן שונה.

במפגש שלנו היום, נתבונן מעט **בתוכנו**. ננסה יחד להביט לאחור, להיות 'כאן ועכשיו' ולתכנן את העתיד.

עם החזרה לבית הספר, רבים מאתנו נושאים עמם חוויות שונות ומגוונות, הרהורים ושאלות הקשורות להתמודדות עם השינויים המהירים וחוסר הודאות שליווה ומלווה עדיין את התקופה הנוכחית.

המציאות בתקופה הזאת עלולה להציף מתחים רבים ולחץ נפשי. המטרה של המפגש היום היא לנסות להתבונן בתחושות האלה מתוך **משקפיים של חמלה לעצמינו**. לעורר את המודעות שלנו לדפוסי המחשבה ולסגנונות ההתמודדות בימים של מתח ואי ודאות כשבראש מתרצצות שאלות רבות ותחושות של אי ודאות: מה הולך להיות? איך תשפיע התקופה הזאת על ההמשך? האם נוכל באמת לדאוג לתלמידים ולעצמינו במצב הזה? מה יהיה המצב במדינה? ועוד ועוד..

הצעה למנחה: ניתן לבקש מהמשתתפים לקחת 2-3 דקות של שקט, לעצום את העיניים, להרגע, להתחבר...

מהלך הפעילות:

שקופית 3,4

גרסת פנ"פ- לחלק למשתתפים פתקי ממו.

"נסו להיזכר בחווייה מאתגרת/קשה /סיטואציה שלא הייתה לכם נעימה בתקופת האי ודאות של הקורונה. נסו לשחזר את המחשבה שלכם, את הקול הפנימי שליווה את החווייה הזאת וכתבו את הדברים על דפי הממו באופן שבו אתם מוכנים לשתף. הניחו הפוך על הרצפה במרכז המעגל."

המנחה יערבב קלות את הפתקים ויחלק אותם חזרה למשתתפים.

לחלק למשתתפים פתקי ממו בצבע אחר.

"כל אחד מתבקש להתייחס לפתק שקיבל ולרשום תגובה חומלת כלפי האדם שכתב את הדברים. מה היית עושה? מה היית אומר לו? מה היית מרגיש כלפיו? מה הרגש שמתעורר בך כאשר אתה קורא את הדברים?"

לשמוע שניים- שלושה משתתפים שיציגו את המקרה ואת התגובה שלהם.

גרסת זום-

במקום לחלק את הפתקים, מבקשים מאחד הנוכחים לשתף את כולם בחווייה. שאר המשתתפים **מתבקשים לכתוב** תגובה חומלת לאדם ששיתף.

מזמינים שניים – שלושה מהמשתתפים להקריא את התגובה שכתבו לאדם ששיתף.

שקופית 5

לבקש מהמשתתפים להגדיר מהי חמלה בעיניהם.

לאסוף בע"פ את ה"הקולות" שעולים

בגרסת זום לבקש מהמשתתפים לכתוב בצ"ט מהי חמלה בעיניהם.

ואז להקרין את הקטע מתוך הסרט "טאשי והנזיר" (קישור במצגת)

לאחר הצפייה, להציג את ההגדרה של חמלה (שקופית 6,7) והאבחנה בין חמלה למושגים קרובים ומנוגדים- ניכור

אמפתיה ורחמים (שקופית 8)

להרחיב בליווי המצגת (שקופית 9,10) על השפעתה המיטיבה של החמלה על מערכות יחסים ועל חשיבותה ככח מניע (ע"פ הבודיהזם) בשדה החינוכי ובחיים בכלל.

שקופית 11- חמלה עצמית.

גרסת פנ"פ- להניח במרכז המעגל דף נייר לבן עליו רשומה בגדול המילה 'חמלה עצמית'.

לחלק דפים לבנים טושים וצבעים ולבקש מהמשתתפים לצייר חמלה עצמית.

לאחר שסיימו להזמין את המשתתפים להציג את הציורים שלהם ולהסביר (3-4 משתתפים). באמצעות הצגת הציור יוכלו המשתתפים להביא לידי ביטוי את המקום בו הם נמצאים ביחס לחמלה עצמית ואת המחשבות של עצמם בתקופה הזאת..

גרסת זום - לחשוב על מטאפורה באמצעותה הם יכולים להגדיר את הביטוי חמלה עצמית כפי שהם מבינים אותו. (לרשום בצ'ט את המטאפורה) לבקש משניים- שלושה משתתפים לשתף בהסבר.

שקופית 12,13,14 -

חוזרים למצגת, המשגה:

להגדיר את המושג 'חמלה עצמית' (שקופית 12)

להציג את שלושת המרכיבים של חמלה עצמית (כריסטין נף) שקופית 13 :

Kindness - קבלה ואהדה (לעומת ביקורת עצמית ושיפוטיות כלפי עצמינו) גישה מיטיבה טוב לב והבנה כלפי עצמינו. "אני מודעת/לקושי שלי ואחראית/להשתפר". תודעה חומלת ולא שופטת.

Common humanity - חיבור לאנושיות משותפת - (לעומת בידוד וניכור) - חוויות קשות הם חלק בלתי נמנע מהחיים במיוחד בתקופות האלה אנחנו זוכרים שאנחנו לא לבד. להרבה אנשים "קשה" "כולנו באותה הסירה"

Mindfulness - קשיבות ושימת לב (לעומת התעלמות מהתחושות/ הזדהות יתר) כדי להגיב למחשבות ולרגשות קשים באופן חומל זה הכרחי לחוות אותן. להתבונן ולהכיר בהם מבלי לדכא אותם או להזדהות יותר מדי. (אם לחבר את זה לימים האלה להיות נוכחים ב'כאן ועכשיו' בלי להיגרר למחשבות על מה יהיה ואיך נסתדר).

חשיבות החמלה העצמית בשדה החינוכי- שקופית 14

שקופית 15

נחזור אל התרגיל-

לבקש מהמשתתפים לקרוא שוב את התגובה החומלת שכתבו ולהיזכר בדברים שעלו כאן. האם היינו מגיבים כך גם כלפי עצמינו? "האם היינו אומרים את אותם דברים לעצמינו? מהם הקולות הפנימיים שלנו כשאנחנו מתמודדים עם מצבים דומים? האם אנחנו מסוגלים להגיד לעצמינו את אותם הדברים שהיינו אומרים לחבר/ה טוב/ה הנמצאים באותו מצב?

שקופית 16-

רגע של חמלה לעצמי -קר"ן אור

להסביר את הרכיבים של חמלה עצמית כולל מתן דוגמאות (מופיעות במצגת) למחשבות של חמלה עצמית (במידת האפשר לקשר לסיפורים שעלו) -דיון קצר

ק -קשיבות

ר- רשות להיות אנושי

נ -נדיבות לעצמינו

שקופית 17

לבקש מהמשתתפים לנסח לעצמם קר"ן אור אחת מהקורונה- מחשבה חומלת כלפי עצמם שתהיה עבורם

"הלחם והחמלה" ברגעי הצורך..

לשמוע את מי שמוכן לשתף.

לסיים (שקופית 18) בשיר (אפשר להדפיס ולחלק):

"בוא שב לצדי,

אמרתי לעצמי

ולמרות שזה נשמע מוזר,

החזקתי בכף ידי שלי

כביטוי קטן של הבעת אמון

ויחד איתי ישבתי על הגדר"

(מייקל לאנג)

לחבר את השיר לכוחות שלנו- אנחנו בעצמינו מהווים את המשאב החשוב ביותר בהתמודדות.

בגרסת פנ"פ –

ניתן לסיים בסבב "מה לקחתי?"

כל אחד מהמשתתפים יתאר **במילה** את קרן האור אותה אסף מהמפגש היום.

עם איזה קר"ן אור את/ה יוצאים מהמפגש היום?