

רשת השבילים

תהליכים חינוכיים לקידום
התאוששות וצמיחה ממשבר

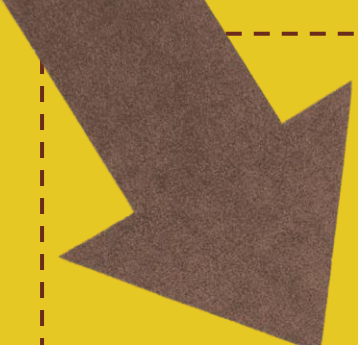


משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר השירות הפסיכולוגי ייעוצי

כולנו מייחלים לשובה של השגרה הברוכה, אולם חשוב להבין שהמעבר מחירום לשגרה אינו דיכוטומי ואף לא חד פעמי, וכה רבות הסיבות לכך שהדרך בה נצעד תהיה רבת פנים ואתגרים: החטופים שעדיין לא השבנו, המפונים שיחזרו בזמנים שונים, כוחות הביטחון שעדיין מגויסים, הפצועים והקהילות בתהליכי שיקום. סביר להניח שעד שנחוש שהחיים חזרו למסלולם מצפה לנו דרך. דרך בה נצעד יחד אבל גם לחוד, לעיתים ננוע קדימה, ולעיתים נתקע בלי לדעת איך בכלל אפשר להמשיך ללכת. לעיתים נגלה שהגענו שוב לנקודת ההתחלה, ולעיתים נרגיש שהדרך מאפשרת לנו לגלות אופק חדש או אולי פינת חמד מוצלת בה נוכל לנוח לרגע קט. במידה כזו או אחרת כולנו חווים את הפער שבין הכמיהה לחזור לשגרה לבין החשש מהצפוי לנו, כמו גם את הפער בין שמחת החזרה לבין כאבי המלחמה. חוויות התמודדות וסיפור המלחמה האישי שלנו משפיעים על הדרך בה אנו תופסים את העולם ועל היחסים שלנו עם הסובבים אותנו.

תהליך החזרה לשגרה יפקיד בידי הקהילה החינוכית משימת התאוששות רחבת היקף, וכנשות ואנשי שפ"י נלווה את קהילתנו ברגישות, במקצועיות ולאורך זמן. התהליכים שנציע לקהילה שלנו יתבססו על ההבנה שמדובר באתגר רב ממדי הן בשל ריבוי המשימות והצרכים שכרוכים בחזרה לשגרה, והן לנוכח ההבנה שחברים רבים בקהילה החינוכית (ילדים ומבוגרים) מתמודדים עם כאב טרי; אובדן, אבל, דאגה, אי ודאות וגעגוע. קהילות שונות, בדומה לפרטים שבהן, נמצאות בשלבים אחרים בתהליך החזרה לשגרה ויתקדמו בקצב הייחודי להן, כדי לפעול ברגישות לקהילה שלכם ולמאפייניה ומתוך ההבנה שמדובר בתהליך שלעיתים אינו חד כיווני, הרי שחשוב יהיה להמשיך ולקיים מנגנון איסוף נתונים יעיל שיעזור למערכת להעריך, כל יום מחדש, מי מהתלמידים והצוות זקוק כעת לעזרה, להתאמות לתמיכה אישית.

בתכנון התהליכים תוכלו להיעזר בידע המקצועי שפיתחתם במוסדות החינוך, במחוזות ובמטה. ידע שמתבסס על ניסיון, תושייה, יצירתיות ומסירות שכל אחד מכם הפגין לאורך חודשי המלחמה, ושלאורו נכתב המסמך "רשת השבילים". אתם מוזמנים לקרוא מסמך זה באופן אישי; לחפש בו עדויות למהלכים, לסגנונות ולתפיסות שפיתחתם ומצאתם כיעילים עבורכם ועבור הקהילה שלכם, ולאתר בו מאפיינים של עבודתכם לאורך המלחמה בתנאים של זמינות וגמישות (זמי"שות), בנוכחות עקבית ומתוך מכוונות ליצירת סדירויות חינוכיות גם לנוכח שינויים תכופים ובצל אי-הוודאות והכאב.



ההזמנה לתהליכים חינוכיים לקידום התאוששות וצמיחה ממשבר כרוכה בו זמנית **בהמשך תפקוד** כאיש חינוך, כתלמיד או כהורה **לצד מתן מקום לעיבוד רגשי וחברתי**. מתוך כך ייתכן שנשמע מנעד קולות; אלו המבקשים להימנע משיח רגשי ומתהליכי הסתגלות כאומרים: "די, תנו לנו לחזור וללמד, לחזור וללמוד", ואלו שישאלו בתמיהה: "מה קשור עכשיו ללמוד וללמד? אתם זוכרים מה עברנו? אתם מבינים עם מה אנחנו מתמודדים?"

בחזרה לשגרה ידרשו הפרטים לעמוד במגוון משימות ותפקודים אליהם הם יצטרכו להביא "חלקי עצמי" מסוימים וכדי למלא אחר משימות העיבוד רגשי, הם ידרשו ל"חלקי עצמי" אחרים או נוספים. התנועה בין המשימות ובין "חלקי העצמי" תספר את סיפור חייו של האדם כמתמודד, תרתי משמע; **מתמודד עם המציאות התפקודית (הכאן ועכשיו הלימודי, המקצועי, ההורי) ומתמודד עם המציאות החווייתית שלו והשלכות המלחמה**. כל פרט וכל קהילה יחפשו וימצאו את הדרכים שנכונות להם, שיאפשרו לכל אחד ואחת להביא "חלקי עצמי" שונים כדי ללמוד, ללמד, להשתתף בתהליכי חיברות ולחוות תהליכי התמודדות ועיבוד בלי "ללכת לאיבוד" בכל הקשור לתפקוד. כמערכת אנו נגלה רגשות, נהיה מודעים לקושי, נעודד התחברות מחדש ונוכחות, נעודד ללמידה אך במידה, נגדיר מטרות בהיבט הלימודי-רגשי-חברתי לטווח קצר, בינוני ומתמשך. נחתור לבסס תפיסה של מעגלי תמיכה וחוסן קהילתי בקרב הצוותים ונפעל מתוך **אמפתיה עמוקה לצוות החינוכי, למנהלים ולכל בעלי התפקידים בשדה החינוכי - ואנחנו בכללם**. אמפתיה שמכירה בעומס המתמשך, במאמץ וביכולת ומאמינה בכוחה של מנהיגות חינוכית לקדם התאוששות וצמיחה.

"רשת השבילים" תוכל לסייע לכם להציג לצוות החינוכי את הנושא: **"תהליכים חינוכיים לקידום התאוששות וצמיחה ממשבר"** ולהזמין אותם לחשיבה משותפת על האופן בו תוכלו לקדם יחד משימה חשובה ורגישה זו (לעזרתכם מצגת "רשת השבילים").

כמו כן, לאורך זמן, תוכלו להסתייע ב"רשת השבילים" לשם ארגון המענים לצרכים המשתנים של הקהילה שלכם ושל הפרטים בה. לשם כך נמליץ לכם להכיר את השבילים ואת התפיסות שהם מייצגים, **לזהות בכל תקופה מחדש את האתגר עימו מתמודדת הקהילה שלכם ולתכנן את ההתערבויות שלכם בעזרת השביל או השבילים שיתמכו בהתאוששות ויאפשרו התמודדות, הסתגלות וצמיחה**. **בהתאמה לצרכים המשתנים כך גם הבחירה בשבילים חשוב שתהיה גמישה ופתוחה להתאמות, בבחינת "מחשבים מסלול מחדש"**

מפת השבילים שלפניכם מבקשת לסייע לכם ולקהילה החינוכית בהתמודדות עם אתגרי החזרה לשגרה

שביל הצמיחה ממשבר

שביל הליווי ארוך הטווח

שביל החוסן האישי, המשפחתי, הקהילתי

שביל הגישה הנרטיבית

שביל שלומות צוות ותשישות חמלה

שביל המנהיגות

שביל מרחב ההתחברות

"אך בכל הדרכים מעולם לא אבדה לי דרכנו וגם אם לפעמים סערו מסביב הרוחות" | יענקל'ה חטבליט

אילו מטרות נבקש להשיג באמצעות שביל זה?

האדם, ובתהליך מקביל גם הקהילה, יכירו באפשרות להיות בצמיחה, יסכימו להיות בתהליך של צמיחה, יצליחו לזהות היבטים של התפתחות שנוצרים מתוך ההתמודדות ואף יכוונו אליהם.

מה מהות התפיסה שמייצג שביל זה?

לצד ההשלכות השליליות של חוויות קשות ואירועי משבר על האדם שחווה אותם, עשויים להתקיים בו גם שינויים פסיכולוגיים חיוביים המתחוללים כתוצאה מעצם ההתמודדות. שינויים חיוביים אלו עשויים להשתקף במספר תחומים: תחושת חוזק פנימי, שינויים ביחסים בין אישיים, הערכה מחודשת לחיים והכרה באפשרויות חדשות (Calhoun & Tedeschi, 2006).

אילו אתגרים נפגוש אולי לאורך שביל זה?

- ← האדם שואף לאיכות חיים ולשלומות אך ההתמודדות והקושי עלולים למשוך אותו לשהות בעיקר בכאב או באובדן.
- ← פחד או תחושת אשמה שהצמיחה עלולה לטשטש את הזיכרון.

בשביל הצמיחה ממשבר נחזק בקרב הצוות והתלמידים את ההכרה באפשרות של צמיחה מתוך השבר, כפרטים וכחברה. זאת, תוך מתן כבוד לקצב האישי ותמיכה בתהליך הטבעי של צמיחה, דרך הפחתת המצוקה, הקשבה ועידוד להרחבת מעגלי התמיכה, כמו גם באמצעות סיוע ביצירת אופק והתבוננות על שאיפות עתידיות וזיהוי אפשרויות חדשות.

במה נוכל להיעזר?

- חפשו [במאגרי כ"ח פעילויות לצוות](#) לפי חברות, למשל: תנועה לעבר צמיחה | שיר חדש
- חפשו [במאגרי כ"ח פעילויות לתלמידים](#) לפי חברות, למשל: ניצן לומדת לצמוח | מה בטבע שלי? | יד ביד נושיט לטוב שעוד יבוא"

סרטונים מומלצים:

- [צמיחה מתוך משבר](#) – הרצאה מאת פרופסור יוסי לוי בלז
- [מסרים בנוי חוסן לעת לחץ ומשבר](#) (עברית)
- [מסרים בנוי חוסן לעת לחץ ומשבר](#) (ערבית)

– [הרצאות להורים – דף מרכז](#)

- מפגשי הורים – תלמידים – שמש בכיס

מה יכול לסייע בהתמודדות עם האתגרים?

- ← לנקוט פעולות שיחזקו את יכולת האדם לחוש תקווה, לצפות להתאוששות ואף לצמיחה עתידית
- ← לעודד את האדם ליצור תמונת עתיד באופן שלא סותר את הצורך שלו בחיבור לחוויות העבר ובהכרה בקשיי בהווה
- ← להכיר בזמן הייחודי אשר נדרש לכל אדם ובבשלות האישית לצמיחה, מתוך רגישות והבנה שמדובר בתהליך
- ← ליצור מהלכים, הזדמנויות והזמנות לפעילויות שיאפשרו תהליכי צמיחה קהילתיים, כיתתיים, משפחתיים
- ← להקנות לאדם כלים לעידוד לצמיחה ולזיהוי תהליכי צמיחה

שביל הגישה הנרטיבית

איזו מטרה נבקש להשיג באמצעות שביל זה?

האדם, ובתהליך מקביל גם הקהילה, יצליחו להבנות לעצמם את הסיפור שלהם באופן מרפא ומחבר לכוחות, כסיפור שיש בו תנועה, חיבורים ומנעד רגשי.

מה מהות התפיסה שמייצג שביל זה?

מכל החוויות בחייו האדם בונה לעצמו נרטיב, או סיפור. הסיפור מוטבע בתוך הזהות האישית שלו ומשפיע עליה במגוון היבטים; מי אני, מה אני עושה כאן, למה אני מצפה? כדי ליצור נרטיב מגובש שסייע להסתגלות ולצמיחה ממשבר חשוב לשלב בו ביטוי לחוויות כאב, קושי או משבר לצד מרכיבים של חמלה עצמית, קבלה ותקווה.

ליצירת נרטיב שמזהה את האופק האדם והקהילה נזקקים ל"שפה חדשה", למילים המכוונות ומסייעות לשיקום, להחלמה ולצמיחה. למשל למילים כמו "מתמודדים או מתגברים", למושגים כמו "צמיחה ממשבר", שיסמנו את הדרך לאור בקצה המנהרה.

לשם גיבוש "נרטיב מיטיב" האדם והקהילה נזקקים גם לשאלות "משנות זווית" שמאפשרות לעצור, להתעכב ולהרחיב את נקודת המבט לדוגמה: מה למדתי על עצמי מההתמודדות לאורך התקופה? אלו כוחות גיליתי לאורך הדרך? מה חשוב לי להגיד לעצמי ולזכור על היכולת שלי לצמוח ממשבר?

בשביל גישה הנרטיבית נבקש לעזור לתלמידים ולצוות לרקום נרטיב אישי וקהילתי מיטבי שאינו שוכח את שהיה ונותן מקום לכאב, אך גם שוזר חוטים של תקווה, משמעות ולבסוף צמיחה.

אילו אתגרים נפגוש אולי לאורך שביל זה?

← הצורך בהכרה מתמשכת בשבר ובמתן תוקף לכאב, לאובדן ולכעס המתמשכים

← תפיסת הסיפור החדש כמאיים ב"טשטוש" של הכאב והשבר

← המשאלה להימנע מעיסוק בחוויה הרגשית לאורך המלחמה ובהזכרות באירועי התקופה

במה נוכל להיעזר?

– [פרידה מתלמיד ומשפחה אשר עוזבים את הכיתה](#)

– חפשו [במאגרי כ"ח](#) פעילויות לפי חברות, למשל: תמר עכבר וסירה מנייר | דברים שקרו לי כשלא היינו יחד | הסיפור המשפחתי

– הורים ומשפחה: [הסיפור המשפחתי שלנו – יצירת סיפור משפחתי למען טיפוח חוסן, עיבוד התמודדויות וביסוס עמדה של שייכות ומסוגלות](#)

– הסיפור המשפחתי – מאגר כ"ח – מפגש להורים

מה יכול לסייע בהתמודדות עם האתגרים?

← פיתוח היכולת להבניית הסיפור אישי והקהילתי באופן שיאפשר לאדם לספר את סיפורו (לעצמו ולעולם) תוך שהוא מצליח להכיר בכאב, באובדן ובכעס, ככל שהדבר נחוץ לו, לצד ההכרה בשמחה, בתקווה וברצון להמשיך קדימה.

← בניית סיפור אישי וסיפור קהילתי שיחזיקו את המורכבות ויאפשרו לאדם לנוע בין שני קצוות המנעד (הצער והתקווה), ומתקופה לתקופה לשהות יותר ויותר בתקווה.

שביל החוסן האישי, המשפחתי, הקהילתי

מה מהות התפיסה שמייצג שביל זה?

היכולת להתמודד עם מצבי דחק ומשבר ולהסתגל למצבי החיים שנגרמו בעטיים, מוגדרת כ"חוסן אישי". מדדי החוסן; שייכות, משמעות, שליטה ונרטיב מיטיב הם הגורמים העיקריים המקדמים התמודדות (אישית, משפחתית וקהילתית) במצבי חירום ומאפשרים מציאת פתרונות מסתגלים למצב המשתנה. יכולת העמידות וההתמודדות תלויה ביכולתם של הקהילה והפרטים לזהות כי הם ניצבים בפני מצב חדש, להשתמש בכישורים קיימים או לחילופין לייצר חדשים.

חוסן אישי-משפחתי וקהילתי יתפתח באמצעות פיתוח של "נרטיב מיטיב" ו"חזון משותף" שיבנו מתוך הקהילה ופרטיה. ככל שניטיב לחזק זהות קהילתית, שותפויות ומנהיגות מובילה, מרכיבי החוסן של הקהילות יהיו נגישים יותר עבורן וישמשו כמשאבי התמודדות זמינים וגמישים בהתמודדות עם משבר, ואף בצמיחה ממנו לאורך זמן. תהליך פיתוח חוסן קהילתי יוסיף ללכידות, לאחוה, לחברות ויתרום ליצירת מעגלי תמיכה, מעורבות ומסוגלות החיוניים לקהילה ולפרטיה.

בשביל "החוסן אישי-משפחתי-קהילתי" נשאף לחזק חוויית שייכות, משמעות ושליטה ונקדם "נרטיב מיטיב" על מנת לחזק את כוחות התמודדות של הפרט והקהילה.

איזו מטרה נבקש להשיג באמצעות שביל זה?

האדם ישאב כוחות וחוסן מקבוצות השייכות שלו, יצליח לתת מקום לתהליכים המקבילים; אדם בתוך עצמו, אדם וקהילה, אדם ומשפחה, ולקחת חלק בתהליכים המקבילים מתוך תחושת שייכות ומשמעות.

אילו אתגרים נפגוש אולי לאורך שביל זה?

← בדידות, דלדול כוחות, שבר קהילתי או משפחתי, אכזבה, אשם, כעס, שבר אמון

← חשיבה הישרדותית (למען עצמי ובני ביתי)

← נטייה לבחור בדפוס התמודדות ותיקים שלעיתים כבר אינם יעילים או שלא די בהם, וקושי להיפתח לערוצים חדשים

במה נוכל להיעזר?

- גש"ר מאח"ד: [עברית](#) | [ערבית](#)

- חפשו בכ"חות שבדרך, לפי חברות, למשל: יחידה בנושא ערוצי התמודדות לכיתה י"א – על פי גש"ר מאח"ד | שיעור על חוזקות לכיתה י' - "למצוא את עצמי בעצמי"

- חפשו [במאגרי כ"ח](#) פעילויות לפי חברות, למשל: הפרפר הלבן | הכרטיס המטעין שלי | פעילות לצוות – זיהוי הכ"חות האישיים

- "אכפת לי ממך": שיח עם התלמידים: [עברית](#) | [ערבית](#) | [גנים ומעונות עברית](#)

- נפגשים מחדש: מסמך לעבודה עם תלמידי היסודי עם שובם לבתי הספר - [ממלכתי](#) | [חברה חרדית](#)

- 'שותפות-חינוכית' הורים וצוות כמסייעת בתהליכי החזרה למסגרת החינוכית

- [סרטונים להורים – דף מרכז](#) | [הרצאות להורים – דף מרכז](#)

מה יכול לסייע בהתמודדות עם האתגרים?

← ליצור מרחבים שמאפשרים תהליכי בירור אישי, זיהוי נטיות לב, התחברות לנטיות הלב ולחוזקות

← לעודד עשייה, בחירה, פעלנות, מסוגלות

← לעזור לאדם לזהות את החוסן והביטחון שהשייכות לקהילה מעניקה לו

← לחזק את תחושת המשמעות של האדם בקהילה אליה הוא שייך

← לחזק את היכולת האמפתית של האדם לזהות את התהליך שחווים הסובבים אותו

← לעודד את האדם להאמין ביכולתו לתרום לאחרים ולפעול למענם

אילו אתגרים נפגוש אולי לאורך שביל זה?

- ← תהליך ההתאוששות יכול להתקדם, להיתקע, שיהיו בו נסיגות, וצורך לחזור שוב ושוב על ההתמודדות עם אותו אתגר
- ← האדם נדרש לסבלנות, לנחישות ובעיקר לחמלה עצמית כדי לאפשר לעצמו את החשיבה הגמישה ואת ההתמדה
- ← יתכן שייוצר פער בין הדרישות התפקודיות של המציאות לבין המקצב הפנימי של חוויית ההתאוששות והצורך לפנות עבודה מרחב שאינו בהכרח מילולי או מעשי

איזו מטרה נבקש להשיג באמצעות שביל זה?

האדם יצליח ליצור לעצמו מרחב פנימי שבתוכו יוכל להתמסר לצרכים, לרצונות, לחלומות, לדמיון, לפשטות

מה מהות התפיסה שמייצג שביל זה?

לצד החזרה לתפקוד נשתדל לאפשר לתלמידים ולצוות הזדמנויות לשקט, ליצירתיות ולדמיון בעזרת 'מרחב התחברות', פעילויות שיעבירו מסר שאנחנו בתהליך של התרגלות ושזה בסדר שבשגרה שלנו יש במקביל גם רגעי תפקוד וגם רגעי עיבוד.

'מרחב התחברות' יתאפשר עת נזמן פעילויות משחק, יצירה, חיבור לטבע, מוזיקה ודמיון שבעזרתן כל אחד יוכל להשיב לעצמו, בדרכו ובקצב שלו, את תחושת השייכות ואת האמון בשגרה. פעילויות בהן יוכל להיזכר בכוחותיו, להתנסות ולבחור מחדש. מרחב של הכלה בו כל אחד ידע שמותר להתנסות ואף לטעות.

ב"שביל מרחב ההתחברות" ובמקביל לחזרה לתפקוד, נעודד את אנשי החינוך ואת התלמידים ליצור, לשהות, לנשום, לשחק, להתחבר לעצמם, לדמיון, לחלום ולהסתגל באופן גמיש למציאות המשתנה.

במה נוכל להיעזר?

- [תדריך לצוותי החינוך עם שובם לבית הספר](#)
- [תדריך לצוותי החינוך עם שובם לגנים](#)
- [תדריך לצוותי חינוך עם שובם למעון](#) : [עברית](#) | [ערבית](#)
- [מרחב התחברות](#)
- חפשו [במאגרי כ"ח](#) פעילויות לפי חברות: מפגש לצוות - תרגיל בהישענות
- [סרטונים מומלצים](#): מה עוזר? [עברית](#) | [ערבית](#)
- [סרטונים להורים – דף מרכז](#)

מה יכול לסייע בהתמודדות עם האתגרים?

- ← יצירת מרחבי יצירה, נשימה, שקט
- ← יצירת מרחבים שמאפשרים הזדמנויות, תנועה קדימה ואחורה בזמן
- ← לאפשר תהליך שאינו בהכרח לינארי
- ← סבלנות ומתן כבוד ומקום לאורך זמן לתהליך

שביל הליווי ארוך הטווח

מה מהות התפיסה שמייצג שביל זה?

החזרה לשגרה אחרי חשיפה מתמשכת למצבי טראומה קולקטיביים ואישיים מצריכה **ליווי חינוכי עקבי, רציף ונוכח לאורך זמן**. התגובה למצבי משבר שונה מאדם לאדם וקשורה למאפייני אישיות ולסביבת התפתחות (סולימני, 2017), על כן, אופן הליווי יותאם לכל אחד בהתחשב באופי האירוע, במאפיינים הייחודיים ובצרכים שיאותרו על ידי הצוות החינוכי-טיפולי. אל מול אי הוודאות וחוסר האונים שאפיינו את תקופת המשבר זקוק האדם, תלמיד כמבוגר, לעזרה בחיבור הרצפים וביצירת ודאות, ובתמיכה בתהליך השיקום וההתאוששות. עקרונות הליווי ארוך הטווח להתמודדות עם משבר מתמשך כוללים העברת מסרים של אכפתיות ואמפתיה, גילויי רגישות וגמישות לצד עידוד לחזרה לשגרה ולתפקוד מיטבי וחתירה מתמדת לשיח ולקשר עם התלמידים, הצוות והמשפחות ולאיתור צרכים שלעיתים סמויים מן העין.

"שביל הליווי ארוך הטווח" אנו שואפים ללוות את הצוות ואת התלמידים בהתמודדותם, לסייע להם ברגישות, בגמישות ובמקצועיות, לעודד אותם לרצף תפקודי ולחיזוק התקווה.

איזו מטרה נבקש להשיג באמצעות שביל זה?

האדם, ובתהליך מקביל גם הקהילה, יצליחו ליצור לעצמם חיבורים וקשרים בין העבר, ההווה והעתיד הודות לנוכחות העקבית של מערכות התמיכה החינוכיות, וירגישו שהם אינו לבד בתהליך ההתמודדות.

אילו אתגרים נפגוש אולי לאורך שביל זה?

← המשאלה של האדם או הקהילה להגדיר לעצמם מי הם שואפים להיות מעכשיו.

← כדי להכיר בשינויים האישיים והסביבתיים האדם או הקהילה יצטרכו להיזכר במי ומה שהיו טרם המלחמה.

← השאיפה של האדם או הקהילה ליצור גשר לעתיד גם בתנאים של מציאות משתנה.

← פרטים רבים בקהילה (תלמידים, צוות, משפחות) מתמודדים עם קושי ברמה כזו או אחרת.

במה נוכל להיעזר?

– מודל "חיבורים" לנשות ואנשי שפ"י לתמיכה בתהליכי שימור רציפות [עברית](#) | [ערבית](#)

– כיצד נתמוך בתהליך ההסתגלות? [לגן](#) | [לכיתה](#)

– [מכתב להורי המעון והגן](#)

– קווים מנחים בליווי תלמידים במשבר מתמשך: [עברית](#) | [ערבית](#)

– חוזר מנכ"ל: [ליווי תלמידים בעקבות משבר מתמשך ליווי תלמידים שבן משפחתם נפטר, נהרג, נרצח לוו תלמידים שקרוב משפחתם חטוף, שב, נעדר ליווי תלמידים שבן משפחתם נפצע או חולה במחלה מתמשכת המשפיעה על התלמיד](#)

מה יכול לסייע בהתמודדות עם האתגרים?

← חיזוק היכולת להסתכל קדימה ואחורה, להתחבר למה שהיה ולדמיין או לקדם את מה שיהיה

← חיזוק היכולת לפעול בגמישות ולהיות בתנועה בין ה'כאן ועכשיו' ל'שם ואז' ו'לשם ואחר כך'.

← עידוד ליצירת חיבורים וקשרים

← חתירה מתמדת לזיהוי פגיעה, לתמיכה, סיוע והסתייעות ולשמירה על קשר תומך רציף

שביל שלומות צוות ומניעת תשישות חמלה

שביל ייחודי לנשות ואנשי החינוך באשר הם:
מטה, פיקוח, ניהול, הדרכה, ייעוץ, חינוך, הוראה, טיפול, תומכי הוראה

אילו מטרות נבקש להשיג באמצעות שביל זה?

איש החינוך ירגיש שיש מקום ותוקף לקושי המתמשך שנובע באופן טבעי מהתפקוד לאורך שנת המלחמה ובתקופת החזרה לשגרה, ויקבל משאבי תמיכה וליווי בהתאמה לצרכיו.

אילו אתגרים נפגוש אולי לאורך שביל זה?

- ← עומס, שחיקה, עייפות
- ← רצון להניח למשקעי העבר ולהימנע מעיסוק בחוויה הרגשית ובהזכרות באירועי התקופה.

מה מהות התפיסה שמייצג שביל זה?

שלומות אנשי הצוות החינוכי היא משתנה משמעותי ויקר ערך שיש לטפח, לקדם ולשמור בכל עת הן למען פיתוח תחושת חוסן ומוגנות מקצועית,

הן על מנת לסייע להם ללוות את התלמידים. לדאגה המתמשכת של צוותי החינוך לתלמידים לאורך תקופת החירום, כאשר הם עצמם מתמודדים במקביל עם משמעותיה, השלכות מגוונות על השלומות שלהם.

החשיפה המתמשכת לסיפורים קשים חוויי כאב ואובדן של תלמידים ומשפחות, לצד גילויי אמפתיה, חמלה ורצון לסייע ולהקל על הכאב, נושאים עמם תחושת משמעות אישית ומקצועית אך בה בעת עלולים גם להוביל לעומס רגשי ול"תשישות חמלה". מצב זה מוביל לעיתים למתח ומצוקה ולא פעם אף להימנעות ולצמצום רגשי. **בשביל שלומות הצוות, נבקש לסייע לאנשי החינוך בהתמודדותם עם המשא הרגשי באמצעות יצירת מעטפת תומכת ומקדמת שייכות, זימון מרחב מוגן לעיבוד התחושות ועידודם לזיהוי משמעות התפקיד.**

במה נוכל להיעזר?

- חפשו **במאגרי כ"ח** פעילויות לצוות לפי חברות, למשל: עמוד שגרה המחודש | לקחת אוויר | What's up | נפגשים מחדש
- שותפות וקשר מיטבי עם הורים כגורם מחזק שלומות צוות

מה יכול לסייע בהתמודדות עם האתגרים?

- ← לפתח כלי התערבות אותנטיים שיעניקו לאנשי הצוות את הידיעה שרואים אותם, שהם חשובים ושיש להם מקום בטוח בצוות.
- ← להקנות לחברי הצוות כלים לייצר לעצמם זמנים של עצירה עצמית, רגעים מיטיבים שבהם יוכלו לנשום, להתמלא, להתרענן.
- ← לקבוע סדירויות של שיח רגשי מוגן שיש בו לגיטימציה להביע מנעד רחב של חוויות ותחושות ובכללן, ביטוי קושי, תיאור חולשה ושיתוף בעייפות או תשישות.
- ← יצירת הזדמנויות להבעת הכרה במשמעות התפקיד החינוכי בעת הזו, הוקרה, הכרת תודה ותגמול.
- ← בניית קהילה תומכת וחיצוק מרכיבי החוסן הקהילתי בקרב הצוות, מתוך התפיסה שהצוות הינו רשת ביטחון משמעותית לחבריו.
- ← הקהילה כגורם חוסן ומשאב, מעטפת שמאפשרת בכל פעם לחבר אחר להיחלש מעט.

אילו מטרות נבקש להשיג באמצעות שביל זה?
איש החינוך, ובתהליך מקביל גם הצוות החינוכי יכירו במשמעות הייחודית של תפקידם בעת הנוכחית, ויפעלו מתוך חיבור פנימי וחזון מקצועי.

מה מהות התפיסה שמייצג שביל זה?

תפקידם של אנשי החינוך כרוך במנהיגות בהיותו מקצוע חברתי שמבקש להשפיע על עולם הידע, התפיסות והמיומנויות הרגשיות-חברתיות של הדור הצעיר. מנהיגות מאופיינת בתחושת שליחות ומשמעות והיא משמשת כמרכיב חשוב במוטיבציה של נשות ואנשי החינוך.

בתקופות של דרישות מקצועיות מורכבות ומרובות בצל מצב חירום מתמשך, עלולים אנשי החינוך לחוות עומס באופן שמכרסם בכוחות ההתמודדות שלהם. על מנת לסייע להם באופן אישי ומקצועי חשוב לעודד אותם לזהות את תפקידם כמנהיגים, גם בעת הנוכחית, ולהזמין אותם להתחבר להיבטים שמתאימים להם בפן המנהיגותי של תפקידם.

ב"שביל המנהיגות" נעודד את אנשי החינוך ליצור לעצמם חיבור מחודש לעולם הערכי והחזוני שבבסיס הזהות המקצועית שלהם, ולשליחות שהם מוצאים בתפקידם.

אילו אתגרים נפגוש אולי לאורך שביל זה?

- ← עומס, שחיקה, ערעור ערכים, סיזיפיות
- ← הקושי להחזיק את השאיפה לחוש משמעותי ולקדם מהלכים לנוכח המציאות המורכבת
- ← הפער בין החזון לבין העומס ואתגרי היומיום של האדם, של הזולת ושל המערכת

מה יכול לסייע בהתמודדות עם האתגרים?

- ← גמישות מחשבתית והכרה בכך שבתהליך החזרה לשגרה יש עליות, מורדות ומהמורות
- ← ליבוי מחודש של התשוקה המקצועית, החזון האישי
- ← הכרת הטוב, זיהוי הישגים קטנים ורגעי נחת
- ← בירור ערכי ומתן לגיטימציה לערעור, חשיבה מחדש, תנועה והשתנות
- ← הזמנה לבחירה מחדש

במה נוכל להיעזר?

- חפשו **במאגרי כ"ח** פעילויות לצוות לפי חברות, למשל: לצעוד ברשת השבילים | רגעים של משמעות | הכובעים שלי | הכוחות שלי
- מפגש של הנהלת בית הספר עם וועד ההורים המוסדי – המצפן שלנו