

## **תרחיש רעידת אדמה - "סימולציית שולחנות" לאימון צוות הניהול במוסד החינוכי לנהל בחירום.**

14.2.2017 - בין השעות 09:45-08:15

### **הקדמה כללית:**

רעידת אדמה הנה חוויה קשה, בה אדם מרגיש ש"הקרקה נשמטת מתחת לרגליו" כפשוטו. בארץ לא התרחשו רעידות אדמה עם נפגעים קרוב למאה שנה, אך ידוע שאזורנו הוא אזור, שעלולות להתרחש בו רעידות בעוצמה רבה. מדינת ישראל נערכת לעניין בהיבטים שונים.

ידוע, כי במדינות בהן מתרחשות רעידות אדמה, ההכנה המתאימה חוסכת חיי אדם בעשרות מונים, ולכן, עם כל הקושי שבעניין, מחובתנו להיערך ככל שניתן. בהתרחש רעידת אדמה, בכל שעה, יתקיים מאמץ משותף של כלל האוכלוסייה, מורים, תלמידים, הורים, עובדי ממשלה ורשות ומתנדבים במטרה אחת - **להציל חיים!**

סימולציה זו, הנה תרגול ראשוני של אירוע רעידת אדמה בשעה שתלמידים לומדים בבית"ס. הסימולציה בנויה בהתאם לתפיסה המערכתית, המדריכה להשתמש במירב משאבי הארגון, כדי להתמודד בצורה מיטבית עם אירועי חירום. היא נכתבה ע"י שפ", בהתייעצות עם גורמי ביטחון מוסמכים **והיא מתייחסת לכיתות בבי"ס יסודי/על יסודי** (ניתן להתאים את סיפור האירוע לגיל האוכלוסייה הרלוונטי). אנא למדו אותה היטב ותרגלו בהתאם. **בתקווה לימים טובים לכולנו ובמשאלה שהדברים יישארו ברמת תרגול בלבד.**

### **רקע כללי לסימולציה:**

סימולציה זו, מדמה התרחשות של רעידת אדמה במדינת ישראל. הרעידה יכולה להתרחש בלילה כאשר רוב האנשים נמצאים בביתם, או ביום, כאשר האנשים נמצאים בעבודה, בבית-ספר וכד'. למועד הרעידה ישנה השפעה גדולה על תוצאותיה. הרעידה יכולה להתרחש בלילה כאשר רוב האנשים נמצאים בביתם, או ביום, כאשר האנשים נמצאים בעבודה, בבית-ספר וכד'. התקופה בשנה גם היא יכולה להשפיע משמעותית על תוצאות הרעידה, האם היא תתרחש בשיא החורף או בשיא החום של הקיץ. לצורך תרגול תרחיש של רעידת אדמה על ידי צוותי החינוך, יש חשיבות בתזמון רעהא"ד (רעידת אדמה) **בזמן הלימודים, כשהתלמידים נמצאים במוסד החינוכי.** הסימולציה **מחייבת התארגנות נכונה בכמה מוקדים**, הנוצרים על פי התרחשות האירוע (חדר המנהל, חדרי הכיתה בגילאים השונים, המקלט, מגרש הכדורסל, גבעה מרוחקת מביה"ס...), תוך התייחסות למאפייני התקופה שבה היא מתרחשת.

### **הנחות יסוד:**

- 1. צוות הניהול של בית הספר מנהל בשגרה ומנהל בחירום!** כדי לאמן את צוות הניהול לנהל טוב יותר בחירום ולחזק את כשירותו, עליו לתרגל תרחישים שונים של אירועי חירום ואסון. תרחיש של רעידת אדמה הוא בעל מאפיינים ייחודיים, ומהווה הזדמנות להציף דילמות, המתעוררות תוך כדי התמודדות עם האירוע ובהמשך לנסח כיוונים ודרכי התמודדות מתאימים.
- 2.** כוחות החילוץ וההצלה לא יצליחו להגיע למקום כדי לתת סיוע ועזרה בשלביו הראשונים של האירוע ולכן יש חשיבות רבה ביותר בהקניית כלי התמודדות מגוונים בתרחיש רעידת אדמה, לכמה שיותר אנשים. ק יכולתם של אנשים לחלץ, להציל ולתת עזרה ראשונה פיזית ונפשית ברגעים הראשונים היא בבחינת הצלת חיים של ממש.

**צוות היחידה להתמודדות במצבי לחץ ומשבר – שפ"י**

## מדינת ישראל

### משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי

היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ, משבר וחירום

**מטרת העל של הסימולציה:** הגדרה של שורת פעולות הנדרשות לטיפול באירוע על כל היבטיו, תוך לקיחה בחשבון של מגוון שיקולי הדעת שמעבר לכל פעולה. זאת, על מנת לאפשר טיפול והתמודדות מיטביים, עפ"י העקרונות המקצועיים תוך שאיפה לחזרה לתפקוד סביר מהר ככול שניתן.

### תת-מטרות של הסימולציה:

1. חיבור אישי והעלאה למודעות של ההשלכות הרגשיות, החשיבתיות וההתנהגותיות של אירוע רעא"ד.
2. מיקוד הדילמות שעולות, תוך כדי הניהול של האירוע, מרגע התרחשותו, בנקודות זמן ומקום שונים ולטווח הארוך.
3. שימת דגש על עקרונות ההתמודדות המובילים, העומדים מעבר לרצף הפעולות הנדרשות.
4. שיח על תפקידיהם של דמויות מרכזיות בניהול האירוע, בהיבטיו השונים.
5. ריענון הידע וההתמצאות של הצוות החינוכי בהנחיות ובדרכי ההתנהגות המיטביות בעת ובעקבות רעידת אדמה.

### מהלך הפעלת הסימולציה:

1. חלוקת המשתתפים לשולחנות עבודה לקבוצה היושבת במעגל (כשישה אנשים בקבוצה. חשוב לארגן את הקבוצות מראש).
2. מנחה מוצהר בכל קבוצה שיודע ומבין מה מצופה ממנו בהנחיית הקבוצה ומכיר מראש את מהלך הסימולציה (הסימולציה תישלח מראש לממלאי התפקיד של מנהלת ביה"ס - הם ראשי קבוצות הדין ומנחיהן).
3. בכל שולחן לקבוצה יושבים בעלי התפקידים שונים: מנהלת ביה"ס, סגן המנהל, רכזת שכבה, שני מורים, יועצת/ פסיכולוגית, רכזת ביטחון, נציגת ההורים. (ראייה מעיני בעלי התפקידים השונים מחדדת דילמות).
4. חשוב מאוד לשתף את קב"ט מוסדות החינוך בתהליך.

### המנחה הראשית (של כלל הסימולציה) יתסביר את דרך התנהלות הדברים:

- ✓ \*בשלב ראשון יעשו משתתפי הקבוצה היכרות ראשונית (קצרה מאוד) ויגדירו את התפקידים שלהם בסימולציה (ובמציאות).
- ✓ \*מייד לאחר הקראת אירוע הבסיס לפני כולם, ידרשו המשתתפים להתמודד בקבוצות הדין מנקודת המבט של תפקידם בסימולציה- מ"העיניים" של בעל התפקיד בהתנסות.
- ✓ \*יש להתייחס לכל זירות ההתרחשות שבהן יש לטפל: חדר המנהל, כיתות שונות, מבואה של ביה"ס, מקלט, חצר, גבעה מחוץ לביה"ס...
- ✓ \*בכל כמה דקות תוכנס לסימולציה התרחשות נוספת, שתחייב את המשתתפים להתמודד עם הדילמות החדשות שהיא מעלה.
- ✓ \*לאחר כל פתק, המתאר התרחשות, יש להתייחס לשלוש שאלות (ולמלא את התשובות בטבלת הלמידה הריקה שתקבל כל קבוצה):

ההתרחשות	הבעיות שמתעוררות ובמה לטפל?	דרכי ההתנהלות הנכונה בכל שלב	התפקידים של מנהל האירוע

צוות היחידה להתמודדות במצבי לחץ ומשבר – שפ"י

1. אלו בעיות/דילמות מתעוררות בעקבות ההתרחשות החדשה?
2. מהן הפעולות הנדרשות בכל זירת התרחשות? בכל שלב ושלב?
3. מהם תפקידיו של מנהל האירוע בכל אחד מהשלבים?

### לקראת הדיון המסכם במליאה, תתבקש כל קבוצה להתייחס לשתי שאלות:

- א. ציינו שני קונפליקטים מרכזיים שנתקלתם בהם במהלך הדיון הקבוצתי.
- ב. נסחו שתי עצות מעשיות למנהלת האירוע.
- ג. נסחו את הלקחים וההמלצות שעלו בקבוצתכם תוך כדי ניהול האירוע.

### עיבוד מסכם של הסימולציה:

1. שתפו בחוויה/מחשבה/רגש שיש לכם ברגע זה (סבב או שיתוף חופשי, בהתאם למספר האנשים בסדנא).
2. כל קבוצה מציינת שני קונפליקטים/דילמות שהעסיקו אותה ומנחה הסימולציה מגיב לגבי דרכי ההתמודדות והתפקוד המומלצות.
3. כל קבוצה מציינת את העצות שגיבשה לגבי תפקיד מנהל האירוע, רושמים על הלוח ומוסיפים גם אמירות לגבי תפקודו של כל צוות הניהול על תפקידיו השונים.
4. כל קבוצה מציגה את הלקחים וההמלצות שגיבשה בדיון (זהו הבסיס להמשך דיון ולמידה בעבודת צוות הניהול לשכלול כשירותו לנהל בחירום (צל"ח)).
5. מבקשים מכל משתתף (שוב, בהתאם למספר המשתתפים בקבוצה) לומר תובנה אחת חשובה שיש לו מהמהלך כולו.
6. בסוף המסמך יש הערות כלליות לגבי הסימולציה ככלי עבודה.

## פתקי ההתרחשות לסימולציה:

**הערה חשובה:** כל התרחשות מציבה דילמה שונה, אך היות ומהלך הסימולציה לוקח זמן רב, שלא תמיד אפשרי, ניתן לבחור מספר התרחשויות שהן מעלות את הדילמות המרכזיות ולהתייחס לשאר הדילמות בעיבוד המסכם. התרחשויות מומלצות בכל מקרה: 1, 2, 4, 5, 6, 7

**1. אירוע הבסיס:** (לאחר שכל קבוצה התוודעה לשמות ולתפקידים בתוכה, המנחה של כלל הסימולציה מקריא בקול רם, לכל הקבוצות, את **סיפור הבסיס על האירוע שהתרחש**: "ב-14 לפברואר, ביום שלישי, בשעה שמונה ורבע בבוקר, היו כל תלמידי בית הספר הרב-שנתי י(סודי + חט"ב) (א-ט) בכיתותיהם. לפתע, נשמע רעש חזק ומוזר, השולחנות זזו, אגרטים נפלו ונשברו וארונות "נסעו" ממקומם. התלמידים צרחו והמורה צעקה: "רעידת אדמה".... **מכאן מתחילה הסימולציה.**

**2.** בעת הרעידה נמצאים במזכירות בית הספר מנהל בית הספר, המזכירה, מחנכת כיתה ב' / ח' ואמא של רפי מכיתה ג' / ז'. מדף כבד נופל מהקיר ופוגע במנהל בית הספר. הוא נופל ומתעלף. אמא של רפי צורחת ללא שליטה.

**3.** המנהל התעורר מהעילפון אך אינו יכול לזוז. המזכירה אומרת שהחשמל נותק ויש עומס על קווי הטלפון, שיחות נחסמות אבל מסרונים עוברים.

**4.** בכיתה ה' / ט', הנמצאת בקומה שלישית, נפל ארון ליד הדלת והוא חוסם את היציאה מהכיתה. המורה ו-31 תלמידים לכודים בכיתה.

**5.** הורים רבים מתחילים להגיע לבית הספר. הם מנסים לחפש את ילדיהם אך למקומות רבים אי אפשר להגיע בגלל חסימות שונות.

**6.** בזמן הריצה מהחדר של כיתה ב' / י' עידו ורן נתקלו זה בזה ונפלו לרצפה בעוצמה רבה. עידו החל לבכות אך רן לא זז. **הילדים התחילו לצרוח שרן מת.**

**7.** בכיתה ו' / י' שבקומת הכניסה לומדת אפרת, ילדה נכה היושבת על כיסא גלגלים.

**8.** מחנכת כיתה ד' / י' הגיעה לבדה למזכירות. היא נראתה מבולבלת ונסערת ואמרה, שאינה יודעת מה קרה לכיתתה, היות והיא הייתה איתם בחצר וכשהחלה הרעידה הם ברחו לכל עבר.

**9. השעה 09:00** באזור הכינוס נמצאות שמונה כיתות רק **כיתה אחת** (ה' / ט') עדיין לא הגיעה. מיכל ילדה מאחת הכיתות הגבוהות (ו' / י"א) צורחת שהיא דואגת לאחותה

מכיתה (ה' / ט') והיא מפחדת שנפל עליה קיר.

**10.** הארון שחסם את היציאה מכיתה ה' / ט' מוסר והם מובאים לשטח הכינוס. לקראת ערב מגיע אישור מקב"ט הרשות לשחרר את התלמידים לביתם.

**טבלת למידה (מלאה) להתנהלות מומלצת באירוע**

מושגים לסיוע ועזרה	תפקידי מנהלות ביה"ס ומנהל האירוע בזירה	שלבי ההתנהלות לכל אורך האירוע	דילמות שעולות או: במה צריך לטפל	ההתרחשות	מס'
<p><b><u>מנהיגות</u></b>  <b><u>היערכות מראש-</u></b>  <b><u>כולם צריכים לדעת הכול</u></b>  <b><u>מראש!</u></b>  <b><u>אין זמן לתכנן ולהחליט</u></b>  <b><u>מה הלאה בזמן אמת!</u></b></p>		<p><b><u>הערות כלליות לגבי ההתנהגויות ראשונות (לא רק במוסד החינוכי):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אם נמצאים בכיתה או במבנה, יוצאים בהליכה מהירה וזהירה שהסדר שלה ידוע מראש, בנתיב מילוט בטוח לשטח פתוח.</li> <li>• מי שנמצא במרחב מוגן תקני, עד הקומה השנייה יצא בהליכה מהירה וזהירה בנתיב מילוט בטוח לשטח פתוח.</li> <li>• יש להתרחק מבניינים, מקירות תומכים, מעצים, כבלי חשמל וכל גורם מסוכן אחר.</li> <li>• מי שנמצא במרחב מוגן תקני, מהקומה השלישית ומעלה, יישאר בו עד לסיום הרעידה הראשונית.</li> <li>• אם לא ניתן לצאת מהמבנה במהירות ואין מרחב מוגן –יש להמשיך ולרדת אל היציאה מהבניין. רק אם אי אפשר לפעול כך- יש לתפוס מחסה לצד רהיט כבד, בשכיבה, בתנוחת גף עוברית או בישיבה על הרצפה בצמוד לקיר פנימי.</li> <li>• מי שנמצא בחוץ, יישאר בשטח פתוח ויתרחק מבניינים, מקירות תומכים, מעצים, כבלי חשמל וכל גורם מסוכן אחר.</li> <li>• אם נמצאים ברכב או באוטובוס, יש לעצור את הרכב ולהישאר בו עד שהרעידה תיפסק.</li> <li>• אם נמצאים בסמוך לבניינים, יש להמשיך ולנסוע עד שמגיעים לשטח פתוח הנקי מסיכונים- מבנים גבוהים, עצים, כבלי חשמל או גשרים.</li> </ul> <p><b><u>הנחיות נוספות:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• לפני עזיבת המבנה יש לנתק את המפסקים הראשיים של הגז ושל החשמל.</li> <li>• בדרככם למקום הבטוח התרחקו מקירות הבית החיצוניים, מחלונות וממדפים.</li> <li>• אין להשתמש במעליות בזמן הרעידה ולאחריה - אתם עלולים להיתקע בתוכה.</li> <li>• אם אתם יושבים בכיסא גלגלים - נעלו אותו והגנו על ראשכם (לאחר שהגעתם למקום בטוח).</li> </ul> <p><b><u>התנהגות נכונה לאחר רעידת אדמה – כללי:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אין להדליק אש או מתג חשמל מכל סוג (כולל שימוש בטלפון סלולארי) מחשש לפיצוץ עקב דליפת גז.</li> <li>• יש לצאת מהמבנה ולשהות בשטח פתוח הרחק מבניינים.</li> </ul>		<p><b><u>אירוע הבסיס:</u></b>          ביום שלישי 14.2.2017          בשעה 08:15 בבוקר, היו כל תלמידי בית הספר בכיתות.          לפתע, נשמע רעש חזק ומוזר, השולחנות זזו, אגרטלים נפלו ונשברו וארונות "נסעו" ממקומם. התלמידים צרחו והמורה צעקה: "רעידת אדמה"....</p> <p>צרחות ובכי, חלק מהתלמידים משתטחים על הרצפה וחלק בורחים החוצה.  <b>מהומה ובלגן.</b></p>	1

מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 מינהל פדגוגי  
 אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
 היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ, משבר וחירום

<p><a href="#">עזרה ראשונה פיזית</a>  <a href="#">ונפשית תינתן על ידי אנשים בשטח היות וכוחות סיוע ועזרה לא יוכלו להגיע בשלבים הראשוניים של האירוע.</a>  <a href="#">ק.מ.ץ ומודלינג מחסן,</a>  <a href="#">נכחות</a>  <a href="#">מסרים בנוי חוסן</a>  <a href="#">מבוגר משמעותי</a>  <a href="#">רשימות תלמידים</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• לפני עזיבת המבנה יש לנתק את ברז אספקת גז הבישול ומפסק החשמל הראשי לדירה. בנוסף מומלץ לסגור גם את ברז הגז הראשי של הבניין כולו. חידוש אספקת הגז/חשמל למבנה יעשה רק ע"י טכנאי מוסמך ולאחר שנמצא כי מערכת וברזי הגז של כלל הצרכנים בבניין, תקינים וסגורים.</li> <li>• אין להיכנס למבנים שניזוקו ללא אישור מהנדס מבנים (למעט לצרכי חילוץ והצלה).</li> <li>• יש להאזין לרדיו (למשל לרדיו שבמכונית) כדי לקבל מידע והנחיות.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>לכודים תחת הריסות:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אם בסביבה הקרובה אליכם יש בני אדם הלכודים תחת הריסות, השתמשו, תוך שיקול דעת, באמצעים ביתיים להרמת חפצים כבדים כמו מגבה של מכונית או מוט ברזל. הגישו עזרה ראשונה במידת האפשר.</li> <li>• אם הנכם לכודים מתחת להריסות נסו לחלץ את עצמכם. כסו את דרכי הנשימה בבגד להגנה מפני אבק והימנעו מלהתיש עצמכם בצעקות. הקישו על צנרת או קירות בכדי לאפשר למחלצים לאתר את מיקומכם.</li> <li>• אין להדליק אש!</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>רעידות משנה:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• היו מוכנים לרעידות נוספות (Aftershocks) – רעידות אלו מופיעות דקות, ימים או חודשים אחרי הרעידה ועלולות למוטט מבנים שנחלשו ברעידה הראשונה.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>הפעולות הראשונות שאותן צריך לעשות באירוע (של הסימולציה)?</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>המורה תנחה את התלמידים לצאת במהירות החוצה, אם הם נמצאים בקומה הראשונה או השנייה. מהקומה השלישית, יצאו החוצה עם תום הרעידה הראשונה (על פי ההנחיות המפורטות לעיל). אם אי אפשר לצאת מסיבה כלשהי, יעשו פעולות הגנה על הגוף ועל הראש עד כמה שאפשר. כשאין מחסה זמין, יש להתכופף עם הפנים בכיוון מנוגד לחלונות, לכסות ראש וצוואר ואם יש בגד רחב כלשהו להשתמש בו כמגן מפני זכויות, לחפש קיר פנימי ולשהות שם לפחות 60 שניות.</u></li> <li>2. <u>אם נעשו היערכות ותרגולים מראש, יש להניח שההתמודדות כולה תהיה יותר טובה ויותר יעילה. מומלץ להגדיר שטח פתוח, הקרוב לביה"ס והוא רחוק מבניינים או עצים או כבלי חשמל ואליו ירוצו כולם.</u></li> <li>3. <u>שטח כינוס שיהווה "בית הספר האלטרנטיבי".</u></li> <li>3. <u>היות ולא תמיד יהיה מבוגר בכל מקום, חשוב להכשיר את התלמידים ובעיקר את הבוגרים שבהם, כיצד לקחת אחריות על המקום שאליו נקלעו, כיצד להתארגן וכיצד להתגונן.</u></li> <li>4. <u>חשוב לדבר באופן רגוע עד כמה שניתן ולשדר שליטה במצב וביטחון לגבי דרך ההתמודדות הרצויה. לומר מה צריך לעשות ואיך לנהוג ברגעים הראשונים.</u></li> <li>5. <u>יש לתת סיוע ועזרה פיזית ונפשית מיידית למי שצריך.</u></li> </ol>
---	--

מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 מינהל פדגוגי  
 אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
 היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ, משבר וחירום

מס'	ההתרחשות	דילמות שעולות ובמה צריך לטפל	פעולות, שקולי דעת ושלבי התנהלות	תפקידי מנהל האירוע	מושגים לסיוע ועזרה
2	בעת הרעידה נמצאים במזכירות בית הספר מנהל בית הספר, המזכירה, מחנכת כיתה ב' / ח' ואמא של רפי מכיתה ג' / ז'.	<p>✓ כיצד לנהוג ברגעים הראשונים?</p> <p>✓ מי ואיך נותן עזרה ראשונה?</p> <p>✓ איך מתארגנים לתפקד בניהול האירוע באופן כללי?</p> <p>✓ מי מנהל האירוע? מהם שיקולי הדעת?</p> <p>✓ איך מעבירים מידע ואיך אוספים מידע?</p>	<p>1. יש לבדוק מה קרה למנהל ולהגיש עזרה ראשונה. במקביל, לנסות ולהרגיע את האמא שבוכה וצורחת.</p> <p>2. גם על האנשים שנמצאים כאן, בחדר המזכירות, חלות ההוראות ליציאה מהירה לשטח פתוח, אם זה אפשרי.</p> <p>אך היות והמנהל אינו יכול לתפקד כרגע, וניהול האירוע מונח על כתפיהן של מחנכת ח'ב' והמזכירה, הן נשארות עם המנהל ועם אמא של רפי במזכירות.</p> <p>3. מחנכת ח'ב' הופכת למנהלת האירוע בכורח הנסיבות. היערכות מסוג זה חייבת להיעשות בימי שגרה כי אין זמן לעשות זאת בעת התרחשותו של האירוע.</p> <p>4. המזכירה ומחנכת כיתה ח'ב' מנסות לבדוק אפשרויות ליצירת קשר עם גורמים מחוץ לביה"ס, באמצעות הפלאפונים. כמו כן, הן בוחנות אפשרויות ליצירת קשר עם אנשים בתוך ביה"ס במטרה לאסוף מידע לצורך גיבוש תמונת מצב כוללת ומתן סיוע בהתאם.</p> <p>5. המזכירה בודקת אפשרות להשתמש בכריזה של ביה"ס. אם זה אפשרי. כל מורה ומחנך יאמר מספר משפטים, הכוללים עובדה פשוטה של מה שקרה, אמירת מנהיגות לגבי יכולתנו להתמודד ולתמוך זה בזה וחיבור לתקווה, לציפייה להחלמה ולכוחות ההתמודדות. אומרים גם מה לעשות: מי שיכול לצאת במהירות לשטח הכינוס, יעשה זאת ומי שלא יכול, יתארגן במקום עד שיגיע הסיוע. אם הכריזה אינה דרך זמינה, יש לבחון אפשרות לשימוש במגפון. כאן נכנס הצורך לצאת ולסייר באזורים שונים בביה"ס והשאלה היא אם זה אפשרי ומי יכול (אם בכלל) לעשות זאת עכשיו.</p> <p>6. יש לבדוק אפשרות של מתן תפקידי "רצים" לתלמידים אם מתאפשר ומעשי. (היערכות מראש מכשירה תלמידים לסייע בתפקידים שונים ומצבים מגוונים).</p>	<p>1. ליצור קשר מייד עם גורמי סיוע מבחוץ, אם זה אפשרי להעביר מידע, הוראות בסיסיות והכוונה בדרכך כלשהי</p> <p>2. להעביר מידע, הוראות בסיסיות והכוונה בדרכך כלשהי</p> <p>3. לחפש דרך לאסוף מידע מהשטח כדי לגבש תמונת מצב כוללת ולתת עזרה בהתאם</p> <p>4. למפות את מוקדי האירוע עד כמה שאפשר.</p>	<p><u>הכנה והיערכות למצבי חירום- צל"ח מתפקד ומאורגן</u></p> <p><u>כולם צריכים לדאוג למחסה בטוח.</u></p> <p><u>הכנה מראש של מעגלי תמיכה מקרב ההורים והקהילה, שיגיעו מייד ויסיעו, יקלטו ויחברו בין ההורים שיגיעו לילדיהם.</u></p> <p><u>הפעלת האנשים המגיעים ספונטנית לעזרת הזקוקים לתמיכה.</u></p> <p><u>חיזוק החוסן הנפשי של תלמידים באופן מתמשך</u></p> <p><u>הכשרת תלמידים למילוי תפקידים שונים בעת חירום</u></p>

צוות היחידה להתמודדות במצבי לחץ ומשבר – שפ"י

מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 מינהל פדגוגי  
 אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
 היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ, משבר וחירום

מס'	ההתרחשות	דילמות שעולות ובמה צריך לטפל	פעולות, שקולי דעת ושלבי התנהלות	תפקידי מנהל האירוע	מושגים לסיוע ועזרה
3	המנהל התעורר מהעילפון אך אינו יכול לזוז. המזכירה אומרת שהחשמל נותק ויש עומס על קווי הטלפון, שיחות נחסמות אבל מסרונים עוברים.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ איך מנהל האירוע יקבל תמונת מצב לגבי מה שקורה באופן כללי ולגבי מי שזקוק לעזרה מיידית (פציעה, חילוץ...)?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>בכל אזור שבו יש קבוצת אנשים, חשוב שיהיה ברור מי האחראי באותו אזור.</u> אם יש מבוגר, העניין ברור יותר, אך במקרה שאין מבוגר שיכול לקחת אחריות, יפעל מי שמסוגל. כמובן, שגם לשם כך נדרשת היערכות מראש.</li> <li>2. אחרי שניתנת עזרה ראשונה, עד כמה שניתן, בכל אזור, יש לחפש דרך להעביר מידע על מצב האנשים באותו אזור למנהל בית הספר או מי שמנהל את האירוע מטעמו. היות ואין טלפונים יש לשקול העברת מידע באמצעות מסרונים ואם אין ברירה - באמצעות "רצים".</li> <li>3. במידה ורבים התפנו לשטח פתוח, יש לקוות שזהו שטח שהוגדר מראש למטרה זו, כשטח כינוס הקרוב לביה"ס והוא רחוק מבניינים או עצים או כבלי חשמל ואליו ירוצו כולם. <b>"בית הספר האלטרנטיבי"</b> בעת רעידת אדמה. הגדרת השטח הפתוח בדרך זו, היא ראשיתו של חיבור רציפויות, לאחר קטיעתן עקב הרעידה, לא רק במוסד החינוכי אלא כעוגן משקם באופן כללי.</li> </ol>	<p><b>מנהיגות מוצהרת וברורה</b>  <b>שניתן לסמוך עליה</b>  <b>וללכת אחריה.</b></p> <p><b>צל"ח והיערכות מראש</b>  <b>גם ברמת התלמידים</b>  <b>ובתרחישים שונים של</b>  <b>רעידת אדמה ומאפייניה</b>  <b>האפשריים.</b></p> <p><b>טלפון לוויני יכול לסייע</b></p> <p><b>חיבור רציפויות בכל</b>  <b>הרמות. השיקום מתחיל</b>  <b>מהר ככול האפשר, אחרי</b>  <b>השבר.</b></p>	
4	בכיתה ה' / ט', הנמצאת בקומה שלישית, נפל ארון ליד הדלת והוא חוסם את היציאה מהכיתה. המורה ו- 31 תלמידים לכודים בכיתה.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ כיצד על המורה לנהוג במצב שנוצר?</li> <li>✓ מה היא אומרת לכל התלמידים?</li> <li>✓ איך היא מרגיעה אותם?</li> <li>✓ איך היא מארגנת אותם?</li> <li>✓ כיצד ולמי מועבר המידע על מצבם?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>המורה משתדלת לדבר ברגיעה ולשדר ביטחון.</u> היא אומרת לתלמידים שכרגע אי אפשר לצאת מהכיתה ולכן החשוב ביותר הוא למצוא מקום בטוח בתוך הכיתה, עד שיבואו לחלצם. היא מבקשת מהתלמידים להתחלק לזוגות כדי שכל אחד יהיה אחראי על בן/בת הזוג שלו.</li> <li>2. <u>היא מסבירה שיתכן ותהיה עוד רעידה ואז צריך להתכופף ולהגן על הפנים והצוואר עם הידיים, ליד רהיטים אך לא מתחתם.</u> בינתיים היא ממשיכה לדבר ואומרת להם ש"ביחד הם יעשו הכול על מנת לצאת בשלום מהמצב הזה. עכשיו צריך לאסוף את כל הכוחות ולהיות ערים למה שקורה לחברים".</li> <li>3. <u>חשוב להפעיל את התלמידים ולכוונם לעשייה מסייעת בכל דרך</u></li> <li>4. <u>היא מחפשת דרך להעביר מידע על מצבם, גם בצעקה מהחלון.</u> בעזרת כמה תלמידים היא יוצרת דגל גדול מבד/ בריסטול כלשהו כותבים עליו "הצילו" ותולים היכן שיראו אותו הכי טוב. יש להוסיף מידע על מספרם ומצבם הלכודים בכיתה על השלט.</li> </ol>	<p><b>מסרים בנוי חוסן</b>  <b>ק.מ.ץ</b>  <b>*חיבור רציפויות:</b>  <b>תפקידי</b>  <b>חברתי</b>  <b>אישי</b>  <b>היסטורי</b></p> <p><b>הכוונה לאחריות ועשייה</b>  <b>יעילה נותנת תחושת</b>  <b>שליטה במצב, משמעות</b>  <b>וכוח להתמודד.</b></p> <p><b>נוכחות מתווכת של דמות</b>  <b>משמעותית וקרובה!</b></p>	

צוות היחידה להתמודדות במצבי לחץ ומשבר – שפ"י



מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 מינהל פדגוגי  
 אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
 היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ, משבר וחירום

מס'	ההתרחשות	דילמות שעולות ובמה צריך לטפל	פעולות, שקולי דעת ושלבי התנהלות	תפקידי מנהל האירוע	מושגים לסיוע ועזרה
5	הורים רבים מתחילים להגיע לבית הספר. הם מנסים לחפש את ילדיהם אך למקומות רבים אי אפשר להגיע בגלל חסימות שונות.	<p>✓ מי מצוות בית הספר (הצל"ח) יכול לכוון ולארגן את ההורים המגיעים?</p> <p>✓ לאיזה מענים זקוקים ההורים, מלבד מציאת ילדם?</p> <p>✓ איך אפשר להתנהל בצורה מאורגנת כשאין תקשורת זמינה בין אנשי הצוות וכשלא ברור באיזה מצב מצוי כל אחד מאנשי הצוות החינוכי?</p>	<p>1. אם צוות הניהול של בית הספר מאומן לנהל גם בחירום (צל"ח) והוא מאורגן ומתורגל בהקשר זה, יש מישהו שתפקידו הוגדר כאחראי לקלוט את ההורים, לומר להם מה המצב ולסייע להם למצוא את ילדיהם במהירות האפשרית כדי לקחתם. יש להקפיד על רישום מדויק של שחרור התלמידים לידי הוריהם בצורה מסודרת ומבוקרת, לאחר שזה יתאפשר או לפחות לדאוג לאדם בשער שירשום את התלמידים שהוריהם יתקשו לקחתם באופן מיידי (צפוי שיהיו כאלה <b>במידה ואפשר</b>).</p> <p>2. ההוריים יעשו הכול כדי לפנות ולהרחיק את ילדיהם ממקום סכנה, אם יצליחו להגיע לבית הספר. יש לסייע בכך באופן מסודר ויעיל עד כמה שניתן. כל הורה שיפנה את ילדו, מוריד מהעומס המוטל על כתפי המורים.</p> <p>3. הורים הינם משאב תמיכה חיוני ביותר, לכן חשוב מאוד לגייס מראש את ההורים שגרים קרוב ומוכנים להתנדב ולהיות מסייעים במצב מסוג זה. זו הדרך המהירה ביותר להגדיל את כוח האדם התומך בשטח.</p>		<p><u>צוות ניהול של בית הספר שאומן ותורגל לנהל גם במצבי חירום והוא מתחזק באופן מתמשך.</u></p> <p><u>גיוס מתנדבים</u></p> <p><u>הקטנת העומס והלחץ ושאיפה להעברת הילדים לאחריות הוריהם במהירות האפשרית.</u></p> <p><u>מספר מסרים:</u></p> <p>✓ <u>שדר שביה"ס הינו מעטפת בטוחה ומגנה</u></p> <p>✓ <u>מתן תחושה שיש על מי לסמוך ובמי להיעזר</u></p> <p>✓ <u>סימון ביה"ס כמרכז תמיכה משמעותי בקהילה.</u></p>
6	בזמן הריצה מהחדר של כיתה ב' / י' עידו ורן נתקלו זה בזה ונפלו לרצפה בעוצמה רבה. עידו החל לבכות אך רן לא זז. הילדים התחילו לצרוח שרן פצוע.	<p>1. איך נותנים עזרה ראשונה מתאימה?</p> <p>2. מה קורה כשהפציעה נראית יותר רצינית משבירת איבר וכד?</p>	<p>1. מחנכת כיתה ב' \ י' מבקשת משאר ילדי הכיתה להמשיך לרוץ למקום הפתוח ולהצטרף לכיתה ג' \ ח'. היא מבקשת מנועה להוביל לשם את כל הכיתה ומסבירה שכולם צריכים ללכת אחריה (היערכות מוקדמת הייתה כמובן מקלה מאוד על כל ההתנהלות במצב זה!).</p>		<p><u>הטלת אחריות והכוונה לעשייה ערבות הדדית</u></p> <p><u>רשימות תלמידים לפי בתי אב ולפי אחים.</u></p> <p><u>מיפוי מעגלי פגיעות בקרב תלמידים ובמקביל</u></p>

צוות היחידה להתמודדות במצבי לחץ ומשבר – שפ"י

מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 מינהל פדגוגי  
 אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
 היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ, משבר וחירום

<p><b><u>מיפוי והפעלת מעגלי תמיכה, כתיבת דינמי ומתמשך.</u></b></p> <p><b><u>סולם הצרכים של מסלו...</u></b></p>		<p>2. <u>המחנכת נשארת עם רן כדי לסייע ולשמור עליו. מבקשת מנועה לדווח לאדם מבוגר בשטח הכינוס על מצבם ומיקומם. (אם יכולה לשאת את רן על הידיים, עושה זאת. אם מצבו של רן לא ברור לה-, מרחיקה את הילדים ממנו, שומרת עליו ומנסה להרגיע את הילדים-אינה יכולה לקבוע מה מצבו באופן פורמלי.</u></p> <p>3. <u>כשמגיעים, חייבים לבדוק נוכחות של תלמידים.</u></p> <p>4. <u>שטח הכינוס צריך להיות מוגדר מראש ובטוח עד כמה שניתן לחזות. וגם דרכי הגישה אליו צריכות להיבדק בשגרה ולהיות פנויות ובטוחות. לפני שיש פינוי לאזור כינוס מוגדר מראש חשוב לוודא שהוא אומנם בטוח.</u></p> <p>5. <u>כדאי להיות ערוכים מראש לחלק משקה קל ואוכל בסיסי לילדים. במקום שאפשרי, משקה מתוק ומעט מזון מסייעים מאוד בהרגעה והפחתת לחצים. זאת בנוסף לשיח המרגיע, לשירה, להרפיה ול"ביחד" על כל צורותיו.</u></p>	<p>3. איך נוהגים אם יש פצוע בשטח?</p> <p>4. איך מרגיעים את השאר? מה אומרים?</p>		
<p><b><u>עדכון רשימות תלמידים גם על פי מאפיינים מיוחדים מיפוי מעגלי הפגיעות והתמיכה בניית תוכנית התמודדות – לפני, בעת, אחרי, בהתאם למאפיינים של אוכלוסיית התלמידים בעלי צרכים מיוחדים.</u></b></p>	<p>עליו לתת את הדעת לגבי תלמידים ספציפיים שידוע שיקלעו למצוקה מיוחדת ולחשוב כיצד לסייע.</p>	<p>1. <u>יתכן שתלמידים בכסא גלגלים לא יוכלו להתפנות ויש להישאר עימם עד החילוץ.</u></p> <p>2. <u>יש לעשות מיפוי מדויק של תלמידים בעלי צרכים מיוחדים ולחשוב מראש על המענים להם הם זקוקים בכל שלב.</u></p> <p>3. <u>האם יש רשימות מסודרות עם דרכי התקשרות לכל התלמידים ולתלמידים בעלי צרכים מיוחדים בפרט?</u></p>	<p>✓ איך נערכים לעזור לתלמידים מוגבלים?</p> <p>✓ איך מסייעים במצב כזה ולתלמידים עם צרכים מיוחדים? מהם המאפיינים הייחודיים להם שיש לקחתם מראש בחשבון?</p>	<p>7. בכיתה ו' / י' שבקומת הכניסה לומדת אפרת, ילדה נכה היושבת על כיסא גלגלים.</p>	
<p><b><u>רשימות מסודרות בהישג יד. היכרות מעמיקה עם מבנה בית הספר ומקומות המיגון</u></b></p>		<p>1. <u>חשוב ביותר שהקב"ט ומורים שיכולים להצטרף אליו ילכו למקום שבו הייתה כיתה ד'י'.</u></p> <p>2. <u>באמצעות רשימות מסודרות (מראש) יש לאתר את כל התלמידים ולבדוק מה מצבם. בהתארגנות מראש, יש להגדיר צוות חיפוש והצלה שיהיה מוכשר ומכוון לעשות את העבודה</u></p>	<p>✓ כיצד על המורה לנהוג במצב כזה?</p> <p>✓ מה קורה כשאיש צוות מתמוטט ואינו יכול לתפקד</p>	<p>8. מחנכת כיתה ד' / י' הגיעה לבדה למזכירות. היא נראתה מבולבלת ונסערת ואמרה, שאינה יודעת מה קרה לכיתה,</p>	

צוות היחידה להתמודדות במצבי לחץ ומשבר – שפ"י

מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 מינהל פדגוגי  
 אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
 היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ, משבר וחירום

<p><b>המוגדרים והבלתי מוגדרים.</b></p> <p><b>מכוונות לתת למורים תמיכה מותאמת למצב בו נמצאים באופן מתמשך ומושכל- "מי יציל את המציל" ..</b></p>		<p>בצורה נכונה ויעילה. (לכל בעל תפקיד חשוב שיהיה "כפיל").</p> <p>3. יש חשיבות עצומה בקיומו של שרטוט בהיר ומובן המתאר את מבנה בית הספר. העניין חשוב גם כדי לדעת מה הם המקומות הבטוחים וגם כדי לדעת היכן לחפש לכודים ואנשים שזקוקים לעזרה.</p> <p>4. לאחר שמרגיעים אותם לוקחים את הילדים לשטח הכינוס הבית ספרי.</p> <p>5. גם המורים הם מעגל פגיעות ראשון ויש לקחת זאת בחשבון מראש, ולגייס תמיכה למורה מקרב קבוצת התמיכה הטבעית שלה/שלה. אם כי ידוע מניסיון וממחקר שהרוב מתפקדים היטב.</p>	<p>כנדרש? (חשוב לדעת כי רוב האנשים מתפקדים היטב)</p>	<p>היות והיא הייתה איתם בחצר וכשהחלה הרעידה הם ברחו לכל עבר.</p>	
<p><b>תדריכים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• שיחה עם תלמידים בעקבות אירוע חירום</li> <li>• מסרים בנוי חוסן.</li> <li>• הפעלות במגוון ערוצים</li> </ul> <p><b>זהו "חלון הזהב" לסייע רגשי ולחיזוק הלכידות החברתית, שהם משמעותיים ביותר להחלמה העתידית</b></p>		<p>1. בשלב זה נשאר שני מוקדים באירוע: שטח הכינוס וכיתה ה'ט', הלכודה בחדרה.</p> <p>2. בשטח הכינוס יושבים התלמידים לפי כיתות והמורים מחולקים ביניהן. אם יש מורים מקצועיים, הם מצטרפים לכיתות שונות כדי לסייע למחנכים.</p> <p>3. חשוב לחלק לתלמידים ולמורים מים ואוכל. כמובן, עולה שאלה עד כמה הדבר מתאפשר באירוע הספציפי, ולכן יש להדגיש שוב את החשיבות שבאחסון אוכל וציוד מתאים. בהישג יד וכן- את חשיבות הכשירות של האנשים בשטח לסייע לעצמם בשעות הראשונות.</p> <p>4. מידי פעם אומרים לתלמידים מה המצב של הנפגעים כרגע בכלל ושל כיתה ה'ט' בפרט.</p> <p>5. חשוב לתת מענה דיפרנציאלי לתלמידים על פי הצרכים שעולים.</p> <p>6. אם הגיעו גורמי סיוע מבחוץ, הם מגויסים לתת מענים. יש להיערך למצב שאף גורם מסייע לא יגיע</p>	<p>✓ האם יש מעקב מוסמך ומדויק אחר נוכחות התלמידים ומצבם הכללי? ✓ כיצד מתארגנים בשטח הכינוס. ✓ מי הכוחות המסייעים והתומכים?</p>	<p><b>השעה 09:00</b></p> <p>באזור הכינוס נמצאות שמונה כיתות: כל הכיתות רק <b>כיתה אחת</b> ( ה' / ט')</p> <p>עדיין לא הגיעה מיכל ילדה מאחת הכיתות הגבוהות (ו' / י"א') צורחת שהיא דואגת לאחותה מכיתה ( ה' / ט') והיא מפחדת שנפל עליה קיר.</p>	<p>9</p>

צוות היחידה להתמודדות במצבי לחץ ומשבר – שפ"י

מדינת ישראל

משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי

היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ, משבר וחירום

<p><b>ידע והכנה של מערכי שיעור וציוד להפעלת התלמידים במשך שעות ההמתנה</b></p>		<p>לשטח בשעות הראשונות ולפעמים גם בימים הראשונים. לפיכך יש להכשיר את כולם להתארגן לכל המצבים בעזרת כוחות מבפנים.</p> <p>7. את זמן ההמתנה מנצלים לשיחה, לפעילויות ולעשייה לשיפור המצב ומתן עזרה למי שזקוק.</p> <p>8. כשיינתן האישור להתפזר לבתים, יש לוודא שלכל אחד יש לאן לחזור ובצורה מוגנת ובטוחה.</p> <p><u>יש לצפות לכך שחלק מההורים נפצעו או נלכדו ולהיערך למצוא תחליף זמני אמין למשפחות.</u></p>			
<p><b>שיחות עם התלמידים ביחידים ובקבוצות. הקשבה!! דגשים: קשר, קשר, קשר... *ליווי ארוך טווח.פ.פ.א.א *ד"הכוונה לעשייה "חיבור רציפות" *ק.מ.ץ תקווה</b></p>		<p>1. חשוב להתוות דרכים לשמירה על קשר גם ללא הטלפונים והמחשבים כיצד?</p> <p>2. צוות הניהול נדרש להיערכות מרגע לרגע ובו זמנית עם ראייה ארוכת טווח עד כמה שניתן.</p> <p>3. יש משמעות לשמירת המסגרת הרעיונית של בית הספר גם אם המבנה הפיזי לא ניתן לשימוש. כיצד ביה"ס ממשיך לפעול בכמה ערוצים, למרות האירועים?</p>	<p>✓ מהו השיח לקראת השחרור הביתה ובסמוך אליו? מה קורה מחר? ✓ מחרתיים ✓ וכן הלאה?</p>	<p>הארון שחסם את היציאה מכיתה ה'ט' מוסר והם מובאים לשטח הכינוס. לקראת ערב מגיע אישור מפיקוד העורף לשחרר את התלמידים לביתם</p>	<p>10</p>

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ, משבר וחירום

## טבלת למידה קבוצתית (ריקה) להתנהלות מומלצת באירוע

מס' ההתרחשות	הבעיות שמתעוררות ובמה לטפל?	פעולות, שיקולי דעת ודרכי התנהלות בכל שלב	תפקידיו של מנהל האירוע
1			
2			
3			
4			
5			
6			

צוות היחידה להתמודדות במצבי לחץ ומשבר – שפ"י

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ, משבר וחירום

תפקידיו של מנהל האירוע	פעולות, שיקולי דעת ודרכי התנהלות בכל שלב	הבעיות שמתעוררות ובמה לטפל?	מס' ההתרחשות
			7
			8
			9
			10

### מספר אמירות מסכמות על הסימולציה, ככלי עבודה בכלל:

- "בלגן" הוא דבר טבעי ובלתי נמנע ברגעים ראשונים של האירוע.
- ככל שנערכים יותר טוב, מתעשתים יותר מהר. היערכות מיטבית מאפשרת התמודדות מיטבית.
- קיומו של צל"ח שהתאמן על תרחישים מבטיח כיסוי לרוב הדילמות המרכזיות שעלו. עם זאת, המציאות תמיד מפתיעה!
- סימולציה מדמה את המציאות נותנת תחושה של קרביים מתהפכים, אך בכל זאת אינה המציאות כפי שהיא.
- ישנם עיוותים שונים בהדמיה כזו:

1. מבחינת הזמן הכרונולוגי ודרך השתלשלות האירועים,

2. מבחינת המידע ו"מה ששומעים" בן-זמנית,

3. מבחינת מערכות היחסים בין האנשים ובעלי התפקידים.

4. מבחינת העובדה שהמשתתפים אינם בעלי אותו תפקיד, שהם ממלאים גם במציאות!

- לסימולציה יש כוח משלה לגבי הצורך להתבוננות אישית ומערכתית ובתור שכזו, אפשר ללמוד הרבה. אין פה הקבלה "אחד לאחד" למציאות.
- הסימולציה יכולה להתפתח בהרבה מאוד צירים והשאלה מה אנחנו רוצים שיהיה במוקד. מטבע הדברים כשהיועצת במוקד, "מזניחים" קצת את המנהל והמורים וכשהמנהל במוקד "מזניחים" קצת את היועצת וכן הלאה... חשוב, לפיכך, לנסח מטרות ברורות לסימולציה.
- לא נוכל לטפל בכל בעלי התפקידים בסימולציה, במיוחד ב"סימולציית שולחנות" ולכן זה מחייב עיבוד ועוד עיבוד.... זהו תהליך למידה מתמשך ולא "הפעלה".
- היות וסימולציה הינה חוויה עוצמתית, יש להקדים לסימולציה מציאת מקום בטוח ולהטרים אפשרות של לגיטימיות פרישה מהמשחק למי שיהיה קשה. לאחר תום הסימולציה יש לעשות יציאה מסודרת מתפקידי המשחק.
- הסימולציה נותנת תחושה חזקה מאוד של מציאות חירומית, בעיקר זו הנעשית כ"משחק תפקידים". יתכן שיעלו גלויי רגשות סוערים או אמירות קשות ואפילו מעליבות. לפיכך יש חשיבות רבה לדרך ההתערבות והתמיכה של המנחה בהקשר זה. יש לומר מראש, שזהו מצב לחץ אמיתי שבו כולנו "נדחפים לפינה" וצריכים להגיב בזמן קצר ביותר וללא כל הכנה. במצב כזה כולנו נוטים לראות באופן חד-מימדי, מכיליל ומתבצר וקשה לנו לראות אלטרנטיבות אחרות, פרספקטיבה רחבה יותר או מורכבות של הסיטואציה. כיוון שכך, צפויים תסכולים אכזבות ורגשות קשים וזוהי ההזדמנות שלנו ללמוד על עצמנו ועל הסיטואציה, במטרה להתכונן ולהכיר את הטווח הרחב ביותר של אפשרויות התגובה. כל זאת כדי לשפר ולשכלל את המסוגלות האישית שלנו להגיב באופן יעיל ומיטבי ב"זמן אמת".