



"מהלכה למעשה..." מפגשים בתחום הרגשי

- א. הכנת התלמידים משתתפי המשלחת בתחום הרגשי
- ב. הכשרת המורים המלווים לתפקידם בתהליך
- ג. מעורבות ההורים בתהליך המסע לפולין
- ד. "אנחנו נשארים בארץ..." - התלמידים שאינם יוצאים למסע

א. הכנת התלמידים משתתפי המשלחת בתחום הרגשי

חלק 1 - תלמידים - בהכנה למסע

המרכיב הרגשי בהכנת בני הנוער למסע לפולין הוא מרכיב חשוב, הכרחי ומשלים למרכיבים אחרים חשובים בהכנה, כגון: הרחבת הידע על התקופה הכללית ועל התקופה הייחודית או על האירועים הייחודיים בזמן המלחמה, מידע על פולין כיום, פרטים על המסע ועוד.

המסע לפולין איננו עוד סתם "טיול", אלא מסע מיוחד ביותר. אצל כל היוצאים למסע מצוי מטען אישי בכל הקשור לתקופת השואה, בין אם בהקשר לנושא הזיכרון הקולקטיבי של השואה או בנושא אישי - משפחתי.

קיימת תפיסה האומרת כי "כל אדם מישראל יכול לראות עצמו כניצול שואה", ועל פיה מתקיים העיסוק אצל כל אדם בישראל בנושא. עמדה זו יכולה לעורר שאלות כגון: איך היה שם? מה היה שם? מה עבר על האנשים? איך התמודדו? איך הצליחו לשרוד? איך אני הייתי עומד בזה?

יש להניח ששאלות אלה טמונות במודע ובלא מודע של המשתתפים במסעות של בני הנוער לפולין ויש ציפייה למענה עליהן, ולו באופן חלקי.

מכאן, שההכנה זטרס המסע בתחום הרגשי אאורה אסייע ואהשקיע אר רמ

ההקטשה, הפנייה, התאזוז וההתנהלות זמהאר המסע ואחריו.

- התחלת המסע פוגשת את המשתתפים בנקודות אחרות מבחינת ידע, מעורבות, מוטיבציה, רקע, יכולת רגשית, כישורים חברתיים ועוד.
- החשיפה למראות השואה עלולה להדגיש ולהאיץ תהליכים, טראומות או קשיים בלתי פתורים וחשוב להתכונן אליהם.
- על מנת לאפשר עיבוד פסיכולוגי של התהליך יש להבנות הכנה מוקדם ככל האפשר.
- ההתערבות צריכה להיות במינון מסוים, כדי שלא ייווצר עומס רגשי או שלא ייבנו מנגנוני הגנה מפני פחד ומפני האמירות המבטיחות "שינוי". ליצירת התנאים המתאימים לעיבוד יש חשיבות פסיכולוגית.

אנשי שפ"י יכולים לתרום תרומה ייחודית בנקודות שונות, ואלו הן: דגשים על בחירת התלמידים, מפגשים בתחום הרגשי, בירור המקום האישי ממנו יוצא כל אחד ואחת למסע ובדיקת היתכנות הגשמת הציפיות, הכנת התלמידים להתמודדות עם מצבי לחץ (בעקבות מראות ותוכני השואה, עומס פיזי וקונפליקטים חברתיים), הפיכת הקבוצה ל"משאב", מפגשי הכנה להורים ולצוות.

התלמידים המתבגרים, הצוות המלווה ו"החיים" במסע לפולין

המסע לפולין הינו אירוע אישי וחברתי אינטנסיבי ומיוחד במינו. התלמידים נפרדים מהוריהם וממשפחתם לשמונה ימים. עבור חלק מהם תהיה זו הפרידה הראשונה לפרק זמן ארוך מהמשפחה והימצאות מחוץ למסגרת הבית והסביבה המוכרת. עליהם לשהות במסגרת קבוצתם למשך שעות ארוכות, כמעט ללא זמן פרטי בו יוכלו להיות לבד. על כל התלמידים לחלוק חדר עם תלמידים נוספים (אחד/ת לפחות), להבדיל מהבית בו הם נהנים מפרטיות. חוסר האינטימיות הכפוי עליהם היא אינטנסיבית ביותר ועלולה לעורר קשיים על רקע האפיונים המייחדים אותם בגיל זה.

התלמידים, הנמצאים במסע אישי של גיבוש זהותם העצמית, נתקלים במסע באתגרים מיוחדים והם ניצבים מול הדילמה של שמירה על האינדיבידואליות שלהם מול ההשתייכות המאוד אינטנסיבית לקבוצה ולסביבה החברתית, שאין להם יכולת לשנותה. על מקומה וחשיבותה של קבוצת השווים עבור המתבגרים הרחבנו בפרק על מסע ההתבגרות, ונזכיר כי התלמידים הנוסעים לפולין, יוצאים עם קבוצה שלא בחרו את חבריה. הם עלולים למצוא את עצמם בנסיבות מסוימות בבדידות חברתית, דווקא במצב הלחץ הקשה ביותר בו יזדקקו יותר מכל לתמיכה החברתית של בני גילם. תלמידים בעלי קושי ביחסיהם הבינאישיים בכלל, או במקרה ספציפי זה בפרט, עלולים למצוא עצמם במצב רגשי קשה מנשוא.

לעתים רחוקות עלול להיווצר קושי בקבלת סמכות המדריכים מסיבות שונות (הרחבה בפרק ההדרכה והמסלול), או בקשר עם המורים המלווים שלא תמיד הם מוריהם האישיים. השימוש באירוניה, בהומור ובציניות - הן כחלק מההגנה כנגד רגשות כואבים ומציפים והן כחלק מאפיון ההתפתחות הקוגניטיבית האופיינית - עלול לעורר בצוות המלווה תגובות של כעס ואי קבלה. וכל זה... עוד בטרם נגענו בקושי המרכזי של המסע לפולין - הלא הוא התוכן והמשמעות שהוא נושא עמו. המסע בעקבות השואה מפגיש את המתבגרת/ת גם עם תגובות והתנהגויות של חוסר אונים של קהילה ושל יחידים השייכים לעברו/ה היסטורי, בתקופה בחייו/ה בה הוא/היא עסוק/ה יותר מכל בחיזוק תחושת המסוגלות ובהיפוש אחרי מקורות כוח בתוך עצמו/ה במסגרת בניית זהותו/ה העצמית. מפגש כזה עלול לאיים עליו/ה עד כדי יצירת התנגדות לקבלתו כחלק מזהותם ההיסטורית הלאומית. הדיכוטומיה המאפיינת את החשיבה המתבגרת ("שחור או לבן"), העוצמות הרגשיות של תחושות אהבה, שנאה או כעס - מגבירות סכנה של היסחפות לכיוון קיצוני של שנאת הצורך המוכללת על החיים היום, סכנה של ראייה חד צדדית של הדברים.

בגיל זה של גיבוש אמונות והשקפת עולם, הקרבה לשירות הצבאי - המפגש עם הרוע האולטימטיבי מזמן התמודדות ייחודית. לעיתים מושלכות על המסע לפולין פנטזיות, שאיפות, רצונות בצד פחדים לא ריאליים היכולים להתבטא בציפייה לשינוי מהותי "לחזור מישהו אחר" בצד חרדה עצומה בשל אותו הדבר עצמו... הציפייה לחוויה רגשית עמוקה ועצומה מהרגע הראשון עלולה להביא לאכזבה ואפילו לרגשות אשם אם אינה מתממשת עפ"י הציפיות הלא ריאליות. נזכור כי המסע הוא עוצמתי עם סיכויים וסיכונים, לכן יש להתמקד בתהליך ההכנה של כל היוצאים למסע הזה גם בנקודות הקושי האלה.



תמונה קבוצתית בכיכר העיר

על מה לשים דגש בתהליך ההכנה?

1. חשוב להעביר לכל הצוות המלווה את המסע לפולין את הידע על האפיונים המיוחדים את גיל ההתבגרות, על יתרונותיהם והקשיים העלולים להיווצר.
2. יש לערוך מפגשי היכרות בין קבוצת התלמידים היוצאים למסע לצוות המלווה אותם, כולל המדריכים שאינם שייכים לצוות ביה"ס. באמצעות מפגשי היכרות, פיתוח דרכי עבודה משותפות, והבהרת הקשיים הפוטנציאליים העלולים להיווצר ניתן יהיה לתכנן דפוסי התמודדות יעילים.
3. עבודה עם קבוצת התלמידים הקבועה לאורך כל המסע בדרך של פיתוח צוות, כדי ליצור קבוצה מגובשת שתוכל לשמש קבוצת השתייכות וקבוצת תמיכה לכל החברים בה.
4. בתהליכי העבודה עם קבוצת התלמידים יש לאפשר להם להעלות את כל החששות, הפנטזיות, השאיפות והרצונות שהם תולים במסע הזה. תיאום ציפיות: על מה בא לענות המסע לפולין עבור כל אחד ואחת. מתן לגיטימציה למגוון של תגובות אפשריות במצבים שונים ולשונות בין אנשים ותגובותיהם.
6. חשוב לאפשר מעורבות גבוהה של התלמידים עצמם, עד כמה שאפשר, בתהליך של תכנון המסע עצמו (ברוח יאנוש קורצ'ק). במקביל, יש לתת לתלמידים מידע פרקטי רב אודות התנהלות המסע, כדי להפחית חרדה ולאפשר יותר תחושת שליטה.
7. עבודה דומה צריכה להיעשות עם הצוות המלווה כדי לצפות מראש קונפליקטים אפשריים וליצור צוות שיוכל



לעבוד ביחד בדרך אופטימאלית. חשוב ביותר שהצוות המלווה את המסע, הן בתהליך ההכנה והן במסע עצמו, יהיה מודע כל הזמן לאחריות הרבה המוטלת על כל אחד ואחד מהם. חשובה לא פחות המודעות לגבי תרומת המסע הזה, החוויות שבו ומשמעותיותו לגבי גיבוש הזהות האישית של התלמידים המשתתפים בו מבחינת דעות, ערכים והשקפת עולם.

8. יש לשאוף לכך שתהליך ההכנה יהיה ארוך וממצה עד כמה שאפשר על מנת לגעת בסוגיות השונות שהועלו כאן וכדי להעצים את הנוסעים להתמודדות נכונה יותר במסע המחכה להם. בנוסף, בתהליך הכנה ארוך דיו ניתן לאתר את מי שאינו מתאים למסע מסוג זה בתקופה זו של חייו.

מטרות ההכנה:

- היכרות בין המבוגרים לתלמידים היוצאים, על מנת לאפשר אימון בשיתופיות, בקבלה, במתן תמיכה וערבות הדדית. כך ניצור תשתית לאווירה משתפת ומכבדת.
- יצירת מודעות לתהליכים הרגשיים שעוברים עלינו, משהו שלא תמיד מוכר או מובן, ושבועזרתה נוכל למנוע חרדה או לחץ.
- מוכנות רבה יותר וידע לגבי התהליך אותו אנו עומדים לעבור. ניתן לתלמידים מידע פרקטי רב ככל הניתן אודות התנהלות המסע והמפגשים עם בני נוער אחרים - ישראלים ופולנים, וכן מידע אודות הפרטים אשר יסתברו במסע כמשמעותיים.
- לדעת שכולם בשביל כולם, שנוצרת קבוצה ושחשוב לעזור ולהיעזר בה - ככלי לתמיכה ולהכלה. נעלה סיטואציות ומצבים שונים ודרך המצבים המדגימים נאתר קשיים אפשריים וניצור פתרונות אפשריים מבעוד מועד.
- לכל אחד תפקיד ומקום - ללמוד לזהות התנהגויות וחברים בעת צרה. לדעת שיש ביכולתי לסייע ולתרום ולהיות מעורב בהצלחת המסע.
- להתוודע לערכיותה ולכוחה של עבודת הצוות: הקשבה, מתן כבוד, עזרה הדדית, ייצוגיות ושיתוף פעולה.
- להכיר אמצעים אישיים להפגת הלחץ - כתיבת יומן אישי, צילום, ציור, דיאלוג, האזנה למוזיקה ועוד. החיבור במסע יהיה דרך מתן הזדמנויות ואמצעים מגוונים להפגת הלחץ באופן המתאים ביותר לכל אחד במסע.
- לדעת להכיר את המעברים בין עצב לשמחה ובין כאב להנאה, כחלק מחיינו בכלל, וכחלק מחיי המשלחת, בפרט.
- לדעת שהחיבור לנושא השואה הוא אישי והוא מתרחש בקצב שונה מאחד לאחד וכי אנו מכבדים את הקצב והאופן שבו יביעו את חוויותיהם. המתבגרים, היוצאים עם הגנות שתפקידן להגן על ה"אני המתפתח", יוצאים למסע עם מוטיבציה להרגיש. הם עלולים לחוש קושי ועלולים לשאת רגשות אשם ("אני לא בסדר..."), במיוחד לאור הצו החברתי והערכי ש"ימדוד" אותם על פי תגובותיהם.
- בתהליכי ההכנה יהיו רכיבים המקבילים למסע עצמו, כמו: אלמנטים של עמידה בלחץ זמן... של חשיפה רגשית... של חברתיות מהודקת... של אחריות הדדית... של סובלנות ועוד.
- ננסח יחדיו (מבוגרים ותלמידים) "תקנון מסע" שיכלול כללי התנהגות המוסכמים על כולם, למען כולם ולמען הצלחת המסע !

מועדי ההכנה

העיסוק ברכיב הרגשי בהכנה יכול להיות מפוזר לאורך ההכנה או אף מרוכז בשני מפגשים או יותר. נראה שפיזור המפגשים עדיף, משום שמרבית המתבגרים מתייחסים בציניות מה לרכיב הרגשי, בשל המימד החושפני שבו, ומשום שהוא דורש התייחסות תוך אישית ובין אישית, לקבוצה ולתהליכה. מפגש ארוך ומרוכז עלול להוות סיכון או איום, ולגרום להסתגרות ולהימנעות. לפיכך, נראה שפיזור מפגשים, וקיום מפגשים קצרים יכול להתאים יותר. שילוב ההכנה הרגשית יכול להיעשות באופן מתואם עם תכנית ההכנה הכללית ולהשתלב לאחר העברת תכנים המעוררים רגשית כמו לאחר הקרנת סרט בנושא השואה, לאחר שיחה עם איש עדות, לאחר ביקור במרכז הנצחה כמו "יד ושם" ועוד.

מנחי התכנית

מומלץ שהמנחים של קבוצות בני הנוער העומדים לצאת לפולין יהיו יועצים ופסיכולוגים חינוכיים, אשר עברו הכשרה ביזון ושנרתמים לבצע את כל חלק ההכנה הרגשי, כולל גם לאחר המסע. מובן שמנחים אשר בעצמם השתתפו במסע הם בעלי עדיפות. מומלץ ביותר שהמורים - המלווים ייקחו חלק בכל מפגשי ההכנה הרגשית, יקשיבו, יתנו מעצמם, יתייחסו לדברים הנאמרים ויביאו מניסיונם במקרה שכבר נסעו לפולין.



טקס סיום מסע באושוויץ



מבנה התכנית

מוצעת תכנית הכנה, בתחום הרגשי, בטרם יציאה למסע, הבנויה כך שהיא מקיפה את כל שלבי המסע מהבחירה לצאת ועד לחזרה לארץ. דהיינו, ההכנה בטרם המסע בנויה כך שמוצעות פעילויות והפעלות של התלמידים בשלבים שונים של המסע:

שלב קבלת ההחלטה לצאת - מניעים ליציאה למסע, רקע משפחתי ומוטיבציה אישית לעיסוק בנושא.

שלב ההכנה למסע - יצירת הקבוצה והפיכתה למשאב.

שלב "אריזת המזוודות" - ציפיות מהמסע ומהקבוצה.

שלב השהייה בפולין - קשיים שהמסע עלול לעורר, כלים להתמודדות, נקודות חוזק.

שלב החזרה לארץ - ציפיות לאופן השפעת המסע על החיים שאחריו.

יצירת אווירה מתאימה

כמקובל בכל שיחה עם תלמידים בכלל ובפרט בנושאים מתחום הרגש והיחסים הבין אישיים יש ליצור אווירה מעודדת פתיחות, התייחסות הדדית, כבוד לכל דעה גם אם היא אינה מקובלת/ מוסכמת על חלק מחברי הקבוצה ולא על שומעים או אחרים. יש בהחלט מקום לעודד ויכוחים ודיונים.

יש להיות ערניים לתהליכים קבוצתיים: הרכב הקבוצה (האם התלמידים מכיתה אחת או ממספר כיתות?), האם יהיו באוטובוס אחד או יפוצלו? יש להניח שהתהליכים שיווצרו בשיחות ההכנה ישקפו חלק מהתהליכים שיתרחשו במסע: אווירת הביחד או אווירת הספליט, בידוד תלמידים, מוטיבציות גלויות וסמויות למסע ועוד. מורים מלווים יוכלו ללמוד על חלק מהמצפה להם בצד החברתי בעת שיצפו בהכנה הרגשית.

תכנית המפגשים

להלן יוצגו רעיונות למפגשים. בהחלט ניתן לבנות תכנית התואמת את כישורי המנחה ואת ה"אני מאמין" הייחודי של בית הספר, להוסיף ולשנות נושאים. עם זאת, מומלץ לבנות התכנית עפ"י הרציונל שהוצג לעיל, כך שלשלבים השונים של המסע תהיה התייחסות בהכנה.

ככלל, מומלץ לערוך לפחות שני מפגשים של שעה וחצי לכל מפגש, האחד בתחילת התהוות הקבוצות, והאחר קרוב למועד היציאה. נושאי המפגשים המוצעים הם:

מפגש ראשון - יעסוק בהיכרות, בהצגת המניעים ליציאה למסע והציפיות שמעורר. ניתן להרחיב את ההיכרות על ידי התייחסות אישית ומשפחתית לנושא השואה וליציאה למסע. (פעילויות מס' 1, 2, 3, 4 בהמשך).

מפגש שני - במפגש זה ניתן להרחיב על הרגשות המתלווים ליציאה למסע, כגון: חששות ולחצים אפשריים, לאפשר הרחבת רפרטואר ההתמודדויות ולגלות את הכוחות הקבוצתיים (פעילויות מס' 5, 6, 7) וסיכום (פעילות מס' 9).

ניתן להשתמש בניתוח אירועים (פעילות מס' 8) לשם הכנת הקבוצה לקראת מצבים שעשויים להתרחש בפולין.

1. פתיחה

זהו המפגש הראשוני בין הקבוצה למנחה ושל הקבוצה בנושא ההכנה בתחום הרגשי. מכאן שמתאים לעסוק בפגישה זו בראשונות של הנושא, דהיינו בשלב קבלת ההחלטה לצאת למסע. בפתיחת המפגש יציג/תציג המנחה את עצמו/ה, את הקשר שלו/ה למסע ולנושא השואה, את המוטיבציות שלו/ה, את אופן ותוכני הקשר שלו/ה עם הקבוצה בהמשך, לאחר המסע, גם אם המנחה אינו מצטרף אליהם לפולין. מומלץ סבב היכרות של המשתתפים. כבר בסבב זה יועבר המסר לעיסוק בנושא השואה והשלכותיו: כל אחד יציג/תציג את עצמו/ה בשמו/ה ועל דף בצורת עלה הכותרת, "רשמו אמירה קצרה העולה בדעתכם כאשר אתם חושבים על המסע לפולין. אפשר גם לרשום תחושה ספונטנית שאתם מרגישים, או מטפורה המייצגת את הרגשתכם או כל אסוציאציה העולה בדעתכם על משמעות המסע לפולין עבורכם". אפשר גם להשלים את המשפט: "בשבילי להצטרף למשלחת נוער לפולין זה..." ולאפשר עבודה אישית. לאחר שהתלמידים יסיימו את משימת הכתיבה, מוזמנים המשתתפים לומר את שמם ולצרף את עלה הכותרת שלהם לליבת הפרח. במרכז יכתב:



לאחר תום הסבב ועם היווצרות ה"פרח", אפשר לשאול את התלמידים: "מה משמעות הפרח שהתקבל?" יש להניח שהפרח יכול כמעט את עולם התוכן של כל המשתתפים לגבי המסע, הן מבחינת המוטיבציה, הן מבחינת הרגשות המתלווים למסע, והן מבחינת המידע על פולין והשואה ועוד. ניתן לומר למשתתפים: "זהו למעשה המסע שלכם לפולין, זהו השלם שאתם עומדים לחוות". אם בולטת הטייה לצד "חיובי" או "שלילי", לקצוות, ולהתעלמות מחלקים משמעותיים במסע, יש להעיר על כך, לשקף את ההטייה ולמצוא לה הסבר. למשל, אם יושם דגש רב על המסע לפולין ועל המפגש עם השואה, תוך התעלמות מהמימד החברתי שלו, ראוי להעיר על כך ולבדוק שמא יש כאן רצייה חברתית למילוי ציפיות המבוגרים. לעומת זאת אם יושם דגש רב על הצד הטיולי והחברתי במסע הדבר עלול להעיד על קושי לפגוש בשלב הזה את הרגשות המתעוררים לקראת מסע שכזה.

2. המניעים למסע

הלגיטימיות לכל מניע ולשונות בין היוצאים מבחינת המוטיבציות ליציאה היא מטרת הפעילות. הצגה של מספר רב של מניעים המהווים יחד את המניע של הקבוצה הספציפית ליציאה למסע.

- "מה המניע לבחירתך לצאת לפולין?" שאלת סבב, ובה כל אחד יקבל את הזמן לפרט את המניע האישי שלו. כאן יש מקום לתת זמן מעט נרחב יותר לכל משתתף. ייתכן בהחלט שמצוי יותר ממניע אחד, וחשוב שייאמרו המניעים.
- אפשר להשתמש ברשימת מניעים מוכנה ולהעבירה בין התלמידים והם יבחרו סיבה אחת או יותר ויציגוה בקבוצה



השלמה, או בקבוצות דיון, או בזוגות.

- הצגת קטע מעיתון או מדברי אישים בנושא היחס לשואה ו/או למסעות לפולין. יש להוסיף לקטע שאלה לגבי הנימוק / המשפט שהכי משמעותי לקורא/ת.

3. ציפיות

המנחה פותח/ת ואומר/ת:

"יש להניח שלקראת המסע לפולין הזדמן לחלק מכם לשוחח עם חברים ומכרים שהיו כבר בפולין, וכמו כן לשמוע סיפורים של קרובים שיש להם נגיעה אישית לשואה ולפולין. בוודאי גם קראתם חומרים העוסקים בצד ההיסטורי של האירועים, למדתם על כך בביה"ס, ראיתם סרטים המציגים את השואה ("יומנה של אנה פרנק", "החיים יפים", "רשימת שינדלר"). כל אלו משפיעים על הלך הרוח שלכם לקראת המסע לפולין ועל עמדותיכם. ברצוני לבקש מכם להמשיך לשבת בכיסאותיכם ולדמיין שאתם יושבים במטוס בדרך לפולין, מחצית הדרך כבר עברה, ואתם מהרהרים למקום שאליו פניכם מועדות:

- איזו תמונה תתגלה לעיניכם בפולין?
- מה תפגשו שם? את מי תפגשו שם?
- איזו חוויה תעבור עליכם בפולין?

לאחר מספר דקות של עבודה אישית באמצעות הדמיון, יחלקו המשתתפים שירצו בכך עם האחרים את אשר "חוו".



טקס זיכרון ביער לופחובה

המנחים ימשינו את החוויות שסופרו בפולין:

נפגוש את המוות...
נפגוש את חוסר האונים...
נפגוש את התחושה של חזקים כל יכולים, מול חלשים...
נפגוש את הייאוש, האובדן והרצון לחיות...
נפגוש את משמעות החיים והקיום...
נפגוש את אפסות החיים...
נפגוש כוחות התמודדות שלא ידוע עליהם, את ההשרדות...
נפגוש את עצמנו נתוודע לתגובות ידועות ולא ידועות שבנו...
נפגוש את חברינו במצבים שונים...
ועוד..

4. הכנות למסע

המנחים ישאלו:

"מה כל אחד ואחת מכם שם **במזודה** (המטפורית) לקראת המסע?"

הכוונה בעיקר לחלק המטפורי שבשאלה, אם כי תשובות קונקרטיות בהחלט מבורכות. תלמידים שיאמרו שלוקחים עמם ספר מסוים, תמונה מסוימת, פריט כלשהו, ברור שגם אלו סמלים-מטפורות, וניתן לשאול מה הם מייצגים עבורם. אולם עיקר הכוונה בשאלה היא מה "המטענים" שלוקחים איתם המשתתפים אל המסע מן ההווה שלהם, מן העבר שלהם, מסביבתם הקרובה והרחוקה יותר.

5. קשיים צפויים

יש לאפשר מקום לחששות ולקשיים. אפשר להעלותם בשאלה ישירה, בשיחה חופשית, או על ידי כתיבה על פתק. כך כל אחד מתחבר/ת לקשיים שלו/ה ללא הטייה ממה ששומע/ת מחברו/ה. ניתן לרכז את הפתקים שנכתבו ואח"כ לבקש מכל משתתף לקחת פתק, לקרוא, לשקול ולהציע פתרון אפשרי לקושי שהועלה. בדרך זו אנו הופכים את קבוצת העמיתים ליועצים ולפתרי קשיים צפויים בדרך סימולטיבית. לפניכם מספר קשיים שעלולים לעלות ושיש להתייחס אליהם (כדאי להתייחס גם אם לא הועלו):

- ברגע מסוים אבכה/אתפרק וכולם יראו אותי...
- אני לא ארגיש כלום... (לרוב מועלה בשיחות הערב הראשונות במסע)
- מה אם אצחק במקומות הלא מתאימים...
- יהיה לי קר נורא...
- הנסיעות הארוכות תהיינה קשות לי...
- לא אתעורר בבוקר...
- לא אסתדר עם השותף שלי לחדר...



- אני אהיה במצב רוח **רע** כשהאחרים יהיו במצב רוח **טוב**...
- אני אהיה במצב רוח **טוב** כשהאחרים יהיו במצב רוח **רע**...
- לא יאפשרו לאמא ולאבא שלי להצטרף למסע...
- לא יהיה כיף באוטובוס שלי...
- אתגעגע הביתה...
- האוכל לא יהיה טעים...
- ההסברים יהיו ארוכים ומשעממים...
- יכריחו אותי ללכת לישון מוקדם...
- המסע ישפיע עליי יותר מדי מבחינה רגשית...
- יהיו לי תגובות קשות לאחר המסע...
- יהיו לי חלומות וביעותים...
- לא יהיה לי עם מי להיות בחדר...

ניתן לטפל בקשים הצפויים באמצעות מכתב אישי:

כתבו מכתב למי שלא יוצא/ת לפולין...

טכניקה של כתיבת מכתב אישי מסייעת להעלות את נושא החששות הצפויים בדרך שונה, פחות חושפת ופחות מאיימת. המכתב הוא אמצעי לפתיחת דיון סביב הקשיים והחששות. את הדיון אפשר להרחיב בעזרת הנקודות בפעילות הנ"ל.



מניפים דגל ומצטלמים - בני נוער ישראלים בפולין

6. נקודות חוזק וחולשה

המנחה: "כל אחד מאתנו בנוי מנקודות חוזק ומחולשות. נברר מה בתוכנו יכול להוות גורם שמחזק את ההתמודדות במסע, ומה בתוכנו עלול להחליש את ההתמודדות הנכונה עם המסע?"

ההשתתפות כמובן על פי בחירה. זהו חלק די קשה במפגש משום שרמת החשיפה הנדרשת בפני הקבוצה היא גבוהה. יש לשים דגש על האוניברסליות של חוזק וחולשה, על הלגיטימיות, על כך שאנו מצוידים במענה לחולשות דרך נקודות החוזק שבנו ודרך סביבתנו הקרובה התומכת.

לעתים, יציגו המשתתפים קושי שיש בו אמירה של: קבלו אותי ככזה/ ככזאת, התחשבו בי, סייעו לי. ברור, שאם משתתף/ת מציג/ה קושי המלמד על מימד הרסני, אין לתת לגיטימיות לדברים וניתן בהחלט לפרש זאת ואף לומר: "אולי את/ה מבקש/ת שנדע זאת, נהיה ערים לכך ונסייע לך?" או: "אולי את/ה רוצה לבקש משהו מהקבוצה?"

אפשר לערוך דיון זה באמצעות הצגת מצבים מניסיון העבר בהם גילו קושי בסיטואציה מסוימת או שנכשלו במשימה כלשהי. אז ניתן להעלות את הכוחות שעזרו להם להצליח להתמודד ואותם לקשר לסיטואציות דומות במסע.

7. הקבוצה

המנחה: "המסע לפולין הוא אמנם מסע אישי של כל אחד ואחת מכם, אולם אתם עומדים לעבור אותו בקבוצה גדולה. בואו נבדוק מהו התפקיד של הקבוצה ושל החברים במסע לפולין."

הקדשת זמן למימד הקבוצתי של המסע היא קריטית לפחות משתי סיבות:

לרוב המשתתפים במסע יש ציפיות גבוהות מהמסע לפולין במימד החברתי ובמימד שבינו לבינה. כמו-כן הימצאות בקבוצה במסע מייצרת מטבע הדברים תהליכים שונים שמוטב להיות ערים ומודעים אליהם מראש.

במהלך הדיון בחלק זה של ההכנה אפשר להרחיב את נושא האחריות ההדדית אחד לשני, התמיכה האפשרית ושיתוף החברים בחוויות. ניתן להפנות את תשומת הלב לכך שיתכן ויהיו משתתפים מבודדים ומתבודדים ועל כן יש להגביר את הצורך בלכידות, בתרומה ובאחריות קבוצתית. חשוב להעלות את המורכבות והקושי בהתמודדות עם לחצים קבוצתיים ועם התנהגויות אסורות/גבוליות הן מבחינה בטחונית, הן בטיחותית והן משמעית.

אפשר לסכם חלק זה באמצעות הגדרה/בקשה של כל משתתף לגבי ההתנהגות הרצויה של חברי הקבוצה.
את המשפטים ניתן לכתוב כ"אמנה", ולהחתיים את כולם במעמד שיוצר מחויבות ואחריות הדדית.



8. הטרמה

להלן דוגמאות לאירועים שיכולים להתרחש במהלך המסע ושאלות שניתן לדון עליהן:

- איך ניתן להתמודד עם האירועים בעת התרחשותם?
- אילו דילמות מעורר האירוע?
- לו ניתן היה להחזיר את הגלגל לאחור - האם ניתן היה להתכונן אליהם?

אירוע א' - לאחר שישה ימים בפולין בהם ביקרתי בטראז'ניקה, באושוויץ, בפאשוב ובבני קזרוט שונים, אדם מליטאים אמאיזנק. בכניסה לבית הנשיאים פורצים מספר ירדים בכ"י. גר דקה מצטרפים אליהם גלמיזים נוספים: זוכים, המומים, ומחזקים... רק ט"י אינה זוכה, אינה מחזרת לאף אחד ומפגינה "אדישות".

אירוע ב' - אשת העדו נמצאת בקדמת האוטובוס ומספרת גר כדי נסיחה את סיפורי האישי. חלק מהגלמיזים מביט אל הנף שמחוץ לאוטובוס, חלק אחר שם אוזניות על האוזניים ונרדם. המדריכה מביטה בחוסר אונים לעבר המורה המלווה והגלמיזים ואינה יודעת מה לעשות.

אירוע ג' - בשעות הלילה המאוחרות יושבים כמה חברים באחד החדרים. הם משוחחים, אוכלים וצוחקים... אחת הגלמיזות אומרת כי אחרי הביקור באושוויץ היא אינה רואה כל טעם להמשיך את המסע, ובעצם את חייה. היא טוענת כי הדבר אינו קטור ישירות למסע, אלא למשהו אישי שצובר עליה ומקשה לה לא לספר על כך לאיש מהצוות.

אירוע ד' - במהלך הביקור בירקנאו עמדה צ'יפי, המורה המלווה, וסיפרה את סיפורי המשפחה. אלתם התרשמה והחלה לזכות הגלמיזים היו נזוכים מעט ולא ידעו כיצד להגיב.

אירוע ה' - במהלך היום הראשון למסע סיפר רוסי למדריך כי סבא שלו ניצץ מפאשוב והוא מקיש ממנו להליט לבית המשפחה שהתגוררה בקרקוב. רוסי קטור מאוד אסבו והקשר ביניהם מיוחד במינו, במיוחד לאור העובדה שהוריו של רוסי התגרשו כשהיה צעיר, וסבא שלו גידל וטיפח אותו.

אירוע ו' - ביום האחרון של המסע הייתה דנית עצובה במיוחד. היא הרגישה שהקבוצה מאוד חשובה לה וכי בינה לבין חבריה נוצרו קשרים קרובים ומיוחדים. היא פחדה לחזור לשלגת הגלמיזים ולבית הספר.

אירוע ז' - דני סיפר לכיתה כי לא יוכל לצאת למסע בפולין משום שהליטה של משפחתו כלפי המסעות טוענת כי הפולנים היו לרועים יותר מהגלמיזים, שיגבו פשוטה, האשינו והרלו יהודים רבים במלחמה. הם טוענים כי נסיבות הישראליים אדם גורמות לשיפור הכאכה הפולנית וכי הם אינם רוצים שיהיה חלק מההליך זה של התקרבות אל העם ואז העשר הפולני.

9. סיום

המנחה ישאל/תשאל:

"מה היית רוצה שיקרה לך מבחינה אישית וחברתית במסע? מה לא היית רוצה שיקרה?"
מחלף מאוד שהתשובות תירשמה.

התלמידים ירשמו את שמם. יובטח לתלמידים שהדפים יישמרו אצל המנחה וייפתחו שוב במפגש לאחר המסע.

חלק 2 - תלמידים בעיצומו של המסע

המסע עצמו - ממדים קוגניטיביים, התנהגותיים, חברתיים ורגשיים

המסע לפולין הוא מסע של תלמידים בעקבות סיפורה של השואה, ובעקבות סיפורם של בני אדם. הוא נמצא על רצף, בין פעילות מטרימה של הכנה, לבין פעולות המתרחשות לאחר החזרה הביתה. המסע מורכב ממכלול פעולות פיזיות ורגשיות המועברות באמצעות הליכה, הקשבה, האזנה למוסיקה, השתתפות בטקסים ובשיחות פורמאליות ובלתי פורמאליות. אמצעים אלה יוצרים רגשות וחיבור אישי מידי בין משתתפי המסע. קיימים מרכיבים נוספים המתווכים את החוויה, כגון מהלך וקושי המסלול, תנאי האקלים, הדמויות המשמעותיות כמו המדריך, המורה המלווה, ואיש העדות, אירועים ושיתוף הפעולה בקבוצה (פירוט בפרק 2).

למסע לפולין מרכיבים קוגניטיביים, רגשיים, חברתיים והתנהגותיים.

המרכיב הקוגניטיבי כולל את תכני הידע ופעולות החשיבה וההבנה של התקופה, סקירת האירועים המרכזיים שחלו בה, והדילמות המוסריות והערכיות העולות כתוצאה מלימוד הנושא. מרכיב הידע במסע הוא המשך ללמידה המתרחשת בהכנה, והוא כולל מידע על יהדות אירופה בין שתי מלחמות העולם, חיי הקהילה ותרבותה, ארגונים ותנועות הנוער, תולדותיה של פולין ועוד.

בהתאם לתכנים נבנתה תכנית המסע הכוללת שלושה סוגי אתרים עיקריים:

1. אלף שנות היסטוריה יהודית בפולין, המומחשים בביקורים באתרי הקהילות היהודיות בעבר - עיירות, בתי כנסת ובתי קברות.

2. אתרי שואה ומוות-גטאות, מחנות ריכוז והשמדה, בורות הריגה.

3. אתרים פולניים- אתרי תיירות ופנאי.

מדריך הקבוצה אחראי על מתן מידע, מיקוד תשומת הלב של התלמידים לנתונים הרלוונטיים בנוף, בחירת הטקסטים ויצירת אווירה. תפקידו להעביר את המידע באופן שיעורר הזדהות ורגשות של אמפתיה, וייצור יכולת לדמיון מראות של דברים שנכחדו. המדריך נעזר בהדרכתו באמצעים מגוונים כמו שימוש בתמונות או בעזרים חזותיים, הקראת שירים המבליטים את ה'אין', הקראת סיפורו של ניצול, פרשנות אישית, השמעת מוסיקה ואף סימולציה של מצבים (פלדמן, 1998). לעתים קרובות הופך המדריך להיות הדמות המשמעותית של המסע, ומעורבותו בענייני התלמידים גוברת על זו של המורה המלווה, עובדה היוצרת מצבים קונפליקטואליים.

הממד ההתנהגותי - אל המסע לפולין יוצאים רק תלמידים המעוניינים להשתתף בחוויה החוץ בית ספרית. הצוות המכיין את המסע ובודק את התאמת התלמידים אליו, אינו מאפשר לתלמידים שהתנהגותם אינה הולמת, להצטרף למשלחת. דגש מושם על כללים, ציפיות ונורמות התנהגות. נקודת המוצא היא, שכלל שקבוצה פנויה מבחינה ארגונית - כך תוכל חווית הלמידה במסע להתרחש בתנאים אופטימאליים. במהלך המסע נדרשים התלמידים לפעולות שונות, מעבר להתנהלות ולהקשבה. עליהם לעמוד בזמנים, לסייע בפעולות ארגוניות, ליטול חלק בטקסים, ולהיות פעילים ביצירת אווירת המשלחת. תלמידים רבים מצליחים להביא לידי ביטוי כישורים וכישרונות שלא נתגלו במסגרת בית הספר, כמו ידע כללי, יכולת מנהיגות, חוש התמצאות, חוש הומור, אמפתיה, תמיכה, סיוע ורגישות לזולת. למרות היותו חלק מהמערך הפורמאלי, מהווה המסע מסגרת לא פורמאלית שיש בכוחה ללמד התנהגויות ולמידות חדשות, שהן בגדר למידה לחיים.



הממד החברתי - במהלך המסע לפולין גוברת עוצמתם של תהליכים חברתיים בקרב המשתתפים, שתפקידם כעמיתים בגיל ההתבגרות משמעותי ונחוץ.

התכנים והמראות במסע, יוצרים חוויות ייחודיות של הווי המחזקות את הקשר בתוך הקבוצה. קשר זה נמשך גם לאחר המסע והמשתתפים הופכים לקבוצה נבדלת בחיי בית-הספר.

הממד הרגשי - הממד הרגשי במסע לפולין הוא מרכיב חשוב ומשלים. היוצאים למסע טעונים ביחס לתקופת השואה, בין אם על ידי הקשר האישי-משפחתי או על ידי הקשר הקולקטיבי של השואה והזיכרון. המסרים הרגשיים המועברים במסע מופנמים על ידי התלמידים באמצעות שילוב של סוגי פעולות שונים, ביניהם פעולה גופנית כגון הליכה ברחבי המחנות או בטקסי הנצחה, ב'מראות שואה' ותפיסה רב חושית של ממדיה. התלמידים מקשיבים לסיפורי העדים המשתתפים במסע ולקטעי קריאה שמקריאים חבריהם למסע, הכוללים סיפורים אישיים של בני משפחה אשר שרדו את השואה. על חשיבותה של העדות ניתן לקרוא בפרק 2. נזכיר שבזכותם יכולים בני הנוער ל'ראות' במו עיניהם את המצב הקיומי בתקופת השואה. נוכחותם של העדים מהווה מעין גשר על פני עשרות השנים שחלפו מאז ועד היום. מרכיב נוסף הוא שיחות הערב, שמטרתן לערוך עיבוד רגשי של החוויות אותן עברו בני הנוער במהלך היום. בשיחות אלה מתקיים דיאלוג בין חברי הקבוצה אודות חוויותיהם, מחשבותיהם ורגשותיהם. מעבר לעיבוד החוויה, יש משמעות לשיחות בהיותן מלמדות ומעשירות את התלמידים ברפרטואר של התמודדויות ובהמשגת נקודות מבט שונות לאותה חוויה. החיבור האישי אל החוויה יקשר אותם אל המסע הפרטי שלהם וימנע ממנו מלהיות סיפור מרוחק, ללא נקודות חיבור משמעותיות. החוויות הרגשיות של התלמידים קשורות גם להצטברות חוויות היום שחלף ומשפיעות על היום הבא. גם לידיעה שהמסע ייגמר יש השפעה על תהליכים רגשיים ועל הגיבוש והדינאמיקה הקבוצתית הנוצרת בקבוצת המשתתפים.



מבט מפסי הרכבת באושוויץ - בירקנאו

חלק 3 - תלמידים - השיבה הביתה

באחד המסעות אמרה תלמידה: "ייקח לי זמן רב לסיים את המסע". נשאלת השאלה, האם יש מועד לסיום המסע? סיום המסע והחזרה ארצה אינם מהווים את תום המסע, וייתכן שאין אפשרות לציין את מועד הסיום. לכל אחד סיום שונה למסע האישי שעבר, וכל אחד עובר תהליך עיבוד אחר.

השיבה הביתה צריכה להיות חלק מהמסע כולו וצריך לראות בה חלק מכל הרצף, על מנת לאפשר למשתתפים לעבד את החוויה, הן ברמת הקבוצה והן ברמת הפרטים.

בשלב השיבה חשוב לאפשר פרספקטיבה, הבנה ומשמעות לידע ולרגש שנקלטו במסע. משמעות החזרה הביתה היא לסגור, ליצור בנרטיב סיפור שהחל בהכנה, עבר דרך המסע ונסגר בסופו. הבנת הרצף תאפשר התחברות אל רצף החיים ואל רצף השגרה, שנקטע על ידי המסע.

המסע לפולין מעשיר את ההבנה ההיסטורית, את ההבנה הערכית - ציונית, אך גם את ההבנה של מהות האדם. השאלות העולות נובעות מהיבטים שונים אלה: ההיסטורי, הערכי, הציוני, האנושי-שאלות אלו עוסקות בבירור הזהות והן ממשיכות לאתגר מתבגרים הנמצאים בשלב של גיבוש הזהות האישית שלהם.

משיחות עם תלמידים, שחזרו מן המסע למדנו שהרבה אירועים שגרתיים יוצרים הד לחוויות המסע, חלקם אירועים ציבוריים וחלקם אירועים אישיים. להלן מספר דוגמאות: נסיעה ברכבת, עמידה בתור למקלחת, שהייה במספרה, מוות של בן משפחה, טקסי זיכרון, כתובת אנטישמית, פיגוע, פיצוץ של בית כנסת וכדומה.

יש לראות בשיבה הביתה שלב בכל התהליך של המסע לפולין. לשלב זה מספר הדגשים רגשיים-פסיכולוגיים שברצוננו לציין:

א. חזרה לשגרה.

ב. מפגש עם אלה שלא יצאו למסע.

ג. המשך עיבוד החוויה.

ד. מעקב אחר תלמידים החוזרים ואיתור תלמידים המתקשים להתמודד.

א. חזרה לשגרה

הנחיתה מן המסע דורשת זמן הסתגלות. המעבר מחוויות המסע אל שגרת הלימודים הוא חד ויש לתת את הדעת על כך שהחזרה לבית הספר היא תובענית ביותר. בתקופה זו נדרשים המתבגרים להתמודד עם מבחנים ומצופה מהם להשיג הישגים גבוהים, שיבטיחו את עתידם.

הצוות החינוכי צריך להיערך כדי לעזור לתלמידים אלה ולסייע להם להשלים את הפער. מעבר לכך, יש להיות ערים לשינויים במבנה החברתי בעקבות המסע, ולשינוי, גם אם זמני, של השתייכות והתנהגות.

יש לקחת לתשומת לב את עובדת ההתמודדות עם המוות המתרחשת במסע. בין אם מדובר בהתמודדות עם מותם של מיליוני יהודים בשואה, ובין אם האובדן הקולקטיבי עורר התמודדויות קודמות של מוות קרוב, יש לזכור כי כל התמודדות עם מוות בגיל זה עלולה לעורר רגשות אשם, תחושת בדידות וחוסר אונים.

בחזרה ארצה מתקיימת פרידה מהקבוצה שהייתה כל כך משמעותית, ופרידה מהמדריכים ומהמלווים, שהיו חלק מהחוויה שחוו בזמן המסע. אלה עלולים להוות קושי עבור חלק מהתלמידים.



חשוב מאוד שתתקיים שיחה של צוותי החינוך בכיתה בנוכחות היועצת (או בהנחייתה) והמלווים שליוו את התלמידים במסע, על מנת שיוכלו לשים לב ולהיות ערים לתלמידים שעלולים לגלות קושי בחזרה לשגרה. יש להדריך את הורי התלמידים לשים לב לכל שינוי משמעותי בתגובות ובהתנהגות.

ב. מפגש עם התלמידים שלא יצאו למסע

התלמידים במסע עוברים חוויות משמעותיות בעוצמות שונות, בהתאם לשונות של התלמידים ולשונות באופי הקבוצה. במסע נוצרו תהליכים קבוצתיים משמעותיים. על רקע התנאים הייחודיים של המסע נוצר צורך בהתחלקות בחוויות וברגשות ברמה הקבוצתית. הקבוצה שהתגבשה עשויה להיבדל מן השאר. מכאן, שהמפגש עם המורים והתלמידים שלא יצאו למסע עשוי להיות מורכב. התלמידים השבים יכולים לחוש שלא מבינים אותם ואת החוויה שעברו, ואילו התלמידים שנשארו עלולים לחוש תסכול על רקע של החמצת החוויה.

בתי ספר רבים נותנים את הדעת לתלמידים הנשארים בארץ ומקדישים את ימי המסע ללימוד נושא השואה בדרך חווייתית על ידי גופים מקומיים. (הרחבה בפרק בנושא התלמידים הנשארים בארץ). בבתי ספר שונים נוהגים צוותים חינוכיים לבוא ולקבל את התלמידים משדה התעופה. מפגש זה מבטא אמירה "אנחנו שמחים שחזרתם..." "אנחנו פה בשבילכם, כדי ללוות אתכם בחזרתכם..."



רובע קאז'ימייז בקרקוב

ג. המשך עיבוד החוויה

העיבוד הרגשי, הכולל סגירה ויצירת רצף עם מהלך החיים, חשוב לשם חיזוק היכולת לשוב לאורח החיים הרגיל ולמשימות השגרה. תהליך עיבוד החוויה הוא אישי ומתרחש בהקשרים שונים, תוך שונות רבה בין התלמידים. אנו ממליצים ליזום מספר מפגשים של המשלחת לאורך השנה כדי לעודד את המשך הלמידה האישית מהמסע. למרווחי הזמן יש משמעות בתהליך העיבוד. חלק מהמפגשים כדאי שיהיה סמוך לחזרה וחלק - בהמשך, במרווחי זמן.

יום השואה, יום הקדיש הכללי יכולים אף הם להיות גורמים מזמנים למפגש ולשיחה. מתבגרים יכולים להרוויח ממפגשי הקבוצה, בה יוכלו להביע באופן חופשי את רגשותיהם, ולחוש אמפתיה וקבלה. בקבוצות אלה יש למתבגר הרשות להיות עצוב, לדעת שרגשותיו נורמאליים והוא לומד שעוצמת הרגשות לא נמשכת לנצח. באמצעות השיחות ניתן יהיה לאתר את מי שמתקשים לחזור לרצף חיי השגרה, את מי שמתבטאים בקיצוניות, או את מי שאינם מסוגלים באופן קיצוני להתחלק בחוויה בקבוצה. את התלמידים האלה יש לזמן לשיחות אישיות. (הרחבה בפרק 4).

עריכת מפגשים העוסקים בנושאים כגון:

1. דילמות ושאלות שעלו אצלנו בעקבות המסע ...
2. הזיכרון הקולקטיבי - כיצד מתחברים בני הנוער לנושא ומהו החלק שלהם? היכן מרגישים מעורבים/תורמים?
3. המפגש שלנו עם המוות.
4. בניית הזהות - איך ממשיכים את זה? מתוך האסון והמוות שראו - מה יפנימו לתוך עולמם, לתוך ההווה, כך שלא יגבירו אצלם את האימה.
5. הגיוס לצה"ל - המתבגרים שעומדים להתגייס בעתיד הקרוב, השאלות/והדילמות הערכיות הרלוונטיות....
6. המסע בפרספקטיבה לחיים היום....
7. המסע כמלמד על החיים, כנותן משמעות לחיים (ציפיות/משימות לעתיד - חשוב לסיים במבט לעתיד, כחלק מהחיבור לרצף ולשגרה).

דוגמאות לשאלות הפותחות שיחה פנימית (רפלקטיבית):

1. מה למדתי על עצמי, כמי שמתמודד/ת עם חוויות המסע? כמי שמתמודד/ת עם שינויים?
2. זיהוי מרכיבי החוסן והכוחות שסייעו לי בהתמודדות.
3. המסע הפנימי והאישי שעברתי: אילו זוויות חדשות למדתי על עצמי?
4. מה עשה המסע להשקפת עולמי כאדם, כחלק ממשפחה, כאזרח/ית, כיהודי/ה, כציוני/ת?
5. אילו חלקים פגשתי במסע שלא היו קשורים למסע? ולחלופין, מתי באירועי היום יום מצאתי את עצמי "חוזר/ת" למסע?
6. אילו שאלות נשארו לא פתורות והייתי רוצה לחזור ולדבר עליהן?
7. למי חשוב לי לספר את חוויות המסע?
8. איך הייתי מכין/ה את עצמי אחרת למסע?
9. למי הייתי ממליץ/ה לא לצאת למסע? (האם לדעתך זהו גיל מתאים לצאת, ולמה?).
10. מה היה קורה לי אילו לא הייתי יוצא למסע?



מפגשים רגשיים לאחר המסע

מומלץ שאותם מנחים אשר התלמידים פגשו בטרם המסע יפגשו עמם גם לאחר המסע. יצירת הרצף תאפשר סגירה וסיום טוב יותר של המסע וכך והמפגשים יהיו אוטנטיים יותר. הפעילות המומלצת כאן מהווה השלמה למפגשים לאחר מסע בדמות המפגשים שבהם רואים סרטי וידאו, מציגים אלבומי תמונות, מפגשי משלחת. הרציונל המנחה במפגשים לאחר המסע הוא לסייע בסיום, בסגירה ובשימור החוויה אצל המשתתפים במסע.

* ניתן לפתוח את הפעילויות בעזרת קטע מוזיקאלי, קטע מסרט או קטע קריאה, אשר יאפשרו את יצירת התנאים למעבר לשיח באווירה מתאימה.

דוגמאות למפגשים לעיבוד החוויה:

1. המסע לפולין כפי שנתפס היום

פעילות דומה למהלך הפתיחה שהוזכרה במפגש ההכנה בטרם המסע. עקרונות ההפעלה דומים להפעלת ההכנה, בעמ' 41.



יש מקום להתייחס לתוצאה שהתקבלה. לאחר מכן ניתן להשוות את התוצאה למה שנעשה בטרם מסע, לבדוק מה נשתנה אם נשתנה.

2. זיכרון מהמסע

"מכל החוויות והאירועים שעברתם במסע, מה אתם בוחרים לקחת לעצמכם כזיכרון אישי מהמסע?" חשוב לתת לגיטימיות למגוון הזיכרונות והחוויות. (או לחלופין: "מכל התמונות שצילמת במסע איזו תמונה הכי משמעותית עבורך ומדוע?")

3. חבירה לציפיות בטרם מסע

מחלקים לתלמידים את הדפים שכתבו לפני המסע, אודות ציפיות אישיות וכלליות מהמסע מאפשרים להם לעיין בהם ומבקשים מהם להתייחס לתפיסות, לעמדות ולרגשות שהביעו לפני המסע ואחריו.

4. ייעוץ לאחרים

"תלמידים מכיתה י'א מבקשים מכם ייעוץ והדרכה לגבי המסע לפולין, מה תאמרו להם?"
"אתם מוזמנים לכיתה שמתחילה בתהליך לקראת היציאה למסע, מה תאמרו לתלמידים?"

5. משוב על ההכנה בתחום הרגשי

"אנו, המנחים, מבקשים להתייעץ אתכם לגבי הפעילות שנעשתה עמכם על ידינו. מה לדעתכם היה יעיל, מה מיותר, מה חסר, מה אתם מייעצים לנו במפגשים עם קבוצות אחרות?".

6. פנל בעלי תפקידים / הצגת דעות שונות

ניתן להציג את החוויה מזוויות שונות, בעזרת תלמידים / אנשי עדות/ מורים/ הורים וכדומה. אפשר להקריא קטעים שנכתבו ואשר יוצגו על תלמידים בפנל, כפתיח לדיון על משמעות החוויה.

דוגמאות לרעיונות לעיבוד נוסף של החוויה

1. עריכת יומן/חוברת מסע, המלווה בתמונות מהמסע.
2. עריכת סרט הקבוצה/המשלחת המתעד את המסע. לתיעוד המצולם יש משמעות בעיצוב הזיכרון ולכן חשוב שחבר מצוות המורים ילווה את העריכה ויוודא כי יש ייצוג הוגן של כל הקבוצות שהשתתפו במשלחת, על מנת שלא תיווצר עוגמת נפש!
3. הכנת תדריך לקבוצה הבאה היוצאת למסע.
4. הכנת טקס בית ספרי/קהילתי. כאן יש לשקול את השתתפותם של מי שלא היו במסע, אם הם מעוניינים. (נוצרת תחושה שטקסי יום השואה הופכים להיות קניינים הבלעדי של מי שיצא למסעות. חשוב לזכור כי אי יציאה אין פירושה חוסר התעניינות בנושא).
5. אימוץ קהילה/ פרסום סיפורים אישיים של ניצולים במקום המגורים.

ד. מעקב אחר תלמידים החוזרים ואיתור תלמידים המתקשים להתמודד

מרבית בני הנוער היוצאים למסע לפולין מצליחים לחזור לחיי שגרה תקינה, ועומדים בהצלחה במשימות הנדרשות. עם זאת, אחוז קטן מאוד יגלה קושי ויזדקק לטיפול פרטני ולתשומת לב מיוחדת. עבורם מהווה המסע, בדרך כלל, כטריגר לבעיות קודמות, כגון: אבל, טראומה, גירושין מורכבים, פגיעה וכד'.

איתור בני הנוער הללו ייעשה באמצעות בדיקת תפקודם היום יומי, בעזרת דיווח מההורים או מהמחנכים. כאמור, חשוב לקבל מידע מהצוות שליווה את המסע על מנת לסייע למי שהתקשה להתמודד במהלך המסע.

מיהו התלמיד לו אנו חוששים? מיהו התלמיד בסיכון?

- התלמיד/ה המתבודד/ת והמגלה חוסר יכולת קיצונית להתחלק בחווייה.
- התלמיד/ה שמגלה סימני דיכאון, שמבטא/ת שינויים קיצוניים במצב הרוח, ושאינרתיו/יה ותגובותיו/יה קיצוניות.
- תלמיד/ה שאינו מתפקד/ת לימודית, כלומר היעדרויותיו/יה מביה"ס רבות ותכופות ו/או שאינו/ה מתמיד/ה בלמידה, בניגוד לתפקודו/ה לפני המסע. (יש לשים לב לתלמידים פרפקציוניסטים, כיוון שהם נוטים להיות קיצוניים יותר).
- תלמיד/ה שבמהלך שיחות ודיונים מציג/ה עמדות קיצוניות כגון: "הפסקתי להאמין בעקבות המסע", "אחרי המסע אני מרגישה/ה שדברים שהיו חשובים לי קודם אינם בעלי משמעות" וכד'.



חשוב להפנות תלמידים אלה לשיחה עם היועץ/ת או עם פסיכולוג/ית ביה"ס. אם יאותרו תגובות פוסט טראומטיות: יש להפנות לטיפול. חשוב לבדוק את משך הסימפטום, עד כמה מצליח/ה המתבגרת/ת לחזור לחיי היום יום וכיצד מתפקד/ת. הרחבה על האיתור והטיפול בתלמידים בסיכון בפרק 5.

ב. הכשרת המורים המלווים לתפקידם

בחירת המורים המלווים נעשית על ידי מנהלי בית הספר, והיא בדרך כלל פועל יוצא של וותק או נכונות להשתתף. כך ייתכן מצב בו לחלק מהמורים יהיה קושי להתחבר לנושא או לחווייה הבלתי פורמאלית ולדרישותיה. הלכה למעשה, רוב המיומנויות הבאות לידי ביטוי במסע מתקיימות גם במערכת החינוך הבית ספרית, אך על המורה המלווה להיות מודע ומוכן לקראת משימתו.

הכנה נכונה להבנת הדרישות הייחודיות של התפקיד ולמודעות לגבי ההשלכות של התפקוד יוכלו לסייע למורה המלווה להגיע מוכן/ה ולהביא עצמו/ה לידי ביטוי מקסימלי !!!

תהליך ההכנה שעוברים המורים המלווים עם תלמידיהם ובמסגרת ההשתלמויות למורים המלווים מכינים אותם לקראת מסעם האישי ומסעם התפקודי.

לנו ברור כי למורים המלווים תפקיד משמעותי וקריטי במסע ולכן אנו מייחדים פרק לכל אחד משלבי המסע: בהכנה, בליווי המסע ולאחר השיבה הביתה.

פרופיל הנתונים הנדרשים מהמורים המלווים:

- בגרות נפשית וביטחון עצמי המאפשרים להם ויתור על מקום מרכזי
- יכולת תמרון בין אנשים לבעלי תפקיד ולבעלי אינטרסים שונים
- חוסן נפשי
- ידע בתהליכים קבוצתיים
- ידע בנושאים הקשורים בגיל ההתבגרות
- יכולת ליצור קשר טוב עם בני נוער
- מיומנות בניהול שיחות קבוצתיות
- ידע ומיומנות במצבי דחק ויכולת לתמוך באנשים במצבי חרדה
- הבנה ומיומנות בעבודה בתוך "מערכת" כמו משלחת
- ידע על מהלך המסע לפולין
- אמונה בנחיצות ובחשיבות המסעות

דמותם של המורים המלווים - ההכנה למסע

חשיבות דמותם של המורים המלווים והקשר שהם יוצרים עם המשתתפים במסע משמעותית ביותר. דמות זו צריכה להקרין אכפתיות, סמכותיות ואמפתיה. המורים המלווים צריכים להיות אנשים בעלי יכולת ארגונית, המסוגלים לטפל בענייני משמעת בצורה גמישה ויצירתית. עליהם לשדר פניות לתלמידים, נכונות ליצור קשר בלתי אמצעי ולהעניק תמיכה רגשית.