

י"ג/טבת/תשע"ד

16.12.13

"שלג... שלג..." - הצעה למורים למהלך שיחה בכיתה בעקבות סערת השלג האחרונה, בהקשר להתמודדות במצב לחץ

הקדמה:

"שלג שלג...הכול לבן, שקט, מרהיב ביופיו וגם ואין לימודים!...איזה כיף... " אלה הן מחשבות ואסוציאציות ראשונות שעולות לרבים מאתנו, גדולים כקטנים, בהקשר לשלג, שעומד לבקר אותנו מידי חורף כמעט וטוב שכך.

אך הפעם, חווינו גם חוויות נוספות : עצים נשברו, מכוניות רבות נתקעו בדרכים ואנשים ישבו במכוניתם או באוטובוס שבו נסעו, שעות ארוכות עד שחולצו, החשמל נותק אצל משפחות רבות, לא היה חימום ולא היה אור בין מספר שעות לארבעה ימים. אצל חלק מהמשפחות גם המים פסקו מלזרום בברזים. היו אנשים שלא יכלו לחזור לביתם והיו אנשים שלא יכלו לצאת מביתם.

מזג האוויר שפקד אותנו מיום חמישי האחרון הדהים בעוצמותו הן בגלל כמות המשקעים ובעיקר השלג, שירדו באזורים שונים בארץ, הן בגלל העובדה, שמדובר בחודש דצמבר, שבדרך כלל אין בו שלגים והן משום, שלמרות שהכינו אותנו לעומד לקרות, ההרגשה הייתה של הפתעה מרובה.

מזג האוויר יצר סוג של מצב חירום עם סיכונים וסכנות¹ משלו ובמובן זה, הוא מהווה הזדמנות ללמידה נוספת ולבחינה של דרכי ההתמודדות ברמת היחיד, ברמת משפחה, ברמת קהילה וברמה ארצית.

כולם שותפים לחוויה הכללית בצורה זו או אחרת ויש מקום לשוחח על כך ולהפיק לקחים ותובנות מקדמות. לאלה שחוו את הסערה בעוצמה יש צורך לספר את החוויה ולשתף בה. סיפור החוויה האישית יסייע לכל אחד\אחת לארגן את המחשבות והרגשות שעלו בשלבים השונים. כמו כן, זוהי הזדמנות מצינית לכולנו להתבונן על דרכי ההתמודדות האישית, של המשפחה, של החברים ובכך להציב תשתית להיערכות מקדימה לפני אירועים בלתי צפויים נוספים, העלולים לפקוד אותנו.

מהלך השיחה המוצעת:

לאחר הקדמה קצרה לכיתה לגבי נושא השיחה והרציונל שלה, ניתן להציג תמונות שלהם מן הסערה או צילומים אחרים, להראותם ולפתוח במשהו כגון: "אלה תמונות ממה שהיה בארץ בימים האחרונים..." ואז להמשיך בשיחה.

אפשר גם להזמין את הילדים לשיחה בכך שנבקש מכל תלמיד\ה לבחור מילה/כותרת/ תמונה, ובאמצעות הבחירה לספר על חוויה משמעותית אחת שהייתה לו\לה בימי הסערה.

ניתן גם להשתמש באמצעי הבעה אחרים ולהביא חומרי יצירה אחרים (מוזיקה, כותרות עיתונים, סרטון, מילים מפוזרות וכד'...) ודרכם לבטא את מה שעברו, את הרגשות ודרכי התמודדות השונות.

¹ קשישים, תינוקות, בעלי צרכים מיוחדים הן אוכלוסיות פגיעות וכן עלולים להיווצר מצבים של סכנת חיים ממש. ידוע לנו על אנשים שקיפחו את חייהם בסערה האחרונה.
במקומות שילדים נפגשו בכך מומלץ להזכיר זאת ולשוחח על כך באופן ישיר.

בהמשך השיחה אפשר לשאול גם:

- איך עברו עליכם הימים של הסערה האחרונה?
 - טוענים שזו הייתה "סופה היסטורית". על מה תרצו לספר לילדים/ לנכדים שלכם בעוד שנים רבות?
 - מה היה הכי מצחיק?
 - מה היה קשה?
 - מה הכי הפתיע אותי?
 - עם מה הרגשתם שאתם מתמודדים מצוין? מה אפשר את ההתמודדות הטובה?
 - איך התמודדו אנשים בסביבתכם? מה למדתם מכך?
 - איך התמודדו בעלי החיים?
 - עם מה התקשיתם להתמודד? מדוע?
 - מי הרשים אתכם במיוחד בדרך ההתמודדות שלו עם הקשיים? מדוע?
 - מה למדתם על המשפחה שלכם?
 - מה למדתם על עצמכם?
- במקומות בהם הייתה בעיה בתשתיות, כדאי להביא בהזדמנות קרובה מישהו מן הרשות, שיסביר מה נעשה כדי למנוע הישנות פגיעה בתשתיות.
- כדי לחזק את תחושת השליטה, ניתן להסתייע במורים הרלוונטיים, שיסבירו את התופעות שחווינו, ההסתברות שלהן, יכולת החיזוי וכד'.

מסרים שכדאי להדגיש במהלך השיחה

- גם "אירוע שלג" עלול להכיל מרכיבים של לחץ ואף של משבר וחשוב להשתמש בהזדמנות זו ללמוד גם על משאבי הכוח ודרכי ההתמודדות שלנו במצבי חירום.
- לכל אחד יכולות התמודדות עם מצבים מלחיצים.
- תגובות פחד ולחץ הן תגובות נורמאליות וטבעיות למצבי חרום.
- כל אדם מתמודד באופן שונה במצבי לחץ ומשבר.
- מעגלי תמיכה של ילדים ושל מבוגרים מסייעים בהתמודדות עם מצב הלחץ.
- ניתן להיערך מראש למצבי חירום שונים, מרמת היחיד, דרך המשפחה והקהילה ועד רמת המדינה. היערכות מראש מגדילה את הסיכויים להתמודדות טובה יותר.
- מותר ורצוי לבקש עזרה כאשר לחוצים, דואגים או חרדים.
- פעילות, עשייה ומתן עזרה לאחרים במצוקה מסייעת להתמודדות טובה יותר במצב לחץ.

□ בהיערכות לחירום יש משקל רב גם להיערכות ברמת היחיד וברמת המשפחה. חשוב, שמורים יסבו את תשומת ליבם של התלמידים למה כדאי שהם יעשו בהתאם לגילם ויכולותיהם. זאת, כדי להעלות מודעות לכך, שעמדה אקטיבית ואחריות אישית להיערכות לפני מצב חירום, יש בהן כדי לשפר רבות את התפקוד הממשי בעת חירום.

אין הכוונה להטיל על ילדים אחריות של מבוגרים כגון: לדאוג לתאורת חירום או למאגר חיתולים רזרביים אלא להתמקד בפעילויות שהן ביכולת שלהם ועל פי גילם למשל: הכנת משחק שהם אוהבים, הכנת מאגר בדיחות לעת חירום, רשימת שירים שכדאי לשיר ביחד, שמיכה חמה שאני אוהב ביותר ועוד...
ניתן להכין מאגר רעיונות כיתתי.

חשוב לשים לב לנקודות הבאות:

- כל סיפור הוא מורכב ויכול להכיל בתוכו שמחה ותקווה בצד קשיים והתמודדויות מאתגרות.
- בעיבוד הסיפורים אותם מביאים התלמידים, יש להתמקד בחיפוש הכוחות והמשאבים האישיים, שמגלים התלמידים בהתמודדות עם אירועים מלחיצים, לצד אמפתיה לקשיים שעולים.
- חשוב מאוד לתת מקום לחוויות המצחיקות, המלכדות והמחוברות לשמחת החיים.
- חשוב להפנות את תשומת לב המורים לתגובות רגשיות קיצוניות, אם עולות, אצל תלמידים ולהיוועץ ביועץ/ת, /פסיכולוג/ית בית הספר.
- יש לזכור כי הביטוי המילולי מהווה רק דרך אחת לביטוי בקבוצה וניתן להציע לתלמידים מגוון דרכי ביטוי (כתיבה, ציור דרמה וכד) כדי לאפשר לתלמידים רבים יותר להתבטא.

