

סדנא לצוותי חינוך- "יום שאחרי", חזרה לשגרת לימודים לאחר מבצע "צוק איתן"

גני-ילדים-אשדוד

אלול- תשע"ד

*קבוצת העמיתים היא אחת המספרות החשובות ביותר עבור האננות לעיבוד
אירועי לחץ ואספקר והתמאוצות איתם.*

- הסדנא מותאמת לקבוצת של עד 20 משתתפות.
- עזרים-

מחשב להפעלת מצגת

קליפ- "צוק איתן"- ערוץ 1 https://www.youtube.com/watch?v=9dz_s8HUeCA

שקופית- מילות השיר- "מחכה"- ריטה (ראה נספחים)

קופסאת קרטון ריקה עטופה בנייר תכלת מעונו, בתוכה מילות השיר- "שקט"- ערן צור

+ 22 כרטיסי בריסטול ריקים. (ראה נספחים)

כלי- כתיבה.

דף סיכום לגנת-הערכות לחזרה לשגרה (ראה נספח)



מטרות:

- עיבוד החוויות שעברו הגנות .
- מתן לגיטימציה לביטוי רגשות ופחדים ומניעת התפתחותן של תגובות בלתי מסתגלות.
- הכרות עם מאגר המשאבים שלהן להתמודדות במצבי לחץ.
- הקניית כלים לשיחות בגן הילדים ולשיחות אישיות עם תלמידים על המצב.
- חיזוק ההשתייכות החברתית המקלה על המצב.
- סיוע בגיוס כוחות ומשאבים חיוביים להמשך ההתמודדות עם החזרה לשגרה.

שלב ראשון- הצגת קליפ- "צוק איתן"- ערוץ 1 כגורם מזמן.

לאחר הצגת הקליפ הקראת השיר בע"פ "מחכה"/ ריטה

פתיח- ימים קשים וסוערים עברו על מדינת ישראל, מבצע צוק איתן אשר החל ב-7-8 נמשך לאורך __ ימי לחימה, מטחי ירי עזים נורו לעבר ישובי הדרום, ישובי השפלה וגוש דן ועד חיפה ועתלית בצפון. מציאות זו של חרום הפרה באחת את שגרת יומנו: ירי בלתי פוסק, קולות נפץ וקול האזעקה זעזעו כל שומע, ההסתגרות המתמדת בבתים ובמרחבים המוגנים השביטה פעילות שגרתית ובמיוחד פעילות קיץ: טיולים, נופש, רחצה בים, התכנסות חברתית וכיו"ב.

גיוס האבות והבנים לכוחות הבטחון ולצערנו אובדן החיים, חיים של עשרות חיילים, עלמים צעירים, שנלחמו בחרוף נפש למען ההגנה על הבית. כל אלו ועוד פגעו קשות בתחושת הבטחון, במצב הרוח ובחופש הפעולה.

כיום אנו נצבות בפתחה של שנת לימודים, שנה חדשה רוויה אתגרים ומשימות הכרוכים בתפקידנו כמנהלות גן. כדי להקל ולו במעט, נכון יהיה לאפשר לעצמנו רגע לפני שמתחילים... מרחב של עבוד רגשי בו נבטא את רגשותינו, נשתף את חברותינו, ונאזין לחוויות של אחרים.

- לבחירה :

הרפיה שרירית- הרפיה מכוונת ומדורגת של השרירים.

שיטת ג'קובסון- סדרת הנחיות שקטות ומתונות לכיווץ בחוזקה של קבוצות שונות של שרירים והרפייתם. יש לחזור כמה פעמים על הכיווץ וההרפיה. אפשר להתחיל בכפות הרגליים, לעבור לשוקיים, שרירי הבטן, בית החזה, כפות ידיים, זרועות, כתפיים וצוואר ולבסוף הראש- לכיווץ ולהרפות לחלופין את המצת, עיניים, לחיים, פה. (ראה הרחבה- "לצמוח ממשבר", שפ"י, עמ' 161)

תרגיל חימום- (ל"הפשרה" והסרת התנגדויות)

"מי כמוני?" בחרים מתנדב, עליו לשאול את חברי הקבוצה בעודו עומד במרכז המעגל "מי כמוני כל ערב בזמן המבצע צפה בטלוויזיה? המשתתפים אשר מזדהים איתו קמים, עליו לתפוס את אחד המקומות שהתפנה, המשתתף שנותר ללא כסא פנוי הוא זה שישאל- מי כמוני, למשל- שלח חבילות לחיילים? וכך הלאה.

שיחה ראשונה- מה שלומי?

לכולנו חוויות שונות שנובעות מהמצב הבטחוני, לאחר הצפייה בקליפ והאזנה למילות השיר "מחכה", ודאי התחדדו בכך זכרונות, מראות, אני מזמינה אתכם לשתף בחוויות השונות, תמונות שנצטרכו בזכרונכם, טובנות, תחושות ובכל שתמצאו.

למנחה- למה כדאי לשים לב כאשר מעבדים חוויות אישיות?

הדגשת כוחות ההתמודדות- אשר עולים בדברי המשתתפת.

חיפוש כוחות ומשאבים- יש להתמקד בגילוי הכוחות והמשאבים האישיים של הדובר שיסייעו בהתמודדות עם היעדים הנוכחיים.

איחוי רצפים שנשברו- מצב לחץ ומשבר שובר רציפויות, למשל שבירה של רצף חברתי (נפרדתי מהחברים שלי) שבירה של הרצף התפקודי (נדרשתי להשגיח על ילדי הפרטיים לכן התקשיתי להתפנות לשיחות המרובות עם ילדי הגן והוריהם), שבירה של רצף קוגניטיבי, רצף היסטורי, המטרה של עיבוד החוויה היא לאחות את הרצף שנשבר, להחזיר את תחושת השליטה במצב כדי לחזור לתפקד כאדם, אם, גננת.

פתרון בעיות

-מטלות ואתגרים בעקבות חרום מתמשך, נתפסים כקשים יותר, אחת האסטרטגיות היעילות לתפקוד בעת לחץ היא, שבירת המטלה לתת מרכיבים ("מנות קטנות") כך שניתן יהיה להכיל ולשלוט בהם אחד אחד.

מסרים שכדאי להדגיש-

תגובות פחד ולחץ הן תגובות טבעיות למצבי חרום,

כל אדם מתמודד באופן שונה עם מצבי משבר.

מותר ורצוי לבקש עזרה כאשר דואגים.

פעילות והרפיה- התמודדות עם מצבי לחץ היא שלוב בין פעילות מחד גיסא, והרפיה מאידך גיסא.

(ד"ר שי חן –גל, "לצמוח ממשבר", תשע"א)

חלק שני- גילוי עצמי של כוחות ההתמודדות

"קופסאת השקט"- התרגיל מתאים גם לילדי הגן

המנחה יציג קופסאת קרטון סגורה צבועה בתכלת עם ציורי עננים, יפתח אותה לעיני המשתתפים ויוציא מתוכה את השיר " שקט "- הקראת השיר בקול רם וברור.

כולנו משתוקקות לשקט נצחי, שלווה עולמים, אך למציאות חוקים משלה, לנו אין יכולת לשלוט על המצב הבטחוני, יתכן שהשקט המיוחל לא ישוב בשלמותו, אך בכל זאת בידינו נתונה מידה רבה של אחריות על חלקת האלוהים שלנו, על הגן הפרטי שלנו, כיצד אנו עצמנו יכולות לייצר שקט שיאפשר שגרה, יציבות עבודה ובטחון?

תרגיל- יש לחלק לכל משתתפת כרטיס ריק (הכרטיסים הריקים מצויים בקופסא) על כרטיס זה עליה לכתוב במשפט אחד רעיון, עמדה, מחשבה, פעולה אשר יגרמו לה לשקט נפשי, גופני ויאפשרו לה לקיים שגרת לימודים.

כל חברה מקריאה את אשר כתבה, לבסוף אוספים את כל הקלפים חזרה לקופסא, מעבירים את הקופסא לקבוצה אחרת, אשר תפתח את הקלפים, תקרא ותבחר 3 קלפים משמעותיים.

חזרה למליאה- אסוף- נציג מכל קבוצה מקריא לפני המשתתפים כולם את שלושת הקלפים הנבחרים.

קשור- בעת חרום יותר מכל נתונה דאגתנו לילדים הרכים אשר מציאות זו נכפתה עליהם והם ניצבים מולה חסרי- אוניים, בשל הקושי להבין ולפרש את המציאות באופן ריאלי, בשל העדר בשלות רגשית, קוגניטיבית ושפתית מתעוררים לא פעם חרדות ופחדים המלווים בקשיים התנהגותיים מרובים: פחדים, בכי תכוף, הרטבת יום ולילה, הצמדות למבוגר, פאסיביות, הסתגרות ועוד. כעת עם החזרה ללימודים ילדים עוד יותר ממבוגרים זקוקים לשקט ובטחון, כדי להתפנות ללמידה ולהתערות חברתית.

מע עשוי לסייע להם לשם השבת הבטחון?- ראה מסמך מצורף לגנת/ או מצגת בנספחים.

נספחים:

מחכה

ריטה
מילים: ריטה
לחן: עידן רייכל

יום אחד זה יקרה
בלי שנרגיש, משהו ישתנה
משהו ירגע בנו, משהו יגע בנו
ולא יהיה ממה לחשוש.

זה יבוא כמו קו חרוט על כף יד
זה יבוא בטוח בעצמו
כאילו היה שם תמיד
וחיכה שנבחין בו

זה יבוא, אתה תראה
הידיים הקפוצות יתארכו
והלב השומר לא להיפגע יפעם בקצב רגיל
זה יבוא, כמו שהטבע רגיל
להיות שלם עם עצמו

יום אחד זה יקרה
בלי שנרגיש, משהו ישתנה
משהו יגע בנו, משהו ירגע בנו
ולא יהיה ממה לחשוש

זה יבוא כמו קו חרוט על כף יד
זה יבוא בטוח בעצמו
כאילו היה שם תמיד
וחיכה שנבחין בו

זה יבוא, אתה תראה...

זזה יבוא, אתה הרי יודע
לא הכל יטלטל אותנו
לא הכל יכה
ומה שייפתח לנו
מחכה

שקט

עין צור
מילים: יונה וולך
לחן: יובל מסנר

שלח לי שקט טוב מוגן
שלח לי שקט מענן
שלח לי שקט ממוכן
לשמוע שקט לא מכאן
תשלח לי שקט בקופסא, מארץ רחוקה.

שלח לי שקט מאורגן
שלח לי שקט מעודכן
שלח לי שקט מפואר
תשלח לי שקט מהכפר
תשלח לי שקט בקופסא, מארץ רחוקה.

שקט, שקט, שקט, שקט מופתי
מיום הולדתי עד יום מותי
שקט עד יום מותי.

שלח לי שקט מהודר
שלח לי שקט מאולתר
שלח לי שקט ירחי
תשלח לי שקט בין סכבים
תשלח לי שקט בקופסא מארץ רחוקה.

שקט, שקט...

תדריך לגננת (מתוך פרסום לגננות שהוצא ע"י האגף לחינוך קדם יסודי, 2012)

אנו חוזרים לשגרה לאחר ימים ארוכים ומתוחים .

שגרת היום של כולנו נפגעה. כל אחד חווה ותפס את המצב באופן שונה.

יש מי שהיה ספון בביתו ימים ארוכים וחווה את האזעקות בממ"ד ביתו , יש מי שחש בסכנה ממשית בעת אזעקה כשהיה חשוף בחוץ, יש מי שהיה בקרבת נפילת רסיסי טילים, יש מי שביתו נפגע, יש מי ששהה בביתו אך היה אכול דאגה לבני משפחתו ויקיריו אשר בחזית, יש שהתקשו לישון או לאכול, יש שלא הפסיקו...

חשוב שיתקיימו פעולות בגן בהתייחס לתקופה זו במספר מישורים :

- מידע, שיחה קצרה על המצב – תאור עובדתי שמטרתו לתת הסבר למידע, למראות ולקולות שהילדים נחשפו אליו, ללא תיאורים קשים ופרוט יתר .
- עיבוד ריגשי- שיתוף ברגשות שעלו בי בתקופה זו. מתן לגיטימציה למגוון הרגשות שעולים בתקופה מתוחה כל כך, יש ילדים המתקשים בביטוי מילולי ניתן לאפשר להם להתבטא באמצעות- ציור, כויר, תאטרון בובות ועוד
- פעולות הפגה כגון-דרמה, יצירה בחומרים,תנועה, מוסיקה ועוד
- התמקדות בכוחות להתמודדות במצבי לחץ ומשבר- גילוי עצמי של הכוחות והמשאבים האישיים של כל אחד בהתמודדות במצבי לחץ וחירום. (גם על פי מודל גשר מאחד).

מודל גשר מאח"ד –basic ph :

- ג-גופני- פיזי – תיאור פעולות, פעילות פיזית, משחקים, גודל, מימדים פיזיים, תיאור תחושות גופניות (עייפות, כובד, כאב)
- ש-שכלי - הגיון ומציאות, תיאורים מפורטים של מציאות, עובדות מדויקות, ציון תאריכים ספציפיים, הסברים, סיבות או שימוש בהסבר הגיוני, איסוף מידע, פתרון בעיות.
- ר-רגש – הבעות רגשיות בסיפור, בקשת תמיכה רגשית או ביטוי בדרכים בלתי מילוליות כגון: הבעות פנים, טון הקול וכו'.

- מא- מערכת אמונות - הבעת אמונות, אופטימיות, חיפוש משמעות, חוקים, ערכים, תפילות, ביטויי דימוי עצמי.
- ח-חברה – הזכרת אנשים בעלי משמעות, קרובים, חברים, בעלי תפקידים מסוימים, לקיחת אחריות חברתית, השתייכות לקבוצה.
- ד- דמיון - שימוש בדמויות או במצבים דמיוניים, הסחת דעת באמצעות חלומות בהקיץ ומחשבות נעימות, האנשה, שימוש במטאפורות.

כיצד ניתן לסייע לתלמידים להתמודד עם המצב הבטחוני :

- איורור רגשות – על הגנת לאפשר לתלמידים לבטא את רגשותיהם ופחדיהם ולאפשר להם להקשיב לחוויות ורגשות של חבריהם, אך להימנע מהצפה, תוך יצירת אווירה תומכת בגן ומתן לגיטימציה למגוון הרגשות שעולים בגן.
 - הקשבה אמפתית - על הגנת להקשיב ולהגיב לדברי התלמידים באופן ענייני, ללא ביטול או המעטה בערך הדאגות והחששות שלהם, תוך ביטוי דאגה.
 - תמיכה חברתית – חשובה במיוחד בקרב קבוצת בני הגיל ומאפשרת תקשורת פתוחה, שותפות ואחריות תוך נרמול הרגשות והחששות. יש להשתדל לחזק את הקשרים עם החברים ואת התקשורת עימם, לעודד השתתפות בפעילות חברתית, עזרה לזולת, משחקים ושיחות משותפות במסגרת הגן. ניתן לארגן סיוע של תלמידים בוגרים, סיוע זה יכול להוות תמיכה חברתית לתלמידים הצעירים יותר.
 - עזרה לזולת – מעניק תחושת מסוגלות, מפחית את תחושת חוסר האונים, מעלה את הערך העצמי ומקל על ההתמודדות עם המצב. הסיוע מאפשר לתלמיד לקחת חלק פעיל ומעניק לו תחושת שליטה מסוימת במצב.
 - מתן מידע מדויק ואמין – יש לתת לתלמידים מידע והסבר אמין ומותאמים לרמת התפתחותם הקוגניטיבית לגבי מה שאירע. אין להשתמש בתיאורים דרמטיים.
 - חשיבות הזולת המשמעותי - במצבי לחץ התלמידים חווים מתח רב וחלקם זקוקים לקשר עם דמות קרובה (גנת, סיעת) שבפניה הוא יוכל לבטא את רגשותיו ופחדיו, שתקבל בהבנה את תגובותיו ותסייע לו למתן, תוך עידוד, חיזוק וכו'.
 - חזרה הדרגתית לשגרה – יש לעודד חזרה הדרגתית לשגרה-הגעה לגן, משחק, יצירה, יציאה לחצר, מטלות לימודיות וכו'.
- החזרה לשגרה המוכרת נותנת תחושת ביטחון ומעבירה מסר כי החיים ממשיכים.
- יש לעודד ולחזק ביטויים והתנהגות של התמודדות עם המצב.

תדריך לגנת

- יש לאפשר שיחה חופשית לשם הפחתת המתח. יש לאפשר ביטוי של רגשות תוך כדי התחשבות בתלמידים אשר מתכנסים לתוך עצמם וזקוקים לפסק זמן כדי לאסוף כוחות ולהתמודד עם האירוע.

יש מקום לבטא אופטימיות-עכשיו קשה לנו, אך אנו נתאושש ונחזור לתפקוד.

- יש לתת לתלמידים מידע והסבר אמינים ומותאמים לרמת התפתחותם הקוגניטיבית לגבי מה שאירע. אין להשתמש בתיאורים דרמטיים.
- יש לתת לגיטימציה לתגובותיהם השונות של התלמידים ולהעביר להם את המסר כי תגובותיהם הן תגובות נורמליות לאירוע לא נורמלי.
- על הצוות החינוכי לשדר אכפתיות לגבי מה שעובר על תלמידיו, להדגיש את זמינותם ונכונותם לסייע.
- יש לעודד ולחזק ביטויים והתנהגות של התמודדות עם המצב.
- יש לנסות ליצור בגן אווירה של שותפות, תמיכה ורצון לעזור. לשים דגש על גילויי סולידריות, אמפתיה, לכידות קבוצתית והסתייעות בגן כגורם תמיכה חברתית. מתן תפקידים לתלמידים ככל הניתן.
- יש לשים לב לתלמידים המגיבים באופן קשה (החצנה, הקצנה, הסתגרות) במידת הצורך להפנותם לייעוץ מקצועי.
- יש לשים לב לתלמידים שקטים
- יש לשים לב לתלמידים שלא מגיעים לגן וליצור עימם קשר, לייעץ להורים כיצד ניתן לסייע להם.
- מעגלי פגיעות -איתור התלמידים עפ"י מעגלי הפגיעות ותמיכה בהתאם להם.
- שיתוף הורים-הפצת דף הסבר, קשר במכתבים וטלפונים.

רשימת קריאה:

- "לצמוח ממשבר"- משרד החינוך, המנהל הפדגוגי, אגף א' שרות פסיכולוגי וייעוצי, ד"ר יוכי סימן טוב, ד"ר שי חן-גל. 2011
- "התמודדות עם מצבי לחץ בעתות חרום בגן הילדים"- משרד החינוך, המנהל הפדגוגי, 2003

ערכה – נאוה אהרוני- יועצת חינוכית ומדריכה.