

סיכום מפגש לצוותים חינוכיים בנושא: החזקת שיח רגשי בכיתה בעת משבר

חוסן נפשי – היכולת הפסיכולוגית לשהות במצב לחץ ומשבר, להסתגל למציאות חדשה שנוצרת ולהתחבר למשאבים ולכוחות שיסייעו. משתנים רבים משפיעים על תגובת האדם, על פרשנותו ותפישתו את יכולותיו להתמודד עם המצב. המטרה - להחזיר את תחושת השליטה והתפקוד לידי ולמזער את הפוטנציאל לטראומה או מצוקה מתמשכת.

למה דווקא בקבוצה / כיתה?

פעילות קבוצתית חשובה בעת משבר וטראומה כי מתעוררות שאלות של זהות ומשמעות, שחשוב לחלוק אותן יחד עם קבוצת השווים. לנירמול הקושי יש משמעות אדירה בהתמודדות ובהתגברות עליו. הדרך לריפוי ועיבוד חלקי הטראומה הוא באמצעות שיתוף, עידוד ולכידות קבוצתית.

מטרות השיח הריגשי בקבוצה / כיתה:

- לכידות, שייכות ותחושת יחד, תוך רצף והמשכיות.
- עיבוד תחושות וחוויות.
- הקשבה והיכרות עם נקודות מבט שונות.
- הכללת המורכבות, תמיכה אחד בשני/ה.
- בניית אמון ואמונה בעצמי ובקבוצת השווים. פיתוח חוסן קבוצתי.

ניהול שיח רגשי בקבוצה בחירום:

- שמירה על שיח רגשי במינונים מותאמים.
- מניעת הצפה רגשית וחשיפת יתר.
- מערכי התערבות בהתאמה לגיל ולהרכב המשתתפים.
- הפעלות מסויימות עשויות לעורר אסוציאציות שקשורות לקושי.
- התרכזו בשליטה בתהליך ולא בתוצר.

הכנה למפגש:

- דאגו לעצמכם והגיעו שבעים, ערניים, נינוחים וקשובים.
- הכינו מגוון פעילויות והכינו את עצמכם לשינויים בהרכב הקבוצה ובפניות הרגשית של התלמידים.
- היו פשוטים בתרגילים, בהתערבויות, בשאלות ובתמיכה.

מהלך מפגש:

- בנית חוזה עם קבוצה.
- זמן שיתוף וויסות.
- לעזור לקבוצה להיות כאן ועכשיו - להתרכז בכוחות ובמשאבים.
- אפשרור הבעת רגשות (לא ללחוץ) במינונים מתאימים ותוך כדי מיקוד.
- ניהול השיח/הנושאים - להימנע משיחה שלא ניתן "לסגור אותה" או שלא ברור מהן ההשלכות על המשתתף ועל הקבוצה.
- הפעלת הדהוד אינטואיטיבי.
- עידוד פעולות המקנות חיבור למשאבים, עידוד למסוגלות.

דגשים למפגש:

- תיאום ציפיות ל - setting - לציין את מטרות המפגש לבקש לסמן אם משהו מציף או קשה במיוחד.
- הנחיות רגועות לגבי ההתנהגות בזמן אצעה, לכנס בחזרה מהאצעה.
- קשב לצורך ולצרכים השונים, לא כל אחד מעורב באותה רמה במאורעות, לא כולם זקוקים או מסוגלים לשיח/ פעילות באותה מידה.
- אקטיביות - שאלת שאלות, הקשבה ותיקוף (מודל נת"ת - נירמול, תוקף, תקווה). הכל לגיטימי.
- יריבוי קולות והתנהגויות בקבוצה (ניתוק, אשמה).
- הכללת אמירות תסכול והאשמת המערכת - נעצור בהכלה ונציב גבול ששומר על הקבוצה.

התערבויות:

- התערבויות ההנחיה מנרמלות, מתקפות, מהדהדות - ולא שיפוטיות
- לתת תוקף לכל מה שעולה ומתוך מה שעלה.
- שאילת שאלות.
- קיום שיח אמפתי בגובה עיניים.
- לחלץ עוצמות, חוזקות, חוסן וכוחות שנמצאים בכל תלמיד ותלמידה.
- לא להישאר עם אמירה מופשטת ומרוחקת.
- לבטא את הרגש שעלה בביטויי תקווה או חיוביות באופן קונקרטי.
- עידוד תמיכה אחד בשני.
- משהו אחד טוב/נעים/מצחיק שקרה לך בימים האחרונים (כל דבר טוב).

דאגו לעצמכם:

- שימו לב מתי מסתיימת היכולת להיות אמפטיים, מתי אתם מוצפים.
- כשזה קורה אתם לא אפקטיביים יותר ולא יכולים לעזור לאחרים.
- הערכת סיכון: עירנות לצרכים רגשיים/נפשיים העולים, המחייבים התערבות נוספת/אחרת.
- דברו איתנו - קבלו הדרכה וסיוע מקצועי.

סיכום מפגש בנושא, שנערך ע"י עמותת רקפת, עבור צוותי חינוך וייעוץ. בהנחיית: מעין כפיר, מנהלת מקצועית של מרכז ההכשרות רקפת, ונועה ניר-קריב, רכזת תוכניות רקפת לחינוך.



עמותת רקפת תמיד ביחד! ובליוחד עכשיו

