

כז תמוז, תשע"ד

בס"ד

25/07/14

האור שבקצה המנהרה סדנה למפגשי צוותים בחדר מורים, המתקיימים עם תום מבצע "צוק איתן"

כתבה: חגית נדרי

רציונאל :

בעודנו בימי "צוק איתן", אנו גם חושבים קדימה, לקראת השנה הבאה והחזרה לשגרת חיים מלאה. במפגש שלנו עם תלמידינו עלינו לתת מקום לרגשותיהם, לחוויות שלהם וכן לאופן התמודדותם עם מה שהיה. זאת, אחרי שהקדשנו זמן גם לעצמנו באותו אופן. בלחימה, העיסוק במנהרות היה נושא מדובר, ננסה באנלוגיה להתחבר למנהרה שלי ולאור שבקצה המנהרה.

מטרות:

- התחלה של שיח ועיבוד חוויתי לצוותים ולתלמידים עם החזרה ללימודים.
- התבוננות בקשיים / פחדים שכולנו חוונו, תוך כדי הלחימה ולאחריה.
- גילוי, דיבור ושיתוף של דרכי התמודדות, יצירת מאגר כללי של כוחות ומשאבי נפש.
- חיזוק התקווה הביטחון והאמונה ביכולת האישית והקבוצתית שלנו להתמודד בהצלחה עם מצבים מורכבים.

פתיחה:

חלק א': שיתוף חוויתי וראשיתו של עיבוד רגשי

אפשרות א':

בסבב: כל אחד מציג את עצמו דרך עובדה שאפיינה אותו, או אירוע שקרה לו במהלך מבצע "צוק איתן". (חשוב שתרגיל זה יהיה קצר – לומר רק משפט – לא יותר מעשר דק').

מי שמרגיש שקרה לו משהו דומה/שותף לחוויה – יעמוד.

לדוגמא:

ראשון עומד: "יש לי ילד שנכנס לחדרה כל פעם שהוא שומע רעש של אופנוע או אמבולנס (כל מי שזה משותף גם לו – עומד) שני: "אין לי ממ"ד בבית, וכל הזמן ירדנו רק לחדרה מדרגות". (שוב, כל מי שזה משותף לו – עומד.)

עוד דוגמאות: תפסה אותי אזעקה במקלחת\ כשיש אזעקה הגוף שלי רועד\בעלי לא נכנס לממד באזעקה\ ביטלנו טיול בגלל המלחמה\ עזבנו את העיר לכמה ימים בגלל המלחמה\ היה לי בעל או בן מגויס בצו 8\המתבגר שלי כל היום היה במחשב בזמן המלחמה\ הקטנים שלי כל היום רבו\היו רעבים..... (וכך הלאה - כיד הדמיון והאירועים שעברו על החברים בקבוצה).

אפשרות ב':

לעבוד בקבוצה או בזוגות:

לבקש לספר משהו על עצמי, משהו חדש על עצמי מתקופת "צוק איתן", שעמיתי לא מכירים עלי, לספר אותו דרך דמות שאני בוחרת¹.

לדוגמא: רינת מספרת על עצמה: "שלום שמי אילנה ואני עוזרת הבית של רינת, ואני רוצה לספר לך עליה (על רינת) שהיא לא הזמינה אותי לנקות אצלה כל תקופת המלחמה"....

דוגמא נוספת: "שלום אני אליה, הבן של רינת ואני רוצה לספר לך עליה שהיא...."

חלק ב': זיהוי דרכי התמודדות וחשיפת האור שבקצה המנהרה:

למנחה: בשבועות האחרונים התנהלה מלחמה איתנה כצוק, שגרמה להצפת מחשבות רגשות, חוויות פחדים ודאגות. כעת נתנסה בתהליך חוויתי, דרכו נתבונן במה שעבר עלינו בתקופה זו, ננסה לראות איך זה השפיע עלינו ולזהות דרכים שסייעו לנו בהקלה על הקושי הפחד שחווינו.

אפשרות א'

מקבלים דף 4A מקופל לשניים. (מומלץ שיהיו דפים מקופלים בכל מני צבעים על הרצפה. כל אחד בוחר את הצבע שמתאר את ההרגשה שלו כעת, בלי לפתוח)

כעת פותחים את הדף. בצידו האחד כתוב: "צוק" ובצידו האחר כתוב: "איתן"².
נבקש מהמשתתפים לתאר בצד ה"צוק" מצוקות לקשיים שעלו במהלך המבצע ולתאר בצד "האיתן" את אופן ההתמודדות (אפשר לתאר באופן מילולי, אפשר לצייר את ההרגשה, אפשר ליצור בחומרים שונים משהו שיגלם את התחושה בכל צד וכד').

אפשרות ב'

להשמיע את השיר "האור בקצה" אריק איינשטיין³,
- בצד אחד של הדף לכתוב שורה, קטע בשיר שמתאר את החושך והקושי הפחד שחוויתי ב-'צוק איתן'.
- בצד השני של הדף לכתוב: מה יש לשיר להציע לי כדי שאוכל לראות את האור בקצה
(למי שלא מוצא בשיר, אפשר גם: "מה יש לי להציע לעצמי כדי שאוכל לראות את האור בקצה?")
(אפשר להניח כרטיסיות אפורות שחורות(סמל לחושך) ומצידן האחר לבן (סמל לאור) ולכתוב עליהן...).

¹ תודה לעמרם קליימן ויוסי פרומן

² תודה לבלהה בן פראג' על רעיון החלוקה.

³ תודה לנעמי מוזס ורחל אברהם

אפשרות ג'

מנחה: כעת אבקש לדפדף אחורה לאורך שלושת השבועות האחרונים, בכל הודעות הוואטסאפ⁴ שלכם.

בחרו סרטון הודעה, תמונה, מסר שחיזקו אתכם במהלך 'צוק איתן'

בחרו סרטון הודעה, תמונה, מסר שבגללם נגרמה לכם תחושה או חוויה קשה – כזו שמעוררת רגשות שליליים אולי אפילו פחד... (מי שאין לו וואטסאפ, יכולה לחשוב על תמונה בראש ואירוע מהמלחמה שקשה לה איתו ואירוע שנותן לה כוח..).

דיון

בסבב, כל אחד מתאר את ה'צוק' ו'האיתן' או את ה'חושך' ו'האור' או את התמונה המחלישה והמחזקת.

והמנחה על הלוח כותב בעיקר את כוחות ההתמודדות או במילים אחרות את הדרך לראות את "האור שבקצה". המנחה יהיה קשוב לדברים הנאמרים וימשיג את ערוצי ההתמודדות הבאים לידי ביטוי - ערוצי ה"גשר המאחד" (מולי (להד).

אפשר לסכם ולומר שכולנו חווינו פחד, מתח...תחושות מצוקה ובכל זאת, אנחנו **איתנים** להמשיך. מה אנחנו יכולים לומר אחד לשני על דרכי התמודדות במצב של צוק איתן? במילים אחרות: מה למדנו על דרכי התמודדות⁵ שלנו כשנמצאים ב'חושך'...?

סיכום:

מטרת חלק זה היא לתת כח לבן/בת הזוג או במילים אחרות, להדליק לשני את האור שקיים בו.

המנחה יבקש להתחלק לזוגות וכל אחד יאמר לשני מסר של ברכה⁶, אמירה, תפילה שתחבר את השני הזוג לאיתנות שלו ולמקור הכוח. (אפשר לומר זאת בתנועת הידיים, בהחזקת יד אחד לשני, בשימת כפות הידיים על הראש של האחר כברכה או פשוט במבט חודר לתוך העיניים – העיקר – בכוונה מלאה) **למי שמתאים - אפשר לסיים בזה ואפשר גם לסיים באפשרות הבאה⁷:** מילה אחת שמהדהדת לי מהתפילה או מהסדנה כולה: **אאתה** ואני רוצה לשתף בה את הקבוצה. להעניק אותה לכולם...

כיוון נוסף לאפשרות ג': לעשות כמה סבבים קצרים, המאפשרים דיבור ושיתוף באופן מובנה:

- מסר שהצחיק אותי
- מסר שהיה מאוד משמעותי עבורי
- מסר שגרם לי פחד
- מסר שגרם לי תסכול
- מסר שהיה בו תקווה וכד'

"כל הפוחות נשבו כל האילה
לא יכבו את האור בקצה
לא יכבו את האור שאלה"
בבוקר
יהודה פולניר ויערה אלט

⁴ לדיבור על יתרונות וחסרונות האטסאפ במהלך צוק איתן ובכלל נקדיש זמן שיחה בהמשך.

⁵ חשוב לציין, שבשיח מסוג זה צפוי שאנשים יפגשו עם מרומות קשים ויהיו כאלה שאף יציפו קשיים רציניים. יש להיות עימם בקושי, להציע המשך שיחה באופן פרטני ולהפנות לגורמים מקצועיים על פי הצורך. לאחר המפגש חשוב לתת כתובות נוספות להיוועצות ולסיוע.

⁶ תודה לעמרם קליימן ויוסי פרומן

⁷ תודה למיכל בן זאב