

2020 ספטמבר

הקורונה עוד כאן – חשיבות השיחה הקבוצתית עם הצוות החינוכי

מנהלים יקרים,

בצל הקורונה נפתחה שנת הלימודים תשפ"א עם חששות כבדים של צוותי החינוך ושל ההורים מהתפרצות המגפה במוסד החינוכי וכיצד ניתן להתמודד עם ההשלכות. למרבה הצער, בחלק מן המסגרות החששות התממשו.

להתפרצות הקורונה ולצעדים למניעת התפשטותה השלכות רגשיות, נפשיות, חברתיות וכלכליות מרחיקות לכת, בשל הצורך בהתמודדות עם חוסר ודאות והנחיות משתנות, בריחוק חברתי ובשמירה על המגבלות השונות.

בבתי ספר בהם יש רמת תחלואה גבוהה ו/או מספר רב של אנשי צוות ותלמידים בבידוד מומלץ לדבר על הנושא באופן פתוח וליזום שיחה על הקשיים ודרכי ההתמודדות, לצורך הגברת החוסן הנפשי של הצוותים והתלמידים. שיחות כגון אלה תסייענה להעמקת הקשרים בין אנשי הצוות לבין עצמם והרחבת ההיכרות ומעגל התמיכה בעת הצורך.

מנהל ביה"ס נוטה לעתים לתפוס עצמו כאחראי בלעדי להתמודדות עם המצב ותמיכה בצוות המורים, אך חשוב לזכור שהמנהל הוא למעשה "מנצח המקהלה", ודווקא שיתוף הצוות בעשייה יאפשר להם לחוש פעילים, משפיעים ותורמים ויחזק אצלם את כוחות ההתמודדות והחוסן הנפשי.

להלן הצעה של השרות הפסיכולוגי לניהול שיח עם צוות המורים (ניתן לעשות גם ביחד עם פסיכולוג ביה"ס)

באופן כללי, מטרת השיחה הן:

- א. אוורור של תגובות ורגשות לצורך הפחתת מתח.
- ב. קידום הארגון הקוגניטיבי והפחתת תחושת עמימות - באמצעות שיתוף במידע וקידום ההבנה של האירועים בבית הספר ושל התגובות.
- ג. מתן לגיטימציה לתחושות ייחודיות של קושי וחששות – אלה "תגובות נורמאליות למצב לא נורמאלי". חשוב לעודד את הצוות לפנות ולשתף לצורך קבלת תמיכה.
- ד. הגברת התמיכה והלכידות של הקבוצה, הרחבת ההיכרות האישית בין חברי הצוות בעת הזו וזיהוי מי זקוק לתמיכה מוגברת מצד חבריו לצוות.
- ה. מתן מקום ושימת לב לרגשות אשמה שיכולים להתפתח בקרב החולים/מבודדים וכן לכעס והאשמה המופנים כלפיהם מצד גורמים בצוות.
- ו. איתור וזיהוי הזקוקים לעזרה נוספת
- ז. למידת עמיתים לגבי דרכים אפשריות להתמודדות פעילה.

הנחיות כלליות לניהול שיחה קבוצתית עם הצוות בעקבות הקורונה:

- מומלץ שהשיחה תתנהל בסבבים כאשר בכל סבב רשות הדיבור עוברת בצורה מסודרת מאחד לשני, אך אין חובה לדבר. יחד עם זאת, חשוב לעודד את המשתתפים לקחת חלק בשיחה.
- חשוב שתהיה הסכמה של חברי הצוות על כך שהנאמר בקבוצה לא ישמש בסיס לרכילות

- **שלב ראשון - פתיחה** - המנהל יסביר כי מטרת המפגש היא לדבר על איך אנחנו מרגישים ומתמודדים עם המצב.
- **שלב שני - שלב העובדות- מידע וביורור פרטים – סקירת מצב עדכנית ומקומית. המטרה:** לאפשר שחברי צוות שלא ערים לכל מה שקורה יתחברו למצב, ולהניע שיח לגבי מי צריך עזרה בצוות שאלות אפשריות בשלב זה:
 - האם אתם יודעים מה מצב התחלואה אצלנו בבית ספר?
 - מי חולה? מי בבידוד? (יחבר אותם לכל מי שנמצא באחת הסיטואציות) להתייחס ולשתף אותם בתמונת המצב העדכנית.
- **שלב שלישי - שלב המחשבות, התגובות והרגשות- ניתן לשאול:** אלו מחשבות מעסיקות אתכם - את מי שחולה/ בבידוד/ עובד כרגיל. איך את/ה מרגישים מבחינה פיזית ומבחינה רגשית? מה קשה לכם? מה מדאיג אתכם? האם יש קשיים שהחמירו בתקופה זו או קשיים חדשים? וכו'. ניתן להשתמש בדוגמאות שעולות וכך להיעזר בקבוצה כדי לנרמל תגובות שמציינים המשתתפים..
- **שלב רביעי: שלב ההתמודדות-** המנהל שואל את חברי הצוות : מה עזר לכם להתמודד בתחילת המגפה? מה עדין עוזר? ואם לא – האם יש משהו חדש שמסייע להתמודדות? ניתן לבקש מחברי הצוות לשתף ולהציע הצעות התמודדות לשאר חברי הצוות - דוגמאות להתמודדות יכולות להיות פעילות ספורטיבית, מדיטציה, שמיעת מוסיקה, קיום קשרים חברתיים באמצעים מקוונים, צפייה בטלוויזיה, קריאת ספרים וגם – בישול, אפיה, סידור הבית וכו'...
- **שלב חמישי: שלב הסיום-** סכמו בקצרה את השיחה, הוסיפו מסר אופטימי שאתם בבית הספר מסוגלים ביחד להתמודד עם הדברים ושוב הזמינו חברי צוות שמרגישים צורך לפנות אליכם באופן אישי.
- **במידה ויש איש צוות שמדאיג אתכם או שעלה פרט מסוים לגביו במהלך הפגישה שנראה לכם שחשוב לברר – הנכם מתבקשים ליזום יצירת קשר טלפוני ולשוחח עימו באופן אישי.**
- **דגשים לאופן קיום השיחה:**
 - חשוב להשרות אוירה חמה ומקבלת, ולהימנע מפגיעה או ביקורת.
 - לשים לב לכל דובר וליחסים בין חברי הצוות.
 - להעצים את חברי הצוות באמצעות מתן חיזוקים על התמודדות ועשייה.
 - ניתן להפעיל, במהלך השיחה ולאחריה, חברי צוות בתפקיד של תומכים ומנרמלים לעזרת אלו המביעים מצוקה/דאגה.
 - חשוב לשים לב לשקטים בקבוצה, אלו שלא משתפים.

שיחה מעין זו יכולה לשמש אתכם כמנהלים ולהוות מודל עבור המחנכים לשיח עם תלמידים והורים. שיחה אשר תחוה ע"י הצוות שלכם כשיחה מעצימה תמלא את אנשי הצוות בכוחות ורצון להעניק הזדמנות דומה לתלמידים ולהורים.

צוות השרות הפסיכולוגי עומד לרשותכם בכל עת. שתפו אותנו בחוויותיכם משיחה חשובה זו עם הצוות שלכם. במידה ויש איש צוות שאתם מודאגים לגביו ניתן לפנות לפסיכולוג המסגרת או ישירות בטלפון 048356530/1 או במייל – shaniri@haifa.muni.il