

מינהל חינוך – אגף השרות הפסיכולוגי חינוכי

ספטמבר 2020

הקורונה עוד כאן – איך נתמוך בצוותים החינוכיים? עקרונות לפסיכולוגים לניהול שיחה קבוצתית לצוותי חינוך (מבוסס על עקרונות דיבוב פסיכולוגי מובנה)

פסיכולוגים 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 אכן התממשו.

להתפרצות הקורונה ולצעדים למניעת התפשטותה השלכות רגשיות, נפשיות, חברתיות וכלכליות מרחיקות לכת, בשל הצורך בהתמודדות עם חוסר ודאות והנחיות משתנות, בריחוק חברתי ושמירה 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. שיחות כגון אלה תסייענה להעמקת הקשרים בין אנשי הצוות לבין עצמם והרחבת ההיכרות ומעגל התמיכה בעת הצורך.

להלן עקרונות לניהול שיחות שלכם עם הצוות החינוכי בבית הספר. מנהלי בתי הספר קבלו מסמך המותאם עבורם לשיחה עם הצוות, אך מומלץ להציע למנהל בית הספר לערוך שיחה זאת ביחד אתכם ובהנחייתכם על מנת שהשיחה תהיה בעלת אופי פסיכולוגי מקצועי. **ניהול השיחה במשותף תעביר היבטים של מנהיגות המנהל לצד הרגשה של ליווי ותמיכה שלכם כפסיכולוגים של המסגרת, ותאפשר לכם לאתר צרכים נוספים, מערכתיים ופרטניים.**

באופן כללי, מטרות הדיבוב הפסיכולוגי הן:

- א. **אזור של רשמים, תגובות, רגשות והפחתת מתח.**
- ב. **קידום הארגון הקוגניטיבי באמצעות הבנה בהירה של האירועים ושל התגובות.**
- ג. **נרמול והפחתת תחושת הייחודיות או האבנורמליות של המשתתפים.**
- ד. **הגברת התמיכה והליכודות של הקבוצה.**
- ה. **מתן מקום ושימת לב לרגשות אשמה שיכולים להתפתח בקרב חולים/מבודדים וכן לכעס והאשמה המופנים כלפיהם מצד גורמים בצוות/הורים.**
- ו. **הכנה לקראת סימפטומים ותגובות שאולי יעלו בעתיד.**
- ז. **זיהוי דרכים לעזרה נוספת, אם יהיה צורך בכך.**
- ח. **זיהוי הזקוקים לעזרה נוספת**

הנחיות לניהול השיחה עם הצוות החינוכי:

- 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 במתרחש.
- מומלץ לדאוג שכל סבב יתמקד במטרתו ולא יגלוש למטרות של הסבבים האחרים.
- חשוב שתהיה הסכמה של הצוות על כך שהנאמר בקבוצה לא ישמש בסיס לרכילות.

- **שלב ראשון - שלב הפתיחה** – חשוב להסביר את מטרת המפגש ולתאר את התהליך. חשוב להסביר כי מטרת המפגש היא לדבר על איך אנחנו מרגישים ומתמודדים עם המצב, ולציין שהשיחה תתנהל בשלבים כאשר בכל שלב תשאל שאלה וכי מומלץ שכל אחד ישתף אבל אין חובה לכך.
- **שלב שני - שלב העובדות**- מידע (מיפוי קורונה בית ספרי – מי עובד כרגיל, מי בבידוד, מי חולה). ניתן גם לשאול את מי שבבית איך הוא מעביר את הזמן.
- **שלב שלישי - שלב המחשבות, התחושות, התגובות והרגשות**- זהו השלב המשמעותי ביותר כי סביר שבשלב זה יועלו רגשות ומצוקות. חשוב לשים לב לרגשות של אשמה, כעס, חרדה וכו'. שאילת שאלות כגון: אלו מחשבות מעסיקות אתכם? איך את/ה מרגישים מבחינה פיזית ומבחינה רגשית? מה מדאיג אותך? חשוב להיעזר בקבוצה /לגייס את הקבוצה כדי לנרמל תגובות שמציינים המשתתפים, למשל: "זה טבעי שבמצב כזה דואגים לבריאות או רמת האנרגיה נמוכה ואין חשק לעשות דברים וכד'".
- **השלב הרביעי: שלב ההתמודדות**- מטרת השאלות בשלב זה היא חברה לכוחות התמודדות פעילה של חברי הצוות. שאלות אפשריות: מהי שגרת היום של מי שבבית (זהו מסר לגבי חשיבות בניית שגרה, גם אם באופן מלאכותי), מה עוזר לך להעביר את הזמן / להתגבר על החששות? אם המשתתף לא יכול למצוא משהו שעוזר לו ניתן לשאול כיצד התגברת על אירועים לא נעימים בעבר? מה עזר אז? או לשאול את חברי הצוות אם יש להם הצעות לעמיתיהם? (אפשר להזכיר אירועי עבר יחודיים שביה"ס והצוות התמודדו עימם). ניתן גם לפרט כאפשרויות להתמודדות דוגמאות מתוך "גשר מאח"ד" (basic ph) כגון: פעילות ספורטיבית, יוגה, מדיטציה, תפילה, שמיעת מוסיקה, שיחות טלפון/וואטצאפ עם חברים או עם ההורים, צפייה בטלוויזיה, קריאת ספרים, למידה וכן – אפייה, בישול, סידור הבית וכו'...
- **השלב החמישי: שלב הסיום** - חשוב לסכם בקצרה את התגובות האפשריות, להוסיף מסר אופטימי בנוגע ליכולת ההתמודדות של כל אחד, ושל המערכת הבית ספרית.
- **במידה ויש איש צוות מסוים שמדאיג אתכם או שעלה פרט מסוים לגביו במהלך הפגישה שנראה לכם חשוב לעיבוד – הנכם מתבקשים ליצור איתם קשר טלפוני באופן אישי.**
- **דגשים בתהליך ההנחיה – נקודות אלה יש להדגיש בפני המנהל טרם עריכת השיחה עם הצוות (כמו כן כדאי לחלק ביניכם את התפקידים לפני ההעברה):**
 - חשוב להשרות אוירה חמה ומקבלת, ולהימנע מפגיעה או ביקורת.
 - חשוב לתת תשומת לב מרבית לכל דובר תוך שימת לב לדינמיקה הקבוצתית.
 - חשוב להפעיל משתתפים בתפקיד של תומכים ומנרמלים לעזרת אלו המביעים מצוקה/דאגה.
 - חשוב לשים לב לשקטים בקבוצה, אלו שמוותרים על תורם בסבב.

פסיכולוגים יקרים,

זוהי התערבות מערכתית של השרות הפסיכולוגי ואנו רואים חשיבות בכך ששיחה כזו תיערך בכל בתי הספר. מבקשת מכל אחד לשים לב האם יש אנשי צוות/מנהלים הזקוקים להמשך תמיכה מצדכם או התערבות מקצועית אחרת. במקרים כאלה חשוב שתיזמו המשך התערבות, ליווי, תמיכה ומעקב.

לגבי גננות - בחינוך הרגיל – מומלץ לערוך שיחות פרטניות עפ"י השלבים המוצעים לעיל, ובגני החינוך המיוחד – ניתן לערוך שיחות קבוצתיות עם מנהלת הגן והצוות הפארא-רפואי.

בהצלחה לכולם!!! נשמח לשמוע איך היה ☺