

הנושא: עקרונות בסיסיים לחזרה בריאה לשגרה וממה כדאי להימנע הכותבת: צוות "שבילים"

בחזרה לשגרה

למערכת החינוך תפקיד מרכזי "בהנעת הגלגלים" של החיים השגרתיים בקהילה. מכך נובע כי חוסנו של הילד תלוי בזה של סביבתו (משפחתו, דמויות חינוכיות משמעותיות והאווירה בקהילה ביישובו). כפי שעמידות הקהילה כולה תושפע במידה רבה ממצב הילדים וחזרתם לשגרה.

דווקא בעת הזאת יש למדריכים, למחנכים את זכות המנהיגות ללוות את הילדים במעבר בין חרום לשגרה, ליצור את התנאים הטובים שיאפשרו חזרה גמישה והדרגתית לחיים נורמאליים, להקנות לחניכים כלים לעיבוד החוויות שעברנו ולחזק את התמודדותם. סדר יום ופעילות מובנית וידועה מראש מסייעים בהחזרת הוודאות לחינוך. בקהילות שילדים נסעו להפוגות והתארחו במקומות אחרים, להתאים את תכניות החופש המקוריות במידת הצורך על מנת לאפשר ימי הסתגלות ומפגש מחודש עם הסביבה המוכרת. במצב חרום נקטעות הרציפויות של חינוך, מה שגורם לבלבול ומקשה על חזרה מהירה לחיי השגרה. תפקידנו כמחנכים הוא לסייע לילדים (ולעצמנו) להחזיר בהדרגה ובהירות לתפקוד המוכר, תוך חיבור הרציפויות הבאות:

- רציפות התפקיד: לחזור לתפקיד בשגרה: מדריך, חניך, בן למשפחה.
- רציפות חברתית: פעילות חברתית וקשר עם חברים ומשפחה.
- רציפות קוגניטיבית: לתווך את המציאות ולסייע במתן משמעות מחזקת.
- רציפות היסטורית ואישית- לחזור לפעילויות מוכרות ואהובות שעשיתי בשגרה.

בהמשך מאגר של פעילויות שמתאימות לימים הראשונים בחזרה לשגרה. מומלץ לבחור ולקיים כשתי פעילויות בהתאם לקבוצת הגיל שיאפשרו עיבוד החוויות ברמה האישית והקבוצתית, זיהוי מקורות הכוח ויכולת התמודדות אישית, קבוצתית וקהילתית. כמו כן השיח הפתוח עם הילדים יאפשר איתור של צרכים שונים ומצבים אישיים רגישים. במידת הצורך יש לערב אנשי מקצוע במקרה של דאגה מיוחדת לילד מסוים בעקבות התכנים שעולים.

עקרונות בסיסיים בהתערבות המדריך בשיח עם החניכים:

- יצירת אווירה מרגיעה להקשבה לכולם ולשונות שבקבוצה.
- נרמול של קשת התגובות (הדעות והתגובות הן נורמאליות במצב כזה. חשוב לתת לגיטימציה לתגובות שונות ואף להדגיש את הנורמאליות והאופי הזמני של התופעה).
- אמפתיה והכלה: אין רגש נכון או לא נכון, יש דרכי התמודדות שונות מול הקושי ואנשים שונים מגיבים באופן שונה כפי שעוזרים להם דברים שונים להתמודד עם המצב.



- הרחבת הפירושים ומתן תקווה: מבלי לשפוט את דעתם של הילדים אפשר תמיד לזהות את מקורות הכוח שבאו לידי ביטוי ולחזק את הילדים בהתמודדותם. יש להדגיש את התקווה שבכל מצב.
- הכוונת הילדים לעשייה משמעותית ולתפקידם החשוב (לדוגמה: כאח לחייל, כבן במשפחה, כחבר בקבוצה וכחלק מהקהילה).

כדאי להימנע מ...

- שיפוטיות כלשהי לגבי כל תגובה ולחילופין לאזן אמירות קיצוניות על ידי הרחבת הפירושים וראיית החיובי בכל מצב.
- עודף אוורור רגשות שמעמיס רגשית על הילדים ללא תיווך וללא מעבר למקורות הכוח.
- ריכוז יתר בשלילי והתעלמות מהחיובי שגם קיים במצב משברי.

יש להדגיש שבכל משבר יש הזדמנות ללמוד משהו על עצמנו, למצוא כוחות בתוכנו, לעשות דברים משמעותיים שלא עשינו קודם לכן. מומלץ שתשתפו בעצמכם בצדדים החיובים שגיליתם ובשמחתכם להיות כאן איתם...זכרו, דוגמה אישית הוא הכלי החינוכי היעיל ביותר!