שפח מעלות-תרשיחא, 18.5.21

דיבוב פסיכולוגי- שיח רגשי המותאם לארועי השבוע האחרון

השבוע האחרון הפגיש אותנו עם ארועים פנימיים וחיצוניים שנגעו בכל אחד ואחת מאיתנו. הכאב, האכזבה, הכעס, אי הוודאות, הדאגה, הפחד והחרדה, אלו בוודאי חלק מהרגשות שאחזנו בהם.

אומנם זירות המלחמה והאלימות בערים המשותפות רחוקות מאיתנו בהיבט הפיזי, אך נוגעות ומאיימות על כולנו.

כל אחד מאיתנו הוא אדם פרטי האוחז בדעות ומחשבות, יחד עם זאת כאנשי חינוך מוטלת עלינו החובה המוסרית לסייע בתווך המציאות, להחזיק בעמדה ערכית של סובלנות ושותפות, של ערך כבוד האדם וכי רק בדיאלוג אמיתי נחזיק ביכולת לנהל חברה בריאה.

אנו מציעים להיעזר בכלי 'הדיבוב הפסיכולוגי', כמודל חוסן, לשיח בחדרי המורים ועם התלמידים. זה יסייע בארגון המחשבות, שעשויות להיות מציפות, מפוצלות ולא מאורגנות. כמו גם בחבירה לכוחות, לאקטיביות ולתחושה של שליטה, אשר פעמים רבות מתערערת בימים של סערות.

ננהל שיח מוגן, אשר יהווה מודל לניהול שיחה במצבי משבר, מתוך הקשבה, כבוד, ללא שיפוטיות, בצד העברת מסרים ברורים. נחזיק את הפרופורציה של הארועים, את ההרחקה הפיזית מאזורנו שהינו אזור בטוח, שקט עם מערכות יחסים מיטביות ואת האמונה לימים טובים יותר. השיח אינו חד פעמי, אלא תהליך מתמשך של הקשבה, בירור ודיאלוג.

1. **פתיחה-מידע-** נברר עם התלמידים מה שמעו/יודעים על הארועים בימים האחרונים (ארועי האלימות הקשים, ירי הטילים).

לכתוב את האירועים על גבי הלוח (לא להכנס לתיאורים מיותרים), המנחה יארגן את הארועים שצויינו, אפשר לחלק בין המלחמה בדרום לבין ארועי האלימות בערים המשותפות.

1. **חיבור לרגש**- מחשבה-נוכח האירועים שציינתם נשאל אייך אתם מרגישים, מה אתם חושבים?

נרשום את מגוון הרגשות והמחשבות שעולים, ללא שיפוטיות.

1. **הפרדה בין רגש ותגובה-** מתן לגיטימציה למגוון של רגשות, אך התבוננות בתגובות והעברת מסר ברור של 'לא לאלימות'. ניתן להתסכל על הקבוצה הכיתתית, אייך אנחנו פועלים כשאנחנו כועסים? – ניתן להרחיב חלק זה במפגשים נוספים, מודל לניהול כעסים, מודל א.פ.ר.ת, כלי חוסן- עש"ן ד"ק, תפקיד הרב הדומם והלא מתערב במצבי אלימות, ועוד.
2. **חיבור לכוחות-** מה עוזר לנו להתמודד במצבים של איום? אי וודאות? – אפשר להציג את מודל גש"ר מאח"ד (רישום הכוחות).
3. **יציאה לפעולה-** הצעות לפעולות של מחווה ופיוס, של תמיכה בתושבי הדרום.
4. סיום **בכתיבה אישית/ציור**, בהתאם לשלב ההתפתחותי של התלמידים, מכתב לתושבי הדרום, מחשבות אישיות נוכח המצב, מכתב לשכן המחזיק בדת שונה משלי...ועוד ועוד.
5. **סיכום**- מה אני לוקח.ת מהמפגש?

**מסרים חשובים**

1. ננהל שיח מכבד ללא אמירות פוגעניות.
2. אסור לקחת את החוק לידיים ולא משנה 'מי התחיל קודם'.
3. במצבי חוסר וודאות, אותם אנו מכירים מזה זמן ממושך, לצערנו, עולה רמת החרדה, אליה עשויים להגיב בתגובה של בריחה או לחימה, זו האחרונה עשויה להתבטא בעליה בגילויי תוקפנות, אולם בכוחנו יחדו להתחזק, לווסת ולדבוק בשיח.
4. לקחת את הדיון גם לקרוב, לכתה, לסביבה, לקהילה שלנו, אייך ממשיכים להחזיק בחיים בטוחים ומשותפים בקהילה שלנו?
5. להחזיק במסרים של ביחד, של שותפות מול פילוג ופיצול (הם ואנחנו).

למה נשים לב-

לתלמידים השקטים, המפוחדים ולאלו האומרים אמירות מדאיגות, של אלימות/חוסר תקווה.

עימם מומלץ לעשות שיחה אישית ולהפנות ליועצ.ת/פסיכולוג.ית.

לימים בטוחים,

ושנמשיך להחזיק בקשרים, באופטימיות ובתקווה,

צוות שפח מעלות תרשיחא