

"אם סופה היא סוף פוח אינו מנאניה יש לתקווה" (יהודה פולאקי ויעקב אלעזר)

סדנא לעיבוד החוויות, בעקבות אירועים קשים

כתבו: נעמי מוזס ורחל אברהם

הקדמה

במצבים של חירום מתמשך, נצברות חוויות, המטביעות חותם על האדם. עיבוד של חוויות אלה הינו חלק מתהליך של התמודדות טובה. סדנא זו מיועדת לצוותי חינוך ולתלמידים וניתן להתאימה לגילאים שונים באוכלוסיות שונות.

מטרות

1. הזדמנות להתבוננות פנימית בעקבות החוויות של האירועים האחרונים.
2. אפשרות להמללה והמשגה של העקרונות שמעבר לחוויות.
3. עיבוד יצירתי של החוויות בדרכים העוקפות הגנות והימנעויות.
4. הקשבה ושיתוף בקבוצת עמיתים ולמידה מתוך כך.
5. בנייה וארגון של הנרטיב הקבוצתי בהקשר למה שקורה.
6. חיזוק הדדי וחבירה לכוחות ולתקווה.

ציוד לסדנא

- ✓ מספר בריסטולים מודבקים האחד לשני כך, שתיווצר תמונה קבוצתית כוללת (על פי מספר המשתתפים).
- ✓ תמונות צבעוניות שנאספות באופן אקראי, מתוך ז'ורנלים.
- ✓ צבעי פנדה, לורדים, צבעי פחם.
- ✓ דבק במספר מיכלים
- ✓ מספר זוגות מספריים

מהלך הסדנא

1. שלב ראשון - התבוננות:
2. מניחים על השולחן או על הרצפה במעגל הקבוצתי את הבריסטולים המודבקים.
3. מפזרים את התמונות מהז'ורנלים על הבריסטולים המודבקים.
4. מתבוננים בתמונות ומתבקשים לבחור תמונה המשקפת את מה שהם מרגישים בימים אלה, או מה שמשקף בצורה הכי טובה את מה שהכי חזק אצלם, או מה שימים אלה מהווים עבורם.
5. מחלקים פתקים ריקים למשתתפים כשרק על אחד מהם כתובה הספרה אחת. החלוקה נעשית בשקט ומי שקיבל את הספרה אחת מתחיל את השלב הבא.

מדינת ישראל

משרד החינוך

המינהל הפדגוגי

השרות הפסיכולוגי ייעוצי

היחידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום

רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911 טל: 02/5603236, 02/5603235 פקס: 2/5603256

6. ההוראה למתחיל היא להדביק את התמונה שבחר על הבריסטולים הריקים במקום שהכי מתאים לו.
7. אחריו מבקשים מהאחרים להדביק את התמונה שלהם במקום שנראה להם ובזמן שהכי מתאים להם לשלב את תמונתם.
8. לאחר שכולם מדביקים את התמונה שלהם, מתקבלת תמונה קבוצתית וההוראה היא להשלים ולחבר בין התמונות באמצעות הצבעים השונים.

שלב שני – שיתוף

כל אחד מספר את הסיפור שלו.
אפשר לשאול שאלות, להדהד ולהוסיף.
בעת השיתוף המנחה כותב על הלוח את הביטויים המשקפים כוח ואת הביטויים המשקפים קושי
המנחה ממשיג עקרונות התמודדות שעולים בסיפורי המשתתפים.

שלב שלישי – סיכום

- ✓ להציע למשתתפים לצלם (בסמרטפון) את החלקים בתמונה שיכולים להוות צידה לדרך עבורם
- ✓ כל משתתף יספר מה הוא לוקח איתו.

הצעות לאמירות מסכמות של המנחה:

- התהליך שעברנו הוא תהליך מעגלי - מהתבוננות אישית, אל הקבוצה ושוב אל התבוננות והלמידות האישיות.
- בהתמודדות עם משברים מתגלים קשיים אך גם נחשפים כוחות.
- העלאה למודעות משרגת את ההבנה שלנו את עצמנו וכתוצאה מכך משפרת את יכולת ההתמודדות שלנו כיחיד וכקבוצה.

