

כללי אצבע לניהול שיח רגשי במסגרות חינוך בעת מלחמה

האם נכון לקיים שיח רגשי בצוות? איך נכון לקיים אותו ומתי? אלה מקצת מהשאלות שמעסיקות מנהלים ומנהלות בימים אלה ביחס לניהול צוות. שאלות אלה צצות גם על רקע מסרים סותרים שנשמעים מגורמי מקצוע שונים. מחד, נשמעות אזהרות שעיסוק ברגשות לא רק שלא בהכרח מועיל אלא שהוא אף יכול להזיק, שכן, הרגשות הם קשים ולכן עלולים לקבע תחושה של חוסר אונים ובמקרים קיצוניים אף להוביל לקיבוע של הטראומה. מאידך, זה נראה לא רגיש, מנותק, תלוש ולא אמפתי שלא לעסוק במה עובר על אנשים ובמה הם מרגישים בימים אלה.

בתוך זה גם חשוב לזכור שיש את מי שאנחנו חלקנו חש בנוח יחסית באזורים של רגשות וחלקנו פחות, הן כמשתתפים והן כמובילי השיח.

המומחים אתם דיברנו נסחו את זה כך:
 "יש נטייה לייחס ערך רב לביטוי רגשות, דווקא בעת הזו. זה לא נכון ואף עלול להיות מסוכן. יחד עם זה חשוב לא ללכת לקצה השני, שלא מאפשר לבטא רגשות, שסוגר ונועל אותן. מה שהכי עוזר לאנשים, זו תמיכה, הכרה ותוקף במה שהם מרגישים. אין צורך לפתוח שיח אודות הרגשות עצמם ולא הכרחי לברר אותן. המטרה היא להרגיש שאתה לא לבד ולנרמל תחושות, גם אם הן קיצוניות כי זו תגובה נורמלית למצב לא נורמלי".

כמי שנמצאים בעמדות של הובלה כדאי לזכור שלעיתים תחושות קשות של כעס, תסכול, חוסר אונים כלפי המציאות, כלפי המדינה ומוסדותיה עלולים להיות מופנים כלפינו, כלפי מי שהוא בעל או בעלת הסמכות, גם אם לא אנחנו הכתובת האמיתית, ובמובן זה המלצתנו היא לאמץ עמדה הורית בימים אלה, כלפי מי שתלוי בנו.



לכן רצינו לעשות לרגע סדר בדברים ולתת כמה כללי אצבע, אותם לקטנו מקריאה, מהשתתפות במפגשי עם מומחים ומראיונות*:

- ✓ לערוך סבב "מה נשמע" שבו מאפשרים לאנשים לחלוק במה שעובר עליהם וברגשות שחווים אך לא לקיים על כך דיון; לא מזדהה ובטח שלא מבקר.
- ✓ להגיב רק בתגובות מתקפות ומנרמלות, להעניק תחושת מובנות.
- ✓ לתת זמן שווה לכל משתתפת.
- ✓ לא לחייב לדבר ולתת לגיטימציה לשתוק.
- ✓ לזמן כמה אפשרויות של שיתוף. לאפשר לשתף ברגשות או בחוויות קשות אבל גם לזמן אפשרות לשתף בנקודות של כוח, מסוגלות ועשייה.
- ✓ להגביל את הסבב לזמן מוגדר מראש.
- ✓ כמובילת השיח להתאים את סוג השיח למה שאני מרגישה בו נוח. השאלה: "מה את מרגישה" היא לא תנאי לאמפתיה ותמיכה, השאלה: מה את צריכה (ממני, מאיתנו, בכלל) היום כדי להצליח לפעול? מה את כבר מסוגלת לעשות? או היית רוצה להיות מסוגלת לעשות? הן שאלות לא פחות חשובות.
- ✓ להימנע משימוש במונח טראומה, פוסט טראומה או PTSD. ראשית כי עדיין אי אפשר להגדיר אף אחד במצב הזה, טרם חלף הזמן שבו ניתן לאבחן ושנית, השימוש בזה הוא מתייג ולא מנרמל.

*תודה לרקפת כץ טיסונה, פסיכולוגית חינוכית על הסיוע בעיבוד הכלי. מקורות נוספים מומלצים: [הדס יוסמן לזר, אתגרים וכלים - מנהלים ומנהלות במלחמה](#); [ד"ר אביטל קאי-צדוק](#), קידום הסתגלות חיובית לאחר טראומה קולקטיבית;