

## חוסן אישי: ריצה למרחקים ארוכים

זמן הפעילות: שעה

מתווה פעילות עם הצוות החינוכי בפתיחת שנה

### מבוא למנהלת לקראת העברת הפעילות

בבסיס פעילות זו עומד הדימוי של ריצה למרחקים ארוכים, כמתאר את עבודת אנשי החינוך בכלל, ואת היציאה למרתון של שנת לימודים חדשה ומאתגרת באדיבות הקורונה - בפרט.

ההקבלה בין היציאה לשנת הלימודים החדשה ובין היציאה של אצן לריצת מרתון - מזמנת עושר תובנות. רבות מן המחשבות, התחושות וההתמודדויות של האצן למרחקים ארוכים לאורך הריצה מתחברות באופן אינטואיטיבי לחוויותיהם של אנשי החינוך: התכנון מראש, האנרגיות וההתרגשות של ההתחלה, פציעות למיניהן, תחושות של ספקות ובדידות לצד מסוגלות וגאווה, התדלוק הנדרש לאורך הדרך, רגעים של קוצר נשימה, הריצה יחד בקבוצה, המוזיקה בראש ועוד.

מטרת הפעילות היא לזמן לאנשי הצוות זווית התבוננות רעננה על הריצה שאליה הם יוצאים. התבוננות זו מסייעת לזהות את הכוחות הפנימיים, להיערך היטב לאתגרים שבדרך ובעיקר לפתח את תחושת המסוגלות והחוסן האישי.

מעבר למישור האישי, השיתוף בקבוצה במחשבות ובתובנות בנושא זה מאפשר לאנשי הצוות לשאוב כוחות מן הגילוי שהם לא לבד, שהם מתמודדים בדרכים שונות עם אותם האתגרים, שיש סביבם הרבה אנשים שיכולים לסייע להם מניסיונם ומיכולותיהם, ושהחוסן האישי והצוותי שלובים זה בזה ומזינים זה את זה.

### שלב א': פתיחה של המנהלת במליאה [20 דק']

פתיחת הפעילות מוקדשת לתיאור היציאה לשנת הלימודים החדשה במונחים של יציאה לריצה למרחקים ארוכים.

כדאי להקרין בפני הצוות את הדף המצורף - "חוסן אישי וצוותי: ריצה למרחקים ארוכים" - ולהיעזר בו כדי ליצור את ההקבלה הראשונית בין עולם הריצה ובין 'המרתון' של שנת לימודים חדשה.

### דגשים והמלצות

ההקבלה בין מרבית התחנות המופיעות לאורך מסלול הריצה ובין חוויות מעולם אנשי החינוך טבעית יחסית, ובמידת הצורך ניתן לשתף את אנשי הצוות במתן דוגמאות לחיבורים ראשוניים כאלה.

אנו מציעים כאן לשימושכם המנהלים מספר דגשים וחיבורים פחות אינטואיטיביים:

- **בין ריצה ארוכה לספרינטים:** בעולם הספורט התחרותי מדובר על שני ענפים נפרדים, שדורשים גוף שונה, מסת שריר שונה, אימונים שונים... ואילו איש החינוך עוסק בשניהם. הוא רץ למרחקים ארוכים, משום שעבודת החינוך היא אתגר מתמשך של שנים, המורכב ממחזוריות של שנות לימודים; אולם לאורך הדרך ובתוך שנת הלימודים יש תקופות ממוקדות של ספרינטים, שבהם צריך להגיע הכי מהר ליעד מוגדר, שבהם העומס גדול במיוחד, שבהם נאלצים לפעמים לדחוק הצידה את הצרכים, הקולות הפנימיים, ההקשבה לעצמך - ולהיות ממוקדי משימה.
- **הקול הפנימי (self talk)** והמוזיקה שמקשיבים לה לאורך הריצה: לכולנו יש בראש מוזיקת רקע - קולות מחלישים, שדוחקים בנו לוותר ולהתייאש; קולות מחזקים, שמזכירים לנו שכבר עשינו את זה בעבר... כפי שאצן בוחר מראש את הפלייליסט שילווה אותו לאורך הריצה, ואף מתאים אותו לרגעים ולשלבים הצפויים בריצה, כך אנחנו יכולים במידה רבה לשלוט בקולות הרקע בראש שלנו: לאילו קולות שיפוטניים נרצה 'להנמיך את הווליום', ואילו קולות נרצה להגביר? אילו קולות מדרבנים אותנו ואילו מפריעים לנו?
- **תדלוק** מהווה תנאי הכרחי ליכולתו של האצן לעמוד במשימה - לפני, בזמן ואחרי הריצה:
  - בתקופה שלפני הריצה, ובפרט בימים שקדמו לה, מעמיסים את הגוף בפחמימות, מקפידים על שגרת חיים מסודרת של מאמץ, אכילה, שינה, מנוחה...
  - במהלך הריצה מקפידים על שתיית מים, נעזרים בתוספי מלחים/מינרלים/אנרגיה לגוף (ג'ל, תמרים, איזוטון), מקפידים על נשימה סדירה...
  - לאחר הריצה מחזירים לגוף את המשקל שאיבד, נחים, מתאוששים, בונים מחדש את השרירים...

אילו סוגים של תדלוקים מקבילים יש בעבודתנו כאנשי חינוך לפני, תוך כדי ואחרי שנת הלימודים?

- **מישהו לרוץ אתו:** בענפי ספורט כמו ריצה ומרוצי אופניים, במהלך האימונים והמרוץ עצמו, עוזר מאד לרוץ יחד בדבוקה - לתת זה לזה מוטיבציה וכוחות, למשוך אחד את השני ברגעי משבר, לחסום זה לזה את הרוח, 'לקחת תורות' בהובלה. בריצה יש לעיתים קרובות שותפים, או אצן שנותן קצב ומושך אותך בחלק מן המסלול ("pacer"), מדרבן אותך להיות במיטבך ונמצא שם בשבילך. מי השותפים שלנו לריצה? היכן אנחנו זקוקים ל'ביחד', היכן אנחנו מעדיפים להיות לבד?
- **מעגלי תמיכה:** הם לא רצים אתנו, אבל מעודדים מהצד, מלווים אותנו לנקודת הזינוק בתחילת המסלול ומחכים לנו בסופו. זה נכון גם לא רק לאצנים אלא לכולנו - מסביבנו יש משפחה, חברים, שותפים מזדמנים - שמחייאות הכפיים שלהם, החיוך, מגע היד שלהם, קולות העידוד - נותנים לנו את הכוח להמשיך. מהם מקורות התמיכה הגדולים שלכם?
- **פציעות:** פציעות הן חלק אינטגרלי מלהיות אצן, כפי שהן חלק מהחיים של כולנו. הן מתרחשות במוקדם או במאוחר, הן קורות לכולם, הן דבר טבעי... אפשר להתבונן עליהן על פי החלוקה הבאה:
  - לפני הפציעה (איך אפשר למנוע אותה, להקטין את הסיכויים שתתרחש, להכין את הגוף להתמודדות עמה?)
  - בזמן הפציעה (מה שלבי התגובה שלנו, מה עובר בראש, איך הסביבה חווה את התגובה שלי?)
  - בעקבות הפציעה (שלבי התאוששות, החלמה, ריפוי אישי, למידה, הסקת מסקנות, חזרה לכושר ואולי גם - שינוי ושיפור).
 איזה סוג של פציעות רווחות בעבודתנו כאנשי חינוך? מה עוזר לנו להתמודד עמן מראש, תוך כדי ואחרי הפציעה?
- **'הקיר הלבן' במרתון:** מושג שגור בריצת מרתון, המתאר תופעה שמתרחשת בזמן ידוע, בין הק"מ ה-30-38, ובו רמת האנרגיה הזמינה לגוף יורדת מתחת לנדרש, הגוף לא נענה יותר לציווי של המוח להמשיך קדימה, ועוצר. לאורך שנת הלימודים יש תקופות נקודתיות מאתגרות במיוחד, שאפשר לדעת מראש מתי הן צפויות להגיע ולהיערך לקראת העומס שלהן - כתיבת תעודות, רצף של טקסים ואירועים... התכנון מאפשר להתחיל לעבוד לקראתן מראש, לשריין להן זמן ולפנות להן מקום ביומן, ואולי להתנחם בכך שגם האתגר הזה הוא נחלת כולם...

### שלב ב': כתיבה אישית [15 דק']

- אם הפעילות נעשית בזום, אפשר לקיים את הכתיבה האישית כאשר כולם עדיין על מסך אחד - כותבים לבד אבל ביחד... זהו השלב שבו כל אחד מאנשי הצוות יוצר לעצמו עותק אישי של מסלול הריצה למרחקים ארוכים. מפת המסלול הזו היא אישית, נשארת אצלנו ונוכל להחליט בהמשך במה נרצה לשתף אחרים ובמה לא. לפניכם מסלול ריצה למרחקים ארוכים, החל מנקודת הזינוק ועד לקו הסיום. מסלול זה מדמה את שנת הלימודים החדשה שלפנינו. לאורך המסלול מופיעות תחנות שונות, המתארות מחשבות, רגשות ואתגרים לאורך הריצה: ללמוד מראש את תוואי המסלול, אנרגיות של התחלה, פציעה, בדידות, מסוגלות, קוצר נשימה, תדלוק, התאוששות, תמיכה, המוזיקה בראש, ספק, הנאה, מישהו לרוץ אתו וגאווה. כתבו את התשובה האישית שלכם לשאלות המופיעות בראש חמשת הפתקים, המותאמים ל-5 תחנות מרכזיות לאורך המסלול:

- פציעה - מה עוזר לי להתאושש?
- קוצר נשימה - מה הוציא אותי מאיזון?
- תדלוק - איך אני שומר.ת על עצמי?
- המוזיקה בראש - איך אני מעודד.ת את עצמי?
- מישהו לרוץ אתו - מה הייתי שמחה.ה לא לעשות לבד השנה?

התבוננו על יתר התחנות אליהן לא התייחסתם בכתיבה. איזו תחנה אחרת נוגעת בנקודה שמעסיקה אתכם במיוחד לקראת שנת הלימודים החדשה, נקודה שהייתם רוצים להעמיק ולפצח אותה? לאיזו תחנה נוספת חשוב לכם להקדיש מחשבה ותשומת לב השנה?

מיד לאחר מכן יחולקו אנשי הצוות לחדרי זום נפרדים (ברביעיות) על מנת לשתף ולשוחח על הדברים שכתבו.

### שלב ג': שיתוף ושיח ברביעיות [30 דק']

בשלב זה חשוב במיוחד לשמור על אקלים מוגן ובטוח, שמאפשר למשתתפים לשתף גם בקשיים וברגעי חולשה, מתוך ידיעה שיגיבו להם באופן תומך ולא שיפוטני, וישמרו על הדיסקרטיות של סיפוריהם.

מקיימים סבב בין חברי הקבוצה באופן הבא:

1. פותחים בסבב קצר שבו כולם משתפים במצב 'מד הדלק' שלהם לקראת השנה החדשה: האם הוא הספיק להתמלא בקיץ? האם הוא ריק מהרגיל? איך הוא ביחס לשנים קודמות?
2. בסבב, כל אחד משתף את יתר חברי הקבוצה בשתי פתקיות שמילא לבחירתו מתוך החמש שעל הדף - שאלות שהן משמעותיות באופן מיוחד עבורו.
3. לאחר השיתוף בשתי הפתקיות, חברי הקבוצה יכולים לבחור תחנה נוספת לאורך מסלול הריצה שטרם דובר (לאו דווקא מתוך ה- 5 הנתונות), ואשר מסקרן אותם לשאול את המציג משהו בקשר אליה. לדוגמה: גאווה - מסקרן אותנו לשאול מה עורר בך גאווה בעשייתך מאז פרצה מגפת הקורונה?

### שלב ד': סיכום במליאה [10 דק']

לסיכום המהלך עד כה, ניתן לבקש מכל אנשי הצוות לכתוב בצ'אט הכללי אחת מן האפשרויות הבאות:

- מתוך ה'ריצה' שעשיתי עכשיו, איזו מילה נשארה אצלי והולכת איתי הלאה?
- איזו תחנה בריצה מעסיקה אותי כיום במיוחד (שאלה זו יכולה לתת תמונת מצב של הנושאים שהכי מעסיקים את הצוות שלכם לקראת פתיחת השנה).

פעילות זו הוקדשה בעיקר לחוסן אישי, כעת מומלץ לעבור אל פעילות ההמשך - "מישהו לרוץ אתנו", שבה נצא לריצה מטאפורית משותפת ונתדלק יחד את החוסן הצוותי שלנו.