

חוסן צוותי: מישהו לרוץ אתו

פעילות בתחנות - גרסת מפגש פיזי ("פנים אל פנים")

אורך הפעילות: שעה וחצי

לקראת פתיחת שנת הלימודים בסימון קורונה, לפניכם הצעה למבחר של תחנות להתנסות צוותית משותפת, לשימוש ביום ההיערכות או בכל הקשר רלוונטי אחר של תחילת שנה.

התנסות זו נועדה לייצר חוויה צוותית של יציאה לריצה מטאפורית משותפת עם פתיחת שנת הלימודים. החוויה המצטברת של המעבר בין התחנות נועדה לחזק את החוסן האישי והצוותי, לכוון זרקור אל הכוחות והמשאבים המשותפים של הצוות, ולהעצים את האנרגיות ותחושת המסוגלות לקראת השנה החדשה, על שלל אתגריה.

שימו לב: זוהי גרסה למפגש פיזי ("פנים אל פנים"), קיימת גרסה חליפית למפגש מקוון. בגרסה זו, התחנות פרושות בפינות שונות בבית הספר/בחדר המורים, והצוות מחולק לקבוצות העוברות פיזית בין התחנות. בכל תחנה לחברי הקבוצה הציוד הנדרש ודף הסבר לרציונל ולאופי הפעילות בתחנה (כמצורף בהמשך).

חשוב: יש לבצע פעילות זו לאחר הפעילות העוסקת ב"חוסן אישי: ריצה למרחקים ארוכים". חשוב מאד לתת מקום תחילה לחשיבה בהקשר של החוסן האישי, ורק לאחר מכן לעבור להתמקד בעבודה בעלת אופי צוותי יותר.

פעילות זו דורשת מכם, המנהלים והצוות המארגן, הכנות מוקדמות:

- לפניכם הצעה ל-7 תחנות, קראו בעיון ובחרו אילו מהתחנות מתאימות יותר לצוות שלכם ועל אילו תחנות תרצו לוותר (אתם מכירים הכי טוב מה מצב 'הכושר הגופני' של הצוות כעת ולמה הוא זקוק יותר מכל).
- מומלץ כמובן להוסיף תחנות מקוריות משלכם, אשר קולעות לרוח הייחודית של הצוות שלכם.
- יש להדפיס מראש את דפי ההנחיות לתחנות השונות ולמקם אותם בתחנות השונות, לשימוש אנשי הצוות המגיעים לתחנה.
- לנוחותכם: בסוף המסמך, לאחר פירוט התחנות, מצורפת טבלה הכוללת את ההכנות הטכנית הנדרשות להפעלת כל תחנה.
- תחנת "אנרגיות של התחלה"** דורשת נכונות של המורה לחנ"ג להוביל את המהלך, ומתאימה להיות התחנה הפותחת של היציאה המטאפורית לריצה צוותית משותפת, ולכלול המלצות מקצועיות לשמירת הכוחות או חימום חווייתי.
- תחנת "מישהו לרוץ איתו"** מבוססת על שיח בקבוצות עם ותיקי הצוות, יש לבדוק מראש את נכונותם לכך ולקבוע את הרכב הקבוצות כך שבכל אחת יהיה לפחות איש צוות ותיק מנוסה אחד.
- תחנת "מאחורי המסכה - אופציה א"** סוללת את הדרך להדפסת מסיכות עם תוכן מסר נבחר לכלל אנשי הצוות - יש לוודא מראש שהדבר אפשרי מבחינת התקציב העומד לרשותכם.

בהצלחה ובהנאה!



תחנת "מגבירים את הווליום"

למה?

זה לא סוד ששיר טוב יכול "להקפיץ" את מצב הרוח, שמוזיקה יכולה "להטעין" את הסוללה הפנימית שלנו. הקשבה למוזיקה מעוררת ומפעילה חלקים רבים במוח האחראים על תגובות רגשיות. מוזיקה גורמת להפרשת דופמין במוח, שיש לו תפקיד ביצירת מצב רוח חיובי ומוטיבציה, ומעודדת יצירת אוקסיטוצין, התורם לבניית קשרים ואמון בין בני אדם. כך ניתן להסביר בין היתר את התחושה המיוחדת שיש לנו כשאנחנו הולכים למופע מוזיקלי.

מה?

מרכיבים בכוחות משותפים 'פלייליסט' של חדר המורים, אשר ילווה את הריצה המשותפת שלכם למרחקים ארוכים בשנת הלימודים הקרובה. הפלייליסט יורכב מן השירים שעושים לכל אחד מכם טוב ונותנים לכם כוחות - שירים שמעודדים ברגעים המאתגרים של הריצה.

מתי משמיעים את השירים הללו? כחלק מהמיקוד של בית הספר גם ב well-being של המבוגרים, ניתן להחליט שהשנה הצלולים בבית הספר לקוחים מתוך הפלייליסט שבניתם יחד; ניתן לפתוח ולסיים מליאת צוות (בחדר המורים או בזום) בכל פעם בשיר אחר מתוך הרשימה, ולהזמין את מי שבחר בו לספר על הקשר אליו; ניתן לשלוח לצוות בתחילת כל שבוע שיר מתוך הרשימה דרך קבוצת הווטסאפ; ניתן לשלוח לצוות שיר מהרשימה דווקא ברגעים לא פשוטים במהלך השנה, על מנת להטעין ולשפר את ההרגשה.

איך?

עליכם להתיישב באחת מעמדות המחשבים בתחנה. מסך המחשב שלפניכם מחולק לשני חלקים...
שלב א': בחירת השיר שלכם. בצד ימין של המסך מופיע לינק ל- Google Form אשר מסייע לרכז את תשובות הצוות. כנסו לקובץ ומלאו את שמכם, שם השיר, לינק לביצוע המועדף עליכם ומשפט על הסיבה שבחרתם בו.
שלב ב': מתנות. בצד שמאל של המסך פתוח היוטיוב. איש הצוות שהיה לפניכם השאיר לכם במתנה את 'השיר שלו', הרכיבו את האוזניות והאזינו לו, ולאחר מכן זכרו להשאיר במתנה את השיר שלכם פתוח להאזנה של איש הצוות הבא אחריכם.



תחנת "מאחורי המסכה"

למה?

המסכה הפכה לחלק בלתי נפרד מחיינו כיום. לפעמים אולי נוח להסתתר מאחורי המסכה, כדי שלא יראו בדיוק מה אנחנו מרגישים עכשיו, או משום שזה מאפשר רגעים של שקט, אבל לרוב זה מקשה על היכולת שלנו לתקשר אחד עם השני (ולנשום...)

המסכה מקשה עלינו להבחין בהבעות פנים; היא מקשה עלינו לשמוע ולהבין את העומד מולנו, וכן מסתירה את תנועות השפתיים ומכבידה על קליטת המסר. בשורה התחתונה - המסכה מונעת מאתנו אינפורמציה הכרחית על מנת שנוכל לשמוע, להבין ולתקשר אחד עם השני, להבין את המילים לא רק באופן טכני, אלא את המסרים העמוקים יותר המסתתרים מאחוריהן. במישור הפיזי, אבל גם במישור המטאפורי, המסכה משתיקה פיות...

מה?

תערוכת מסיכות: היות שהמסכה היא פחות או יותר הדבר הראשון שרואים כיום באדם ממול, ניתן להפוך אותה לתקשורתית הרבה יותר, לכזו שמעבירה מסר חשוב בעיניך כאיש. חינוך לאנשים המקיפים אותך - לצוות, לתלמידים ולעצמך.

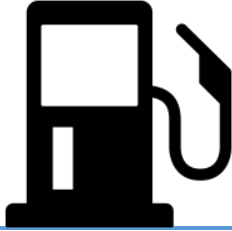
בתחנה זאת ניצור יחד תערוכת מסיכות המייצגת אוסף רחב של המסרים המהותיים לכם, מסרים שחשוב לכם להעביר האחד לשני, באופן שבונה את החוסן המשותף. התערוכה תוצג בחדר המורים כתזכורת לדברים המשמעותיים לכם.

מתוך התערוכה, ניתן לבחור יחד (ברוב קולות) מסר קולע שמשקף את רוח הצוות והמקום, להדפיסו על גבי מסיכות ולחלק מתנה שימושית לצוות.

איך?

לפניכם חבילת מסכות ריקות וכלי כתיבה ואיור.

חשבו על מסר מרכזי ובונה (משפט, מילה, אפשר גם ציור...) שהייתם רוצים לתקשר למי שיפגוש אתכם במרחב הבית ספרי ומחוצה לו. קחו מסכה, רשמו/ציירו עליה את המסר ותלו אותה בתערוכת המסכות.



תחנת דלק

למה?

עבור האצן למרחקים ארוכים ההקפדה על תדלוק סדיר ותחזוקה נכונה של הגוף איננה בגדר מותרות אלא תנאי הכרחי לעמידה באתגרי הריצה. במסגרת העבודה האישית עם דף הריצה למרחקים ארוכים ניסחתם אולי לעצמכם מהו הדלק שאתם הכי זקוקים לו ועל אילו צרכים שלכם אתם נוטים לוותר ולא להקפיד. במקביל, לכל אחד ואחת מכן היכולת להוות תחנת דלק עבור מישהו אחר - אתם מכירים את זה היטב בעבודה עם התלמידים, שעוצרים 'לתדלק' אצלכם במובנים ובהקשרים שונים.

לאורך שנת הלימודים המאתגרת שלפניכם, על ההיברידיות שבה, התנועה בין קרוב-רחוק, השימוש בטכנולוגיה כדי ליצור קרבה וחום אנושי, המרחבים המשותפים שקצת נלקחו לנו - יש חשיבות גדולה לטיפוח החוסן האישי והצוותי, ולשם כך חשוב יותר מתמיד להוות משאב טעינה זה לזה, לסייע זה לזה ברמה המטאפורית להסדיר את הנשימה ולהמשיך לרוץ.

מה?

כעת הזמן לשמש כתחנות דלק אחד.ת עבור השניה. בתחנה זו אנו רוצים לייצר מעין 'בנק זמן' צוותי, הכולל סוגים מגוונים של דלק שחברי הצוות יכולים לשאוב מכם.

איך?

לפניכם כרטיסיות של משאבות דלק קטנות. ברוח הרעיון של 'בנק הזמן', כתבו על גבי אחת מהן מה אתם יכולים ושמחים להעניק לאחרים בשנה הזאת - ידע שיש לכם לתרום, מומחיות שיש לכם לרתום לעזרת אחרים (לדוגמה, מומחיות בהקמת קבוצת ריצה ממשית בחיים, בהמלצה על ספרים שמשנים את החיים, בפעילות של מיינדפולנס, בשימוש באפליקציות להוראה מרחוק, ועוד). כל דבר שיכול להוות דלק לריצה של אחרים בצוות, שתורם ל-well-being של הצוות במובן הרחב - יתקבל בברכה. תלו את כרטיסיית המשאב שיש לכם לתת על אחד החוטמים באמצעות האטבים. והכי חשוב: אל תשכחו לכתוב את השם שלכם...



תחנת "אנרגיות של התחלה"

למה?

לפני כל יציאה לריצה האצנים זקוקים למאגר אנרגיה. לרוב, עליהם להתחיל "להעמיס" אנרגיה כמה ימים לפני תחילת הריצה. ימי ההיערכות הם הזדמנות מצוינת להתמלא באנרגיות של התחלה. הריצה המשותפת של יום ההיערכות תעמוד כולה בסימן של בניית חוסן וטעינת האנרגיות האישיות והקבוצתיות. לקראת היציאה לריצה משותפת, נדרשות הכנות שונות - הן פיזיות והן מנטליות. אנחנו שילוב של גוף ונפש, וכדי שנוכל לרוץ בהצלחה ובהנאה, עם כמה שפחות פציעות וחסמים, צריך לקחת בחשבון את שני ההיבטים הללו יחדיו.

מה?

זה הזמן להפנות את הזרקור אל הגוף שלנו, שכל כך הרבה פעמים אנחנו המורים נאלצים לוותר עליו ועל הצרכים הביסיים שלו לאורך יום הלימודים, שהרי - עם יד על הלב - כמה מאתנו מספיקים לאכול כמו שצריך במהלך יום לימודים, מסיימים את הקפה בנחת, נושמים, מתפנים? כמה מאתנו מסיימים את היום ואת השנה עם כתפיים תפוסות, עם גב כואב או עם מיתרי קול מותשים?
אז לפני שיוצאים למסלול הריצה של שנה חדשה - נשים לב לגוף, ניתן לו את המקום הראוי ובשאיפה נקבל החלטה לשים לב אליו יותר גם במהלך השנה. מי יודע, אולי אפילו נפתח קבוצת ריצה 😊

איך?

איך מתכוננים היטב, פיזית ונפשית, לקראת היציאה לריצה? איך טוענים אנרגיות, איך מחממים את הגוף והשרירים? בשביל זה צריך מומחה - מעבירים את השרביט למורה לחינוך גופני.



תחנת "קופסת האתגר"

למה?

הפסיכולוגיה החיובית עוסקת בתפקוד אנושי אופטימלי, ומתמקדת במה ש'עושה עבודה טובה', מה שעובד לנו בחיים. נמצא כי אופטימיות היא אחד מהרכיבים התורמים לשגשוג בחיים, למערכת חיסונית חזקה יותר (חיסון פנימי לקורונה...), לרמות אנרגיה גבוהות יותר ולמערכות יחסים חיוביות יותר, וכן נגלה לכם שאופטימיות היא סגולה לאריכות חיים 😊

אופטימיות היא דרך חשיבה נרכשת. אין פירושה חוסר רציונליות או חוסר חיבור למציאות, אלא בחירה אקטיבית להתבונן על הדברים באופן חיובי יותר, לקבל אותם, ולהתבונן על הקושי כדבר חולף. אופטימיות קשורה לניהול דיאלוג פנימי חיובי וכן לפעולות ממשיות שאנחנו עושים על מנת להרגיש טוב ולשמח את עצמנו.

מה?

בוודאי שמעתם מהתלמידים שלכם או נתקלתם ברשתות החברתיות ב'אתגרים' - משימות שמועברות באופן ויראלי (יש גם ויראליות לא מזיקה בימינו...) וההצטרפות אליהן יוצרת רגע אישי שלך מול האתגר אבל גם חוויה משותפת.

ברוח זו פותח פורמט הקרוי "אתגר 30 הימים". מדובר בקופסאות שכל אחת מהן עוסקת באתגר אחר (לדוגמה: קופסת אתגר להאטת קצב החיים / קופסת אתגר לכניסה לכושר / קופסת אתגר לחיים אקולוגיים יותר, ועוד). בכל יום שולפים מהקופסא פתק עם האתגר היומי (לדוגמה: להתבונן בתמונה ישנה, ללכת יחפה על הדשא, לצפות בסרט האהוב ביותר, להתקשר לחבר מהעבר ועוד).

אל מול אתגרי תקופת הקורונה אתם מוזמנים לייצר יחד "קופסת אתגר" צוותית שהכותרת שלה היא "אתגר אופטימיות ושמחה".

מתי אפשר לעשות בה שימוש? אפשר להכריז על חודש שבו כל בוקר נפתח באתגר יומי לכלל הצוות; אפשר לפתוח כל שבוע באתגר חדש; או לבחור כל סדירות אחרת שמתאימה לכם ולצוות שלכם.

איך?

לפניכם ערימת פתקים ריקים, כלי כתיבה וקופסא עם מכסה, כדי שלא כולם ייחשפו לרעיונות כבר עכשיו... רשמו לפחות 2 רעיונות לאתגרים בתחום האופטימיות והשמחה, שלדעתכם הצוות ואתם הייתם שמחים לעשות. שימו לב, האתגרים לא חייבים להיות כאלה שכולם מבצעים אותם באופן סינכרוני (מילה אופנתית בימינו) - הם יכולים להיות אתגרים שמתבצעים מתי שנוח, לאורך היום/השבוע, בבית/בבית הספר. נסו לייצר תמהיל מגוון: אתגרים של ביחד ושל לחוד, של בית ושל בית ספר.



תחנת "מישהו לרוץ אתו"

למה?

לניסיון יש ערך גדול - גם בעולם ריצת המרתון. המרתון הראשון והמרתון החמישי של האצן לא נראים אותו דבר... ההיכרות המצטברת עם האופן שבו הגוף והתודעה מתפקדים לאורך הריצה - החל מן ההכנה המיטבית אליה וכלה בדרכים להתמודד עם קשיים ונפילות שונות במהלכה - מסייעת לאצנים להגיע מוכנים יותר, פיזית ומנטלית, עם כל ריצה ולשפר את ביצועיהם.

בעולם הריצה ידוע כי חשוב וכדאי ללמוד מהניסיון הזה, ולשם כך יש מאמני מרתון וקבוצות שרצות יחד עם אצן בעל ניסיון, שכבר צלח את זה פעמים רבות, שיודע לשמור על הקצב הנכון ולתת מענה לקשיים שמתעוררים לאורך הדרך.

מה?

בצוות שלנו יש אנשים בעלי ניסיון יקר מפז. אנשים שמאחוריהם מאות קילומטרים של שנות לימודים מוצלחות - של 'מרתונים' חינוכיים. הם חוו על בשרם מגוון רחב של רגעים שמאגרים את החוסן האישי, וליקטו דרכים לשמור על עצמם ולהתמודד עם הרגעים הללו. הם גם פיתחו עם השנים ביטחון פנימי עמוק ביכולותיהם, המבוסס על הידיעה מניסיון שבסופו של דבר צולחים את הרגעים הללו. בפתיחתה של שנת לימודים זו, של ריצה חינוכית מאתגרת ואחרת למרחקים ארוכים, יש לנו הזדמנות ללמוד מניסיונם של אחרים, ותיקי ריצות. בתחנה הזו - מעבירים את המיקרופון לוותיקים בצוות.

איך?

בתחנה זו נעזר בפורמט המוכר של התכנית "סליחה על השאלה".
הקבוצות חולקו מראש כך שבכל אחת לפחות דמות אחת ותיקה ומנוסה מאד מתוך הצוות החינוכי.
זו ההזדמנות לעשות משהו שאולי נראה טריוויאלי, אבל למעשה אין כמעט הזדמנויות להתנסות בו - לשאול את איש הצוות הוותיק שאלות כנות ולקבל עצות טובות: מה למדת לאורך השנים על איך לשמור כוחות בריצה ארוכה? על מה אסור לוותר בשמירה על עצמנו? איך אתם מתמודדים כעת עם אתגרי ההסתגלות לסביבה טכנולוגית משתנה? אילו אתגרים גדולים של הסתגלות חוויתם בעבר בצוות בית הספר - שינויים גדולים, משברים שצלחתם - ומה ניתן ללמוד מהם היום?



תחנת "רשימת ציוד"

למה?

לקראת היציאה לריצה ארוכה יש הכנות נדרשות, ובהן הצטיידות מתאימה - נעליים בולמות זעזועים המתאימות לתוואי השטח, בגדים מנדפים, בקבוקי מים מיוחדים, תוספי מזון, משקפי שמש, שעון ספורט ועוד. לאצנים יש רשימת ציוד הכרחי.

לקראת סיום כל שנת לימודים מכין בית הספר רשימת ציוד לתלמידים - ציוד נחוץ לצורך למידה מיטבית. הרשימה מכילה אביזרים מגוונים שסייעו להם בתהליך הלמידה - ספרים שיש בהם מידע חדש, מחברות שמאכלסות את הידע שנרכש, חוברות לתרגול, כלי כתיבה שמאפשרים לתלמיד להפוך את החומר הנלמד ל"שלו", להדגיש היבטים חשובים יותר שכדאי שנזכור, לתת ביטוי אישי (הצבעים שבחורים). למידה, כמו ריצה, מצריכה ציוד עזר.

מה?

גם הוראה מצריכה "רשימת ציוד". חלק מן הציוד נשאר לנו משנה שעברה (למשל - בקיאות רבה יותר בתפעול ה-ZOOM), חלק מהציוד משנים קודמות פחות רלוונטי לשנה הזאת. זה הזמן לעדכן את רשימת הציוד האישית שלכם, אבל הפעם המהלך הוא הפוך - אתם מעבירים את רשימת הציוד למנהל. רשימה של מה שאתם צריכים ומה שיכול לעזור לכם לקראת השנה המיוחדת הזאת.

איך?

לפניכם רשימה ומעטפה. קחו רגע לעצמכם וחישבו למה אתם זקוקים השנה כדי להיות במיטבכם. הכוונה איננה לרשימת טושים מחיקים ואקדחי סיכות (למרות שכבודם במקומם מונח...), אלא לרשימת ציוד של ידע חסר, של מיומנויות ויכולות נדרשות, של תמיכות שונות - מה יעזור לי להיות מוכנה יותר לקראת השנה הזאת. מלאו את הדף, הכניסו למעטפה וסיגרו אותה, והשאירו בתיבת הדואר המיועדת למנהל.ת.

טבלה מרכזת לטובת הכנות מוקדמות לפעילות

שם התחנה	"מפרט טכני" והכנות מוקדמות
מגבירים את הווליום	- עמדות מחשבים כמס' חברי הקבוצה, חיבור לאינטרנט, אוזניות בכל עמדה - הכנה מראש של 'גוגל פורם': שם איש הצוות, השיר שבחר, לינק מה'וטיוב', מדוע נבחר בשיר. - חלונות פתוחים במחשב: צד ימין 'גוגל פורם', צד שמאל יוטיוב פתוח.
מאחורי המסכה	- חבילת מסיכות כמספר אנשי הצוות + עם עודפים לתיקונים... - צבעים וטושים (רצוי 'ארטליין', מומלץ לוודא שניתן לכתוב איתם על המסכות) - לוח שעם גדול ונעצים, או כל לוח אחר שאפשר לחבר/להדביק עליו את המסכות. - אם תחליטו להדפיס מסכה נבחרת לצוות - נדרשים בחירה משותפת + תקציב להדפסה.
תחנת דלק	- פתקיות (רצוי עם איור של משאבת דלק כמופיע במצגת, אפשר גם פתקיות רגילות / דבקיות). - כלי כתיבה - אמצעי לתליית הפתקיות, כגון לוח שעם עם חוטים ואטבים, פיסת קיר להדבקת פתקיות 'ממו'...
אנרגיות של התחלה	תחנה זאת מצריכה הכנה מוקדמת של המורה לחינוך גופני. יש לשתף אותה מראש ברציונל של היום ולבקש להכין פעילות פתיחה קצרה. קחו בחשבון את מאפייני הצוות שלכם ואת כושרו הגופני - ניתן לקיים פעילות חימום אנרגטית או פעילות רגועה בסגנון מדיטטיבי, או לחילופין לתת הסבר קצר על ההיבטים הפיזיולוגיים של הריצה למרחקים ארוכים.
קופסת האתגר	- קופסא גדולה עם מכסה - כלי כתיבה - חבילת פתקים נדיבה (לפחות 2 לכל איש צוות). - בהמשך צוות מצומצם יבחר מתוך עושר האתגרים את אלו שנראים הכי ישימים / רלוונטיים / פונים לכלל הצוות ויחליט על ההקשר, התזמון ותדירות השימוש בהם). יש לבחור מראש קבוצה של אנשי צוות ותיקים, שניתן ללמוד מניסיונם. יש לשתף אותם מראש באופי הפעילות, ולוודא שבכל קבוצה איש צוות ותיק אחד לפחות.
מישהו לרוץ אתו	יש לבחור מראש קבוצה של אנשי צוות ותיקים, שניתן ללמוד מניסיונם. יש לשתף אותם מראש באופי הפעילות, ולוודא שבכל קבוצה איש צוות ותיק אחד לפחות.
רשימת ציוד	- דפים עם "רשימת ציוד" (מצורף במצגת הנלווית) - כלי כתיבה - מעטפות - קופסא המשמשת תיבת דואר למעטפות (מיועדת למנהל.ת)

התמונות במסמך זה מאתר Noun Project על ידי היוצרים:

[Arafat Uddin](#) | [Gan Khoon Lay](#) | [Adrien Coquet](#) | [Adrien Coquet](#) | [David](#) | [Milinda Courey](#) | [Komkrit Noenpoempisut](#)