

סדנת "אביב ניהולי"

60 דקות | זום | בזמן מלחמה, ערב פסח מבוסס על מודל החוסן של SAMHSA | Hobfoll

רקע

פסח מסמל באופן מסורתי את המעבר מעבודות לחירות, אך השנה הוא פוגש אותנו במציאות של מלחמה מתמשכת, אי-ודאות ותחושת כבדות. מנהלים וצוותים נדרשים לתפקד "גם וגם": גם לנהל את המשימות וגם להחזיק את הלב של האנשים. הסדנה נועדה לייצר מרחב נשימה בתוך הלחץ.

רציונאל ותיאוריה

הסדנה נולדה מתוך הצורך לעצור בנקודת הזמן הייחודית של ערב פסח תשפ"ז, בתוך מציאות של מלחמה ומתיחות ביטחונית. המטרה היא לייצר "עצירה מתוכננת" בתוך השגרה השוחקת. הרציונאל נשען על ההבנה שמנהלים ואנשי חינוך זקוקים לתיקוף של הקושי כדי להתפנות למציאת כוחות. הסדנה עוברת מהמרחב החיצוני (מזג האוויר) אל התהליכים הפנימיים (השקדייה והשורשים) ומסתיימת במבט קדימה (ניצנים).

סקירה תיאורטית: חמשת עקרונות הובפול (2007)

הובפול וצוותו זיהו כי במצבי טראומה המונית ומתמשכת, הדרך ליציאה ממשבר עוברת דרך חמישה רכיבים חיוניים. הסדנה בנויה כך שהיא "מפעילה" כל אחד מהם:

1. קידום תחושת ביטחון (Sense of Safety)

טראומה מפרקת את תחושת המוגנות. בסדנה, הביטחון נבנה דרך יצירת מסגרת (Setting) ברורה: זמן קבוע, מקום שקט, וכללי שיח מכבדים.

- המנחה: עליך לשדר יציבות ורוגע, המאפשרים למשתתפים להרגיש ש"כאן אפשר לדבר".

2. קידום הרגעה (Calming)

מתח מתמשך יוצר עוררות יתר במערכת העצבים.

- בסדנה: חלק א' (מזג האוויר) נועד לוויסות. כשאנחנו נותנים שם למה שקורה לנו ("עכשיו יש סערה רגשית"), אנחנו מפעילים את המוח הרציונלי ומורידים את מפלס החרדה.

3. קידום תחושת מסוגלות עצמית וקבוצתית (Selfan and Community Efficacy)

חוסן נבנה על הידיעה שיש לנו משאבים להתמודד.

- בסדנה: בחלק ב' (השקדייה), המוקד הוא על מה שעבד. השאלה היא לא "מה קשה?", אלא "מה אפשר לנו לשרוד עד כאן?". זיהוי החוזקות הצוותיות מחזק את האמונה ש"אנחנו יכולים לזה".

4. קידום קישוריות / חיבוריות (Connectedness)

הבידוד הוא האויב הגדול של הנפש.

- בסדנה: העבודה בקבוצה והשיתוף המשותף יוצרים רשת הגנה. הובפול טוען שהקשר החברתי הוא המנבא המשמעותי ביותר להחלמה. הסדנה הופכת את הקולקטיב למקור כוח.

5. קידום תקווה (Hope)

התקווה היא לא אופטימיות עיוורת, אלא האמונה שניתן לפעול למען עתיד טוב יותר.

- בסדנה: חלק ג' (הניצנים) והסיום המעורר השראה מחברים את המשתתפים לאופק. השימוש במטאפורת הפסח והיציאה לחירות מעניק משמעות עמוקה לסבל הנוכחי כמדרגה לצמיחה עתידית.

ניתן לקרוא את המאמר המלא בקישור הבא

Hobfoll, S. E., Watson, P., Belladonna, C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J. & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283-315.

מטרות הסדנה

1. **אזורר רגשי:** מתן לגיטימציה לתחושות המורכבות של התקופה.
2. **מיפוי ניהולי:** זיהוי ה"עננים" וה"שמשות" בצוות כרגע.
3. **חיבור לכוחות:** מציאת "ניצני תקווה" מעשיים לקראת חג החירות.

מהלך:

משך	חלק
2 דק'	פתיחה - בין מלחמה לפסח
20 דק'	חלק א' - מפת מזג האוויר הניהולי
25 דק'	חלק ב' - עץ השקדייה + עיגון תיאורטי
15 דק'	חלק ג' - ניצנים של תקווה
—	סיום עם מוזיקה וסרטו

פירוט המהלך השלם:

חלק א' - מפת החורף הניהולי (20 דקות)

שיתוף מסך תמונות:

דימוי	משמעות סמלית
סערה בים	כאוס מוחלט הכל נע
בוץ לאחר גשם	תקועים, אבל הארץ רטובה - משהו יצמח
כלניות	פריחה גם בלב החורף
שדה ירוק בהיר	תנופה, תקווה, תנועה קדימה

גשם זלעפות	הצפה
קשת בענן	תקווה בתוך הסערה
ברקים ורעמים	הלם מערכתי הרבה רעש
ערפל כבד	חוסר ודאות

הנחיה למנהלים: "סמנו ב-Annotate - איפה אתם עכשיו, בשבוע הזה."

חדרים קטנים - שלשות (10 דקות): "ספרו על ה'חורף הניהולי' שעברתם — הרגע שבו אמרתם לעצמכם:

 'אני לא יודע איך עובר את זה.' ואז — מה לא שבר אתכם? מה החזיק?"

שיתוף קצר (3 דקות): שניים-שלושה מנהלים חולקים.

חלק ב' - עץ השקדייה (25 דקות)

פתיחת הסיפור: "אני רוצה לספר לכם על עץ. עץ שקדייה. הוא עושה משהו שאף עץ אחר לא עושה - הוא פורח בלב החורף. לא מחכה לאביב. לא מחכה לרשות. פורח כשהכל עדיין קפוא. אנחנו הולכים לגלות מה בדיוק מאפשר לו לעשות את זה. כי אותם חמישה דברים - קיימים גם בכם."

חמשת רכיבי החוסן (צ'אט):

1. השורשים | ביטחון (4 דקות): "השקדייה מתחילה בשורשים לא נראים. ביטחון בסיסי הוא נוכחות של משהו יציב."
 - **שאלה:** מה הוא ה'שורש' שלכם - מה שמחזיק אתכם עומדים עכשיו?
 2. הקליפה | רגיעה (4 דקות): "הקליפה מגנה על הרך שבפנים. רגיעה היא הקליפה שמגנה עליכם."
 - **שאלה:** מה עוזר לכם לנשום כשהלחץ עולה? פעולה אחת קטנה.
 3. הגזע | מסוגלות (4 דקות): "הגזע מוליך את החיים. מסוגלות היא 'עשיתי את זה פעם - אעשה גם עכשיו'."
 - **שאלה:** משהו אחד שעשיתם השנה שהוכיח לכם שאתם יכולים?
 4. הדבורים והפרפרים | קשר ושייכות (4 דקות): השקדייה לא פורחת בשביל עצמה בלבד. הפרחים שלה מושכים דבורים, פרפרים וציפורים ויש שם מפגש.
 - **שאלה:** עם מי יש לכם קשר שמכניס חיים או אנרגיה לתקופה הזו?
 5. הפריחה | תקווה (4 דקות): תקווה היא לא ודאות - היא האפשרות להתחיל לראות כיוון.
 - **שאלה:** מהו 'סימן פריחה' קטן שאתם כבר רואים -אצלכם או בסביבה שלכם?
- עיגון תיאורטי (5 דקות):**

לאורך שנים של מחקר על טראומה ואסונות (מלחמות, פיגועים, אסונות טבע), חוקרים חיפשו להבין:

מה באמת עוזר לאנשים לשמור על תפקוד ולהתאושש במצבי חירום?

בשנת 2007 Stevan Hobfoll, וצוות בינלאומי סיכמו ידע מחקרי ויישומי, והגדירו

5 עקרונות מרכזיים שמקדמים חוסן בטווח המייד והבינוני.

העקרונות האלה נמצאו עקביים במגוון אוכלוסיות ומצבים, והם משמשים עד היום בסיס להתערבויות חינוכיות, טיפוליות וקהילתיות.

Hobfoll, S. E., et al. (2007). *Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention. Psychiatry.*

שאלת הציאט	הסבר	רכיב תיאורטי	דימוי
מה מחזיק אותי עומד כשהכל רועד?	הצורך הבסיסי ביותר: להפחית תחושת איום. לא מדובר רק בביטחון פיזי -אלא גם בתחושת יציבות, סדר ויכולת "לנשום בלי סכנה מיידית." בלי תחושת ביטחון בסיסית - קשה מאוד להפעיל מנגנוני התמודדות.	ביטחון (Safety)	השורשים
מה עוזר לי לנשום כשהלחץ עולה?	במצבי חירום הגוף נמצא בעוררות גבוהה (stress response) רגיעה היא תהליך של הורדת העוררות - דרך נשימה, שגרה, או פעולות מווסתות. -רגיעה אינה "רוגע מושלם" - אלא הפחתה מספקת של מתח כדי לאפשר חשיבה ותפקוד.	רגיעה (Calming)	הקליפה
מה הוכיח לי השנה שאני יכול?	תחושת יכולת לפעול ולהשפיע, גם אם במעט. זה כולל: <ul style="list-style-type: none"> • "אני יכול לעשות משהו" • "אנחנו יכולים להתמודד יחד" פעולות קטנות יוצרות חוויה של שליטה שהיא קריטית בחירום.	מסוגלות (Efficacy)	הגזע
עם מי יש לכם קשר שמכניס חיים או אנרגיה לתקופה הזו?	קשרים בין-אישיים הם גורם מרכזי בחוסן. תמיכה, נוכחות, והרגשה שלא מתמודדים לבד.	קשר (Connectedness)	הדבורים והפרפרים

	מחקר מראה שזה אחד המנבאים החזקים ביותר להתמודדות עם טראומה.		
מהו 'סימן פריחה' קטן שאתם כבר רואים -אצלכם או בסביבה שלכם?	תחושת כיוון לעתיד גם אם לא ברור. לא אופטימיות נאיבית, אלא אמונה שיש אפשרות לתנועה, לשינוי, להמשך. תקווה מאפשרת לאנשים להמשיך לפעול גם בתוך אי-ודאות.	תקווה (Hope)	הפריחה

חלק ג' — ניצנים של תקווה (15 דקות)

(3 דקות): "האביב מגיע כמו השתנות. ניצן אחד ועוד אחד. אתם הניצנים במערכת החינוך."

פעילות 'ניצן בית' (7 דקות): "קומו ומצאו בבית משהו אחד שמסמל עבורכם אביב/התחדשות." המשתתפים חוזרים ומשתפים במשפט.

סיום (5 דקות): סרטון פריחת השקדיות