

כלים במעבר ממצב חירום לשגרה

חוזרים לשגרה?

המעבר ממצב חירום לשגרה הוא אחד האתגרים הפחות מדוברים של תקופות קשות. רבים מאיתנו מייחלים ל"חזרה לנורמליות", אבל לגוף ולנפש אין מתג שמעביר אותם ממצב אחד לאחר. השיעור הזה מזמין את התלמידים לשים לב למה שקורה להם בתקופת המעבר, לנרמל את התחושות ולמצוא כלים שיכולים לעזור, ובנוסף לעשות מעט "סדר" במעבר בין חופשת הפסח לחזרה ממנה. בעת כתיבת מילים אלו, המלחמה עוד בעיצומה ובמקביל בחלק מהרשויות מוסדות החינוך חוזרים לשגרת הלימודים. חשוב להתייחס לכך שאנחנו נמצאים במציאות שאין בה הפרדה ברורה בין מצב חירום למצב שגרה. עבור הילדים ובני הנוער, המעבר מלימודים מקוונים ללימודים פונטליים הוא משמעותי ודורש תשומת לב, גם אם המונח "חזרה לשגרה" אינו המתאים ביותר לתיאור המצב.

ציוד נדרש:

- מצגת מלווה - [כאן](#)
- פתקים אדומים וכחולים (פי 5 ממספר התלמידים בכל צבע)

חטרות הפעילות:

1. הכרת המורכבות הייחודית של מעבר מחירום לשגרה, והבנת התגובות והשינויים המאפיינים תקופה זו...
2. מתן כלים להתמודדות ולהקלה על המעבר, בראשם עידוד התלמידים להקדיש משאבים לדברים שחשובים להם, כדרך למנן את מנגוני ההישרדות.

חלק הפעילות:

אמרו לפתיחה:

אנחנו נפגשים על רקע החזרה לשגרת הלימודים לאחר חופשת פסח ותקופה של לימודים מכוונים לפנייה. נדבר היום על המעבר ממצב החירום למצב של שגרה (יחסית). אך לפני שנדבר על המעבר, אנחנו רוצים לדבר על מה עבר עלינו ומה קרה לנו בתקופה האחרונה.



סבב פתיחה - התייחסות לחופשת הפסח

ערכו סבב בו כל אחד ואחת יספרו היכן הם עשו סדר פסח ודבר אחד טוב ומעניין שעשו בימים אחריו ודבר אחד שהיה פחות טוב שעשו או קרה (טיול/מפגש שהתבטלו בעקבות המצב).



משחק הפתקים: איך אני במצב חירום.

במרכז הכיתה מונחת ערמת פתקים בצבע **אדום**. מקריאים בכל פעם משפט הנוגע להתנהגות במצבי חירום, וכל מי שהמשפט נכון לגביו צריך לקום מהמקום ולקחת פתק.

המשפטים (לא חובה להקריא את כולם, בחרו את אלו שרלוונטיים ביותר לדעתכם):

- במצבי חירום, אני עייף יותר מדרך כלל.
- במצבי חירום, אני אוכלת יותר או אחרת מאיך שאני אוכלת בשגרה.
- במצבי חירום אני צורך יותר חדשות.
- במצבי חירום יותר קשה לי לעשות ספורט ולהיזז את הגוף.
- במצבי חירום שעות השינה שלי משתבשות.
- במצבי חירום אני יותר שעות מול המסך.
- במצבי חירום, אני מעדיף להיות לבד.
- במצבי חירום, אני עצבני יותר או רגישי יותר מדרך כלל.
- במצבי חירום, קשה לי יותר להתרכז בלימודים.
- במצבי חירום, אני מוצאת את עצמי עושה דברים שבביל אחרים — מתנדבת, עוזרת, תורמת.
- במצבי חירום, אני מקפידה יותר לדעת איפה בני המשפחה שלי נמצאים.
- הנחו את התלמידים לשמור את הפתקים אצלם - נשתמש בהם שוב בהמשך.



הניסוח המוצע כאן הוא "מצבי חירום", אך יש לשים לב כי לא בהכרח כל בני הנוער חווים את המצב כמצב חירום, לפחות לא בכל רגע ורגע. במיוחד אחרי מלחמה ממושכת כפי שאנו חווים. ניתן להתייחס לכך ישירות ולומר שבשיעור זה נתייחס למציאות המלחמה כמצב חירום.

אמרו:

אנחנו מדברים הרבה על איך מתמודדים במצב חירום: מה עושים כשיש אזעקה, איך שומרים על שגרה בתוך הקושי. אבל יש משהו שמדברים עליו הרבה פחות: מה קורה אחרי. או נכון יותר, מה קורה כשמנסים לחזור לשגרה, ואנחנו מגלים שזה לא פשוט כמו שציפינו.



הציגו במצגת: מה כולל המעבר מחירום לשגרה?

בקשו מהתלמידים. ות לבחור מעבר אחד שהם מרגישים. ות שמשפיע עליהם. במיוחד, ולספר כיצד הוא מתבטא אצלם.



- **פתאומיות:** מבחינת הנהלים, המעבר בין חירום לשגרה קורה לרוב בבת אחת. למשל - אתמול לא היו לימודים והיום יש. אבל הנפש והגוף לא עובדים במעברים חדים כל כך.
- **שינויים בהרגלי הגוף:** במצב חירום משתנים הרגלי השינה, האכילה והתנועה של הגוף כדי להתאים למצב החדש. בדרך כלל, השינוי במצב החירום הוא מהיר כי הגוף "מתגייס למשימה", אבל השינוי חזרה למצב שגרה לוקח יותר זמן.
- **שינויים בבית:** בזמן חירום הבית משתנה. יכול להיות שעברנו לישון בממ"ד, יכול להיות שבכלל לא היינו בבית, יכול להיות שישנו עם נעליים ליד המיטה ועם תיק ארוז. עכשיו צריך להתאים את הבית בחזרה למצב השגרה, וזה לא קורה מעצמו.
- **דריכות וחוסר ודאות:** מצב חירום מאופיין ב"התקלות", אף פעם אי אפשר לדעת מתי תהיה האזעקה הבאה וזה הופך אותנו לדרוכים. לפעמים אנחנו מנסים "לנחש" מה הולך לקרות למרות שאין לנו שליטה על זה, כדי לקבל תחושת שליטה. המצב הזה לא נעלם ברגע, במיוחד כשבמקומות רבים בארץ המצב הבטחוני עדיין מתוח לכן, למרות ה"חזרה לשגרה", אנחנו ממשיכים לנסות להתכונן ל"התקלה" הבאה.
- **פער בין הכותרות לחוויה:** בחדשות שומעים על הישגים וניצחונות, בחוויה רצים למקלט במדרגות. נוצר פער בין הסיפור שמספרים לנו לבין החוויה האישית שלנו. שני הסיפורים יכולים להיות נכונים במקביל, אבל הפער הזה יכול ליצור תחושות שונות, החל מחוסר אמון במה שמספרים לנו ועד לתחושה ש"אולי זה רק אני", אולי משהו אצלי לא בסדר.
- **ביקורת עצמית כתוצאה משינוי בסטנדרטים:** דברים שחשובים לנו בשגרה (כמו למשל ספורט, תזונה, לימודים ועבודה) הופכים לפחות חשובים בחירום. יכול להיות שבמעבר לשגרה נרגיש "אשמה" על דברים שהזנחנו.
- **עכשיו אפשר להתפרק:** בזמן חירום הרבה מאיתנו מגויסים, מחזיקים, מנסים לשמור על יציבות בשביל עצמנו ובשביל הסובבים אותנו. דווקא כשהדברים נרגעים, הקושי מתחיל לצאת - כי עכשיו אפשר מותר.
- **ריקנות:** בזמן חירום האנרגיה מופנית להישרדות. לפעמים יש גם תחושת משמעות כלשהי במצב חירום: משהו גדול קורה, מתגייסים לעזור, מנסים להיות חזקים בעבור אחרים. במעבר לשגרה יכולה להיווצר תחושת ריקנות וחוסר משמעות: הדבר ה"גדול" נעלם ולא מגיע משהו אחר למלא את החלל.

בהמשך המצגת: טיפים כיצד להתמודד עם המעבר מחירום לשגרה.

בקשו מהתלמידים. ות לבחור טיפ אחד שהם חושבים. ות שיכול לעזור להם. ולשתף.



- **טקס מעבר:** לעשות דברים שיסמלו עבורנו שמצב החירום נגמר (אם הוא באמת נגמר) והשגרה התחילה. למשל: לסדר את הבית ובמיוחד את הממ"ד, ללבוש בגדים שמתאימים יותר ליציאה החוצה מאשר לבית, לארגן מראש תיק לבית ספר.
- **שגרה קבועה:** לייצר לעצמכם סדר יום קבוע, ובמיוחד שעות שגרה קבועות. זה נותן ודאות ויציבות.
- **פעילות גופנית:** מפיגה מתחים ועוזרת לווסת את האנרגיות בגוף.
- **הרגע היומי שלי:** לבחור פעולה אחת שאנחנו אוהבים לעשות ולפנות זמן בכל יום לעשות אותה. זה יכול להיות משהו כמו לשמוע מוזיקה, להיות בשקט עם עצמי, לצאת להליכה. גם 10 דק' ביום עושות הבדל משמעותי.
- **נוכחות עם אנשים:** לקבוע זמן עם מי שאוהבים, בלי הסחות דעת. גם כאן, זה לא חייב להיות ארוך. גם בילוי של 10 דקות כמו הליכה קצרה או לשתות יחד תה, זה משמעותי.
- **לשחק:** כמה שיותר, בכל משחק אפשרי: ספורט, קלפים, משחקי קופסא וכד', עדיף עם אנשים אחרים. משחק מוציא אותנו מהדאגות של המציאות ונותן לנו אוויר.

- **להגביל צריכת חדשות:** לצמצם לפעמים בודדות ביום, להוריד "פושים". חדשות שומרות אותנו במתח ובדריכות.
- **להתמקד במה שכן:** במקום לחשוב על מה שקשה לכם לעשות, שהייתם מצפים מעצמכם אבל לא מצליחים לקיים, נסו לחשוב על מה כן הצלחתם לעשות בכל יום. המצלה: בסוף היום לכתוב לעצמכם בטלפון כמה שיותר דברים שעשיתם היום, אפילו דברים קטנים כמו הכנתי לעצמי ארוחת צהריים, דיברתי עם חברה. אתם תגלו שאתם עושים הרבה יותר ממה שאתם חושבים.

מה ימלא אותי?



חוזרים לפתקים האדומים שנמצאים אצל המשתתפים מתחילת המפגש ומבקשים מכל אחד לפרוס לפניו את הפתקים שצבר.

אמרו: הפתקים האלו מייצגים את הכוחות שהשקעתם בהישרדות, בהתמודדות עם מצב החירום.

אני רוצה להציע לכם עכשיו לחשוב – כמה מתוך הפתקים האלה צריכים להישאר אצלכם? כמה מהכוחות שלכם אתם עדיין צריכים להשקיע בהישרדות? וכמה מהכוחות אתם יכולים לפנות לדברים אחרים שחשובים לכם, ואולי לא היה להם מקום בתקופה האחרונה?

מניחים במרכז המעגל ערימה של פתקים בצבע **כחול**. מזמינים את המשתתפים להחליף כמה פתקים אדומים שירצו בפתקים כחולים, שמייצגים את הדברים שנרצה להשקיע בהם את הכוחות שלנו בתקופה הקרובה (למשל: לימודים, משפחה, תחביבים, חברים, התנדבות וכד').

ערכו סבב: כל אחד מציג את הפתקים שיש לו, אדומים וכחולים, ואומר מה הם מייצגים: לפחות משהו אחד ממצב החירום שכרגע הוא עדיין משאיר (הפתקים האדומים), ומשהו שהוא רוצה להוסיף לחיים שלו או להשקיע בו יותר בתקופה הקרובה (הפתקים הכחולים).

לחנכת / להדריכה:

כמה דברים שהפעילות יכולה להציף:

- לכל אחד מאיתנו יש מנגנון הישרדות שונה, וזה בסדר. חלק מאיתנו צריכים במצב חירום להשקיע בכך את כל כוחותינו, וחלק לא.
- גם כשמצב החירום לכאורה מאחורינו (מה שכמעט אף פעם לא נכון לגמרי), הדאגה לא נעלמת. אצל רוב האנשים יישארו כמה קלפים אדומים.
- אם לא ניקח קלפים כחולים, כלומר לא נבחר להשקיע במשהו שחשוב לנו, כל מה שישאר לנו הוא הפתקים האדומים – הדאגה, ההישרדות. לכן חשוב לבחור באופן מודע במה אנחנו רוצים להשקיע ולמקד את תשומת הלב שלנו.
- בסוף הרוב המשתתפים יהיו גם קלפים אדומים וגם קלפים כחולים. החיים הם ערבוב של הישרדות ושל השקעה בדברים שחשובים לנו, תמיד יש גם וגם.
- יש אפקט מחייב להכרזה בקול על במה אני הולך. להשקיע בתקופה הקרובה, שמחזק את הסבירות שבאמת נעשה את מה שאמרנו שנעשה.
- אנחנו רוצים לתת בחלק זה מקום לתחושה שסביר שמאפיינת חלק מהמשתתפים, שלא הכל היה רע ושיש דברים שהיינו רוצים לשמור עליהם. למשל, שהייתה הזדמנות לבלות זמן עם המשפחה, או להכיר את השכנים סביבי.

סכמו במילותיכם:



הדגישו כי אתם מבינים שהמעבר מחירום לשגרה לא קורה בבת אחת וכי הציפיות שלכם מהם (ומעצמכם) הן בהתאם. עודדו את התלמידים למצוא את ההדרגתיות לה הם זקוקים, להיות קשובים לעצמם ולהתמקד בדברים שמחזקים אותם.