

## נשות ואנשי חינוך יקרות/ים,

בשבועות האחרונים אנו חווים מטלטלת וקיצונית הפוגשת כל אחד ואחת מאיתנו באופן אישי ובאופן קולקטיבי כקהילה וכמדינה. דימוי "מסיכת החמצן" מטיסות רלוונטי כאן: כדי שנוכל לסייע למי שסביבנו, חשוב שנדאג קודם כל לכלכל את הכוחות שלנו (בין אם זה לקחת קצת זמן לנשימה, למצוא זמן לשיחה עם חבר או חברה שיחזקו אותנו, או לעשות פעילות גופנית). חשוב להיות בהקשבה לעצמנו, לגבולות שלנו וליכולת שלנו להכיל את האחר/ת. לאחר ש"הלבשנו לעצמנו את מסיכת החמצן", נשאף כאנשי חינוך לחזק את הנערות והנערים, להשיב להם/ן כמה שניתן את תחושת הביטחון ואת התקווה לעתיד טוב יותר. לפניכם/ן עקרונות ומתודות שנועדו לעזור ביצירת שיח עם הנערות/ים בהתאמה למצב הנוכחי.

### עקרונות מנחים לשיח על המצב:

- **הקשבה פעילה:** נתרכז במה שהנערה/ה מספר/ת, נשתדל להמעיט בשאלות שקוטעות את רצף הדיבור ונאפשר שתקוות. נזכור שגילוי של בהלה מצידנו עלול להלחיץ או להרחיק, ולכן ננסה ליצור אווירה שקטה ואוהדת.
- **נרמול תגובות (רגשיות, התנהגותיות, גופניות):** כל התגובות למצב הן תגובות נורמליות וטבעיות בתוך מציאות שלצערנו היא לא נורמלית. עלולות לעלות תחושות אשמה על רמת התפקוד ואופיו ועל הרגשות השונים שעולים (חרדה, הצפה, הסתגרות, חוסר תפקוד, עשייה קדחתנית, אפתיות, או דווקא תחושות חיוביות) מתוך השוואה להתנהלות של אחרות/ים, ונרצה להבהיר לנערה/ה שכל תגובה היא לגיטימית ונורמלית. **אם אתם/ן מודאגים/ות ממצב של נערה/ה שאתם/ם בקשר איתו/ה - מומלץ להתייעץ, ובמידת הצורך לחפש תמיכה מקצועית.**
- **תיקוף:** חשוב להקשיב ולתת מקום לקושי, לכאב ולפחדים כתוצאה ממה שקרה (לדוגמה: "זה באמת נשמע מפחיד שאת ממהרת למקלט וחוששת שלא תספיקי"). נשתמש במילים של הנערה/ה.
- **מסגור מחדש:** כשהנערות/ים מתייחסות/ים לתגובות/ רגשות של עצמן/ם באופן שלילי, נבחר מילים חיוביות על מנת לייצר נרטיב אלטרנטיבי (לדוגמה: "אני בורחת לצפייה בסדרות כי כל פעם שאני רואה חדשות אני בוכה" נוכל למסגר מחדש כ"את דואגת לשמור על הנפש שלך מהתכנים הקשים שיש בחדשות").
- **החזרת שליטה:** אירוע קיצוני כפי שאנחנו חווים מלווה בתחושה של אובדן שליטה, וזו הסיבה שרובנו מתקשים עכשיו למצוא מילים. זהו אירוע מתמשך, ולכן אי אפשר עדיין לומר שהסכנה חלפה, עדיין קיימות תחושות בלבול וחוסר אונים שלא נוכל להעלים לחלוטין, אך נוכל לנסות לצמצם. יש הבדל בין "מה יהיה", שהיא שאלה שאין לנו עליה תשובה, לבין "מה נעשה" - חשוב שנבחן מה כן ביכולתנו לעשות לנוכח המצב.
  - **חיזוק היכולת לבחור ולקבל החלטות עבור עצמן/ם** - "מה עוזר לך בדרך כלל?" (פעילות גופנית, יצירה, כתיבה, האזנה למוזיקה, שיחה עם חברות/ים ועוד). אנחנו לרוב לא נדע מה המענה הטוב ביותר עבור נערה/ה, אבל נוכל להכווין אותם/ן לחשיבה ולבחירה אקטיבית עצמאית.
  - **הגברת תחושת מסוגלות** - אם מרגישות/ים מוצפים, זה בסדר לותר על משימות לא דחופות. לצד זה, חשוב לשמור על תחושת חיוניות ומסוגלות באמצעות משימות קטנות (לסדר את החדר, להרים טלפון לחבר/ה לשאול לשלומה/ה, לסייע בבישולים לבית/ למשלוח).

○ **שיקוף והנגשת מקורות תמיכה** - נעזור לנערה/ה לזהות את מקורות התמיכה המתאימים לה/ו ולהחליט במי להיתמך (הורים, חברה, אחות, מדריכה, מורה, יועצת וכו'). במידת הצורך, ניתן להציע גם קווים ייעודיים לסיוע: ער"ן 1201, נט"ל 1-800-363-363 או בצ'אטים אונליין, קווי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית (1202) - קו שעונות בו נשים, 1203 - קו שעונים בו גברים, Kolmila - צ'אט אנונימי).

● **בירור צרכים:** נשאל את הנערה/ה אם יש משהו שצריכה/ה מאיתנו, משהו נוסף שנוכל לעשות, ונססה לייצר פתח לשיחה נוספת בהמשך על מנת לשמור על רציפות הקשר.

#### מתודות למפגש עם הנערות/ים (בזום או במפגש פרונטלי):

1. בימים אלה ננסה לייצר תחושת מסוגלות, תקווה וחוסן פנימי, ולכן **מומלץ לפתוח כל מפגש בסבב** מחזק ומעצים. דוגמאות לסבבים: משהו שנחשפתי אליו ברשת שעודד אותי בימים האחרונים, משהו שעשיתי ששימח אותי, למי אני מתקשרת/ת כשאני חווה קושי, שיר אהוב שעושה לי נעים בלב.
2. במיוחד בימים קשים אלה, **למדיה ולרשתות החברתיות** (שהן חלק בלתי נפרד מחיינו גם בשגרה) חשיבות מרובה. הנוכחות ברשתות יכולה להרגיע ולהפיג תחושת בדידות, אבל היא יכולה גם להציף מאוד. חשיפה מוגברת לתכנים קשים מחלישה אותנו ומייצרת חרדה. חשוב לשים לב לאיזה תכנים נחשפות/ים ובאיזה מינון, ולשמור על עצמנו. נציע לנערות/ים לשאול את עצמם/ן **מה מטרת הצפייה, והאם הצפייה תרמה להם/ן או לא?** באמצעות [Padlet](#) (או לוח שיתופי אחר) ניצור ביחד עם הקבוצה **רשימה משותפת של משפיעני אינסטגרם/עמודים מומלצים לעקוב אחריהם** - כאלה שנועדו להעלות חיוך ולהקל עלינו בתקופה הזו.
3. **מתודה ליצירת שיח רגשי** - נבקש מכל נערה/ה לקחת שני פתקים, על פתק אחד לרשום מה הרגשות והתחושות שעולים בעקבות המצב (חרדה, כעס, כאב וכו'). בפתק השני נבקש לרשום משהו שאני טובה בו/ משהו שעוזר לי בדרך כלל כשקשה. נבקש ממי שרוצה לשתף (אם אין שיתוף פעולה אפשר להוסיף דברים מעצמנו) **ונשאל: מה הקשר בין הפתקים?** בזמנים קשים, כשאנחנו חווים עצב, חרדה, כעס - לא קל לזכור מה הכוחות שלנו. הדברים שכתבנו בפתק השני הם גם הדברים שיכולים לעזור לנו לצאת (ולו לרגע) מהמצב הרגשי שאנחנו נמצאות/ים בו. חשוב שדווקא בתקופה הזו נזכיר לעצמנו במה אנחנו טובות/ים ו/או מה עושה לנו טוב - ונשתמש בזה!
4. **כלי להרגעת מערכת העצבים ברגעי חרדה - מודל אמא"א** (מומלץ לקיים תרגיל קצר מכל יסוד) **אדמה** - התקרקות, להרגיש את איברי הגוף. נבקש מהמשתתפות/ים לעצום עיניים ולהרגיש את האופן בו הם יושבים על הכיסא, להיות בתשומת לב לאופן שבו הרגליים מונחות על הרצפה וכו'. כמו בדמיון מודרך, לעבור חלק חלק בגוף. **מים** - רוגע ושליטה. נרגיש האם הפה שלנו יבש, ונמלא אותו ברוק. אפשר לעצום עיניים. **אוויר** - חיות וריכוז. נקיים תרגיל נשימה, נכניס אוויר דרך האף ונשחרר באיטיות מהפה (נחזור על כך מספר פעמים). **אש/אהבה** - לשלהב את הדמיון. נחבק את עצמנו (הידיים באלכסון על הכתפיים), וכל פעם עם יד אחרת תטפח קלות על הכתף (ימין, שמאל...). נחזור על זה מספר פעמים, כל אחד/ת יכול לבחור את הקצב והעוצמה הנכונים עבורו/ה.

אנחנו פה למענכם/ן בכל עניין ולכל צורך,

מחלקת חינוך, מרכז הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית ת"א

שלי מרקסון, מנהלת אופרציה | 050-470-3900 | [programs@ta1202.org](mailto:programs@ta1202.org)

נעמי מליניאק, מנהלת תחום חינוך פורמלי | 052-444-0235 | [schools@ta1202.org](mailto:schools@ta1202.org)

סער סופר, מנהלת תחום חינוך בלתי פורמלי ונוער במצבי סיכון | 052-682-8833 | [youth@ta1202.org](mailto:youth@ta1202.org)