

סדנת צוות: "מורים בחוסן – לנהל שתיקות ועומס"

75 דקות · צוות, רכזים והנהלה

בקצרה

קהל: צוות חינוכי, רכזים/ות והנהלה · משך: 75 דקות

רעיון מוביל: הרבה מהעומס שלנו נשאר "מתחת לשטיח". הסדנה פותחת מקום בטוח לדבר על שתיקות, על גבולות בין בית לעבודה ועל תמיכה בין עמיתים – ובונה צעדים קטנים ומעשיים.

מטרות

- לאפשר שיתוף מבוקר ומוגן בקשיים שבדרך כלל לא מדברים עליהם.
- לתרגל פתרון מצבים מוכרים דרך כמה ערוצי התמודדות.
- לנסח הסכמות צוות מעשיות – גבולות דיגיטליים ומנגנון "עמית מקשיב".

ציוד

- קלפי חדר המורים מודפסים (שלוש הקבוצות במאגר הקלפים) – סט לכל קבוצה
- קלפי "שבירת שתיקות" מפוזרים על הרצפה לפתיחה
- דף עבודה קבוצתי לכל קבוצה (עם "תפריט ערוצי ההתמודדות")
- אטבי כביסה מעץ + חוטי צמר צבעוניים, כרטיסי יציאה מודפסים

מהלך הסדנה

דקות	שלב	מה עושים
0–15	**פתיחה: פריסת קלפי השתיקה**	קלפי הקבוצה הראשונה ("שבירת שתיקות והצפת קשיים") פזורים על הרצפה. כל משתתף/ת עומד/ת ליד קלף שמוכר לו/ה מהשנה האחרונה. שיתוף בזוגות: מה קורה אצלנו כשזה קורה?
15–50	**עבודה בשלוש קבוצות**	קבוצה א׳ – שתיקות והצפת קשיים; קבוצה ב׳ – איזון אישי וגבולות דיגיטליים; קבוצה ג׳ – תמיכת עמיתים ו"עמית מקשיב". כל קבוצה בוחרת שני קלפים מהסט שלה ופותרת אותם לפי דף העבודה הקבוצתי.
50–65	**מליאה: מיקרו-צעדים והתמודדות עם התנגדות**	נציג/ה מכל קבוצה מציג/ה שני מיקרו-צעדים. המנחה מרכזת אותם ללוח אחד ומתייחסת להתנגדויות.
65–75	**סיום: האטב וחוט הצמר + כרטיס יציאה**	כל אחד/ת מלפף/ת חוט סביב אטב וממלא/ת כרטיס יציאה.

שלוש הקבוצות

קבוצה א׳ · שתיקות והצפת קשיים

בחרו קלף מהסט. מה גורם לנו לשתוק במצב הזה? נסחו שתי דרכים שבהן הצוות יכול לאפשר לדבר על הקושי בצורה מוגנת.

קבוצה ב׳ · איזון אישי וגבולות דיגיטליים

דוגמה: הודעות מהורים בשעות הלילה. פתרון אפשרי: הסכם תקשורת ברור כבר בתחילת השנה (באילו שעות עונים ובאיזה ערוץ), וכלל צוות – לפני שעונים להורה שכתב בתוקפנות, מתייעצים עם עמית/ה. נסחו מיקרו-צעד אחד שאפשר להתחיל בו מחר.

קבוצה ג׳ · תמיכת עמיתים – "עמית מקשיב"

תכננו מנגנון קבוע: אחרי שיעור קשה, שלוש דקות של פריקה אצל עמית/ה. מי זמין/ה? איפה יושבים? מה המשפט שבו מבקשים? ומה המקשיב/ה לא עושה (לא שופט/ת, לא מתקן/ת, לא מספר/ת הלאה)?

כשעולה התנגדות: "אין לנו זמן לזה"

התנגדות היא לרוב סימן לעומס אמיתי, לא לחוסר רצון. לא מתווכחים איתה – מכירים בה ומקטינים את הצעד.

דברי המנחה

"אתם צודקים, העומס אמיתי, ואני לא מבקשת להוסיף עוד משימה. אנחנו לא באים לשנות היום את כל בית הספר. אנחנו מחפשים רק את המטר המרובע הקטן והבטוח שלנו – משהו אחד שבידיים שלנו, שאפשר לעשות מחר בבוקר בלי לשאול אף אחד."

דברי המנחה

"גם שתיקה היא תשובה. אם קשה לדבר על זה עכשיו – זה בסדר. אפשר לכתוב על פתק בלי שם, או לשתף רק את מי שיושב/ת לידך."

סיום: האטב וחוט הצמר

דברי המנחה

"חוט צמר הוא רך, אבל כשמלפפים אותו כמה פעמים הוא מחזיק. ככה גם אנחנו: כל אחד לבד יכול להיקרע, וביחד נוצר עוגן. שימו את האטב היכן שתראו אותו ביום עמוס, ותזכרו – אתם לא צריכים לשאת את העומס לבד."

התאמות למסלולים

רגיל: כמתואר.

חנ״מ: בצוות חינוך מיוחד: מוסיפים לקבוצה ג׳ את התיאום עם סייעות ומטפלות, ומקדישים זמן להצפה של שחיקה רגשית.

עולים: בצוות שמלמד עולים: מוסיפים לקבוצה ב׳ את הקשר עם הורים שאינם דוברי עברית – הסכם תקשורת בשפה פשוטה ועזרה של מתורגמן/ית.

הזמנה לצוות – מוכנה להעתקה

צוות יקר,

מזמינים אתכם למפגש חוסן קצר ונעים לצוות – "לנהל את המלונה".

מתי ואיפה: _____

מה להביא: את עצמכם, כוס קפה ולב פתוח. אין צורך בשום הכנה מראש.

מה לא יהיה: לא נדבר על נהלים, טפסים ובירוקרטיה. נדבר רק עלינו – על מה שעוזר לנו ועל איך שומרים זה על זה.

נשמח לראות את כולכם,

צוות החוסן

הסיפור: "איה פלוטו" מאת לאה גולדברג. כל הפעילויות, הניסוחים והקלפים כאן מקוריים ואינם מצטטים מן הספר.