



המלצה למבנה של מפגש ראשון עם סטודנטים/יות – סמסטר א'

המסמך גובש ונכתב על ידי חברי סגל מבית הספר לעבודה סוציאלית:
פרופ' ליאת חממה, פרופ' קרני גינזבורג, ד"ר נגה צור, ד"ר יעל לויאל, ד"ר סיגל קני-פז, איל ורשביאק,
ד"ר נורית גלזר חודיק, ד"ר מיה פניג, ד"ר אופיר לוי, ד"ר נורה קורין לנגר, ד"ר תמי גיטליץ, עומרי בינג,
פרופ' בל גבריאל-פריד

* המסמך פונה לנשים וגברים כאחד ומטעמי נוחות נכתב בלשון זכר



מבוא

בפתיחת שנת הלימודים האקדמית חשוב להתייחס לחוויה המטלטלת והקשה אליה נחשפנו כולנו ברמות שונות ובמרחבים שונים.

המסמך הנוכחי הוא המלצה לאופן בו ניתן לפתוח שיעור ראשון בקורס/ סדנה. המסמך כולל מספר עקרונות למרצים המעוניינים להתייחס למחשבות/לתחושות של סטודנטים בעקבות החוויות אליהן נחשפו בשבועות שקדמו לפתיחת שנת הלימודים.

מטרת המסמך: 1. להגביר מודעות של חברי סגל ההוראה (מכלל הקמפוס) להשלכות אפשריות של אירועי המלחמה הנוכחית על יכולת הלמידה של הסטודנטים; **2. להציע** כלים ראשוניים להתייחסות רגישה שתיתן תוקף לחוויה הקשה ותסייע בהחזרה לשגרה. להנכחה של הנושא במפגש/שיעור ראשון עשויה להיות תרומה לשיתוף בתחושות/מחשבות גם בהמשך הסמסטר ולהגברת תחושת הנוחות בפנייה להתייעצות אישית עם המרצה.

דגשים למרצה:

- ישנם הבדלים ברמת ואופי החשיפה של הסטודנטים. ות לאירועים הקשים ובהתאם לכך לפגיעה ולאובדנים שהם חווים.
- חשוב להכיר בכך שטראומה היא חוויה אינדיבידואלית; מה שעשוי להיות טראומטי עבור אדם אחד לא חייב להיות טראומטי עבור אדם אחר.
- החשיפה לאירועים טראומטיים עלולה להוביל למגוון של הפרעות גופניות, רגשיות, קוגניטיביות והתנהגותיות.
- טראומה לעתים קרובות עלולה לשבש/לערער את תחושת הביטחון. הביטוי לכך יהיה בעוררות גבוהה, מתח, קשיי ריכוז, או ניתוק, שיכולים להקשות על הלמידה.
- תמיכה חברתית היא אחד מגורמי החוסן המשמעותיים המוכרים. אולם יש לזכור שלכל פרט מנגנוני התמודדות ייחודיים לו לעיבוד חוויותיו. בעוד שחלק מהאנשים נתרמים משיתוף של אחרים בחוויותיהם, אחרים יכולים לחוש חוסר נוחות ולהימנע מכך.
- רגישות תרבותית – קיים גיוון רב בין הסטודנטים בכל הנוגע לרקע החברתי, תרבותי, פוליטי, או אתני. במידה ומתקיים דיון/שיתוף בכיתה חשוב להיות מודע ולשים לב למתח שיכול להיווצר על רקע זה.



- היבטים מסוימים של הטראומה ממשיכים להתרחש – חשוב לזכור שיש עדיין סטודנטים הנמצאים בסיטואציות אישיות של אבל ואובדן של יקריהם, אובדן של בית ושל דרך. לכן, חשוב לא להתייחס לטראומה כשייכת רק לעבר.

- גם חברי הסגל חווים תחושות מגוונות נוכח החשיפה לאירועים הקשים. לכן, מומלץ להיערך מראש ולחשוב מהן אסטרטגיות ההתמודדות וההוראה שמתאימות לי כמרצה בתקופה זו.
- ההרחבה של השיח השיתופי תלויה גם: 1. באופן שבו אנו כמרצים מרגישים ביטחון או יכולת לנהל כזו שיחה; 2. בקיומן או אי-קיומן של שיחות דומות, לאורך היום, בקורסים אחרים.

שיעור הראשון - המלצה למבנה של שיח שיתופי (10-15 דקות)

- **פתיחה** - אוריינטציה קצרה למציאות. לדוגמה: "עברנו ימים קשים מאוד אן אנו נמצאים בימי לחימה. בכיתה/באולם יושבים סטודנטים וסטודנטיות שחוו חוויות קשות ברמות חשיפה שונות. כל אחד מאיתנו מגיב למצב הזה באופן אחר".
- **התייחסות ל"כאן ועכשיו"**. לדוגמה: "ההגעה ללימודים מציינת את הכוחות של כולנו כיחידים וכחברה לנסות לשמר שגרה לצד הכאב, אי-הוודאות, האובדן ורגשות אחרים שמתעוררים בנו".
- **התייחסות לתמיכה החברתית**. לדוגמה: "הספרות בתחום הטראומה והמשבר מדגישה את חשיבות התמיכה החברתית. זו כוללת את היכולת לחלוק ולשתף או רק להיות יחד ולא לדבר או להיעזר בגורמי תמיכה פורמאליים".
- **הזמנה לשיח משתף**. בכיתות קטנות: "אני מזמין את מי שמעוניין לשתף אותנו בתחושות או במחשבות, בהתייחס לאירועים שאנו עוברים".
בכיתות גדולות נשאל: "האם יש מי שרוצה לשתף בתחושות או במחשבות שלו בצל האירועים שאנחנו עוברים?".
- הרחבת השיח השיתופי תהייה תלויה ב: 1. באופן שבו אנו כמרצים מרגישים ביטחון או יכולת לנהל כזו שיחה; 2. בקיומן או אי-קיומן של שיחות דומות לאורך היום בקורסים אחרים.
- **התייחסות לאופן ניהול השיח**. לדוגמה: "לפני שאפתח את השיח אני מבקש לציין שהשיח יכול לעורר חוסר נוחות או רגשות קשים אצל חלקינו. לכן אני אגביל את השיח השיתופי ל- 10 עד 15 דקות". בנוסף, אני מבקש שבעת השיח השיתופי ניקח בחשבון את ההטרוגניות הקיימת ביננו,



נמנע משיח מכליל /משפיל/אירוני ונקפיד על שיח נקי מתכנים פוגעניים. לא נקבל פה אמירות פוגעניות משום סוגי."

- **דגישות תרבותית** - חשוב לשים לב שהסטודנטים הם מרקע אישי הטרונגי. חשוב לא לאפשר שהשיח השיתופי יגלוש לשיח פוליטי, דתי או עדתי. במידה השיח בכיתה מתחיל להתלהט יש לעצור באופן ברור ואסרטיבי. במצב זה אפשר לומר: "בימים כאלה הרגשות של כולנו סוערים, בואו ניקח נשימה עמוקה ונכבד את הדעות והרגשות של כולם". אפשרות נוספת: "בימים כאלה הרגשות של כולנו סוערים ואולי כדאי שנעצור את השיח כאן".
- **סיום השיח** (לפני מעבר לתכני השיעור): תיקוף של קשת הרגשות והמחשבות שעלו בשיח הכיתתי. התיקוף מספק הבנה אמפתית, הכרה וקבלה של קשת הרגשות והמחשבות שעלו בכיתה. לדוגמה: "אני מניח שחלק מהרגשות והמחשבות שעלו במהלך ה- 10-15 דקות, אולי משקפות גם את הלך הרוח של אלו שבחרו היום לא לשתף".
לאחר התיקוף חשוב לאזכר משאבי סיוע פורמליים. לדוגמה: "באוניברסיטה יש מרכז סיוע פסיכולוגי וניתן לפנות ולהיעזר. להלן מספר הטלפון וכתובת המייל אליה ניתן לפנות. ניתן גם לפנות אלי באופן אישי ואנסה לסייע בהכוונה. אנו ננסה כעת להתפנות ללמידה ונעבור לדבר על הנושא של השיעור הראשון".

סיכום

מהלך השיח השיתופי המומלץ יכלול: אוריינטציה קצרה למצב; הזמנה לשיח משתף מוגבל בזמן; הצגת כללי ניהול השיח; סגירת השיח תוך הזמנה לסיוע/הכוונה למקורות תמיכה באוניברסיטה.