מעגל השליטה ככלי לחוסן בתקופת חירום

קהל יעד: תלמידי חטיבה עליונה ותיכון. | **פיתוח** : איריס בילו ראש מנהל ההדרכה רשת החינוך עתיד | **משך זמן:** 90 דקות של עומק.

רציונל למנחה

במצבי משבר מתמשכים, כגון תקופת "שאגת הארי", החוויה הקשה ביותר היא **אובדן הניבוי**. המוח האנושי הוא "מכונת ניבוי" – הוא צריך לדעת מה יקרה בעוד רגע כדי להרגיש בטוח. כשהעולם הופך לבלתי צפוי, המערכת הסימפתטית נכנסת לעוררות יתר.

השימוש במודל "מעגלי השליטה" הוא **מנגנון לוויסות רגשי**. המטרה היא להסיט את תשומת הלב מ"מה שקורה לנו" (פסיביות) ל"מה שאנחנו עושים" (אקטיביות).

מטרות השיעור

- **קוגניטיבית:** הבנה מעמיקה של המודל ויכולת להפריד בין "דאגה" ל"שליטה".
- **רגשית:** נרמול תחושת הלחץ ומתן לגיטימציה לקושי בתפקוד.
- **פרקטית:** יציאה עם "ארגז כלים" של פעולות קטנות להחזרת האיזון.

גוף המפגש: מה"שאגה" למודל (הסבר לתלמידים)

חלק זה מיועד להנחיית המורה מול הכיתה, בסדר הבא:

"תלמידים, כולנו נמצאים כרגע עמוק בתוך תקופת 'שאגת הארי'. זה לא רק שם של מבצע, זה הרעש הבלתי פוסק שסובב אותנו בכל רגע: האזעקות שקוטעות הכל, הדיבורים הבלתי נגמרים בחדשות, המתח שאנחנו מרגישים בבית והידיעה שמחר הכל יכול להשתנות שוב.

השאגה הזו מייצרת אצלנו תחושה שהעולם גדול עלינו ושאנחנו לא קובעים כלום. רוב האנרגיה שלנו נשאבת למה שנקרא **'מעגל הדאגה'**: המקום שבו אנחנו מוצפים בדברים שמפחידים אותנו אבל אין לנו שום דרך לשנות אותם ברגע זה."

החיפוש אחר עוגן: מה בשליטה שלנו?

"כשחיים בתוך שאגה כזו לאורך זמן, המוח מתעייף ומרגיש חסר אונים. הדרך היחידה להחזיר לעצמנו אוויר היא למצוא את המקומות שבהם **אנחנו כן מחליטים**.

למשל: אנחנו לא מחליטים מתי תהיה אזעקה, אבל אנחנו מחליטים איך הממ"ד שלנו ייראה ומה יהיה בו. אנחנו לא מחליטים מה ידווחו בחדשות, אבל אנחנו מחליטים מתי לסגור את המסך ולעשות משהו אחר. למקום הזה שבו הכוח חוזר אלינו קוראים **'מעגל השליטה'**."

מי פיתח את המודל ולמה? (סטיבן קובי)

"ההבנה הזו היא לא רק רעיון יפה – זהו מודל פסיכולוגי עוצמתי שפיתח **סטיבן קובי** (מחבר הספר '7 ההרגלים של אנשים אפקטיביים'). קובי גילה שאנשים חסינים ומצליחים הם אלו שמתנהגים בצורה **פרואקטיבית**.

פרואקטיביות אומרת: במקום להיות 'ריאקטיבי' (רק להגיב למה שקורה לי בחוץ ולהילחץ), אני לוקח אחריות על מה שבידיים שלי. קובי לימד אותנו שככל שנשקיע יותר אנרגיה בתוך מעגל השליטה הקטן שלנו, המעגל הזה יגדל – והדאגה תצטמצם."

למה זה עובד?

"מבחינת המוח, כשאנחנו ב'דאגה' פועלת ה**אמיגדלה** (מרכז הפחד). ברגע שאנחנו עושים פעולה ב'שליטה' (אפילו משהו קטן כמו לשתות מים או לסדר את החדר), אנחנו מפעילים את ה**קליפה הקדם-מצחית** (מרכז החשיבה הבוגר). זה איתות ביולוגי לגוף: 'אני מנהל את האירוע'. זה מוריד את הסטרס באופן מיידי."

דיון בדילמות – שיח ושאלות עיבוד

המורה מציג את הדילמות ובוחן היכן הן פוגשות את התלמידים:

דילמה 1: "אשליית השליטה במידע" (הטלגרם/חדשות)

"אני דבוק לטלפון אחרי אזעקה. אני מרגיש שאם אדע הכל – אהיה מוגן יותר. בפועל, אני רק נלחץ יותר."

- **עיבוד:** איפה הייתם ממקמים את הדילמה? האם הידיעה היא שליטה או דאגה? איזו פעולה ב**מעגל השליטה** תחליף את הגלישה האינסופית?

דילמה 2: "אי שפיות בתוך הזום" (לימודים מול מלחמה)

"קשה לי להתרכז בזום, זה נראה מנותק כשהמדינה בוערת."

- **עיבוד:** האם המלחמה בחוץ היא בשליטתכם? האם הצלחה במשימה לימודית קטנה יכולה להיות 'ניצחון' במעגל השליטה שלכם כרגע?

דילמה 3: "הזכות לשמוח" (אשמה חברתית)

"אני מרגיש אשם כשאני נהנה או צוחק כשיש סבל בחוץ."

- **עיבוד:** האם רגש האשמה מקדם אתכם לפעולה או משאיר אתכם ב'דאגה'? האם שמירה על המורל שלכם היא אגואיזם או בניית חוסן עבור אחרים?

תובנת המפתח: סובייקטיביות השליטה והגבול הגמיש

הגבול שבין המעגלים אינו קבוע:

חשוב להבין שמעגל השליטה אינו רשימה קבועה שמתאימה לכולם. המודל של קובי מלמד אותנו שהגבול שבין "דאגה" ל"שליטה" הוא **סובייקטיבי וגמיש**.

- **דוגמה:** תלמיד אחד יכול להחליט "הלילה אני ישן 8 שעות" וזה בשליטתו. עבור תלמיד אחר הסובל מחרדות, השינה עצמה הופכת לדאגה שאין לו שליטה עליה.

חלק ב': עבודה בחדרים – הנחיה וביצוע (25 דקות)

הנחיה למשימה:

"אנחנו יוצאים ל-25 דקות של עבודה קבוצתית בחדרים. המשימה מחולקת לשלושה שלבים:"

שלב 1: מילוי שלושת המעגלים (10 דקות)

- **במעגל הדאגה:** 3 דברים ש'יושבים' עליכם ואין לכם שום יכולת לשנות.
- **במעגל השליטה:** 3 פעולות קטנות שאתם עושים או מתחייבים לעשות היום.
- **במעגל ההשפעה:** דבר אחד שאתם יכולים לעשות כדי לעזור למישהו אחר.

שלב 2: שיח קבוצתי והרחבה (10 דקות)

שתפו בחדר את מה שכתבתם. מה הכי קשה לכם 'לשחרר' למעגל הדאגה? אילו רעיונות חדשים ל'פעולות שליטה' קיבלתם?

שלב 3: זיקוק "טיפ הזהב" (5 דקות)

כקבוצה, נסו לזקק המלצה אחת מנצחת שכל תלמיד חייב להכיר כדי להתמודד עם 'שאגת הארי'.

מליאה, סיכום ותוכנית פעולה

א. שיתוף מהחדרים (10 דקות)

נציג מכל חדר משתף ב'טיפ הזהב' שזיקקו. המורה מרכז את הנקודות על המסך ומדגיש את המכנה המשותף – רוב הטיפים יתמקדו בעשייה אקטיבית ולא בציפייה פאסיבית.

ב. העמקה: התפקיד שלי מול תפקיד הסביבה

כאן המורה מרחיב על התובנות העמוקות מהדיון:

1. **התפקיד שלי (מעגל השליטה):** האחריות שלי היא לא "לנצח את המלחמה", אלא לנהל את המשאבים שלי. התפקיד שלי הוא להיות ה"שומר" של הנפש שלי – לבחור מה נכנס אליה (מידע) ומה יוצא ממנה (תגובות). זהו תפקיד של **פרואקטיביות**.
2. **התפקיד של הסביבה (מעגל הדאגה/השפעה):** הסביבה מספקת את התנאים. המדינה, הצבא וההורים מספקים ביטחון פיזי. אנחנו לא שולטים בהם, אבל אנחנו יכולים **להשפיע** על הסביבה הקרובה שלנו (החברים, המשפחה) על ידי כך שנהיה יציבים בעצמנו.
3. **החיבור ביניהם:** כשאני עושה את התפקיד שלי (שומר על שגרה, ישן, אוכל), אני הופך לעוגן עבור הסביבה שלי. חוסן אישי הוא המעשה הכי חברתי שיש.

ג. סיכום טיפים פרקטיים

המורה מציג רשימה מורחבת של המלצות מעשיות:

1. **"דיאטת מידע" אקטיבית:** אל תהיו צרכנים פאסיביים. קבעו "חלונות חדשות" (למשל: 10 דקות בבוקר ו-10 בערב). בשאר הזמן – הטלפון לא על התראות חדשות.
2. **ניהול ה"מיקרו-שגרה":** בתוך הכאוס, ייצרו איים של ודאות. שעת קימה קבועה, החלפת בגדים (לא להישאר בפיג'מה), וסידור השולחן. אלו פעולות קטנות שאומרות למוח: "יש סדר בעולם".
3. **פעילות גופנית כפורקן:** הסטרס של "שאגת הארי" נאגר בגוף. 10 דקות של מתיחות, שכיבות סמיכה או ריקוד בחדר משחררות אנדורפינים שמרגיעים את האמיגדלה.
4. **טכניקת "עצור-חשוב-פעל":** כשעולה חרדה מאזעקה או מדיווח קשה:
   - **עצור:** קחו 3 נשימות עמוקות.
   - **חשוב:** האם זה במעגל השליטה שלי כרגע?
   - **פעל:** בצעו פעולה פיזית אחת (לשתות מים, לשלוח הודעה מחזקת).
5. **עוגן חברתי:** הקפידו על שיחת וידאו אחת ביום עם חבר שבה לא מדברים רק על המצב. צחוק והומור הם כלי שליטה אדירים.

סיומת למורה: "אנחנו לא יכולים להשתיק את האריה שבחוץ, אבל אנחנו בהחלט יכולים לבחור איך לנהל את הבית שלנו. כל פעולה קטנה שכתבתם היום במעגל השליטה היא הניצחון הפרטי שלכם."