**סדנה: בין הוריקן ליוניקורן: מה הסיפור שלי?**

סדנה לבניית חוסן אישי ומיקצוי דרך הסיפור האישי. נבחן ונעבד את סיפורינו שלנו ואת סיפוריהם של אחרים סביב ה-7 באוקטובר והאירועים שבעקבותיו. היא מבוססת על העמדות הייחודיות - כולל מתחים והזדמנויות להשפעה - שבהן מוצאים את עצמם המשתתפים לאורך תקופה מתמשכת במלחמה זו.

תחושת הערך והשליחות האישית והמקצועית שלנו מעוגנת בסיפור שאנו מספרים לעצמנו ונאמר לנו על מי אנחנו, כיצד אנו מתמודדים עם אתגרים, גדולים כקטנים. סדנה זו אומצה כדי להתאים לצרכים הייחודיים של המשתתפים. על מנת להתמודד עם האתגר המתמשך של המשבר - המתרחש ברמה האישית, המשפחתית, המקצועית, הלאומית והעולמית, על המשתתפים לחזק את הליבה שלהם - "למה" שלהם - אשר בונה חוסן פנימי ותחושת משימה. זה מתחיל עם הנרטיב האישי שלנו שמסביר את הנרטיב המקצועי שלנו - איך אנחנו רואים את עצמנו ואת תפקידנו בחיים המקצועיים והאישיים והלאומיים שלנו - ומאיפה מגיעה תחושת העצמי הזו. הסדנה מהווה מודל לבניית הלך הרוח, השפה והחוסן שניתן להחדיר לצוות המקצועי ולמוסד. ללא נרטיב קוהרנטי, כישורים או ידע מקצועיים חדשים הופכים פחות יעילים.

בסדנה של 90 דקות זו, משתתפים חוזרים לליבה שלהם -- הם חושבים על השיאים והשפל של פרק הזמן הזה, מחברים את זה למה הם עושים את מה שהם עושים, ושוקלים את המורשת שהם בונים בתוך המוסדות שלהם והישראלית. החברה בכללותה למען הדור הבא. הסדנה יוצרת מרחב בטוח בקרב עמיתים למקם את פרק הזמן הזה בתוך הסיפור האישי והמקצועי הארוך יותר שלנו.

סדנה זו נוצרה בעזרתו של הפסיכולוג ד"ר מרשל דיוק מאוניברסיטת אמורי, שערך את המחקר המקורי על נראטיב מתנודד וחוסן בקרב ילדים לאחר 11 בספטמבר. משתתפי ומשתתפות הסדנה ילמדו לבחון נקודות שיא ונקודות שפל בנראטיב האישי והלאומי, להכיר בקיומה של התנועה ביניהן ועל-ידי כך למצוא אמונה בעבר, כוח בהווה ותקווה לעתיד.

**מטרות הסדנה**

* **תקווה ושייכות**: במהלך המפגש, המשתתפים יעסקו בקבוצה הקטנה ובקבוצה גדולה יותר, בתרגיל פעיל בבניית שייכות יהודית. מתוך חוויה הזו, מציאת תקווה בהווה על ידי ההבנה כי הסיפור שלנו (האישי, המשפחתי והלאומי) מורכב גם מנקודות נמוכות, עמן הצלחנו להתמודד.
* ***כוח***: מציאת כוח בתקופה מאתגרת דרך החיבור לסיפור האישי והמשפחתי של המשתתפים.
* **בהירות המטרה:** לחבר את פרק הזמן הזה ואת האתגרים שלו לנרטיב הליבה של האדם ולנהוג סביב מי שהם ומה הם עושים.
* **עיבוד משותף:** ליצור מרחב בטוח עם עמיתים לעיבוד פרק זמן זה ולמצוא תמיכה וחוויות משותפות עם אחרים

הסבר על ציר הזמן

ציר הזמן הוא כלי להנחיית המשתתפים להרהר בסיפוריהם.

ציר ה-X הוא זמן. שתי התיבות מייצגות את תאריך הלידה של המשתתף עד היום. ציר ה-y הוא "הלך רוח" - איך הם תופסים את הסיפור.

"הוריקן" ו"יוניקורן" בחלק העליון והתחתון של ציר ה-Y הם רפרנסים לשירי האירוויזיון של ישראל - "הוריקן" של עדן גולן מ-2023 ו"יוניקורן" של נועה קירל מ-2022 - הצגה על "השפע" לפני ה-7 באוקטובר ו7 והמחסור" אחריו.

למרות שיש אירועים "טובים" ו-"רעים" באופן אובייקטיבי, הסדנה מבקשת מהמשתתפים לבחון כיצד הם משתמשים באירועים בחייהם - כהזדמנויות לצמיחה או חולשה. על המשתתפים למקם את הסיפורים שלהם על ציר ה-y בהתבסס על האופן שבו הם תופשים את האירוע.

מבוא (10 דקות)

**ברוכים הבאים -** לשבור את הקרח - סקר MENTIMETER

מה עושים

**מה**: היום, אנחנו הולכים לפרוק סיפורים מהחיים שלנו ולחשוב על האופן שאנו מספרים את הסיפורים הללו - לעצמנו ולאחרים - נשאל גם מהן ההשלכות של הסיפורים הללו על האופן שבו אנו חיים את חיינו?

**למה**:

* "כולנו זקוקים כרגע לאיתנות ולחוסן כדי להתמודד עם ההיבטים הפנימיים והחיצוניים של המשבר המשפיע על כולנו, וכדי להגשים את הפוטנציאל שלנו ולצאת ממנו טובים וחזקים יותר.
* כל תקופה של קושי או משבר מייצרת את התחושה כאילו לא יכול להיות גרוע יותר וכי הגענו לשפל המדרגה. אולם הסתכלות לאחור באופן קשוב ומפוקח מגלה כי למעשה הסיפור של כולנו טומן בחובו קשיים לצד הצלחות ועליות לצד מורדות.
* כשם שהצלחנו להתמודד עם קשיים בעבר, ללמוד ולצמוח מהם, כך נוכל לעשות גם עכשיו. כמו כן, כשם שבעבר הצלחנו להתמודד על ידי מציאת אוזן קשבת, תמיכה ועזרה מצד הסובבים אותנו, כך נוכל להיעזר באחרים בכדי למצוא את חוסננו.
* לשם כך עלינו לגבש את הנארטיב שלנו, עתיר העליות והמורדות, לחלוק אותו עם הזולת ולקבל גם את הנרטיב של סובבינו.

אנו נמצאים בתקופה מאתגרת מאוד - כיחידים, משפחות, כמדינה וכעם יהודי. בתקופה זו, כולנו חייבים למצוא תקווה ולבנות חוסן. אנו יכולים למצוא תקווה ולבנות חוסן, באופן אישי וקולקטיבי בתוכנו, באמצעות הסיפורים שלנו.

**איך:**

היום, אנחנו הולכים לפרוק סיפורים מהחיים המיקצועיים שלנו ולבחון כיצד אנו מספרים את הסיפורים הללו - לעצמנו ולאחרים - ואת ההשלכות של הנראטיבה הזו על האופן שבו אנו מארגנים את אצמנו וסבבנו.

אחר כך נחזור אל העבר - לתקופה לפני שנולדנו ונסתכל על הסיפורים שסיפרו לנו ואיך הם סופרו. אנחנו הולכים לשקול את המסרים וההשפעה שיש לסיפורים האלה על חיינו שלנו, והיכן נוכל למצוא אלמנטים של כוח וחוסן מאבותינו הקדמונים שנוכל להביא למעשה להווה.

לבסוף, אנחנו הולכים להסתכל לעתיד, ולבחון את ה"מתנות" שאנו רוצים להעביר לדור הבא - למדינה שלנו, למוסדות שלנו ולמשפחתנו - אולי על סמך מה שלמדנו על עצמנו ממנו. פרק הזמן הזה.

סדר יום/אוריינטציה:

לאחר הפתיחה הסדנה מחולקת לשלושה חלקים.

חלק 1 (סיפורי) וחלק 2 (סיפורי אבותי) נעשה בקבוצות קטנות (2-3 אנשים). תהיה לכם משימה אישית לחשוב על הסיפורים שלכם ולשתף אותם בקבוצות הקטנות. בין כל חלק נחזור למליאה בכדי לחלוק ונסכם כקבוצה כולם ביחד.

*חשוב לתאם ציפיות עם המשתתפים ולומר למה מיועדת הסדנה:*

* לפתח איתנות וחוסן אישיים באמצעות נרטיב.
* לחזק את הזהות היהודית ואת תחושת השייכות היהודית.

*הסדנה אינה מיועדת:*

* לדיון פוליטי או צבאי. אנא השאירו את אלה מחוץ לסדנה.
* לצרכים פסיכולוגיים או טיפוליים. מדובר בפעילות חינוכית. פירושו של דבר שאתם מוזמנים לחלוק כמה שתרצו אך אם אתם מרגישים צורך "לשמור" על עצמכם, הרגישו בנוח לעשות זאת. \*למנחה: חשוב ביותר לאפשר לחברי הקבוצה לשתף רק במידה שמרגישה להם נוחה ולא לדרוש מהם מעבר.

למה סיפור ואיך לספר אחד

מציעה מתודה להמחשה - לפזר על הרצפה במרכז החדר כל מיני תמונות עם ציורים של נרטיבים שונים- עולה, יורד, ספירלי, עולה-יורד ועוד. לאחר מכן להזמין את הקבוצה לבחור אחד שמסמל את איך שסיפרו לו/ה את הסיפור ההיסטורי של המשפחה ואילו נקודות היו בסיפור הזה. לאחר מכן אפשר לשאול איזו תחושה כל נרטיב שכזה יצר אצלםכבר בהתחלה וגם המנחה יוכל להתרשם ממצב הקבוצה.

הסבירו מה הוא נרטיב עתיר עליות ומורדות "נרטיב עתיר עליות ומורדות הוא קו עלילה העולה ויורד בעודו נמתח מראשית הזמן והלאה אל הנצח. כאשר אנו מנסחים ומציגים נרטיב כזה, ברור לנו כי בעבר שלנו היו עליות ומורדות – וכי כאלה יהיו גם בעתיד שלנו. כל אחד ואחת מאיתנו נתונים כעת בעיצומו של נרטיב עתיר עליות ומורדות משל עצמנו. את הנרטיב הזה קיבלנו אולי מן הקודמים לנו – הורים, סבים וסבתות, מנהיגים דתיים, מורים ומורות. למעשה, נרטיב עתיר עליות ומורדות זה הוא-הוא סיפורו של העם היהודי". (ניתן להיעזר בייצוג חזותי של נרטיב עתיר עליות ומורדות. ר' נספח.)

סיפור ← תקווה ← איתנות וחוסן

*הסבירו את כוחו של נרטיב עתיר עליות ומורדות*

"מחקר שביצע צוות פסיכולוגים באוניברסיטת אמורי העלה כי אנשים שנחשפו נרטיב עתיר עליות ומורדות באשר לזהותם הם אלה המפגינים את מירב האיתנות והחוסן בזמן משבר. זאת, משום שהם מבינים כי הם וקודמיהם חוו תקופות מאתגרות, אך נחלצו מהן. פרספקטיבה זו מאפשרת להם לקיים תקווה לעתיד, והיא המספקת להם את האיתנות והחוסן הדרושים כדי להתקיים ולפעול בעולם".

*הנרטיב הזה הוא קו ישיר ומתמשך.*

הוא נמתח מבעד לחלוף הזמן ההיסטורי. מחקר שנערך באוניברסיטת אמורי העלה כי לאחר טראומה, אנשים זקוקים לתחושה של קוהרנטיות. לשם כך ניתן להשתמש ב-"לוגיקה של ליל הסדר", כלומר, לחבר את המשבר הנוכחי אל המהלך ההיסטורי בכללותו: "הסיפור הזה עוסק בי, ביהודי/יה שבאו לפני וביהודי/יה שיבואו אחרי. היינו שם במצרים, בהר סיני, במחנות הריכוז, בהקמת מדינת ישראל, בטבח בבית הכנסת בפיטסבורג וב- 7 -באוקטובר 2023 וכמושא אנחנו' הצלחנו לשרוד אז, נצליח גם עכשיו וגם בעתיד".

הנרטיב הזה מעגלי וכולל

ניתן להרחיב נרטיב כך שיכלול גם אחרים. ניתן ונדרש למסגר אותו בהקשר היהודי הגלובלי והרחב. הדבר תקף בייחוד עבור ישראלים, ומעודד אותם לשבץ בנרטיב שלהם לא רק את השייכות לישראל אלא לעם היהודי בכלל. יש בכך משום השראה לנרטיבים של סולידריות אשר חוצָה גבולות דוריים, פוליטיים וגאוגרפיים. "זה הסיפור הכולל המדבר גם עלי, גם על היהודי/יה שמימיני וגם על היהודי/יה שמשמאלי וגם של אלה שגרים מעבר לים".

הנראטיב מגן עלינו מפני הפתעות.

הרעיון שלפיו הקמת מדינת ישראל תביא לסוף האנטישמיות היה רעיון-שווא. אנטישמיות תהיה תמיד – ובכל דור ודור היא לובשת פנים חדשות וזוכה לווריאציות חדשות. במחשבה על העתיד, קבלה של העובדה הזו תאפשר לפעול מתוך ראייה צלולה יותר. "בעבר שלנו היו עליות ומורדות, ומכאן אני מבין/ה שיהיו עליות ומורדות גם בעתיד". במילים שלכם, הסבירו מה הם מרכיביו של הנרטיב עתיר עליות ומורדות:

בנראטיב הזה יש גם מישורים.

בין ה"עליות" וה"מורדות" בנראטיב הזה יש גם תקופות של שקט. לאחר תפנית קיצונית, הקו אינו פונה מיד מעלה או מטה. למעשה, במרחב זה אנחנו גם בלמעלה וגם בלמטה בעת ובעונה אחת – עדיין לא הרפינו מן הלמעלה (הלך הרוח ותפישת המציאות הקודמים) ואנחנו עדיין מעבדים את ההלם ואת ההשלכות של התהום שנפערה. התוצאה היא בלבול: האם אני חזק/ה או חסר/ת אונים? תקופה כזו מתאפיינת במיני-אפיזודות (בדמות מחזור החדשות היומיומי ובדמות העליות והמורדות הרגשיים שלנו עצמנו). בעודנו במישור, ניתן להתחיל לחפש "קרקע יציבה" – לנסות להבין מה יעיד על נקודת תפנית באופיה של התקופה.

\_\_\_\_\_

**תוכן המפגש בפועל**

(זאת לאחר שעשינו דברי פתיחה, הצגה עצמית של המנחה, פעילות הכרות ראשונית ודברי הסבר של המנחה על הרציונל של סדנה זו העוסקת בחוסן יהודי). יש לקחת בחשבון את החוויה שממנה המשתתפים מגיעים לסדנה (לדוגמה, הם מגיעים לסדנה לאחר ביקור בתערוכת המוזיאון בנושא ה-7 באוקטובר. חלק זה יתקיים בשיח במעגל).

מחלקים את הקבוצה לקבוצות קטנות של 2-4 אנשים. בקשו מהם למצוא אחד את השני ולהציג את עצמם.

מאיפה אני?

מה אני עושה היום?

אני מרגיש/ה מחובר/ת לעם היהודי דרך… או לחילופין, זה משהו שהתחברתי אליו היום במוזיאון.

חלק 1: ה7- באוקטובר שלך בראי הסיפור של היום - 30 דק

*בחלק 1, המשתתפים בוחנים עד 6 חוויות מיקצועיות מרכזיות מתחילת המלחמה ועד היום, ומפתחים דרך להציג אותן בתוך נרטיב קוהרנטי שניתן להשתמש בו במסגרת. באמצעות התרגיל, מבטאים את הדרכים שבהן האירועים נוגעים בו זמנית בעולמם ובזהותם השונים.*

הנחיות: "כולנו עומדים להציב את האירועים הנוכחיים בהקשר של הנראטיב עתיר העליות והמורדות שלנו. בעוד האירועים ממשיכים להבשיל ולהתפתח, הנראטיב שלנו באשר לתקופה הולך ומתגבש. כדי להבהיר לעצמנו ולזולתו את הנראטיבים שלנו עד לרגע זה, וכדי להצליח לרתום את כוחם הפוטנציאלי של הנראטיבים הללו, נתחיל בלסדר את העליות והמורדות לאחר ה7- באוקטובר. "גם נראטיבים עתירי עליות ומורדות אינם נמצאים רק במגמת עלייה או רק במגמת ירידה בכל רגע נתון. אם נתמקד, נוכל לראות שלאחר אירוע תפנית דרמטי כמו ה7- באוקטובר יש גם 'תקופת ביניים' או מישור. כולנו נמצאים אי-שם על הרצף הזה, וכבר מחפשים סימנים למגמת עלייה. משך התקופה הזו אינו ידוע מראש: אצל אנשים מסוימים הוא קצר מאוד, ואצל אחרים ארוך מאוד. כמובן שגם המישור מתאפיין באינספור עליות ומורדות קטנים".

התחילו בהווה. ספקו את ההוראות בשלבים.

"אנחנו עומדים למפות את המישור הזה – ואת העליות והמורדות הקטנים שהוא מכיל". נסו להתוות שישה רגעים מיקצועיים, אירועים או סיפורים מרכזיים שהתרחשו לאחר 7 באוקטובר ואתם עצמכם חוויתם מבחינה רגשית. הם גם יכולים להיות אישיים, הם יכולים להיות קשורים ברגשות, בחוויות או בחדשות הקשורים בישראל, ויכולים להיות קשורים גם באירועים בקהילות שמחוצה לה. העיקר הוא רק לבחור שישה אירועים או סיפורים שנחרטו בזכרונכם.

כעת, צרו ציר זמן המבוסס על האירועים האלה, ונמתח מ7- באוקטובר ועד היום. ציר ה-x הוא ציר הזמן, ואילו ציר ה-y הוא ציר המצב המנטלי והרגשי שלכם בזיקה לאירועים. כעת, היעזרו בציר הזמן כדי להשיב על השאלה "איך את/ה מרגיש/ה עכשיו?". כאמור, ציר הזמן יכול לסייע לכם לפתח את התשובה. נסו לחשוב גם כיצד תרצו לחלוק את תשובתכם עם השותפים והשותפות לפעילות. השתמשו בציר הזמן כדי לספר את הסיפור וכדי להקשיב לשותפים ולשותפות לפעילות מספרים את סיפוריהם שלהם.

**עבודה אישית** (5 דקות): זמן לתגובה ולשרטוט של ציר הזמן.

**שיתוף בקבוצות הקטנות** (15 דקות): "לאחר שתסיימו את העבודה האישית, זה הזמן לשתף את חברי וחברות הקבוצה הקטנה שלכם, ולספר "איך אתם". עשו זאת בעזרת האירועים שהדגשתם, ונסו להציג את סיפור המסע שעברתם עד לרגע

זה.

**כל הקבוצה** (5 דקות)**:** קבצו את כולם יחד. בקשו משלושה-ארבעה אנשים לחלוק עם הקבוצה כולה.

נסביר על החלק הבא, ונחזור לעבודה בקבוצות קטנות

**חלק 2: מתנה מן הדורות הקודמים - 20 דק**

*בחלק 2, אנו מסתכלים על "הסיפורים המייסדים" שלנו - הסיפורים שקיבלנו מאלה שבאו לפנינו שהשפיעו על האופן שבו אנו רואים את עצמנו ואת המטרה שלנו ביחס לסיפורים, מסרים וזיכרונות משפחתיים שלנו. אנו משקפים את אבותינו - הערכים, התקווה והחוסן שלהם, שירשנו. על ידי זיהוי "שרירי החוסן" של משפחתנו, תוך שימוש בנרטיב, אנו מביאים את המסרים הללו ככלים לשימוש בהווה.*

"קיבלנו מתנות רבות מאלה שקדמו לנו, ובכללן מתנת החיים עצמה. המתנות הללו קשורות גם בטראומות ובנצחונות של בני הדורות שקדמו לנו. האיתנות, החוסן והכוח שלהם חיים בנו, וכמוהם גם כשלונותיהם והאתגרים שבפניהם ניצבו – מהם אנחנו לומדים לא רק מה לעשות, אלא גם מה לא לעשות".

נוכל להשתמש בציר הזמן שיצרנו ככלי לחשוב על סיפורים רלוונטיים שקיבלנו מהדור שקדם לנו וכיצד הם משפיעים עלינו בחיינו, במיוחד בזמנים מאתגרים.

כאן למשל אפשר לבחון את צורת הנרטיב ולראות במה תורם סיפור שהוא עולה-יורד על פני סיפור שהוא רק עולה או רק יורד.

"מתוך מחשבה על כך, בחרו סיפור אחד שסיפרו לכם על בני דורות קודמים לכם שניצבו בפני אתגר או קושי (בין אם שמעתם את הסיפור מפיהם ובין אם מפי אחרים). לא משנה באיזה אתגר מדובר – לאומי, אישי, כלכלי, משפחתי או קהילתי, גדול או קטן.

ואז תתמקדו בסיפור הזה לשקול ולשתף עם הקבוצה הקטנה שלך.

חשבו על השאלות הבאות:

1. כיצד סיפרו לכם את הסיפור על האתגר או הקושי הללו?
2. מה היה האתגר או הקושי?
3. איך הם התמודדו איתם?
4. האם ניתן לראות בסיפור – או במה שניתן ללמוד ממנו – מתנה

**עבודה אישית (5 דק')**

**נחזור לישיבה במעגל - שיתוף (15 דק')**

**סיכום: המתנה שאני אתן (10 דק'):**

*תן לכולם גלויה.* המשיכו במתכונת קבוצתית מלאה. הושיבו את כולם במעגל. כעת, הובילו אותם אל העתיד.

תן לכולם גלויה. המשך בפורמט קבוצתי מלא. תן לכולם לשבת במעגל. עכשיו, הוביל אותם אל העתיד.

"אנחנו בעיצומה של תקופה היסטורית שמשנה את חיינו, את משפחותינו, את עמדותינו המקצועיות, את הכיוון של המדינה הזו ואת מהלך חייהם של הדורות הבאים. אנו מוצאים את עצמנו כמספרים של תקופה זו. אנחנו מספרים את זה בזמן אמת ונמשיך לשתף את הדורות הבאים במה שקרה ובמה שעשינו. ואז, הדור הבא יספר לנו יום אחד סיפור - על מה שקרה, איך הגבנו ומה זה אומר עבורם".

"לאור כל זה, אם היית יכול להשאיר גלויה עם מסר לדור הבא, על סמך משהו חדש שלמדת או עשית, מה זה היה?"