

לעבור את התקופה ולשמור על נשימה – גם כשאין אוויר

חברות וחברים לסגל,

העומס הנוכחי אינו רק אקדמי. הוא רגשי, קוגניטיבי, ולעיתים גם קיומי. הצפיפות ממשיכות, הסטודנטים מחפשים מענה, ובתוך כל זה – גם אנחנו בני אדם. דווקא עכשיו – כלים קטנים, יישומיים, הם אלה שעוזרים לנו להישאר נוכחים, מקצועיים, וגם אנושיים.

3 אזורי פעולה לשמירה עצמית

1. וויסות רגשי – לעצור רגע את הטלטה

- 3 דקות בין מפגשים: כיבוי מצלמה, נשימות עמוקות, שתייה. לא ריצה לשיעור הבא.
- משפט אישי שקט: "אני לא צריכה להציל את כולם – רק להיות נוכח/ת".
- שחרור בגוף: קימה מכיסא, הנעת כתפיים, עמידה מול חלון.

2. מיקוד קוגניטיבי – בתוך בליל המשימות

- סדר עדיפויות דינמי: מה חשוב עכשיו? מה יכול לחכות ליום אחר?
- שיטת שלוש המשימות: 3 דברים בלבד לרשימת היום. אם יש זמן – מעבר.
- מיקוד בשיעור: פתיחה עם מטרה אחת ברורה. גם לסטודנטים – וגם לנו.

3. קשר עם סטודנטים – גם כשאתם עייפים

- פתיחה אנושית לשיעור: "רק ננשום רגע יחד לפני שמתחילים".
- שיתוף במינון: מותר לציין שגם לכם לא פשוט – בזהירות, במקצועיות, ובגובה העיניים.
- תגובה לחוסר תפקוד: לא "למה לא הגשת?" אלא "איך אפשר לעזור לך להיכנס חזרה לתלם?"



עוגני שגרה – גם בשעת חירום

בחרו 2-3 דברים קבועים ביום, שאינם קשורים לעבודה:

- הליכה קצרה בין הרצאות
- ספל תה בשעה קבועה
- רגע כתיבה אישי – שורה אחת במחברת
- הם לא בזבזו זמן – הם כמו חמצן למערכת עצבים מותשת.



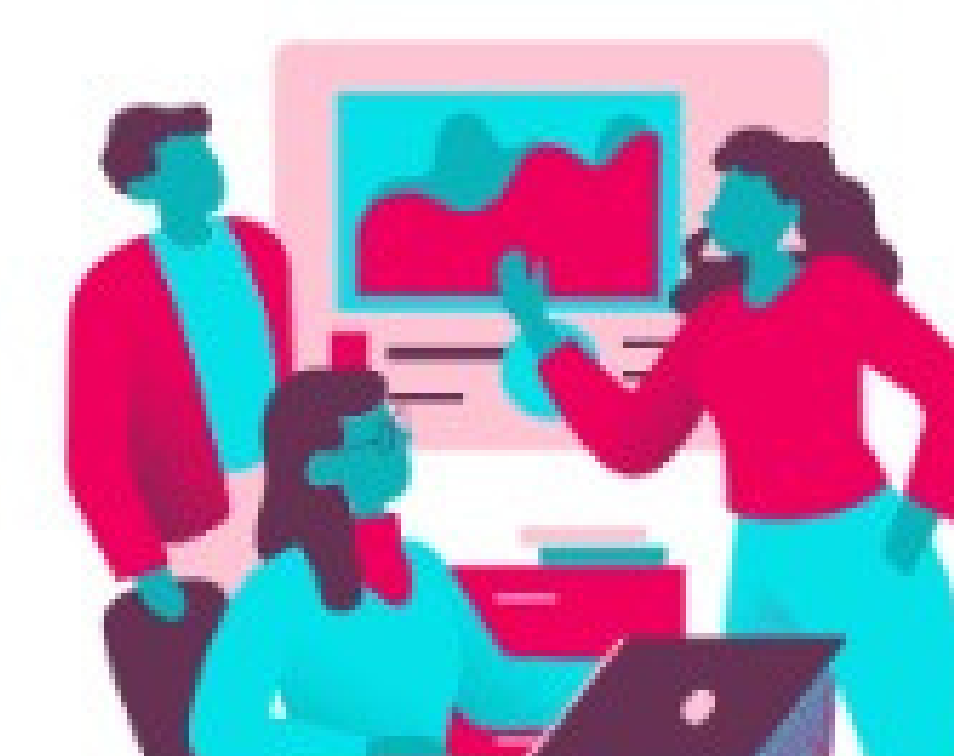
מודל ע.ש.ן ד"ק – לעצור ולהתארגן מחדש

- עצירה: אני מרגיש לחוץ < אני עוצר.
- שרירים: כוץ ושחרר כתפיים / ידיים.
- נשימה: שלוש נשימות עמוקות (אף < פה).
- דימוי/קול פנימי: "אני בסדר. אני יכול ללמוד צעד צעד".
- קדימה: חזרה למשימה, לפי הסדר שבנית.



בין מקצועיות לאנושיות

- "גם אנחנו בתוך הסיפור. לא רק מלמדים אותו."
- רגש מותר גם אצל סגל.
- גבולות – לא התנתקות. מותר לקבוע שעות מענה, להסביר עומס, לבקש זמן.
- שיתוף מקצועי עם קולגה – לא רק תיאום, אלא תמיכה.



לסיום:

הנוכחות שלכם, לא השלמות שלכם – היא מה שנשאר בזיכרון של סטודנטים בעתות משבר. צעד אחרי צעד, מייל אחרי מייל, שיעור אחרי שיעור – אנחנו לא רק שורדים. אנחנו שומרים על עצמנו, זה את זה, ואת המרקם שיחזיק את האקדמיה גם ביום שאחרי.