

# לעבור את התקופה ולשמור על נשימה – גם כשאין אוויר

חברות וחברים לסגל,

העומס הנוכחי אינו רק אקדמי. הוא רגשי, קוגניטיבי, ולעיתים גם קיומי. הציפיות 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 הטלטלה

- 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 בזבוז 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.

