



עת"ל
מילוי
מחנכים ומבצעים



פק"ל בלחימה

כלים למפקד ולמובילי לכידות





עת"כ
מילוי
חברתי וחברתי



לכידות בלחמה

מפקדים יקרים,

יחידת המילואים מתכוננת מיום הקמתה לימי החירום, לממש את המשימות האופרטיביות אשר יועדו לה. החל משלב הקריאה, כל מאמציה מופנים להשלמת היערכות לקראת הפעלה, במוכנות גבוהה, במינימום זמן ובעמידה מקסימאלית ביעדים.

חיזוק הלכידות הפלוגתית מגבירה את תחושת השייכות, המשמעות והמחויבות למסגרת וכן מסייעת בהפחתה והתמודדות עם אירועי דחק ולפיכך מגבירה את כשירותה המבצעית של המסגרת.

בדפים הבאים, תמצאו כלים ורעיונות כיצד תוכלו להגביר לכידות בפלוגה ולפעול לחיזוק המסגרת.

בהצלחה
צוות פק"ל

מה בכך"ל?

1 קהילתיות במילואים – על תוכנית פק"ל

3 חיזוק לכידות המסגרת

4 קהילתיות במילואים בונים שגרות
6 שיחה לפני פעילות מבצעית
9 קליטת חיילים חדשים
11 רעיונות למשחקי היכרות והעמקת הקשר
22 משחקים והפעלות מחזקי זהות
23 שימוש בנכסים פנימיים - פעילויות על בסיס חיילי הפלוגה

25 חיזוק העורך הפלוגתי

26 מעטפת לכידותית המבוססת על בוגרי הפלוגה
28 חזקים בעורף - "וואטס-אפ" למשפחות
32 קבוצת שיח בזום לבני המשפחות
37 מתנות לעורף
39 קבלת שבת משפחות בזום

40 חיזוק הלוחמים והגברת תחושת משמעות

41 שאלון צרכים ונכסים
43 שיחות אישיות
47 הענקת דרגות
48 ד"ש מהבית
49 שיחה בעקבות אובדנים במעגל קרוב

מה בכך"ל?

54 תהליך סיום מגביר לכידות

56	שיחות סגירה
59	תחקיר ולמידה
61	הערכה
63	ערב פרידה
65	חיזוק תחושת המשמעות ביחידות שהפוטנציאל המבצעי
67	שלהם לא מוצה
69	מעגל שיח
71	תשורות לסיום
74	שמירת קשר
76	תמיכה פסיכולוגית
78	מערך סיוע מבוסס נכסים פנימיים
79	ביקור פצועים ומשפחות שכולות
80	חזרה לחיק המשפחה
82	היום שאחרי

85 היערכות לתעסוקה

86	היערכות מקדימה
87	אימון מפקדים
88	שרשרת חיול
89	לכידות מחלקתית
91	ערב פלוגה
93	מרחב התכנסות ומרחב לימוד
94	אירועים אישיים ויחידתיים
95	צ'ופר לסיום

96 שירותים נוספים, סדנאות והרשמה

על תוכנית פק"ל

תוכנית פק"ל (פלוגה, קהילה, לכידות) היא תוכנית הפועלת בשיתוף פעולה של קרן מיראז' ישראל, אכ"א-ענף תכנון כוח אדם מילואים וקצין מילואים ראשי, במטרה לפתח יחידות מילואים כקהילות, להגביר את לכידותן ועל ידי כך את מוכנותן למלחמה.

במרכז תפיסתנו מצויים האנשים, המהווים את המשאב החשוב ביותר למסגרת, לפיכך, התהליכים המתקיימים במסגרת התוכנית יובילו ליצירת חיבור משמעותי בניהם, חיזוק תחושת משמעות וגאווה ויצירת רישתיות בעלת ערך.

תפיסת הקהילתיות שלנו מתבססת על ארבעה מישורי פעולה



זהות - מאפייניה הייחודיים של הפלוגה המגבירים תחושת גאווה ושייכות.
קשרים - הרחבה והעמקה של ההיכרות האישית בתוך הפלוגה.
משמעות - חיזוק תחושת התכלית ומתן אפשרות לפרט להיות שותף ונוכח.
ערך - יצירת חיבורים בעלי ערך רגשי, חברתי, מקצועי וכלכלי בין חיילי פלוגה



עתכ"ל
חילו
מחבניים ומבצעיים



על תוכנית פק"ל

פלוגות הפועלות במסגרת התוכנית שלנו, זוכות לליווי של אחד המנחים שלנו, המגיעים מעולמות הייעוץ הארגוני, ההדרכה, הנחית קבוצות ובינוי קהילה. יחד, הם פועלים להכשיר את החיילים, להטמיע חשיבה ושפה קהילתית ולהבנות תוכנית פרקטית וברת יישום שתגביר את לכידות הפלוגה.

עד היום, פעלו בתוכנית פק"ל מעל ל 400 פלוגות מילואים במסגרת הכשרות, סדנאות וימי עיון, אשר הוכתרו בהצלחה רבה.

התוכנית פועלת בשגרה, במעבר לחירום ובלחימה ומציעה מגוון רחב של שירותים מותאמים, נקודתיים ומתמשכים בהתאם לצרכי היחידה ולמשימות שיועדו לה.

פק"ל הופכת את שירות המילואים מחובה להזדמנות ומסייעת ביצירתם של חיבורים, בין קבוצות שונות המרכיבות את הפסיפס הייחודי של החברה בישראל ועל ידי כך, מחזקת לא רק את מערך המילואים אלא את החברה בישראל.

לפירוט ומידע נוסף אודות התוכנית אתם מוזמנים לבקר באתר שלנו





עתיד
מילוי
מחבניים ומבצעים



Merage

קרן מיראז' ישראל
המפרים את



פק"ל

פלוגת קהילה לכידות
מחברים אנשים - יוצרים קהילה



חיזוק לכידות המסגרת

בונים שגרות

יצירת שגרות בלחימה משפרת את תפקוד המסגרת ומגבירה חוסן על ידי יצירת ודאות וצפייות המגבירים את תחושת הבטחון.

שגרות כוואלצות להגברת לכידות

פעילות גופנית



פעילות גופנית גורמת להפרשת חומרים המשפיעים על מצב רוח, מפחיתים חרדה ותורמים להרגשה טובה. פעילות משותפת מזמנת מפגש חברתי המייצר אינטראקציות מלכדות. בדקו האם יש לוחם בפלוגה שזהו עיסוקו באזרחות ויוכל להעביר פעילות זו בפלוגה

ארוחות



דאגו לאכול יחדיו לפחות ארוחה אחת ביום, בוקר / ערב בהתאם למה שמתאפשר לכם. אם הדבר אפשרי, הכינו את הארוחה במשותף. במהלך הארוחה נסו להושיב את חיילי הפלוגה באופן מגוון המאפשר מפגשים חדשים בין חיילים

אירועים אישיים



בכל יום שישי, לפני או במהלך הארוחה, ציינו אירועים אישיים בפלוגה ומחאו להם כפיים. ימי הולדת, לידות, חתונות ועוד.



ניקיונות

הניקיונות הכרחיים להחזקת השגרה. כשעושים אותם ביחד, מתקיים מפגש בלתי אמצעי בין החיילים ושותפות לעשייה על כן הקדישו לכך זמן קבוע בלוח שכולם מנקים בו ביחד.



סיפור אישי

ההיכרות האישית משפיעה באופן משמעותי ביותר על תחושת הלכידות הפלוגתית. הכינו רשימה של אנשי הפלוגה ובקשו בכל יום מאחד החיילים לספר על עצמו במשך 10 דקות שלמות, לא פחות. את לאט תגלו דברים שלא ידעתם שיעמיקו את החיבור והמחויבות שלכם.



שיחות אישיות

אין תחליף לשיח אישי של מפקד עם פקודיו הישירים. כל זמן שהדבר מתאפשר קבעו שגרה של שיחות אישיות אחת לשבוע כדי לבדוק מה עם אנשיכם ומה הם צריכים בשלב זה של הלחימה.

הרצאות TED

נסו לשלב פעמיים בשבוע הרצאות TED קצרות המועברות על ידי אנשי הפלוגה בהן הם מדברים על עיסוקיהם המקצועיים, על תחביב שלהם או ידע כללי שיש להם. כל נושא שיש בו כדי להעשיר את הפלוגה, להכיר את חיילינו ברבדים נוספים ולאפשר להם תחושת משמעות.

שיחה לפני פעילות מבצעית

- מפקדים יקרים, במהלך ימי הלחימה אתם נדרשים לעמוד מול המסגרת לביצוע תדריכים מבצעיים.
- בכוחם של תדריכים אלו להגביר מוטיבציה ולכידות לפני ביצוע המשימה לפיכך צרפנו לכם הצעה למבנה השיחה ומיד לאחר מכן תוכלו למצוא בנק רעיונות שתוכלו להיעזר בו.
- השתמשו בשפה שאתם מורגלים בה ותנו דוגמאות מחיי הפלוגה.
- אין צורך להשתמש בכל הכתוב, ניתן לבחור טקסטים או רעיונות שאתם מרגישים שהם מבטאים את המסרים אותם הייתם רוצים להעביר.
- על מנת לוודא שהתדריכים מגבירים מוטיבציה ולא מערערים את הכח, התרכזו בבניית המסוגלות, בחיבור הערכי, בשליחות ההיסטורית, לצד זאת, הימנעו משימוש חוזר בתיאורים קשים וסיפורים אישיים מורכבים או מהאדרת האויב.

הצעה למבנה שיחה לפני פעילות מבצעית

1

על המצב

סקירה של מה קרה מאז פתיחת הלחימה בדגש על הבחירה של חמאס לפתוח את הלחימה ולהביא לתוצאות החמורות ומה בוצע עד כה על ידי צה"ל.

2

ההצדקות

יש לנו את הזכות המלאה להגן על עצמנו ולהבטיח את בטחון המדינה ותושביה.

3

על האויב

החמאס הוא אחראי למתקפה, בעובדה שהוא הפר קוד מוסרי. כדאי להזכיר את העובדה כי התקיפה בוצעה ללא עילה וכי ושיהיה עליו לשאת במחיר מעשיו.

4

המשימה

מלחמה על הבית. חיסול הטרור. הגנה על אזרחי המדינה. התמקדו בעוצמתו ובנחישותו של צה"ל, להנחית מכה קשה וכואבת ולפעול עד להשבת השקט, הבטחת הבטחון וניצחון במלחמה. בסעיף זה פרטו את המשימה של הפלוגה שלכם.

5

הפלוגה

חזקו תחושת מסוגלות בקרב הכח על ידי כך שתזכירו להם את היכולות שלהם, הערכים שלהם והרוח הפלוגתית. ניתן לשלב סיפורים מעברה של הפלוגה, הרחוק או הקרוב.

6

הגיבוי

לפעולות הלחימה יש גיבוי מלא מכל תושבי המדינה ומכל מדינות העולם הנאור.

7

מבט קדימה

חזרה על מסרים עיקריים ובהם המטרה לנצח את הלחימה, להבטיח בטחון, להביא לידי ביטוי את יכולות הפלוגה והרוח שלה, לדבר על השליחות ההיסטורית והמחויבות הערכית ועל העובדה החשובה שאתם סומכים על אנשיכם שיבצעו את המשימה עד תום, בנחישות, במקצועיות, באומץ ובגאווה המאפיינת אותם.

השיח הפיקודי חיוני לתחושת הבטחון, השליטה והיציבות והן לתחושת המוטיבציה והלכידות. הדבר החשוב ביותר הוא להיות אותנטיים ונאמנים לערכים שלכם ושל הפלוגה, למורשת שלה ולמשימות שנכונות לה.



לבנק טקסטס מהם ניתן לשאוב רעיונות וציטוטים להכנת השיחה סרקו את הברקוד

קליטת חיילים חדשים

הגיוס ללחימה היה בדיוק כפי שציפיתם, החיילים הגיעו במהירות, באחוז התייצבות גבוה ועם מוטיבציה גבוהה לפעול. בין החיילים, התייצבו חיילים חדשים, לחלקם זו הפעם הראשונה במסגרת הפלוגתית והם רוצים ונכונים להיות חלק.

חשוב לזכור, שהנוכחות שלהם אינה מעידה על תחושת השייכות שלהם.

על מנת להפוך אותם לחלק אמיתי מהפלוגה, עלינו לקלוט אותם באופן מעולה, עד כמה שמגבלות הזמן והמקום מאפשרים ולהגביר בהם על ידי כך, תחושת משמעות, שייכות, זהות, ביטחון להילחם ומחויבות לאנשים וליחידה.



איך כדאי לעשות זאת ?

שיחה אישית

קיימו שיחה אישית של המפקד הישיר עם החייל. נסו להעמיק את ההיכרות ולהבין האם יש דברים שמטרידים אותו ומה יכול לסייע לו לבצע את המילואים באופן הטוב ביותר מבחינתו. היו בהקשבה אמיתית ונסו להתעניין בו ובחיי האזרחיים מעבר לכשירות המקצועית שרכש.

חוזקות

שאלו אותו על החוזקות שלו, דברים שהוא ממש טוב בהם - בצבא אך גם מחוץ לו - ונסו לאפשר לו לבטא זאת / לקחת אחריות על הנושא במסגרת פעילות הפלוגה.

חבר ותיק

שבצו לכל חייל חדש, חייל ותיק מהפלוגה. תדרכו את החיילים הוותיקים שנבחרו לכך ובקשו מהם ללוות את החייל החדש, להכיר לו אנשים מהפלוגה, לוודא אם ניתן לסייע לו להשלים ציוד חסר או צורך אחר, להזמין אותו להתלוות אליהם לארוחות ולפעילויות שגרתיות של הפלוגה ופשוט, לראות אותו.

הצגה לפלוגה

באחד ממפגשי הפלוגה שאתם מקיימים, קראו לחיילים החדשים ובקשו מכל אחד להציג את עצמו בנוכחות כל הפלוגה. בתום כל הצגה, מיחאו כפיים, זה ממלא בשמחה וגאווה, את החייל ואת הפלוגה. במידה והפלוגה מפוזרת ניתן לעשות זאת באמצעות שליחת סרטון ב"וואטס-אפ" הפלוגתי.

שיבוץ מעורב

בעת שיבוץ למשימות, נסו לשבץ חייל ותיק עם חייל חדש על מנת להרחיב את מעגל ההיכרות והקשרים בפלוגה.

תשורה

עד כמה שהדבר מתאפשר, נסו להעניק להם מתנה סמלית, חולצה/חגורה לנשק/כובע/ספר או כל אביזר אחר המגביר את תחושת הזהות הפלוגתית. בסופו של דבר זו לא המתנה אלא תשומת הלב והמילים שיתווספו אליה.

משחקי היכרות והעמקת הקשר

משחקי היכרות במעגל

חלוקה לקבוצות קטנות מאפשרת שיח אינטימי והעמקת ההיכרות לפיכך מומלץ לגוון בכל פעם בגודל ובהרכב המשתתפים, מקבוצות של 3 משתתפים ועד 15.

היכרות ראשונית - פותחים סטופר וכל אחד מציג את עצמו במשך 2 דקות, לא פחות ולא יותר.

אפשרות נוספת - נותנים לכולם 5 דק' בהן מתחלקים לזוגות במעגל לפי הישיבה. כל זוג מספרים אחד לשני על עצמם. לאחר 5 דקות כל אחד במעגל מציג ליתר חברי המעגל את מי שיושב לימינו.

כובע עובר - כל אחד כותב על פתק תחביב שלו / כינוי שלו / עובדה אחת עליו שלא יודעים. מקפלים את הפתקים, מערבבים והכובע מתחיל לעבור בין המשתתפים. כל משתתף שולף פתק, קורא את העובדה וצריך לנחש למי זה שייך.

תמונה מהנייד - כל משתתף שולח תמונה מהנייד שלו לקבוצת ה"וואטס-אפ" המשותפת או רק מראה אותה ובאמצעות התמונה שבחר, מציג את עצמו. אפשרות נוספת היא לבקש מהלוחם היושב מימין לזה שהעלה את התמונה, להציג את הלוחם שהעלה את התמונה כפי שהוא מבין מהתמונה שהוא רואה. התמונות יכולות להיות מתוך גלריה אישית או תמונה שנבחרה מגוגל.

אנשי קשר - כל אחד בוחר לדבר על אחד מאנשי הקשר בנייד שלו, להציג אותו, למה בחר בו ומה משמעות הקשר בניהם.

מה משותף - חלקו את החיילים לזוגות, הקצו להם 7 דקות ובקשו מהם למצוא כמה שיותר דברים משותפים בניהם. ציינו כי הזוג שיגיע למספר הגבוה ביותר יזכה בפרס.
לאחר מכן תנו לכל זוג לשתף על משהו שהיה מיוחד, מצחיק או מפתיע שהם גילו.

אף פעם לא - חלקו את החיילים לרביעיות והקצו להם 5 דקות למצוא 5 דברים שהם מעולם לא עשו למשל אף פעם לא היינו בחו"ל. בסוף המשחק, תנו לכל רביעייה לשתף.

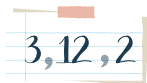
קלפי פק"ל - אם יש לכם ערכת קלפי פק"ל, שבו במעגל או בכל קבוצה שתבחרו, הניחו את הקלפים עם הטקסט כלפי מטה ובצעו סבב, בו כל אחד מרים בתורו קלף, ועונה על השאלה הכתובה. עותק דיגיטלי של הקלפים ניתן למצוא באתר פק"ל.

מספרים מספרים - כל אחד לוקח דף וכותב עליו מספרים שמייצגים משהו מסיפור החיים שלו.
לאחר מכן בסבב כל אחד מרים את הדף והמשתתפים צריכים לנחש מה מייצג כל מספר, למשל:

אם מישו כתב 2,12,3:

יכול להיות שיש לו

3 ילדים, 12 שנות לימוד ו21 כלבים



משחקי היכרות בתנועה כשרוצים קצת לזוז

מד מטר - העמידו את כל החיילים ובקשו מהם בכל פעם להסתדר בשורה משמאל לימין על פי הסדר הבא:
לפי גיל, לפי אזור מגורים בארץ, לפי מספר ילדים, לפי מספר שנים בפלוגה, העדפה לנופש קמפינג עד מלון מפנק, עם כמה אחים גדלתי, כמה פעמים ביום אני מדבר עם בן משפחה, כמה פעמים בשבוע אני נפגש עם חברים, כמה פעמים הייתי רוצה להיפגש עם חברים, כמה קפה אני שותה ביום, מרחק הכי גדול שרצתי, שעה שאני מתעורר, שעה שאני מתעורר בשבת.

בכל פעם שהם מסיימים להסתדר, שקפו להם מה דומה בניהם, מה מפתיע, משהו שלמדנו על מישהו, התייחסו לקצוות, להבדלים בין מי שעומד בקצה של כל שורה, בקשו ממי שעומד בקצה לומר טיפ הקשור למיקום שלו.

מיפוי פיזי במרחב - שושנת הרוחות

חלקו את המרחב לארבע פינות לפי צפון דרום מזרח מערב ובקשו מהם להסתדר לפי מקום בו נולדו, מקום מגורים נוכחי (לראות מי עשה שינוי הכי גדול), טיול בארץ שאני ממליץ עליו (לבקש ממספר חיילים לשתף), מקום בארץ שהוא לא הבית ואני מחובר אליו אישית (לבקש ממספר חיילים לשתף)

משחקי היכרות בתנועה כשרוצים קצת לזוז

מיפוי פיזי במרחב - מפת עולם

חלקו את המרחב לקוטב צפוני ודרומי, מזרח ומערב ובקשו מהם להסתדר לפי מקום בעולם שהיו חוזרים אליו, מקום שאני חולם להגיע אליו, מקום שנולדו הסבא או סבתא, מקום שנמצא בו אדם שאני מתגעגע אליו

כדאי מאוד להוסיף שאלות מחיי הפלוגה כמו תורנות אצל דדון או שמירה עם קיריל, אימון לש"ב או התחפשות בשק"ש. אפשרו לכל חייל להציע שאלה בעצמו ולהורות עליה במשחק

הולכים על זה

כל הקבוצה מסתובבת באופן חופשי במרחב. בכל מחיאת כף של המנחה, על המשתתפים ללחוץ יד או לתת חיבור למי שמולם ולענות על השאלה של המנחה:

לומר את השם שלכם, לומר את המקצוע שלכם, לומר את שמות וגילאי בני המשפחה הגרעינית שלכם, לומר את המקום האחרון בו למדתם, לומר את התחביב שלכם, לומר את החיה האהובה עליכם

מי הכי

יושבים במעגל והמנחה מציג בכל פעם שאלה, מנסים לברר מי הכי והוא עומד ומספר.

מי הכי ותיק? מי הכי צעיר? מי הכי מבוגר? מי הנשוי הכי טרי? מי האבא הכי טרי? למי יש הכי הרבה ילדים? מי גר הכי קרוב? מי גר הכי רחוק? מי מרוויח הכי הרבה? מי הכי סטלן? מי הכי מורעל? מי הכי קומבינטור? למי יש את העבודה הכי מעניינת?

משחקי היכרות בתנועה כשרוצים קצת לזוז

- הרוח נושבת / מי כמוני
מסתדרים במעגל גדול.
המנחה מקריא משפט וכל מי שמזדהה איתו נכנס לתוך המעגל.
דוגמאות למשפטים:
מי כמוני אוהב חתולים
מי כמוני שומע מוסיקה מזרחית
מי כמוני לא טס בשנה האחרונה לחו"ל
מי כמוני אוהד של ברצלנו
• אחרי מספר משפטים אפשר לבקש מכל אחד במעגל לתת משפט משלו.

שאלות לצמדים חוליות או צוותים

בכל פעם שיש זמן, חלקו את החיילים לצוותים, שלשות או רביעיות או הושיבו אותם במעגל ותנו להם לדבר סביב שאלה אחת שתפנו אליהם:

- מקום בארץ / בעולם שהיית חוזר אליו
- מהו בילוי מעולה לערב?
- איפה צולמה תמונת הפרופיל שלך
- בווטסאפ/פייסבוק/אינסטגרם? אם אין-למה אין?
- איך נראה בוקר שבת אצלך?
- דבר אחד שעשית בקיץ האחרון
- מה היא החופשה המושלמת בעינייך?
- מה רואים מחלון הבית שלך?
- משהו שהצחיק אותך בזמן האחרון
- אם היית מקבל כרטיס טיסה פתוח למקום אחד בעולם, לאיפה היית טס?
- מה הדבר שהיית רוצה לעסוק בו, אילו לא היית בעיסוק הנוכחי שלך?
- המלצה למקום לטייל או לבקר בו ליד הבית שלך
- מה היית רוצה ללמוד בשביל ההנאה?
- חוק אחד במדינה שהייתי מחוקק



המשך השאלות

- אם יכולת לשנות את העולם באמצעות הגשמה של שלוש משאלות, מה היית מבקש?
- ספר על אדם שקרוב אליך
- משרת החלומות שלי
- דמות שאני מעריץ / מודל לדוגמה
- מתי לקחת סיכון לאחרונה?
- צומת דרכים או התלבטות שהייתה / יש לי
- מתנה אחת שבורכת בה
- איזה חלום יש לי / חלום שכבר הגשמתי
- מתי אתגרת את עצמך לאחרונה?
- שלושה דברים שחברים שלך היו מספרים עליך.
- ספר על דבר שנכשלת בו ומה למדת ממנו.
- ספר על רגע משמעותי בילדות שעיצב את חיך כאדם בוגר.
- דבר אחד שאנשים בצוות לא יודעים עלי וחשוב לי שידעו.
- ספר על דבר אחד שאתה רוצה הרבה זמן לעשות אבל לא עשית – למה לא עשית זאת עדיין?
- חבר/ת ילדות שהיית רוצה ליצור איתו/ה קשר – למה דווקא איתו/ה?
- מתי הרגשת שעשית משהו מיוחד?
- אם היית זוכה בעשרה מליון דולר למי היית מספר ראשון ולמה דווקא לו/לה?



מעגלי שיח בנושאים שונים

חלקו את המרחב ל 4 פינות לפי נושאי שיחה ובקשו מכל חייל להתיישב בפינה שמעניינת אותו. אפשר להתיישב בפינת נושא אם אני רוצה לשאול או לקבל משהו בנושא האמור או אם יש לי מה לתת או לומר בנושא האמור. למשל אני יכול לשבת בקבוצת נדל"ן אם אני קבלן או אם אני משפץ בדיוק את הבית שלי. נושאים אפשריים לקבוצות:

- לימודים קריירה, תעסוקה, מציאת עבודה, ראיונות, הכוון תעסוקתי
 - נדל"ן, בנייה, שיפוצים, השקעות בארץ, השקעות בחו"ל, מטבעות וירטואליים וכיוצ'
 - טיולים, ספורט ופנאי
 - טכנולוגיה, חידושים, בינה מלאכותית.
- לאחר שכל חייל התיישב בקבוצה שמעניינת אותו, יתחיל שיח חופשי ומעניין סביב הנושאים שהגדרתם שיצור חיבורים ויעשיר את הידע.

טיפל'ה - סבב טיפים והמלצות

מעבר לפלטפורמות ההיכרות הסטנדרטיות, ניתן לעודד אותם לדבר על נושאים רבים ומגוונים שלצד ההיכרות עשויים גם לתת ערך מוסף.

איך?

הושיבו את החיילים במעגל והציגו בכל פעם בקשה לטיפ בתחום אחר ובקשו מכל המשתתפים לענות לפי הסדר.

סבב שלישי

הרצאה/פודקאסט
ספר/סרט/בלוג
שווים

סבב שני

מסלול טיול /
צימר/ חופשה/
קמפינג
מומלצים

סבב ראשון

האפליקציה
המומלצת ביותר
בנייד שלך

פתקים אנונימיים בכובע

תנו לחיילים לכתוב פתק אנונימי, לקפל ולשים בתוך כובע, לאחר מכן הוציאו לפי סבב פתק והתייחסו אליו על פי האפשרויות המוצעות:

1

מי כתב את זה? בקשו מכל אחד לכתוב עובדה אחת על עצמו שאנחנו לא מכירים. בסבב נוציא את הפתקים וננסה לנחש מי כתב.

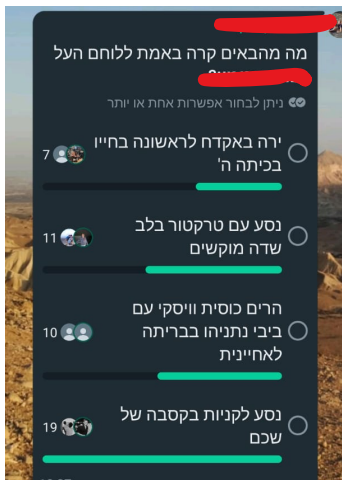
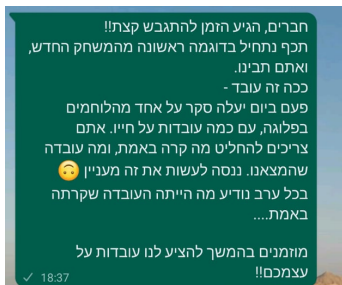
2

הפילים שבחדר - בקשו מהחיילים לכתוב באופן אנונימי נושאים שנוגעים לפלוגה שהם היו רצים לפתוח אותם לשיחה. לאחר מכן פתחו את הנושאים והתחילו שיחה מבלי לנחש מי כתב את הפתק.

3

מעגל חוכמת הצוות - בקשו מכל חייל לכתוב על פתק אנונימי אתגר שהוא מתמודד איתו בחייו האישיים והיה רוצה לקבל ייעוץ או לשמוע דעה נוספת. לאחר מכן הוציאו פתקים מהכובע לפי הסדר, הקריאו את הסוגייה ובקשו מ 2 עד 3 חיילים שיש להם מה לומר בנושא, להגיב. אסור לנחש של מי הבעיה, זהו מעגל אנונימי. מי שהעלה את הסוגייה, ישמע את ההתייחסויות עולות במעגל ויקבל את העצה לה היה זקוק.

היכרות דרך סקר וואטס אפ



בפלוגות מפוזרות הפועלות בצוותים כמו שריון או פלס"מ, ניתן לשחק משחק היכרות מבוסס על אפשרות ה"סקר" הקיימת באפליקציית "וואטס-אפ". משחק זה ינוהל על ידי חייל שהוגדר לכך. בכל יום יישלחו בקבוצה, משפטי אמת או שקר על אחד החיילים וההצבעה תהיה בסקר. בסוף היום החייל יגלה את התשובה האמיתית.

מומלץ להוסיף לשאלה תמונה של החייל.



חזרה מהתרעננות

חזרתם מהתרעננות?
זמן מעולה לחדש את הקשר בשיח ושיתוף



חמסה עליכם

חלקו את החיילים לקבוצות של 5 משתתפים



כל קבוצה צריכה למצוא 5 דברים שכולם
עשו בחופשה האחרונה



רכבת הרים

חלקו את החיילים לזוגות ובקשו מכל אחד
לספר לחייל שמולו

רגע שיא מהחופשה



רגע מאתגר מהחופשה



בסוף הסבב, שאלו אם מישהו רוצה לשתף

משחקים והפעלות מחזקי זהות

שחזור תמונות מהמורשת של הפלוגה / גדוד / חטיבה



קיימו מור"ק על אחד מאירועי העבר של הפלוגה ובקשו מהם לייצר לאחר מכן, שחזור תמונות לאותו האירוע. לחילופין, הפנו את החיילים לחפש תמונות מההיסטוריה והמורשת של המסגרת או מסגרת האם וערכו תחרות שחזור תמונה. את התמונות בקשו מהם לשלוח ב"וואטס-אפ" הפלוגתי.

לוגו / סלוגן פלוגתי

אין לכם עדיין לוגו לפלוגה או שיש לוגו בלי סלוגן? הזדמנות מעולה לבצע שיח פלוגתי חיובי ומחזק וליצור את הרעיון ללוגו שיעוצב בהמשך על ידי אחד החיילים או אחד מבני/בנות הזוג. חלקו את החיילים לקבוצות ובקשו מכל קבוצה לחשוב על הסמלים שחייבים להופיע בלוגו שלכם ולהסביר מדוע לאחר מכן בקשו מכל קבוצה לשתף במליאה. את האיסוף העבירו לאחד מהחיילים העוסק בעולמות האיור / עיצוב גרפי וכיצד' ובקשו ממנו ליצור את הלוגו החדש שלכם.



שימוש בנכסים פנימיים פעילויות על בסיס חיילי הפלוגה

- בזמני הפוגות והמתנות, אתם מחפשים תכנים אשר ימלאו את הזמן, ישמרו על המורל והחיבור ויסייעו בשמירת השגרה.
- הצורך בתכנים מסוג זה מהווה הזדמנות מעולה לאפשר לאנשים שלכם להביא את עצמם לידי ביטוי, לחשוף צדדים נוספים באישיות שלהם ולהעשיר את הפלוגה. פשוט מאוד לבקש מהם להעביר פעילות או הרצאה קצרה.
- בדרך זו, תבטיחו את חיזוק תחושת המשמעות של החייל, תעמיקו את ההיכרות אתו ותחשפו לידע חדש העשירי או פרקטי. כל אלו ביחד, יחזקו את תחושת השייכות הזוהו והלכידות הפלוגתית.

על מה אפשר לדבר? על הכל

ראינו חיילים שמדברים בפלוגות על מדעי המוח, על אקולוגיה, עורכי דין שמייעצים בדיני תעבורה, אנשי נדל"ן שמדברים על השקעות, אנשי ספרות חינוך ורוח, הכל הולך. בתמונות שצרפנו תוכלו לראות חיילים שמעבירים תכנים כאלו, כהרצאת TED קצרה לרבות התנסות מעשית כמו יוגה או קרב מגע.



טלפונים למשפחות מהפלוגה

החיילים יוצאים לגימלים?

היעזרו בהם להגביר לכידות

יש לכם חיילים שיצאו לגימלים מכל מיני סיבות?

תנו לכל חייל טלפונים של בני משפחה של חבריו לצוות ובקשו ממנו ליצור איתם קשר ולספר להם שהם אוכלים, ישנים וחשים בטוב ושמעב הרוח בפלוגה מצוין.

תזכרו את החיילים שזו שיחה עם בני משפחה לכן שיחות בנושא חוסרים והשלמות ציוד, כשירות הפלוגה וכיוצ' אינן רלוונטיות.

בקשו מהחיילים להודות למשפחות על המאמצים שלהן והתמיכה.

אם אחת המשפחות גרה בקרבת מקום, הציעו לה להכין עוגיות שהחייל שלהם אוהב או מכתב ואתם תיקחו אותם איתכם בחזרה ליחידה. כך תחזקו את העורף ואת הלכידות בפלוגה.





עת"ל
מילוי
מחבניים ומבצעים



Merage

קרן מיראז' ישראל
המפרנס את



פק"ל

פלוגת קהילה לבידוד
מחברים אנשים - יוצרים קהילה



חיזוק העורך הכלוגתי

מעטפת לכידותית המבוססת על בוגרי הפלוגה

כחלק מההיערכות לשלבי הלחימה הבאים, בהם אתם עשויים למצוא את עצמכם בעומס וחוסר פניות, מומלץ לפתוח קבוצת וואטס אפ של בוגרי הפלוגה ומשחרריה. הבוגרים הם נכס מחויב ורתום של הפלוגה וישמחו להיות לצידה ברגעים הללו. בדיוק בשל כך עלינו להיעזר בהם בתבונה כדי לתמוך את מאמצי הלחימה. הצירים המרכזיים בהם נוכל להפעיל קבוצה זו:

תמיכה בעורף המשפחתי של חיילי הפלוגה - מתן מענה לצרכים של המשפחות, העולים על ידי חיילי הפלוגה או צרכים המועלים על ידי המשפחות עצמן, כגון: סיוע בהעברת משפחה מאיזור לאיזור, חיבור לייעוץ מקצועי, סיוע כספי דרך העמותה או קרנות גדודיות ועוד.

תמיכה בפצועים ובמשפחות החללים - יצירת משמרות בבתי החולים, נוכחות בלוויות, שמירת קשר עם משפחות הפצועים והחללים ועוד. תסמכו עליהם, שכשהם יקבלו את המשימה הם ידעו כיצד לפעול.

תמיכה בחיילי הפלוגה - מתן ייעוץ פרטני לחיילים: ראית חשבון/ייעוץ מס/עורך דין/רב, סיוע כספי באם הדבר נדרש, העברת ציוד חסר, טיפול במשקפי ראיה שנשברו ועוד.

איך לעשות את זה נכון ?

1 מגדירים את משימת הקמת צוות הבוגרים לנאמן כח האדם הפלוגתי או לחייל מגויס שאינו חלק מהלחימה כדוגמת רס"פ עורפי.

2 פותחים קבוצה ושולחים קישור להצטרפות לכל בוגרי הפלוגה שאנו יודעים עליהם, אל תתביישו אפשר ללכת גם 10 שנים אחורה. הקישור יישלח עם הודעה מלווה.

3 ההודעה המלווה לקישור תתאר את הרצון שלכם להקים קבוצה שכזו על מנת לתמוך את מאמצי הלחימה הפלוגתיים ותגדיר את מטרותיה בהתאם למה שהוצע מעלה.

4 מבקשים מהבוגרים ששלחתם אליהם את הקישור לשלוח לבוגרים נוספים מהמחזורים שלהם כדי להגדיל את הסד"כ בקבוצה.

5 עם צבירת הסד"כ, ממנים מוביל לקבוצת הבוגרים. מנו בוגר עם מוטיבציה, רצון ופניות לסייע.

6 על מנת להיעזר בצוות באופן יעיל, חשוב לקבל פרטים עליהם כגון אזור מגורים, עיסוקים אחרים ועוד. הדרך הטובה ביותר לרכז נתונים היא באמצעות GOOGLE FORM. כדאי שהדבר יתבצע על ידי מוביל הקבוצה.

7 נציג הפלוגה יעמוד בקשר יומי מול הבוגר שנבחר להוביל את קבוצת הבוגרים ויעדכן אותם בצרכים העולים

חזקים בעורף - וואטס אפ למשפחות

- בזמן הלחימה החיילים ללא טלפונים ומנותקים ממשפחותיהם, דבר המגביר דאגה וחרדה. במקביל לכך הם ניזונים מערוצי תקשורת ורשתות המגבירים את המורכבות ומעלים את תחושת החרדה וחוסר הודאות.

- על מנת לחזק את העורף המשפחתי המהווה את מעגל התמיכה המשמעותי של החייל ולהפחית ממידת המתח והחרדה, אנו ממליצים להקים קבוצות וואטס אפ לעדכון המשפחות בתצורה של קבוצת שידור כלומר רק מנהל יכול לשלוח הודעות.

- פעולה זו אינה טבעית למערכת הצבאית והיא דורשת יוזמה והליכה אל עבר אזורים פחות בטוחים של שיח עם המשפחות. אך בראיה של עלות מול תועלת ישנה חשיבות לעשות את המאמץ הייחודי ולפתוח ערוץ תקשורת.



- המתווה המוצע כאן הוא מתווה בלבד, וחשוב שכל פלוגה הממנה מוביל הלוקח על עצמו את המשימה של קשר עם העורף יתאים את המודל ליכולותיו ולתחושת המסוגלות שלו. כך שהמענה שניתן יהיה מותאם ליכולותיו לקיים מענה לאורכה של תקופת הלחימה.

איך לעשות את זה נכון ?

- 1** **מנו אחראי**
מנו אחראי מתוך הפלוגה לקשר עם בני המשפחות
- 2** **צרו קבוצה**
צרו קבוצה ושילחו קישור להצטרפות לכל חיילי הפלוגה. בקשו מהם להעביר את הקישור לבני ובנות הזוג שלהם.
- 3** **שלחו הודעת פתיחה**
נסחו הודעה ראשונית והעבירו בקבוצה. ההודעה תכלול הצגה עצמית של האחראי לקשר והסבר לגבי מטרת הקבוצה, התכנים שיועבו בה והכללים שישמרו עליה ועליכם
- 4** **שלחו את דבר המפקד**
העבירו הודעה מחזקת ותומכת בקבוצה מטעם מפקד הפלוגה
- 5** **עדכנו**
צרו שגרות עדכונים שוטפים - פעם ביום או בהתאם לתדירות שהדבר מתאפשר
- 6** **הרחיבו**
תוכלו לצאת את גבולות הקבוצה והעדכונים ולקיים מפגשי זום לשיח, אוורור, היכרות והפחתת המתח



לפירוט מלא של כל שלב בתהליך
וקבלת נוסחים לכתיבת הודעות סרקו את הברקוד

10 כללי זהב לניהול קבוצה "חזקים בעורף"

1

להכיר במגבלות הכוח - היכולת שלנו לתת מענה הן מוגבלות ורלוונטיות למקרים שאינם מקרי קצה. איננו גורמי טיפול, אלא גורמי קהילה היוצרים מתווה לסיוע קהילתי.

2

לשמור על עקביות - המשפחות מפתחות תלות בהודעות לכן כדאי לייצר עקביות בתדירות, ולשמור על איזון בין הצורך לעדכן מבלי להיגרר לעודף הודעות הרגעה.

3

שימוש בנכסים פנימיים - בקבוצה ישנם כוחות קהילתיים רבים. כדאי לעודד יוזמות תמיכה ושיח מהשטח- הקמת קבוצות משנה (בנות זוג\הורים\אחים) של בעלות ובעלי עניין ספציפי, העברת תכנים על ידי חברות\חברי הקהילה.

4

לראות את המכלול - להתמקד בסיוע ובמשמעות הניתנים למרבית חברי הקבוצה. תמיד תהיינה הערות ועצות לשינוי, יש להפיק מהם תובנות אך להתמקד בתמונה הרחבה.

5

הכלה - ההורים ובנות הזוג נמצאים במצב רגשי מורכב, יש צורך לתרגל הכלה. פעמים רבות הרצון הוא בפריקה של רגש\תסכול ופחות ברצון למצוא פתרונות יש להכיל, אך להסביר את מקומכם בתוך סך הכוחות הפועלים, ועל כן לא לקחת אחריות על דברים שאינם בגזרתכם (ציוד הניתן לחיילים, סוגיות מבצעיות וכיו"ב).

6

ביטחון מידע - כלל המידע המועבר צריך להיות בסיווג בלמ"ס, אין להעביר מיקומי כוחות, היקפי כוחות ותוכניות מבצעיות עתידיות.

7

מערך נפגעים - כלל ההודעות בתחום הנפגעים (פצועים\הרוגים) הינן באחריותו של מערך הנפגעים ולא בתחום אחריותו של המוביל הפלוגתי. חשוב לציין שגם אם ישנו לחץ מחברי הקבוצה יש לשמור על עמימות כדוגמת: "אבדוק\אברר" ולא להעביר מידע עד שהמידע מגיע מגוף רשמי להורים הרלוונטיים.

8

מרקם חברתי - קבוצות העורף הן שונות במרקמן החברתי, בגילאים ובידע של חבריהן על המבנה הצבאי והתנהלותו. על כן חשוב לשמור על שפה פשוטה, בהירה ותמציתית. ולהימנע מראשי תיבות ומונחים צבאיים.

9

רגישות - הימנעו מציניות והקפידו על שפה פשוטה (ללא כפל משמעות). זיכרו שכל משפט שלכם עלול להתפרש לכיוונים רבים ולאושש חרדות קיימות.

10

שימרו על עצמכם - מננו את החשיפה והנגישות לקבוצה, אל תתנו לחברי הקבוצה תחושה של זמינות מתמדת. מננו שיחות קשות ותנו מענה העולה בקנה אחד עם עולמות התוכן והכלים המקצועיים העומדים לרשותכם.

קבוצות שיח בזום לבני המשפחות

התארכותה של המלחמה מעלה דילמות וקשיים חדשים, קבוצות שיח ושיתוף של בני המשפחה יכולה לסייע בתמיכה הדדית ולשפר את ההתמודדות עם המציאות המורכבת.

הערה - בשלב הראשוני הקבוצה תפתח על ידי המוביל, אך לאחר המפגש הראשון השאיפה היא שאת מחברות הקבוצה תיקח אחריות ותוביל את השיח ואת המפגשים.
בנוסף, ניתן לאתר גורם איש מקצוע מעולם ההנחיה / הטיפול / הייעוץ הארגוני/ העבודה הסוציאלית/ חינוך, מתוך הפלוגה / בוגרי הפלוגה / משפחות הפלוגה שמוכן להנחות.

פרקטיקה נוספת שניתן להסתייע בה היא ליצור זוגות בין המשתתפות ובכך ייווצרו זוגות של שיתוף.



צעדים מקדימים למכשג הוריס\בנות זוג בזום

פרסום הודעה בקבוצה עם הזמנה למכשג:
שלום רב,

בשל צורך שעלה מחברי וחברות הקבוצה לשיח קבוצתי ושיתוף, אנו שמחים להזמיןכם ביום _____ בשעה _____ לשיח של שיתוף וסיוע. המכשג לא יכלול שום התייחסות לפעילות הצבאית עצמה והוא נועד לאפשר לכן להסתייע זו לזו בתקופה מאתגרת זו. כדי לדייק את השיח ואת הצרכים המכשג מיועד לבנות זוג בלבד. עבור ההורים יתקיים מכשג נפרד.

אינני איש מקצוע בתחום הטיפול ולכן הקבוצה היא מרחב בטוח לשיתוף וסיוע ולא מרחב טיפולי. מוזמנות להירשם אצלי בפרטי. כדי שהשיח יהיה פתוח ומאפשר, מספר המשתתפות בקבוצה מוגבל ל-25.

שליחת לינק לקישור בזום לנרשמות.

קיום מכשג בן שעה אחרי זמן השכבה של הילדים 21:00-22:00

מכשגי המשך יקבעו בהתאם לצרכים שתעלו ולרצון שלכן לקיים המשכיות של השיח.

מתווה למכשש זום

חלק א - סטינג

פתיחה - מי אנחנו?

- הסבר על היחידה- מי אנחנו.
- מאילו יחידות החיילים מגיעים, מי המפקדים.
- מה אנחנו עושים בחירום.
- מה עשינו עד כה .
- מהם הכללים בקבוצה:
- ללא שיפוטיות.
- שיח פתוח .
- פריקה מדודה.
- למה ניתן לצפות?
- יצירת קבוצת שווים.
- שיח פתוח ומכיל.
- קבלת רעיונות והרחבת סל הפרקטיקות להתמודדות.
- רשת של תמיכה וסיוע.

חלק ב - סבב היכרות

כל אחת אומרת שם פרטי, מי בן הזוג שלה/הבן שלה, ודבר אחד חיובי שהיה לה בשבוע האחרון.

אנו יכולים לראות שלמרות המלחמה לכולנו יש רגעים של אור ושמחה, לעיתים זה מוליד תחושה של אשמה לאור הקשיים של בן זוג במלחמה. "הוא שם, ואני נהנת" אך יחד עם זאת יש בכך גם נחמה שהקושי שלהם אינו לחינם.

חלק ג - חלוקה לחדרים

נמצאות כאן 25 נשים של חיילי הפלוגה ואנו נעבור עכשיו לשיח יותר מאפשר. אני אחלק אתכן לזוגות בשיחה בניכין תתמקדו בשאלות:
א. איך עבר עליכן השבוע?
ב. פרקטיקה אחת שסייעה לכם להתמודד עם אירועי השבוע האחרון.
ג. החליפו בניכין מספרי טלפון ותוכלו לסייע זו לזו.

חלק ד - שיתוף במליאה

הצלחות ותובנות (אפשר לרשום בפדלט)

חלק ה - מיקוד תובנות לפיתוח חוסן אישי

(חיבור לתוצרים שעלו מהשיח בחדרים)

הפרדה בין מעגל הדאגה למעל ההשפעה.

העולם הסובב אותנו נחלק לשניים, מעגל של דברים היוצרים אצלנו דאגה אך אינם בהשפעתנו (לאן הכוחות יכנסו, האם חיזבאללה יתקוף וכו') המרחב שעליו אנו משפיעים: איך אנחנו נתנהג בחירום, איך נתמוך בבן\בבת הזוג הנמצא בחזית וכו'. אנו צריכים להתמקד ביכולות ההשפעה שלנו, ובכך ליצור מרחב שבו יש לנו את היכולת להשפיע ולשנות.

מיקוד במרחבים המייצרים חוסן פנימי

- דמיון - תמונת עתיד
- חברה - מרחב תמיכה משפחתית\קהילתי\חברתי
- גוף - פעילות גופנית, שמיעת מוזיקה, שגרת יום
- שכל - רציונליזציה של המציאות (יש חיילים רבים, הצבא חזק, פיקוד, זו תקופה)
- רגש - מציאת אפיקים לשחרור ריגשי (שיחה/יצירה/נגינה)
- מערכת אמונות תומכת

חלק ו - סיכום - אם החלטתם להמשיך ולהיכגש,

כעלו על כי הצעדים הבאים:

- א. ברו מי רוצה להוביל את הקבוצה?
- ב. בצעו חלוקה לזוגות (זוגות ברזל היוצרים קשר פרטני לפחות פעם בשבוע)
- ג. אני זמין בשבילכם, ומי שיש לה בעיה פרטנית מוזמנת לפנות אלי. אתן כוח משמעותי גם לנו וגם אחת בשביל השנייה, הסתייעו זו בזו כדי לעבור את התקופה.

עיון חותם

רגע לפני שהולכים אני רוצה לסיים בשיר שנותן תקווה ועימו נצא לשבוע חדש ולתקווה למציאות חיים אחרת.



הנה הם באים

מילים: ירדן בר כוכבא, לחן: אבי גרייניק

זוגות זוגות
נצא זוגות זוגות
נביט אל השמיים
נחכה ביחד ליונה.

הנה הם באים ימים של שקט
אחרי הרעש הגדול והנורא
אפשר לנוח קצת על המרפסת
ולאסוף את שברי הסערה

הנה הם באים ימים של שקט
אחרי שכבר איבדנו את הכל
תשב איתי עכשיו על המרפסת
תבכה איתי ביחד על אתמול

הנה הם באים ימים של שקט
כבר שכחתי איך שהם נראים
אפשר עכשיו לפתוח את הדלת
לשלוח אל הרוח ציפורים

הנה הם באים ימים של שקט
שנינו כאן ביחד על ההר
המים כבר ירדו ויש גם קשת
אפשר לקום, סוף העולם עבר.

הנה הם באים ימים של שקט
נצא אל החלון לראות
אם כלו כבר המים
אולי כבר יש באופק אדמה

מתנות לעורך המשפחתי

אם הצלחתם לקבל תקציב מהגדוד, מתרומות או מחיבור שאחד החיילים יצר, תוכלו לרכוש מתנות למשפחות ולהוקיר את עמידתן האיתנה בעורך, כדי לאפשר את מאמצי הלחימה

בונים שאלון
Google Forms
לאיסוף פרטי החיילים

1

רוכשים מתנה
בעדיפות
מבעל עסק
מהפלוגה

2



שולחים עם מס' חיילים שיוצאים
לאפטר (נותנים להם עוד יום לחלוקה)

3

נעזרים בבוגרי הפלוגה לחלוקה
או עם חברת שליחויות



נסו לחשוב על ערך נוסף שניתן להפיק באמצעות חלוקת המתנות. דוגמאות אפשריות:

1 צלמו את המפגש עם המשפחות וערכו לאחר מכן סרטון לחיילי הפלוגה

2 צרפו ברכה ממפקד הפלוגה שמחזק זהות משמעות וגאווה או מאחד מחיילי הפלוגה

3 תנו לכל חייל שם של חייל אחר ובקשו ממנו לכתוב מכתב למשפחה של החייל שקיבל ולספר להם בו על החייל ועל תפקודו בימים אלו. המכתבים יועברו למשפחות עם המתנות

4 רכשו תשורה שניתן לבצע סביבה פעילות נוספת למשל, אם שולחים לבני המשפחה חלות לשבת ניתן לקיים זום משפחות משותף ולקבל את השבת ביחד בזום

5 רכשו את התשורה מעסק הנמצא בבעלות אחד החיילים או בני משפחתו

קבלת שבת משפחתית באום

אתם סוגרים גם השבת?

בצעו קבלת שבת משותפת עם המשפחות

- שלחו קישור זום ליום שישי בשעת צהריים לכל חיילי הפלוגה ולכל בני ובנות משפחותיהם.
- (ודאו שהקישור נשלח מבעל מנוי בזום על מנת לאפשר ריבוי משתתפים וזמן בלתי מוגבל).
- בחרו חייל מהפלוגה שיספר על התקופה האחרונה שלהם, מה הם עשו והיכן הם נמצאים כיום, במגבלות בטחון המידע.
- בחרו מישהו שיקבל את השבת בזמן שכולם מקשיבים, בטקס שתגדירו מראש, עם תוכן רלוונטי לפלוגה ולמשפחות. אפשר להקריא שיר או לדבר על ערכים וכיוצ'.
- בחרו נציג מהפלוגה שיברך בכמה מילים.
- בקשו מחייל מהפלוגה לשיר או לנגן שיר.
- בקשו מנציג מהפלוגה או המשפחות לדבר על פרשת השבוע בהקשר לעת הזו.
- בקשו מנציג מהמשפחות לומר כמה מילים.
- בקשו ממפקד הפלוגה לסכם.
- אפשר לסיים בשיר משותף.
- אם יש אירוע אישי שידועים עליו, זה המקום לאחל.



עתיד
מילוי
מחבניים ומבצעים



חיזוק הלוחמים והגברת תחושת משמעות לראות אותם

שאלון צרכים ונכסים

כמה פשוט ככה חשוב!

אחד הדברים החשובים בתקופה זו הוא החוסן האישי והמשפחתי של החיילים שלנו. בתצורה פשוטה וידידותית של טופס GOOGLE FORM נוכל לאסוף נתונים רבים בזמן קצר, לזהות אתגרים והזדמנויות ולפעול לחיזוק תחושת המשמעות והחוסן האישי והפלוגתי.

מה אפשר להפיק משאלון כזה?

אתגרים

לאתר אתגרים עימם מתמודדים החיילים בימים אלו ולחשוב כיצד נוכל לסייע להם להתמודד. למשל קושי כלכלי של חייל או בת זוג ללא תמיכה בעורף



הזדמנויות

לזהות את הכוחות והנכסים הקיימים בפלוגה ולהסתייע בהם. למשל עורך דין שיוכל לייעץ למי שזקוק



חשמעות

לאפשר לאנשינו להביא מהיכולות שלהם ולחזק בהם תחושת משמעות. למשל אם יש לנו מדריך יוגה ניתן לו להעביר שיעור.



תמיכה

לתמוך טוב יותר את העורף המשפחתי שלנו. למשל לשלוח מתנה סמלית מחזקת, לסייע למשפחות מפונות, לסייע כלכלית או לחבר לייעוץ ועוד.



איך עושים?



הכנו לכם שאלון לדוגמא. תוכלו ליצור ממנו עותק, לשמור בשם הפלוגתי שלכם ולשלוח בקבוצת הוואטסאפ הפלוגתית למילוי על ידי החיילים. שימו לב שאתם יוצרים עותק משלכם ולא ממלאים בקישור הקיים

רוצים לדעת מה עוד ניתן לעשות עם המידע שאספתם? צרו איתנו קשר ונשמח לסייע

שיחות אישיות

תקופת המלחמה מאופיינת בחוסר ודאות ארוך טווח ולשחיקה במספר רמות: אישית, בין אישית (בין חיילים) ובעורף (משפחה, לימודים, ניהול עסק וכו'). יש צורך בשיחה אישית מפקד-חייל אחת לכמה שבועות, או בעקבות צורך אינדיבידואלי שהמפקד מזהה. אורך השיחה הוא 5-10 דקות, אלא אם מתעורר עניין שמצריך תשומת לב מיוחדת. המהלך מותאם גם לשיחה של מפקד פלוגה עם קציניו.

מטרות אישיות

- יחס אישי, חיזוק חיובי לחייל והעמקת הכרות בין החייל למפקד, מביאים למחויבות גבוהה יותר מצד החייל.
- זיהוי אתגרים וצרכים אישיים של החייל (נפשיים, משפחתיים, כלכליים, בין-אישיים וכד') ומתן מענה מותאם.

מטרות מחלקתיות

- אינדיקציה לתהליכים חיוביים או שליליים שמתרחשים במחלקה, אשר המפקד לא תמיד מכיר.
- הבנת חווית המלחמה מנקודת המבט של הפרט.

שאלות לדוגמה	מטרה
פתיחה	
• היה חשוב לי להכיר אותך יותר ולשמוע איך אתה בתקופה זו • תרגיש חופשי לדבר, השיחה הזאת תישמר בנינו • האם יש לך ציפייה מסוימת ממני כמפקד בשיחה הזו או בכלל?	תיאום ציפיות הדדי ויצירת אווירה נעימה ופתוחה
השלמות פרטים	
• ספר על עצמך בכמה מילים אם הוא מתקשה לפרט, סייעו בשאלות: • מצב משפחתי - מה שלום ההורים / בת זוג / ילדים? • מה קורה מבחינה תעסוקתית, לימודים, תחביבים, שאיפות? במידה ויש הכרות מוקדמת - להעמיק את השאלות. כמו כן, מומלץ שהמפקד ישתף על חייו האישיים, כדי לתת מקום מאפשר אך חשוב שהשיחה תתרכז בחייל • לתת תשומת לב מיוחדת לצרכי משפחה מפונה או מצב רגיש אחר	קבלת תמונה מלאה לגבי הרקע של החייל ונושאים שמעסיקים אותו בחייו בשלב זה

שאלות לדוגמה	מטרה
אבחון ובירור	
• תן חיזוק חיובי לחוזקות שלו / שאל אותו במה לדעתו הוא חזק. • איך אתה מרגיש בתקופה הזו? ואיך התחושה במחלקה? • עם מי מהחיילים אתה בקשר טוב? • עד כמה אתה מרוצה בתפקיד שלך? היית רוצה להתקדם בהמשך? • למי אתה פונה כשאתה צריך עזרה?	בדיקה מהי רמת השחיקה ומהם הכוחות החיוביים של החייל (חשוב לזכור שמתרחשים שינויים לאורך התקופה)
סיים	
• האם יש משהו נוסף שלא דברנו עליו וחשוב לך לומר? • האם יש איך לעזור לך או למשפחה בעניין כלשהו במידה ויש נושאים לטיפול - לציין שדברים יטופלו / יבדקו, אך לא להבטיח אם זה לא תלוי בך ישירות. • בכל מקרה, אם בדקת ואין משהו מעשי בשלב זה, חשוב לחזור ולעדכן את החייל.	בחינה האם יש עוד נושאים שלא עלו עדיין

דגשים

- **הקשבה** - על מנת להתרכז רק בשיחה, חשוב להימנע מהפרעות שאינן דחופות.
- **שאלות מקדמות שיח** - עדיפות לשאלות פתוחות ולא רק אינפורמציה או כן/לא.
- **תיעוד** - אחרי מספר שיחות, הנטיה לשכוח את הפרטים. תיעוד יעזור לקראת השיחה הבאה. כמו כן, לרשום בהדגשה את הנושאים לטיפול.



הענקת דרגות

הלחימה נמשכת ואתם פועלים לייצר שגרה, שתסייע בשמירת המתח המבצעי ותאפשר את ההפוגה והרענונים הנדרשים לכך. בתוך כך אתם רוצים לראות כל הזמן את האנשים שלכם לחזק את החיבור בניהם ואת החיבור לפלוגה כמה שזה אולי מצחיק עבור חלקכם לקבל דרגה במילואים היכולת לשים חייל במרכז ולתת לו תשומת לב מעצימה אותו ומחזקת את תחושת השייכות.



מה עושים?

- תנו לאחראי כח אדם בפלוגה לבדוק זכאות לדרגות על פי רשימה שמית.
- קבעו את מועד ההענקה בהפתעה, בארוחת ערב, בקידוש שישי או בערב פלוגה.
- קראו לחיילים, העניקו להם דרגה וברכו אותם בכמה מילים טובות.
- אפשר לתת לחייל אחר מהפלוגה לברך
- אם תרצו ניתן להעלות בני משפחה בזום ולעשות זאת יחד.
- אם לא ניתן, אפשר לצלם ולשלוח למשפחות סרטון מחזק.

ד"ש מהבית

בימי הלחימה המתארכים, החיבור לבית מקבל חשיבות יתרה ומסייע הן לחייל והן לבני משפחתו.

יש לכם קבוצת וואטס אפ עם המשפחות?
הנה 2 אפשרויות שאפשר להשתמש בהן

מכתבים

תנו להם כתובת מייל אחת, בקשו מהם לשלוח לכתובת המייל מכתב לחייל שלהם, הדפיסו את המכתבים בזמן פעילות משותפת, כמו ארוחת ערב, קראו בשמות החיילים וחלקו להם את המכתבים. לא נורא אם רק חלק יקבלו, יהיו הזדמנויות נוספות.

ד"ש עם שיר

בקשו מהם להקליט ברכה ליקירהם באמצעות הקלטה קולית בוואטס אפ ולהקדיש שיר לאחר מכן ערכו את כל הברכות והשירים לרשימת השמעה ושילחו בקבוצה הפלוגתית

שיחה בעקבות אובדנים במעגל

החל משלב הגיוס ולתוך ימי הלחימה מגיעות כל העת הודעות בדבר פצועים וחללים מאירועי הלחימה. בשל היקפי האירוע, בכל פלוגה השמות הללו פוגשים חיילים אשר התקיימה בניהם קירבה חברית ולעיתים משפחתית.

מפגש זה עשוי לעורר קושי ריגשי על כן עליו להיות מנוהל על מנת לחזק את היחידה ואת חוסנה ולאפשר לה כשירות מלאה לביצוע משימתה.

העקרון המנחה

לתת מקום לעיבוד האובדן מבלי לערער את החוסן האישי והמחלקתי

כיצד לעשות זאת נכון?

דמות המפקד – לתפקיד המפקד ודמותו, השפעה מכרעת על תחושת היציבות השליטה והחוסן הפרטי והמחלקתי. על כן, על המפקד להפגין יציבות ושליטה, לקחת פיקוד גם על תכנים בעלי מעורבות רגשית וליזום את השיחות בהתאם לאירועים.

אבחנה – בין אובדן פרטי לאובדן צוותי: במידה ואובדן נוגע לחייל אחד מתוך המחלקה, הוא יטופל ברמה האישית, במידה והאובדן נוגע לכל המחלקה הוא יטופל ברמה המחלקתית.

שלבים לניהול שיחה מחלקתית

1 חיבור למשימה

אנחנו פה כדי...נצלו את הפתיח לחיזוק תחושת המשמעות והמטרה הנעלה

2 התייחסות למצב הנוכחי הספציפי

אנחנו ממתנים להיות מופעלים...נדרשת מוכנות גבוהה ומכוונות של כולנו להעלאת הכשירות וביצוע המשימות על הצד הטוב ביותר

3 התייחסות לאובדנים שאנשים חוו

כולנו מכירים את שנפל בהגנה על המולדת וכואבים את מותו

4 חיבור להווה וחיזוק הצוות

המחויבות שלנו עכשיו היא למי שיושב פה בצוות ולמשימה שעומדת לפתחנו וכעת גם בשביל מי שאיבדנו. כשנסיים נכבד גם את הזיכרון של החברים שלא איתנו כעת, נחבור למשפחות ונסייע ככל שניתן. אנו יודעים ששותפות הזיכרון תימשך לאורך שנים, לא מדובר על אירוע חד פעמי, אלא על מחויבות מתמשכת ואנו נקיים אותה באותה נחישות וגאווה שאנו עומדים כאן היום.

התייחסות לכוחה של הקבוצה

אנחנו יחד, נעבור את זה יחד, תסתכלו אחד לשני בעיניים ותראו מי צריך מה. אנחנו יודעים לתת מענה אחד לשני ואנחנו נשמור אחד על השני.

השארת כתובת

אם יש כאן מישהו שמרגיש שהוא צריך לדבר באופן אישי או כל סיוע אחר, הוא מוזמן לפנות אלי, אני כאן בשבילכם. חשוב לציין שאנחנו לא לבד, יש לנו כאן מעטפת שמאפשרת מתן כתובת מקצועית, אל תהססו לפנות אלי.

סיכום מחזק

המשימה שלנו חשובה, סומכים עלינו, אין מישהו אחר שיכול לבצע את המשימה הזו ואנחנו נעשה אותה על הצד הטוב ביותר כפי שאנחנו יודעים וכפי שמגיע לכל תושב במדינה הזאת. מוטלת על הכתפיים שלנו אחריות גדולה ואנחנו נקיים אותה כי זו ההתחייבות שלנו. אני מכיר את כל החיילים במחלקה הזאת, אתם מחלקה חזקה ואני סומך על כל אחד ואחד מכם. יחד אנחנו חזקים ויחד ננצח.

שלבים לניהול שיחה אישית

1

הקשבה אמפטית

לא צריך להציע פתרונות אלא לתת לחייל לפרוק. במידה ונתבקש נוכל להציע מענה.

2

הכרה נרחול המצב

מה שאתה חווה הוא טבעי, כולנו נמצאים בחוויה דומה כל אחד מגיב קצת אחרת. יש מקום לכל מה שאתה מרגיש וחווה כרגע. אני מבין אם אתה עצוב או כועס, זה ברור במצב שאנחנו נמצאים בו.

3

תמונת עתיד

נעבור את זה יחד, ואנו הולכים לנצח. חשוב שתישאר חזק בכדי שנוכל להשלים את המשימה שלשמה נקראנו, אחרי הניצחון יהיה לנו זמן להתאבל ולעבד את החוויה באופן מלא.

4

הווה וכתובת

עכשיו אני כאן איתך, יש גם את הצוות שרואה אותך. אני רוצה שתרגיש בנוח לפנות אליי אם אתה מרגיש צורך.

5

סיכום מחזק

אני צריך אותך איתי חזק עכשיו. יש לנו משימה לבצע. אנחנו צריכים להמשיך יחד עד לסיומה של הלחימה והניצחון המלא. כל אחד חשוב פה כי יחד אנחנו מרכיבים שלם גדול וחזק, שיעמוד בהתחייבות שלו למלא את המשימות בדיוק כמו שעשינו יחד בכל הפעמים הקודמות בהן נקראנו.

הערות לסיום

ביקור פצועים והשתתפות בלוויות - על מנת לשמור על חוסן הפלוגה ועל כשירותה למשימה מומלץ לא לבצע שחרורים גורפים וגדולים.

במידה ואתם מרגישים כי חייל ממחלקתכם חווה קושי צוותו לו חייל שילווה אותו וידאג לו וכן שבצו אותו למשימות על מנת להסיח את מחשבותיו.

גם על המפקדים מופעל לחץ נפשי. קיימו שיחות סגל ואפשרו להם לשתף את תחושותיהם עם חברי סגל אחרים, כך שיוכלו גם הם להיטען על מנת לטעון אחרים.

חשוב לסיים עם ההיבט הפרקטי בהווה ולא עם תמונת העתיד, החיבור הוא לכאן ולעכשיו.





עת"ל
מילואים ומבצעים



תהליך סגירה מגביר לכידות

שלבים לתהליך סיום מגביר לכידות

- 1 שיחות סגירה
- 2 תחקיר ולמידה משותפת בצוותים והקמת צוותי משימה
- 3 שיחות אישיות לאיתור נושאים המצריכים מעקב
- 4 הערכה והוקרה לחיזוק תחושת משמעות
- 5 ערב פרידה - חיבור למשימה, יצירת משמעות, ציון הישגיים מחלקתיים ואישיים
- 6 מעגלי שיח לפרידה - הארת חוזקות ותכנון ההמשך
- 7 אופן למפגש נוסף - קביעת מועד
- 8 שמירה על קשר באמצעות הוואטס אפ
- 9 תמיכה פסיכולוגית - הנגשת מידע ושמירה אחד על השני
- 10 הקמת מערך סיוע מבוסס נכסים פנימיים
- 11 ביקור פצועים ומשפחות שכולות
- 12 החזרה לחיק המשפחה - הכרה ותאום ציפיות
- 13 היום שאחרי - שיחות אישיות, עיצוב הנרטיב וחיזוק שותפויות



שיחות סגירה

על פי הנחיות כמד"ה לתהליך סגירת משימה יש לקיים שיחות סגירה באופן מדורג:

- שיחת סגירה עם מפקד בכיר בדרגת מח"ט - הכוללת תאור ההישגים, יצירת נרטיב משותף, והוקרת הפעילות.
- שיחת סגירת משימה של:
 - מג"ד עם המ"פ
 - מ"פ עם המ"מים
 - מ"מ עם הצוות
- השיחות יכללו :
 - סיכום הפעילות
 - היערכות למשימה הבאה
 - הפקת לקחים ראשונית
 - הערכה לעשייה
 - תדריך לאיתור סימני מצוקה

- משך שיחות הצוות בין 3-4 שעות ויתקיימו בין 24 ל 72 שעות מסיום משימות הלחימה



- ביחידות שעברו אירוע בעל פוטנציאל משברי
תבוצע השיחה בנוכחות קצין מד"ה / ברה"ן

שיחות סגירה - כתכונת כוצעת

כתכונת כוצעת על ידי כמד"ה לביצוע שיחת סגירה

פתיחה והצגת מטרות ומבנה השיחה (כ 10 דק')

המפקד מגדיר את מטרות השיחה, את הכללים הנהוגים בה וכן את מסגרת השיחה (זמנים, הפסקות, אוכל שתיה וכו'). על מנת לבסס אמון ופתיחות חשוב להגדיר כי כל הנאמר נועד לצורך למידה והפקת לקחים.

מתן תמונת מצב כללית על פעילות הלחימה (כ 30 דק')

יש לכלול את סקירת הפעילות המבצעית שביצעה המסגרת, לתת תמ"צ על אופן סיום הלחימה וכן את עיקרי האירועים וההישגים באירוע הלחימה כולו. על בסיס סקירת חיל החינוך להשתלשלות האירועים והישגי צה"ל (סקירה מתעדכנת).

איסוף חוויות ולקחים (כ 90 דק')

א. סבב חוויות – שיתוף של המשתתפים בחוויות/אירועים משמעותיים והתנהלות ערכית מתקופת הלחימה (כ 45 דק')

ב. סבב לקחים – העלאת נושאים לשימור ולשיפור כפי שתופסים אותם המשתתפים (כ 45 דק')

סיכום המפקד (כ 30 דק')

א. התייחסות קצרה ללקחים שהועלו.

ב. דגשים לסיכום המשימה – הצגת דגשים פיקודיים/זרועים ודגשים מטכ"ליים לסיכום המשימה (דגשים המבוססים על הדגשים המשותפים לדו"ץ, ממד"ה וחיל החינוך ומתפרסמים אחת לתקופה).

ג. תופעות אופייניות לתקופה הקרובה – פרוט תופעות אופייניות הצפויות בזמן התאוששות מחוויות לחימה/ משימה בעלת מאפיינים מורכבים – יועבר ע"י ק. מד"ה/ ק. ברה"ן.

ד. הוקרה והערכה – הבעת הערכה על תרומת המשתתפים כיחידים וכמסגרת למאמץ הלחימה, הדגשת ההצלחות המרכזיות של המסגרות. לאוכלוסיית המילואים חשוב להדגיש את ההיראות, ההתייבבות, האחריות והיוזמה שהפגינו.

ה. הנחיות להמשך בהתאם למשימות היחידה (שחרור משמ"פ, מעבר לאימון, מעבר לקו וכו'), תוך הצגת הלו"ז לימים הקרובים.



שיחות סגירה - ליחידות שעברו אירוע בעל פוטנציאל חשברי

כתכונת כוצעת על ידי כמד"ה לביצוע שיחת סגירה ליחידות שעברו אירוע בעל פוטנציאל חשברי

- 1. פתיחה והצגת מטרת ומבנה השיחה (כ- 10 דק')**

המפקד מגדיר את מטרת השיחה, את הכללים הנהוגים בה (זמנים, הפסקות, אוכל שתייה וכד') וכן את מסגרת השיחה. השיחה תחולק לשני חלקים, תמנ"צ כללי על פעילות הלחימה לצד הפקת לקחים לשימור ושיפור. ועיבוד אירועים משמעותיים שעברו על המסגרת. על מנת לבסס אמון ופתיחות חשוב להגדיר כי כל הנאמר נועד לצורך למידה והפקת לקחים.
- 2. מתן תמונת מצב כללית על פעילות הלחימה (כ- 30 דק')**

המפקד סוקר את הפעילות המבצעית שביצעה המסגרת, נותן תמנ"צ על אופן סיום הלחימה וכן את עיקרי האירועים וההישגים באירוע הלחימה כולו. על בסיס סקירת חיל החינוך להשתלשלות האירועים והישגי צה"ל (סקירה מתעדכנת).
- 3. איסוף הלקחים (כ- 45 דק')**

סבב לקחים – העלאת נושאים מקצועיים לשימור ושיפור כפי שתופסים אותם המשתתפים. התייחסות קצרה של המפקד ללקחים שעלו.
- 4. עיבוד אירועים משמעותיים (כ- 100 דק')**

על מנת למקד את השיח יש לבחור אירוע אחד משמעותי. במידה וישנם מספר אירועים משמעותיים יש לבחור מתוכם 2-3 ובהם להתמקד. יש לבצע שיח של כלל המשתתפים שמטרתו הבניית סיפור משותף כרונולוגי ורציף של האירועים. בסיום המפקד חוזר על רצף האירועים עד שנבנית תמונה רציפה, שלמה וקוהרנטית.
- 5. משאבים (כ- 45 דק')**

סבב משאבים - העלאת כוחות של הפרט והמסגרת שעזרו בהתמודדות במהלך תקופת הלחימה.
- 6. סיכום המפקד (כ- 15 דק')**
 - א. סקירת השיחה ע"י המפקד.**
 - ב. דגשים לסיכום המשימה** – הצגת דגשים פיקודיים/ זרועים ודגשים מטכ"ליים לסיכום המשימה (דגשים המבוססים על הדגשים המשותפים לדו"ח, ממד"ה וחיל החינוך ומתפרסמים אחת לתקופה).
 - ג. תופעות אופייניות לתקופה הקרובה** – פרוט תופעות אופייניות הצפויות בזמן התאוששות מחוויית לחימה/ משימה בעלת מאפיינים מורכבים – יועבר ע"י ק. מד"ה/ ק. ברה"ן.
 - ד. הוקרה והערכה** – הבעת הערכה על תרומת המשתתפים כיחידים וכמסגרת למאמץ הלחימה, הדגשת ההצלחות המרכזיות של המסגרות. לאוכלוסיית המילואים חשוב להדגיש את ההיראות, ההתייחסות, האחריות והיחזמה שהפגינו.
 - ה. הנחיות להמשך** בהתאם למשימות היחידה (שחרור משמ"פ, מעבר לאימון, מעבר לקו וכו'), תוך הצגת הלו"ז לימים הקרובים.

תחקיר ולמידה כשותפת

קיום אירוע תחקיר ולמידה מחווה על ארגון מקצועי, לומד ומתפתח, המבקש להשתפר מתוך ידיעה של המשכיות. מופע למידה מזכיר לכולם שנכוננו לנו משימות נוספות בעתיד אליהן נגיע מוכנים יותר. על מנת לבצע תהליך למידה מגביר לכידות, לא די שיישבו בו אנשי הסגל. מומלץ לקיים מופע זה בהשתתפות כלל חיילי הפלוגה בו הם יוכלו לדון בחוויות, האתגרים וההצלחות שנתקלו במהלך חודש הלחימה.

איך?

- קבעו פגישת תחקיר ולמידה ברמה פלוגתית או צוותית, בהתאם לגודל היחידה ואופי המשימות.
- הכינו מראש את מהלך המפגש כדי לנהל אותו באופן סדור המאפשר לכל המשתתפים לשתף בחוויותיהם ולהביע את עמדתם.



- פורמט התחקיר ובו הצגת המשימות, ולאחר מכן שיח לגבי אופן הביצוע ודרכי השתפרות, מצויים בנהלי הצבא. הדגש הלכידותי מתייחס לאופן הביצוע. מאחר ומדובר בכמות משתתפים גדולה, יהיה עליכם לנקוט במתודה שתאפשר לכולם לדבר. הדרך הפשוטה ביותר היא לחלק לקבוצות קטנות, כ 6-10 משתתפים בכל קבוצה, לאפשר לכל קבוצה לדון בשאלה שתוצג להם ולהציג את התובנות המשותפות. כך כולם ידברו במעגל הקטן ותהליך ההצגה ואיסוף התובנות יהיה קצר.

- צרו סביבה בטוחה לשיתוף והדגישו כי מטרת המפגש היא למידה. אמרו למשתתפים כי האשמות, שיפוטיות וציניות אינם מקדמים תהליכים כאלו.

- בתום המופע חזרו על התובנות המרכזיות שעלו מכל המשתתפים.

- באם עלו נושאים שיכולים להיות מטופלים על ידי הפלוגה, נסו להקים צוותי משימה ייעודיים. הגדירו את הצוותים והמשימות ושאלו את החיילים מי מהם רוצה להצטרף לאיזה צוות.

- בהמשך קבעו לצוות מטרות ולוחות זמנים כדי להתנהל במסגרת שתביא בסופו של דבר, תוצרים.

שימו לב, מפקדים נוהגים לתחקר רק אירועים שלא עבדו טוב, קיימת חשיבות גם לתחקור הצלחות ולמידה מהדברים שעבדו טוב.

הערכה

הביעו את הערכתכם לחיילים ולבני משפחותיהם אש הקריבו רבות על מנת להתייצב לשירות המילואים לתקופה ארוכה ומרובת אתגרים. דאגו להוקיר את פרק הזמן בו שירתו, את התייצבותם המהירה והמלאה, ערכים שהפגינו כגון משמעות, רעות ועוד, ציינו את אופן הפעולה המקצועי, את תרומתם למאמץ הלחימה, לבטחון אזרחי המדינה ולחוסנם.

ציינו ותנו דוגמאות מתוך החברויות שנרקמו, ערכים שהתחזקו ותפקודים של חיילים מהפלוגה למרות האתגרים. (למשל ציינו את חיים שנולדה לו בת ראשונה ובתוך הקושי והאתגר אחרי 24 שעות חזר לצוות שלו, את מאיר שהשאיר את העסק מאחור וכיוצ')

איך?

- על פי מסמך סגירה ממד"ה יש לקיים ערבים יחידתיים במסגרת הגדוד והחטיבה בהם תודגש פעילות היחידה ויוזכרו חלליה במידה ויש. התהליך יבנה בהובלת מפקדים, בליווי סגלי חינוך ועל פי פקודות ענף משטר ומשמעת באכ"א.
- בנוסף, ההוקרה תועבר במסגרת שיחות הסגירה שצויינו בסעיף קודם.

המלצות נוספות

- 1 בטקסטים הנאמרים במסגרת שיחת הסיכום המחלקתית והפלוגתית - הקדישו מחשבה מראש לניסוחים, חפשו אלמנטים וציטוטים המגבירים השראה ורוח ומעצימים את ערכי הפלוגה ואת האופן בו פעלה.
- 2 הכינו תעודות הערכה לכולם עם שמות אישיים, הדפיסו ובצעו טקס חלוקה. לחצו יד לכל חייל ואימרו לו תודה אישית.
- 3 אם יש לכם תקציב רכשו תשורה קטנה המסמלת משהו מחיי הפלוגה, צרפו לכך טקסט הערכה וחלקו בטקס בו כל חייל מקבל באופן אישי.
- 4 תנו מקום לסיפורים אישיים הראויים להיות מסופרים במסגרת שיחות וערבי הפרידה.
- 5 במידה ולא עשיתם זאת עד לשלב זה, העניקו דרגות לאלו שזכאים.
- 6 כתבו מכתב לבני המשפחות, תארו להם את שהיה והעריכו אותן ואת משרתיהן.
- 7 ניתן לכתוב מכתב ייעודי לילדי המשרתים ולספר להם מה עשה אביו / אמו במהלך הלחימה וכמה הם יכולים להתגאות בו.

ערב פרידה

קיימו ערב משותף לפני הפרידה שמחזק את תחושת הלכידות. אפשר לחגוג בדרך המסורתית בה הפלוגה חוגגת כמו בארוחת על האש ובמסגרתה לבצע פעולות מגבירות לכידות. מופע זה אינו מחליף טקסים רשמיים הנדרשים לביצוע על פי הנחיות.

איך?

- חברו למשימה - הזכירו מדוע יצאנו למבצע, מה היו מטרותיו, איזה חלק היה לפלוגה שלנו וכיצד הם תרמו להצלחה.
- ציינו הישגים אישיים וקולקטיביים – חשבו מראש על חיילים שהפגינו ביצועים או ערכים יוצאי דופן וציינו אותם.
- חשבו על ערכים חשובים לכם המאפיינים את הפלוגה והביאו אותם לידי ביטוי בבחירתכם. עשו זאת באמצעות התייחסות אישית, מתן תעודה ומחיאות כפיים פלוגתיות.
- דאגו לומר תודה ולהוקיר חיילים נוספים אשר סייעו, תמכו לכל אורך הלחימה כמו צוות המפל"ג וכיוצ'.

- דאגו לתעד את האירוע והקפידו להצטלם תמונה קבוצתית שתשלח מאוחר יותר, בצירוף הקדשה והוקרה, לחיילים ולבני משפחותיהם.
- אם יש חייל ספציפי שראוי להוקרה מכלל חיילי הפלוגה, שתפו אותם מראש, הכינו מחברת ובקשו מהם לכתוב לו בה או כל מחווה אחרת יכולים לעשות יחד.
- שתפו בסיפורים הראויים להיות מסופרים ובאלו שעשויים להפוך למורשת פלוגתית שיכולה לחזק זהות וגאווה. במקום לספר בעצמכם תוכלו לבקש מהחיילים.
- בסוף הערב שקפו לחיילים את כל מה שקרה בערב זה והביעו את אמונכם וביטחונכם בכישוריהם, בערכיהם ובמוכנותם לכל משימה שתידרשו לה בהמשך וכן את הציפייה שלכם, למפגש העתידי.
- עדכנו במועד זה על תאריך מתוכנן למפגש עתידי כדי שייתן להם אופק למפגש וימתן את תחושת ההנתקות. המלצות בנושא זה, תמצאו בהמשך.



חיזוק תחושת המשמעות ביחידות שהפוטנציאל המבצעי שלהם לא מוצה

עבור חלק מן המסגרות, התחושות העולות בתהליך השחרור מעורבות ונובעות מן המוטיבציה הגבוהה לגיוס והמחויבות שהופגנה במשך תקופה זו ביחס לעובדה שהמסגרת לא הופעלה באופן שממצה את יכולותיה המבצעיות.

עובדה זו עשויה לפגוע בתחושת הערך ובהמשך לכך במחויבות הכח להגיע בשנית.

להלן הצעותינו לאופן בו ניתן לצקת משמעות לעשיית המסגרת נוכח העובדה שיכולותיה מוצו באופן חלקי בלבד.

איך?

- ציינו את הנוכחות הגבוהה בזמן קצר תוך השאר המשפחות העסקים הלימודים וכיצד מאחור
- המקצועיות והמקצוענות שהופגנו לאורך כל שלבי האימון והמשימה
- ציינו את המקומות שבהם התקדמתם כפלוגה ואת העובדה שאתם מסיימים את המשימה מוכנים יותר
- ציינו ערכים של רעות, חברות, משפחתיות, מקצוענות שבאו לידי ביטוי ותנו דוגמאות

- ציינו את החוסן המנטאלי והפיזי להתנהל בשגרה שוחקת ובתנאי אי וודאות
- ציינו את גאוותכם על אנשיכם, על אופן המחשבה, הביצוע, הערכים, תנו דוגמאות.
- חברו למשימה הגדולה, לעובדה שהם היו חלק ממשוה גדול יותר ואפשרו את קיום המהלכים כולם.
- הגבירו בהם השראה ומשמעות על ידי חיבור המשימה לחוסן הלאומי, לבטחון האזרחים, לאחדות העם ולתקווה.
- ציינו בפניהם כי המסע עדיין לא תם וייתכן שיקראו בקרוב שוב וכי אתם מצפים למפגש הזה ויודעים שתגיעו אליו הכי מחוברים ומוכנים שיש
- חזקו אותם בכך שהחברים שלהם סומכים עליהם, אתם המפקדים סומכים עליהם ועם ישראל סומך עליהם.
- בקשו מהם לשמור על קשר ולשמור האחד על השני גם באזרחות, לדווח על קושי ולהרגיש בטוח לבקש עזרה.
- חזקו את עובדת ה"יחד", יחד היינו, יחד יוצאים מכאן ויחד נחזור.

מעגל שיח צופה עתיד

בהמשך לשיחות הסגירה, מומלץ לקיים גם מעגלי שיח צופי פני עתיד, בכדי להגביר את תחושת המחויבות של המשרתים אחד כלפי השני וכלפי היחידה ולהרחיב את מעגל השותפים העתידי להמשך בניית וחיזוק המסגרת.

איך?

- הקצו זמן של שעה וחצי עד שעתיים לקיום מעגלי פרידה צוותיים
- בפתיחת המעגל חיזרו בקצרה על מה שהיה עד כה (גם ביחס למשימה, כמו מתי גויסנו ומה עשינו וגם ביחס לסיכום, למשל ביצענו כבר תחקירי למידה)
- אמרו להם כי מטרת המעגל הזה, היא לראות מה עבד לנו טוב ואיך נוכל לקחת את זה קדימה כדי לחזק את הפלוגה והאנשים בה.
- **סבב כוחות ומשאבים**
 - ציינו בפניהם כי למרות כל האתגרים שחוויתם במשותף, היו נקודות אור רבות שכדאי שניקח אותן איתנו וילוו אותנו הלאה.
 - בקשו מכל חייל במעגל לציין לפי הסדר, מה או מי סייע לו, להפוך את התקופה האחרונה לטובה יותר.
 - סכמו את התובנות ועברו לשלב הבא.

• סבב פעולות להמשך

- חלקו את הצוות לקבוצות של כ 6 משתתפים ובקשו מכל צוות להציג 5 רעיונות לגבי מה אפשר לעשות אחרי השחרור שישמור את הפלוגה חזקה ומלוכדת גם להמשך.
 - בתום הסבב אספו את התשובות וחלקו אותן לקטגוריות למשל אם קבוצה אחת אמרה על האש משותף, ואחת אמרה טיול משותף, שימו זאת תחת קטגוריית מפגש באזרחות.
 - כעת, כשיש לנו קטגוריות של משימות לביצוע, שאלו את החיילים מי היה רוצה לקחת חלק באחד מצוותי המשימה הללו ולפעול להוצאתה אל הפועל.
 - רשמו אצלכם במסודר את כל המשתתפים.
- בתום השיחה או בהמשך, דאגו לפתוח קבוצת וואטס אפ לכל צוות ולהניע אותם לקיום המשימה.
- על מנת להגדיל את החיבור והגאווה, חלקו לכל חייל נייר ומעטפה ותנו לו שם של חייל אחד מהצוות. על החייל להכין מכתב לבני משפחתו של החייל שקיבל ולספר להם עליו ועל תקופת השירות המשותפת שלהם. המכתב ייסגר היטב, ימוען לבני משפחתו של ויועבר דינית לחייל עליו כתבנו והוא יידרש לתת את המכתב לבני המשפחה שלו כשיגיע הביתה.

תשורות לסיום

ההמלצה שלנו בעניין תשורות היא לרכוש מתנה שתחזק זכות, משמעות או ערכים של הפלוגה, ככל שהדמיון שלכם מאפשר לכם לבצע קישור. בסופו של דבר, מכל המתנות שנתתם להם, אלו המילים שהולכות איתם עד היום. דוגמאות לתהליך חשיבה שמחזק נושאים אלו:

דיסקית עם תליון של ארץ
ישראל באמצעותה אפשר
לדבר על היותנו חוליה
בשרשרת של לוחמים שהגנו
על הארץ הזו ונלחמו לקיים בה
חיים של שלום
אחוזה וערבות
ולחבר את זה
לערכים שלכם.



עציץ עץ זית באמצעותו אפשר
לדבר על העובדה שנלחמתם
להביא שלום ובטחון. היונה של נח

מתיישבת על עץ
הזית, הנטיעה היא
פעולה שמעמיקה
היאחזות ושורשים
בקרקע וצופה פני
עתיד ואת המחויבות
לדורות הבאים



זרעי כלנית מצוייה שינטעו
בגינות המשפחות ובכל סתיו
כשיפרחו יזכירו לנו את הסתיו
שבו הרגשנו יחד, מחוייבים
לאפשר את המשך הפריחות
בדרום, את החיים בבטחון



תמונה של הפלוגה שהיא פאזל
באמצעותה אפשר לדבר על
המגוון האנושי שמרכיב את
הפלוגה ועל חשיבותו של כל
אחד מחייליה לשלם והעובדה
שבלעדי כל אחד, השלם הזה
חסר.



פריטים מודפסים כגון כוסות,
מחזיקי מפתחות, בקבוקים,
מחברות וכיוצ' שמדברים את
ערכי הפלוגה למשל רעות,
עזרה הדדית, נחישות וכו



חולצות עם סמל של קשר
באמצעותן אפשר לדבר על כך
שהאירוע הזה קשר את גורל
הפלוגה ואנשיה האחד עם
השני ועם המקום לקשר
שלעולם לא ינתק. אפשר
לעשות גם למשפחות הפלוגה
ולומר שגורל המשפחות נקשר



המלצות נוספות

- אם יש לכם לוגואים, סלוגנים, משפטים המהווים חלק מהזהות שלכם, כדאי ומומלץ להשתמש בהם בכדי להעצים ולחזק את הזהות, הגאווה והשייכות.
- חפשו אם יש לכם בעל עסק בפלוגה שניתן לרכוש את המתנות ממנו
- לכל הברכות שלכם צרפו ברקוד שכשסורקים אותו יש הקלטה של המפקד שמקריא במילותיו ברכה ומיד לאחר מכן מקדיש לפלוגה שיר שזוהה איתכם בתקופה זו

שכירת קשר

שמירה על קשר לאחר השחרור תאפשר את המשך החיבור בין האנשים ולמסגרת, תקל על תחושת הבדידות ותאפשר הליך הינתקות מדורג. מומלץ לשמור על קשר פיזי והן באמצעות פלטפורמת הוואטס אפ.

איך?

חפגש כלוגתי

- קבעו תאריך למפגש משותף של כל הפלוגה. התאריך יינתן לכולם לפני הפרידה כך שכולם ישריינו אותו ביומנים שלהם.
- ודאו שהתאריך לא קרוב מדי ומאפשר לכולם לחזור לשגרה ומצד שני שאינו רחוק מדי באופן שמייצר ריחוק מהחוויה. טווח מוצע כחודשיים שלושה.
- שאלו את החיילים האם הם רוצים להצטרף לצוות שיתכנן את הפעילות לערב זה, אם כן, רישמו אותם.
- מומלץ לבחור מועד ופעילות שיש להם פוטנציאל להפוך למסורת בפלוגה למשל מפגש משותף על האש ביום העצמאות, סופ"ש משפחות בכנרת, הפנינג נטיעות ופיקניק משותף בט"ו בשבט, ערב משותף בכל נר שני של חנוכה וכיוצא'.
- בכל פעילות שתבחרו, דאגו לאפשר מרחב של שיח (בזוגות, ברביעיות או בקבוצות, כל קונסטלציה רלוונטית). יותר מהכל אנחנו רוצים להמשיך את החיבור והקשר האישי בין החיילים, המהווה בסיס לכל העשייה שלנו.

מפגש של קבוצות בתוך הפלוגה

נסו ליצור קבוצות סביב מכנים משותפים וקבעו מפגש משותף

דוגמאות אפשריות:

- קבוצות ריצה - הגדירו יעד משותף
- קבוצת ג'יפאים - הגדירו מועד לטיול
- משפחות - קבעו מועד לקמפינג או פיקניק
- רווקים - קבעו מפגש בפאב
- חברים מאותו איזור מגורים



שמירת קשר בוואטס אפ

- ודאו לפני השחרור שכל החיילים חברים בקבוצה.
- מנו מנהל לקבוצה שיפעיל את הפעולות שקבעתם למשל אם קבענו לציין ימי הולדת בקבוצה, חשוב שיהיה אחראי לכך, כדי שלא יתפספו חיילים.
- בדקו האם יש לכם בפלוגה צוות שירצה לקחת על עצמו ניוזלטר חודשי להפצה בקבוצה. ניוזלטר תוכלו לעדכן לגבי מקומות שהייתם בהם, אירועים אישיים, ימי הולדת חיפושי עבודה, מדור הכר את החייל, נחש מי זה, הצחוקייה של הפלוגה ועוד.
- עדכנו בקבוצה לגבי משימות להמשך, זכויות משרתים, ערוצי פנייה ומידע שימושי לחיילים, אירועים אישיים, הצעות עבודה, הצעות לפעילות משותפת - הרשמה משותפת למרוץ/טיול/ פעילות.
- חודש אחרי תוכלו לבקש שבכל יום, לפי סדר שתפרסמו, חייל אחרי יעלה תמונה של הנוף מהבית שלו ויספר כמה מילים על המקום ועל משהו אחד שקרה מאז שהוא חזר.
- אם אין לכם עדיין קבוצת וואטס אפ תוכלו למצוא באתר שלנו המלצות לפתיחה



פרידה מחיילים המסיימים שירות בפלוגה

סיום תקופת שירות בפלוגת מילואים מהווה אירוע משמעותי שפעמים רבות עלול ללכת לאיבוד בסבך המשימות ובקצב החיים. יחד עם זאת חשוב לזכור שלפרידה יש משמעות הן לנפרדים והן לנשארים. תופתעו לגלות עד כמה אירוע פרידה מנוהל הוא עוצמתי ובעל משמעות למשתחררים ובעיקר לאלו שנשארו החווים באמצעותו את ערכיה של הפלוגה ואת יחסה למשרתים בה. נהלו את האירוע וצקו לו משמעות המבטאת את ערכי הפלוגה.

איך?

- קיימו שיחות טלפון אישיות לחיילים המשתחררים והזמינו אותם בעוצמה לאירוע הפרידה.
- הכינו מצגת עם תמונות מהווי הפלוגה ושלבו בה תמונות של המשתחררים.
- בקשו משני חיילים שמכירים את המשתחרר לכתוב ולהקריא להם ברכה בערב האירוע.
- כתבו גם אתם מספר מילות ברכה אישיות.
- הימנעו מקלישאות והשתדלו לשמור על הממד האישי עבור כל משתחרר.

איך?

- חלקו תשורה למשתחררים - עדיפות לתמונה/מזכרת שניתן להציב במקום בולט בבית/במשרד. נסו עד כמה שניתן לשלב את מירב החיילים בתשורה כך שהיא תקבל ממד משפחתי למשל תנו לכולם לחתום על התמונה או הביאו ספר שכל אחד יכתוב ברכה באחד הדפים או אספו רשימת השמעה המורכבת משירים שכל אחד הקדיש וכיו"ב. הקפידו לצלם את האירוע ולהעלות תמונות וחוויות בקבוצת הוואטסאפ הפלוגתית.
- אפשרו למשתחררים להגיד מילות סיכום.
- הקפידו שחיילים ששירתו יחד עמם בפלוגה יגידו כמה מילות פרידה אישיות .
- בעת פרידה ממפקד (מ"פ\סמ"פ) הקפידו להזמין מג"ד וסמג"ד.
- שיקלו להזמין בת/בן זוג/ילדים לאירוע ובכך לחבר בין הפלוגה לבין העורף.



תמיכה פסיכולוגית

במהלך תקופת הלחימה החיילים חוו חוויות שונות העשויות להיות בעלות השפעה רגשית מתמשכת. הדחקת מחשבות ואירועים בתקופת הלחימה וחזרה לשגרה מאתגרת, בה חוסר הודאות נמשך, עשויים לעורר השפעות אלו. על מנת למזער אירועים שישפיעו באופן שלילי על חיילינו ויפגעו בבריאותם וברוחותם, עלינו להתייחס גם לתחום זה ולהעניק סיוע ותמיכה גם לאחר הלחימה.

איך?

- במסגרת שיחות הסגירה המוגדרות על ידי ממד"ה, קצין מד"ה/ברה"ן, יעביר לחיילים הסבר לגבי תופעות אופייניות הצפויות בזמן התאוששות מחוויות לחימה / משימה בעלת מאפיינים מורכבים
- ציינו בפניהם למי הם יוכלו לפנות לקבל עזרה.
- מוקד לאנשי מילואים שהשתתפו בלחימה - היחידה לתגובות קרב בטלפון 036401400. ניתן לפנות גם לטיפול בקהילה דרך הקופה.
- עודדו אותם לפנות לייעוץ מקצועי כשהדבר נדרש.

- דאגו שמידע זה יהיה זמין עבורם גם בקבוצת הוואטס אפ הפלוגתית.
- עודדו אותם לפנות לייעוץ מקצועי כשהדבר נדרש.
- דאגו שמידע זה יהיה זמין עבורם גם בקבוצת הוואטס אפ הפלוגתית.
- קיימו שיחות אישיות עם החיילים, כשבוע לאחר הלחימה ושאלו לשלומם.
- שומרים אחד על השני - לפני שחרור החיילים לביתם, תנו לכל חייל שם של חייל אחד בפלוגה שעליו ליצור אתו קשר טלפוני לאחר כשבוע, לשאול לשלומו ולוודא שהכל בסד אתו ועם בני משפחתו.



הקמת מערך סיוע מבוסס נכסים פנימיים

כדאי לייצר מאגר המבוסס על חיילי הפלוגה ובני משפחותיהם, אשר יש בידיהם לסייע ולתמוך את חבריהם ביום שאחרי. כך למשל, כדאי לצרף למאגר זה חיילים במקצוע עריכת דין, ראיית חשבון או ייעוץ משכנתאות אשר יוכלו לתת ייעוץ בתחומם, חיילים מהעולם הטיפולי או בנות הזוג שלהן, אשר יוכלו להעמיד סיוע לאנשי הפלוגה החל מייעוץ טלפוני ודרך מפגש פיזי ועוד. ניתן להרחיב את מעגל הסיוע על ידי הרחבת המאגר למאגר גדודי.

איך?

- בדקו בשאלון הנכסים שהחיילים מלאו מה העיסוקים העשויים להיות רלוואנטיים למאגר תמיכה שכזה ורכזו אותם לרשימה אחת.
- במידה ועדיין אין לכם שאלון מיפוי נכסים, העבירו כזה בפלוגה, קישור לשאלון נמצא כאן.
- פנו אל בעלי המקצוע, קבלו את הסכמתם לסייע ובקשו מהם לכתוב מספר מילים על השירות אותו יוכלו להעניק.
- העלו את הקובץ עם המאגר על לוח פאדלט או מסמך רגיל והוסיפו אותו לתיאור קבוצת הוואטס אפ הפלוגתית.

ביקור פצועים ומשפחות שכולות

הדאגה שלנו לפצועים והתמיכה במשפחות השכולות של הפלוגה שלנו, היא חובה ערכית שאנו חולקים, אולם מעבר לכך, היא הדרך שלנו להראות לאנשינו את המחויבות שלנו לאנשי הפלוגה, ללא תנאי וסייג.

בנוסף לכך, טיפול נכון יבטיח חיזוק תחושת גאווה, שייכות וחוסן עבור הפצועים, המשפחות והמשרתים.

איך?

- קיימו פגישה עם קצינת הנפגעים וקבלו ממנה הנחיות סדורות ודגשים לביצוע סדור.
- צרו רשימה של הפצועים והמשפחות ושבצו את חיילי הפלוגה לביקורם. ודאו כי לכל פצוע או משפחה שכולה, מגיעים מבקרים בתדירות קבועה שתמצאו שהיא ברת יישום במסגרת יכולות הפלוגה שלכם.
- חשבו על תשורה סמלית שתשמח את הפצועים ומזכרת שתחזק את המשפחות.
- העניקו את התשורה על ידי המפקד בצירוף שני חברים טובים של החייל מהפלוגה.
- הצטלמו עם הפצועים והמשפחות אם זה רצונן ושתפו את הפלוגה, אין הכרח לתמונות אבל חשוב שהפלוגה תדע שאנו איתם.
- בביקורים התעדכנו לגבי צרכים של המשפחה ועדכנו במידה ומתעוררים נושאים הדורשים טיפול.

חזרה לחיק המשפחה

בתקופת המילואים בן/ת הזוג נשארו בבית והחזיקו את שגרת החיים – ילדים, עבודה ומשפחה מורחבת, זאת לצד הדאגה ואי הוודאות.

המתח, העומס והשחיקה, אשר שני בני הזוג חוו, עשויים לייצר קונפליקטים בחזרה לניהול משותף על כן כדאי לפעול במודעות לייצר סביבה רגועה ומכילה וחזרה מדורגת הביתה.

איך?

- באחד מערבי הסיום העומדים לרשותכם, שתפו את החיילים באתגר הצפוי עם החזרה הביתה
- חלקו אותם לקבוצות ובקשו מכל קבוצה לחשוב על 5 טיפים לחזרה מוצלחת הביתה.
- בקשו מכל קבוצה לשתף בטיפים שלה.
- סכמו את הטיפים ושלחו אותם כרשימה בקבוצת הוואטס אפ הפלוגתית.



טיפים שלנו לחזרה מוצלחת

1 אל תפתיעו את מי שלא אוהבים הפתעות - כשאתם יודעים מתי אתם צפויים לחזור הביתה, תעדכנו, יש מי שאוהב לדעת ולהתכונן מראש.

2 הכירו במאמץ של בני ובת הזוג שלכם - לייצר שגרה ומרחב בטוח ולטפל בכל הדורש טיפול. אמרו להם כי אתם רואים את המאמץ ומעריכים אותו, אל תתייחסו לכך כדבר מובן מאליו.

3 זמן שיח ותאום ציפיות עם בני/ות - חשוב לחזור הביתה ולקיים שיחה כיצד מתנהלת השיגרה של הבית בעת הזו כך שתכירו ותוכלו לחזור ולהשתלב בחיים המשותפים.

4 שיחה ושיתוף - נחשבים לאחד ממרכיבי החוסן המשמעותיים. הגדירו זמן זוגי לשתף ולספר על שעבר עליכם בתקופה שלא הייתם בבית ותנו לבני הזוג לשתף מה עבר עליהם.

5 שיח ושיתוף עם הילדים - קיבעו זמן משפחתי לספר על שעבר עליכם, שימו לב להתאים את השיחה ליכולת ההבנה של הילדים, התרכזו באירועי הצלחה ותחסכו תיאורים קשים.

6 מילוי מצברים - מצאו זמן לשלב פעילויות שעושות לכם טוב - תחביבים, סרטים, ספורט וכו'.

7 קשב לעצמכם - שימו לב לשינויים בהתנהגותכם שיכולים להעיד על מצב של סטרס (קשיי שינה, שינויים במצב הרוח, קשיי ריכוז, חוסר סבלנות). שתפו ופנו לסיוע עפי צורך.

היום שאחרי

שיחות אישיות

על פי מסמך סגירה ממד"ה, בחודשים שלאחר הלחימה יש להקפיד על קיום שיחות מפקדים בתדירות גבוהה, הן בפורום הקבוצתי והן ברמת הפרט תוך מתן תשומת לב מיוחדת למי שנראה כי הוא מתקשה לחזור לשגרה.

כשבוע לאחר הלחימה, קיימו שיחות אישיות לחיילים על מנת לבדוק מה שלומם והאם יש אתגרים נוספים שהם מתמודדים איתם. במידה ובשיחות שקיימתם לפני השחרור עלו נושאים נוספים, העלו אותם בשיחה שאחרי ובדקו או דווחו שטופלו.



הוקרה והערכה למסגרת

על פי מסמך סגירה ממד"ה יש לקיים ערבים יחידתיים במסגרת הגדוד והחטיבה בהם תודגש פעילות היחידה ויוזכרו חלליה במידה ויש. התהליך יבנה בהובלת מפקדים, בליווי סגלי חינוך ועל פי פק"ל ענף משטר ומשמעת באכ"א. בנוסף, ההוקרה תועבר במסגרת שיחות הסגירה שצויינו בסעיף קודם.



הוקרה והערכה אישית

שלחו מכתב למשרתים המסכם את הפעילות החשובה שביצעו, מזכיר לכולם את המטרה והערכים ומחזק בהם גאווה ומשמעות. הזכירו להם איזו זכות הייתה לכם לפקד עליהם וכמה גאווה הם סיפקו לכם, לצבא ולמדינה. ציינו גם את בני המשפחות והודו להן על המאמצים הכבירים שאיפשרו את החוסן שלכם.



עיצוב הנרטיב הפלוגתי

באמצעות ריכוז חומרים, תעוד הפעילויות, תזכורת לחוויות ותחושות טובות שחווינו במשותף, נוכל לעצב את הנרטיב הפלוגתי ולחזק ערכים חשובים למסגרת ולפרט.



איך?

- על פי מסמך סיכום ממד"ה, הסתייעו בסגלי החינוך ומטה מקח"ר על מנת לאסוף ולרכז חומרים לטובת מורשת יחידתית והפקת כלי חינוך.
- ערכו קליפ מסכם לפלוגה מכל התמונות שצולמו לאורך התקופה. מומלץ ללוות את הקליפ בטקסטים שמחזקים את הנרטיב והערכים.
- עצבו תמונה מוגדלת של כל הפלוגה, הוסיפו עליה סיסמה / ציטוט המבטאים את הרוח והערכים, ושלחו/הדפיסו לכולם.
- מעת לעת שלחו בקבוצה תמונה שמאחוריה סיפור מימי הלחימה וספרו אותו מחדש. זה יכול להיות סיפור מצחיק ולא חייב להיות סיפור גבורה.
- הנצחה - במידה ויש לפלוגה שלכם חללים, חשבו ביחד על דרך שבה תרצו להנציח אותם ולחזק את המורשת והערכים של הפלוגה. האפשרויות מגוונות ועוברות דרך הקמת אנדרטה, עמדת תצפית, חורשה, ביצוע תוכנית לימודים לנוער בסיכון, התנדבות קבועה, מרוץ, ניווט ועוד. בצעו זאת בשיתוף המשפחה והפלוגה. אפשר להתחיל בזום חשיבה.
- יומן מלחמה - אם תרצו, תוכלו בהמשך לבקש מכל חייל לכתוב על החוויות שלו מתקופת הלחימה, אירועים שקרו, סיפורים שספרו ועוד ולאגד אותם תחת ספר המלחמה של הפלוגה. על מנת להקל על החיילים את תהליך הכתיבה, תוכלו להציע להם מגוון שאלות.

עדכונים

מעת לעת דאגו לעדכן את החיילים בנושאים שעלו בסיכום והצריכו את הטיפול שלכם. זה יראה את המחויבות שלכם כלפי האנשים ויגביר שקיפות ואמון.



כנסים מקצועיים

בהמלצת ממד"ה ובהתאם לצרכים העולים בשלבי התחקור והלמידה.



חיזוק שותפויות

הכינו תעודות לכל מי שתמך בכם במהלך הלחימה, גופים שתרמו לכם באופן ייעודי, בוגרי פלוגה ועוד. העניקו להם את התעודה באופן אישי בליווי חיילים מהפלוגה. צלמו ושתפו בקבוצה הפלוגתית.





עת"מ
מילוי
מחבניים ומבצעיים



Merage

קרן מיראז' ישראל
המפרקים של



פק"ל

פלוגת קהילה לבידוד
מחברים אנשים - יוצרים קהילה



היערכות לתעסוקה

היערכות מקדימה

על מנת להגביר מחויבות ומוטיבציה להגעה לתעסוקה ולקיימה באופן מיטבי יש לקיים תהליך הכנות סדור. להלן המלצותינו לאופן בו כדאי להיערך לתעסוקה:

שיחת אום מקדימה

כשלושה שבועות לפני מועד התעסוקה, קיימו שיחת זום בה ישתתפו כלל חיילי הפלוגה. ודאו כי השיח מנוהל באופן היוצר סביבה חברתית שהחיילים ירצו להיות חלק ממנה. שדרו מקצועיות אך יחד עם זאת קהילתיות ותחושת שייכות המבוססת על חיבור בין המשרתים.

נושאים לזום

- שיחת מה נשמע - בצעו סבב שבו כל אחד מספר על משהו אחד שקרה איתו מאז המפגש האחרון. ניתן גם להקרין ולצפות ביחד בקליפ תמונות מהמילואים האחרונים.
- מבנה האימון - חיבור לאופרטיבי בגדול, למטרות ולפרטים הטכניים.
- תיאום ציפיות - מבחינת הישגים מבצעיים אך גם אישיים, לחזור לכשירות וגם לחזור ולחזק את הקשר עם הצוות ולהיות ביחד.
- זמני התייצבות ומיקום - מומלץ לפתוח קבוצת טרמפים.
- היערכות מבחינת ציוד - עומד להיות קר\חם.
- דגשים, בקשות, שאלות.

שיחות אישיות

לפני התע"מ מומלץ לקיים שיחות טלפוניות מקדימות של המ"מ עם חייליו, לבצע תאום ציפיות, לעודד אותם להגיע ולבחון האם הם זקוקים לדבר מה כדי לבצע את המשימה באופן מיטבי.

אימון מפקדים

אם רוצים לשנות תרבות ארגונית, ולהטמיע את שפת הלכידות עליה להיות נוכחת בכלל פעילויות הפלוגה. לפיכך באימון המפקדים נשלב יחידת לכידות באמצעותה נחזק את הקשרים בין הסגל וגם נאפשר למפקדים להתנסות בפעילות אותה הם יוכלו לקיים עם חייליהם בזמן התעסוקה.

יחידת לכידות לסגל

1. בקשו מכל משתתף להציג את עצמו ומשהו אחד שהוא השאיר מאחור כשהוא הגיע היום למילואים.
2. חלקו את המשתתפים לזוגות ובכל 5 דקות תנו להם שאלה אחרת לדבר עליה.
3. שאלות אפשריות:
 - משהו חדש שהתחלתי בו מהמפגש הקודם
 - אתגר שהתמודדתי עימו מהמפגש הקודם.
 - הישג שחשוב לי לעמוד בו במהלך התעסוקה.
 - משהו שמטריד אותי לקראת התעסוקה.
4. אדם מביא עולמו - בקשו משני משתתפים לספר על עצמם במשך 10 דקות כל אחד, בצורה מעמיקה. אפשר להתחיל מתקופת הילדות או מאוחר יותר, מה שיבחרו.
5. שיח של כל הסגל במעגל - שאלות רלוונטיות:
 - מה יכול לאפשר להגביר מחויבות והתייבבות לתעסוקה
 - מה יאפשר לנו לבצע את התעסוקה באופן מיטבי
6. איספו את הרעיונות והחליטו על משימות לביצוע.

שרשרת חיול

שרשרת החיול היא המעבר הראשוני של החייל ממצב של אזרח לחייל. אנו רוצים להראות לחייל כבר בשלב הגיוס שאנו רואים אותו בצורה הוליסטית כמשרת מילואים וכאזרח.

1. דאגו לקבל אותו בבוקר בעמדה משולטת נקייה ומאורגנת.
2. אם הצלחתם לגייס תשורה כמו בקבוק ממותג, חם צוואר וכו',
3. חלקו אותם עם מספר מילים טובות.
4. הכינו על השולחן דף עם ברקוד המוביל לשאלון ובקשו מהחיילים לסרוק ולמלא אותו.

שאלון כיפוי צרכים

הדרך הטובה ביותר לדעת מה החיילים צריכים היא לשאול אותם. הרכיבו שאלון פשוט ב-GOOGLEFORM וחברו מספר שאלות בודדות, כדי לא להעמיס, הממפות את צרכי החיילים לדוגמא:

- האם יש נושא שהשארית בבית ועשוי להטריד אותך בעת הזו?
- האם יש משהו שנוכל לסייע לך בו בהקשר זה?
- האם יש משהו שנוכל לדאוג לו שיסייע לך לעבור את תקופת התעסוקה בטוב?
- התייחסות חופשית



לכידות מחלקתית

שיחת מחלקה\צוות, מלבד החיבור ללו"ז ולמשימות, מהווה הזדמנות להעמקת ההיכרות הרב ממדית בין חיילי המחלקה. הקצו לכך כשעה, לא בשתיים בלילה, במרחב מואר המאפשר שיח פתוח ללא הפרעות. ישיבה מומלצת, במעגל.

שלב א - היכרות

- א. פתחו בסבב היכרות פשוט - שם, ממוקם מגורים ומה עושה בחיים
- ב. היכרות עומק - הציגו שאלה ובקשו לענות עליה לפי סדר הישיבה במעגל. שאלות לדוגמא:
- איך הגעתי היום? ברור שתהייה הציניות של ברכב או ברכבת.
- נצחק ונעבור הלאה.
- משהו חדש שקרה לי מאז המילואים האחרונים.
- אתגר שאיתו אני מתמודד עכשיו.
- שתפו בפריט מידע אישי שמי שמשרת איתכם אינו יודע לגביכם..

שלב ב - הרצאות TED

חייל שהתבקש לכך מראש, מעביר שיחה בת כ-20 דק' על נושא מתוך עולם הידע שלו. לאחר מכן יש לאפשר לפחות 10 דק' של שאלות.

דוגמאות לנושאים לשיחות:



אם יש לנו כלכלנים / רואה חשבון / יועצי השקעות וכד' - נוכל לבקש אותם לדבר על השקעות\פנסיה\קרן השתלמות/הלוואת/השקעות בחו"ל/ניהול תקציב משפחה וכו'.

אם יש לנו אנשים מעולם החינוך הטיפול והרוח נוכל לבקש אותם לדבר על - התמודדות עם פרידה/ התמודדות עם מצבי דחק / משמעות ואושר / חרדות / יחסים וכו'.

אם יש לנו אנשים מעולם האימון / מנטורינג / ניהול/ פיתוח מנהיגות - נוכל לבקש מהם לדבר על ניהול זמן / בניית תוכנית אימון אישית/ הגדרת חזון והצבת מטרות או יעדים / סגנונות תקשורת / ניהול מו"מ / גיוס ורתימת שותפים וכו'.

אם יש לנו אנשים עולם התעסוקה / משאבי אנוש / אקדמיה - נוכל לבקש אותם לדבר על ראיונות עבודה / בחירת מסלולי לימוד / LINKDIN / גיוסים בחברות וכו'.

שלב ג - מבט קדימה

1. בקשו מכל חייל לכתוב על פתק טן מה יעזור לו לעבור בטוב את התעסוקה.
2. קפלו את הפתקים וערבבו בכובע.
3. העבירו את הכובע בין המשתתפים, בכל פעם תנו למישהו להקריא את אחד הפתקים והתייחסו לכתוב בו במעגל.
4. העלו ביחד רעיונות איך אפשר ליישם את הכתוב.

ערב פלוגה

ערב פלוגתי הוא ההזדמנות שלנו לחזק את הלכידות היחידתית וליצור תחושת שייכות בקרב כלל החיילים. נשאף שהערב ידגיש את רכיבי הלכידות: חיזוק הזהות שלנו, שימוש בכוחות פנימיים, חיזוק והעמקת קשרים בין חיילי הפלוגה ומתן ערך למשתתפים.

כתיחה

המ"פ מסביר לפלוגה את חשיבות היותה של הפלוגה מלוכדת וכן את היתרונות הנוספים הנובעים מכך כמו רשת חברתית, אווירה טובה, חוסן מנטאלי, ערך מקצועי ואף עסקי. חשוב שההסבר יחבר בין הלכידות החברתית ללכידות המשימתית, תוך הדגשת הקשר והחיבור העמוק המתקיים בין השתיים.

פעילות היכרות

מד מטר - בקשו מהחיילים לעמוד על רגליהם ובכל פעם תנו הוראה אחרת להסתדר על פיה למשל:

- על פי סדר המגורים שלהם מהצפון לדרום
- על פי מספר השנים שמשרתים במילואים – מהנמוך לגבוה
- על פי מרחק הכי גדול שרצתי
- על פי שעה שאני מתעורר בשבת

חשוב מאוד אחרי כל סבב לעצור ולשקף בצורה הומוריסטית לקבוצה את החלוקה שרואים.

חעגלי שיח

שיח משמעותי בין חיילי הפלוגה באמצעות חלוקה לזוגות/שלושות והתחלפות בניהם. בכל פעם נעלה שאלה מרכזית שעליה משוחחים.

שאלות אפשריות:

- מה השארתי בבית כשהגעתי לכאן?
- משהו חדש שקרה לי מאז המילואים האחרונים?
- משהו שמעסיק אותי לאחרונה?
- שינוי שאני רוצה לעשות בחיים האישיים או המקצועיים שלי?

סיפור מקומי

ניתן לבקש מחייל שהוביל/יזם פעילות באזרחות או בצבא לספר סיפור אישי. כדוגמת פתיחה של עסק וההתמודדויות שהיו במסגרת זו, הקמה של מיזם חברתי וכו'.

אפשרות נוספת היא לבקש מאחד הוותיקים לספר את סיפור הפלוגה, מורשת קרב או תחנות מרכזיות בהתפתחותה. בכל מקרה מומלץ לא להביא מרצה חיצוני, אלא להתבסס על כוחות פנימיים.

התייחסות אישית לחיילים

נצלו את ההתכנסות בפורום הרחב כדי לשים חייל או יותר במרכז ולחזק בו ביתר המשתתפים זהות ומשמעות. נושאים שניתן לציין בערב זה למשל, פרידה מחיילים וותיקים בהתאם להמלצות המופיעות בפרק סיום המשימה או ציון ימי הולדת של ילידי החודש או הענקת דרגות או טקס מצטיינים.

מרחב התכנסות ומרחב לימוד

בפלוגות בהם יש אחוז גבוה של סטודנטים, מומלץ כבר בשלב ההיערכות, לייחד מקום במגורי החיילים ללימודים ולאבזר אותו בהתאם: פינת קפה, מדפסת, ראوتر- אינטרנט אלחוטי, שולחנות וכיסאות.

בהשקעה קטנה של משאבים ובעיקר תשומת לב, ניתן לשפר משמעותית את תחושת הכניסה לקו והשילוב בין הצורך הצבאי לצורך האזרחי של המשרתים.

מלבד המרחב הלימודי, שימו לב שיש מקום להתכנסות של כלל החיילים במרכז פלוגה ושהוא מאובזר בצורה המזמינה מפגש קרי עם ספות, כיסאות, פק"ל קפה, פינת פינוקים עם צ'ופרים, טלוויזיה פלי סטיישן. החיילים מחפשים מקום למפגש ושיח בין המשימות, תנו להם מרחב מכבד ומאפשר.

מפקדים - הכניסו את ההיערכות להקמת מרחב לימודים ומרחב התכנסות לפקודת ההיערכות הלוגיסטית.



אירועים אישיים ויחידתיים

ימי הולדת

התייחסות לאירוע אישי מחזקת את תחושת המשמעות האישית, התייחסות לאירוע היסטורי יחידתי מחזקת את תחושת המשמעות ביחס לתכלית העשייה.

ימי הולדת - ציינו לאורך הפעילות ימי הולדת של החיילים. מומלץ להביא מתנה סמלית, לבקש מאחד מחבריו להכין ולהקריא ברכה, לתעד ולשתף את כולם כדי לחזק תחושת משפחתיות ווחיבוריות בין חיילי הפלוגה.

אפשר לבקש מבת זוג/ילדים לשלוח ברכה ולשלוח לו בקבוצה של הפלוגה, ובכך ליצור הפתעה וחיבור בין הממד האזרחי לממד הצבאי.

מורשת יחידה

כדאי לקיים פעילות של היכרות עם מורשת היחידה/הסביבה גיאוגרפית בה אנו נמצאים ובכך לאפשר לחיילים לקבל נקודת מבט נוספת על המקום ולחזק בהם משמעות ביחס לעשייה.

כדאי שאת הפעילות יעבירו חיילים מתוך הפלוגה, כך נחזק את הכוחות הפנימיים ונחזק את תחושת השייכות הבינ-דורית היוצרת בהדרגה את המורשת הפלוגתית. ניתן להסתייע בקציני המורשת היחידתיים, היכולים להוסיף עומק ולחבר את החיילים למורשת.

חשוב להדגיש, גם אם אין לכם מורשת קרב הירואית, ניתן לחבר את אירועי החטיבה או הסביבה לסיפור הפלוגתי באמצעות הדגשה של הערכים היחידתיים הממשיכים להיות חלק מה-DNA הפלוגתי.

צ'ופר לסיום

רגע לפני שהחיילים יוצאים הביתה, ציידו אותם בצ'ופר קטן שנותן לכולם את התחושה שרואים אותם.

מניסיון העבר, לא מדובר על ההיקף הכספי אלא על התחושה שרואים אותם.

עציץ לבית עם משפט ברכה לבת הזוג, חלות לשבת עטופות עם ברכה ושיר, צילום ממותג מהתעסוקה\ האימון עם מילות תודה. לא משנה מה תבחרו הדבר החשוב הוא היחס האישי והמילים אותן תבחרו להקדיש.

רגע לפני הרכישה עברו על המיפוי הפלוגתי. סיכוי גבוה שספק המתנה יכול להיות חייל בפלוגה: בעל המשתלה, בעל חנות צילום נמצא בתוך הפלוגה וכל שצריך הוא לדבר איתו לרתום אותו ולקבל את המוצרים במחיר שמגלם את הקשר העמוק שלו לפלוגה, כך שכולם יוצאים מורווחים.

רעיונות נוספים לתשורות ניתן למצוא בפרק תשורות לסיום תחת פרק סיום משימה.



פק"ל בלחימה

אנחנו כאן כדי להמשיך ולתמוך את מאמצי הלחימה שלכם
במגוון שירותי ייעוץ, הנחיה ותוכן.

ייעוץ טלפוני - במידה והנכם נמצאים בפעילות או מרחב
שאינם מאפשרים מפגש פיזי, נשמח לחבר לכם מנחה
פק"ל שיסייע לכם להבין את אתגרי הלכידות, לבחור כלים
מתאימים ולהפעיל אותם ביחד איתכם בפלוגה.



מאיצי לכידות - תוכנית מקוצרת להכשרת צוות מוביל
מהפלוגה, יצירת תוכנית פעילות לכידותית מתמשכת
מותאמת ללחימה, בדגש להעמקת ההיכרות חיזוק
הגאווה ותחושת השייכות. התוכנית תופעל בליווי מנחה
פק"ל לאורך הלחימה.



גאוות יחידה - סדנה בה נ"צר את תעודת הזהות
הפלוגתית שלנו, נבין מי אנחנו ובמה אנחנו שונים
מפלוגות אחרות, מה הערכים המייחדים אותנו,
ההיסטוריה שלנו והמורשת שנרצה להותיר.



קשרים - סדנה בה נרחיב את מעגל ההיכרות בין חיילי
הפלוגה, נלמד לראות מעבר למקצועות ולתפקידים
הצבאיים ונחווה כיצד ההיכרות מתחילה לקשור בנינו
קשרים של אמון וערבות.



גיבוש והפוגה בסגנון ODT - סדנה בה נשחק במשחקי
שטח מגבשים ומשחררים ונקיים באמצעותם שיח לגבי
תובנות אותן נוכל ליישם בפלוגה ובחיים האישיים.



אפיון לוגו וסיסמה - סדנה בה נאפיין ביחד את הלוגו והסיסמה של הפלוגה נברר את הערכים המייחדים אותנו, המורשת וההיסטוריה, הדמויות המיתולוגיות והרוח הפלוגתית וכיצד נרצה לתת להם ביטוי בלוגו וסיסמה או משפט מלווה.



נכסים פנימיים - סדנה בה נרחיב את ההתבוננות על האנשים המרכיבים את הפלוגה שלנו ונגלה את העושר הסובב אותנו וכיצד הוא יכול להיות בעל ערך משמעותי לפלוגה כמסגרת ולכל אחד מהחייילים המרכיבים אותה.



הגברת אמון כבסיס לעבודת צוות - סדנה בה נבין את הגורמים המשפיעים על תחושת אמון ונתנסה בפרקטיקות מגבירות אמון.



סיום משימה בתהליך מגביר לכידות - סיכום הפעילות שהייתה, איסוף חוויות, מרכיבי זהות וכוחות מחזקים לטובת מבט קדימה ותכנון הפעולות שיבטיחו את לכידות הפלוגה ביום שאחרי ומחויבותה למשימות שעוד נכונו לה.



**לא מצאתם את מה שחיפשתם?
היכנסו לאתר באמצעות סריקת הברקוד**



**לאתר פק"ל והרשמה לסדנאות
סרקו את הברקוד**

צוות הכותבים:

שלומית אוחיון שנצר

אברהם אייזן

עופר ברקן

אסנת אראלי

יובל פרידמן

רוצים לקבל מידע נוסף על פק"ל
ועל התוכניות שאנו מעמידים לרשותכם?
זקוקים לחומרי רקע, רעיונות וכלים
נוספים להגברת הלכידות ביחידתכם?
מוזמנים לבקר באתר שלנו

