

פרוטוקול קבוצתי של אינסטלצית פיתוח משאבים (RDI) של אנדרו לידס

תירגמה ועיבדה: ציפי שני

זהו עיבוד של פרוטוקול ה-RDI האינדיבידואלי לעבודה קבוצתית. ההנחיות האלה ניתנו למורות שהיו צריכות להיכנס לכתות לאחר אירוע טראומטי. ניתן לעבד את זה לפי הצורך.

1. חיבור לתחושה פיזית יציבה (grounding)
2. התמקדו בתמונה שאתן עומדות מול הכיתה. שימו לב לרגשות מציקים, או מחשבות ביקורתיות, העולות כשאתן מתמקדות בתמונה.
3. התמקדו במשאב/תכונה להן אתן זקוקות כעת כדי לעמוד מול הכיתה והעלו זיכרון חיובי שבו חשתן שאתן מתמודדות בעזרת אותו משאב.
4. העלו תמונה/דימוי המייצגים עבורכן את המשאב/תכונה להם אתן זקוקות (תמונה מהזיכרון החיובי, דמות אמיתית, דמיונית, חיה, או עצם).
5. שימו לב לרגשות, או תחושות חיוביות בגוף כשאתן מתמקדות במשאב/תכונה. (גרייה קצרה של חיבוק הפרפר ביחד עם כל הקבוצה כשהמנחה סופרת 10 פעמים).
6. חפשו מילה, או משפט, המייצג את המשאב/תכונה שבחרתן ותאמרו אותו למורה לידכן.
7. התמקדו שנית בתמונה/דימוי המייצגים את המשאב/תכונה, ברגשות ותחושות, ובמילה, או משפט (גרייה קצרה של חיבוק הפרפר ביחד עם כל הקבוצה כשהמנחה סופרת 10 פעמים).
8. חזרה על שלב מספר שבע 2-3 פעמים.
9. כל מורה שמוכנה יכולה לשתף במה שעולה.
10. חזרה לתחושת הביטחון. כל מורה יכולה לראות עצמה חוזרת לחדר המורות ומספרת על ההתמודדות הנכונה והיעילה בכיתה.