



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שירות פסיכולוגי-ייעוצי



מפגשי חוסן פותרים שנה קצת אחרת

התערבות¹ לפיתוח חוסן לתלמידי ד-ו עם
פתיחת שנת הלימודים

יש לתכנן את המפגש על פי הנחיות משרד החינוך

¹ מסמך זה פותח בשיתוף פעולה על ידי השירות הפסיכולוגי-ייעוצי של משרד החינוך ומרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס.

חוסן – חוזרים להתחבר קצת אחרת

שני מפגשים לפיתוח חוסן לתלמידי כיתות ד-ו עם החזרה

מחופשת הקיץ

מתווה עבודה והמלצות: הטקסט שמציעה הפעילות אינו הכרחי כמובן וכל מחנכת מוזמנת להתבטא בסגנון שנכון לה.

אם אתם יודעים על מישהו קרוב לאחד התלמידים שחלה באופן קשה או שמא נפטר מהקורונה כדאי לדבר אתו קודם לכן ולשאול אם היה רוצה שתהיה לכך התייחסות במפגש.

מטרות המפגשים:

- לתת לתלמידים אפשרות לבטא ולשתף בחוויות הייחודית שלהם בחופש הגדול במציאות שונה.
 - להקל על הסתגלותם למצב החדש עם פתיחת שנת הלימודים.
 - לעודד צמיחה והתפתחות.
 - לתת מענה לצורך של התלמידים להשיב לעצמם חווית שליטה ובטחון בפתחה של שנת לימודים שתאופיין בשגרה שמשנתה מעת לעת בהתאם לנסיבות
 - נתמקד בזיהוי התגובות שלנו למצב החדש וניתן מקום לרגשות המורכבים שצפים
- בכולם עם החזרה לבית הספר - שמחה והתרגשות לצד לחץ ובלבול על רקע המגבלות והכללים.

רקע לבחירת הפעילויות: בימים אלו, שבים התלמידים מחופשת הקיץ שהייתה שונה מחופשות אחרות בשל התפרצות נגיף הקורונה. סביר שהתלמידים גם נהנו בחופשה עם זאת חשוב לזכור שהם היו ועודם חשופים לדאגה ולפחד הקשורים במצב הבריאותי, כמו גם להשלכות של המצב על הדינאמיקה החברתית, המשפחתית והמצב הכלכלי. בנוסף, לתלמידי היסודי בכיתות ד-ו יש התמודדויות עם אתגרים הייחודיים להם בפתיחת שנת הלימודים. בגילאים אלה קיימת ההבנה שמצפים מהם לזכור ולמלא אחר הוראות והנחיות והתלמידים רוצים לנהוג באחריות אך גם חוששים לפספס או לשגות. המגבלות סביב החזרה החלקית לבית הספר והשהות מחוץ לבית עלולות לייצר לחץ ובלבול. מבחינה חברתית, סביר שהתלמידים חוששים מעט מכיוון שלא ברור להם כיצד יקיימו קשרים חברתיים במציאות בה השהייה בבית הספר תהיה רק בחלק מהימים ובקבוצות קטנות יותר, הם גם אינם בטוחים כיצד יצליחו להתנהל בסדר יום שמוכתב על ידי המערכת ושבחלקו יהיה בבית ובחלקו בבית הספר.

אתגר נוסף שכרוך במצב הוא מגבלות השיח כאשר אנחנו עוטים מסכות. בימים אלה אנחנו מתקשים בקריאת ביטויים רגשיים כשהפנים מכוסות – הן הקול נשמע בעוצמה פחותה והן הבעות הפנים מוסתרות. סביר שנמצא את עצמנו, לא אחת, מתוסכלים וכועסים על היותנו לא מובנים ולא מבינים.

במפגש זה חשוב לעודד את התלמידים לתת מקום לחוויה המורכבת שיש בחזרה מהחופשה בכלל ומחופשה במציאות שונה ללימודים במציאות שונה בפרט. עם זאת, עבור חלק מהתלמידים המעבר הזה לא יהיה שונה הרבה מבחינת ההתרגשות והשמחה המהולות בעצב של חזרה אחרי חופשת הקיץ. נשאף להנחות את התלמידים לזיהוי תגובות שנובעות ממתח, לחץ ובלבול ולכוונם לבחירה מודעת של כיוון התגובה והפעולה שלהם. נזכור לכולנו יש כאן הזדמנות ללמוד על ואת עצמנו, לצמוח, להתפתח ולחזק את ביטחוננו העצמי.

מפגש ראשון - מצפן לניווט הדרך שלי

פתיחה: אני שמחה ונרגשת מאד להיפגש עמכם עם החזרה מהחופשה האחרת שחווינו

משחק חימום - "מי שמזדהה, יקום!"

אשמח לשמוע מה שלומכם ואילו חוויות עברתם בתקופה הארוכה בבית. אתם מוזמנים לקום מהכיסא כאשר אני מתארת חוויה או מצב שגם אתם עברתם והרגשתם.

הערה למחנכת: דרך משחקית לקבל את פני התלמידים ולשמוע מה נשמע ומה עשו בזמנם בתקופה שחלפה מאז פרוץ משבר הקורונה. המחנכת תזמין את התלמידים לקום מהכיסא כאשר היא מקריאה היגד שמתאים להם. הם מוזמנים להרחיב מעט ביחס למה שהם מזדהים אתו.

דוגמאות:

- שיחקתי במחשב
- ראיתי הרבה סדרות
- עשיתי "כושר" ומתיחות בחוץ
- אפיתי, בשלתי
- ישנתי בימים והייתי ער בלילות
- צבעתי מנדלות
- יצאתי עם הכלב
- יצאנו לחופשה
- ניגנתי

- התכתבתי עם ילדים בוואטסאפ
- נפגשתי עם חברים
- ביליתי הרבה בים\ברכה
- טיילתי במקומות מעניינים בארץ
- רבתי עם האחים שלי
- דאגתי שמא אדם קרוב אלי יידבק בקורונה
- דאגתי שאני אדבק בקורונה
- רבתי עם ההורים
- הפסקתי לדבר עם חבר קרוב
- היה לי עצוב
- לא היה לי מצב רוח לכלום

המחנכת: אני שמה לב שבמצבים האחרונים שציינתי, פחות ופחות תלמידים קמו מהכיסא. זה ודאי מרגיש לא נוח להיזכר בהרגשה הלא נעימה שיתכן שליוותה אותנו בימים של החופש הגדול ויש מבוכה לשתף את שאר הילדים במשהו אישי ופרטי.

כולנו עוברים תקופה לא רגילה ומלאת שינויים וכעת, כאשר אנחנו מסיימים את החופש הגדול וחוזרים לשגרת לימודים קצת אחרת ואולי מבלבלת כשאנו נדרשים לחזור לקום מוקדם, לשבת בשיעורים ארוכים, בכיתה או בזום להגיש עבודות ולהתכוון למבחנים כל זה איננו פשוט, גם לי. לכן, רגע לפני שמשתלבים חזרה במסלול ה"מהיר", חשוב שנעצור ונשאל את עצמנו, **מה שלומנו?**

נשים לב למה אנחנו חשים בגוף כרגע? אילו מחשבות עוברות בראשנו? אילו רגשות מופיעים? התרגשות, תסכול, בלבול, געגוע?

הקרנת רצף שקופיות קומיקס שבמרכזן שקד. היא מארגנת תיק בית ספר לקראת החזרה ללימודים למחרת ובראשה "קופצות" מחשבות:

הערה למנחה: בשקף יופיעו רק המחשבות ולא מה הן מבטאות. המנחה בהמשך תעשה הפרדה בין עובדות מצד אחד ומחשבות ורגשות מצד שני.

- כואבת לי הבטן – תחושה גופנית
- אני מתרגשת – רגש לא מובחן
- אני לא אצליח לקום בזמן לבית הספר - מחשבה
- אני מרגישה בלבול - רגש
- לא דיברתי עם נויה כבר חודשיים והיא בטח תעדיף לשחק בהפסקה עם החברות שגרות ברחוב שלה – מחשבת דאגה

- אני לא מוצא שום דבר בתיק הזה!! – מציאות וכנראה בעיקר דאגה
- כיף לחזור לחוג כדורסל מחר! - רגש
- בטוח יצחקו עלי עם המסכה. אני נראית בה כמו ציפור - מחשבה

המחנכת תזמין בכל פעם את אחד התלמידים לקרוא את המחשבה שמופיעה בכל שקופית ותכוון את השיחה להבחנה בין רגשות, מחשבות מדאיגות ושינויים גופניים בחוויה של שקד. לאחר הקראה, המחנכת תזמין תלמידים שהיו רוצים לשתף בחוויה דומה .

הערה למחנכת: חשוב לאפשר לתלמידים לבטא חששות ודאגות בלי שנציע להם מיד פתרונות ומבלי שנכנס לוויכוח איתם ביחס לצדקתם או לאמיתות הדברים. כדאי להתייחס לרגשות שעולים מתוך הדוגמאות, וזאת כדי להנכיח אותם עבור כל הקבוצה למשל: תלמידה א: אתמול בלילה לא יכולתי להירדם כי חשבתי לעצמי שאולי יהיה לנו קצת קשה לשמור מרחק אחד מהשני בכיתה.

מחנכת: **דאגת** מתוך **אחריות** כי את מבינה שכרגע צריכים להתרגל להתנהגות שונה ממה שאת זוכרת.

תלמיד ב: אתמול הסתובבתי בבית בעצבנות כזו. הרגשתי שאני כבר ממש מתגעגע לחזור לפגוש את החברים ולשחק בהפסקות

מחנכת: חשת **בחוסר שקט** וחשת גם **התרגשות ושמחה** לחזור להיות פעיל ולשחק.

המחנכת תסכם:

***שקף-ריכוז המחשבות של שקד: אני לא אצליח לקום מחר לבית ספר! נויה בטוח תעדיף לשחק עם חברות אחרות! בטוח יצחקו עלי עם מסכה!**

1- שימו לב שהמחשבות של שקד מנוסחות כעובדות מוחלטות אך אין הן אלא מחשבות בלבד שמשקפות דאגות, רגשות ותחושות שלנו ולכן שקד יכולה לבחור איך להתייחס אליהן.

2-החוויה סביב כל השינויים שעברו ועוברים עלינו היא מורכבת. קיימים החלקים המטרידים והלא נעימים, כמו לדוגמה, הדאגה הבריאותית וצער על מי שהמחלה פגעה בו והרגיש מאוד לא טוב. הפחתה בדרכי הבילוי והנופש במהלך החופשה, מתחים בבית סביב פיטורי הורים וקושי כלכלי. אל מול תחושת החופש תוך בילוי במשחקים דרך המחשב, שזה היה די כיף, צפייה בסדרות בילוי בים בברכה או בטוילים בארץ. אפשר לסכם ולומר שבחופש הגדול הזה הטוב היה מעורב ברע והכיף בקושי. לכן זוהי חוויה מורכבת.

הערה למחנכת: מטרת השיח היא לתת מקום לחוויה של התלמידים עם החזרה למסגרת. החוויה היא על רצף של זמן, וכוללת דברים שקרו ורגשות שהם הרגישו בתקופה שחלפה,

ואיתם הם מגיעים לנקודה הזאת. חשוב לתת מקום לחוויה המורכבת לפני שמתפנים לגייס את התלמידים בחזרה לשגרה.

חלק שני של המפגש – עם הפנים להתמודדות

מחנכת: מספרת על שקד - שקד מוצאת בתחתית הילקוט שלה **מצפן**. היא נזכרת שבאחד השיעורים בשנה שעברה, המורה דיברה איתם על הרעיון של "מצפן" שעוזר לסמן כיוון שחשוב לנו ושלפיו אנחנו פועלים. לאותו שעור שהיה להם, שקד הביאה מצפן אמיתי שהיה להם בבית.

עכשיו היא מתבוננת במכשיר שבידה ושמה לב שיש לו חוגה שזזה כל הזמן "ומחפשת" כיוון, מחפשת את הצפון. יכול להיות שהיא מרגישה משהו דומה? חוסר שקט, התרגשות אך גם חשש ומחשבות על מה שהיא איננה יודעת ועל מה שצפוי להתרחש בהמשך.

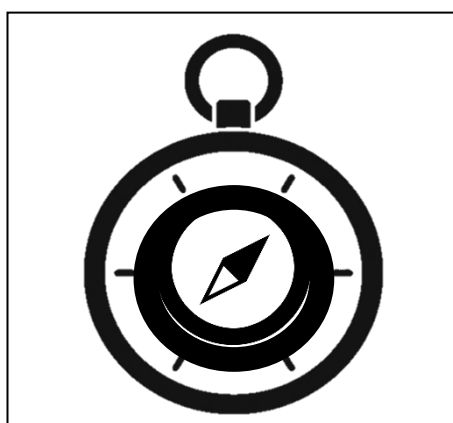
שקד חושבת לעצמה: "מה הכיוון שהייתי רוצה להתמקד בו בחזרה לבית ספר? להשקיע יותר זמן עם חברות אחר הצהריים? לחזור לשחק יותר כדורסל? אולי להקדיש קצת יותר זמן לתרגל את האנגלית שלי? מה חשוב לי כרגע במיוחד ויכול לעזור לי לחזור למסלול ולהרגיש פחות 'מפוזרת'?"

נקרין את השקופית של המצפן עם כיוון לפעולה, משימה או מטרה שהתלמידים יתבקשו להגדיר לעצמם.



התלמידים יקבלו כרטיס לכתיבה אישית בצורת מצפן שבראשו יכתבו מה הכיוון העיקרי שיש להם בזמן הקרוב. במה הם בוחרים להשקיע באופן ממוקד? מה הם היו רוצים לקדם כרגע שחשוב להם במיוחד?

בתוך המצפן יכתבו התלמידים את סדר הפעולות שהם רוצים לעשות בכיוון שבחרו. לאחר שיסיימו לכתוב, נבקש מהם לצלם את הכרטיס ולמקם את התמונה על מסך הנייד באופן בולט.



מפגש שני: תקשורת בימי קורונה

מחנכת: התפרצות הקורונה על כל מה שהביאה עימה אתגרה אותנו גם בדרכים ליצירת תקשורת הדרכים שהיו מוכרות לנו לתקשר זה עם זה השתנו למדנו דרכים חדשות פחות מוכרות לנו והשתמשנו פחות באלו שהיו כל כך מובנות עבורנו. בואו נחשוב יחד על כל הדרכים שלנו לתקשר זה עם זה בזמנים אלו (בליווי מצגת של תמונות או רשימה על הלוח)

1. מפגש פנים מול פנים
2. התכתבות בוואטסאפ/ צ'אט
3. שיחת טלפון
4. זום-שיחת וידיאו
5. אינסטגרם - story ותמונות

יש גם צורות של תקשורת אחרת, שאינה מילולית, אשר יכולה לבוא לידי ביטוי בדרכי התקשורת שונות:

מגע- חיבוק, הנחת יד, טפיחה קלה – יכולים להתקיים רק במפגש פנים אל פנים.

הבעה דרך תנוחת הגוף, הבעות הפנים, המבט בעיניים, גוון הקול ועוצמת הקול שיבואו לידי ביטוי גם בדרכי תקשורת אחרות כמו שיחת וידיאו או חלקית בטלפון.

אחר? כאן המקום לשמוע על "חידושים והמצאות"

פעילות "סקר חי"- המחנכת תזמין את התלמידים לחשוב במשך כמה רגעים על דרך התקשורת המועדפת עליהם עם חברים. היא תקרא בשם כל אחת מהאפשרויות ותבקש מהתלמידים להרים יד או לקום מהכיסא לסימון האפשרות המועדפת עליהם.

המחנכת תזמין את התלמידים לשיתוף:

- **מה הם מעדיפים באפשרות שבחרו?**
- **מה נוח להם בדרך התקשורת הזו?**
- **איזה הפסד כרוך בבחירה בדרך זו?**
- **עם מי הם אולי יעדיפו דרך תקשורת אחרת (הורים, אחים, מחנכת, מדריך) ומה שונה?**

מחנכת: אתם וודאי ערים למה שטוב אך גם עלול להקשות בכל אחת מהאפשרויות.

דיון:

הערה למחנכת: יש לעודד את התלמידים להתייחס למגבלות האובייקטיביות שיש בכל דרך תקשורת ובעיקר להשפעה שיש לכך עליהם לרעה אך גם לטובה. הבחנה זו תסייע בהגברת המודעות העצמית של כל אחד בנוגע למקומו מול האחר בתקשורת. אנחנו נשאף לבטא את מה שאנחנו רוצים וצריכים ובאותה נשימה נזכור שיש את הצד השני, שיש לו צרכים ורצונות משלו. אנחנו צריכים להיות בתשומת לב לאחר כדי לנסות ולהבין את נקודת מבטו. ביטוי עצמי לצד ראיית האחר הם הבסיס לקשר בריא ומספק וזאת הסיבה שאנחנו מעודדים תשומת לב לדרך התקשורת במיוחד לאור המגבלות האובייקטיביות הקשורות בימים שאחרי החזרה לבית הספר.

מחנכת: מה היתרונות והמגבלות שיש **בזום**? המחנכת תכוון לכך אפשר "להשתיק" את המשתתפים אבל אז אין שיחה חופשית ולא ניתן להתבטא בחופשיות לאור מה שכל משתתף מרגיש או חושב באותו הרגע. בזום קיימת האפשרות להסתיר את עצמנו ולשלוט באיזו מידה כל משתתף חושף עצמו.

התכתבות וואטסאפ או צ'אט קלה לנו מאוד, אך עלולה גם לסבך אותנו שכן הכל נרשם ולעיתים מאוחר מכדי למחוק. יש קצת זמן לחשוב לפני התגובה, אפשר לומר דברים שקשה לומר פנים מול פנים אך גם אי אפשר לראות עד התגובה של מי שכתבנו לו.

מישהו מוכן לשתף באירוע לא נעים שקרה לו בהתכתבות או בזום?

בשיחת טלפון, לא רואים את הצד השני ולפעמים נדמה שמי שאתה מדבר אתו בכלל עסוק במשהו אחר מה שגורם לנו לפעמים להרגיש כאילו נטשו אותנו. מהעבר השני של הקו, גם אנחנו יכולים לעסוק בדברים אחרים במקביל ולהסתיר את התגובות שלנו. למשל: אף אחד לא יכול לראות אותי מסמיק.

שיחה פנים מול פנים היא הדרך המועדפת לקשר אמיתי אך לעיתים היא קשה לנו. לדוגמה: אם יש לנו ביקורת על עבודה שחבר עשה והיא נראית לנו לא מספיק מושקעת. או מצב שבו בחרתי שלא להזמין חברה לטיול משפחתי ואני משערת שהיא מאוד תתאכזב.

מחנכת: באילו מצבים אתם מרגישים שקשה לכם לשוחח עם אחרים פנים מול פנים? המחנכת תכוון לכך שקשה לנו לומר דברים אישיים שעלולים להביך אותם או לגרום להם לעוגמת נפש. במצבים כאלה נעדיף דרכים אחרות, ישירות פחות בצ'ט או בטלפון אולם כדאי לזכור שאין באמת תחליף לשיחה אמיתית ואמיצה המתקיימת כאשר אנחנו מדברים אחד עם השני פנים מול פנים.

משחק "טלפון שבור במסכה"

מחנכת: תבקש מהתלמידים ללבוש את המסכות לפעילות ותתחיל את משחק ה"טלפון השבור" המוכר, רק הפעם עם המסכות ובמרחק הנדרש. (כדי למנוע מכולם לשמוע את הדיבור מקרוב, מומלץ לשבת במעגל עם הגב פנימה). המחנכת אומרת מילה או משפט קצר (בעוצמת קול סבירה) מכוונים לתלמיד שיושב קרוב אליה. התלמיד מעביר הלאה לתלמיד שאחריו את המשפט ששמע והבין. כדאי לכוון את המשתתפים לומר מילים בעלות משמעות גם אם איננו בטוחים שאלה המילים במקור. כמובן שבדרך זו סביר שהמשמעות של המשפט וההיגיון שיש בו ישתנו ויעוררו צחוק והנאה. בכיתות גדולות כדאי לחלק את הכיתה לשלוש תתי קבוצות.

אלטרנטיבה למשחק - "זיהוי רגשות ללא מילים"

המטרה היא לנחש את הרגש עם מסכה. תלמיד יעמוד מול הכיתה בניסיון להביע בחלק פניו הגלוי, במבט העיניים שלוהו במנח הגוף שלו וללא תנועות ידיים, את הרגש שהוא רוצה לבטא. מספר תלמידים ינסו לבטא רגשות שונים.

בתום ההתנסות, תזמין המחנכת את התלמידים לשתף בחוויה שעברו ותסכם:

בשיחה פנים אל פנים יבואו לידי ביטוי כל אופני התקשורת שציינו קודם. הבעה דרך תנוחת הגוף, הבעות הפנים, המבט בעיניים וגוון ועוצמת הקול. אופני התקשורת האלו חשובים ביותר להבנת האחר. בשיחה פנים מול פנים עם מסכות קשה עוד יותר להבחין בחלק מאופני תקשורת אלו. זה מתסכל ואנחנו עלולים לפרש לא נכון את הכוונה של האחר ולהיגרר למחשבות מכשילות שישפיעו על התגובות שלנו.

בימים אלה, אנחנו נדרשים להסתובב ברחוב עם מסכות ולהיות בהפסקות בבית הספר עם מסכות. המסכה מסתירה חלק מהפנים וכתוצאה מכך אנחנו מפספסים את ההבעות שנותנות לנו בדרך כלל מידע על מה שהאחר מרגיש או חושב. לכן, ננסה לשים לב ונהיה יותר מודעים לצורך לדבר במילים להסביר מה שאנחנו מרגישים וזקוקים לו כמו גם לבקש הסבר מאחרים לגבי מה שהם מרגישים וזקוקים.

בהקשר זה, יש לנו הצעה מרגשת. הקושי לבטא את עצמנו עם המסכות מחבר אותנו לאוכלוסייה שיש לה מגבלה קבועה בתקשורת קולית - כבדי השמיעה והדיבור. אנחנו מציעים כאן להעשיר את עצמנו בדרך ביטוי מרתקת - שפת סימני הידיים מה שסייע לנו להתחבר לילדים שמתקשרים כל השנה בדרך הזאת.

הערה למחנכת: בשלב זה, ייתכן שנראה "סימני התנגדות" בקבוצה שינבעו ממבוכה מהרעיון. אנחנו מאמינים שלצד הרגשות הלא נעימים שיופיעו בתגובה להצעה ה"לא רגילה", תהיה גם סקרנות גדולה ומשיכה מסוימת להתנסות בשפה חדשה. ממקום שבו כולנו שווים מאחר ואף אחד מאתנו לא מכיר את שפת הסימנים, זוהי הזדמנות להתנסות יחד בחוויה חדשה של תקשורת ולעזור לנו מבעד למסכות.

סרטון מצורף עם שקד: יש לעצור אותו אחרי ששקד מזמינה את הצופים לנחש מה אמרה כדי לאפשר לתלמידים להעלות השערות (00:55).

המשך הסרטון

אימון בזוגות זה מול זה והחלפה בין זוגות סמוכים (על פי הזמן שנשאר אבל לפחות אימון אחד בזוגות).

לסיכום שני המפגשים במערך חוסן: תלמידים יקרים, אנחנו מסכמים שני מפגשים בהם שילבנו שיחה, משחק והרבה חומר למחשבה ולתרגול. דיברנו על החזרה לבית הספר שמלווה ברגשות מורכבים ובמחשבות שונות. כדי להקל על החזרה למסלול, אנו נעזרים בתמונת המצפן שמסמן לנו כיוון ותוכנית פעולה. היום דיברנו על דרכי תקשורת עם חברים ואנשים בסביבתנו, שוחחנו על היתרונות והמגבלות שיש בכל דרך והתנסינו באתגר המסכות במשחק. לסיום, התמודדנו כקבוצה עם שפה חדשה שלא הכרנו ושיכולה להעשיר את דרכי התקשורת שלנו בכלל ובפרט עכשיו, כאשר אנחנו עוטים מסכות.