

אנשי שפ"י וצוותי חינוך יקרים,

כאנשי חינוך אנו חותרים לסייע לתלמידינו ולהיות עבורם ככל הניתן עוגן של מוגנות, יציבות וקשר גם בימים קשים. תלמידינו נחשפו ונחשפים למציאות לא פשוטה שמציפה מנעד רגשות ומחשבות. החשיפה למציאות מתקיימת באופן ישיר, דרך אמצעי התקשורת, בשיח המשפחתי ובדרכים שונות של מעורבות שהם עצמם נוקטים. כדי לעבד את המצב חשוב לקיים עם התלמידים שיח פתוח. חשוב ליצור מרחב שיח שיעזור להם להכיל את העוצמות הרגשיות ושיסייע להם לחדד מודעות לכוחות שלהם להתמודד עם המצב. מרחב בטוח לשיח שיאפשר להם לשמוע את חברת השווים ומתוך כך לחזק לכידות חברתית, תחושת שייכות וערבות הדדית הן בכיתה, הן בקהילה והן במדינת ישראל כולה. שיח שיסייע לתלמידים לקיים דיאלוג מכבד ומוגן, להתמודד עם אתגרי המציאות ולפתח לעצמם מגנוני תגובה והתמודדות מושכלים ויעילים.

נשוב ונאמר לתלמידים – אנחנו כאן **יחד ככיתה, כקהילה בית ספרית. יחד** נתמודד ונתגבר, גם אם השיח בינינו מורכב ומציף **ומכאן נמשיך ללמוד יחד ולחיות יחד.**

יש להפעיל שיקול דעת באשר לאופי השיח ועומקו, בהתאמה להרכב הכיתה ולגיל התלמידים.

חשוב שהשיח בעקבות האירועים בחברה הישראלית יתנהל בבתי הספר בעברית ובערבית. כמו כן, חשוב שהשיח יתקיים מתוך שאיפה חברתית רחבה להחזיר ולטייב את מרקם החיים השיתופי-אזרחי ומתוך כך יתבסס על מספר נקודות מוצא כגון:

- גינוי מוחלט של השימוש באלימות ככלל וכאמצעי להביע צורך או להשיג מטרה בפרט.
- הבעת הבנה ועידוד הבעת תחושות, רגשות ומחשבות נוכח המצב. דגש על הבעת שונות בדרך מקובלת ומכבדת.
- הבעת אמון ביכולתם של מבוגרים ותלמידים לפעול באכפתיות, מתוך ערבות הדדית ובהתאם לאמות מידה מקובלות ולחוק.

כאנשי חינוך אתם מהווים מנהיגים, סוכני שינוי ומבוגרים משמעותיים, והתלמידים זקוקים למנהיגות שלכם ומחכים לה. בכוחכם לזמן שיח מוגן ורלוונטי עם התלמידים. השיח החינוכי-רגשי יאפשר לתלמידים לבחון את רגשותיהם ומחשבותיהם באופן מווסת תוך הקשבה לקולות נוספים. השיח עמם הוא הכוח שלנו להשפיע לטובה, לווסת, להגן עליהם ולהזכיר להם שיש להם על מי לסמוך.

השיח החינוכי-רגשי צריך להתקיים באופן מתמשך וגמיש, בכל דרך שמתאפשרת לכם: בשיח מקוון בזום (במסגרת הלמידה מרחוק) פנים אל פנים בכיתות (עם חידוש הלימודים) בשיח טלפוני מרחוק, במפגשים אישיים וקבוצתיים. יש לקחת בחשבון את מורכבות השיח חשוב לאפשר לכל תלמיד את המרחב הנכון לו לדבר ולשתף. לכבד גם תלמידים שבחרים שלא לשתף ולאפשר זאת. עבור אותם תלמידים כדאי ליצור גם הזדמנויות לשיח בזוגות או בקבוצות קטנות ואינטימיות יותר.

הצוות החינוכי

חשוב להיפגש בצוות החינוכי לשיח מקדים בהנחיית אנשי המקצוע של שפ"י (בזום או במפגש בוקר) טרם הכניסה לכיתות. במפגש נתכונן לכניסה לכיתות, נשתף בספקות, בתחושות או ברעיונות.

כמה דגשים חשובים למפגש הצוות:

- נזכיר זה לזה שאנחנו במשימה יחד, פועלים כצוות בעל לכידות מקצועית וחוסן ארגוני. גם בינינו הערבות ההדדית היא כלי ומשאב וגם אצלנו, כמו אצל תלמידינו, אף אחד לא נשאר לבד.
- נשתף, שגם אנו עוברים חוויות לא פשוטות שעלינו לעבד כדי להרגיש מוחזקים ונכונים לקראת השיח החינוכי-רגשי בכיתה.
- השיח בצוות יזכיר לנו שאנו מנהלים את השיח בכיתה מתוך הסמכות החינוכית והמקצועית שלנו. התלמידים זקוקים לשיח מסודר, מארגן, מקצועי מדמות סמכות משמעותית.
- התהליך שאנו נעבור בינינו כצוות מקביל לתהליך שיקרה בכיתה, בכוחה של ההתנסות בתהליך להעניק לנו תחושת בטחון ומסוגלות.
- אנו פועלים מתוך תחושת שליחות ומשמעות מקצועית. תובנה זו תסייע לנו להפריד בין ההיבט האישי להיבט התפקידי שנמסר בידינו כעת. הפרדה זו חשובה הן משום שהיא עוזרת לנו לשמש דוגמה אישית והן משום שהיא מספקת לנו תחושת הגנה בהיותנו משימתיים.
- נזכיר את חשיבות השיתוף גם לאחר השיח עם התלמידים ואת יכולתנו לפנות ליועצת בית הספר או לפסיכולוגית בשפ"ח להתייעצות, הן לגבי תלמידים שלאור השיח התרשמנו שהם זקוקים לסיוע, והן לשם שיתוף אישי וחשיבה.

התלמידים והתלמידות

איך ננהל את השיח?

- **נתנהל באופן שקוף וגלוי.** נאמר לתלמידים – "אכן, הנושא רגיש, כואב ומורכב ולא קל לדבר. והנה, בכל זאת אתם בחרתם לדבר עליו כי אתם מאמינים שביכולתנו להכיל את המורכבות וכי אם נצליח לדבר נצליח גם להתגבר על רגשות קשים ולצאת מתחושת האין-מוצא."
- **נשאף להפיח תקווה ולהשיב אמון.** נאמר לתלמידים – "אנחנו מאמינים בכם ובנו ובכוח של כולנו לשמור על עצמנו. אנחנו פה יחד – חזקים מספיק כדי לדבר ולהקשיב, חזקים מספיק כדי להתגבר ולהתמודד. יש לנו תקווה ואמונה שהמצב ישתפר והשקט בתוכנו ומסביבנו ישוב במהרה. ועד אז, לא נשארים לבד – משתפים ומשתתפים."
- **נתבטא באופן מבוקר ומדויק, בקול שקט ונינוח.** נפעל כדי למנוע הצפה רגשית והצפה במידע שאינו תואם גיל או שאינו הכרחי.
- **הן באופן מקוון והן בשיח פנים אל פנים בפתח השיחה נזכיר לתלמידים את הכללים לשיח מוגן,** ובעיקר נדגיש שיש להימנע מהתבטאויות שיפוטיות ופוגעניות. אם תלמידים יתבטאו באופן תוקפני או מתלהם נוכל לעצור, להזכיר לכולם ברוגע את המחויבות לכללי השיח ולהנחות להתבטא באופן לגיטימי ומכבד.
- **בהמשך נפנה באופן אישי לתלמידים שנקלעו למורכבות הרגשית,** נדרוש בשלומם ונציע להם לעמוד עמנו בקשר של שיתוף ותמיכה.
- **נאפשר שיח פתוח ובטוח,** נעודד את התלמידים להביע את עמדותיהם. נאזין להם האזנה שלמה. בהמשך, נאתגר אותם עם שאלות הרחבה ורק אחר כך נעביר את המסר החינוכי שלנו.
- **נאזין באוזן רגישה ולא שיפוטית** לתיאורי ההתנהגות והסיפורים ונשתדל להיות רגישים גם למה שלא נאמר ולא דובר בקול.
- **נאפשר לכוח הקבוצתי בכיתה לייצר שיח משמעותי** ומשפיע לטובה ונוודא שהקול המאחד, שמגנה את האלימות ונותן תקווה נשמע היטב בכיתה.
- **נאפשר לתלמידים לשתף בעוד תחומי חיים ומצבי חיים מורכבים** שמבחינתם מתקשרים לנושא.

התלמידים ישאלו שאלות רבות, איך נענה לתלמידים?

- **נהדהד את השאלה** – "אני שומעת שאתה שואל אם אני חושבת שהמצב יסתיים בקרוב?"
- **נביע אמפתיה לשואל** – "אני שומע שאת כועסת וחושבת שהמצב לא צודק."
- **נתייחס לתוכן** שנשאל בדרך בה נרגיש מוגנים באופן אישי, בגבולות הביטוי הלגיטימי ובאופן מבוקר. כשלא תהיה לנו תשובה, נאמר זאת באופן גלוי וישיר.
- **נעביר מסר מחזק,** שמביע אמון בתלמידים, מפיח תקווה ומזכיר שכולנו כאן יחד בהתמודדות משותפת

להלן ריכזנו עבורכם מסרים שיכולים לשמש לכם כעוגן בשיח -

1. **אנו מתנגדים לאלימות מכל סוג:** במרחב הפיזי והווירטואלי, ברשתות החברתיות. אלימות אינה לגיטימית בשום צורה, בשום הקשר, כלפי כל אדם.
2. אנחנו חיים בחברה מגוונת שנדרשת בה רגישות בין תרבותית. אנחנו חלק ממרקם חברתי עדין. כולנו, מבוגרים וילדים, אחראים לשמור על המרקם החברתי המוגן שלנו. עלינו למצוא דרך לחיות יחד. למען העתיד שלכם, למען המשפחות שלכם, למען כולם.
3. זכותכם להביע את הדעות ואת הרגשות שלכם. זכותכם לבקש ולדרוש מה שחשוב לכם. זכותכם להרגיש רגשות מורכבים כלפי אנשים אחרים בסביבה.
4. לתרגום של רגש לפעולה יש השלכות. **הפרידו בין ההרגשה שלכם לבין ההתנהגות שלכם.** התנהגות אלימה פוגעת בכך ובאחרים והיא עבירה על החוק ומביאה עמה מחירים כבדים.
5. כשנער או נערה עוברים על החוק הם משלמים מחיר אישי כבד, ובנוסף גורמים למשפחתם ולקהילה לדאגה, לפגיעה ולסבל.
6. חובתכם להפעיל שיקול דעת ולבחור דרכים חוקיות, מקובלות ומקדמות כדי להביע את הדעות והרגשות שלכם.
7. חובתכם להביע את עצמכם באופן שנאמן לכם אך אינו אלים כלפי אדם אחר.
8. ביכולתכם להיות אחראיים. בכוחכם להפעיל שיקול דעת ולבחור מה אתם אומרים ואיך אתם אומרים זאת ומה אתם לא אומרים ולא עושים, כי זה לא אחראי ולא חוקי.
9. חפשו דרכים לגיטימיות להתבטא בלי לסכן את עצמכם ובלי לפגוע באדם אחר. שימו לב גם לאופן בו אתם מתבטאים ברשת החברתית – הפצת הודעות ביוש (שיימינג) או מידע כוזב שזורע בהלה והסתה הם עבירה על החוק ועלולים לפגוע ולסכן אתכם ואת הסביבה.
10. ברשתות החברתיות עובר לא פעם מידע כוזב שעלול לגרום להסקת מסקנות מוטעות ולבחירה בהתנהגויות מסוכנות ומזיקות. הפעילו שיקול דעת, הצליבו מידע ובדקו מהימנות ומקור. אל תפיצו מידע לא אמין או מידע שיש בן מן ההסתה או הביוש.
11. ביכולתכם לגלות אחריות אישית ולא להיגרר אחרי לחץ חברתי. אל תהססו להסס – היסוס זה הפגנת כוח! היסוס מלמד על חופש בחירה, חופש התלבטות ויכולת לבחור נכון.
12. הביטו סביב, האנשים בכיתתכם, במשפחתכם, בעיר, בארץ, בעולם הם אנשיים ורגישים כמוכם. זכרו תמיד להתחשב ברגשותיהם, לכבד אותם, את עולמם ואת בטיחותם. מי ייתן וגם אתכם יכבדו תמיד - בכל מקום ובכל זמן.
13. אפשר לדבר על הכל. בדיוק כמו השיחה שאנו מנהלים כאן. אפשר לדבר אתנו כמבוגרים על כל נושא, בלי שנבהל ובלי שנחרוץ דין. אל תישארו לבד עם רגשות מורכבים, לחצים או דאגות.
14. אופטימיות – אתם צעירים, אינכם לבד, האופק פתוח בפניכם... יש ימים קשים, יש טעויות ויש מחירים אך תמיד ומעל הכל יש את המחר, ואת האפשרות שמשהו טוב יקרה.
15. אנו מקווים ומאמינים כי **מנהיגים מכל הקשת החברתית יפעלו למיגור האלימות ולחיזוק השיח המוגן והמקדם**, ורואים בכל אחת ואחד מכם את מנהיגי העתיד, בעלי השפעה חברתית מיטיבה.

העקרונות לניהול שיח מוגן בכיתה כפי שנציג אותם בפני התלמידים –

השיח מורכב ורגיש לכולנו ולכן אנו מבטיחים אחד לשני ש:

1. כל אחד, לפני שיתחיל לדבר יאמר ביטוי קצר של הבנה למישהו אחר שדיבר בכיתה, כדי לאפשר אווירת שיתוף וקבלה.
2. נאמין שכולנו רוצים בטוב, נזכור שאנחנו יחד. שהיחסים בינינו חזקים ושחשוב לנו לשמור על היחסים הטובים בינינו ככיתה.
3. כשמישהו ידבר נקשיב לו עד הסוף, לא נגיב, לא נתווכח, לא נביע דעה.
4. נבין אם מישהו מהחברים מעדיף לא לדבר.
5. כל קול נחשב: מותר להגיד הכל כל עוד איננו מעליבים או מאיימים על מישהו אחר.
6. נדבר רק בלשון אני, על עצמנו ולא נדבר על אחרים – נשמור על פרטיות ואי שיפוטיות.
7. לא נשפוט, לא נשלול, לא נזלזל.

ההורים

בהמשך לשיח בכיתות חשוב למצוא דרך לחזק גם את ההורים, להזכיר להם שיש להם כוחות ועוצמות לנהל את ההתמודדות של ילדם עם המצב:

חשוב לזכור שלכל הורה יש שאיפה ואחריות שילדיו יחיו בשלום ובטוב, שלמים ובריאים פיזית ונפשית, כשעתידם מוגן ופתוח ככל האפשר. להורים יש יכולת להשפיע על ניהול ההתמודדות של ילדיהם עם המצב. התפקיד ההורי כולל:

- הגנה ושמירה על ילדם
- הקשבה ושיח פתוח
- תמיכה רגשית ואחזקת הרגשות המורכבים
- הכוונה לקבלת החלטות אחראית במצבים מורכבים
- הצבת גבולות ומצפן התנהגותי-אחראי
- מתן תפקידים חיוביים שיש בהם משמעות ותחושת תרומה: עשייה ופעולה מפחיתות חוסר אונים ומגבירות תחושת שליטה במצב. ניתוב העוצמות הרגשיות של הילדים לעשייה חיובית, הן בזמן אירועי חירום והן באופן מתמשך בתקופת החירום, יכולה לסייע לתלמידים בהתמודדות הרגשית ולהורים בביסוס הסמכות ההורית.