

## לקט פעילויות חווייתיות והמלצות לניהול שיח רגשי עם תלמידי כיתות ד – ו

### אנשי שפ"י וצוותי חינוך יקרים,

תלמידי כיתות ד – ו שבים לבתי הספר באופן חלקי ומדורג ויחד איתם נדרשים גם אתם להוראה במבנה ייחודי. במהלך השהייה הכפויה בבתיים ובתקופת הלמידה המקוונת, עשיתם מאמץ של ממש כדי להיות קרובים לתלמידים ומעורבים בשגרת חייהם, למרות הריחוק הפיזי. הקשר החינוכי שקיימתם והתקשורת הבינאישית הרציפה ששמרתם סייעו לתלמידים וימשיכו לסייע להם כעת עם החזרה החלקית לבית הספר. למפגש עמכם ולנוכחותכם הפיזית והמקוונת משמעות רבה עבור התלמידים והם ממשיכים לשאת עיניהם אליכם.

### חשוב שנהיה מודעים לאותם היבטים בה אשר עשויים לאתגר את תלמידינו מבחינה רגשית, חברתית ותפקודית –

- למידה חלקית במתכונת מפוצלת - פיזית לצד למידה מקוונת.
- למידה בתנאי איסור ובצל חוקים רבים חדשים.
- ריחוק חברתי ופיזי אשר מקשה על האינטראקציה הלימודית והחברתית.
- למידה בתנאי לחץ (איום ההדבקה בעינו עומד).
- פרידה מהבית ומההורים אחרי תקופה ממושכת של קרבה.
- שבועות ארוכים בהם חוו טלטלה רגשית והתמודדו עם גזירות השעה.
- אי ודאות באשר להמשך.
- חזרה לשם סיכום שנה ופרידה.

היבטים אלו ועוד רבים אחרים מתקיימים לצד חדוות המפגש, שמחת האיחוד והצורך הטבעי והבסיסי להיות בחברת בני הגיל, ללמוד, ליהנות, להתפתח.

בשיחות חשובות לתת מקום למנעד הרגשות. לזכור שהחזרה החלקית והמועטה מעיבה על שמחת המפגש ומשפיעה על התלמידים, ולתת מקום לשיח אודות ההשתמעות של החזרה המדורגת מבחינתם. חשוב להיות סבלניים לקצב האישי (שלהם ושלהם) ולזכור, אין אנו מתחילים מהנקודה בה נפרדנו. הזמן החולף וקורותיו השפיעו על התלמידים ועלינו. סבלנות ורגישות יסייעו לנו לשמור על עצמנו, על תלמידינו ולבסס חוויית קשר טובה ומיטיבה.

חשוב להיות רגישים ושלים לב לאותם תלמידים שאינם מגיעים לבית הספר מסיבות שונות (ילד שמתמודד עם קושי רפואי, ילד שאחד מבני משפחתו מצוי בסיכון רפואי, ילד שהוריו חוששים, ילד שעלול להתקשות בהתמודדות עם ההנחיות החדשות ועוד ועוד). חשוב לשמור על קשר רציף עם אותם ילדים ועם הוריהם, להביע אמפתיה והבנה לבחירה שעשו אך גם להעביר מסר שהילד חסר וחשוב.

חשוב למפות מידע אודות התלמידים כדי לדייק את המענה שניתן להם:

**תלמידים** שמפגינים מעורבות גבוהה בלמידה המקוונת.  
**תלמידים** שנוקטים יוזמות חברתיות – מתנדבים, שמרו על קשר עם חבריהם.  
**תלמידים** שהוריהם מעדכנים שהם בטוב, שהם חיוניים, יצירתיים, יצרניים.  
**תלמידים** שמי ממשפחתם חלה או חלילה אף נפטר.  
**תלמידים** שבני משפחתם עוברים משבר אישי - פיטורין, קשיים כלכליים, קשיי פרנסה, מחלה, פרידה.  
**תלמידים** שמתמודדים עם משברים אישיים – מחלה, אשפוז, פציעה, משברים רגשי.

בברכת הצלחה ובתפילה שלא רחוק היום בו תתאפשר חזרה שלמה לבית הספר



# עקרונות מומלצים לניהול שיח רגשי במפגש עם התלמידים

בצד ימין העיקרון המנחה, בצד שמאל שאלות לדוגמה ליישום העיקרון:

**נתעניין בשלומם** – נפנה אליהם ונאמר להם שחשוב לנו לדעת מה שלומם.

מה שלומך? מה שלומכך?

**נאפשר שיתוף** – נעודד את התלמידים לשתף בשיחה, בציור, בכתיבת סיפורים ועוד. נפנה זמן ומקום לילדים לשתף בדרכם באשר על ליבם.

מה תרצו לספר? מי רוצה לשתף במשהו שקרה לו בימי הקורונה? איך אתם מרגישים בבית? מה חשוב לכם שנדע?

**נעודד את התלמידים לזהות כוחות וחוזקות שלהם שבאות לידי ביטוי במהלך התקופה**

מה עוזר לכם להיות חזקים? מה אתם עושים כדי שיהיה לכם מצניין ונעים? למי אתם עוזרים? איזו מחמאה קיבלתם מאני המשפחה לאחרונה?

**נזמין את התלמידים לזהות את הקושי והמורכבות שהם חווים** – נאפשר להם לתאר רגשות מורכבים, קשיים או בעיות.

על מה תאידו "זה קשה לוי"? מה אורט לכת להיות עצובים? מה מדאיך אתכם? מה אתם הכי רוצים שיקרה כבר?

**נעזור לתלמידים לתרגם את התקופה ל"סיפור" – סיפור שאנו מצליחים לספר, קל לנו יותר להכיל.**

מה סדר היום שלכם בבית? איזו פעולות משפחתיות אתם עושים? מה אתם עושים עט האחים שלכם? כמה אתם משחקים? מה משמח אתכם?

**נעודד את התלמידים לראות גדילה** – לבדוק עם עצמם מה מתפתח, מתחדש וצומח בהם.

מה הצלחתם לעשות? ספרו על משהו נחמד שיצרתם, משהו מצניין שבניתם, משהו חדש שלמדתם. כמה אתם זאים בצלמכת?

**נעבד את חוויית הלמידה מרחוק** – ללמידה מרחוק יש יתרונות (חוויית קשר, התפתחות) כמו גם חסרונות (כניסה למרחב האישי, התמודדות עם למידה מסוג אחר, אתגר טכנולוגי).

מה אתם חושבים על השיעורים שלנו כשאנחנו נכשטים יחד במחשה? מה קל? מה קצת מסובק? מה נעים השיעורים הללו? מה לא נעים עבורכם?

**נעבד את חוויית המרחק מהסבים והסבתות** – עבור רבים מהתלמידים הסבים והסבתות מעורבים מאוד בחייהם וחשובים להם. הריחוק הכפוי לתקופה כה ארוכה אינו קל ועלול להיות מלווה בתחושת געגוע, דאגה אולי אפילו כעס.

מה שלום בני המשפחה שאינם נמצאים עמכם בבית? למי אתם מתגעגעים? האם אתם דואכים למישהו? איך אתם שומרים על קשר עם סבא וסבתא? כמה אתם הכי מתגעגעים לעשות איתם?

**נדגיש את השגרה הידועה והמוכרת כמאפשרת תחושת דאואת ויציבות - נשתמש במושגים הרגילים – כיתה, שיעור, הפסקה, משימה, מורה, תלמידים, צלצול. נזמין את התלמידים לזהות את המוכר והידוע בבית הספר ובבית.**

*מה לא השתנה בבית הספר? מה נשאר אותו דבר? הכיתה והבית הספר?*

**נעודד את התלמידים להכיר את השגרה החדשה ולזהות את הייחודי בה - נבנה שגרה חדשה מושגית ומעשית, נמציא שמות לפעילויות החדשות, נהפוך את סדר היום הפיזי והמקוון למובן וצפוי, נעודד גמישות מחשבתית.**

*מה שונה בבית הספר? מה שונה אצלנו בכיתה? למה אנחנו לא רגילים עדיין? איך מיליס חדשות למדנו לאחורונה?*

**נאפשר זמן הסתגלות – נזכור שהחזרה ליום לימודים היא מבורכת אך לא פשוטה. נזכור שזו התמודדות חדשה ונהיה סבלניים ואמפתיים לקשיי הסתגלות.**

*מה קשה לי בחזרה ללימודים? מה יצור לי לחזור ללימוד? מה יצור לי להתרגל מחדש לחברים? מה אני צריך מהמורה? מה חשוב לי לומר?*

**נעודד את התלמידים לכיוונים יצרניים – נאפשר להם לתכנן פעילויות, להציע רעיונות, לפעול וליצור מתוך הבנה שעשייה משיבה תחושת שליטה ומגבירה תחושת אונים.**

*בואו נחשוב ביחד על פעילות מסוימת שתקל עלינו את ההתמודדות עם מבנה הלימודים הנוכחי.*

**נעודד שימוש במסרים בנוי חוסן שמפחים תקוה – נדגיש את הכוחות ואת החוסן, נעודד את התלמידים לזהות את הכוחות שלהם, להתמקד בחיובי, בהישגים, במקודות החוזק, בהתקדמות. נשתמש בביטויים של תקווה, זיהוי הטוב, הודיה, עוצמה.**

*מה קל לי בחזרה החלקית לבית הספר? מה נותן לי כוח? מה משמח אותי בכיתה? מה אני מצליח לעשות? מה אני נהנה לעשות עם בבית וסם בבית הספר? מה אני נהנה ללימוד? עם מי כיף לי? למה אני רוצה לומר תודה? מה צורך לי?*

**ניצור חוויית רציפות וקשר – נאפשר לתלמידים לעבד את חוויית הלמידה בשתי קבוצות ובאופן פיזי ומקוון.**

*מדוע הלמידה נמשכת עם באופן פיזי וסם באופן מקוון? מדוע הכיתה התחלקה לשניים? מה קשה לכם הלמידה בשתי קבוצות? מה נחמד הלמידה בשתי קבוצות? מה תרצו לעשות עם מנת לשמור על קשר ושיתוף פעולה עם החצי השני שלנו?*



### ביסוס טקס קבוע שיתנהל הן במהלך הלמידה המקוונת והן ביום בו יפגשו בבית הספר, למשל –

- מדי **בוקר** כל תלמיד ישלח מדבקת אימוג'י לקבוצה ובעזרתה יתאר מה שלומו. ביום שישי, עת נפגשים בבית הספר, בשיחת הבוקר כל תלמיד יצייר אימוג'י על דף, ייגש ללוח בתורו, יציג את האימוג'י שלו ויספר מה שלומו הבוקר.
- מדי **סוף יום** כל תלמיד יכתוב בקבוצת הווטסאפ תיאור קצר של משהו שקרה לו היום בבית. ביום שישי, עת נפגשים בבית הספר, בסוף היום, כל תלמיד יזמן לעמוד מול כולם ולשתף בקצרה במשהו שקרה לו היום בבית הספר.
- מדי **סוף יום** המורה תשלח מדבקת שמש בקבוצת הווטסאפ והתלמידים יוכלו לבקש משאלות לגבי מחר ("מה ארצה שיהיה מחר בכיתה ובבית הספר"). ביום שישי, עתנפגשים בבית הספר, בסוף היום, המורה תצייר שמש על הלוח, תשאל את התלמידים אילו משאלות יש להם לגבי מחר, ותכתוב זאת על הלוח.

### פעילויות שיח בזוגות או בקבוצות קטנות שאחר כך אפשר להמשיך לעסוק בהן גם בלמידה המקוונת –

- לראיין חבר בנושא שהמורה תבחר מראש. למחרת לשלוח אחד לשני (בליווי עותק למורה) מכתב הערכה ובו לציין כוחות וחוזקות של האחר כפי שעלו מתוך הריאיון.
- ללמד אחד השני מתכון, משחק, רעיון שלנו. למחרת לשלוח אחד לשני (בליווי עותק למורה) תיעוד של האופן בו יישמנו את מה שהחבר לימד אותנו.
- לפתור יחד חידה או אתגר שהמורה תיתן בכיתה. למחרת, לשלוח אחד לשני (בליווי עותק למורה) חידה או אתגר ולנסות לפתור אותו.

### פעילויות להכרה בטוב ולהוקרה -

- כתיבת מכתב תודה להורים על התקופה בה היינו יחד בבית
- כתיבת מכתב געגוע וחיזוק לסבים ולסבתות, לדודים ולדודות
- כתיבת מכתב לצוותים הרפואיים
- כתיבת מכתב געגוע וחיזוק לחברי הכיתה שאינם אתנו בקבוצה
- עיצוב מסיכות לפי מצב הרוח
- כתיבת מילים מעודדות על גבי מסכות
- המצאת מילים חדשות למילים התקופתיות (מסכות, אלכוג'ל, קורונה, בידוד, 2 מטרים...)

### עיבוד רגשי –

- משחקי תפקידים – דברים ששימחו אותי בבית, דברים שהפחידו אותי, דברים שהציקו אותי, שיחת טלפון עם סבא וסבתא וכו'.
- נבקש מההורים לשלוח תמונות של ילדיהם עוזרים בבית בזמן הקורונה ונציג בכיתה את תערוכת "גיבורי הקורונה".

- משחק 'הרוח נושבת' (בלי להחליף מקומות – רק להיעמד מי שמזדהה עם המשפט) - לכל מי שהתגעגע לסבא וסבתא, לכל מי שהצליח בקלות להתחבר לזום, לכל מי שרצה כבר לצאת לטייל, לכל מי שמגיע לשיעורים המקוונים בפיג'מה, לכל מי שכועס שלא חזרנו לשבוע לימודים שלם...
- נשב במעגל (במרחק הנדרש) ונפזר בתווך קלפי רגש. בשל ההנחיות התלמידים לא יוכלו לקחת את הקלפים לידם אך הם יוזמנו לבחור מרחוק שני קלפים שמספרים של רגשות שונים זה מזה שהם חשים כעת.
- נשב במעגל (במרחק הנדרש). נניח במרכז המעגל מסכה, מטר, אלכוג'ל או ספטול, כפפות רגילות ואולי גם שתיים מנופחות כבלון. נזמין את התלמידים לשתף אילו מחשבות או תחושות עולות בכם מול הפריטים השונים?
- נדפיס מבעוד מועד מילים ומושגים שקשורים לתקופת הקורונה. נשב במעגל (במרחק הנדרש) ונפזר במרכז המעגל את דפי המילים. התלמידים לא יוכלו לקחת את הדפים לעצמם אך הם יוזמנו לבחור מרחוק מילה או שתיים שמתחברת למחשבות שלהם או לרגשות שלהם כעת.
- נשב במעגל (במרחק הנדרש). נניח במרכז המעגל לפ טופ, טלפון, קלמר, ספר לימוד, מחברת, אוזניות, חולצת בית ספר, חולצת פיג'מה של בני נוער, יומן או לוח שנה של 2020. נזמין את התלמידים לשתף אילו מחשבות או תחושות עולות בכם מול הפריטים השונים?
- נשב במעגל (במרחק הנדרש). בתווך נצייר קו (עם גיר או טוש מחיק) ונשאל את התלמידים – מתי לעצור כדי שזה יהיה שני מטרים? נבחן זאת יחד (נביא מטר לכיתה) ונשאל –
- מי זוכר את הפעם הראשונה בה הבין שעליו לעמוד במרחק שני מטרים מאדם אחר. מי היה אותו אדם ומה זכור לך שהרגשת?
- מה מסמלים עבורכם שני המטרים? איך השפיעו עליכם הסגר והדרישה לריחוק?

## סיכום שנה והכנה פיזית ומקוונת לפרידה

- נחלק לכל ילד דף עיתון שעליו מודבק נייר לבן עם הכותרת – 'זאת הייתה השנה שהייתה'.. נזמין את התלמידים לכתוב:
  - רגע משמעותי של למידה שחוויתי השנה בבית הספר
  - רגע משמעותי של למידה שחוויתי השנה בבית בתקופת הסגר
  - רגע משמעותי עם החברים שחוויתי השנה בבית הספר
  - רגע משמעותי עם החברים שחוויתי השנה בבית בתקופת הסגר
  - משהו שאני רוצה לומר עליו "תודה" לשנת הלימודים תש"ף
  - משהו שאני רוצה לומר עליו, "הייתי מעדיף לוותר על זה" לשנת הלימודים תש"ף
  - מילה אישית ממני לשנה שהייתה
- שיחה
- מה מספר לכם הסיכום השנתי על עצמכם בשנה האחרונה?

- מה בסיכום מלמד עליכם שהצלחתם להחזיק תקווה ואופטימיות?
- מה בסיכום מעורר בכם רצון להודות למישהו, אולי לכם?

החזרה לספסל הלימודים מתרחשת בתקופה בה ממילא היינו צפויים להתחיל בסיכום השנה שחלפה ובהכנה לפרידה. עבור תלמידי כיתה ו' פרידה זו חשובה במיוחד. יחד עם זאת, **לא מומלץ להתחיל ישר מתהליכי פרידה, סיכום וסיום**. כדאי להקדיש קודם כל זמן לשיח על תקופת הקורונה ועל החזרה המסוימת לכיתה ורק אחר כך לעסוק בסיכום ובפרידה. אם הלמידה תמשך עד סוף השנה באופן חלקי, חשוב לבצע פעילויות סיכום ופרידה גם במליאת הכיתה בזום. [לרשותכם אוסף רעיונות בקישור "מעברים בימי הקורונה - תהליכי סיכום, סיום ופרידה לקראת המעבר לחטיבת הביניים"](#)  
פעילויות פרידה וסיכום שנה נוספות אפשר למצוא גם בקישור – [שנה סוף](#)

