

הקדמה למורות¹

בימים אלה החליט משרד החינוך בשיתוף עם פיקוד העורף על חזרה הדרגתית ללימודים. בימים הראשונים לחזרה לבית הספר עלינו להפעיל שיקול דעת ורגישות ולווסת את החזרה בהתאם ליכולת התלמידים להתפנות ללמידה ולשמור על קשב ועל ריכוז למרות המסיחים הרגשיים.

במעבר ממצב חירום למצב של שגרה עליך להיות מודעות לחשיבות תפקידן כמנהיגות ומחזקות של תחושות מסוגלות וביטחון. זה הרגע לחבר יחד כוחות ולהעצים את משמעות תפקידנו כמחנכות.

נקודת המוצא היא כי:

תפקיד המורה כמחנכת וכמנהיגה בעת הזאת הוא להקנות לתלמידים כלים חינוכיים לפיתוח כישורי התמודדות.

על כן נכון הוא כי פיתוח זה של מערכי שיעור העוסק בכלים אלו יועבר על ידיך בכיתותיך. מן הראוי שהמפגשים המוצעים יתקיימו בימים הראשונים לחזרה לבית הספר, כדי לאפשר התאמה הדרגתית וגמישה לשגרה, תוך התייחסות למציאות שבה גם אתן וגם התלמידים נמצאים והדגשת מוקדי הכוח ויכולות ההתמודדות.

מיידיות הפעלת התכנית אמנם אינה משאירה זמן להכשרה, אך יועצות בתי הספר יתמכו בך וידריכו אתכם בעקבות תכנים מורכבים ושאלות שיעלו במהלך היישום.

ניסיון שהצטבר בצפון הארץ לאחר מלחמת לבנון השנייה מראה כי אתן המורות מסוגלות ליישם בהצלחה תכנית מהסוג הזה, ולהרגיש מועצמות בתפקידן. ככל שדמות המורה משפיעה ומעצבת, כך מתחזקת מנהיגותן בכיתה, ונוצר אקלים מאפשר, תומך ומצמיח.

דמויות מנהיגות מעצבות הן כאלה:

שמסוגלות להגדיר חזון ולהוביל את הקבוצה לאורו;

המקדישות תשומת לב אישית לחברי הקבוצה ומגייסות את הסקרנות ואת הגירוי

האינטלקטואלי;

המשדרות ציפיות חיוביות לגבי העתיד ולגבי יכולת הפרט להתמודד.

אתן הדמויות שהתלמידים היו מצפים לפגוש ברגע רגיש כזה ובמציאות המורכבת שבה אנו חיים, ואתן יכולות לייצג בשבילם תכונות אלו.

חשוב להדגיש כי המפגשים המוצעים קשורים לתפיסת תכנית "כישורי חיים", שאפשר ללמוד כישורים כדי לחזק את החוסן האישי.

¹ המסמך מנוסח בלשון נקבה אך פונה לגברים ולנשים כאחד.

התכנית שאנו מציעים מורכבת משלושה מפגשים שאורכם כשעה וחצי של המורה בכיתה. במפגשים אלה ייחשפו התלמידים ל"מיומנויות" התמודדות שונות שניתנות ללימוד ולשימוש בטווח הקצר. בעזרת המשך העבודה בכיתות במהלך השנה, אפשר להפוך את המיומנויות ל"יכולות".

התכנית מתמודדת עם התגובות שנצפה לראות אצל התלמידים לאחר המלחמה: חשש מאיבוד שליטה בגוף ובמחשבות, מחשבות מכשילות, דאגות לאנשים משמעותיים, קושי לתרגם למילים תחושות ורגשות, קושי לגייס משאבים פנימיים ועוד. לכל אחת מהמיומנויות המפורטות להלן תפקיד משמעותי בעיבוד ובהבנת האירועים ברמה הרגשית, הקוגניטיבית, ההתנהגותית והחברתית והן מהוות נדבך משמעותי ביכולות החזרה לשגרה:

זיהוי רגשות ומחשבות והמללתם

נעזור לתלמידים לזהות את הרגשות ואת המחשבות, ולתת להם ביטוי מילולי ומאורגן כסיפור אישי. נעזור לתלמידים לבטא מצוקה במילים, במשחק, בציור וכו' במקום בדרך אחרת כגון "כאב גופני" או "מתח שרירים" או התנהגויות נסגניות אחרות. סגנונות הבעה שונים (ציור, כתיבת מכתב) ושיתוף בסיפורים האישיים בכיתה יאפשרו ליצור תחושת השתייכות ושיתוף, וכן לגייס מציפה ונרמול התגובות.

תרגול שיטות איזון ושליטה בגוף

נלמד את התלמידים שיטות לאיזון ושליטה בגוף (נשימות, עבודה עם שרירים ועוד). חשוב להדגיש כי המסר אינו של "הרפיה" אלא של שליטה ואיזון ויכולת לבחור את רמת הדריכות הנחוצה בהתאם למצב.

זיהוי מחשבות מכשילות

נקדיש חלק מהמפגש השני לזיהוי מחשבות מכשילות (למשל חשיבה של שחור-לבן, מחשבות קטסטרופה), בחינתן והחלפתן במחשבות מקדמות.

מיקוד קשב וכלים להתמודדות עם מחשבות טורדניות

נעזור לתלמידים לשפר את יכולתם למקד את הקשב שלהם ולהתמודד עם מחשבות טורדניות, המאפיינות תלמידים ומבוגרים שנחשפו לאירועים קשים. נלמד את התלמידים שעל

חוסן - היום שאחרי, תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי, בעקבות המלחמה בדרום מרכז חוסן להתערבות בטרומה ואסון המוני שפ"י, משרד החינוך

חוסן - היום שאחרי, תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי, בעקבות המלחמה בדרום
מרכז חוסן להתערבות בטראומה ואסון המוני
שפ"י, משרד החינוך

בניית מאגרי התמודדות

נציע תחומי התמודדות שונים ונגייס את התלמידים לבנות מאגר מגוון של דרכי התמודדות.

העצמת היוזמה והאקטיביות

בין המפגשים יוצעו לתלמידים משימות כדי להעצים אותם ולאפשר להם לעבור מעמדה פאסיבית לעמדה אקטיבית, כלומר לקבל אחריות על עצמם במרחב האישי והחברתי, וליטול תפקיד משמעותי במסגרת הקבוצה והמשפחה. אמצעי התכנית כוללים טכניקות משחקיות המאפשרות שחרור ומשרות אווירה בריאה רווית צחוק והומור. השימוש בהומור כמנגנון התמודדות בריא ויעיל מאפשר לתלמיד להתחבר אל החיוניות הקיימת בו.

מה לעשות כשעולים תכנים רגישים...

ייתכן שבמהלך המפגשים יעלו אמירות בעלות משמעות פוליטית. למשל, הזדהות עם סבלם של תלמידים משני הצדדים, ביקורת על המלחמה, כעס, אשמה או בושה על מעשים שלנו או של הצד השני ועוד... תפקידן כמחנכות לאפשר הבעת רגשות ומתן לגיטימציה לדעות שונות, מתוך כבוד לאחר ושמירה על גבולות סבירים.

איתור תלמידים הזקוקים להתייחסות נוספת

תכנית זו מיועדת לכלל תלמידי הכיתה. אנו מצפים שהיא תאפשר לרובם לגייס את כוחות ההתמודדות שלהם ולבנות כוחות חדשים. אנו מודעים לכך שעבור חלק מהתלמידים מענה זה אינו מספק. על כן חשוב לזהות אותם ולהגדיר מענה הולם עבורם (פרטני או קבוצתי). בעזרת הדרכה מתאימה של היועצות, תוכלו לאתר את התלמידים הזקוקים להתייחסות נוספת:

- תלמידים בעלי יותר משלושה גורמי סיכון מצטברים מתוך הבאים: חשיפה ישירה או עקיפה לפגיעה במלחמה או באירועים קודמים, משפחה מורכבת (חד הורית, משפחה שחוותה גירושים וכו'), עולים חדשים, מחלות ואשפוזים במשפחה, תלמידים בעלי צרכים מיוחדים, תלמידים שחוו אובדן במשפחה, בעיות רגשיות והתנהגותיות קודמות, אבטלה, שינויים במשפחה ועוד.
- תלמידים המבטאים סימפטומים חדשים הפוגעים בתפקודם, כגון: התנהגות נסגנית, תוקפנות, דיכאון, פחדים, עוררות גופנית מוגזמת, הימנעות, שינויים במצב הרוח, קשיי שינה, קשיי ריכוז, ביקור לא סדיר בבית הספר, חלימה בהקיץ, התנהגות מסכנת ומסתכנת ועוד.

אנו סבורים שתכנית זו תסייע לכלל הקהילה לחזור בהדרגתיות לשגרה, מצוידים במגוון מיומנויות להתמודדות עם מצבי חיים - מצבי לחץ נורמטיביים (שהם חלק מחיי השגרה) בתוך בית הספר ומחוצה לו, במילוי משימות לימודיות, רגשיות וחברתיות. זכרו, תכנית זו היא **הצעה** לעבודה עם התלמידים. הנוסח המוצע פתוח לשינויים ולתוספות שלכן. חשוב כי הצוות החינוכי והייעוצי יפעילו שיקול דעת להתאמת התכנית לצורכי קהילת בית הספר.

בהצלחה!