

הקדמה ליועצות¹

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 תפקיד המורות כמנהיגות ומחזקות של תחושות מסוגלות וביטחון. זה הרגע לחבר יחד כוחות ולהעצים את משמעות תפקידנו.

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 ידי המורות בכיתתן. מן הראוי שהמפגשים המוצעים יתקיימו בימים הראשונים לחזרה לבית הספר, כדי לאפשר **התאמה הדרגתית וגמישה** לשגרה, תוך התייחסות למציאות שבה נמצאים גם המורות וגם התלמידים והדגשת מוקדי הכוח ויכולות ההתמודדות.

המודל שעל פיו אנו עובדים מתייחס בדרך כלל אל הטמעה תהליכית של חומרים, תוך התנסות של המורות בתהליך המקביל לזה שהתלמידים אמורים לעבור. אנחנו מציעים לכן לפתוח בהתערבות קצרה למורות (שעה וחצי של פעילות הפגתית פדגוגית), שתיתן מקום להבעת רגשותיהן ולמה שעבר עליהן. יחד עם זאת, לעתים המציאות מכתובה סדר אחר ואין ביטחון שיהיה לכן את הזמן לערוך את ההתערבות. במקרה כזה, בהמשך מסמך זה תמצאו הצעה לעבודה מקוצרת של כחצי שעה להעצמת המורות ולחיזוק המוטיבציה שלהן לעבוד עם התלמידים בנושא של חוסן והחזרה לשגרה.

מערך דידקטי זה לחזרה לשגרה מציע כלים חינוכיים לפיתוח כישורי התמודדות, לכן המורה חייבת להעבירו לתלמידים בסמיכות מיידית לחזרתם למסגרת הלימודים. ניסיון שהצטבר בצפון הארץ לאחר מלחמת לבנון השנייה מראה כי המורות מסוגלות ליישם בהצלחה תכנית מהסוג הזה, ולהרגיש מועצמות בתפקידן. ככל שדמות המורה משפיעה ומעצבת, כך מתחזקת מנהיגותן בכיתה, ונוצר אקלים מאפשר, תומך ומצמיח.

¹ המסמך מנוסח בלשון נקבה אך פונה לגברים ולנשים כאחד

למרות לוח הזמנים הדוחק, חשוב להקדיש כחצי שעה למפגש עם המורות כדי להבהיר את משמעות תפקידן החינוכי במשימה זו, ולהעביר את ביטחונן בכך שהן הדמויות המתאימות ביותר להתמודדות מסוג זה עם תלמידה. חשוב לציין כי מתפקידן כיועצות חינוכיות יחד עם פסיכולוגית בית הספר ללוות את המורות ולהדריך בעיבוד התכנים בעקבות המפגשים בכיתות. לפניכן תרגיל המיועד להנחיית צוות המורות במפגש ההכנה הקצר:

מהלך המפגש:

1. הנחיה מקדימה:

נסו להיזכר בדמות משמעותית בחייכן, דמות אשר השפיעה על מי שאתן כיום. נסו לשחזר מהן התכונות וההתנהגויות שאפיינו את הדמות. ייתכן שהמטלה מוכרת לכן, אכן השתמשנו בה בעבר (למטרות אחרות). הפעם המטרה היא להדגיש מאפיינים של מנהיגות מעצבת.

2. כאן יתבצע שיח קצר המאפשר שיתוף בזיכרון האישי של הדמות המשמעותית.

3. הרחבה על ידי היועצת:

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. אמירה מסכמת, מחזקת ומשרה אמון וביטחון: אלה הדמויות שהילדים היו מצפים לפגוש ברגע רגיש כזה ובמציאות המורכבת שבה אנו חיים ואתן יכולות לייצג עבורם תכונות אלו. אנו ממליצים להדגיש מסר זה למורות.

כמו כן, חשוב להדגיש כי המפגשים המוצעים מהווים חיזוק רעיוני ויישומי לתפיסת הרצף שבין תכנית "כישורי חיים", הרואה בפיתוח הכישורים של התלמיד כתחום שאפשר ללמוד כדי לחזק את החוסן האישי, לבין התמודדות יעילה עם מצבי משבר.

התכנית שאנו מציעים מורכבת משלושה מפגשים שאורכם כשעה וחצי של המורה בכיתה. במפגשים אלה ייחשפו התלמידים ל"מיומנויות" התמודדות שונות שניתנות ללמידה וליישום 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.

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

חשוב להדגיש בפני המורות כי לכל אחת מהמיומנויות המפורטות לעיל תפקיד משמעותי בעיבוד האירועים ובהבנתם ברמה הרגשית, הקוגניטיבית, ההתנהגותית והחברתית והן מהוות נדבכים משמעותיים ביכולת 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 לגיטימציה 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 מאזנות ומקדמות.

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 אף שאין לנו שליטה מלאה במחשבות, יש לנו שליטה משמעותית במקום שניתן להן: אם המחשבה "דופקת בדלת", אנחנו יכולים לבחור אם "לפתוח את הדלת ולהזמין את המחשבה לבקר אצלנו" או "להתעלם ממנה ולא לפתוח את הדלת".

בניית מאגר דרכי התמודדות

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

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

העצמת היוזמה והאקטיביות

בין המפגשים יוצעו לתלמידים משימות כדי להעצים אותם ולאפשר להם לעבור מעמדה פאסיבית לעמדה אקטיבית, ולקבל על עצמם תפקיד משמעותי במסגרת הקבוצה והמשפחה. אמצעי התכנית כוללים טכניקות משחקיות המאפשרות שחרור ומשרות אווירה בריאה רוויית 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. אנו ממליצים להדריך את המורות להתייחס לכך שמציאות מורכבת מעלה מגוון רגשות. חשוב שהמורה תהיה מודעת לכך ותעביר לתלמידים את המסר כי מטרת המפגשים לשפר את ההתמודדות ואת החוסן של התלמידים בימים אלה, ודיונים פוליטיים-חברתיים ימצאו מקום הולם במפגשים אחרים (אפשר להיעזר בתכניות החינוכיות שעוסקות בדו קיום).

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 גירושין 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

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

אנו מאמינים שתכנית זו תסייע לתלמידים ולמורות לחזור בהדרגתיות לשגרה מצוידים במגוון מיומנויות להתמודדות עם מצבי חיים. מיומנויות אלו יוכלו לעמוד לרשות התלמידים והמורות בהתמודדות היומיומית עם מצבי לחץ נורמטיביים 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.

בתכנית יש כמה תרגילים שיהיו חדשים עבור המורות ואולי גם עבורכן. השתדלנו לפרט בהוראות ככל האפשר, כדי שהמורות יוכלו ליישם על אף שלא תורגלו בכך (אם לא יעברו את ההתערבות הרחבה בת שעה וחצי). עם זאת, אם אתן מוצאות שתרגיל מסוים דורש הדגמה, נסו להדגים אותו בפגישה הקצרה שלכן עם המורות, למשל: "מבחן הזרוע" המופיע בתכנית לכיתות ז-י"ב. כמו כן, אל תהססו לפנות ל"[פורום כישורי חיים](#)"², שם תוכלו לשתף ולהעלות שאלות מתוך ההתנסות שלכן עם הצוות החינוכי והתלמידים.

הנחיות להטמעה של הכלים בתכנית חוסן "היום שאחרי"

כדי להשלים את התהליך שבו התחלנו במפגשים הראשונים אחרי המלחמה בדרום, יש מקום להמשיך ולהטמיע את הכלים לאחר סיום התכנית המובנית כחלק אינטגרלי משגרת הלימודים.

כללי: אפשר להשתמש בטכניקה של הנשימה האיטית ובמשחק "המלך אמר" בגירסה של הרפיית שרירים בכל מיני מצבים שבהם מורגש מתח בכיתה, קיים אי שקט או כדרך לשיפור האווירה. בטכניקה של הנשימה האיטית אפשר להשתמש גם באופן אינדיבידואלי כאשר אחד התלמידים חש מצוקה.

גם בטכניקה של "שלושת הצעדים" אפשר להשתמש כתגובה לאירוע מקומי. כך למשל בכל קונפליקט שיתעורר בכיתה בכלל או בין שני תלמידים בפרט, יישמעו הצהרות המכילות בתוכן מחשבות מכשילות. המורה תוכל לעצור במקומות אלו ולעזור לתלמידים לזהות את

² שם משתמש וסיסמה לפורום תמצאו אצל היועץ הבכיר באזורכם

תכנים הקשורים למלחמה:

חלק מהתלמידים לא השלימו את התהליך שנעשה בשלושת המפגשים שאחרי המלחמה. לא כולם הספיקו לדבר ולא לכולם הייתה הזדמנות להשתתף בכל הפעילויות. המורה יכולה לנצל הזדמנויות כדי לתת לעוד תלמידים לבטא את עצמם ולעבוד איתם בדרך שתוארה בתכנית של עיבוד חוויה בצורה מבוקרת (עובדות, מחשבות הרגשות ואיך אנחנו יוצאים מכך עכשיו). חלק מהתלמידים עוד יעלו מחשבות מכשילות הקשורות למלחמה בכלל, ובפרט בימים שבהם יהיו חדשות בעלות גוון מלחיץ הקשורות למלחמה. במקרים כאלה, המורה יכולה להשתמש בטכניקות של נשימה איטית, הרפיית שרירים, "המלך אמר" או איזון מחשבות, באופן אישי עם תלמידים או בקבוצות.

המורה תעקוב אחרי המטלות (דרכי התמודדות) שהכיתה לקחה על עצמה במפגש השלישי, מפגש החזרה לשגרה. לקבוצות שלא הספיקו להתבטא בכיתה במפגש השלישי, המורה תאפשר להציג את הפרויקטים שלהן בהמשך. קבוצות העבודה שנקבעו לצורך החזרה לשגרה בצורה מועצמת אמורות להמשיך לעבוד ולהפעיל את הכיתה כל אחת בתחום שלה.