

תדריך: מהלך שיחה בכיתה בעקבות אירוע

הקדמה כללית

לצערנו הרב התבשרנו על מותו של תלמיד. נסיבות האירוע נמצאות בבדיקה. המידע על מותו של הילד הופץ בכלי תקשורת שונים ועימו גם האזכור של התאבדות ולכן האחריות החינוכית היא לתווך את האירוע בצורה אחראית ושקולה כשהוא עולה לדיון.

התייחסות בעיר בה התרחש האירוע: לצוותי החינוך בעיר הרלוונטית נשלחו הנחיות מתאימות לשיח עם תלמידים והורים.

התייחסות ברחבי הארץ: במקרה שתלמידים שואלים שאלות סביב האירוע הנדון מצורפים בזה מספר הנחיות או הצעות לשיחה בכיתה.

מטרת השיחה הינה: "חיסון פסיכולוגי" סביב מצוקות וביסוס דרכי התמודדות מחזקות ויעילות. מוקד השיחה אינו הילד עצמו, נסיבות חייו או מותו, אלא השאלות המעסיקות את התלמידים בהקשר לאירוע. זוהי גם ההזדמנות להעביר לתלמידים מסרים בוני חוסן ובעיקר את המסר שתמיד יש מי שמוכן להקשיב ולסייע. כאן המקום להרחיב את הדיבור על החשיבות שבפנייה לעזרה ואף להסביר לתלמידים כיצד והיכן ניתן לפנות לעזרה. בכיתות הצעירות יש להפעיל שיקול דעת לגבי מה אומרים ואיך אומרים.

קיום מנחים

1. מתן הזדמנות לתלמידים לשוחח על האירוע במקרה שעולה לדיון.
2. העברת מסרים בוני חוסן של שיתוף במצבי קושי ובקשת עזרה.
3. הכוונה לפעילות יעילה, הגברת תחושת השליטה והפחתת תחושות של חוסר אונים.
4. התאמת השיח לגילם של הילדים, השלב ההתפתחותי שבו הם מצויים ומידת חשיפתם וקרבתם לאירוע.

שלבי השיחה כאשר הנושא עולה לדיון בכיתה

ראשי פרקים

1. מתן העובדות ככול שידוע (יש להימנע מאמירות לא מבוססות או משמועות).
2. הסבר פסיכו-חינוכי ושיתוף התלמידים בשיחה תוך עידוד להקשבה הדדית.
3. העברת מסרים בוני חוסן.
4. חיבור למשאבי הכוח והתרגום שלהם לעשייה.
5. סיכום השיחה והנגשת גורמי סיוע ועזרה.

פירוט שלבי השיחה

למנחה

באופן טבעי אנו רוצים להגן על תלמידים ובמיוחד על הצעירים שבהם, מפני חשיפה לנושא האובדנות. עם זאת, במקרים בהם הילדים נחשפו והנושא מעסיק אותם, עדיף לשוחח עימם מאשר להשאירם ללא כל תיווך. מבוגר משמעותי הכרחי במקרה זה ועשוי להפחית תחושת בדידות, פחדים או עיוותי חשיבה, העלולים להיווצר.

הצעה למהלך שיחה

1. מתן העובדות ככול שידוע (יש להימנע מאמירות לא מבוססות או משמועות)

"לצערנו הרב נודע לנו על מותו של תלמיד. העניין מצוי בחקירת משטרה. בתקשורת דיברו על התאבדות. אנחנו לא יודעים מה קרה ולמה זה קרה ולכן נשמור על הפרטיות של התלמיד ומשפחתו ונרחיב את הדיבור בעיקר על מסרים ודרכי פעולה שיעזרו לכם במצבים קשים".

2. הסבר פסיכו-חינוכי ושיתוף התלמידים בשיחה תוך עידוד להקשבה

"במקרים שבהם נמאס לאנשים ונראה להם שכלום לא מסתדר יותר וששום דבר לכאורה לא עוזר, קורה להם לפעמים שהם מרגישים וחושבים בטעות שאין מה שיכול לעזור להם ושאיף אחד לא יכול להבין אותם".

ניתן לשאול

- ✓ "למה אתם חושבים שזה קורה?"
- ✓ "מה יכול לעזור לנו במצבים שמאוד קשים לנו?"
- ✓ "האם קרה לכם פעם שהיה לכם קשה וקיבלתם עזרה ששינתה את ההרגשה ובאמת עזרה לכם?"

בואו נחשוב על מצבים קשים שהתמודדנו איתם בהצלחה בעבר

- ✓ מה אפשר לי להתמודד בצורה יעילה?
- ✓ מה עזר לי להתמודד?
- ✓ האם היה מישהו שעזר ואיך?
- ✓ כיצד אני יכול להשתמש במה שעזר לי כשקשה לי?

למנחה

- ✓ בסיפורים אלה כדאי להרחיב גם על הקושי וגם על העזרה.
- ✓ לחזק נורמות רצויות וערכים חשובים כגון: ערבות הדדית, שיתוף מציל חיים לעומת הלשנה.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

- ✓ במקרה שילד חושף בעיה חמורה שלא תואמת את אופי השיחה הקבוצתית יש לבקש ממנו לבוא בסוף השיעור, לשוחח עימו ולתת לו מענה מתאים לצרכיו.
- ✓ במידה והשיח שעלה בכיתה חשוב שתשתף איש מקצוע, פסיכולוג/יועץ בית הספר.

3. העברת מסרים בוני חוסן

חשוב להקשיב לשאלות והתייחסויות ולהעביר מסרים בוני חוסן תוך כדי השיחה - ניתן להיעזר בתדריך – "מסרים בוני חוסן" המצורף למכתב זה). אפשר להוסיף משפטים מחזקים ונותני כוח, שנראים רלוונטיים ומתאימים לתלמידים.

4. חיבור למשאבי הכוח ותרגום לעשייה

הכוונה לפעילות יעילה המגבירה תחושת ביטחון ומפחיתה חוסר אונים.
"בואו נחשוב על רעיונות לפעילויות שונות שיכולות לתרום לכיתה - מה כדאי לעשות, ככיתה?" חשבו על תפקידים שיתנו לתלמידים הרגשה של משמעות ושל שליטה.
ניתן לחשוב גם על פעילויות התנדבות מעבר לכיתה, לשכבה, לביה"ס וכו'.

5. סיכום השיחה והנגשת גורמי סיוע ועזרה.

לסיים חשוב להדגיש שניתן לפנות לעזרה בכל עניין מטריד, גם לגבי עצמכם וגם לגבי חברים. כמו-כן, חשוב שתכירו גורמי סיוע ועזרה בתוך בית הספר ומחוץ לו ותשתמשו בהם בכל עת שתזדקקו.

להלן דרכי התקשרות - (נא לציין כאן דרכי התקשרות לגורמים רלוונטיים)._____

ניתן לפנות בכל עת

לער"ן בטלפון 1201 או ברשת: לחצו על הקישור הבא.