

21/04/2020

למורות היקרות שלום רב,

מחר זה קורה!!

לאחר תקופה ממושכת בבית, עם הרבה אי וודאות וקשת רחבה של רגשות, התבקשתן לחזור

ל"שגרונה"!

השגרונה עמוסת הרגשות מביאה אתה הרבה שאלות! "מי חוזר ואיך?" "איך אני אמורה ללמד עם מסכה? ולא להתקרב לילדים?" "מה אם אני אדבק!" "איך אני יכולה לעזור לילדים בחזרה לשגרונה?" "מי ידאג לילדים שלי בבית?" ועוד...

זה הזמן לקחת נשימה עמוקה (אמנם זה קשה עם מסכה 😊) ולזכור שכולנו ביחד ואנחנו לומדות תוך כדי תנועה!

במסמך זה, גיבשנו עבורכן טיפים ודגשים שיוכלו לסייע בחזרה לשגרונה, הכולל בין היתר:

- הסבר על הקורונה - למה ואיך?
- שיח רגשי - למה ואיך?
- פעילויות קבוצתיות

לצד המורכבות והלחץ שהשגרונה מביאה אתה, היא מביאה גם מסר חיובי של נורמאליות והמשך רציפות החיים עבורנו ועבור הילדים, ויכולה לשמש כעוגן ונקודת אחיזה. אז בואו נתחיל..

• קורונה:

למה חשוב לדבר על זה?

- חשוב מאוד לזכור שהילדים מבינים את המציאות דרך המבוגרים אשר מתווכים להם אותה. זה מאפשר לנו שליטה בפרשנות אשר מעוצבת אצל הילדים.

איך עושים את זה?

- אבחנה בין שמועות לעובדות: מומלץ לשאול את התלמידים מה ידוע להם ומה הם שמעו אודות נושא הקורונה. בדרך זו יש לאיש החינוך הזדמנות לעשות אבחנה בין שמועות לעובדות ולסייע

לתלמידים לארגן את רצף העובדות. ארגון כזה נותן נקודות אחיזה והתחלה של תחושת שליטה.
(למשל: שמועה: כל מי שיחלה בקורונה ימות! עובדה: אחוז המתים מבין הנדבקים הינו נמוך מאוד (מתחת ל 5%))

- **מתן מידע:** כדאי לתת מידע מדויק בהיר וקצר בלי להפחיד ובלי להוסיף "נבואות", או דאגות מוגזמות. ההסברים צריכים להינתן באופן פשוט, רגוע ומרגיע וללא פרטים מיותרים. חשוב להימנע מדרמטיזציה ולחזק את תחושת השייכות והביטחון.

- סרטונים שיכולים לסייע :

<https://www.youtube.com/watch?v=MQLY0eG2oXg>

<https://www.youtube.com/watch?v=fTVJQE1hjNk>

טיפים נוספים לילדי חנ"מ:

- חשוב לעשות הטרכה כללית של המצב הנוכחי, עם הבנייה של המציאות הבית ספרית החדשה.
- מומלץ לרענן את כללי הזהירות באופן תדיר יותר.
- ניתן לשלוח תמונה W סרטון של המחנכת טרם היום הראשון לחזרה לשגרה, בה היא מצטלמת עם מסכה.
- כיוון שבתקופה זו ייתכן קושי בהתמדה, ניתן להתאים את אורך המטלות הלימודיות ולאפשר הפוגות.

• שיח רגשי :

למה?

- התקופה הזו, והשיח על הקורונה מביא אתו קשת רחבה של תגובות רגשיות: יהיו כאלה אשר יתנהגו כרגיל ויהיו כאלה אשר יגיבו בפחד, דאגה, הימנעויות, קשיי שינה ועוד.
- חשוב לדעת שכל קשת התגובות מוכרת ואפשרית, ומתן ביטוי והכלת רגשות אלו, מאפשר עיבוד רגשי.

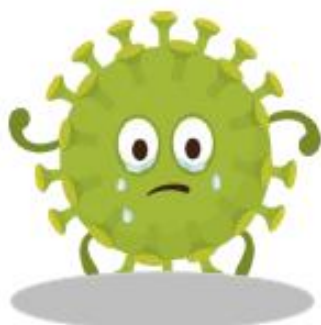
איך?

- **מתן אפשרות לשיתוף:** חשוב לאפשר לתלמידים לשתף בחוויה שעברו. **איך הם מרגישים?**
ניתן לשאול מה עשו בתקופה אשר שהו בבית? מאילו דברים הם נהנו? לאילו דברים התגעגעו בבית הספר?

(ניתן להיעזר בדף הרגשונה המצורף בהמשך ולהציגו על הלוח)

- יחד עם זאת, **יש לתת לגיטימציה לרגשות אשר מביעים התלמידים**, אפשר לומר משפטים כגון "זה בסדר לחשוש", "זה בסדר לדאוג או לפחד", אפילו לומר שגם אתם כמבוגרים לעתים מפחדים. יחד עם זאת, לנסות להחזיק עבורם את **התקווה**, למשל להדגיש את העובדה שהמתים העיקריים מהמחלה הם אנשים חולים מאוד, לספר על הרופאים המיומנים והמקצועיים אשר נלחמים להצלת חיים.
- **תשומת לב לילדים חרדים במיוחד:** ילדים שונים (וגם מבוגרים) מגיבים בצורה שונה. חשוב מאוד שאתם, הצוות החינוכי אשר מהווה מבוגרים משמעותיים ועמודי תווך עבורם, תשדרו אמון ביכולת ההתאוששות והתמודדותם של התלמידים, אך חשוב להיות ערניים לתלמידים אשר זקוקים להתייחסות מיוחדת.
- עידוד לעשייה ופעילויות היכולות להגביר תחושת שליטה ולהפחית תחושת חוסר אונים ובדידות.

רגשונה



עצוב



מפחד



שמח



מבולבל



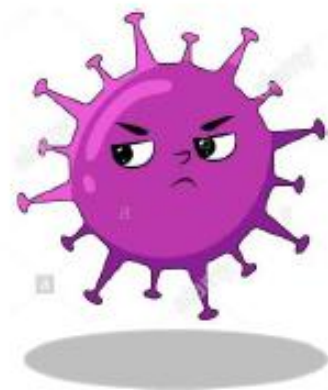
כועס



מופתע



מתגעגע



מאוכזב

- **פעילויות קבוצתיות**

- פעילויות אשר יתמקדו באיתור הכוחות ובהתמודדות יעילה, יחזקו אצל הילדים את תחושת השליטה והמסוגלות.

- **פעילות ראשונה: ארגז כוחות כיתתי**

לכל אחד יש כוח מיוחד שמשמש אותו בזמנים טובים ובזמנים קשים, בזמנים רגילים ובזמנים מיוחדים.

עכשיו זה הזמן להוציא את הכוחות ולתת להם ביטוי.

אז מה עושים?

- ניקח קופסא מתאימה, ונכתוב עליה "ארגז הכוחות של כיתה..."
 - כל תלמיד בוחר את הכוח שלו (ניתן לצייר או לבחור מדף הכוחונה המצורף בהמשך)
 - ניתן לבחור כמה כוחות
 - נתן אפשרות לשתף בכוחות ובדרך בה עוזרים לנו להתמודד ומכניסים לארגז.
- הקופסא תעמוד בכיתה, ותאפשר עבודת המשך של המחנכת. כשעולה סיפור של התמודדות, ניתן להתייחס ולפתוח את שיח הכוחות.

כוחונה



כוח השמחה



כוח הדיבור



כוח היצירתיות



כוח התקווה



כוח הדיבור



כוח העזרה ההדדית



כוח הרגישות



כוח האיפוק

- **פעילות שניה:** מה עוזר לי להירגע?

בעקבות השיח הרגשי, ניתן לפתח שיח על התמודדות עם רגשות באמצעות דרכי הרגעה שונות. ובכך לחשוף מגוון רחב ולגיטימי של אפשרויות. ניתן לתלות את הלוח בכיתה, וכל ילד ימקם את שמו איפה שמתאים לו.

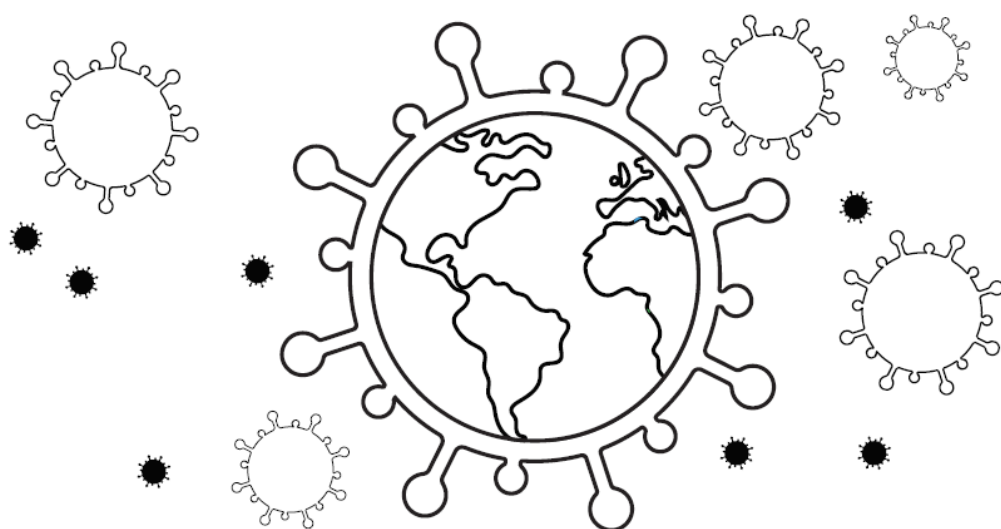


- **פעילות שלישית:** יומן הקורונה

על מנת לחזק תחושת הרציפות והשליטה, ניתן לבנות לכל ילד יומן המאפשר לו מרחב פרטי של עיבוד החוויה. מצורפות דוגמאות לבניית היומן.

COVID-19 2020

זכרונות מימי קורונה



מאת:

הכל אודותיי

דברים שאני אוהב/ת

צעצוע:

צבע:

בעל חיים:

מאכל:

סדרה:

סרט:

ספר:

פעילות:

מקום:

שיר:

הגיל שלי הוא

הגובה שלי הוא

סנטימטר

המשקל שלי הוא

קילוגרם

מידת הנעליים שלי

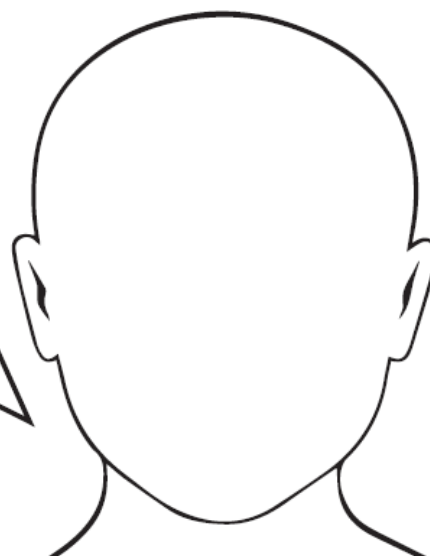
כשאגדל אני רוצה להיות:

החברים והחברות שלי:

תאריך:

איך אני מרגיש/ה

מילים לתאר איך אני מרגיש/ה:



איך הפנים שלי נראים:



מה למדתי הכי הרבה
מהחווייה הזאת:

אני הכי מודה ל:

3 הדברים שהכי ארצה לעשות כשכל זה יגמר:

3	2	1

אינך תקוע/ה בבית,
את/ה בטוח/ה בבית!



מה אני עושה כדי
להעסיק את עצמי:

טביעות כף היד שלנו



ציירי את כף היד של כל אחד מהאנשים הגרים בביתך
(בצבעים שונים) ושימי את הידיים שלך כאן.



אירועים מיוחדים

אילו אירועים חגגת בזמן הזה?
כתוב/כתבי רשימה להלן ומה עשית כדי לחגוג
(לדוג': פסח, יום הולדת, יום נישואים)

אירוע	תאריך	איך חגגת?

בברכת חזרה מוצלחת ל"שגרונה"

צליל רוזנברג ושירין אבו חיא

פסיכולוגיות חינוכיות מתמחות - שפ"ח באר שבע

*חלק מהחומרים נלקחו מאתר נט"ל ומועצה אזורית שומרון. זכויות היוצרים שמורות.