

# שיח רגשי

## מליאת מורים

יועצות: דבורה לאה ודפנה ופסיכולוגית ביה"ס ליעד  
בי"ס ישורון

\*המצגת נכתבה על פי מתווה שנכתב ע"י אביטל, בת שבע ועדי-  
פיקוח על הייעוץ, חמ"ד מחוז תל אביב



רבים מאיתנו עסוקים בהבנייה מחודש ומאמץ "הקופסה מלפני  
קורונה" לא גפקידנו כמחנכים: האם מרחוק, הקניית ערכים,  
גיבול הכיתה, היבטים עצמאיים וטכנולוגיים חדשניים וכו'.  
במקום זאת, אין ספק שהעסקים המרכזיים והמרכזיים  
היוו שאלה בארץ חינוך, בעלילה ובמחשבה, היוו הקשר האישי,  
הקדום, המרכזי והקדום עם הילדים.



נראה שכולנו כרגע צריכים קצת לנשום....



מכניסים אוויר מהאף ומוציאים מהבטן

# אז מה פווא?

- אחת הדרכים הפשוטות והיעילות לשמירה על קשר עם תלמידים בתקופה זו הינה שיחה אישית טלפונית / בזום / בוידאו- כל מורה בוחר את הדרך הנוחה לו.
- מחנכות, הקדישו את השעות הפרטניות שלכן לטובת זה.
- מורים מקצועיים מתגברים- שותפים לשיחות.
- מומלץ לשלוח רשימה מראש עם תאריכים ושעות לקיום השיחה.



# למה חשוב להשקיע בקשר אישי עם התלמידים בתקופה זו?



- קשר אישי עם המחנכת מחזק תחושת רציפות וחיבור לעולם המוכר ו"הנורמלי" שלפני משבר הקורונה, ומחזק הבנה שזוהי תקופה זמנית שתחלוף בע"ה.
- בתקופה זו אנו מבקשים להיות נוכחים בדרך כלשהי עם התלמידים, להיות כתובת לשיתוף ולהיוועצות במידת הצורך.
- אנו מעבירים לתלמידים שדר מחזק שהם חשובים ויקרים לנו לא רק כשאנו נפגשים בבית-הספר.



לאגבי תלמידים עם רקע של מורכבויות אישיות  
ומשפחתיות הקשר האישי של התלמיד עם  
המחנך משמעותי עוד יותר



# עקרונות לשיחה אישית

## טלפונית

הקשבה טלפונית הינה הקשבה ללא קשר עין, ללא חוויה פיזית של נוכחות יחד, ללא יכולת לראות את שפת הגוף והבעות הפנים של התלמיד, ובשל כך היא דורשת ריכוז ומיומנויות גבוהות יותר.

שיחה אישית טלפונית הינה שונה משיחה אישית פנים אל פנים, והיא מצריכה התכוונות, קשב ודיבוב ברמה גבוהה יותר.





הכנה לשיחה...



שיחה אישית טלפונית מצריכה הכנה מראש:

## תוכן השיחה

רגע לפני השיחה נחשוב  
ונתחבר רגשית ומחשבתית  
לתלמיד איתו אנו מתכוונים  
לדבר.

האם הוא וורבלי? מה נקודות  
החוזק שלו? מה מסקרן או  
חשוב לי לדעת אודותיו  
בתקופה זו? במה חשוב לי  
להעצים ולחזק אותו? באילו  
הקשרים אני דואג לו? האם  
הוא באיזשהו סיכון?



## תנאים חיצוניים

נבחר זמן רגוע  
לשיחה טלפונית.

בחדר שקט כשהתנאים  
החיצוניים והאישיים-  
פנימיים שלנו מאפשרים  
פניות להקשבה ושיח.

# הכנה של שאלות רלוונטיות לתלמיד

כגון: מה אתה עושה בימים שאתה בבית? דברים שהיית רוצה לעשות ואתה לא יכול לעשות אותם עכשיו? שתף בדבר ששימח אותך לאחרונה? עם מי מהכיתה אתה בקשר? משימות ואתרים מעניינים שפגשת? מה קשה לך? דבר חדש שלמדת על עצמך? עם מי אתה נמצא בבית במהלך היום? איך אתה מרגיש במסגרת הלמידה מרחוק? מה אהבת ומה פחות, מה קשה? מה שונה עכשיו מהלמידה בבית ספר?

- כמובן שיש לבחור שאלות בהתאם לגיל ובהתאם לאופי ולסגנון הייחודיים של התלמיד איתו אנו מדברים.





# שלבי השיחה

# פתיחה

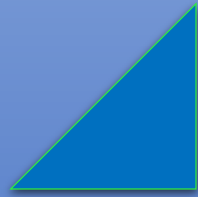
פתיחה ושאלות  
בשיח - נאמר  
לתלמיד שהתקשרנו  
כי הוא חשוב לנו,  
ואנו רוצים לשמוע  
אותו

שאלות פתוחות -  
ישנם תלמידים  
שהשיחה קולחת איתם  
כבר בהתחלה, ושאלת  
פתיחה מאפשרת להם  
להביא לשיח את אשר  
על ליבם:  
שאלה כמו "מה  
שלומך בימים אלו?"  
תאפשר לתלמיד  
להעלות ולהביא את  
אשר מתאים ונכון לו,  
ולנווט בעצמו את  
השיחה אם נכון לו.

נמשיך לשאלות  
מעשיות  
המאפשרות כניסה  
לעולמו האישי של  
התלמיד מחד, ויחד עם  
זאת אינן פנימיות מדי,  
כראוי לתחילתה של  
שיחה ולגישוש -  
מה אתה עושה בימים  
אלו? עם מי אתה נמצא?  
מה שלום בני  
המשפחה?

נבקש מהתלמיד לשתף  
אותנו בחוויה  
משמעותית שהוא מוכן  
לשתף אותנו בה.  
כאן אנחנו עוברים  
מהכללי לממוקד יותר.  
מכאן ננסה להתאים את  
השיח לתוכן שהתלמיד  
מעלה.

# העמקה...



נמשיך לשאלות יותר פנימיות-רגשיות: איך אתה מרגיש, בכלל, ובהקשר לקורונה בפרט?

בשל המציאות המורכבת, במידה והתלמיד מגיב בתשובות שטחיות בלבד, כדאי להעלות אפשרויות של רגשות

משפטים כמו "יש ילדים שמספרים שהם מרגישים גם לחץ / דאגה בימים האלו, יש כאלה שמספרים שהם מתגעגעים. אתה מכיר את התחושות האלו? אני רוצה לשמוע אם גם אתה מרגיש כך לפעמים בימים הללו. מה מלחיץ אותך? למי או למה אתה מתגעגע?

בשלב של השיתוף הרגשי חשוב בעיקר להקשיב לתלמיד.

ניזהר מחסמי שיח כמו האצה לפתרון בעיות (אתה מפחד? תגיד תהילים וזה ירגיע אותך), הנמכת הבעיה (אין מה לדאוג, זה יעבור מהר ולא פוגע בילדים), הטפת מוסר (אם תתנהג יפה לא תהיה בריב עם אחיך), וכיו"ב. להקשבה ולתיקוף רגשות התלמיד יש ערך.



**העצמת החוסן** - מה נותן לך כח בימים אלו?

ניתן לחשוב איתו על אפשרויות נוספות, בהסתמך על הגש"ר המאח"ד:  
פעילות גופנית, מחשבות מחזקות, פעילויות רגשיות, זמן עם המשפחה, תפילה,  
לימוד תורה, שיחות עם חברים, דימיון, תחביבים, עשייה למען הכלל, שיחה, תיעוד  
התקופה, הומור, עזרה לזולת וכיו"ב.  
ניתן גם להוסיף סיפור אישי, המחזק אמונה וחוסן.



## שיתוף מעולמי

השיחה איננה ריאיון או תחקיר, וכדאי שיהיה בה מימד כלשהו של הדדיות.  
גם כאן הכנה מראש יכולה לסייע, וניתן לחשוב על 2-3 סיפורים/חוויית/אנקדוטות של המורה מתקופה זו.



## לא להיבהל משתיקות ומתשובות לקוניות

גם אם נראה לנו שהשיחה הייתה מאוד "יבשה", התלמיד בעבר השני של הקו כמעט ולא דיבר, יש בעצם ההתקשרות והדיבור העברת מסר חשוב של אכפתיות וקשר. לא רק התכנים חשובים בשיחה, אלא, ובעיקר, עצם ההתקשרות והחווייה שהמורה מתעניין בי גם בתקופה זו.

# אקראג סיום השיחה...

**נסיים את השיחה באמירה:** אנחנו לקראת סיום השיחה שלנו, במה עוד תרצה לשתף אותי?

נשקף ונסכם תכנים שעלו במהלך השיחה המשותפת, ונשתדל שהמסר שלהם יהיה מחזק ומעצים. ניתן ורצוי לקשר כוחות אלו שעלו במהלך השיחה גם לתימות ולתכונות שאני מכיר בתלמיד מהתנסויות קודמות במהלך השנה.

**לדוגמה:** "סיפרת לי שאתה מתפלל ומתעמל כמעט כל יום עם אחיך ישראל ואורי. אני מתפעלת מיכולת ההתמדה שלך." "שמחתי לשמוע שאת ורוני מדברות בטלפון כמעט כל יום ומחזקות זו את זו"

המשפט המסיים של השיחה יעביר את המסר של אפשרות להמשיך שיח והמשכיות של הקשר, ותחושה של נוכחות ורלוונטיות של המורה ככתובת לשיתוף ולהיוועצות.

**לאחר השיחה:** נרשום לעצמינו נקודות מרכזיות שעלו בשיחה.

אלו יסייעו לנו להתחבר אליהן ולהמשיך מהן בסבב הבא של השיחות,

או בחיבור ובשיח בחזרה לשגרת שנת הלימודים בעזרת ה'.



## בנוסף, נסמן לעצמינו-

האם עלה בשיחה  
נושא או תחושה  
שדורשים המשך  
מעקב?  
היועצות? דיווח?

האם התלמיד  
בלחץ או עומס  
רגשי?

האם עלתה  
התמודדות  
שחשוב לנו ללוות  
יותר מקרוב?

האם מי מבני  
משפחתו של  
התלמידים חולה  
בקורונה חלילה  
או בבידוד?

בכל מקרה כזה חשוב  
לשתף את יועצת בית-  
הספר ו/או מנהל



# רחוק אבל קרוב

## תדריך לשיחה

נחשוב ונתכנן רגע לפני:  
מה הכי משמעותי לשאול  
אותו / אותה?



נבחר זמן רגוע וסביבה  
מתאימה, ככל האפשר



**שלב ב':**  
שאלות מעשיות, כגון "מה את  
עושה? עם מי נמצא/ת?"

**שלב א':**  
שאלה מחברת ופתוחה, כגון  
"מה שלומך בימים אלה?"

**פתיחת השיחה:**  
"התקשרתי כי את/ה חשוב לנו  
ורציתי לשמוע אותך..."

**סיכום השיחה:**  
איסוף הדברים שעלו בשיחה  
באופן מעצים ומחזק, כולל  
הזמנה להמשיך הקשר

**שלב ד':**  
שאלות רגשיות, כגון "איך את/ה  
מרגיש/ה? עם מה קשה לך?"  
"מה נותן לך כוח?"  
**זיכרו: הקשבה אמפטית**  
**חשובה יותר מכל!**

**שלב ג':**  
שאלות של שיתוף ב"חוויית"

**העצמת החוסן:**  
העבירו מסרים בנוי חוסן כולל מגוון דרכים להתמודד עם לחץ,  
כגון "עברנו תקופות קשות וגדלנו מהן" "יש בכך את היכולת להתמודד עם זה"

**תעדו לעצמכם** את עיקרי הדברים  
שעלו בשיחה

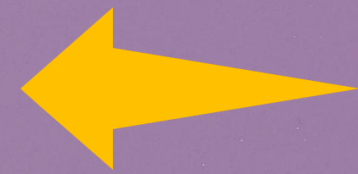
אם יש צורך, תבקשו לשוחח גם עם  
**הורי התלמיד** בהמשך

שתיקות או תשובות קצרצרות - **לגיטימי!**

**שיתוף על עצמכם:**  
אפשרי ומהווה מודלינג, במינוח הנכון



גדריך  
לשיחה





# סימני מצוקה

## ביטויים רגשיים:

- ירידה או תנודות במצב הרוח.

- לחץ וחרדה.

- תחושות של חוסר ערך, ייאוש או אשמה.

- נטייה לרוגז לא מובחן, התפרצויות זעם.

## ביטויים קוגניטיביים:

- קושי להתרכז

- קשיים בזיכרון

- מחשבות שליליות על עצמי, אחרים והעתיד.

- מחשבות אובדניות.

## ביטויים התנהגותיים / תפקודיים:

- היעדרות תכופה או חוסר מעורבות בלמידה

מכוונת

- הסתגרות - הימנעות או ירידה בהשתתפות

החברתית

- צורך מוגבר בתמיכה או חיפוש תשומת לב

מהסביבה

- נסיגה התנהגותית

- שיבוש משמעותי בסדר היום

- הופעה מוזנחת

- התנהגות סיכונית ואובדנות



## ביטויים פיזיולוגיים:

- חוסר שקט פסיכומטורי
- תלונות על כאבים
- שינוי בתיאבון ובאכילה
- שינוי בדפוס השינה.

## גורמי סיכון סביבתיים:

- היעדר או צמצום משמעותי של נוכחות, תמיכה ופיקוח הורי.
- מקורות תמיכה דלים למשפחה.
- משבר במשפחה (בידוד, חולי, קושי משמעותי של בן משפחה).
- היעדר תקשורת - קושי לתפוס את התלמיד או בני משפחתו.
- ידע קודם על קושי אישי או משפחתי.





# לסיכום

חשוב לתת נראות במארכיב להתייחסויות שלנו לפני הרגשי

\* זמן מוגדר לשיחור אישי

\* שיחור חוסן - כישורי חיים למדי שבו

\* שיחור רגשי כיתתי בפתיחת יום - לינומאס פולמיס בשבוע

\* שיחור יוצה לכל כיתה

\* קבוצות חברתיות - בעת שיחור

\* חיון לזמן הפסקה ומנוחה - יכול להיות בעמילת אחד השלוחים.



עֵנָף / עֵידִית בֶּרֶק

כִּמוֹ בְּכֹל מִשְׁבֵּר  
יֵשׁ לְהֵאָחֵז בְּעֵנָף הַקָּרוֹב  
לֹא לְהִסְחָף בְּנֶהָר  
לֹא לִטְבֹּעַ  
צָרִיךְ לִבְחֹר הַיָּטֵב  
שֶׁיִּהְיֶה בְּהִשָּׁג יָד  
שֶׁלֹּא יִהְיֶה דָק מְדִי  
שֶׁיִּחְזִיק אֶת מִשְׁקַל הַגּוֹף  
וְהַנֶּפֶשׁ  
לְאַרְךְ זְמַן  
כִּמוֹ בְּכֹל מִשְׁבֵּר  
לְגִלוֹת בְּסוּפוֹ שֶׁאֵת גִּזְעַ



לְהֵאָחֵז

בְּעֵנָף הַקָּרוֹב



צוות יקר,

מזמינות אתכם לערב (רשות)

לשיח רגשי ותמיכה

ביום שלישי ב- 20:30

בואו עם קפה ועוגה

יועצות ופסיכולוגית בית הספר

גם לנו קשה...

מהם האלמנטים שלי בתקופה הזאת?

כאלו שקוים לעמיכה רגשית

