

**אגרת לצוותי הצהרונים  
בתכנית הצהרונים הלאומית  
'ניצנים'**

**עם החזרה ללימודים, לאחר  
הפסקתם בשל התפרצות  
נגיף הקורונה**

## צוותי צהרונים יקרים,

עם שובם של הצהרונים לפעולה אנו פונים אליכם בהערכה רבה על הסבלנות ועל ההתגייסות המחודשת לרווחת התלמידים,

**ומדגישים את תפקידכם הייחודי בסיוע לתלמידים להסתגל מחדש למסגרת הצהרון.**

חשוב לזכור שהחזרה למסגרות החינוכיות הינה מורכבת, ועשויה לעורר שלל של רגשות שלעיתים אף מנוגדים זה לזה. כך, לצד שמחה על ההזדמנות להיפגש שוב עם חבריהם, התלמידים עשויים לחוש גם חרדה בשל האיום מפני הדבקה, וכן תחושות של לחץ בשל הצורך לעמוד בכללים חדשים ורבים.

**בהמשך לתפקיד המשמעותי של צוותי הבוקר, גם לצוות הצהרון יש תפקיד משמעותי בתמיכה בתלמידים בימים מורכבים אלה.**

שעות הצהרון מכוונות למתן הפוגה לתלמידים גם בזמנים של שיגרה, ולכן הן כוללות פעילויות חווייתיות ומהנות. בשל המצב הרגשי המורכב של התלמידים, לאחר ניתוק ארוך מהמסגרות הרגילות והחזרה למתכונת שונה, פעילויות אלה חשובות אף יותר. באוגדני ניצנים קיים שלל רעיונות לפעולות מסוג זה, ותוכלו להיעזר בהן ולהתאימן לימים אלה.

לצד פעילויות בנושאים שונים, חשוב לזכור לקיים שיח רגשי עם התלמידים ולאפשר להם לעבד את החוויות שלהם, וכן לסייע להם להסתגל מחדש למסגרת החינוכית מבחינה רגשית וחברתית.

**זוהי הזדמנות נפלאה לחזק את הלמידה הרגשית והחברתית.**

להלן מספר עקרונות לניהול שיח ולקיום עבודה רגשית וחברתית עם התלמידים, עם החזרה לשיגרה: מומלץ כמובן, לייחד זמן להתייחסות לרגשות ולביסוס היחסים החברתיים גם במהלך המשך שנת הלימודים (בקרב תתפרסם תכנית ייחודית לפיתוח מיומנויות אלה)



# מה מומלץ לעשות?



- **לאפשר** לילדים לדבר על רגשותיהם, ולגלות סבלנות לקצב האישי של כל אחד מהם
- **לעודד** את התלמידים לספר מה היה להם קשה בתקופת הבידוד בבית וגם ממה נהנו בתקופה זו
- **להקשיב** לדברים שהתלמידים עצמם מעלים
- **לענות** בתמציתיות, בכנות ובהתאם לשלב ההתפתחותי של הילדים (לדוגמה, לשאלה: מה התחיל את הקורונה? לענות שאיננו יודעים בוודאות, אבל זה כמו שאיננו יודעים מה גרם למחלות הצינון או השפעת)
- **להרגיע** (לומר למשל, שמה שחשוב הוא שעכשיו מתגברים על הקורונה, ואיזה כיף שאפשר לחזור לראות זה את זה)
- **להבין** שילדים מביעים לעיתים רגשות סוערים, כגון: כעס, עצב, תסכול, לחץ ואף געגוע, בדרכים שונות, וכי אצל ילדים צעירים, פעמים רבות רגשות אלה מתבטאים בהתפרצויות זעם או לחילופין בהימנעות והסתגרות.
- **להכיל** ולהיות אמפתיים (לדוגמה, כאשר ילדים מביעים צער על כך שחבריהם נמצאים בקבוצת למידה אחרת, להקשיב ולומר שאתם מבינים אותם)
- **לשקף** את הרגשות, כלומר לתת שם לרגש שהילד חווה. לדוגמה: זה בטח מעציב אותך, או: אני יודעת שאת מתגעגעת אליהם, או: רואים את ההתרגשות/הכעס שלך



## מה מומלץ לעשות?

- **להעצים** את הילדים, על ידי הכוונתם לזיהוי כוחות וחוזקות (כגון לשאול: מה עוזר לך כשאת עצובה? איך את מתגברת על הכעס? וכדו')
- **להדגיש** את היציב והבטוח (לשאול למשל: מה לא השתנה בצהרון? באנשים, בכיתה, בסדר היום?)
- **להיות כנים** ואותנטיים אבל להדגיש את המשמעות החיובית של המתכונת הנוכחית. למשל, במידה ושואלים מתי נוכל לחזור להיות עם החברים האחרים? לומר שעדיין לא יודעים, אבל אנחנו סבלניים כי אנחנו שומרים על הבריאות של כולנו
- **לעודד התנהגות חברתית** ועזרה הדדית (לשאול: למי אתה יכול לעזור היום? או לשחק משחקי חברה המעודדים שיתוף פעולה)
- **להבין** שלעיתים הילדים לא נמצאים באותה קבוצת למידה של ילדים שהם רגילים להיות בחברתם. כדאי לנצל את ההזדמנות לפיתוח קשרים חברתיים נוספים, או לבסס קשרים קיימים. לדוגמה, באמצעות הזמנה יזומה על ידי הצוות למשחק של זוגות או קבוצות קטנות של ילדים
- **לאפשר הסחות דעת** על ידי פעילויות הפגתיות עוד רבות מאשר קודם לכן (פעילויות תנועה, שימוש בחומרי אומנות ויצירה מגוונים, פעילויות עם נייר עיתון בתוך גיגיות מים, האזנה למוסיקה מרגיעה ועוד)

## ממה להימנע, ומה **לא** לעשות?



חשוב לא להגביר פחדים, לדוגמה, לא לנדב פרטים מיותרים ועמומים על עטלפים או חיות אחרות

(במידה וילדים מעלים אפשרויות אלה, חשוב להקשיב, אך גם לומר בנחישות שהגורם אינו ידוע

בוודאות, ומה שחשוב הוא שכעת הקורונה ממש פחתה )

לא לבטל רגשות, לדוגמה: לא לומר: אין ממה לפחד! אלא להיפך, חשוב דווקא לתת מקום לכל קשת

הרגשות ולשקף אותם (ראו בדוגמאות למעלה)

לא למהר להציע פתרונות קסם, אלא לעודד את הילדים לחשוב

מה הם יכולים לעשות כדי להתגבר על העימות עם חבר, או כדי להתמודד עם הגעגוע

**בהצלחה ובשעה טובה!**