

אקטואליה

הצעות שונות לניהול
שיחה עם התלמיד/ה,
לאחר אירוע ביטחוני
שעל סדר היום



שיחת תמיכה והעצמה בעקבות האירועים שעל סדר היום

רגע לפני ניהול שיחה עם התלמיד/ה, חשוב לקחת בחשבון את הנקודות הבאות:

- האם האירוע הוא אירוע בטחוני מתמשך?
- מה נעשה בנושא, עד כה, במסגרת הכיתתית או הבית ספרית?
- האם האירוע, נוגע ישירות לתלמיד/ה? (מיקום האירוע, קשר אישי/משפחתי...)
- עד כמה הינך מרגיש נוח, כתומך/ת הוראה, לשוחח עם התלמיד/ה, שיחה פרטנית או בקבוצה קטנה, בנושאים שיש בהם היבטים רגשיים?
- במי תוכל/י להיעזר/להתייעץ?



שימוש במתודה "מזמינה" לשיחה:



המתודה היא אמצעי ל"גיוס"
התלמיד/ה. היא מהווה הזמנה לשיחה.

המתודה מהווה גירוי להבעה
אישית, לפתיחות, סקרנות ועניין.

המתודה מייצרת נקודת חיבור
לא פורמלית, אינטואיטיבית.

בהמשך הצעות למתודות לפתיחת השיחה עם התלמיד/ה

השלמת משפט לאחר התבוננות בתמונה. השיחה תתבסס על תוכן המשפט.



בכל פעם
שאני
שומע/ת
אזעקה או
צבע אדום,
אני...



שיחה על פחד:

התלמיד/ה מקבל/ת טקסט "על פחדים" מאת דתיה בן דור:

<https://shironet.mako.co.il/artist?type=lyrics&lang=10298=dikrw&1743=difrp&1>

לבקש מהתלמיד/ה להוסיף ולהשלים משפט אחד משלו/ה:

איפו הייתי!..... הייתי פוחד/ת מ.....

השיחה תתמקד בנקודות הבאות:

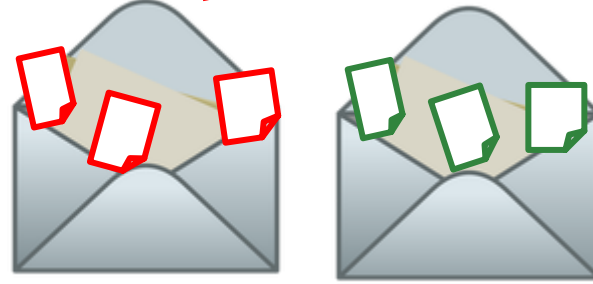
1. מה זה פחד?
2. מפני מה הפחד מגן עלינו?
3. איזה השפעות יש לפחד?
4. מה ומי עוזר לך במצבים של פחד? מי ומה משמש לך עוגן?
5. עד כמה הפחד מונע ממך לעשות דברים?

השלמת משפטים

- לבקש מהתלמיד/ה לבחור 2-3 התחלות משפטים ולהשלים אותם.
- השיחה תתנהל בהתאם לתוכן המשפטים שהושלמו.

מרגיז אותי ש...
הייתי רוצה ש...
אני חושש מ...
אני סומך על...
אני לא מבין...
אני בטוח ש...
אני לא בטוח ש...
אני חולם על...
אני לא מאמין ש...
אני מבולבל מ...
אני מודאג מ...
אני מפחד ש...
אני מצפה ש...
עמוק בתוכי אני...
הפעם ברור לי ש...
אני מרגיש ש...
אני מאמין ש...

מעטפת הכח מעטפת הפחד



מטרה: בדיקת מקורות הכח שיש לתלמיד/ה, לצד פחדים לגיטימיים שיש לכל אחד

לבקש מהתלמיד/ה:

✓ לכתוב 2 - 3 פתקים ולהכניס למעטפת הפחד: מחשבות על פחדים אישיים הקשורים למצב.

✓ לכתוב 2 - 3 פתקים ולהכניס למעטפת הכח: מחשבות והרהורים על דרכי התמודדות עם החששות.

להוציא את הפתקים אחד אחד, ולשוחח על הכתוב בהם.

במהלך השיחה, חשוב לחזק את התלמיד/ה, ולתת לו/לה תחושה שטבעי ולגיטימי לחוש פחד.

כל אדם חש פחד במצבים שונים לאורך כל חייו.

לשים דגש על כך שלכל אחד יש דרך וקצב משלו להתגבר או להתמודד.

לברר האם התלמיד/ה יכול לתת דוגמאות לאופן שבו אנשים שונים שהוא/היא מכיר/ה, מתמודדים

עם המצב, ומה הוא/היא יכול/ה "לקחת", או "ללמוד" מהם?

שימוש בשירים

דוגמא לשירים רלוונטים המתאימים לשיחה עם

תלמידים. (את המילים ניתן למצוא באינטרנט):

- ❑ "יש לי חדר משלי" - מילים ולחן: ארכדי דוכין
(מזמן שיחה על הצורך להתגבר על קושי)
- ❑ "מבוקש" - מאת אדמיאל קוסמן (מזמן שיחה
על המושג "שקט נפשי")
- ❑ "ימים של שקט מילים": ירדן בר-כוכבא (מזמן
שיחה על המושג "שקט" בהיבט של עולם
אוטופי /מבט לעתיד)
- ❑ "אין לי ארץ אחרת" - מאת אהוד מנור (מזמן
שיחה על שייכות וזהות במצבים של קושי)
- ❑ "מטיבם של דברים" - מאת חדווה הרכבי (מזמן
שיחה על מה קורה כשדברים אינם מסתדרים)

אופציות לעבודה עם שיר:

- לבקש מהתלמיד/ה לבחור מילים
מרכזיות מתוך השיר ולשוחח על
המשמעות שלהן והקשרן
לסיטואציה שעל סדר היום.
- לבחור שורה משמעותית ולשוחח
על השורה שנבחרה ע"י
התלמיד/ה.
- לבקש מהתלמיד להוסיף (לכתוב)
"בית" נוסף לשיר, ולשוחח על
השורות שנוספו.

מה את/ה מרגיש/ה?

הכל חוץ א - "אחלה", "סבבה" "קאסה" ...

המום	עצוב
נרגן	מתוסכל
עצבני	מצוברח
מרוקן	צועק
מפוחד	מבולבל
מזועזע	מבוהל
אבוד	מאוכזב
כעוס	מותש
אדיש	נרגש
לחוץ	מותש

שימוש בבנק מילות רגש, מאפשר לתלמיד/ה להעמיק ולדייק יותר בהגדרת הרגשות שלו/ה, ולהעשיר את השפה. להציע לתלמיד/ה לבחור מילה אחת המבטאת את מה שהוא/היא מרגיש/ה לגבי האירועים, ולתרגם את הבחירה, לשיחה על כל ההיבטים הקשורים במילה שנבחרה (רגשות, ביטוי התנהגותי, קשיים, התמודדות ועוד).



מה את/ה מרגיש/ה?

3 	2 	1 
6 	5 	4 
9 	8 	7 

להציע לתלמיד/ה לבחור תמונה אחת המבטא/ת את מה שהוא/היא מרגיש/ה לגבי האירועים, ולתרגם את הבחירה, לשיחה על כל ההיבטים הקשורים בתמונה שנבחרה (רגשות, ביטוי התנהגותי, קשיים, התמודדות ועוד).



"המקום שבו נמצאים הפחדים הגדולים ביותר שלך, הוא גם המקום שבו
נמצאת יכולת הצמיחה הגדולה ביותר שלך".
(רובין שארמה)



"אין בושה בפחד...מה שמשנה זה איך אנו מתמודדים איתו".
(ג'ורג' ר. מרטין)