

להתחיל את שנת הלימודים כשהקורונה לצידנו



בצל הקורונה ולקראת שנת הלימודים שבפתח, מוגשת לתומכי הוראה, הצעה לבדיקת משאבי התודעה האישיים, כדרך להתמודדות עם החששות ואי הוודאות.

הכנת מצגת: רונית דינור



כל שנה / מילים: ניסן פרידמן

**כל שנה מתחילה, בסימן שאלה
כתינוק המודד צעדיו.
כמו זריחה מתגלה,
על כנרת כחולה
ופניה לשמי מערב...**

**כל שנה מתחילה בסימן שאלה
ואנחנו נמצא לה תשובה...**

**שנת הקורונה, שבה התקיימו לימודים לסירוגין,
בין סגר לסגר - הסתיימה.**

**חופשת הקיץ אפשרה לתלמידים, למשפחות,
ולצוותי החינוך "לקחת אוויר", ולהיערך לשנת
הלימודים החדשה העומדת להתחיל.**

ומה מרגישים?

**תחושת התרגשות, מהולה בחששות מסגרים
חדשים ובידוד חברתי.**

**ואיך אוספים את האופטימיות הנדרשת, על מנת
להתחיל את שנה"ל החדשה?**

דוגמא לחששות לקראת פתיחת שנה"ל

תלמידים:

- ❖ תחושת אי וודאות, חוסר בטחון, וחשש ממה שצפוי לקרות במהלך השנה, במידה והקורונה תתעצם.
- ❖ חששות מחזרה ללמידה בזום שאינה מתאימה לכל התלמידים.
- ❖ חששות מחזרה לחווית הלמידה מהבית.
- ❖ צורך בסדר יום מסודר וקבוע.
- ❖ צורך בקשרים חברתיים ופעילות פנאי.
- ❖ חשש לחלות בקורונה, מבידוד, בדידות ולחצים בני המשפחה.
- ❖ ...

תומכי ההוראה:

- ❖ תחושת אי וודאות ממה שצפוי לקרות במהלך השנה, במידה והקורונה תתעצם.
- ❖ חששות מהצורך ללמד בזום (במידה ואין מספיק ידע בנושא).
- ❖ הלמידה מרחוק מהווה מחסום לקשר והכרות מעמיקה עם התלמידים.
- ❖ חששות ממצב שבו לא ניתן יהיה להגיע לביה"ס ולפגוש תלמידים פנים אל פנים. זה מאד חשוב מבחינה פסיכולוגית לשני הצדדים.
- ❖ צורך בוודאות לגבי אופן העבודה עם התלמידים, כך שתתאפשר התקדמותם והצלחתם.
- ❖ רצון להמשיך להתנדב באופן רציף וקבוע לאורך השנה.

עד כמה ובאיזה אופן, החששות וחוסר הוודאות, משפיעים עליך, כתומך/ת הוראה?



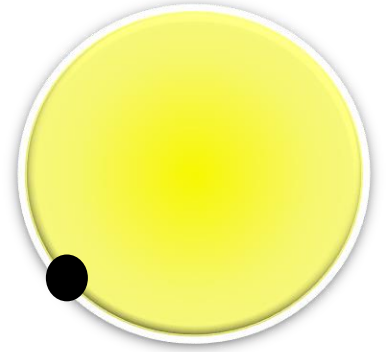
הקורונה כאן, והשפעתה על מערכת החינוך אינה ברורה. זהו מצב נתון, וההבנה הזו מחייבת גישה, חשיבה, והתנהלות שונה מזו שהתנהלתם בה, במהלך שנת הלימודים שהסתיימה.



נקודות למחשבה:

- מה הסיבה לכל אחד מהחששות והקשיים שלכם, כתומכי הוראה?
- האם אתם מבינים את החששות של התלמידים, ומה שעומד מאחוריהם?
- האם ניתן למצוא קשר בין החששות שלכם לחששות של התלמידים? מהו הקשר? כיצד הוא בא לידי ביטוי?
- לאיזה כוחות ומחשבות אתם נדרשים על מנת להיערך להתמודדות שלכם עם הקשיים?

התבונן/י בצורה שלפניך. מה את/ה רואה?



השאלה היא במה בחרת להתמקד? בעיגול הצהוב שבדפנותיו עיגול שחור קטן, או בעיגול השחור והבולט על רקע עיגול צהוב.

גם במציאות יש לנו אפשרות לבחור במה להתמקד. המוח נותן משמעות למה שאת/ה בחרת לייחס לו חשיבות. במצבים של חששות או דאגה, המוח מייחס משמעות וחשיבות, בעיקר לחלק מסויים מתוך תמונת המציאות, על חשבון שאר מרכיבי המציאות, בהתאם לתפיסה שלך את התמונה.

ההתמודדות עם החששות ואי הוודאות, לקראת שנת הלימודים שבפתח, יכולה להתקיים ע"י שימוש בחשיבה חיובית, אשר מכוונת את האדם, להתבוננות במצב, מזווית שאינה מתעלמת מהקושי (העיגול השחור), אלא מנסה לראות גם צדדים חיוביים בסיטואציה (עיגול גדול "זורח" וצהוב). ומה משפיע על הראייה החיובית? מחשבות.

מחשבות משנות מציאות.

"אתה נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיך. ודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות" ר' נחמן מברסלב

על מנת להתגבר על החששות, ולפעול בדרך שונה, יש צורך לגייס את המחשבות החיוביות באמצעות

משאבי התודעה, הקיימים בכל אחד ואחד, ומושפעים מגורמים הקשורים באישיות האדם ומגורמים

סביבתיים.



מהם משאבי התודעה?

מסוגלות = אמונה ביכולת להשפיע ולהשיג את התוצאה הרצויה. יכולת התמדה מול קשיים וכישלונות.

גמישות = יכולת להתבונן בדברים מנקודות מבט שונות ולפעול בסובלנות במצבים של חוסר וודאות.

מקצועיות = הצבת מטרות וחתימה למימושן. שאיפה מתמדת לשיפור, לדייקנות.

מודעות = ערנות למתרחש סביב ורגישות ויכולת הכוונה. (מטה קוגניציה)

תלות הדדית = נכונות לסייע ולעזור תוך השעיית הצרכים האישיים למען השגת מטרות אחרות.

ע"פ קוסטה וגרמסטון

הרחבה: הולונומיה ומשאבי התודעה, אתר ברנקו וייס

<https://brancoweiss.org.il/article/%D7%94%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%A0%D7%95%D7%9E%D7%99%D7%94-%D7%95%D7%9E%D7%A9%D7%90%D7%91%D7%99-%D7%94%D7%AA%D7%95%D7%93%D7%A2%D7%94/>

כיצד ניתן להתמודד עם החששות ואופן ההתנהלות, בצורה מיטבית, באמצעות משאבי התודעה?

מהן המחשבות המניעות אותך היום, כתומך הוראה, ע"פ כל אחד ממרכיבי משאבי התודעה? ומהן המחשבות שיניעו אותך, כתומך הוראה, לקראת מצב רצוי, אחר?

משאבי התודעה	מצב מצוי (מחשבות)	מצב רצוי (מחשבות)
יכולת	דוגמא: אין מה לעשות. קשה לי ללמד בזום. אם לא אוכל להגיע לביתה"ס ולהיפגש עם התלמידים, גם השנה לא אוכל לעשות עבודה משמעותית.	דוגמא: השנה, אם יהיה צורך אבקש מ.. שתלמד אותי לשלוט בזום יותר טוב, וכך אוכל ליצור קשר יותר עקבי ואיכותי עם התלמידים.
גמישות		
מקצועיות		
מודעות		
תלות הדדית		

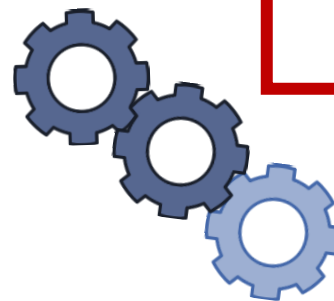
לסיכום - מה תעשה בשנת הלימודים הקרובה, על מנת להתמודד עם החששות, לאחר בדיקת משאבי התודעה והכוחות שלך?

דוגמא לחששות של תומך/ת הוראה:

- ❖ תחושת אי וודאות ממה שצפוי לקרות במהלך השנה, במידה והקורונה תתעצם.
- ❖ חששות מהצורך ללמד בזום (במידה ואין מספיק ידע בנושא).
- ❖ הלמידה מרחוק מהווה מחסום לקשר והכרות מעמיקה עם התלמידים.
- ❖ חששות ממצב שבו לא ניתן יהיה להגיע לביה"ס ולפגוש תלמידים פנים אל פנים. זה מאד חשוב מבחינה פסיכולוגית לשני הצדדים.
- ❖ צורך בוודאות לגבי אופן העבודה עם התלמידים, כך שתתאפשר התקדמותם והצלחתם.
- ❖ רצון להמשיך להתנדב באופן רציף וקבוע לאורך השנה.

משאבי התודעה:

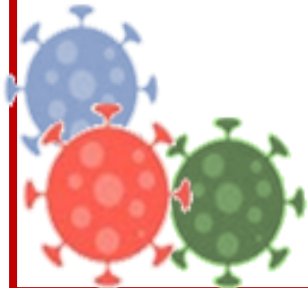
- מסוגלות
- גמישות
- מקצועיות
- מודעות
- תלות הדדית



גם התלמידים חוששים משנת הקורונה הצפויה.

הם זקוקים לתמיכה רגשית ובטחון. לדעת שיש עם מי לדבר, להתייעץ ולשתף. חשוב לשדר להם את האמון שיש לך, כתומך/ת הוראה, בכוחותיו של כל אחד ואחת להתמודד עם החששות והקשיים שמתעוררים.

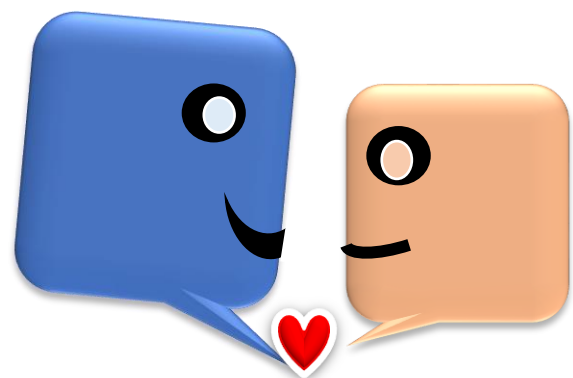
חשוב לבדוק איתם איך הם יכולים לשנות את הגישה והמחשבה שלהם, בנוגע למידת המסוגלות שלהם להתמודד עם המציאות, והיכולת להתגמש לאור השינויים שהקורונה תזמן במהלך שנת הלימודים....



שינוי החשיבה והגישה, לקשיים הצפויים, מהווה בסיס להצלחה של התלמידים

בתחילת כל מפגש עם התלמידים (טלפוני או זום או פנים אל פנים), חשוב להקדיש זמן ולברר מה עובר עליהם: איך הם מרגישים? האם נתקלו בקושי? במי הם נעזרים או היו רוצים להעזר? ועוד...

ולא לשכוח תמיד להתחיל ולסיים במשהו חיובי וטוב. לדוגמא:



- דבר טוב שאמרת או אמרו לך היום...
- משהו שגילית על עצמך (נקודת חוזק)...
- רגע של שמחה...
- מה נותן לך הרגשה טובה?
- משהו נחמד, יפה, ששמת לב אליו או שגילית אותו לאחרונה...

בהצלחה

