

"עם כלביא"

מענים רגשיים לתלמידים עם מוגבלות שכלית בלמידה מקוונת:

דרכים ליצירת קשר וחיזוק חוסן רגשי בזמן חירום

מסמך זה נועד לספק למדריכות, לצוותים החינוכיים ולצוותים הטיפוליים מתווה ותמיכה במתן מענים רגשיים לתלמידים עם מוגבלות שכלית, תוך התאמה למודל הלמידה המקוונת ובהתייחסות למציאות המורכבת בחירום. חשוב להדגיש כי **מתווה זה אינו מחליף טיפול רגשי או מענה מקצועי** הניתן על ידי אנשי טיפול מוסמכים במסגרת החינוכית ו/או בקהילה. מטרתו של מסמך זה, הוא העצמת הצוותים החינוכיים והטיפוליים, מתוך הבנה שביכולתכם להעניק תמיכות רגשיות ראשוניות ומתמשכות, הנובעות מתוך היכרותם העמוקה עם התלמידים ועם סביבתם הטבעית.

אנו רואות בצוותים המקצועיים עוגן מרכזי ויצב עבור התלמידים, במיוחד בתקופה מאתגרת זו. הכוח הייחודי שלכם טמון בקשר רציף ומשמעותי שהתקיים לאורך כל השנה, ובייחוד בתקופה זו יכול להעניק תחושת ביטחון, שייכות, ולתווך את המציאות בצורה מותאמת ומכילה. יחד עם זאת, חשוב לנו להדגיש כי גם אתם, אנשי החינוך והטיפול זקוקים למעטפת ותמיכה רגשית. חשוב שתזהו את העוגנים האישיים והמקצועיים שלכם בחייכם הפרטיים ובמסגרות, ובמידת הצורך תפנו לגורמים המחזקים אתכם ונותנים גם לכם מענה רגשי מותאם. אנו מאמינות כי **צוות מחוזק עם חוסן וביטחון, ידע להעניק מענה טוב יותר לתלמידים.**

אנו שואפות להציע דרכים יצירתיות ואפקטיביות ליצירת רציפות בקשר המשמעותי הקיים ב'מודל הלמידה המקוונת', לחיזוק החוסן הרגשי והפחתת תחושות בדידות וחרדה בקרב התלמידים, תוך התייחסות לקשיים הייחודיים הנלווים לתקופה זו.

המסמך מחולק לרמות תפקוד שונות (מוגבלות שכלית קלה, בינונית, קשה ועמוקה), אך חשוב לזכור שזוהי חלוקה מנחה בלבד. ישנה חשיבות עליונה להתאמה אישית של הפעילויות והמענים לרמת התפקוד הייחודית של כל תלמיד, שלעיתים עשויה לנוע על פני טווח. ניתן ואף רצוי לנוע בין העמודות השונות ולשלב רעיונות מגוונים בהתאם לצורך. בנוסף, יש לזכור את חשיבות ההתאמה של הסיפורים, הפעילויות והמענים לגיל הכרונולוגי של התלמיד, במקביל לרמת התפקוד שלו, על מנת להבטיח רלוונטיות ועניין.

עקרונות מנחים:

- **גמישות והתאמה אישית:** יש להתאים את אופן התקשורת לצרכים הייחודיים של כל תלמיד ומשפחה. יש לזכור שמשפחות עשויות להיות תחת עומס רגשי ופיזי רב, ולכן נדרשת גמישות רבה מצד הצוות.
- **שיתוף הפעולה עם ההורים או עם דמות טיפולית משמעותית הינו קריטי להצלחת המענים הניתנים לתלמידים בלמידה מרחוק, ובמיוחד בהיבט הרגשי.** חשיבותו של שיתוף פעולה זה גדל ככל שרמת התפקוד של התלמיד מונמכת, שכן התמיכה והליווי הצמוד של מבוגר אחראי מהווים תנאי הכרחי ליישום יעיל של הפעילויות והמענים הרגשיים המוצעים. יש לוודא שההורים מרגישים שיש להם כתובת לתמיכה, הכוונה ולעזרה.
- **שמירה על שגרה גמישה:** יצירת מסגרת תקשורת קבועה וידועה מראש תורמת לתחושת ביטחון ויציבות, אך יש להיות מוכנים להתגמש בהתאם למצב הביטחוני והמשפחתי.

- **תיאום ציפיות:** חשוב להגדיר מראש את מטרות השיחה/מפגש, את תדירותם, יחידות הזמן שלהם ואת אופן התנהלותם, **תוך התחשבות באפשרות להפרעות בלתי צפויות (אזעקות, ניתוקי חשמל/אינטרנט).**
- **הקשבה והכלה:** מתן מרחב בטוח לתלמידים ולהורים לבטא חששות, פחדים ותחושות תסכול.
- בתחומים שלהלן, מצורפות דוגמאות לפעילויות, לשם שימוש והמחשה.
- מומלץ להכין חומרים מותאמים לתלמידים באמצעות כלים טכנולוגיים/בינה מלאכותית כדוגמת [TinyTap](#), [Wordwall](#), [Websim](#), [Lovable](#), וכן באמצעות שימוש באפשרות קוד בכלי בינה מלאכותית כגון [Claude](#), [Canva](#). **חשוב לשמור על חיסיון התלמידים ולא להעלות את תמונותיהם לכלים השונים.**

דוגמאות למענים רגשיים לתלמידים עם מוגבלות שכלית בלמידה מקוונת בחירום

הפעילויות המוצעות מתייחסות לרמות תפקוד שונות ונועדו לתת **דוגמאות** למענה רגשי באמצעות עיסוק מותאם, חיזוק תחושת מסוגלות, וביטוי רגשות, **תוך התייחסות לאירועים הקשורים למצב הביטחוני.**

התחום	תלמידים עם מוגבלות שכלית קלה	תלמידים עם מוגבלות שכלית בינונית	תלמידים עם מוגבלות שכלית קשה ועמוקה
מטרות	חיזוק ביטוי רגשי, פיתוח מודעות עצמית, חיזוק קשרים חברתיים (מרחוק) ומתן כלים להתמודדות עם חרדה ואי-ודאות	זיהוי רגשות בסיסיים, הבנת קשר בין רגש להתנהגות, פיתוח כישורי תקשורת בסיסיים והפחתת תסכול, תוך מתן מענה לפחדים וחרדות הקשורים למצב הביטחוני	מתן תחושת ביטחון, הפחתת חרדה, גירוי חושי, ויצירת ערוצי תקשורת לא-מילוליים, תוך מתן מענה לתגובות חרדה פיזיות ורגשיות הקשורות למצב חירום
פעילויות עצמאיות בבית או עם ההורים	יומן רגשות: יצירת יומן אישי בו התלמיד כותב/מצייר על רגשותיו היומיומיים. ניתן להשתמש ב"מד רגשות" (סולם של רגשות מ-1 עד 5) ולבחור ציור/סמל מתאים לכל רגש. יש לעודד התייחסות לאירועים ספציפיים הקשורים למצב, למשל: "איך הרגשת כששמעת אזעקה?", "מה עזר לך להירגע בממ"ד?" "קופסת הרגשות": הכנת קופסה מעוצבת שבה התלמיד מכניס פתקים עם	כרטיסיות רגשות: שימוש בכרטיסיות עם ציורים או תמונות המבטאים רגשות (שמחה, עצב, כעס, פחד). התלמיד בוחר כרטיסייה המבטאת את רגשותיו ומשתף את ההורה במילה או בתנועה. (ניתן להוסיף כרטיסיות הממחישות מצבים: "אזעקה", "בממ"ד" ולשאול איזה רגש מתאים). איך אני מרגיש, מתי"א במעלה לוח רגשות, מרים אוהיון מתי"א ר"ן	גירויים סנסוריים (בדגש על הרגעה/שלומות): פינת מגע: קופסה עם חפצים שונים במרקמים מגוונים (נוצות, ספוגים, בדים רכים, כדורי גיל) לגירוי חוש המישוש, בדגש על מרקמים נעימים ומרגיעים במיוחד בזמן שהייה בממ"ד. פינת ריח: בקבוקונים קטנים עם צמר גפן, ספוג בשמנים אתריים בריחות שונים (לבנדר,

התחום	תלמידים עם מוגבלות שכלית קלה	תלמידים עם מוגבלות שכלית בינונית	תלמידים עם מוגבלות שכלית קשה ועמוקה
	רגשות שונים (שמחה, כעס, עצב, פחד). בכל יום התלמיד בוחר פתק אחד ומשתף טלפוני/שיחה את ההורה או איש צוות על הרגש שבחר, ומדוע הרגיש אותו. (אפשר להוסיף רגשות כמו "דאגה", "הקלה", "ביטחון" ולעבד אותם דרך שיח). "מנדלות רגשיות": ציור/צביעת מנדלות תוך התמקדות בצבעים וצורות המבטאים רגשות שונים (ניתן להציע לצייר מנדלה שקטה/בטוחה, או מנדלה שמבטאת עוצמה פנימית). <u>מנדלות לצביעה</u> <u>דפדפים</u> משחקי תפקידים עם בני המשפחה: יצירת סיטואציות חברתיות שונות ומשחקן, תוך התמקדות בביטוי רגשות ופתרון קונפליקטים. למשל, אפשר לדמות סיטואציות של שהייה בממ"ד, או התמודדות עם שמיעת אזעקה, ולתרגל דרכי התמודדות בטוחות. "לוח תודה": יצירת לוח שבו התלמיד כותב או מצייר דברים שהוא מודה עליהם בכל יום (חשוב להתמקד גם בדברים קטנים ומנחמים שקורים ביום-יום, כמו "אני מודה על הצעצוע החדש בממ"ד", "אני מודה על החיבוק של אמא אחרי אזעקה").	סיפורים חברתיים: הקראת סיפורים חברתיים קצרים המדגימים מצבים רגשיים שונים, וקיום דיון קצר/שיחה לאחר הסיפור (מומלץ ליצור סיפורים חברתיים פשוטים המותאמים למצב, למשל: "סיפור על שהייה בממ"ד", "סיפור על איך קוראים למבוגר כשצריך עזרה"). <u>אנחנו נשארים בבית כי יש מלחמה חדשה</u>, סאלי ארוילי, בית ספר 'דקלי <u>סיפור חברתי - לא הולכים לגן בערבית</u> <u>הכנת סיפור חברתי ואישי עם כלי בינה מלאכותית</u>, נעמי כהן ונעמי מרגלית, מתי"א מעלה והר <u>יצירת סיפור חברתי, פאני יצחק</u> הכנת "בובת רגשות": הכנת בובה פשוטה (מגרב, בד) שאפשר לשנות את הבעות הפנים שלה בהתאם לרגשות שונים (ניתן להשתמש בבובה לדימוי מצבים כמו "הבובה מפחדת בממ"ד, מה היא צריכה?"). משחקי "כן/לא" עם רגשות: הצגת תמונה/סיטואציה ושאלה - האם זו שמחה? עצב? (התלמיד עונה בכן/לא או בתנועה). אפשר להציג תמונות של ממ"ד, אזעקה, או איש צבא, ולשאל "האם זה מפחיד/בטוח/עצוב?".	נענע, וניל) או תבלינים. חשוב להשתמש בריחות מוכרים ומרגיעים שיכולים להשרות תחושת ביטחון. פינת קול: כלי נגינה פשוטים (מראקאס, פעמונים), או הקלטות של צלילי טבע, מוזיקה מרגיעה. ניתן ליצור "רשימת השמעה מרגיעה" שתופעל בממ"ד או בזמן לחץ. טיפוח והיגיינה: פעילויות יומיומיות כמו סירוק שיער, מריחת קרם, טיפול בציפורניים, מבוצעות באווירה רגועה ועם מגע תומך. שמירה על שגרה ותחושת המגע המרגיע קריטיות בתקופה זו. <u>אני נקי – שירי ילדים, שירי ילדות ישראלי</u> <u>ללמוד בסמלים</u> "סדר יום וזמן איכות": קביעת זמן קבוע ומוקדש לבילוי משותף עם ההורה, הכולל פעילויות נעימות כמו חיבוקים, מגע, שירים אישיים. <u>סדר יום</u>, בית ספר אילנות ירושלים <u>היום הצבעוני שלי - ערכה לניהול סדר יום לקטנים וגדולים יחד</u>, העמותה הישראלית

התחום	תלמידים עם מוגבלות שכלית קלה	תלמידים עם מוגבלות שכלית בינונית	תלמידים עם מוגבלות שכלית קשה ועמוקה
	פעילויות תנועה ונשימה: ביצוע תרגילי יוגה ותנועה פשוטים, מתיחות או תרגילי נשימה מודרכת (ישנם סרטונים רבים באינטרנט המתאימים לילדים). <u>תנועה עם בעלי חיים</u> - מתי"א במעלה <u>התעמלות על כיסא</u> - בית רחל שטראוס תרגילי נשימה: חשובים לוויסות רגשי במצבי לחץ וחרדה. ניתן ללמד "נשימת בלון" או "נשימת פרח" כדי לסייע בהרגעה. <u>תרגול נשימה: הסבר - שאיפה ונשיפה, לא רק לתלמידי החינוך המיוחד, סיגל וינטור מתי"א ר"ן</u> <u>תרגול נשימה עמוקה</u> <u>תרגול נשימה עמוקה לתלמידים, סיגל וינטור, מתי"א ר"ן</u> <u>עז איז - תרגול נשימות</u>	פעילויות מוזיקליות: האזנה למוזיקה מרגיעה, שירים שמחים או שירים המביעים רגשות שונים. ניתן ליצור רשימת השמעה של שירים מרגיעים לזמן שהייה בממ"ד, או לבנות ביחד עם התלמידים מוסיקה בהתאם לתוכן ולמקצב שמתארים את הרגשות שלהם. פעילויות קולינריות פשוטות: הכנת מאכלים אהובים תוך תרגול עוקב הוראות. תחושת ההישג תורמת לחיזוק רגשי. אפשר להכין "חטיפים לממ"ד" או משהו מנחם. <u>הכנת גלידה, אליסה קפלן</u>	להתפתחות הילד ושיקומו התמקדות בקשר ובמגע פיזי תומך ומסייע בוויסות רגשי. משחקי אור וצל: יכול לסייע בהסחת דעת מגירויים מלחיצים וליצור אווירה רגועה יותר במרחב המוגן. שימוש בפנסים, צלליות, או מנורת לילה מיוחדת. ספרים מותאמים: ספרי בד, ספרי מגע, ספרי פעילות עם חלונות נפתחים וגירויים שונים. בחירת ספרים עם תמונות פשוטות וברורות, ואולי כאלו המשלבים סיפורים קצרים על ביטחון ומשפחה. שימוש באביזרי כובד: שמיות כבדות או חפצים כבדים קטנים, המסייעים לוויסות חושי ומרגיעים. חשוב במיוחד במצבי חרדה או תנועתיות יתר. פעילות באביזרים תומכי תנועה/ מגע: שימוש באביזרים תומכים בתנועה או במגע עמוק, שמעניקים תחושה מרגיעה כמו: נדנוד, ערסול, מגע עמוק עם מסאז' וקרם/שמן נעים.

התחום	תלמידים עם מוגבלות שכלית קלה	תלמידים עם מוגבלות שכלית בינונית	תלמידים עם מוגבלות שכלית קשה ועמוקה
			פעילויות המגע המומלצות יינתנו על ידי ההורים.
פעילויות עם המחשב/טאבלט	משחקי רגשות מקוונים: ניתן להתמקד במשחקים המדגישים הבנת מצבים והתמודדות, למשל, סימולציות פשוטות של תגובות שונות במצבי לחץ, כדאי להתמקד במצב החירום, למשל: מה עושים כששומעים אזעקה, מה אפשר לעשות בממ"ד ועוד. קלפי שיח לזום, יערה מרסיאנו מרגישונים – סביבה מתקשבת בנושא רגשות, מט"ח ניתן לחפש משחקים תואמי גיל, רמה קוגניטיבית ותפקוד באתרים שונים, לדוגמה: TinyTap, Wordwall, LearningApps צפייה בסרטוני אנימציה קצרים העוסקים ברגשות ובהתמודדות: דיון לאחר הצפייה על הרגשות שעלו בסרטון וקישור לחוויות אישיות. אפשר לחפש סרטונים המותאמים לגיל ורמה העוסקים בביטחון, אומץ, התמודדות עם פחד, וקהלתיות. מירוצ מכוניות - תרגיל הרגעה בממ"ד לילדים, עמותת אי.אמ.די.אר. ישראל יצירת קומיקס/סיפור דיגיטלי: שימוש בכלים דיגיטליים כגון, Canva,	צפייה בתמונות וסרטונים קצרים המדגימים הבעות פנים ורגשות: התאמת תמונה של רגש למילה או לסמל. ניתן להתמקד בהבעות פנים המבטאות פחד, דאגה, אך גם הקלה, ביטחון ותקווה. ללמוד בסמלים רגשות, סאלי ארוילי משחקי מיון רגשות: משימות מקוונות למיון תמונות של הבעות פנים לפי רגשות. יצירה של משחקים במחוללי משחקים, כולל בינה מלאכותית וללא שימוש בתמונות תלמיד. שימוש ביישומים עם סיפורים אינטראקטיביים פשוטים: סיפורים שבהם התלמיד צריך לבחור אפשרויות המשפיעות על מהלך הסיפור. מומלץ לחפש/ליצור יישומים עם סיפורים פשוטים על מצבי חירום והתמודדות בטוחה. האזנה לספרי סיפור מוקלטים: ספרי שמע פשוטים המשלבים תמונות וקול.	צפייה בסרטונים קצרים ורגועים: חשוב לבחור סרטונים ללא קולות חזקים או שינויים פתאומיים. סרטונים של טבע, חיות, בועות סבון או תנועה איטית, בדגש על העדפת/בחירת התלמיד, במידת האפשר. יישומים עם גירויים ויזואליים וקוליים, בהתאם לצרכי הראייה/שמיעה של התלמיד: יישומים המגיבים למגע עם צבעים, צורות וצלילים אפליקציות ממשפחת sensory האזנה למוזיקה מרגיעה: שימוש במוזיקה קלאסית, צלילי טבע או מוזיקת רקע שקטה. ליצור רשימת השמעה של "מוזיקה מרגיעה לממ"ד". צפייה בתמונות צבעוניות ונעימות: להתמקד בתמונות עם גוונים רכים ומרגיעים. תמונות של פרחים, נופים, בעלי חיים על מסך גדול.

התחום	תלמידים עם מוגבלות שכלית קלה	תלמידים עם מוגבלות שכלית בינונית	תלמידים עם מוגבלות שכלית קשה ועמוקה
	ליצירת סיפורים קצרים או קומיקס המבטאים רגשות. ניתן ליצור סיפור על "גיבורי ממ"ד" או על ילד שהתגבר על פחד בעזרת משפחתו/חבריו. פעילויות יצירה דיגיטליות: ציור, צביעה, פיסול וירטואלי באמצעות כלים דיגיטליים או אפליקציות (Canva) ומודלי שפה). אפשר להציע לצייר את "המקום הבטוח שלי" או את "הגיבור שלי במלחמה". שיחות וידאו עם חברים בני משפחה: קיום שיחות וידאו יזומות עם חברים מהכיתה או בני משפחה רחוקים לחיזוק הקשרים החברתיים. מומלץ לתאם מפגשים קצרים עם דגש על שיתוף חוויות חיוביות או משחקים שותפים קצרים.		
	סיפורים דיגיטליים אותי שעת סיפור דיגיטלית, אתר אותי מרק גרזן, בית ספר אילנות, ירושלים		

מסמך זה הוא נקודת פתיחה. אנו מזמינים אתכן, המדריכות והצוותים, להמשיך ולפתח רעיונות נוספים, לשתף אותנו ביוזמות מוצלחות מהשטח, ולשפר את המענים הרגשיים לתלמידים שלנו בעת זו. חשוב לזכור שכל מענה, קטן ככל שיהיה, יכול להשפיע באופן משמעותי על תחושת הביטחון, השייכות והחוסן הרגשי של התלמידים ומשפחותיהם, **במיוחד כאשר הם מתמודדים עם מורכבויות במצב חירום.**

בברכת ימים שקטים וטובים,

צוות מדריכות ארציות

בטיפול באמצעות אומנויות ובמוגבלות שכלית

אגף א' – חינוך מיוחד