



## פתיח |

הקראת השיר: **שיעור שחייה/ עידית ברק**

את כל ילדי הכיתה הזמינו למסיבה בערב שישי  
מלבדי ומלבד ירון.  
כשהגעתי לבית הספר ביום ראשון  
הבלטתי חזה, הנפתי ידיים,  
הכיתי בכח ברגליים  
החזקתי גבוה את ראשי  
מעל המים.  
לא נתתי לאחרים לראות.  
לא בלעתי, לא טבעתי.  
למדתי לשחות

("רואה אותי ציפור", עידית ברק, 2021 – פרדס הוצאה לאור, עמוד 30)

## שיחה במליאה או בקבוצות |

בשעה טובה לכולנו! אני שמחה לבשר שהמצאנו, ממש עבורכם סטרטאפ חדש – "סיכת בטחון חברתית".  
מעין סיכה דמיונית לעזרתנו. ומהיום, בכל מצב בו משהו חברתי קצת יפרם או יקרע, אפשר יהיה להשתמש  
בה והיא תעזור לחבר את הקצוות ולהרגיש שוב שייכים.

- דמיינו שיכולתם לצייד כל ילד בבית הספר בסיכת בטחון – "סיכת בטחון חברתית", כדי שבכל פעם שמשהו "יפרם לו" או "יקרע" הוא יוכל להיעזר בה. **מתי הוא יוכל להשתמש בה ואיך היא תראה?**
- האם קרה לכם כשהייתם ילדים או אפילו בגיל מבוגר יותר, שהייתם זקוקים ל"סיכת בטחון חברתית", היזכרו במקרה וחשבו למה הייתם זקוקים, מה היה שם? או האם היה מקרה בו אתם שימשתם כסיכת ביטחון עבור מישהו אחר, מה היה שם?
- מה קורה לכם במפגש עם תלמיד בודד או דחוי?

## המסגה:

המפגש עם ילד שחווה דחייה חברתית ופגיעה הוא תמיד חוויה מטלטלת שמעוררת בנו מגוון תחושות. אנשי מקצוע, שמתמודדים עם תלמיד שחווה דחייה חברתית, עלולים למצוא את עצמם נעים בין רצון עז להיטיב ולפתור לצד חשש מלגעת במצב כה רגיש. לעיתים המתח הפנימי הוא בין תחושת חוסר אונים וכעס לבין תחושת חמלה וצער.

פעמים רבות חוסר האונים, החשש או הצער עלולים לגרום דווקא "לדחות את הטיפול בדחייה" ואף להימנע מהטיפול בה, להעביר את הבעיה למישהו אחר, ליועצת, למנהלת, להורים שאולי (כך אנו מקווים) יצליחו יותר מאתנו, ייטיבו יותר עם התלמיד. היום ננסה לתת מקום למורכבות אך גם להזכיר לעצמנו שאנחנו "האדם הנכון במקום הנכון", ושבכוחו של כל מחנך ומורה להיטיב, לפרום קושי, לרכך תוקפנות ולפתוח דלת לתקווה. נחשוב יחד איך לשמור שאף ילד לא יישאר לבד, בודד או דחוי, אבל גם נחשוב יחד איך לשמור עלינו כך שאף אחת ואף אחד מאתנו לעולם לא ירגיש שהוא לבד במשימה. כך שנזכור שלעזור לילד האחד זו תמיד משימה משותפת – של הצוות, של הכיתה, של המשפחה.

## "בדידות בשלושה פרקים" |

- צפייה משותפת בסרטון
- "בדידות – לא מה שחשבתם" נזמין את אחד המורים לקרוא בקול את שקופית הפתיחה
- נעצור את הצפייה בדקה 11:57 – "התערבויות קטנות עושות הבדל גדול"
- נזמין לסבב תחושות, תגובות, הדוידים
- נשאל מי יכול לשתף איך הוא מזהה תלמיד בודד ואילו פעולות הוא נוקט כדי לסייע לו.
- נמשיך להקרין את הסרטון.
- נקרא יחד את ההמלצות וההצעות, ונפתח לשיח והתייחסויות.

## מסרים מתוך הסרטון:

### התערבויות קטנות עושות הבדל גדול

- » **ניוועץ ביועצת, בפסיכולוגית ובמנהל, נשתף בדאגה שלנו ונתאר את התכנים שעלו בשיחה.**
  - » ניצור קשר עם משאבי הסיוע שעומדים לרשותנו כמסגרת חינוכית, ונרחיב את מעגל השותפים לתמיכה בתלמיד.
  - » נהיה מודעים לחוויות האיטיות שלנו שצפות לנוכח המפגש עם תלמיד הבודד ובמידת הצורך נשתף בהן את היועצת או עמיתה.
- ננשום עמוק, נבין שההתערבות תהיה לטווח ארוך ותדרוש רגישות וחום לצד הקניית מיומנויות, והשגת תמיכה מהסביבה.**

### **ניזום רצף של שיחות והתערבויות אישיות**

- » נגיע לשיחה בסקרנות ובפתיחות, נדבר מלב אל לב ובגובה העיניים.
  - » נהיה אמפתיים, נכבד את הנרטיב של התלמיד/ה ונשקף את שאנו שומעים.
  - » נשהה תגובה, לא נמהר להציע הצעות.
  - » נערוך בירור רגשי ונבדוק מטרות אישיות.
  - » נביע אמון, נציע חיזוקים, נתאר כוחות.
  - » נעודד את התלמידים לפתח גורמי מגן אישיים כגון יצירה ותחומי עניין כחיבור למשאבים האישיים שמעניקים להם תחושת אושר ורווחה.
- לא אחת לבדידות יש תפקיד - לעיתים היא מנגנון הסתרה או הימנעות. צריך להיכנס ל"מרחב הבדידות" בזהירות, לכבד את התלמידים הבודדים וללכת עמם צעד צעד.**
- להיות איתם בכל ליבנו - זו ראשיתה של הפגת הבדידות.**

### **ניזום התערבויות פרטניות, קבוצתיות וכיתתיות**

- » נקנה מיומנויות חברתיות יעילות ונתאמן עליהן.
  - » נאפשר תנועה בכיתה - חילופי מקום וקבוצות (כדי שעם הזמן תמצא קבוצת השייכות הנכונה).
  - » נזמן מפגשים בינאישיים במגוון קבוצות משתנות.
  - » נזמן למידה שיתופית.
- נבדוק את יעילות ההתערבות והאם התלמיד או התלמידה הבודדים מרגישים טוב יותר בעקבותיה.**

### **ניצור הזדמנויות חברתיות עבור התלמיד או התלמידה הבודדים שזיהינו ועבור אלו שעדיין לא**

- » נזמן מפגשי שיח רגשי כיתתי, בקבוצות, בזוגות
  - » ניזום פעילויות הפגה, פנאי, הנאה שמעודדות להשתתף ולהיות חלק מהכיתה.
  - » נזמן לתלמידים אפשרות לתרום לכלל, להשפיע על הכלל.
- נהפוך את נושא "אף פעם לא לבד" למטרה כיתתית ולגאוות יחידה של שייכות.**

### דרוש כפר שלם כדי לגדל ילד

- » נשוחח עם עמיתים מהצוות אודות התלמיד/ה (רכזים, מורים מקצועיים, מורה לחינוך גופני).
- » נשתף את היועצת והמחנכת.
- » נשוחח עם ההורים.

**נגייס שותפים תומכים למען התלמיד או התלמידה בקרב הצוות, המשפחה ובמקרה הצורך מקרב גורמי הסיוע בקהילה.**

### סיום |

ניצור סיכת בטחון גדולה עבור חדר המורים שלנו ונזמין את הצוות לחשוב מה יכול להיות בה עבור כולנו. נכין מבעוד מועד פתקיות ריקות עבור טקסטים שלהם (מקורות של כוח וחוסן, דברים שעוזרים לנו לא להרגיש לבד, לראות אחרים...) ופתקיות עם טקסטים שנכין בעצמנו מראש:

- מחזקים חיבורים
- אני אהיה לך לסיכת ביטחון
- גם אני סיכת ביטחון
- חיבור אחד וכבר אני לא לבד
- ליבי איתך
- לא טוב היות האדם לבדו
- ואני בעצם לא לבד

### המשגה

- » תחושת דחייה היא חוויה קשה.
- » דחייה חברתית היא פגיעה ויש לעצור אותה, ישנם מופעים שונים של דחייה חברתית ותפקידנו כמבוגרים לטפל בה וללוות את הילד שנפגע לאורך זמן כדי לוודא שמתאושש, שיש לו מעגלים חברתיים, שהוא עיבד את הפגיעה ושאין לה השלכות רגשיות או תפקודיות. כמו כן, יש לתת מענה לפוגע ולמעגלים השונים.
- » לא כל התרחקות חברתית נובעת מדחייה.
- » לא תמיד התנהגות שמתורגמת על ידי האדם כדחייה חברתית היא אכן דחייה.
- » ילד שחווה דחייה בפועל או שחש בודד זקוק לתשומת לב, לרגישות, לנוכחות של מבוגר פעיל בחייו שיעזור לו.
- » בכוחו של איש החינוך לעזור לילד דחוי או בודד.
- » בכוחו של איש החינוך לבצע התערבות שתעזור הן לילד הבודד והן לכיתה כולה להיחלץ ממעגל הפגיעה.

## מה צריך ילד שחווה דחייה?

- הוא צריך אותנו
- הוא צריך להרגיש שהוא רצוי על ידינו, חשוב בעינינו ושכפת לנו ממנו
- הוא צריך שנביע אמפתיה למצבו, ושניתן תוקף לתחושות שלו ושנבין אותו
- הוא צריך שנעזור לו להסתכל על המצב במבט רחב יותר, ושיחד אתו נחפש נקודות אור ותקווה
- הוא צריך שנפעל בתבונה בסביבה החברתית שלו ונקרב אליו ילדים, בין אם בגלוי ובין אם בכך שניצור הזדמנויות לתנועה חברתית
- הוא צריך שנדבר בכיתה על ערבות חברתית ועל כך שלכל אחד יש מקום בכיתה ובלב
- הוא צריך שנטפח בכיתה אקלים מוגן וחיובי בו ילדים יחוו בטחון
- הוא צריך שנקדם עמדות וחוקים שמונעים פגיעה חברתית והדרה
- הוא צריך שנזכיר לו שיש לו מה לתרום ושהוא בעל ערך ושכל מי שיהיה חבר שלו, ירוויח
- הוא צריך שנראה אותו, כל יום מחדש. ושלווה אותו בתהליך החברתי, כל יום מחדש!
- הוא צריך שנחבר אותו לכוחותיו, לחבריו, לקבוצה
- הוא צריך שנעזור לו להשיב תחושת שליטה במצב
- הוא צריך שנעזור לו להאמין בעצמו ובהיותו אהוב, חשוב ומשמעותי עבורנו ועבור אחרים.

## הוא צריך שנהיה לו לסיכת בטחון

איך זה שכוכב אחד לבד מעז.  
איך הוא מעז, למען השם.  
כוכב אחד לבד.  
אני לא הייתי מעז.  
ואני, בעצם, לא לבד.

**נתן זך**