

צפירי משתף תלמידים במחשבות, רגשות ולמידות ומעודד שיחה בנושא – מסמך מלווה

כתבו: רחל משה אברהם, דפנה גבאי, רנא זייד, שולי ענבר וליאת היקרי

הקדמה

בכל שנה, לקראת תחילתה של שנה חדשה נערך כל מוסד חינוכי¹, הן מצדם של הצוותים החינוכיים והמנהליים והן מצדם של התלמידים והוריהם.

שנת תשפ"א היא שנה מיוחדת. הקורונה שינתה הרבה מאוד מסדר היום המוכר וחייבה את כולם לחשב מסלול מחדש. השינויים שהתחוללו מציבים אתגרים חדשים מידי יום בתחומים רבים ושונים: חברתי, רגשי, לימודי, התנהגותי, משפחתי. בכל אחד מההיבטים נדרשת היערכות ייחודית ומותאמת. המציאות המשתנה תדיר מגבירה את תחושת אי הוודאות שמלווה בתחושות של אובדן שליטה, ערעור הביטחון וקושי להציב תוכניות לטווח הארוך.

בתקופה זו של משבר מתמשך, שיח יזום עם התלמידים על דאגות, חששות ולבטים שמטרידים אותם, מעביר את המסר שאנחנו מסוגלים להכיל את הקשיים, לשוחח עליהם ולחשוב ביחד מה יכול לעזור. עצם השיתוף בקבוצה ותלמידים אחרים, מהווה הזדמנות לביסוס הקשר בין התלמיד למורה וחיזוק האמון ההדדי. בנוסף השיח הקבוצתי מהווה מהלך חשוב לחיזוק הלכידות החברתית ותחושת ה"ביחד" התומכת בכיתה. כל אלה תורמים ישירות לחוסן הנפשי של התלמידים וליכולת ההתמודדות שלהם עם קשיים.

לקראת פתיחת שנת לימודים ובתחילתה התלמידים מצפים להתחלה חדשה ולהזדמנויות שהיא מביאה עימה אך בצד זה עולות גם דאגות וחששות מהבלתי צפוי והבלתי ידוע. התלמידים הצעירים זקוקים במיוחד לתיווך של המציאות על ידי דמות משמעותית ולהזדמנויות לעבד את השאלות והמחשבות באמצעות שיח רגשי מוגן.

צפירי הוא ילד קטן שמדבר את המחשבות, הציפיות, הדאגות והשאלות שיכולות להתעורר אצל התלמידים הצעירים. בכל סרטון הוא משתף במחשבה אחרת שמעסיקה אותו ומעודד שיח פתוח עליה ובעקבותיה. השיתוף של צפירי מזמן שיח ישיר ופתוח והרחבה של שאלה מטרידה ומאפשר עיבוד המחשבה ולימוד דרכי התמודדות בליווי העברת מסר בונה חוסן.

¹ בכל מקום שכתוב "מוסד חינוכי" הכוונה גם לגנים וכך גם כשכתוב: "מורה" הכוונה גם לגננת וכשכתוב: "תלמידים" הכוונה גם לילדי גן. העלי מיועד לתלמידים עד כיתה ד' ובכל מקרה נדרשת התאמה לשלב ההתפתחותי ולמאפייני הקבוצה הספציפית.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

מטרות

1. לתת הזדמנות לנהל שיחה קבוצתית- רגשית עם תלמידי הכיתה שתיסוב על מחשבות, ציפיות וחששות שעולים בהקשר למציאות בה אנו חיים ועם תחילתה של שנת לימודים חדשה.
2. להעביר מסרים מחזקים ובוני עמידות נפשית באופן הדרגתי, ממוקד ומוגן.
3. לשוחח על קשיים ולבטים בעזרתה של דמות חביבה ונעימה שניתן יהיה להזדהות איתה וללמוד ממנה.
4. לייצר מסגרת מובנית ומוגדרת לשיח רגשי שלא בעקבות אירוע ספציפי, עדכון מידע או בעיית משמעת וכד'.
5. ללוות בעזרת צפרייר את התלמידים מתחילת שנת הלימודים ועד החגים בצעדים קטנים ומובנים כדי לסייע להם בתהליכי ההסתגלות בשנה המיוחדת שעומדת לפתחונם.
6. לאתר תלמידים המצויים במצוקה נפשית ולהמשיך את השיח עימם במטרה לתת להם מענה ספציפי ומותאם צרכים.

מהות הכלי ודרך העבודה עימו

- ❖ ישנם עשרה סרטונים קצרים (באורך של דקה לערך) כשכל אחד מהם עוסק בשאלה אחרת שיכולה להטריד תלמידים. צפרייר משתף בכל סרטון בסיפור קצרצר אחר, המציג דילמה ומעביר מסרים בנוי חוסן. כל סרטון מסתיים בשאלה פתוחה, שמופנית לתלמידים ושאותה אפשר לפתח לשיחה בכיתה ואף להרחיבה לפעילויות נוספות.
- ❖ צפרייר מיועד לתלמידים מגיל גן עד כיתה ד' ובכל מקרה תמיד נדרשת התאמה לקבוצה הספציפית שעימה משוחחים.
- ❖ בעקבות כל סרטון תנהל המורה שיח קצר סביב הדילמה שמעלה צפרייר ותעודד תלמידים לשתף במחשבות ורגשות. בו זמנית עולים כיווני התמודדות מצפרייר עצמו, מתלמידים אחרים בכיתה ומהמורה ונבנית שיחה ספונטנית של הכיתה הספציפית.
- ❖ צפרייר מלווה את התלמידים בהיבט הרגשי, הן באופן פרטני והן באופן קבוצתי. הרעיון הוא להראות את צפרייר בשיעור בוקר (כמו "רוח בוקר מרעננת=צפרייר בוקר) מתחילת של שנת תשפ"א ועד לחגי תשרי - בכל יום סרטון אחר. עבודה בדרך זו מאפשרת התקדמות והסתגלות בצעדים קטנים ומגבירה תחושת ביטחון ושליטה. כך ניתן יהיה לא רק לשוחח על קשיים אלא גם לזהות תלמידים המצויים, במצוקה ושאינם יש צורך לנהל שיחה נוספת ולתת להם מענה חינוכי - פרטני מתאים. באופן כללי צפרייר יכול לסייע למורה לתמוך בתהליך ההסתגלות הראשוני של התלמידים ולהקל עליהם מתחילת השנה ואילך. השיח המתמשך מאפשר מסגרת מובנית של ליווי כיתתי ופרטני.
- ❖ צפרייר הוא הזדמנות לפתוח בשיחה ולהרחיבה והוא לא מכיל את כל השיחה עצמה. כמו "ראשי פרקים" המהווים תשתית ל"חיבור המלא".

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

- ❖ **בין הסרטונים השונים ישנו חיבור רעיוני וחוט מקשר**, המאפשר להזכיר "אירועים" שעלו בסרטון אחד תוך כדי שיחה שעולה מסרטון שני וכן הלאה. בדרך זו נוצרת רציפות בשיחה, בחוויות התלמידים, בתובנות שעולות ובתהליך הלמידה כולו. המורה יכולה גם להזמין את התלמידים לכתוב לצפריר, ולשאול אותו שאלות שהם היו רוצים את התייחסויותיו אליהן. אפשר גם לשאול את התלמידים כיצד צפריר היה מגיב בשאלה מסוימת ולהיזכר בכלים להתמודדות שעלו בשיח הכיתתי. אפשר להזמין את הכיתה לכתוב את תשובתו של צפריר לשאלה מסוימת ולהציע לעשות סרטונים המבטאים זאת. בהמשך אפשר לחשוב על קשר בין כיתות שונות בארץ באמצעות כלי וידאו משותף לגבי דילמות שונות וסרטונים שנעשו בהקשר זה.
- ❖ **אפשר לעבוד עם הסרטונים על פי הסדר המדורג שבו הם מוצגים** אך גם אפשר לשנותו על פי שיקול דעתה של המורה או הגננת.
- ❖ **מהות התכנים שמעלה צפריר** קשורים בהתמודדות של ילדים לקראת תחילתה של שנת הלימודים, בימים אלה של קורונה. עם זאת השאלות שעולות בסרטונים יכולות להעסיק ילדים באופן כללי ולא רק בימים אלה.
- ❖ **בהמשך מסמך זה ישנה טבלה המפרטת** את התמליל בכל סרטון, המסרים המרכזיים בו והדילמה העיקרית ויש הצעות לכיווני השיח בכיתה ואפשרויות ההרחבה.
- ❖ **ליועצת: חשוב לעשות תהליך מקביל עם הצוות**, לא רק כמורים לתלמידים אלא קודם כל לעצמם. השיח הפתוח על מחשבות, רגשות וחששות שיש להם יאפשר מקום של נשימה לעצמם וחיזוק האמון ביניהם. כך גם יוכל הצוות להרגיש מסוגל יותר להכיל את הקשיים וההתמודדויות של הילדים וללוותם בתהליך הסתגלותם בשנה החדשה.
- ❖ **הסרטונים יישלחו להורים** במטרה לעודד המשך שיח בין התלמידים להוריהם ובמטרה לערב את ההורים באופן אקטיבי בשיח ובתהליך המתנהל בכיתה. ההורים יוזמנו לצפות במשותף עם התלמיד בסרטון ולהמשיך את השיחה על האירוע המוצג בבית. המורה יכולה לשאול למחרת את התלמידים על כך ולעודד שיתופים שלהם מהשיח שהתקיים בבית עם ההורים. (דוגמא לפנייה להורים מופיעה בסוף המסמך).

טבלת עבודה – תמליל הסרטון וכיווני פיתוח והרחבה לשיח בכיתה

מספר המסר	שם הסרטון	תמליל מדויק של כל הסרטון	מהות המסר ונקודות ל אפשריות להרחבת השיח בעקבות הצפייה בסרטון
1	מי הוא צפריר ומה הוא מציע? -	<p>שלום, קוראים לי צפריר ואני רוצה להיות חבר שלכם. עכשיו, כשאנחנו בשנת תשפ"א, אני ממש מתרגש מההתחלה החדשה, אבל עם השמחה והציפייה יש לי גם כמה שאלות וקצת דאגות שמטרידות אותי. חוץ מזה, בגלל הקורונה כולם טיפה יותר לחוצים ושאלתי את עצמי: מה יכול לעזור? וחשבתי שיש לי כמה רעיונות ממש טובים שאני רוצה לשתף אתכם בהם. וגם ממש מעניין לשמוע את הרעיונות והמחשבות שלכם. אז אני מציע שבכל בוקר אגיש לכם רעיון אחד שעליו נשוחח ביחד. ואם בכל שיחה נעלה מחשבה טובה, נוכל לאסוף לנו תיק מלא בעזרות. דרך אגב אתם יודעים מה פירוש השם שלי - צפריר? רוח מרעננת של בוקר... אז קבענו, נתראה ונשתמע.</p>	<p>מהות המסר סרטון הפתיחה של צפריר עוסק בהיכרות עם הדמות ובהצעה שלו לשתף במחשבות ושאלות ולהיות חבר מלווה. הסרטון משתלב היטב עם המפגש הראשוני בכיתה בתחילת השנה.</p> <p>נקודות לדין ניתן להראות תמונה של צפריר לפני הסרטון ולהזמין את התלמידים להביט בדמות ולהכיר את צפריר- ✓ מי זה יכול להיות לדעתכם? ✓ מה הוא בא לומר לנו? ✓ מי הייתם רוצים שהוא יהיה?</p> <p>אחרי הצפייה בסרטון, לספר לתלמידים איזה קשר יהיה לנו עם צפריר ואיך נעבוד אתו ועם המסרים שהוא ישתף אותנו בהם.</p>
מספר המסר	שם הסרטון	תמליל מדויק של כל הסרטון	מהות המסר ונקודות ל אפשריות להרחבת השיח בעקבות הצפייה בסרטון

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

<p style="text-align: center;">מהות המסר</p> <p>חלק מהתלמידים חוזרים לכיתה מוכרת ומורה מוכרת ולחלק אחר של התלמידים המפגש הוא עם מורה חדשה ואולי גם כיתה שאינה מוכרת. מה קורה לנו במקום חדש ומה יכול לתת לנו תחושות של ביטחון ורגיעה?</p> <p>התמודדות עם שינוי והתחלה חדשה לרוב לא קלות לנו והן כרוכות בתחושות של בלבול, חוסר אונים וחשש, הכול נראה אחר, שונה, לא מוכר ולא מובן. חשוב לזכור שזו חוויה זמנית וחולפת, לאחר תקופת הסתגלות לרוב נחוה הקלה, נרגיש שהחדש יותר מוכר ומובן ונרגיש יותר בטוח.</p> <p>בשלב זה חיוני לשדר אופטימיות שהתחלה חדשה היא הזדמנות להכיר חברים חדשים ושהרבה דברים מעניינים ומשמחים עשויים להתרחש. ולתת תקווה שביחד נתווה מטרות ודרכים ישימות להשגתן. חשוב לחזק את האמונה של התלמידים בעצמם ובחזקתיהם ולסייע להם לזהות כוחות אלו.</p> <p>חוקרים רבים מצאו קשר בין רגשות לתהליכי למידה. רגשות חיוביים מרחיבים את אפשרויות החשיבה וכתוצאה מכך את אופני הפעולה (ש. צימרמן 2010).</p> <p>השמחה מצויה בדברים הפשוטים. היא משפיעה עלינו פיזית ונפשית והיא מדבקת. לחוויות של שמחה ולשיתוף בהן יש השפעות חיוביות על האקלים הכיתתי. ניתן לצייר את השמחה, לצבוע אותה, לצלם אותה, ליצור אותה ולהפוך אותה למוחשית עבור הילדים וכמובן גם לשתף בה האחד את השני.</p> <p>השיר של יהונתן גפן: "אני אוהב שוקולד" יכול לתרום להעשרת הדיון.</p> <p style="text-align: center;">נקודות לדיון</p> <p>רק לצפיר לא כייף להיות במקום חדש? רק הוא מרגיש חשש? האם יש לכם חבר/חברות בכיתה? האם אתם נשארים לפעמים לבד? חשבו אילו צעדים אתם יכולים לעשות כדי לא להיות לבד, בכיתה, בחצר או במגרש? מה משמח אותי? מה מחזק אותי ונותן לי הרגשה טובה?</p>	<p>בוקר טוב – שנה טובה ומוצלחת לכולם.</p> <p>אני שמח שמתחילה שנה אני מתרגש מהאפשרויות החדשות. אני מדמייך איך תראה המורה החדשה שלי אני חושב שיהיו לה משקפיים. אמא אומרת, שצריך לא לפחד ולדלג מעל המשוכות. מעניין למה היא מתכוונת? אח שלי הגדול אומר, שאני צריך להיות גמיש ולקחת דברים בקלות. חשבתי לעצמי שהם לא צריכים לדאוג כי לי יש כל מיני פטנטים להרגיע ולשמח את עצמי: יש לי סרטון של ג'וי, הכלב האהוב שלי שמחכה לי בבית כל יום. הכרתי חבר טוב בכיתה ואני שמח לפגוש אותו ולשחק איתו. אני אוהב לצייר וכיף לי בשיעור אומנות. אני נזכר בריח של המאפים שאמא מכינה ביום שישי וזה עושה לי כיף. הכי משמח להקשיב למוסיקה האהובה. בעיקר אני חושב ומתגעגע לסבא וסבתא ולצחוקים שלי איתם. יש הרבה דברים שמשמחים אותי ונותנים ביטחון לדלג מעל המשוכות (של אמא) ולרוץ קדימה.</p> <p style="text-align: right;">מה דעתכם?</p>	<p>צפיר מתכונן לשנה החדשה ונאחז במה שמשמח אותו ועושה לו כיף</p>	<p style="text-align: center;">2</p>
<p style="text-align: center;">מהות המסר ונקודות להרחבת השיח בעקבות הצפייה בסרטון</p>	<p style="text-align: center;">תמליל מדויק של כל הסרטון</p>	<p style="text-align: center;">שם הסרטון</p>	<p style="text-align: center;">מספר המסר</p>
<p style="text-align: right;">מהות המסר</p>	<p style="text-align: center;">בוקר טוב. היום אני רוצה לספר לכם -</p>	<p>צפיר מפחד</p>	<p style="text-align: center;">3</p>

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

<p>לחוויות הפחד יש רצף של רמות שונות. הפחד יכול להיות חוויה של חשש וזהירות והוא יכול להיות גם חוויה קשה של חרדה ואימה. רגש הפחד בא להגן עלינו מסכנות ולכוון אותנו לנקוט בזהירות באחריות. אך אם הוא מביא אותנו לשיתוק והימנעות מעשייה, חשוב למצוא דרכים להרגעה ולהקלה כדי שניתן יהיה לתפקד טוב. מתן לגיטימציה לפחד יאפשר לילד להרגיש נוח לשתף אותנו ויאפשר לנו לשוחח על הנושא ולהציע מענים מתאימים. חשוב ללמד את הילדים לזהות את תחושת הפחד, לקבל אותה ולזהות מה מרגיע, משחרר ומחזיר תחושת שליטה. הפחד מהידבקות בקורונה מצריך חשיבה גם על פעולות הגנה שחיוני להקפיד עליהן, כגון: שטיפת ידיים, שמירה על מרחק ועטית מסכות.</p> <p>להרחבת השיח אפשר להביא את השיר: "לפעמים אני פוחד" של דליה בר אל.</p> <p style="text-align: center;">נקודות לדין</p> <p>צפריר מפחד להידבק בקורונה. ההרגשה הזאת מוכרת גם לכם? מה אתם עושים? תוכלו לעזור לצפריר? מה עוזר לי להרגיש שוב מוגן ובטוח? אם אשכח מי/מה שיכול להזכיר לי?</p>	<p>שאתמול בבוקר ממש לא רציתי לקום ובכלל לא רציתי לבוא. חשבתי על הקורונה- זה ממש מפחיד אותי. יש הרבה ילדים סביבי ואני דואג שאולי מישהו מהם חולה? מה יקרה אם אני אדבק? אתם מכירים את ההרגשה הזו? גם לכם זה קורה? אמא אמרה לי שזה בסדר שלפעמים אני חושש ושזה יכול לקרות לכל אחד. היא הציעה שאני אזכר במה שהכי עזר לי בפעם האחרונה שפחדתי. יש לכם עוד רעיונות שיכולים לעזור?</p>	<p>מקורונה ומחפש דרכים להתמודדות.</p>	
<p style="text-align: center;">מהות המסר</p> <p>מצבי לחץ ומשבר כרוכים לא פעם בתחושות של חוסר אונים, העדר שליטה, תסכול וייאוש. כדי לתת תחושה של שליטה ויכולת לחזור לתפקוד חשוב ביותר לכוון לפעילות ועשייה. זאת, גם אם זה נעשה בצעדים קטנים ונקודות אחיזה בודדות. בדרך זו נחזק את מיקוד השליטה הפנימי ונסייע בהרגעה, התקדמות וחיזוק החוסן הנפשי. בימים של אי וודאות הליכה בצעדים קטנים תאפשר הסתכלות קדימה ולימוד ההתנהלות והתנועה בצורה גמישה ומותאמת לשינויים במציאות.</p> <p style="text-align: center;">נקודות לדין</p> <p>אפשר לחשוב יחד על דרכים "להתיידד עם המצב". ניתן לחשוב יחד על פתרונות באמצעות שיח דמיוני מעולמם של הילדים.</p> <p>כגון- "בלילה חלמתי שאני נפגש עם מלכת הקורונה. אני כועס ובה בטענות למה היא עושה לנו את זה? מלכת הקורונה כל הזמן חזרה ואמרה לי בחלום – צפריר הגיע הזמן לעשות מעשה. היא אמרה: הרי לא לקחתי ממך את הכוח של העשייה את כוח הפעולה" – ואז התעוררתי ואמרתי לעצמי -"לעשות מעשה, יש לי את הכוח לפעול".</p> <p>לקחתי דף והכנתי רשימה מה אני יכול לעשות בכל יום: לשלוח סרטון, לצייר ציור, לשוחח בטלפון ועוד. יש לכם רעיונות נוספים? אילו מעשים ופעולות אפשר לעשות לא רק בקשר לקורונה אלא בכלל בכל</p>	<p>בוקר טוב. נמאס לי שאי אפשר להיפגש עם סבתא וסבא. בגלל הקורונה, החברים שלי נראים ככה (עם מסכה על הסנטר) החברות נראות ככה (עם מסכה ומסך מחשב). יש מבוגרים שנראים ככה(מכוסים בבגדי הגנה מהווירוס "כמו חייזרים"). מרגש הכדורסל שאני כל כך אוהב נראה ככה (ריק לחלוטין). הלימודים נראים ככה (מסכים ומרחוק...). אמרתי לאבא שאי אפשר כבר כי הכול משעמם ואם זה ימשיך ככה אז מה יהיה? ואבא אמר לי: "אם תתיידד עם המצב ותחפש איך לעשות ולפעול, תראה שיהיה יותר טוב". למה אבא התכוון? מה דעתכם? פתאום הבנתי שאני יכול להחליט מה לעשות ולא לחכות שרק הקורונה תחליט בשבילי. אני אשמח שתתנו לי רעיונות לדברים</p>	<p>צפריר מתוסכל מהמצב ומבין שצריך לפעול ולעשות</p>	<p>4</p>

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

	שאפשר לדעתכם, לעשות.	מיני נושאים שמעסיקים אותנו בימים האלה.
5	<p>בוקר טוב. חשבתם פעם על גיבורי על?</p> <p>החבר שלי אומר שגיבורי-על אף פעם לא צריכים עזרה כי הם תמיד מסתדרים בעצמם. מוזר, אני דווקא חשבתי שגיבורי-על צריכים לפעמים עזרה מגיבורי-על אחרים. כשאני מדמיין עצמי כגיבור-על בצרה דווקא הייתי רוצה להיעזר גם בכוחות שהם לא רק שלי. למשל: כוח האחיזה במי שאני סומך עליו ומאמין בו. כוח החברות המשותפת. כוח העצה הטובה והתמיכה ממי שתמיד דלתו פתוחה להקשיב ולעזור. כוח הביטחון כשעוזרים לי לחשוב על פתרון וכוח הידיעה שאני לא לבד.</p>	<p>מהות המסר</p> <p>כל אחד צריך מתי שהוא לפנות לעזרה. בסרטון מוצע ל"גיבורי-העל" לשתף אחרים ולצרף כוחות נוספים כדי להגיע לתפקוד יעיל וטוב יותר. חיבור "גיבור-על" עם בקשת עזרה מעביר מסר שבקשת עזרה היא עדות לכוח ולא ביטוי של חולשה. בכל הקשור בבקשת עזרה זהו מסר חשוב מאוד.</p> <p>נקודות לדין</p> <p>אפשר לשוחח על ההרגשה שלנו כשאנחנו מבקשים עזרה אפילו פשוטה, יום יומית. מה זה עושה לנו? איך אפשר להתגבר על ההרגשה שעזרה זה ביטוי לחולשה? למה כדאי לנו לשתף אחרים ולבקש עזרה בעת הצורך? במהלך השיתוף בכיתה ניתן להכין "בנק" כיתתי של כל האפשרויות לפניה לעזרה שהעלו התלמידים ולתלות במקום נגיש בכיתה. בסוף השיעור אפשר לחלק לתלמידים כרטיס ובו שמות אנשים וטלפונים שאליהם ניתן לפנות לעזרה בכל שאלה. כל אחד יכול להוסיף בכרטיס את הדמויות הקרובות ליבו.</p>
6	<p>בוקר טוב. תגידו, קרה לכם פעם שהתעוררתם ליום שכמעט הכול בו לא הצליח? לי זה קרה הבוקר: השוקו נגמר, יאיר החבר שלי חולה, ההסעה איחרה לא ידעתי כבר מה לעשות. כמעט התפרצתי בבכי, לא הבנתי למה הכול קורה דווקא לי. ואז נזכרתי במה שהמחנכת שלי אומרת: שתמיד יש לי את האפשרות לבחור איך להתייחס לדברים. והיא גם אומרת: שאני יכול לשנות את הדברים שתלויים רק בי. הבנתי שאני בוחר איך "לצבוע" את איך שאני מבין דברים שקורים לי. אני בוחר לשתות הבוקר מים. אני בוחר להתקשר ליאיר ולאחל לו החלמה מהירה. אני מבין שדברים קורים</p>	<p>מהות המסר</p> <p>יום שמשתבש או דברים אחרים שקורים סביבי, שלא לרצוני אלו מצבים שכולנו חווים כל הזמן. המבט צריך להיות לא על למה זה קורה לי, אלא מה אני יכול לעשות עם זה. מצבים אלו מגבירים תחושה של חוסר שליטה, חוסר אונים, תסכול וכעס. אלו רגשות טבעיים וחשוב להכירם. החשיבה צריכה לנוע מתחום הרגש אל העשייה והפעולות שביכולתי לעשות במצב הנתון. כמו כן כדאי להרחיב את הדין לחשיבות שבוויסות הרגשות וניהולם וכן על האבחנה בינם לבין התנהגות בפועל.</p> <p>נקודות לדין</p> <p>בואו ניזכר ב: משהו שיכול לעזור לי להתמודד עם המצב? מה עזר לי בעבר? במה אני ממש טוב וזה יכול לסייע לי עכשיו? מה עזר לצפריר?</p>

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

	לא דווקא לי. מה אתם אומרים?		
<p style="text-align: center;">מהות המסר</p> <p>לכל הרגשות (לנעימים כמו ללא נעימים) יש תפקיד. התנועה בין הרגשות מאפשרת התפתחות והבעה עשירה ומורכבת.</p> <p>הרגשות הם ה"תבלינים" של חיינו, הם מחברים אותנו למה שקורה לנו בהווה, ובמקרים רבים מכוונים אותנו להתמודדות ופעולה נכונה יותר בעתיד. למעשה אין דבר כזה רגש "רע" או רגש "שלי", לכל אחד מהרגשות הללו יש חשיבות וערך, כל עוד הם אינם מציפים אותנו או מופיעים באופן קיצוני ובצורה מוגזמת בחיינו. חשוב שנדע לזהות מה מסייע לנו להתמודד עמם, כיצד לווסת אותם ומה המשמעות של ניהול רגשות.</p> <p style="text-align: center;">נקודות לדין</p> <p>ניתן להביא את השיר: "כְּשֶׁעֶצֹב לִי" – מאת שלומית כהן-אסיף.</p> <p>השיר מאפשר הרחבה של השיח בהקשר לאותם הדברים שמסייעים לי כשאני עצוב וכמה חשוב להיות מודע להם. כמו כן מאפשר העמקה של משאבי ההתמודדות במצבים של קושי.</p>	<p style="text-align: center;">בוקר טוב. אתמול קרה לי משהו ממש עצוב.</p> <p>הכלב שלי, ג'וי נדרס ונפצע ברגל. זאת הייתה ממש מכה קשה בשבילי. זו תמונה של ג'וי הכלב שלי, חבר ממש טוב שלי. לא רציתי לעזוב אותו אבל בסוף קמתי והלכתי לבית הספר. שיתפתי את המורה למדעים ואמרתי לה למה כל כך כבד לי היום. היא סיפרה לכיתה שלפני חודש הכלב שלה ננשך והיא נבהלה ומאוד דאגה. ואז היא לקחה אותנו לוותרניר שטיפל בו עד שהבריא. ואחר כך ראינו סרטון על העבודה של וטרניר. אני ממש התעודדתי. מה דעתכם? (יש תמונה של ג'וי שמח) תראו את ג'וי עכשיו ממש התאושש.</p>	<p>צפריר משתף במקרה עצוב ומעבד את הקושי עם המורה והתלמידים</p>	7
<p style="text-align: center;">מהות המסר</p> <p>תחושת שייכות הנה תחושה סובייקטיבית, המביעה צורך בסיסי וקיומי של הפרט לחוש שייך ובעל ערך. לכל אדם מספר מעגלי שייכות כמו: משפחה, כיתה, שכונה, עיר, ארץ, ההולכים ומתרחבים עם התפתחותו האישית. השתייכות חברתית הנה צורך בסיסי בקרב כל בני האדם, ומניעתה או היעדרה גורמים לתחושות קשות של בדידות ותורמים לירידה בתחושת הביטחון והערך העצמי. ילדים מתרגלים כישורים חברתיים שסייעו להם לספק צורך זה עוד מן הגיל הרך. ילדים בגילאי בית-הספר היסודי משקיעים אנרגיה רבה במציאת מקומם החברתי בקרב בני גילם על מנת להרגיש שייכים ומועילים. שיח על אודות זהות, שייכות וקבוצה עשוי לסייע בביורר מקומם של הפרטים בקבוצה ובטיפוח אקלים התורם לתחושת הביטחון והלכידות החברתית בכיתה.</p> <p>חברים, משפחה ושכנים אלו המעגלים שילדים לרוב אוהבים להשתייך ולשהות בהם. במעגלים אלו מרגישים חשבים ואהובים.</p>	<p style="text-align: center;">בוקר טוב. אתמול המורה לאומנות דיברה על תחושת שייכות. למה היא התכוונה?</p> <p>היא אמרה שהיא רוצה שנרגיש שייכים. זה העלה לי שאלה מוזרה מה, אני של משהו? למי אני שייך? לאבא ואמא? לסבא וסבתא, שהם אבא ואמא של אבא ואמא? למחנכת שלי? או דווקא לכיתה שלי? אולי לקבוצת הכדורגל שאני משחק בה קבוע? ואולי אני של העולם? רגע...אולי אני בכלל לא שייך לאף אחד? או שבעצם אני שייך לעצמי? זאת שאלה ממש קשה, אבל הבנתי בסוף שאני גם של כולם וגם לא של אף אחד. אני קובע של מי אני ובעיקר אני של עצמי. ואתם,</p>	<p>שייכות- צפריר מנסה להבין את המושג ומה זה אומר לגביו.</p>	8

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

<p style="text-align: center;">נקודות לדין</p> <p>לאילו מעגלים אתם שייכים? אלו מעגלי שייכות הכי אוהבים עליכם? מה אתם אוהבים לעשות בכל אחד מהמעגלי שייכות שלכם? לאיזה מעגל נוסף הייתם רוצים להשתייך? איך מרגישים כששייכים? למה חשוב להרגיש שייכות בכלל?</p>	<p>למי אתם בוחרים להיות שייכים?</p>		
<p style="text-align: center;">מהות המסר</p> <p>סביבת הלמידה השתנתה מאוד ואתה גם המושגים המתארים אותה. הסרטון מאפשר הזדמנות להסביר מושגים חדשים ולא מוכרים בסביבת הלמידה החדשה, לצד מתן אפשרות להעלות מחשבות ורגשות שונים שמביא אתו השינוי (מתן לגיטימציה לרגשות שונים: התרגשות, חששות). חשוב לתת מקום לקושי שבשינוי לצד ההזדמנות שבו ובכך לסייע להפחית "התנגדויות" ולגייס מוטיבציה לשינוי.</p> <p>חשוב להראות שבתוך השינוי מה שמוכר וידוע ממשיך להתקיים, רק בצורה קצת אחרת. <u>למידה היברידית</u> היא למידה משלבת הכוללת בתוכה: מפגשי פנים מול פנים, של מורה ותלמיד ושל תלמיד עם קבוצת ההשתייכות שלו. מפגשים סינכרוניים (כמו Zoom, Google Meet וכדו'), מפגשים א-סינכרוניים (כמו Moodle, יוטיוב, פודקאסט וכדו').</p> <p>כשמדברים על <u>למידה היברידית</u> מתכוונים לתאר למידה משלבת <u>שיודעת לעבור בין למידה פנים אל פנים</u> (המוכרת והידועה לנו) <u>ללמידה</u> מקוונת (סינכרונית או אסינכרונית) ובחזרה וזאת, בצורה חלקה (אין הכוונה ללמידה רק כזו או רק כזו – אלא ליכולת לשלב ולעבור בין סגנונות הלמידה). המעבר בין סגנונות למידה בצורה גמישה מסייע לנו ללמוד וללמד בצורה מיטבית ולהרוויח את היתרונות משתי הדרכים. במקביל חשוב לשוחח גם על הקשיים והחסרונות ולחפש להם פתרונות.</p> <p>אפשר לספר לילדים שישנן מכוניות היברידיות. מכונית היודעת לעבור בין שימוש במנוע חשמלי לבין מנוע על דלק וזה כדי שצריכת האנרגיה תהיה נמוכה והנסיעה תהיה חסכונית ויעילה וחווית הנסיעה תהיה נעימה וטובה.</p> <p>חשוב להראות לתלמידים את היתרונות של שילוב אופני הלמידה ולתת מקום גם לשאלות וחששות.</p> <p style="text-align: center;">נקודות לדין</p> <p>התלמידים ישתפו מהן דרכי הלמידה המוכרות להם ואלו פחות מוכרות. ייתכן והיו תלמידים שירגישו בטוחים בדרכי הלמידה החדשות (מתוך הכרות והתנסות קודמת) והיו כאלה שפחות. ניתן להיעזר בלמידת עמיתים (תלמיד מלמד תלמיד) בנוסף להיכרות והכוונה של המורה.</p> <p>הלמידה במצבים משתנים מזמנת שיח על מה מסייע לנו להרגיש בטוח ואיך אנו מתמודדים מול</p>	<p>בוקר טוב. חברה שלי אמרה לי שהיא לא אוהבת את הלמידה מרחוק. שאלתי אותה: מה את לא אוהבת בלמידה מרחוק? והיא אמרה: עשיתי רשימה של מה שקשה לי. אמא בעבודה ואין מי שיעזור, קשה לי להתרכז, אח שלי הקטן מפריע, אני מרגישה לבד, אני מתגעגעת להפסקה בבית ספר, אני עצובה ולא יודעת מה לעשות, קשה לי להיות הרבה בבית. ובכלל- המחשב יהיה המחנכת שלי? אחותי אמרה לי: אל תדאגי תהיה גם למידה היברידית. מה זה בכלל המילה הזאת: היברידית? אני חושב שזה שילוב גם למידה מרחוק וגם למידה בכיתה. אמא הסבירה לי שככה הגדולים לומדים ושכדאי גם לנו להתאמן על לימודים בכל מיני דרכים. היא גם אמרה קשה לדעת אם גם הכיתה שלי לא תלמד גם מרחוק וכדאי להיות מוכנים. בעיקר נראה לי שנצטרך להיות גמישים וללמוד בכל מיני דרכים. השאלה שלי עכשיו היא איך נהיה, אנחנו והמחנכת, כיתה אחת ואיך נרגיש ביחד? איך נחבר בינינו ונשמור על קשר? מה דעתכם?</p>	<p>למידה מרחוק ולמידה היברידית</p>	<p>9</p>

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

<p>השינויים. מה מסייע לי כיחיד ומה מסייע לנו ככיתה.</p>			
<p>מהות המסר הקורונה מזמנת לנו אתגרים מתחומים שונים, אחד מהכוחות המרכזיים שמסייעים לנו בשעת משבר הוא האמונה- אמונה בה', אמונה בנצחיות עם ישראל, אמונה שהכל מושג וכל מה שעושה ה' הכל לטובה. מצבי אי ודאות מזמנים לנו להיזכר שהשליטה לא בידינו, שבתוך כל חוסר הודאות יש ודאות שהקב"ה מנהל את העולם ושיש לנו על מי להישען. הקב"ה מחכה לתפילותינו, שנתקרב אליו ושנבחר להיות יותר טובים. אנו מאמינים שאם נדרשנו משמיים לאתגר זה יש לנו את הכוחות להתמודד אתו ואף לצמוח מתוכו. האמונה שהכול מאת ד' לטובה נותנת לנו כוח ותקווה גם ברגעי קושי ומשבר.</p> <p>נקודות לדיון איך האמונה עוזרת לנו בעת משבר? מתי אנו מרגישים שד' אתנו? להזמין להיזכר האם קרה לנו פעם שאירע לנו משהו שחשבנו שהוא ממש לא טוב ולאחר זמן מה גילינו שזה היה לטובה. איך אפשר להתחזק בתפילה? מה אנו יכולים לקבל על עצמנו כדי להיות יותר טובים? ניתן להשמיע בכיתה את השיר "הכל זה לטובה" של עוזיה צדוק כפתיחה לשיח זה או כסיכום.</p>	<p>בוקר טוב. כל הזמן אני חושב-איך בכלל תהיה השנה הזאת? תהיה לנו שגרת למידה? נלמד כל השבוע או רק יומיים או שלושה כמו אחותי באולפנה? מה יהיה אם המחנך שלי יכנס לבידוד? אני ממש לחוץ מהמחשבה הזאת איך ייראו חגי תשרי? איך ייראה בית הכנסת? האם אוכל לבוא לבית הכנסת, לשמוע את סבא ציון תוקע בשופר? נעלה לירושלים כל המשפחה, לסוכה של הדודים? הרב שלומי אמר לנו, שגם השנה נמשיך ללמוד, להתקדם ולחלום גם אם זה יהיה בדרך אחרת, והוא הוסיף: שתקופה זו לפעמים מעצבנת אך נלמד ממנה להסתגל לשינויים ולהיות יותר טובים. המורה שרה אמרה, שיש לנו הזדמנות לחוות ולהרגיש שהכול בידי שמיים ולא בידינו. היא ציינה, שגם כשהכול אחר ומשונה אנו לא לבד, שד' תמיד איתנו ויש לנו על מי להישען היא הציעה, שנתחזק ביחד בתפילה ובאמונה שתמיד הכול הכול רק לטובה.</p> <p>מה אתם חושבים על זה?</p>	<p>צפריר נערך לחגי תשרי ושואל איך הם ייראו עברו. (מותאם לחמ"ד).</p>	<p>10</p>
<p>מהות המסר ונקודות ל אפשריות להרחבת השיח בעקבות הצפייה בסרטון</p>	<p>תמליל מדויק של כל הסרטון</p>	<p>שם הסרטון</p>	<p>מספר המסר</p>
<p>שיתוף התלמידים בתקשורת רב-כיוונית ובפעילות יצירתית סביב השיחות עם צפריר יכולה לסייע בהעמקת המסרים והפנמתם.</p>	<p><u>כאן אפשר להשאיר מקום ריק ולהציע למורים לבקש סרטון שייעשה להם סרטון</u></p>	<p>מקום לפעילות אקטיבית</p>	<p>11</p>

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

<p>בסיום התהליך הכיתתי והצפייה בכל הסרטונים של צפריר ניתן להציע לתלמידים להכין בעצמם (ביחידים, זוגות או קבוצה) סרטון לצפריר עם מסר מסכם/תובנה שהם רוצים לומר לו לסיום. הם יכולים להסריט את עצמם, להמחזיז, להכין מצגת, ליצור ולצייר.... לאחר שהתלמידים יסיימו את הכנת התוצרים אפשר להציגם בכיתה (ניתן לשקול להזמין הורים למפגש זה).</p>	<p><u>בהתאם לקושי שעלה בכיתה שלהם</u></p>
	<p>של התלמידים לפי בחירה</p>

דף הנחיות ליועצת

יועצת יקרה

היועצות החינוכיות בבתי הספר הן דמויות מרכזיות ומובילות בחיזוק הרווחה הנפשית של באי בית הספר. התיווך שלהן במגוון מצבים, באופן ריאקטיבי ובאופן פרואקטיבי הינו בעל משמעות רבה בהצלחתה של התערבות חינוכית- רגשית חברתית. ליועצת תפקיד חשוב בהובלת הצוות בכל מה שקשור לשיח חינוכי – משמעותי, המאפשר למחנכת ולתלמידים להתבונן על מצבי חיים מתוך חיי היומיום, להכיר במורכבותם ולפתח ביחד כישורי חיים להתמודדות איכותית עם אתגרי החיים.

במסמך זה מוצג הכלי של "צפריר משתף תלמידים במחשבות, רגשות ולמידות ומעודד שיחה בנושא", שנכתב ופותח במיוחד לתקופה הנוכחית של משבר מתמשך. מטרתו העיקרית היא לאפשר למורה ללוות את התלמידים הצעירים (גן-ד) בתהליך הסתגלותם לשנת הלימודים החדשה. הרציונל והמטרות של הכלי החינוכי – "צפריר משתף תלמידים במחשבות, רגשות ולמידות ומעודד שיחה בנושא", מפורטים בראשיתו של מסמך זה.

הסדנא של צפריר מתוכננת להיות מועברת כתהליך מתמשך של תקשורת בין המורה לתלמידים הן ככיתה והן כיחידים. הליווי של היועצת את התהליך, היותה כתובת מקצועית להיוועצות לפני ואחרי השיחה בכיתה היא בעלת חשיבות רבה ביותר. כמו כן, תיווכו הנכון של הכלי למורים, הוא שיאפשר הטמעה טובה שלו לקראת הפיכתו לאסטרטגיה שהמורים יוכלו להפעיל לפי הבנתם ובהתאם לשיקולי הדעת החינוכיים-מקצועיים שלהם.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

אבני יסוד בתהליך התיווך וההטמעה של הכלי

- לקיים עם המורים מפגש חשיפה כללי לכלי, שיכיל גם חיבור אישי מעצים, גם הדגמות של דרכי העבודה וגם כיווני הרחבה האפשריים של השיחות בעקבות הסרטונים. (מסמך זה יכול לסייע בבניית תהליך התיווך של הכלי למורים).
- במפגש החשיפה חשוב לשים דגש גם על העברה בתהליך מקביל שיהווה מודלינג למורה לגבי דרכי השיח עם התלמידים בכיתה.
- חשוב להדגיש את הצורך להתאים את השיחה וגם את סדר הסרטונים למאפיינים של הכיתה הספציפית ולצרכיה.
- מומלץ לשוחח על האפשרויות הטמונות בכלי לגבי איתור תלמידים במצוקה והמשך שיחה עימם אחרי השיעור ובהתאם לצרכיהם.
- כדאי לבנות דגם של לוח הזמנים לשלבי ההטמעה של השיחות בכיתה. בתוך הדגם יכתבו המורים את סדר הסרטונים והמסרים שהם רוצים להעביר וכן הערות של תיעוד ותובנות. אפשר להחליט על סדר משותף ובכל פעם להעביר דף המציין את המסר להיום וכיווני ההרחבה האפשריים שלו.
- חשוב לזכור את ההתפתחות הבלתי צפויה של שיחות אלה, להיות קשובים למה שעולה בכיתה ולהתאים את השיחות לפי הנדרש.
- כדאי מאוד לתעד את השיחות ולקיים שיחות משוב והפקת לקחים הן באופן אישי והן באופן קבוצתי.
- אפשר גם לערוך שיחת משוב קבוצתית אחרי כל פעילות\מס' פעילויות במטרה לשמוע מהמורים על התנסויותיהם בכיתות, מה צריך לשפר/להוסיף/לשמר במפגשים הבאים, כמו לאפשר למידת עמיתים - מה עזר? רעיונות וכד'.
- הכלי מציע הרחבת ערוצי התקשורת לכיוונים נוספים:
 - א. אפשרות לשאול את צפריר שאלות, לכתוב לו מכתב ולעשות סרטון שהכיתה מבקשת.
 - ב. אפשרות להכין בכל כיתה "קיר צפריר" במטרה להציג תוצרים של הילדים - מכתבים, ציורים מסרים חדשים...
 - ג. לגייס את ההורים לתהליך, באמצעות שליחת הסרטונים אליהם בקבוצת הוואטסאפ במטרה לעודד שיחה בין ילדם לבינם על הנושא שעלה בכיתה. לעדכן אותם במה הילדים חווים ועוברים בכיתה, לשתף אותם ולשמוע מהם מה זה עושה לילדים שלהם מנקודת מבטם. להוביל גם לתקשורת אקטיבית של המורים עם ההורים סביב החוויות עם "צפריר" ולחשוב על יצירת שיח רב-כיווני בהקשר זה.אפשר ליצור קשר גם דרך לוח שיתופי\ אתר בית הספר\ מחברת קשר וכו'....

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

להלן דוגמא לפנייה להורים בעקבות שיחה עם צפיר בכיתה

להורים שלום,

מתוך רצון לשתף ולחבר אתכם לחוויות וללמידה שלנו בשיעורים של כישורי חיים, אנו נשתף אתכם באמצעות הוואטסאפ בסרטונים המציגים בקצרה את המסרים בוני החוסן המרכזיים המועברים במפגשים שלנו. אנו רוצים להזמין אתכם להתעניין ולשוחח עם הילדים על המסרים ועל החוויות שלהם מהמפגש בכתה. לדוגמא: היום התקיים השיעור הראשון. במפגש. הקדשנו זמן לחשיבה על הדברים שגורמים לנו לשמוח ולהרגיש טוב בשגרת היום-יום שלנו. בחרנו לתת מקום לכך כדי לחזק את החשיבות של המבט לרגשות נעימים וגם מבט לרגשות שהם פחות נעימים. הילדים שיתפו מעולמם ויצרו לעצמם באמצעים שונים את מה שגורם להם להרגיש שמחה : הצורה שלה, הצבעים שבה ועוד.... כעת אנו מזמינים אתכם להיות שותפים לחוויה שלנו, לשמוע מילדכם מה הם הדברים שמשמחים אותם לאורך היום ולשתף אותם במה שמשמח אתכם. מחר ניתן מקום בשיעור לשיתוף של הילדים מתוך השיח המשותף שלכם עמם בבתים.

בכל שאלה, פנייה, בקשה אנו לרשותכם בטלפון: _____

**יועצת יקרה, נשמח מאוד לשמוע ממך משוב על התהליך, על הסרטונים, על קשיים ואתגרים ובטח שעל ההצלחות.
תודה רבה על שיתוף הפעולה.**