

אכפת לי ממך

שיח אישי-רגשי עם תלמידים לשמירה על קשר ולאיתור מצוקה

הקדמה

לקראת פתיחת שנת הלימודים תשפ"א אנו נערכים לשמור על קשר מתמשך ומשמעותי גם באמצעות תקשורת מרחוק. תקשורת שמתוכה ירקם קשר חינוכי חם ואמפתי, זורם ונגיש. תקשורת שחלק משמעותי הוא שיחות אישיות רגשיות מרחוק, שיחות שבאמצעותן נעביר לכל תלמיד ותלמידה את המסר – "אכפת לי ממך!"

אנשי החינוך הוכיחו לאורך שנת הלימודים החולפת שאפשר להיות מורה נגיש, אכפתי, קשוב ותומך גם בלמידה מרחוק! וכעת אנו תרים אחר דרכים יצירתיות ומקצועיות נוספות להכיר את תלמידינו, לבסס אמון, ללמדם באופן יעיל ולהפוך לכתובת לסיוע ותמיכה עבורם.

מסמך זה מציג כלים ועקרונות לניהול שיחה אישית-רגשית גם באמצעות תקשורת וירטואלית.

שיחות "אכפת לי ממך":

- מתקיימות באופן יזום וכחלק מהיומיום הלימודי
- מחזקות את מערכת היחסים בין המורה לתלמיד
- מאפשרות למורה לאתר ולזהות מצוקה, מצבי סיכון או קושי
- מאמנות את התלמיד בשיתוף, במתן אמון ובפנייה לעזרה.

שיחות "אכפת לי ממך" מעודדות הבעה ושיתוף:

- הבעה רגשית – המורה מתעניין ברגשות התלמיד ומעודד אותו להביע אותם.
- הבעת עניין – המורה מתעניין במצבו של התלמיד ומזמין אותו לשתף ולחלוק באשר על ליבו
- הבעת אכפתיות – המורה מצהיר באוזני התלמיד על כך שאכפת לו ממנו ומדגים לו נוכחות וקשר.

את שיחת "אכפת לי ממך" אפשר לקיים בארבע דרכים:

- שיחה פנים אל פנים
- שיחת - zoom (בזום)
- שיחת טלפון
- התכתבות

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

מתי נזמין תלמיד לשיחת "אכפת לי ממך"?

- באופן שוטף כחלק משגרת היומיום (בהתאם להנחיות ועל פי מודל העבודה הבית ספרי)
- עת נזהה קושי (תפקודי, רגשי, משפחתי, בינאישי...)
- כאשר התלמיד יבקש לשוחח עמנו

את שיחת "אכפת לי ממך" אפשר לקיים בשלושה מבנים:

- פרטני: מורה-תלמיד
- קבוצתי: כל מורה עם קבוצת תלמידים קבועה (עד עשרה תלמידים) על פי בהתארגנות בית ספרית.
- כיתתי: בשיעורי כישורי חיים, בשיעורי חינוך, במפגשי שיח אקטואליים (בזום או בבית הספר).

עקרונות כלליים לניהול שיחות "אכפת לי ממך" מקרוב ומרחוק עם תלמידים

בפתח השיחה –

- הבעת מחווה של מאור פנים – "אני שמחה לראות אותך."
- תיאור מטרת השיחה וחשיבותה – "חשוב לי לשמוע מה שלומך."
- הבעת אכפתיות כתשתית השיחה – "אתה חשוב לי ואכפת לי ממך."
- התעניינות בשלום התלמיד – "אז מה שלומך?"
- בירור המוטיבציה של התלמיד לשיחה – "על מה חשוב לך לדבר איתי?"
- ביסוס תשתית של אמון – "אני פה בשבילך, לכל שיתוף או בעיה."

התעניינות וקשב –

- שיחה חמה, אישית.
- שפת גוף קשובה ומרגיעה.
- הקשבה לדברי התלמיד בקשב מלא ועמוק, בסבלנות ובפתיחות.
- דיבור מועט ועדין מצד המורה והשארית מרחב השיח לתלמיד.
- בחירה מושכלת של שאלות – בתחילה מעט שאלות התעניינות, שאלות כלליות ושאלות מידע ואחרי שהתבסס האמון נשאל שאלות אישיות יותר.
- התבוננות מעמיקה, איתור רמזים - 'לשמוע' את מה שלא מצליח להיות 'מדובר'.
- הענקת תוקף לדברי התלמיד בעזרת חזרה על המילים שלו.
- הבעת אמפתיה באופן גלוי ופשוט.
- הבעת הבנה ולגיטימציה לחווייה שמתאר התלמיד.
- שיחה מתוך תודעה פתוחה מבלי לשער מראש מה ירצה התלמיד או מה יאמר.
- שמירה על גבולות, ללא חשיפה מיותרת.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

זיהוי חוזקות-

- התעניינות במשאבים האישיים – מה צורך לך? מה הכוחות שלך? מה החוזקות שלך?
- התעניינות בחוויות חיוביות – ספר לי על חוויה טובה שחווית השבוע? ספרי לי על משהו שהצלחת לעשות לאחרונה?
- התעניינות בחשיבה עצמית חיובית – מה אתה אומר לעצמך כשקשה לך? על איילו תכונות חיוביות שלך את סומכת?

זיהוי קושי: עת התלמיד משתף בבעיה עמה מתמודד –

- האזנה יציבה שמאפשרת לשהות עמו בקושי, להקשיב ולשמוע.
- הבעת הבנה ואמפתיה מבלי להיחפז לתור אחר פתרון.
- שאילת שאלות הבנה קטנות, לא חקרניות ולא שיפוטיות.

גיבוש דרכי פעולה-

- בדיקה - למה הוא זקוק? מה היה רוצה שיקרה?
- עידוד התלמיד לנוע לקראת פתרון, הסבר או רעיון שהוא יוכל לקחת עמו לדרך כצידה.
- חשיבה משותפת על צעדים שיכולים לסייע לתלמיד.
- ניסוח מעשי של הצעדים ותכנון המהלכים הבאים.

סיום-

- לקראת סיום שאלה פתוחה: "מה עוד חשוב לך לומר לי?"
- בחירת המשכיות ורצף בקשר (התכתבות, תיאום פגישה).
- תזכורת שאנו כאן תמיד להקשבה, לחשיבה ולסיוע.
- סיום בהבעת אכפתיות: אתה חשוב לי ואכפת לי ממך.

אחרי השיחה –

- נותנים לשיחה להדהד בנו, בודקים את החוויה שלנו ומתעדים את השיחה.
- אם חשים צורך, מבקשים מהיועצת לשוחח על חוויית השיחה ולעבד אותה יחד.
- יישום הבטחות או הצעות שהצענו לתלמיד.
- על פי הצורך והנוהל – משתפים את ההורים.
- באם נדרש (על פי נוהל וחוק) משתפים גורמי מקצוע נוספים – יועצת, מנהלת, פסיכולוגית, עובדת רווחה לחוק נוער (פקידת סעד).

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

"שיחות אכפת לי ממך" ב"זום" - יתרונות:

שיחה אישית ב"זום" מתקיימת אמנם ללא קירבה פיזית אך מאפשרת קשר עין ותקשורת בדרכים נוספות ואחרות. היעדר מפגש פיזי הוא לעיתים חיסרון אך למפגש הזום יש גם יתרונות: זמין, מאפשר תקשורת למרות הריחוק הפיזי, מאפשר מפגש פנים אל פנים (רק פנים, אין גוף), ומתקיים כשהתלמידים (וגם המורים) נמצאים במקום בטוח – במגרש הביתי. הוא גם פותח ערוצי תקשורת ייחודיים כמו ה chat, שמאפשר קשר גם ברמה קבוצתית וגם ברמה פרטנית.

"שיחות אכפת לי ממך" ב"זום" - מגבלות:

- קושי בקריאת שפת גוף מלאה.
- מבט עיניים שונה מקשר עין פנים אל פנים
- צפייה ישירה במסך עלולה להיות מתישה יותר מתקשורת רגילה.
- שיח בדרך זו יוצר ערוב בין מרחב ציבורי לפרטי והגבולות מטשטשים לעיתים.
- סוג החשיפה בשיחה וירטואלית שונה מחשיפה בשיח פנים אל פנים
- ה - SETTING לא נשלטת וקשה לעיתים להתאימו לשיח מיטבי (רעש, מחשב אחד, לחצים במשפחה...).
- לעיתים קושי עם אינטרנט לא מחובר או מחשב לא זמין.

לאור כל זאת, חשוב להיות מודעים למאפייני התקשורת הווירטואלית על כל צורתיה, ולחפש פתרונות מראש לתרחישים אפשריים כמו כן מומלץ לעשות תיאום ציפיות.

"שיחות אכפת לי ממך" ב"זום" - איך מתכננים ל"שיחה יוזום"?

- מקיימים את השיחה במקום פרטי ללא הפרעות ושלא יכנסו אנשים נוספים לטווח המצלמה או כרעשי רקע.
- מתכננים את זווית הצילום כך שהתלמיד יוכל לראות היטב את המורה ואת עיניו.
- מומלץ שלא יהיה אור גדול מאחורי המורה, ושהמצלמה לא תהיה מרוחקת מדי.
- כדאי לשבת ברכינה מול המצלמה ולא בהישענות לאחור.
- במהלך השיחה מביטים בתלמיד במסך במבט ישיר ובחיוך.
- ליתר פרטיות, מומלץ להשתמש באוזניות ואף לעודד את התלמיד להשתמש באוזניות.
- מתאמים את השיחה מבעוד מועד.
- אם מרגישים שסביבת הזום פחות נוחה לתלמיד (או לכם) אפשר בהחלט לקיים את השיחה בטלפון. גם כאן מקפידים לתאם את השיחה מבעוד מועד, במקום פרטי ועם מינימום הפרעות ברקע.

"שיחה קבוצתית – אכפת לי מכם":

מתקיימת באופן יזום וכחלק מהיומיום הלימודי, סביב נושא מתמשך או חד-פעמי, פנים אל פנים או ב"זום".

- מחזקת את מערכת היחסים בין התלמידים לבין עצמם ובין המורה לתלמידים.
- מאפשרת לתלמידים להעלות נושאים ושאלות שמטרידים אותם או חשובים להם.
- מחזקת לכידות החברתית.
- מאפשרת למידת עמיתים וחיזוק החוסן האישי שלהם.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

"שיחה קבוצתית – אכפת לי מכם" מעודדת הבעה ושיתוף:

מצד המורה –

- **הבעת עניין** – המורה מתעניין בתלמידים ומזמין אותם לשתף, לחלוק ולהקשיב לניסיון האחד של השני.
- **הבעת אכפתיות** – המורה מצהיר על כך שאכפת לו מחברי הקבוצה, הוא מדגים נוכחות וקשר.

מצד התלמידים –

- **הבעה רגשית** – התלמידים זוכים להשתתף בשיח פתוח, משתף ומוגן שמובנה בו מקום לכל אחד ואחת.
- **הבעת תמיכה חברית** – הבעת עניין, תמיכה, הזדהות, חברות, תקווה שמעמיקים תחושת שייכות.
-

"שיחה קבוצתית – אכפת לי מכם"

מתי נזמן שיחה קבוצתית?

- מפגש למידה סביב נושא שמתאים יותר לשיחה במסגרת קבוצתית, קטנה יותר.
- בשיעורים שבהם מובנית מראש חלוקה לקבוצות או בכל הרכב כיתתי.
- כשקבוצת תלמידים מבקשת שיחה בנושא מסוים באופן חד-פעמי או מתמשך.