



יום השנה

מסמך לאנשי שפ"י לציון אירועי ה-7 באוקטובר

כל הרוחות שנשבו כל הלילה
לא יכבו את האור בקצה
לא יכבו את האור
שעולה בבוקר

יעקב גלעד ויהודה פוליקר



מה במסמך?

פתח דבר

פרק ראשון | היבטים רגשיים וחינוכיים בתפיסת הזיכרון

פרק שני | חוסן קהילתי כמסייע בהתמודדות עם שיח הזיכרון

פרק שלישי | עקרונות בניהול ההתערבות החינוכית

פרק רביעי | ליווי פרטני של תלמידים ומשפחות במעגלי פגיעה, בסמיכות לאירועי יום השנה

פרק חמישי | ליווי משפחות במשבר בסמיכות לאירועי יום השנה

פרק שישי | תהליכי ליווי משפחתי בקרב כלל המשפחות

השבעה באוקטובר הפך זה מכבר ליום הארוך ביותר בשנה. האדוות הרגשיות שתאריך זה מביא עמו משפיעות על כולנו.

יום השנה השלישי חל בסמיכות לפתיחת שנת הלימודים. סימני המלחמה עדיין מורגשים, האובדן כה טרי, פצועים כה רבים בגוף ובנפש עדיין נמצאים בתהליכי שיקום והחלמה, ואנשי קבע, כוחות ביטחון ומילואים עדין מגויסים ונמצאים הרחק מביתם. לפיכך, השנה **שיח הזיכרון יעסוק בתקווה ובהתאוששות לצד ההכרה באובדן, בכאב ובאבל יחד עם מסרים של ערבות הדדית ולכידות.**

ציון יום זיכרון הוא הזדמנות משמעותית להתבוננות בייחודי ובאישי כמו גם במשותף ובדומה. השיח, השיתוף והתמיכה מהווים גורמי הגנה הממתנים את ההשפעה של גורמי הסיכון ומאפשרים את בניית החוסן האישי והקהילתי.

על פי הנחיית [חוזר מנכ"ל יום הזיכרון הלאומי לאירועי שבעה באוקטובר 2023 ומלחמת חרבות ברזל](#) מערכת החינוך נערכת לקראת יום השנה השלישי לפרוץ המלחמה מתוך שאיפה לעמוד לצד הקהילה החינוכית ולהוביל מהלכי שיח ותמיכה שיכירו בכאבי הזיכרון האישיים, המשפחתיים והקהילתיים, ויאפשרו לבטא אותם בתנאים של רגישות וכבוד.

מסמך זה מבקש להציע את נקודת המבט של שפ"י על משימת הזיכרון. במסמך תוכלו למצוא עקרונות מומלצים לניהול שיח חינוכי בכיתות, הנחיות לתהליכי ליווי פרטני ומשפחתי למשפחות ותלמידים במעגלי פגיעה, דגשים תואמי גיל בהתערבויות החינוכיות ובעבודה עם ההורים.

שיח הזיכרון שיתקיים בכיתות יורכב מאוסף סיפורי זיכרון אישיים ומשפחתיים ובכיתות רבות יכלול גם סיפורי אובדן והתנסויות קשות שחוו תלמידים וצוות.

בתכנון ההתערבויות חשוב, כמו תמיד, להיות מודעים למיפוי מעגלי הפגיעה בכיתות ובצוות ולשונות שנגזרת מתוך כך. חשוב להכיר את ההשלכות השונות של המלחמה על כל משפחה ואת האופן בו המשפחות השונות או הקהילה מתמודדות.

תלמידים וצוות ממעגלי פגיעה קרובים יש להמשיך ללוות באופן אישי לאורך מועדי הזיכרון ובכלל. לשוחח עמם מבעוד מועד על הצפוי להתקיים ולהעניק להם ולמשפחתם את זכות הבחירה באם להשתתף בפעילויות ובאיזה אופן כך שיחששו מוגנים. היכולת לבחור חשובה גם כעוד נדבך בתהליך התומך בשיקום התלמידים ובהשבת תחושת השליטה והוודאות להם כה זקוקים.

אנו ממליצים לכם לקרוא את המסמך ולהיעזר בו לקראת אירועי הזיכרון אך גם באופן שוטף עבור ימים או מצבים לאורך השנה בהם בצוות או בכיתה מתפתח שיח של זיכרון והתייחסות לאירועי השבעה באוקטובר, לתקופת המלחמה ולמחיריה

נשות ואנשי שפ"י יקרים – כל אחת ואחד מכם עובר מזה שלוש שנים דרך אישית, משפחתית וקהילתית לא פשוטה. יום השנה לציון אירועי השבעה באוקטובר עשוי להציף בכם את חוויות ההתמודדות האישיות והמקצועיות להן נדרשתן בשנים האחרונות. שנים בהן עמדתם במסירות וברגישות לצד תלמידים, עמיתים ומשפחות בהתמודדויות קשות וכואבות. **חשוב שתהיו קשובים לליבכם ושתתנו מקום לחוויה האישית שלכם;** לדאגה, לכאב, לאובדן, לכעס, לצער שחוויתם אתם או שחוו הקרובים אליכם ולתקווה בה אתם מחזיקים. **מצאו מה מחזק אתכם ותומך בכם ואל תישארו לבד.**

נשאף לשיח המקדם ערבות הדדית, תקווה אכפתיות ואחריות חברתית.

על גמישות ותנועה

העיסוק באירועי הזיכרון מאפשר **להביט לאחור** על השנים המורכבות שחלפו, **לתת מקום להווה** על כל מה שחשים וחווים בו, **ולהתבונן קדימה**, על העתיד ועל כל מה שמייחלים לגביו. ההזמנה לנוע בין העבר להווה ולעתיד היא אמירה חינוכית שמעודדת את התלמידים והצוות לזהות תנועה. לזהות שביכולתם לנוע ולהשתנות גם בעמדה הפנימית שלהם. לזהות שלאורך התקופה הם חוו רגעי כאב אך גם רגעי עוצמה, רגעי פחד אך גם רגעי ביטחון, רגעי ריחוק אך גם רגעי שייכות וקרבה. חשוב עד מאוד לשזור בשיח הכיתתי אזכורים לגילויי גמישות. להציע להם להיזכר בעשייה בה נקטו ואשר מעידה על התפתחות, על מבט קדימה ועל תקווה. לעודד אותם לזהות רגעים בהם התנערו, יצאו מתוך קיפאון או תחושת תקיעות ופעלו. מומלץ להזמין אותם לזהות יחד את הכוחות והיכולות שהם פיתחו לאורך זמן, מיומנויות רגשיות- חברתיות שהם למדו ואולי אף עשו בהן שימוש. להדגיש את החוסן, גם בתוך המשבר כפי שהוא בא לידי ביטוי ביכולת לתפקד גם בתוך הכאב ולהמשיך לצמוח.

מקרב ומרחוק

בשיח על אודות הזיכרון וההתמודדות המתמשכת חשוב לזכור שכל אדם, מורה וילד עובר בעצמו דרך ארוכה אישית, מקצועית וקהילתית, מקרב ומרחוק. מציאות המלחמה משותפת לכולם במעגלי קרבה וחשיפה שונים ואינה בהכרח זהה. בהתייחסות לשנים שחלפו וכחלק מההזמנה לעצור לשם זיכרון חשוב שכל איש חינוך וכל תלמיד יתמקמו בקרבה או בריחוק שנכונים להם ויבחרו איך ועל מה נכון להם להתבונן.

כאב לצד תקווה

בשיח על אודות הזיכרון שעוסק באירועים כה קשים חשוב לאפשר מרחב ביטוי דיאלקטי. מרחב שאפשר לשזור בו ביטויי אובדן וכאב יחד עם אמירות ברורות על חוסן ותקווה, מבלי לחוש שביטוי רגשי כזה או אחר משתיק את הקולות האחרים או מבטל אותם. לפיכך, נבקש לעזור לצוות ולתלמידים:

1. להכיר במגוון המחשבות והרגשות שהזיכרון מביא עמו; להביע אותם, לשהות בהם ולקבל אותם.
 2. לארגן את המחשבות והרגשות; לעבד אותם ולצאת מהם לחיבור לכוחות ולתקווה.
 3. להבין ולהיות מודע לכך שהזיכרון הוא סובייקטיבי ועלול להיות מתעתע, ולאפשר את ביטויי ללא ביקורת אך בניסיון להביא ולחבר גם את המציאות האובייקטיבית העובדתית.
- חשוב לעזור לאיש החינוך להיות מודע לדיאלקטיקה של הזיכרון ולזכור שבכוחו להפעיל שיקול דעת ולבחור את מרחבי השיח ואת עומקו.

זיכרון כמקור להמשכיות

שיח עם תלמידים בוגרים על סיפורו האישי של אדם שהתמודד מקרב עם אירועי השבעה באוקטובר והמלחמה, יאפשר להם להעמיק בייחודיות הגלומה באותו אדם. מתוך סיפור חייו יוכלו התלמידים להכיר את הערכים שהובילו אותו, את הקשרים שיצר ואת המעשים שהיו משמעותיים עבורו, עבור יקיריו ועבורנו כעם, ולזהות כיצד שיח הזיכרון משמש כמקור המשכיות ומשמעות.

לאורך שנות המלחמה צברו אנשי החינוך ניסיון בניהול שיח חינוכי תומך הן במצבי חירום אקוטיים והן בתנאים של חירום מתמשך ופיתחו לעצמם "שפת התערבות" מקצועית. ההזמנה לנצור את יום השנה ולכבדו היא הזדמנות להרים את המבט ולהסתכל על המציאות גם במבט רחב יותר ולנסות להגדיר איזו הבנה חשוב לנו לקחת לעצמנו באופן אישי או קהילתי ממועד חשוב זה. **בשיח על אודות הזיכרון יוכל כל אחד לבדוק מה הוא למד על עצמו, אילו כוחות שלו באו לידי ביטוי ומה הוא גילה שעוזר לו.**

לזכור בלי לעצור

פעולות הזיכרון צפויות להתנהל בדומה לשגרת חיינו – זוכרים ולא עוצרים. מחזיקים, בכפיפה אחת, את האובדן ואת החיים. ההבנה שאין אָבָל אחד או אחד יכולה לסייע לתלמידים ולצוות להרגיש לגיטימציה לחוות את מנעד התחושות. בשיח על אודות הזיכרון חשוב לתת תוקף למגוון דפוסי אָבָל, לאפשר ביטויים אישיים וקהילתיים שונים ולהזכיר שגם בינינו בקהילה יש אנשים שונים שמגיבים אחרת. מותר כך וגם כך הן ברמה האישית והן ברמה הקהילתית; ההכרה במנעד הצרכים, התחושות, החוויות שעולות בפרט לנוכח אירועי הזיכרון, והיכולת להכיל נקודות מבט שונות. היכולת להבין שהדמעות הן אותן דמעות גם כשהן זולגות, חונקות את הגרון וגם כשהן בלתי נראות. יש שהן אינן עוצרות, ויש שהן מתחבאות בתוך חיוך, צחוק או התרסה. בכל גיל ההזמנה לציין את יום הזיכרון עלולה להיות קשה וכל אחד, תלמידים וצוות צריך את הלגיטימציה לתת מקום לצורות שונות של זיכרון.

תפקידם של ביטויי הכאב

איש חינוך שישוחח עם תלמיד או כיתה על אירועי השבעה באוקטובר, על המלחמה ועל האירועים האקטואליים שמתרחשים במדינה או ביישוב שלהם, צפוי להיחשף לעוצמות רגשיות לא פשוטות; לביטויי כאב, צער וכעס לצד תגובות של ריחוק או ניתוק. חשוב לצייד את איש החינוך בהבנת הערך הרגשי שגלום בהזדמנות שמקבל התלמיד לבטא רגשות קשים בקול, במרחב שיח מוגן ובנוכחות מבוגר משמעותי. איש החינוך יודע ומכיר היטב מתוך ניסיונו המקצועי שהקושי הרגשי תופס מקום במרחב החינוכי בין אם הוא מדובר ובין אם הוא "מתנהג". ואכן אנשי חינוך רבים עדים לביטויי המצוקה שהביאו עמן שלוש השנים החולפות (נשירה, אי שקט, עצבנות, קשיי ריכוז, התנהגויות סיכון, שימוש בחומרים, חרדה, הימנעות, בעיות שינה, בעיות אכילה). איש חינוך אשר מקשיב לביטויי העצב, הקושי או הכעס, מביע הבנה, מבטא אמפתיה ומאפשר זאת תורם רבות ליכולת התלמיד להכיל הוא עצמו את רגשותיו ותחושותיו. במרחב החינוכי בו מתאפשרות הבנה ולגיטימציה, נרקמת לה "שמיכת תמיכה" עוטפת שבתוכה יכול התלמיד לחוש מובן ומוגן דיו הן כדי לקבל את כאביו והן כדי להעז להרים מבט קדימה, לקוות ולהאמין שבכוחו להתמודד.

תפקידה של התקווה

לתקווה יש תפקיד מכריע בתפיסת הזיכרון וההתמודדות עם מלחמה ארוכה. אירועי המלחמה עלולים לעורר בילדים ובמבוגרים מנעד רחב של רגשות, ביניהם דכדוך, עצב, בלבול, אי ודאות, דאגה, חוסר אונים, ייאוש ופחד.

לכן, אנו נדרשים לפתח אצל תלמידינו ועמיתינו **מנגנונים מחוללי תקווה ומשמעות** - משימה מאתגרת בעיצומה של טראומה מתמשכת, אך אפשרית וחשובה.

תקווה נולדת כשהפרט מרשה לעצמו להכיר בתעצומות הנפש שגלומות בו ובסובבים אותו, ולהתנחם בהן. **תקווה ונחמה אינן שכחה, להיפך הן הצד המואר של הזיכרון והן עוצמתיות וחשובות בדיוק כמו הכאב.** בשיח על אודות הזיכרון חשוב לשזור הזמנה להכניס ביטויי אור וצמיחה כפרטים וכקבוצה.

תקווה מושתתת על שילוב של עבודה תודעתית, קוגניטיבית ורגשית, אשר מחברת בין העבר לעתיד ומתייחסת לבניית עתיד טוב יותר. תקווה היא אקטיבית וכוללת בתוכה בניית תכנית עבודה מכוונת מטרה אשר מושתתת על מוטיבציות, משאבים וזיהוי של כוחות פנימיים. במהלך אירועי הזיכרון חשוב לזמן התבוננות קדימה לעתיד לבוא ולעודד את שותפי השיח לזהות אורות המבליחים מתוך החשכה והכאב.



פרק שני | חוסן קהילתי כמסייע בהתמודדות עם שיח הזיכרון

שייכות

יום השנה לפרוץ המלחמה חל סמוך לפתיחת השנה עת תחושת השייכות הכיתתית עדיין בתהליכי התהוות. מתחילת השנה חשוב למצב את הלכידות הכיתתית כמשאב התמודדות וחוסן למען כל אחד ואחת בכיתה. חשוב שהתלמידים יחוו שייכות, עזרה וערבות הדדית שיתוף ואכפתיות בכיתה, ויחושו כי ביכולתם להשפיע לטובה על אקלים זה. בשיח הרגשי חברתי השוטף מומלץ לבחון עם התלמידים כיצד בכוחם לעזור זה לזה ולשמור זה על זה תמיד, וביום המסוים בו מתנהל השיח. (לשם פיתוח מרכיבים אלו ניתן להיעזר בשיעורי הכ"חות שבדרך).

עשייה משותפת

חשוב לקדם פעלונות משותפת, לעודד את התלמידים להציב מטרות כיתתיות וקהילתיות משותפות ולפעול יחד להשגתן. פעלונות משותפת התורמת לתהליך ביסוס תחושת השייכות, מהווה מודלינג לערבות הדדית ומחזקת את האמונה של הפרט ביכולתו להשפיע על המציאות. פעלונות תפיח תחושת אונים ותסייע בהתמודדות עם המנעד הרגשי שיביא עמו השיח על אודות הזיכרון. כחלק מהתהליך אפשר יהיה לתרגם את השפעת השיח לכדי עשייה חברתית משותפת למען הקהילה.

המשכיות ורציפות

"המשכיות" כנקודת מוצא מעניקה לפרט ודאות וביטחון, ו"תחושת הרציפות" עוזרת לו להתחבר למה שהיה ויהיה. בשיח החינוכי-רגשי נזכיר את שלוש השנים שחלפו ונחבר את התלמידים גם לרציפות בהווה, לכך שהתחילה השנה, הכרנו, התיידדנו והתחלנו ללמוד. נזכיר גם את המשימות המשותפות שלנו ואת כל התכניות שעוד צפויות לנו ככיתה. עוד על עקרון הרציפות אפשר לקרוא במסמך "[מחברים](#)".

קשר

התלמידים זקוקים להקשבה, להבנה, לאמפתיה. חשוב עד מאוד לעודד את נשות ואנשי החינוך לראות את המחוות האישיות כגון שיח, הרגעה, מילה, התעניינות, הקשבה, מבט, חיוך ככלים גדולים! המעשים הקטנים היומיומיים כבעלי ערך גדול. יש להזכיר לנשות ואנשי החינוך שבכוחם להיות דמויות משמעותיות עבור תלמידיהם וכי מתפקידם לאפשר מרחב שיח עם התלמידים שיתנהל בתנאים של מוגנות, כנות ולב פתוח.

לעזרתכם מתווי שיח והתערבות:

מסמכים לצוות החינוכי לציון יום השנה - יסודי | על יסודי

הדגשת המשותף

חשוב לעזור לתלמידים ולצוות לזהות את ההדדיות שבין חוסן אישי - לחוסן קהילתי. לחפש את הטוב המשותף, המטרה המשותפת, השייכות זה לזה. לנסח יחד את הרצון הכללי שיהיה לנו טוב בכיתה, בצוות, בקהילה, ולהפוך זאת לנקודת מוצא בהתנהלות החברתית והבינאישית.



פרק שלישי | עקרונות בניהול ההתערבות החינוכית

היבטים שיש לקחת בחשבון בהתאמת השיח

- גיל התלמידים
- מעגלי פגיעות תלמידים, משפחות וצוות, על פי מיפוי שוטף שלוקח בחשבון את ההתמודדויות האישיות בצל המלחמה וכאלו שאינן קשורות למלחמה: משפחות שכולות, משפחות שיקירהן פצועים בגוף או בנפש, משפחות השבים ומשפחות החטופים החללים, משפחות שמפונות מביתן, משפחות המילואים, הקבע וכוחות הביטחון, משפחות נפגעות טרור ומשפחות במשבר חיים אחר כגון משפחות עולים, משפחות שאחד מבני המשפחה חולה, משפחות בהליכי גירושין, בתהליכי מעבר ועוד.
- הסגנון האישי של המחנך והאופן בו יחוש מוגן ומסוגל לנהל את השיח
- הנחיות המשרד והמוסד החינוכי
- מאפייני הקהילה החינוכית בה פועל המוסד
- אקלים הכיתה, אווירת השייכות והלכידות
- סגנון ההבנה, הלמידה והשיח בכיתה
- משפחות עם צורך ייחודי
- ההיסטוריה של התמודדות הכיתה עם אירועי חיים שחוו חבריה

פעולות שמומלץ לנקוט כחלק מתכנון הפעילויות

הפעלת שיקול דעת

ככל שהדבר מתאפשר, חשוב לתכנן מבעוד מועד את השיחה, המפגש, הסדנה כדי לנהל ככל האפשר את המהלך וכדי לחוש מוגנים ומתוכננים.

היועצות

ככל שהדבר מתאפשר, חשוב להיוועץ ביועצת ובפסיכולוגית הן לגבי תלמידים במעגלי הפגיעה השונים, והן לגבי הכיתה והאקלים הכיתתי.

יידוע ושיתוף

חשוב לשתף את הורי התלמידים שמצויים במעגלי פגיעה קרובים בדבר השיח ופעולות הזיכרון, ולחשוב עמם על מידת המעורבות של ילדם בפעילויות ועל האופן בו ילדם יחוש מוגן.

איזון פעולות ומסרים

חשוב להקפיד על מינון ולא להעמיס רצף של סיפורים או הרצאות שעלול ליצור הצפה ולהרחיק במקום לקרב.

איזון בין זיכרון לבין תקווה

יש להשתדל לשזור בפעילויות גם סיפורי פעולה, תקווה וחוסן, לצד סיפורי פגיעה ואובדן. ככל שהתלמידים צעירים יותר חשוב להמעיט בסיפורי פגיעה ואובדן ויש להדגיש מסרים וסיפורים בנוי תקווה וחוסן.

שיח מוגן

יש לתכנן מראש זמן ומקום בו יתנהל השיח כדי לוודא קיומו של "מרחב עיבוד" בו יתאפשר **שיח זיכרון מוגן**, ולוודא מראש שהתלמידים לא יחשפו לתוכן שאולי אין בכוחם להכיל, במיוחד עת מדובר במרצה אורח. חשיפה לסיפורים אישיים עלולה להיות קשה ומטלטלת וכדאי להפעיל שיקול דעת ולהקפיד על **מינון אחראי**.

עת מזמינים מרצה אורח

חשוב לקיים עמו מבעוד מועד שיחת תיאום ציפיות ולוודא שמסריו רגישים, מותאמי גיל וקהל.

עקרונות התנהלות בזמן השיח החינוכי וההתערבות

(מתוך המסמך לצוותי חינוך)

שיח חינוכי

שיח פשוט, מורה ותלמידים, פרטני או כיתתי, ככלי חינוכי. שיח אנושי שמאפשר לדבר בפשטות ולהיות יחד.

שיח רגשי-חברתי

מתן מקום להבעת רגשות, לתיאור מחשבות ולעיבוד החוויה האישית. חשוב לאפשר מרחב ביטוי בו התלמידים יוכלו לשזור גם ביטויי כאב וגם אמירות על חוסן ותקווה, מבלי שביטוי רגשי כזה או אחר ישתיק את הקולות האחרים או יבטל אותם.

שיח מגון

שמאפשר ביטוי פתוח אך גם שומר על גבולות. הזמנות קטנות ופשטות לשיח שנותנות מקום לשיתוף אך גם שומרות מפני הצפה.

פתיחות וסובלנות

חשוב להעביר מראש מסר של פתיחות וקבלה לשם התמודדות עם השונות במוכנות לשיח, בידע ובעמדות בקרב התלמידים. מסר של סובלנות אשר יאפשר לתלמידים לחוש נוח לבטא שאלות, רגשות מורכבים ומחשבות.

שפה משותפת

בתוך הפתיחות למגוון הקולות חשוב לזהות גם את המשותף והמחבר. לזהות את ה"ביחד" שלנו ולנסות ליצור סיפור כיתתי, אפילו קטן, אבל משותף. למצוא קו מחבר בתוך המגוון והמנעד. כגון "אצלנו בכיתה..." מתן מקום גם לסיפור המשותף.

גמישות ותנועה

בעזרת השיח נשאף לעזור לתלמידים לקבל שבכל אחד יש מגוון קולות ולעיתים רגשות סותרים או אפילו בלבול פנימי.

חשוב שהתלמידים יבינו שמותר לכל אחד להחזיק בדעה אישית אך גם לזוז בין דעות ולהתגמש, שזה בסדר לעיתים להתקרב ולעיתים להתרחק, לפעמים לחשוב כך ולפעמים אחרת.

תפקידה של התקווה

בשיח על אודות הזיכרון חשוב לשזור הזמנה לביטויי תקווה, אור וצמיחה כפרטים וככיתה. תקווה מושתתת על יצירת חיבור בין העבר לעתיד ומתייחסת לבניית עתיד טוב יותר. אנו שואפים לעזור לתלמידים לפתח עמדות אישיות של תקווה, מסוגלות ומשמעות.

זמן אוורור

לקראת חשיפת התלמידים להרצאה, לסרט, למפגש חשוב להכין אותם לתכני המפגש ולצפוי להתרחש בו, להזכיר להם שאתם קשובים להם ולצידם. עם תום הפעילות חשוב לקיים שיח שמאפשר עיבוד של חוויית המפגש, בהנחיית המנחה, ובהמשך מומלץ להקפיד על זמן אוורור ולא לעבור מפעילות לפעילות ללא הפוגת ביניים.

הזיכרון האישי

כל אחד מהתלמידים היה ועודנו חלק מאירועי השבעה באוקטובר והמלחמה, מקרוב ומרחוק (כנוכחים/ כעדים/ כמושפעים). יום זיכרון, במרחק שלוש שנים בלבד מתחילת האירועים, הופך את הזיכרון לטרי, אישי ורגיש.

בכל גיל ההזמנה לציין את יום הזיכרון עלולה להיות קשה וחשוב לאפשר לתלמידים בחירה כיצד להשתתף בשיחה או בפעילות. גם בתוך השיחות בכיתות נגלה רגישות והבנה לתלמידים שיבחרו לא להתבטא ואולי אף לעסוק במשהו אחר.

סיפורי התמודדות

מתוקף מאפייני הדור ובצל ההתמודדות הארוכה שנכפתה עליהם, תלמידינו מיומנים בשיח רגשי ובביטוי אישי. חשוב להקשיב להם, לתת מקום לסיפורים האישיים, ואז לצאת מתוך דבריהם ולנסות להבנות יחד איתם את אוסף סיפורי ההתמודדות שלהם. מומלץ להזמין את התלמידים לזהות את הניסיון שצברו ואת "הכלים" שהם פיתחו לעצמם כחלק מההתמודדות עם המלחמה. נוכל לשאול – מה למדתם על עצמכם? אילו כוחות שלכם באו לידי ביטוי? מה גיליתם שעוזר לכם?

מאגרי כ"ח

פירוט של מאגרי הכ"ח הייעודיים לתקופה תוכלו למצוא באתר שפ"נט.

במהלך השיחות נשים לב לתלמידים שיביעו קושי או הצפה רגשית, למענם נשקול למתן את מידת העיסוק בנושא כך שיחוו מוגנים. בסוף השיחה נשוחח עימם, נקשיב להם ונהיה עימם. בהמשך נעדכן את הוריהם ונלווה אותם בהתמודדות המתמשכת.

לסיום השיח והפעילות חשוב תמיד לכוון את התלמידים לעשייה והשפעה ולשאול:

- מה אנחנו ככיתה יכולים לעשות כעת למען משפחות בקהילה המתמודדות עם השפעות המלחמה?
- מה תוכלו לעשות כעת כדי לחוש תקווה, השפעה וביטחון? מה תצטרכו לשם כך? מה תרצו לבקש ממני או מחבריכם?

פרק רביעי | ליווי פרטני של תלמידים ומשפחות במעגלי פגיעה, בסמיכות לאירועי יום השנה

ליווי תלמידים ששבו מהשבי

עבור התלמידים ששבו מהשבי יום השנה עלול לעורר הצפה רגשית, געגוע, זיכרונות, פחד ושאלות,

החזרה מהשבי של התלמידים השבים. אינה בבחינת רגע אחד בזמן אלא תהליך אישי ומשפחתי ארוך שנים. כמענה לחוויה המטלטלת שאותם תלמידים נושאים בליבם חשוב להמשיך להעניק להם נוכחות חינוכית מסורה, עוטפת וסבלנית בכל יום ויום, ובימים הסמוכים ליום הזיכרון, על אחת כמה וכמה.

מתוך כך בימים שסמוכים ליום הזיכרון נשאל לשלומם, נעריך את כוחותיהם, נשוחח עימם ונהיה קשובים לגבולות השיח שיסמנו לנו.

במידה שלא יגיעו ללימודים בימים אלה ניצור קשר עימם ועם הוריהם. גם אם לא נקבל מענה, נכבד את עמדת המשפחה אך נמשיך לחתור לקשר ולשלוח מסרים של התעניינות ואכפתיות.

משימת הליווי המתמשך היא קשה ובמהלכה אנשי החינוך נחשפים לפגיעות קשות, לצער עמוק, לאובדן ולאימה, ומכילים אותם כחלק מהיום יום החינוכי שלהם מעצם המפגש עם התלמיד המסוים, עם חבריו לכיתה ועם משפחתו. המפגש בין סיפור ההתמודדות האישי של איש החינוך לבין סיפור ההתמודדות המקצועי שלו יוצר חיבורים בין האישי לזולת, בין הפרטי לכללי, בין הטראומה האישית לטראומה הקולקטיבית וחשוב עד מאוד לתמוך באנשי החינוך, לעמוד לצידם, להציע להם מנגנוני ליווי ושיח עמנו כיועצת בית הספר או כפסיכולוגית בית הספר.

לצד זאת יש לעודד אותם לראות במשימת הליווי והתמיכה הוכחה לכוח האישי והמקצועי שגלום בהם, עדות לחוזקות ולעוצמות שלהם והוכחה שבכוחם לפעול, להשפיע ולנהל מהלכים גם בתקופות של ערעור ואי ודאות.

חשוב לזכור שצוותי החינוך נמצאים גם הם במעגלי הפגיעה שונים. בבואנו לציין את יום השנה לאירועי השבעה באוקטובר חשוב בראש וראשונה לגלות רגישות והתייחסות מותאמת לאנשי הצוות השונים על מנת לבחון יחד אם הם יוכלו להוביל שיח רגיש כזה במסגרת הכיתתית.

בכוחו של ליווי אישי, נוכח, רגיש ועקבי להעניק תמיכה, נחמה ותקווה לתלמידים, לעמיתים ולמשפחות. ככל שמתקרב מועד יום השנה לפרוץ המלחמה הרי שעל כל נשות ואנשי הצוות החינוכי לגלות רגישות גבוהה ואכפתיות עמוקה כלפי כל תלמיד ותלמידה וכלפי כל עמית ועמיתה שהם ומשפחתם חוו אובדן או פגיעה ושעדיין מתמודדים עם השלכות המצב.

מומלץ להיעזר במסמך: **קווים מנחים בליווי תלמידים במשבר מתמשך - עברית | ערבית** הלינקים לא תקינים

הצוות החינוכי פועל מאז השבעה באוקטובר 2023 כמנגנון תמיכה וליווי לתלמידים ומשפחות שחווים מקרוב את השלכות המלחמה ומחיריה; משפחות שכולות, משפחות שיקיריהן פצועים בגוף או בנפש, משפחות השבים ומשפחות החטופים החללים, משפחות שמפונות מביתן, משפחות המילואים, הקבע וכוחות הביטחון, משפחות נפגעות טרור ומשפחות במשבר חיים אחר כגון משפחות עולים, משפחות שאחד מבני המשפחה חולה, משפחות בהליכי גירושין, בתהליכי מעבר ועוד. יש להנחות את הצוות החינוכי לפעול בהתאם להנחיות חוזר מנכ"ל [ליווי תלמידים בעקבות משבר מתמשך](#):

- חשוב לקיים שיח מקדים, רגיש ומותאם אישית שנותן מקום מקום לכל רגש; געגוע, עצב, כעס, פחד, בלבול.
- לאפשר לתלמיד לבחור אם וכיצד להשתתף בטקס, בפעילויות ובשיח סביב יום השנה.
- להגדיר מראש דמות חינוכית מלווה וכתובת ברורה ביום עצמו ובימים הסמוכים לו.
- להכין את הצוות החינוכי לכל תגובה או התנהגות אפשריים ולעודד אותם לנוכחות חינוכית, עוטפת וקשובה.
- לאפשר גמישות במערכת ובדרישות הלימודיות בהתאם לצורך.
- לשמור על קשר רציף עם משפחות במעגלי פגיעה לאורך כל השנה ובתקופה זו בפרט, ולבדוק עימם למה הם זקוקים מאיתנו.
- במידה שהתלמיד אינו נוכח בבית הספר ביום השנה ולאחריו ליצור קשר ולשאול לשלומם ולהמשיך את הקשר הרציף עם ההורים.
- להעניק לתלמיד תחושת שייכות ואכפתיות ולאפשר לו לבחור את מידת הקרבה, השיח וההשתתפות המתאימה לו.



פרק חמישי | ליווי משפחות במשבר בסמיכות לאירועי יום השנה

בקהילה החינוכית חברות משפחות תלמידים וצוות שמתמודדות מקרוב עם השלכות המלחמה וכאביה: משפחות שכולות, משפחות שיקוריהן פצועים בגוף או בנפש, משפחות השבים ומשפחות החטופים החללים, משפחות שמפונות מביתן, משפחות המילואים, הקבע וכוחות הביטחון, משפחות נפגעות טרור ומשפחות במשבר חיים אחר כגון משפחות עולים, משפחות שאחד מבני המשפחה חולה, משפחות בהליכי גירושין, בתהליכי מעבר ועוד...

כחלק מתהליכי השותפות החינוכית והקשר עם ההורים שואף הצוות החינוכי להזכיר להורים שמתקוף היותם שייכים לקהילה החינוכית הרי שהם אינם לבד במסעם בימים של שגרה, בימים מורכבים ואף כעת, בימים הסמוכים ליום השנה לפרוץ המלחמה.

המשפחות במעגלי הפגיעה השונים זקוקות לליווי ארוך טווח ונוכח, וראויות לכל תמיכה וסיוע. למענן, על הצוות החינוכי למצב את עצמו הן כנוכח ואכפתי והן כבעל מקצוע ותפקיד בליווי ילדי המשפחה בהתמודדות הרגשית, ובשמירה על תפקודם החברתי והלימודי. חשוב לפעול בהתאם לחוזר מנכ"ל ["ליווי תלמידים בעקבות משבר מתמשך"](#), ולהזכיר שוב ושוב לאותן משפחות את מחויבותנו ורצוננו לסייע להן בהתמודדותן.

מיצוב השייכות לקהילה החינוכית כמעגל תמיכה, סיוע ושיתוף יחזק את ההורים והמשפחה בהתמודדותם ובה בעת, יאפשר להם להיות חלק פעיל ממעגלי תמיכה וליווי של משפחות אחרות בקהילה.

לאורך התקופה שלפני יום השנה לפרוץ המלחמה, ביום השנה, ביום הזיכרון ואף לאחריהם חשוב להקפיד עד מאוד על מהלכי הליווי של אותן משפחות:

- מומלץ לקבוע מראש את גורמי הקשר והתמיכה שיעמדו בקשר עם המשפחה מקרוב לאורך השנה ובדגש על ציון יום השנה לאירועי השבעה באוקטובר.
- חשוב עד מאוד **"לחתור למגע"**, מחנך או מחנכת, מנהל או מנהלת, יועץ או יועצת כל אחד בתפקידו. אל לנו להסתפק בלוודא ש"הכל בסדר". חשוב לפעול באופן אישי, ליצור קשר ולשמור על קשר של שיחות, התעניינות וסיוע עם ההורים או עם האפוטרופוסים. חשוב להציע למשפחות סדיריות קבועות של ליווי משפחתי, למסד את סדיריות הקשר והתמיכה, **לתאם עמן רצף פגישות ולקיימן**.
- יש לפעול ברגישות לרצון המשפחה וצרכיה, אך גם מתוך מסר קבוע של נוכחות ואכפתיות.
- כחלק מהתמיכה חשוב לנסות להכיר גם את שאר משימות החיים של המשפחה בתקופה הנוכחית, ולהתייחס גם אליהן (מחלה, קשיים כלכליים, מעברים, לידות, שמחות...)

לקראת ציון יום השנה לפרוץ המלחמה חשוב לבדוק מה הצרכים של ההורים ברמה הפרטנית והקהילתית ולשאול את עצמנו:

- איך אני יכול לעזור כאיש מקצוע?
- איך אנחנו יכולים לעזור כארגון?
- אילו משאבים עומדים לרשותנו?

ההורות כמקור כח

כל הורה, בכל גיל, החל מההורים הצעירים וכלה בסבים ובסבתות, חווה בשנות המלחמה התמודדות כפולה, כאדם וכהורה. ההתמודדות האישית וההתמודדות ההורית היו ועודן שזורות זו בזו, מושפעות זו מזו ומשפיעות זו על זו; התפקיד ההורי בתקופת המלחמה טמן בחובו משא רגשי עצום ועומס תפקודי בל יתואר, אך בה בעת הוא התגלה גם כמקור האיתנות של ההורים ובסיס תפקודם. התפקוד ההורי הנחוש אל מול המשימה המתמשכת של התמודדות עם מלחמה מלווה לא אחת בהתעייפות ולעיתים אף בתחושת שחיקה. מתוך כך, כנשות ואנשי חינוך, בכוחנו להמשיך ולחזק את ההורים ולסייע להם, לפנות אליהם, לדרוש בשלומם, לזכור שכל הורה זקוק לפעמים למסר של אכפתיות, לקשר, לתוקף ולנוכחות המחזקת והמנחמת של אנשי החינוך.

השייכות החינוכית כמקור תמיכה עבור ההורים

לאורך התקופה שלפני יום השנה לפרוץ המלחמה, ביום הזיכרון ואף לאחריו חשוב לפעול מתוך **מודעות למעגלי הפגיעה** בקהילת הגן או הכיתה. כאמור בפרק חמש (ליווי משפחות במשבר בסמיכות לאירועי יום השנה), יש ללוות מקרוב ובאופן אישי משפחות שכולות, משפחות שיקיריהן פצועים בגוף או בנפש, משפחות השבים ומשפחות החטופים החללים, משפחות שמפונות מביתן, משפחות המילואים, הקבע וכוחות הביטחון ומשפחות נפגעות טרור.

בנוסף, חשוב לשים לב וללוות מקרוב גם משפחות שיום הזיכרון עלול לעורר בהן רגישות בצל משבר חיים אחר עימו הן מתמודדות כעת, כגון משפחות עולים, משפחות שאחד מבני המשפחה חולה, משפחות בהליכי גירושין, משפחות בתהליכי מעבר ועוד.

מה בכוחנו לעשות כמערכת חינוכית נוכחת ותומכת?

חשוב לעודד את ההורים להיות קשובים כל העת גם לעצמם וגם לילדיהם, לפעול למען ילדיהם אך גם למען עצמם. להיות מודעים לריבוי המשימות והאתגרים היומיומיים ולהכיר בהם, לדבר עליהם, לשתף בקושי ולהיעזר במעגלי השייכות והתמיכה שעומדים לרשותם. הורה ש"מטפל בעצמו", קשוב לעצמו ולרגשותיו, מחובר לכוחות שלו ומטפח את החוסן ההורי שלו, ידע גם לקבל כוחות ולחזק את עצמו למען עצמו ולמען ילדיו. מתוך כך הוא יוכל להקשיב לביטויי העצב הקושי או הכעס של ילדו, להביע הבנה, לבטא אמפתיה ולאפשר לילדו להביע את רגשותיו ותחושותיו.

לאורך שנות המלחמה משפחות רבות יצרו לעצמן "סרגל התמודדות משפחתי" שסייע להן לשמור על איזון, לפתח שפה משפחתית ודרכי התמודדות. חשוב עד מאוד לכבד את הדפוסים המשפחתיים השונים, להכיר בהם ולעודד את המשפחה והתלמידים לזהות את "הסיפור המשפחתי" שלהם כמקור לתחושת שייכות, 'גאווה יחידה' וחוסן. בשיח עם ההורים ובתהליכי ליווי המשפחות חשוב לתת תוקף למגוון דפוסי התמודדות ותגובות וולזכור שאנשים שונים מגיבים אחרת על פי אישיותם, מצבם ומעגל הפגיעות בו הם נמצאים. לצד זאת חשוב לעודד את ההורים לפנות לעזרה בעת הצורך, לשתף ולא להישאר לבד בכאבם או בדאגותיהם.

"להעניק" להורים מילים

המבוגרים המשמעותיים מחפשים תמיד את המילים הנכונות כדי לתווך לילדים ולבני הנוער את המציאות. לקראת יום הזיכרון יתכן שגם ההורים, בדומה לנו נשות ואנשי החינוך, ישאלו את עצמם כיצד לתווך לילדיהם, את חשיבות היום ומשמעותו. חשוב לעודד את ההורים לשמש דוגמה אישית לילדיהם בכך שצריך ומותר לבטא רגשות, לשאול שאלות, להביע כעס, לערער, להרהר. ובעת הצורך שאפשר ומותר גם להתנתק, להתרחק, לבחור בפעילות מהנה או בשקט האישי.

להביע באוזניהם מילים שעושות סדר קטן באי סדר גדול. מילים שיוצרות מסגרת בדומה לקירות הבית – כאן אתה שייך, כאן אתה מוגן, כאן יש לך מקום, כאן שומעים אותך ורואים אותך, כאן אתה חשוב.

חומרים נוספים ומכתבים להורים ניתן למצוא ב**דף "מלחמת התקומה" בשפ"ינט**, תחת הכותרת "חומרי הסברה להורים".

לתמוך בחוסן ההורי באמצעות יצירת קהילה תומכת

ההתמודדות הקהילתית חשובה להורים. הורים רבים צוברים תחושת חוסן וכוח מעצם היותם שייכים לקבוצה שנתפסת בעיניהם כמתמודדת, כמסתגלת וכמתפקדת. החוסן של הפרט בונה את החוסן של הקהילה ולהיפך.

חיזוק החוסן האישי וההורי אף מסייע בחיזוק החוסן הקהילתי והלאומי. הקהילה שומרת על הפרטים ומחזיקה את החוסן עבור כל אחד מחבריה – תחושת השייכות והחיבור היא בבחינת "בולם זעזועים" שבכוחו לרכז התמודדויות, להקל, לעטוף וליצור רצף שבין התמודדות לבין תקווה. חוסן קהילתי מתאפשר בקהילות שיוצרות לעצמן נראטיב מחבר, פועלות למען מטרות משותפות אך גם מאפשרות שונות ומכילות מגוון קולות.

לקראת יום הזיכרון חשוב לעודד את ועד ההורים בכיתה, בגן או במוסד החינוכי כמו גם את כלל ההורים ליזום מחוות של אכפתיות, שותפות ותמיכה כלפי משפחות מקהילת בית הספר אשר מתמודדות מקרוב עם השלכות המלחמה ומחיריה. כמו כן, מומלץ לשתף את ההורים בתוכניות ובכוונות לקראת יום הזיכרון, להאזין להם, להיות קשובים לקול ההורי בהתוויית יום הזיכרון ולהזמין אותם למעורבות בעשייה ברמה הקהילתית.