



3פירת הרצאה

תדריך לצוותי החינוך לליוי תלמידים בהתמודדות בעת אזעקה ואחריה

באם הדבר מתאים ונדרש נזמין את התלמידים לשיתוף קצר:

"מה שלומכם כעת, עכשיו מהסתיימה האלצהקה ושבנו לכיתה? מי רוצה לספר איך הוא מרגיש, אולי לעצמו אלה, אולי לעצמו אלה? האלצהקה?"

השגרה מחזקת ומשדרת מסר של רציפות החיים. בתום השיחה הקצרה נפעיל שיקול דעת ועל פי גיל התלמידים והלך הרוח נבחר בפעילות הפגה קלה שמיד לאחריה נשוב ללמידה.

עם החזרה ללמידה יש לשים לב לתלמידים שמתקשים לחזור לשגרה - **נביע אמפתיה לתגובות שלהם** (חוסר שקט, עצב, פחד, הימנעות) ונשדר אמון ביכולת ההתאוששות שלהם: "אני רואה שאת מניחה את ראשך על השולחן בעייפות. אני מבינה שלא קל לך. חשוב לי שתדעי שאני לצדך ועליו סומכת עליך ויוצרת שאת תמצאי בהורה את הכוח לקום, לפתוח את המחברת, לכתוב... לאט לאט - יש בך את כל הכוחות להט את לקוקה."

במידה שהאזעקה נשמעה במהלך מבחן יש לוודא שהתלמידים התאוששו מהמתח ואז להפעיל שיקול דעת ולפעול כך שהתלמידים שישבו למבחן יקבלו את הזמן שהחסירו. **בהמשך היום נהייה ערניים לתלמידים שזקוקים למענה אישי ונלווה אותם בחום ובאכפתיות עד שיתאוששו מחויית האזעקה ובמידת הצורך נפנה ליועצת.**

חשוב שגם אתם ואתן, אנשי ונשות החינוך, תקדישו זמן לחיזוק מרכיבי החוסן האישי והמקצועי שלכם בעקבות ההתמודדות עם האזעקות והשלכות המצב. לרשותכם ולרשות תלמידיכם וההורים - מוקד הסיוע הרגשי של משרד החינוך בטלפון 6312*.

במידת האפשר מומלץ להשרות אווירה רגועה, להשמיע מוזיקה נעימה, לשחק במשחק קצר לעבור בין התלמידים בנינוחות ולפנות לתלמידים שמבטאים מצוקה.

עם השמע ההוראה לצאת מהמרחב המוגן יש ללוות את התלמידים באופן מסודר **לכיתה או לגן** לבדוק נוכחות, לדרוש בשלום התלמידים לסייע להם ולעצמנו לעצור לרגע כדי להסדיר את הנשימה לעדכן את ההורים שכולם בסדר ולשוב לסדר היום.

עם החזרה לכיתה או למרחב הגן מומלץ לנקוט בפעולות הבאות בהתאם לגיל התלמידים ולצרכים העולים:

תיאור האירוע תוך הדגשה שכעת הוא הסתיים

"הציוק כשלמזנו יחד ע... / הלמן שהיינו שקועים במבחן... נשמעה אלצהקה. עזרנו את העמידה, ירדנו למרחב המוגן ושהינו שם עשר דקות. כשניתנה לנו הוראה לחזור לכיתה, שבנו לכאן. כעת כולנו כאן יחד. המידה שתהיה טוב אלצהקה נפעל טוב באותה דרך."

העברת מסרים בוני תחושת ודאות, אמון ומסוגלות

"עם השמעה האלצהקה פעלתם לפי נוהלי הבטיחות, הוכחתם לעצמכם ולי אלתם אחראיים, אלתם יוצעים כיצד לפעול בעת אלצהקה ויוצעים איך להאן ע... עצמכם. הוכחתם לעצמכם אלתם יכולים לעסוק ע... עצמכם."

הדגשת מסרים להשבת תחושת הביטחון

"המרחב המוגן שמר עלינו, כוחות הביטחון שמרו עלינו והם ממשיכים לעשות כל מאמץ כדי שנהיה מואנים."

צליל האזעקה מפר את השקט ומניע את האדם לפעול כדי להגן על עצמו. פעמים רבות, עת האזעקה חולפת, הדריכות וחוסר השקט נמשכים.

בין אם האזעקה מעירה משינה ובין אם היא נשמעת במהלך היום או הלילה בבית ובין אם היא נשמעת בבית הספר, הרי שהמעבר מתחושת סכנה מיידית לתחושת רגיעה הוא לא בהכרח פשוט.

תלמידינו למודי ניסיון בהתמודדות עם אזעקות, יחד עם זאת חשוב לשוב ולשוחח עמם על אזעקות, גם כאלו שנשמעות מחוץ לשעות הלימודים ובלילה, ולהזכיר להם שיש להם כלים להתמודדות ברגעים אלו:

"אלצהקה היא תמיד מפתיעה ומבהילה אם כשאנחנו הבית, אם המשפחה ובמיוחד כשהיא מזירה אלתנו משינה. לזכרו את הרעיונות אלתם מכירים ושולטים לכם להתמודד עם הלחץ והבהלה, לעם תראו נשימות, תנועה, האלנה למוסיקה, קירבה לבן משפחה וכו'."

ביום שאחרי אזעקה לילית חשוב לפתוח את יום הלימודים בשיח קצר, ובהתאם לצורך גם בעיבוד רגשי אשר יעניק תחושת ביטחון.

אזעקה במהלך יום לימודים היא אתגר שמפקיד בידכם, נשות ואנשי החינוך, משימת תפקוד והגנה על שלום התלמידים ועל שלומכם:

עם השמע האזעקה יש לגשת עם התלמידים למרחב המוגן תוך שדר של שליטה במצב, ערבות הדדית ואכפתיות. במהלך השהות במרחב המוגן חשוב להזכיר לתלמידים שכולנו כאן יחד ושברוב, בהתאם להנחיות פיקוד העורף, נוכל לשוב לכיתות או למרחב הגן.



פעילויות הפאה, אורור והסצרת נשימה

- פעילויות נשימה, קשיבות או דמיון מודרך
- פעילויות יצירה
- האזנה למוזיקה, שירה משותפת, דקלום טקסט אהוב ומוכר
- תנועה וחילוץ עצמות
- שתייה, אכילה
- רגע של רוגע: כלים להתמודדות בשעת לחץ - ערכת משחקים לכיתות א'-ג': [עברית](#) | [ערבית](#)
- הכ"חות שבכיס: כלים לחיזוק עצמי לתלמידים

| חנ"מ | החברה הערבית | החברה החרדית | ממלכתי דתי | ממלכתי | |
|---|---|---|--|---|-----------|
| | מפגש סימניה | מפגש סימניה | מפגש סימניה | מפגש סימניה | הגיל הרך |
| מפגש סימניה | מפגש סימניה | מפגש סימניה | מפגש סימניה | מפגש סימניה | כיתות א-ג |
| | מפגש סימניה | מפגש סימניה | מפגש סימניה | מפגש סימניה | כיתות ד-ו |
| | מפגש סימניה | מפגש סימניה | בנים מפגש סימניה | מפגש סימניה | על יסודי |
| | | | בנות מפגש סימניה | | |