



11 פעילויות לקידום שיח רגשי מקוון עם תלמידי כיתות ד - ו

לרגל חזרה זמנית לבידוד או ללמידה מקוונת:

מטרות –

- עיבוד רגשי של חוויות השינויים ואי הוודאות
- עיבוד רגשי של נוכחות הנגיף בקרבנו
- פיתוח מיומנויות רגשיות תומכות
- פיתוח אסטרטגיה של שמירה על רציפות חיים מוכרת

נקודות למחשבה:

- המצב הנוכחי מהווה המשך ישיר של הסגר הקודם אך מאפייניו שונים – לא כל האוכלוסייה נמצאת בסגר (נכון לכתיבת שורות אלה)
- כאשר קהילה מתבקשת להיכנס לסגר, הסגר הוא זמני (בין אם מדובר בבית ספר שנמצא בחולה מאומת ובין אם מדובר בבית ספר שקהילתו בחרה לשלב למידה מרחוק בלמידה פנים אל פנים).
- אנו למודי ניסיון טוב – גילינו שסגר יוצר ריחוק שמוריד אחוזי הדבקות, זיהינו בעצמנו כוחות וחוזקות, ראינו שבסוף כל סגר מחכה לנו שגרה חדשה ועוד.
- אבל אנו גם למודי קושי – עבור תלמידים רבים ומשפחותיהם המצב הנוכחי מגיע אחרי תקופה קשה ומורכבת של התמודדות כלכלית, בריאותית, משפחתית ואישית.
- סגר מחדש נקשר עם תחושה של אחריות אישית – "נהיה בסדר או נהיה בסגר"
- המצב הנוכחי מהווה תחנה ברצף ארוך של תנועה בין ריחוק לקרבה, בין למידה מקוונת ללמידה פיזית, בין חרדה לבין שאננות.

לקראת ההתמודדות הנוכחית, על הרצף שבין שגרה לבין חירום, נשתדל לצייד את תלמידינו בארבע מיומנויות שחשובות לתפקוד ולהתמודדות:

גמישות, אחריות, התמדה, תקווה.

גמישות – היכולת לנוע בין מצבים משתנים ולהשתנות לאורם, תוך מודעות רגשית.

אחריות – היכולת לקבל על עצמנו התנהגות ונהלים שנדרשים כצו השעה.

התמדה – היכולת להחזיק במשימות שלנו – חינוכיות, חברתיות ואישיות, ולהמשיך לתפקד.

תקווה – אמונה שמצב החירום הוא זמני וכי לא רחוק היום בו נמצא מזור ופתרון.

בפעולות החינוכיות והרגשיות שנקיים חשוב לשים דגש על ארבע המיומנויות, לפתח מודעות אליהן, לאפשר שיח שעוזר לנו לזהות אותן בתוכנו, להתאמן ביישומן ואף לטפח אותן.

1... שוב?

עלמה?

כתיבה חופשית על מסך

כתיבה קבוצתית במפגש זום –

בראש המסך נכתוב את המילה "שוב".

נבקש מהתלמידים: **כתבו כמה שיותר דאמאות על "שופ?" עם חזרתנו לאמא של לאמדה מקוונת.**

אחרי מספר דקות נעצור, נקרא יחד את הרעיונות והשיתופים ונזמין את התלמידים להגיב, נשקף תחושות, תובנות ותמוות עיקריות שעלו בשיחה.

נסכם את התסכול לצד הפרופורציה וההבנה שמדובר במצב זמני, שכבר ראינו שיש לו נקודת סיום.

נקרין את השורה משירו של יהונתן גפן - "זה לא כל כך נעים לראות גן סגור", ונשאל – **מה קשה לכם במיוחד בחזרה לאמדה המקוונת מהבית, ומה נחמד?**

2... שגרת אי-ודאות

מפגש שיח כיתתי בזום - יצירת שגרה היא צעד בסיסי בהתמודדות עם משבר. בתקופות של ערעור הביטחון, בהן נפגעת תחושת השליטה במציאות ומתגברת תחושת חוסר האונים, מומלץ להבנות סדר יום שמורכב ככל האפשר מהמוכר ומהידוע. בדרך זו נציב לעצמנו עוגנים ונקודות אחיזה שישפיעו לטובה על תחושת המסוגלות לשלוט במצב ויסייעו להתמודד ולנהל את החיים מתוך מיקוד שליטה פנימי.

נגיף הקורונה הכניס את העולם כולו לאי ודאות ולשאלות רבות - מתי יהיה חיסון לנגיף? מה משמעות הדבר? כיצד המצב ימשיך להשפיע על חיינו ועד מתי? אלו מהחלומות או התוכניות שלנו לא יתקיימו או יידחו משמעותית?

שיחה -

- באיזה תחום אתם חווים אי ודאות?
- מי יכול לתת דאמה לתכנית שתכנן (הוא ומשפחתו, הוא וחבריו)
- ושהוא אינו בטוח אם תצא לפועל?
- איך מפיץ עליכם מצב של אי ודאות?

נלמד את התלמידים את שיטת **לקחת את עצמי בידיים** – תרגול עצמי שמאפשר לתלמידים לזהות את הרגשות שמתעוררים בהם במצב תסכול (לענייננו – בימים של חוסר ודאות ומתח). לזהות את זמניות המצב ולנסח עמדה פנימית של המשך התמודדות. כל אחד מוזמן לבחור דוגמה אחת לתכנית שהתבטלה לו בשל הקורונה ולתרגל בהקשר זה את שיטת לקחת את עצמי בידיים. נעשה זאת כעבודה עצמית לשתי דקות ואז נזמין לשתף במליאה.

- מה זה – "שגרת אי ודאות"?
- מה עוזר לכם לשמור עליה?

תרגול – כתבו לעצמכם לפחות חמש פעולות שאתם מקפידים לקיים מדי יום הן בשגרת הלמידה המקוונת ושכנראה שתמשיכו לקיים גם כשתשובו לבית הספר.

3... יצאנו, תכף נשוב

נבקש מכל תלמיד לצלם תמונה שמספרת במשהו על היותו בבית, בבידוד מחדש.

שיתוף בתמונות – מי שמציג תמונה מסביר בקצרה ומשתף בתחושות.

שיחה –

- איך משיצה עליכם, באופן אישי, ההבנה שאחד מאתנו (תלמיד, מורה) נדבק בקורונה?
- איך כולנו, כקהילה, יקוקים כעת?

נסכם את תגובות המשתתפים ונדגיש את חשיבות האמפתיה למנעד התחושות, חשיבות התמיכה והקשר האישי גם מרחוק. נדבר על שמירה על הפרטיות והחיסיון ועל עד כמה חשוב להימנע ממסרים של אשמה או האשמה.

- איך צעדים חשובים כעת כדי לאפשר אקלים תומך להתמודדות, צרכות הדדית ואיבוד סביבה ההתנסות?

רעיונות:

- כתיבת יומן כיתתי, יומן בית ספרי.
- הזמנה לפעילות בזום ששמה במוקד לכידות כיתתית בתנאים של ריחוק פיזי.
- ביצוע משימה כיתתית שיש לה ערך חברתי, למשל - לאמץ כיתה צעירה.
- ליצור קשר עם כיתה מקבילה במדינה אחרת, שגם לומדת מהבית ולהיפגש עמם למפגשי זום של היכרות ושיתופות גורל.
- לבנות לכיתה שלנו 'אני קולקטיבי' מסוים שמבוסס על מאפייני הכיתה - להפיק סרטון כיתתי, סלוגן כיתתי.
- לבחור שם לקבוצת הזום ועוד...

4... יש בי אהבה והיא תנצח

נשלח לתלמידים עשר מילים שמביעות תקווה. נבקש מכל תלמיד או תלמידה לבחור מילה אחת ולעצב אותה באופן שמספר על התקווה שגלומה בה, מבחינתו.

את המילים יחזירו התלמידים לפלטפורמה כיתתית. והמורה תבקש מהם לשלוח משוב חיובי ומעצים לחבריהם כמו גם לשאול שאלות התעניינות.

את 'תמונות התקווה' יערוך אחד התלמידים כסרטון. את שיר הרקע לסרטון (שכדאי שיעסוק בתקווה) מומלץ לבחור עם התלמידים.

את הסרטון אפשר יהיה לשלוח למשפחות התלמידים.

מילים של תקווה – תקווה, אמונה, אופטימיות, עתיד, סיכוי, שיפור, הטבה, תוחלת, תפילה, ציפייה.

5... קו בין אתמול למחר

"בדיוק כשהתחלתי להתרגל לאתמול, הגיע היום." אשלי בריליאנט

- אינך הראש או מחשבה משפט זה מאזכר ככת?

מי מעוניין לשתף בסיפור מצחיק על מקרה בו התכוון לעשות את מה שהוא ממש רגיל לעשות אבל המצב השתנה.

מלך האריות – ללמוד מכל שינוי

1. נסו לבחור פעולה (אישית, משפחתית או חברתית) אחת שאתם מצליחים לזהות שהתעקשתם והצלחתם לשמר אותה לאורך כל תקופות הקורונה – בימי הסגר, בתקופת החזרה ההדרגתית ללמידה פיזית, בתקופת החזרה המלאה ללמידה פיזית, וכעת.

2. נסו לבחור פעולה שלא הצלחתם להחזיק או לשמר.

- מי מאוניין לשתף בתחושות או בתובנות שאלו בו בחיפוש אחר הפצולות?

- מה תפקיד "הרציפות" מבחינתכם?

- מה צורך לכם ליצור רציפות?

לסיכום נבקש מכל תלמיד לבחור שלוש תמונות שלו – משנת הלימודים הנוכחית לפני הסגר הארצי, מתקופת הסגר הארצי ומהיום.

נזמין את התלמידים להתבונן על התמונות ולנסח שיחה בין שלוש התמונות. השיחה מתחילה בכך שהתלמיד מהתמונה של היום שואל את השניים האחרים – איזו עצה אתם יכולים לתת לי?

6... מה חדש אצלנו בכיתה?

מטרות –

- לשתף, להיתמך ולתמוך בחברים מתוך תחושת שייכות
- להשיב תחושת שליטה ומוגנות
- לפתח מבט מאוזן על המציאות

נזמין את התלמידים לייסד פינה יומית בשם "מה חדש אצלנו בכיתה?"

במפגש הזום היומי כל תלמיד יוכל לשלוח לצ'אט הכיתתי חדשות ועדכונים –

חדשות אישיות – משהו שהתחדש אצלו – קנו לי, הצלחתי, הרגשתי, קרה לי, בשורה קבלתי ועוד....

חדשות כיתתיות – עדכון שנוגע לכולם – המורה שלחה ציונים במשוב, נקבע מועד למסיבת סיום, נפרדנו מהמורה שאמורה לצאת לחופשת לידה ועוד...

חדשות כלליות – עדכון אודות משהו שהתרחש בבית הספר, בישוב, במדינה או בעולם

בשלב מסוים ביום הלמידה, המורה והתלמידים קוראים יחד את החדשות והעדכונים, מתעניינים, משקפים, משתפים ומשוחחים עליהם.

מתפקידי המורה:

1. להבהיר את ההבדל בין עובדות לבין דעות, פרשנויות ושמועות.
2. להעלות באופן יזום נושאים חשובים שהתלמידים לא העלו וחשוב לדבר עליהם.
3. במידה שעולה אירוע חירום או נושא מטריד שחשוב לדבר עליו יש ליצור שיח פתוח על פי השלבים:
 - הצגת העובדות באופן מצומצם וברור.
 - העברת מסרים של "ביחד נתמודד ונתגבר" - מחויבות ושייכות.
 - שאילת שאלות שמאפשרות הבנייה של רצף האירועים, ארגון הפרטים והקניית משמעות "לסיפור הכיתתי".
 - הבהרת מנעד הרגשות שצפוי לעלות במצבים שונים ומיקוד השיח במה שמסייע לי ובמה שיעזור להתמודד.
 - למצוא ולחבר לכוחות אישיים להתמודדות ולחזק את תקווה.
 - לשאול כיצד נחבר בין השיח שהיה בכיתה לבין שגרת יומנו, ולעבור ל"עוד כותרות".
4. במצב לחץ בו יש רצף של אירועים והצפה בחדשות האקטואליות חשוב לצמצם את המידע ולארגנו בכותרת אחת ("במספר מקומות בארץ בשעות האחרונות" ..)
5. חשוב לאזן בין חדשות טובות ומשמחות (יום הולדת, הצלחה במבחן..) לבין חדשות עצובות ומדאיגות, ו"לנצל" את החדשות הטובות לתכנון פעילויות הפגה ודברים טובים
6. להביע מסר של אמון ביכולת התלמידים להתגבר ולהזכיר שהמבוגרים תמיד נמצאים כאן עבור התלמידים

7... רק רציתי לומר

לפני מפגש הזום נשלח לתלמידים את הדף – "שאלות קטנות לתשובות גדולות" ונבקש מהם לענות על שלוש שאלות ולשלוח לנו באופן פרטי את התשובות.

נסביר להם שבשיעור נזמין (רק את מי שירצה) לשתף בתשובות שענה.

במליאת הכיתה נשוחח אודות השאלות והתשובות של התלמידים שירצו לשתף. תוך כדי השיחה נשאל שאלות הבהרה, נעביר מסרים להגברת תחושות שייכות, שליטה ותקווה ונכוון את השיח לחשיבה חיובית.

אחרי השיעור נקרא את תשובות התלמידים, נשלח התייחסות בכתב ואם יעלה צורך ייחודי אף ניזום שיחה עם התלמיד או עם הוריו.

אפשר לבצע פעילות זו אחת למספר ימים:



שאלות קטנות לתשובות גדולות -

1. אילו הייתי כתבה בעיתון הכותרת שלי להיום הייתה...
2. עם כל מה שקורה בא לי לפעמים...
3. אם תשאלו את החדר שלי מה שלומי הוא יספר לכם ש..
4. בזמן האחרון יש לי חלומות על...
5. אם היה מדחום לדאגות הוא היה מראה עלי ש...
6. מה שעוזר לי בזמן האחרון זה...
7. חשבתי שמה שממש יכול לעזור לכולם זה...
8. מה שישמח אותי עכשיו זה...
9. מה הייתי רוצה לבקש אילו ניתנו לי שלוש משאלות...
10. מה הייתי רוצה לדעת אילו יכולתי להציץ קדימה בזמן...

8... כל שעה נשיקה כל שעתיים חיבוק¹

נקריא או **נשמיע** לתלמידים את השיר "כל שעה נשיקה" מאת חווה אלברשטיין.

מה צורכ בכט השיר?

ערכו טבלה ובה תשוו בין ההמלצות בשיר, לבין האיסורים וההגבלות בתקופת הקורונה.

שיחה -

- התבוננו על שתי הרשימות וצינו, באיזה מהאיסורים היה קשה לכט באיחוד לאחוד?
- איזו שורה בשיר נואעת באיחוד לאככט?

¹ פעילות מאת מדריכת שפ"י הגר יחיאלי

נסו לחבר שורה נוספת או בית נוסף לשיר, בעקבות תובנה מהתקופה האחרונה.
נזמין את התלמידים להקריא את התוספות שלהם לשיר.

הצעה לפעילות בעקבות המפגש –

נזמין את התלמידים לכתוב מכתב למישהו ממשפחתם ולשלוח אותו בצירוף השיר. במכתב התלמידים יתבקשו לשתף ולעדכן את קרובי המשפחה לגבי ההתמודדות שלהם במהלך התקופה ובחוויות משפחתיות משמעותיות.

רעיונות נוספים בקישורים הבאים:

- [מפגשים מקוונים לחיזוק החוסן בתקופת הקורונה](#)
- [מקבץ שיעורי כישורי חיים](#)
- [כישורי חיים על המסך-מאגר שיעורים מוקלטים](#)
- [רחוק זה הקרוב החדש – פעילויות ללמידה מרחוק](#)