

## 8 פעילויות לקידום שיח רגשי מקוון עם תלמידי העל יסודי:

### לרגל חזרה זמנית לבידוד או ללמידה מקוונת:

#### מטרות –

- עיבוד רגשי של חוויית 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 לכתבת שורות אלה)
- כאשר קהילה מתבקשת להיכנס לסגר, הסגר הוא זמני (בין אם מדובר בבית ספר שנמצא בו חולה 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.

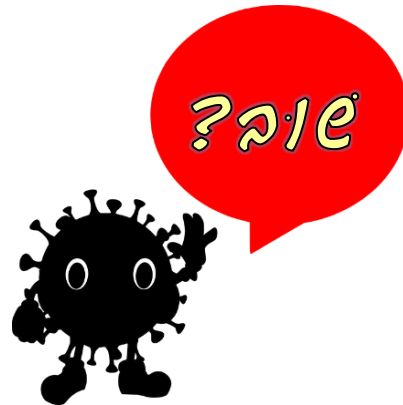
**תקווה** – אמונה שמצב החירום הוא זמני וכי לא רחוק היום בו נמצא מזור ופתרון.

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. שובו של 'השוב'

כתיבה חופשית בקבוצת הווטסאפ או על מסך כתיבה קבוצתי במפגש זום –

בראש המסך נכתוב את המילה –



נבקש מהתלמידים: *כתבו כמה שיותר דואמאות fe "שוב?" עם חזרתנו למצב fe למידה מקוונת.*

אחרי מספר דקות נעצור, נקרא יחד את הרעיונות והשיתופים ונזמין את התלמידים להגיב, נשקף תחושות, תובנות ותמות עיקריות שעלו בשיחה. יש לצפות למגוון רגשות: החל בכעס, תסכול, חוסר אונים, דאגה ועד הקלה ושמחה. יש לתת מקום לכל מחשבה ורגש שעולים ולהסביר שהחוויה היא סובייקטיבית.

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 ללמידה 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 שנתרות ללא תשובה -  
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 או הקשר אתם חווים אי ודאות?*

נקריא או נשמיע את שירו של דני סנדרסון – הולכים אל הלא נודע

ונשאל - *מה קורא לכם אל הלא נודע?*

נזמין את המשתתפים להשוות בין שגרה מוכרת וצפויה לבין התנהלות בתנאים של אי ודאות:

שגרה	אי ודאות
נהלים, סדר וכללים ידועים	הנחיות ונהלים לא ברורים שמשתנים תדיר
אפשר להציב מטרות ולהגדיר דרכים להשגתן	קושי להציב מטרות או לזהות אופק
אפשר לצפות את הבאות ולהיערך לקראתן	קושי בצפיית עתיד ואובדן היכולת להיערך ולתכנן קדימה
תחושת שליטה ומסוגלות אישית	תחושת חוסר אונים והכללת רגשות שליליים
הזדמנות לחיזוק מיקוד שליטה פנימי	לעיתים, התחזקות מיקוד שליטה חיצוני
תקווה להמשך וחלום לעתיד	חוסר תוחלת, חוסר תקווה

שיחה –

- מה דעתכם על האקסיומן – "עצרת אי ודאות"?
- ככל מצב חירום מתמשך, גם בימי הקורונה, חשבו שנהל "עצרת אי ודאות". מדוע חשבו להקנות לעצמנו עצרה מסוימת?

תרגול – כתבו לעצמכם לפחות חמש פעולות שאתם מקפידים לקיים מדי יום הן בשגרת הלימדה המקוונת ושמניסיונכם הקצר בחודש מאי, כנראה שתמשיכו לקיים גם כשתשובו לבית הספר.

### 3. הילוך איטי

במפגש שיח בזום או בהתכתבות בקבוצת הווטסאפ נשאל את התלמידים - באילו שיטות אתם נעזרים כדי להתמודד עם השנווים?

נאפשר שיתוף ושיח, נחדד רעיונות וכלים, נדגיש את חשיבות המודעות האישית לכלים ולסגנונות המדויקים והנכונים לכל אחד ולכל אחת.

נזמין את התלמידים לתרגל שיטה נוספת – "הילוך איטי". נבקש מהם לתרגל בזמן אמת תנועה בהילוך איטי: לבחור פעולה מהירה שאורכת לרוב שבריר שנייה, ולבצע אותה באופן איטי למשך 15 שניות, למשל – להושיט יד לעכבר המחשב; להרים עט; לסדר את החולצה.

כיצד משיצה עלינו הבחירה לעשות דברים לאט לאט?

מי מכת בוחר לעיתים להאט את הקצב האישי שלו ומדוע?

מה מאפשר לכם להאט קצב ומה עלול לפגוע האטת קצב חייט?

נקרין או נקריא או את השיר "אט אט" מאת התקווה 6

מה בסיר מדבר אליכם?

כיצד האטיות יכולה לסייע לכם בהתמודדות?

מחשבות על "איטיות":

האיטיות היא מעין שער שדרכו אפשר להיכנס בהדרגה גם למצב מפחיד ומרתיע. כמו להכניס רגל לאט לתוך מים קרים בים או בבריכה. האיטיות מאפשרת עצירה, התבוננות, חשיבה, למידה וחיזוק תחושת הביטחון הבסיסי.

רגעי היסוס, חשש, חוסר ידיעה וחוסר ביטחון הם חלק מדיבור פנימי בלתי פוסק. הקצב האיטי מאפשר לחשש להתקיים ולקבל את מקומו כשלב טבעי לקראת גיוס כוחות והתמודדות.

בעידן שלנו בו כולנו ממהרים, רצים וצריכים להספיק, האיטיות נתפסת לעיתים כחיסרון ושכחנו שבאמצעותה אפשר לנשום עמוק, לחשוב שנית, שלישית ורביעית.

התנהלות באיטיות מרגיעה את הגוף, נותנת למוח את השקט שהוא זקוק לו כדי לראות תמונה רחבה ולשקול באופן מאוזן את מגוון האפשרויות.

לאט, כמו ריקוד של הגוף והנפש ש"משוחחים" ביחד ובהרמוניה.

**תרגול** – אחת ליום, בחרו פעולה אוטומטית ויומיומית ולבצע אותה מאוד מאוד לאט. לאפשר לעצמכם התבוננות, שקט, התכוונות ורוגע...

## 4. קורונה במרחק נגיעה

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

שיתוף בתמונות – מי שמציג תמונה מסביר בקצרה ומשתף בתחושות.

שיחה –

- איך משפיעה עליכם, באופן אישי, ההכנה שאחד מאתנו (תלמיד, מורה) נדבק בקורונה?
- כמה כואב, כקפידה, לקוקים 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 תואם להתמודדות, צרכות הדדית וליבוש סביב 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 ושיתפות גורל.
- לבנות לכיתה שלנו 'אני קולקטיבי' מסוים שמבוסס על מאפייני הכיתה - להפיק סרטון כיתתי, סלוגן כיתתי.
- לבחור שם לקבוצת הזום ועוד...

## 5. קו בין אתמול למחר

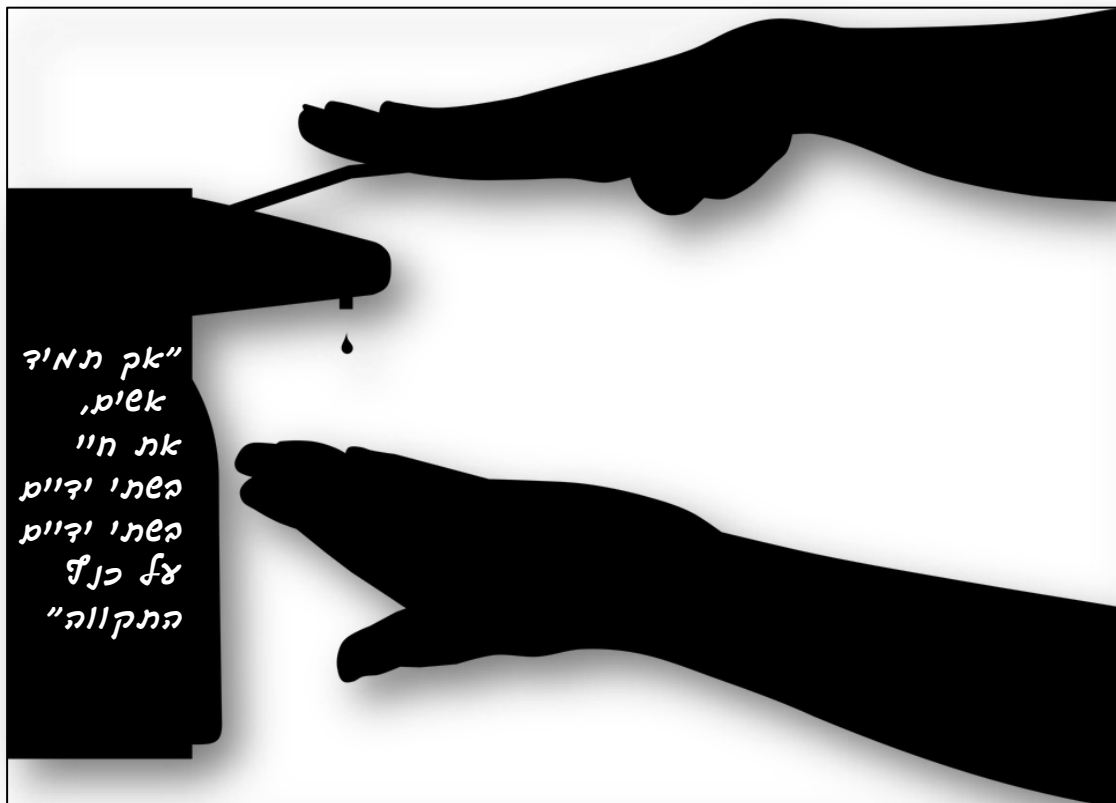
נסו לבחור פעולה (אישית, משפחתית או חברתית) אחת שאתם מצליחים לזהות שהתעקשתם והצלחתם לשמר אותה לאורך כל תקופות הקורונה – בימי הסגר, בתקופת החזרה ההדרגתית ללמידה פיזית, בתקופת החזרה המלאה ללמידה פיזית, וכעת, בימי הסגר החדשים.

וכעת נסו לבחור פעולה שלא הצלחתם להחזיק או לשמר.

- מי מצונין לשתף בתחושות או בתוכנות שאלו בו בחיפוש אחר הפצולות?
- מה תפקיד "הרציפות" מהחינתכם?
- מה צורך לכת ליצור רציפות?

הקראת או השמעת השיר "כל עוד" מאת אהוד מנור (בביצוע בועז שרעבי)

- אינו שורה בשיי מדברת אליכם?
- נקרינ את שורת השיר ואת התמונה ונשאף – מהי כנף התקווה שלכם?



## 6. יש בי אהבה והיא תנצח

נשלח בקבוצת הווטסאפ 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 לקבוצת הכיתה. 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.

## 7. בין גמישות לנחישות

הפעילות מיועדת למפגש שיח בזום.

נפתח בחידת חשיבה מחוץ לקופסה – *דמיינו שלפניכם שתי צוללות צוללות וטריטוריות, זהות באדג'ן, וסכין אחת.*

*אתם מתקשים לחלק את שתי הצוללות לשמונה חלקים שווים, באמצעות שני חיתוכים בלבד. איך תעשו זאת?*

למי, ומה, לוטטטטט וג' וג' וג' טוואטט טא טיטט: טטטטט

- מהי חשיבה מחוץ לקופסה?
- מה אפשר לנו לחשוב באופן יצירתי, להיכרך מנוקשות ולהיפתח לרציונות חדשים?

חשיבה מחוץ לקופסה מסייעת לנו גם ביומיום.

*נסו להיזכר במקרה בו התעקשתם לא לפנות ממנהגכם ושיפתתם על כך אחיך?*

- מי מעוניין לשתף?
- מה גרם לכם להתעקש?
- מה למדתם מאותו מקרה?

*נסו להיזכר במקרה בו התעקשתם לא לפנות ממנהגכם וזה האן עליכם?*

- מי מעוניין לשתף?
- מה גרם לכם להתעקש?
- מה למדתם מאותו מקרה?

*נסו להיזכר במקרה בו שניתם ממנהגכם וזה האן עליכם?*

- מי מעוניין לשתף?
- מה עזר לכם להשתנות?
- מה למדתם מאותו מקרה?

איזו מינה מתארת את היכולת שלנו לא להתעקש אלא להיפתח לשנויים  
ולזרום איתם? גמישות

חשבו על המצב הנוכחי, בו שבנו לפרק זמן קצר ללא מידה המקוונת ולסגר.  
כאיזה תחום אישי או לימודי תרצו לעלות משימות –

גמישות במחשבה – למשל, לרצות להתנסות בחוגים חדשים עכשיו שבשל הקורונה נמנע  
ממני לחזור לחוג שלי

גמישות ברגשות – למשל, להפסיק להתבייש להשתתף ולשתף בשיעורי זום

גמישות בהתנהגות – למשל, לבחור לקחת לעצמי מדי יום זמן לעשות פעילות גופנית בבית.

לסיכום, נזמין את התלמידים להתייחס לציטוט מהספר "בילבי" –



תרגול – בשבוע הקרוב, מדי יום, בחרו תחום אחד קטן והפתיעו את עצמכם בו, עשו משהו  
חדש, או אולי עשו משהו קבוע באופן אחר או בזמן אחר.

## 8. עוד מאותו דבר

מי מכיר את המילה התמדה ויכול לנסות להסביר אותה?

כאיזה תחום או תפקיד אתם מאמינים התמדה?

המורה: אני אקרא היגדים. מי שמסכים עם ההיגד מתבקש להציב את כף ידו פרושה מול מצלמת המסך כך שנוכל לראות אותה. מי שמתנגד מתבקש להציב את כף ידו קמוצה לאגרוף, מול מצלמת המסך כך שנוכל לראות אותה.

ההיגדים:

1. כשאני מתחיל משהו אני חייב לסיים אותו.
2. אם משהו משעמם אותי אז אני חותך באמצע.
3. לא משנה מה הבטחתי, זה קשה לי מדי, אז אני פורש.
4. אם התחייבתי אני על זה, אין ויתורים
5. לנצח פירושו - אף פעם לא להפסיק לנסות
6. לנצח פירושו לדעת לפרוש בזמן ולוותר

שיחה חופשית על ההיגדים ועל הבחירות של התלמידים. בסוף השיחה המורה תסכם את דבריהם ותדגים את מגוון העמדות והתפיסות האישיות, תוך מתן לגיטימציה לשונות.

שאלה –

*כאיילו משימות או תחומים הלמידה מהפית מחייבת אתכם לעלות התמדה?*

*מה עוזר לכם להתמיד, ומה מקשה עליכם?*

לסיכום – נבקש מהתלמידים להיכנס למאגר [ציטוטים בנושא התמדה](#), לבחור ציטוט שמדבר אל ליבם ולשתף בקבוצה. מי שרוצה יכול להציע ציטוט משלו מאת ספורטאי שהוא מעריך, אמן או נוסח אישי שלו.

### תרגול בעקבות המפגש -

מדי שנה בחודש יוני מתארגנות מורותיכן וכותבות לכם תעודה. תעודת סיום שנה ובה משוב וציונים על הלמידה ועל המעורבות שלכם בבית הספר בשנה שחלפה.

בהתחשב בעובדה שהשנה, רוב לימודי המחצית השנייה התנהלו ומתנהלים על ידיכם באופן עצמאי ומקוון חשבתי שיהיה נחמד להזמין גם אתכם לכתוב לעצמכם תעודת סוף שנה.

נושא התעודה שלנו יהיה – **התמדה**.

נסחו את התעודה בגוף ראשון – אני מעניק לעצמי שבח על.... משום ש....

1. כתבו שלושה תחומים או פעולות שקשורים ללמידה, להתמודדות או לקשר עם חברים, בהם אתם מעניקים לעצמכם שבח על התמדה.
2. תארו את ההתמדה שגיליתם והסבירו לעצמכם מדוע אתם מוקירים אותה.
3. כתבו תחום אחד שקשור ללמידה, להתמודדות או לקשר עם חברים, בו בחרתם שלא להתמיד וגם על בחירתכם זו אתם מעניקים לעצמכם שבח.
4. תארו את הבחירה שעשיתם והסבירו לעצמכם מדוע אתם מוקירים אותה.
5. כתבו תחום אחד נוסף בו תרצו להתמיד בחופשת הקיץ ובשנת הלימודים הבאה והסבירו מדוע חשוב לכם להתמיד בו, ומה יסייע לכם להתמיד.

את התעודות עצבו יפה ושלחו אלי באופן פרטי, מומלץ גם להראותן להורים



## 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](#)