



8 פעילויות לקידום שיח רגשי מקוון עם תלמידי כיתות א - ג

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 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... רק רגע

היי

כתיבה חופשית על מסך כתיבה קבוצתי במפגש זום –

קורונה

בראש המסך נכתוב את המילים "היי קורונה".

נבקש מהתלמידים: **כתבו את כל מה שהייתם רוצים לאמר לפני הקורונה.**

אחרי מספר דקות נעצור, נקרא יחד את הרעיונות ונזמין את התלמידים להגיב, נשקף לתלמידים תחושות ותכנים שעלו בשיחה.

נביע הבנה והזדהות עם תלמידים שיביעו כעס ופחד כלפי הקורונה, נביע הבנה לתלמידים שיאמרו לקורונה תודה על שבזכותה הם יכולים לא ללכת לבית הספר.

לסיום נקריין את השורה על פי שירו של יהונתן גפן - **"זה לא כל כך נעים לראות גן בית ספר סגור"**, ונשאל – **מה קשה לכם במיוחד בחזרה ללמידה המקוונת מהבית, ומה נחמד?**

2... אצלי זה קבוע!

לפני המפגש נבקש מהתלמידים להתכונן אליו בעזרת המשימה הבאה - כתבו, צלמו או ציירו לפחות חמש פעולות לימודיות שאתם מבצעים גם כאשר אתם בבית הספר וגם כשאתם לומדים מהבית בלמידה מקוונת. את המשימה שלחו אלי.

המורה תבחר דוגמה אחת מכל תלמיד, תעלה אותן יחד למסמך הכיתתי בזמן המפגש ותזמין את התלמידים לזהות את הפעולות.

שיחה –

- מדוע חשוב להמשיך בלמידה גם בבית הספר וגם בבית?
- מי מכיר את המילה רציפות ויכול להסביר אותה לכולנו?
- מה צורך לכם לשמור על רציפות בלמידה ולהמשיך בלמידה מהבית?

משימה בעקבות המפגש –

חברו מתכון דמיוני שמלמד תלמידים איך ללמוד גם בכיתה וגם בבית, ברציפות:

מה המצרכים?

מה צריך לעשות?

מה לא כדאי לעשות?

ומה מתקבל בסוף?



3... אם מחפשים אותי, אני בבית!

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

שיתוף בתמונות – מי שמציג תמונה מסביר בקצרה ומשתף בתחושות.

שיחה –

- איך מפיצה עליכם, באופן אישי, ההכנה שאחד מאתנו (תלמיד), מוכה) נדבק בקורונה?
- איך כולנו, ככיתה, לקוקים כעת?

נסכם את תגובות התלמידים 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.

- מה יצאנו לנו להראים שכולנו בכיתה יחד, אחד לאחד השני?

רעיונות:

- כתיבת יומן כיתתי
- ביצוע משימה כיתתית שיש לה ערך חברתי, למשל - לאמץ כיתה צעירה או גן.
- להפיק סרטון כיתתי, סלוגן כיתתי.
- לבחור שם לקבוצת הזום הכיתתית ועוד...
- לארגן מפגשי זום של משחקים ויצירה
- להתקשר אחד לשני ולהתעניין מה נשמע?

4... יש לי כוח!

נשלח לתלמידים את תמונת היונה ונבקש מהם לכתוב או לצייר בתוכה מה מעניק להם כוח, ומה מפיח בהם תקווה?



5... מדברים עם עצמנו

נקרין את המשפט הבא ונשוחח אודותיו –

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

• אינך הראש או מחשבה משפט זה מצורר ככת?

נבקש מכל תלמיד לבחור שתי תמונות שלו – אחת משנת הלימודים הנוכחית לפני הסגר הארצי, ואחת מהיום.

ונשאל – מה התאריך מהתמונה של היום רוצה לאתר את התמונה של תחילת השנה?

המורה תתייחס לדברי התלמידים ולסיכום תדגיש שמכל התנסות אנו לומדים ומתפתחים ושחשוב לשים לב כמה דברים חדשים למדנו והבנו לאורך השנה.



6... הפתעה!

נקרין תמונה של קופסת מתנה סגורה ונשאל –

- מי יכול לספר על משהו שהתרחש לאחרונה ושהפתיע אותך?
- מי אהב הפתעות, ומי לא, ומדוע?
- מה עוזר לכת להתמודד עם הפתעות כחות נצימות?

משימה –

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.

7... המתמידים!

המורה: אני אקריא 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 מפסיק באמצע.
3. אם קשה לי מדי, אז אני פורש.
4. אם הבטחתי שאעשה משהו אז ממש אתאמץ לקיים את ההבטחה.
5. לפעמים אני פשוט מוותר

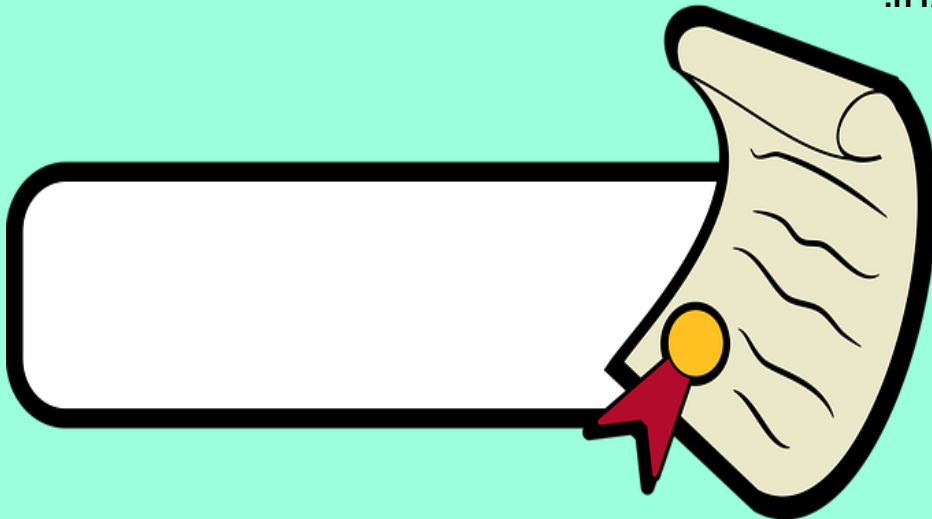
שיחה על ההיגדים ועל הבחירות של התלמידים. בסוף השיחה המורה תסכם את דבריהם ותדגיש שלפעמים אנחנו ממש מאמצים ומתעקשים להתמיד ולפעמים אנחנו מוותרים וששתי הבחירות טבעיות וחשובות.

שאלה –

- תנו דוגמה לתחום בלימודים בו אתם מתאמצים ומתמידים *כקשה*.
- מה עוזר לכם להתאמץ ולהתמיד?

תרגול בעקבות המפגש -

אני רוצה להזמין אתכם לכתוב לעצמכם תעודת סוף שנה. נושא התעודה שלנו יהיה – **התמדה**.



נסחו את התעודה כך – אני מעניק לעצמי ציון טוב על.... משום ש....

1. העניקו לעצמכם ציון טוב על תחום שגיליתם בו התמדה והתעקשות בלמידה
 2. העניקו לעצמכם ציון טוב על תחום שגיליתם בו גמישות וויתור בלמידה.
- את התעודות עצבו יפה ושלחו אלי באופן פרטי, מומלץ גם להראותן להורים



8. כל שעה נשיקה כל שעתיים חיבוק¹

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

- מה צורך בכת השיר?
- איזו שורה בשר נאצת באיחוד?
- ללככת?
- איך אפשר לחבק ולנשק ב'כאילו', פל הקורונה?

נסו לחבר שורה נוספת או בית נוסף לשיר, בעקבות הקורונה.
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](#)

¹ על פי פעילות מאת מדריכת שפ"י הגר יחיאלי