

## שיח רגשי, גם מרחוק וגם ברגעים קשים

באזורים בהם מפאת המצב בטחוני לא מתקיימת למידה פנים אל פנים

### לנשות ולאנשי שפ"י שלום רב,

נוכח ההסלמה הביטחונית בוטלו הלימודים בחלק מהישובים. באזורים בהם תלמידים ישבו או יושבים במרחבים המוגנים חשוב למצוא אפיקים יעילים לקיים שיח רגשי תומך עם התלמידים, הן באמצעות הרשת והן בטלפון, באופן אישי, קבוצתי או כיתתי.

כאנשי המקצוע המומחים בישוב ובקהילה, אנו סמוכים ובטוחים שתשכילו לתכנן מהלכי שיח אקטואליים ומדויקים לאזורים. סמכו על שיקולי הדעת המקצועיים שלכם וזכרו – אתם האנשים הנכונים במקום הנכון עבור עמיתים ועבור תלמידים.

כדאי להזמין את אנשי החינוך להיוועץ בכם באשר לקיום השיח הרגשי עם התלמידים ולהתאמתו לצרכי התלמידים בהתאם לקרבה שלהם לאירועים, לצרכיהם ולמצבם.

את השיחות, היקפן ותוכנן נתאים לגיל התלמידים ולמצב הכיתתי. נפעיל שיקול דעת ונשוחח באופן שמאפשר תמיכה ואוורור רגשי מבלי ליצור הצפה רגשית.

### חשוב לקיים עם התלמידים שיח רגשי משלושה טעמים:

- לאפשר ביטוי רגשי ושיתוף.
- למפות מעגלי פגיעה וחשיפה בקרב התלמידים ומשפחותיהם.
- לנוכח הקרבה היחסית לימי הקורונה חשוב לאפשר ביטוי רגשי של שחזור החוויות (באם עולה) ולוודא שהתלמידים מצליחים לעשות אבחנה בין התרחישים.

לרשותכם, הצעה למהלך שיח רגשי מקוון עבור צוותי החינוך, במידה שאפשר לקיים מפגשי שיח רגשי באמצעות הזום.

בהצלחה ובתפילה לימים של שקט ובטחון,

שלכם – הנהלת שפ"י

## מה חשוב לכלול בשיח הרגשי מרחוק?

**מידע** - נתוך מידע אודות המצב, נמנע מתיאורים קשים ומהצפת מידע.

**בטיחות** - נוודא עם תלמידנו שכולם בטוחים ומוגנים. נערוך מיפוי של מעגלי פגיעה וחיפה.

**שיתוף** – נזמין את התלמידים לשתף בחוויות, במחשבות ובתחושות.

**תוקף** – נעניק תוקף לתחושות השונות שיתארו התלמידים.

**חוסן ותקווה** – נשזור במהלך השיחה ובעיקר בסופה מסרים בוני תקווה וחוסן.

**תכניות** – נמשיך לתכנן את לוח הזמנים והתכניות לעתיד הקרוב.

**סיוע** – נחשוב על אפיקי עזרה וסיוע למי שזקוק לכך בקהילה הקרובה ובכלל.

**שגרה** – נמשיך בלמידה כמסר של שגרה, עשייה וכוחות.

**קורונה** – נזמין את התלמידים להתייחס לחזרה ללמידה מהבית ואם יעלו ביטויי השוואה לימי הקורונה, ניתן להם מקום אך נעזור לתלמידים להבחין בין התרחישים.

## דוגמאות לשאלות והתייחסויות מותאמות לתלמידי בית הספר היסודי:

**מידע** – מי יודע מדוע אנו לומדים היום מהבית?

**בטיחות** – נערוך סבב ונשאל כל תלמיד ותלמידה – מה שלומך הבוקר ואיך אתה מרגיש?

**שיתוף** – מי רוצה לשתף במשהו חשוב אותי ואת הכיתה?

**תוקף** – נחזור במילים אחר הרגשות והתחושות שתיארו התלמידים ונביע הבנה למנעד התחושות: "אני שומעת שאתה דואג", "אני שומעת שאת עייפה".

**חוסן ותקווה** – מי שומר עליכם כעת? מה משמח אתכם? מה מעניק לכם כוחות? מה אנחנו יכולים לומר אחד לשני כדי למלא את הלבבות בתקווה?

**תכניות** – מה הדברים הכיתתיים שנרצה לעשות מיד כשנשוב לכיתה?

**סיוע** – למי אנחנו יכולים לעזור? (למשפחות בקהילה, לחבר מהכיתה, לחיילים ולשוטרים)

**שגרה** – באם ניתן, נמשיך במשימות לימודיות כבדרך שיגרה אך נקפיד לשלב בהן משימות להבעה ביצירה או בכתב של תחושות אודות המצב: הנכם מוזמנים לכתוב מכתב, לצייר ציור או לחבר סיפור או שיר על המצב.

## דוגמאות לשאלות ולהתייחסויות מותאמות לתלמידי העל יסודי:

**מידע** – מי רוצה להעניק לכולנו סקירה קצרה של המצב במדינה? (אפשר בהחלט שפשוט המחנכת/ת יפתחו ויתנו מידע).

**בטיחות** – נערוך סבב ונשאל כל תלמיד ותלמידה – מה שלומך הבוקר? איך אתה מרגיש ומה שלום בני משפחתך?

**שיתוף** – מי רוצה לשתף בתחושה, בהתנסות, בחוויה, במחשבה?

**תוקף** – נחזור במילים אחר הרגשות והתחושות שתיארו התלמידים ונביע הבנה למנעד הרגשי שהם יתארו: "אני שומעת שנבהלת", "אני מבינה שעבר עליך לילה קשה".

**חוסן ותקווה** – מה מאפשר לכם להחזיק תחושת תקווה? מה אפשר לומר לחברים כדי לעזור להם לזהות שיש להם כוח להתמודד?

**תכניות** – מה הדברים הכיתתיים שנרצה לעשות מיד כשנשוב לכיתה?

**סיוע** – למי אנחנו יכולים לעזור? (למשפחות בקהילה, לחבר מהכיתה, לחיילים ולשוטרים)

**שגרה** – באם ניתן, נמשיך במשימות לימודיות כבדרך שיגרה אך נקפיד לשלב בהן משימות להבעה בכתב של תחושות אודות המצב.

בתום מפגשי השיח והלמידה ניתן לשתף את היועצת, הפסיכולוגית והמנהלת בתכנים ובמידע חשוב שעלו בשיח, נחשוב יחד כיצד לסייע לכל תלמיד ומשפחה שנפגעו בשל המצב ונשתף גם בתחושות ובחוויות שחוינו אנו.