



אפריל 2020

## עקרונות והצעות לשיח חינוכי-רגשי עם חזרה לשגרת הקורונה

בתקופה זו אנחנו עורכים הרבה שיחות עם תלמידים. מומלץ שכל שיחה תתחיל ב: מה שמעו? מה שלומך? מומלץ לעודד את התלמיד לשתף ברגשות שלו, לשתף את התלמיד בתכנית הלימודית הצפויה בשבוע הקרוב (מבחינת דרכי ההוראה/המפגשים עם מורת שמע) ולבדוק אם ישנם חששות ביחס לשגרת הלמידה הקרובה. בהתאם לסוגיות העולות רצוי להתייעץ עם היועצת או קלינאית התקשורת. לפניכם עקרונות להבנת השיח והצעות לניהולו.

- **תגובות רגשיות:** צפויה קשת רחבה של תגובות, יהיו כאלה שיתנהגו כרגיל ויהיו שייגיבו בפחד, דאגה, הימנעויות, קשיי שינה ועוד. חשוב לדעת שכל קשת התגובות מוכרת ואפשרית.
- **אבחנה בין שמועות לעובדות:** מומלץ לשאול את התלמידים מה ידוע להם ומה הם שמעו על נושא הקורונה. בדרך זו נוכל לעשות אבחנות בין שמועות לעובדות ולסייע לתלמיד לארגן את רצף העובדות. ארגון כזה נותן נקודות אחיזה והתחלה של תחושת שליטה.
- **מתן מידע:** כדאי לתת מידע מדויק, בהיר וקצר בלי להפחיד ובלי להוסיף "נבואות", או דאגות מוגזמות. ההסברים צריכים להינתן באופן פשוט, רגוע ומרגיע וללא פרטים מיותרים. חשוב גם להימנע מדרמטיזציה ולחזק תחושות שייכות וביטחון. כמו כן לתת הסברים כלליים להמשך תקופת ההיעדרות מביה"ס והסגר החברתי.
- **דרכי התמודדות:** נסייע לתלמיד לזהות את משאבי ההתמודדות שמשמשים אותו, וסייעו לו בעבר. התבוננות על "מה שעבד לי" בעבר ומה מזה יוכל לסייע לי כעת.
- **אופטימיות:** נתאמן על גילויי תקווה והבעת אופטימיות, נתאמן על זיהוי הכוחות, נזכר בחוויות של מסוגלות ויכולת מהעבר הקרוב והרחוק וננסה לזמן חוויות חיוביות.
- **רציפות קוגניטיבית:** נשמור על חוויה של רציפות קוגניטיבית באמצעות הקפדה על כללים, חוקים, נהלים.
- **הרפיה:** נזמן רגעי הרפיה, עניין, צחוק והנאה, נאפשר תנועה פיזית במרחב – ריקוד, ריצה, קפיצה (בגבולות המותר).
- **היבטים חברתיים:** נדגיש היבטים חברתיים דרך העמקת העשייה החיובית, התנדבות, נתינה, עזרה הדדית במרחב המצומצם, שמירה על קשרים חברתיים דרך כלים מתוקשבים.
- **הרגשת ביחד:** לתת הרגשה לתלמיד שאיננו לבד. המצב הינו ברמת ישוב, מגזר, מדינה, עולם שלם נמצא באותו מקום. ביחד אנחנו מתחזקים וננצח את הנגיף.
- **גלישה בטוחה:** נזכיר לתלמיד את הכללים של גלישה בטוחה באינטרנט.
- **פנייה לעזרה:** יש לזכור שבמקרים בהם תלמיד/ה מעוררים דאגה, יש לפנות להיוועצות ליועצת או גורמים טיפולים.

## הצעות לנושאי שיחה עם התלמיד:

- הזמנה לשתף בחוויה מהימים האחרונים: פעילות כיפית שעשינו יחד עם המשפחה, מפגש/פעילות מעניינת שהייתה לו ועוד.
- הזמנה לשתף בגעגועים: למי או למה אני ממש מתגעגע? לאילו מנהגים שאנו נוהגים לעשות בחופשת האביב הכי התגעגעתי? לאיזה מקום אני ממש מתגעגע?
- הזמנה לסיפורי סבא וסבתא: פעולות מיוחדות שעושים במשפחתי כדי לשמח את סבא וסבתא, דברים מרגשים שסבי וסבתי אמרו לי או שאני אמרתי להם.
- הזמנה לבקש בקשות מהלמידה המקוונת: מה היית רוצה לכלול בשיעורים המקוונים? איזה סוג של משימות עדיף לך? מה חשוב לך לעשות במפגשים המקוונים יחד? מי ירצה להעביר שיעור מקוון לחברי הכיתה? מתי ובאיזה נושא? הזמנה לחלום – אילו יכולת לבקש משאלה שקשורה ללמידה בתקופת מגפת הקורונה, מה היית מבקש?
- הזמנה לספר על משהו חדש שלמדת לעשות בשבועות האחרונים.
- הזמנה לספר על משהו חדש שהבנת על עצמך בשבועות האחרונים?
- הזמנה לשתף בהודיה - על מה שיש/ קיים (לא באופן חומרי) אלא חוויות חושים וצרכים בסיסיים.