



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי חינוכי

מבצע "חרבות ברזל" || ליווי, תמיכה ושיח כיתתי עם תלמידים בעקבות בשורה מרה

נשות ואנשי חינוך יקרים

כאשר תלמידים נחשפים לבשורה מרה, הם זקוקים לתחושה של "יחד", להקשבה, תמיכה וערבות הדדית, ולמסרים של תקווה. כחלק מהקשר המתמשך שלכם עם התלמידים, וכדמויות משמעותיות עבורם, תוכלו לסייע להם לעבד את האירוע ולהעביר מסר של אמונה ושכוחם להתמודד עמו. להלן המלצות לגבי ליווי ותמיכה לתלמידים ומשפחות במעגלי הפגיעות השונים, ומיד לאחריהן המלצות לניהול שיח עם תלמידי הכיתה בעקבות בשורה מרה.

ליווי אתמפק אתמאיז שחווה אובדן אדם קרוב

תדריך זה משרטט מבנה של **התערבות מתמשכת לליווי תלמידים אשר חווים אובדן**. החוויה היא שהחיים שינו את מסלולם, שנקטע רצף החיים המוכר והתלמיד ומשפחתו נדרשים להסתגלות רגשית ומעשית חדשה המלווה באבל ובכאב. אובדן של אדם קרוב פוגש משפחות ותלמידים להם משאבי התמודדות שונים, בגילאים שונים ובמצבי חוסן ייחודיים. על כן בתהליך ההתערבות, כל מקרה יבחן לגופו.

ליווי ותמיכה אתמאיזים במעאלי הפאיצות השוניס

- תהליכי ההתמודדות שונים בקרב אנשים שונים ומשתנים לאורך זמן. חשוב שההתערבות תעשה בשיח בהתאם לצרכים המשתנים של התלמיד ומשפחתו. **חשוב לקבוע ביומן סדירויות לליווי. בתחילה בשכיחות גבוהה יותר ולאחר מכן בהתאם לצרכים.**
- יש ערך רב לשיח ישיר ורגיש על האובדן, הצגת שאלות והקשבה פעילה. שיח בנושא עם הצוות החינוכי מחזק את תחושת השייכות ומונע מצבים של בדידות וריחוק.
- בתהליך יש לאתר דמות משמעותית במשפחה עמה צוות בית הספר יעמוד בקשר.
- חשוב שצוות בית הספר יבחר דמות משמעותית (מחנכת/יועצת/מורה מהצוות) עבור התלמיד ומשפחתו שתעמוד בקשר ישיר עמם לאורך התקופה.
- נציג בית הספר ייצור קשר עם התלמיד והוריו. בשיח עמם יוחלט במשותף על תיאום והבניית הקשר והליווי, בהתאמה לצרכי המשפחה והתלמיד למתן מענים מותאמים על ידי צוות בית הספר בשיתוף יועצת, פסיכולוג וגורמים נוספים בקהילה במידת הצורך.

פעולות אביצוצ בטווח איזי ועז חורז

קשר אישי עם התלמיד

בני אדם המקבלים בשורה קשה חווים טלטלה רגשית. רצף החיים נקטע והסדרים הרגילים משתנים באחת. במצב כזה קיימת משמעות עמוקה לחוויה של נראות, "אני לא לבד", יש מי שנוכח איתי רגשית ופיזית ומספק לי תמיכה והגנה ככל האפשר. באופן טבעי תלמידים יבקשו לצידם את הדמויות הקרובות אליהם ביותר. חשוב לברר מי הדמות הקרובה מצוות בית הספר התומכת בתלמיד.

חשוב לדעת שתיתכן שונות בנכונות לקבל ליווי ותמיכה. יהיו תלמידים שיהדפו ניסיונות להתקרב אליהם. הסיבות לסירוב יכולות להיות תחושה של הלם וקושי לקבל את קיומו של האובדן, חששות מתיג ותחושת חריגות או תשתית רגשית לא מספיקה עם הדמות שמציעה עזרה.

חשוב לכבד את רצון התלמיד ולצד זה להמשיך לחזק את הקשר הקיים, להתעניין במידה מותאמת ובהדרגה לבסס את תחושת הקירבה כך שבהמשך תוכל להתקיים תקשורת תומכת.



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי חינוכי

עקרונות לקיום שיח עם תלמידי שחווה משבר

- **יצירת מרחב מוגן**, אינטימי, ללא הפרעות שבו התלמיד יוכל לשתף באשר על ליבו ועל פי מידת רצונו.
- **העברת מסר של קבלה חסרת שיפוטיות** לכל רגש או מחשבה שעולים. במקרים בהם עולה מחשבה על פגיעה עצמית או פגיעה באחרים ישנה חובת דיווח. במקרים בהם עולה תחושת אי נוחות או חשש חשוב להתייעץ ולקבל הדרכה (מיועצת או מפסיכולוג בית הספר).
- **עיבוד אישי של איש הצוות** - חשוב שהמורה עצמו יעבד את רגשותיו האישיים בנוגע לאירוע המשבר הרלוונטי על מנת לוודא שהוא יכול להחזיק עמדה אמפטית ולא יחווה הזדהות יתר שלא תאפשר לו מתן תמיכה (שיחת עיבוד עם יועצת או פסיכולוגית).
- **מסר של קבלה** - במידה והתלמיד מביע הסתייגות מהמשך קשר הממוקד באירוע המשברי, חשוב להעביר מסר של קבלה ושמירה על דלת פתוחה לשיח עתידי. מומלץ להצהיר על הכוונה לחזור אל התלמיד בהמשך בצורה רגישה ולהמשיך לעקוב אחר צרכיו המתפתחים. לדוגמה: "אני מציעה שאקרא לך שוב השבוע שמועצתנו עבדה נה תרצה ותראי את. בינתיים הצלחתי פתוחה אלייך לכל בקשה או צורך. ואתה מוזמן לפנות אליי בכל זמן שצריך".

התלמיד שחווה אובדן כקוק למעניק הבאים

קשר אישי קרוב ותומך

אשר יביא לידי ביטוי את הדאגה לשלומם ולרווחתם. ניתן לומר: "אתה חשוב לי וחשוב לי להיות לצידיך כל הזמן כה"

קשר תומך ומתמשך לאורך זמן

לעיתים כאשר התלמיד חוזר לשגרה הכאב עלול להתעצם. הוא זקוק למקום בו יוכל לשתף בכאבו וברגשותיו. למשל: "אני כאן עבורך. אני מציע שניכנס פהם ג." (לקבוע תדירות מפגשים המתאימה לתלמיד). "חשוב לי שתצא אתה לא לבד ושאתה תמיד יכול שתף אותי"

עידוד לתפקוד וחזרה הדרגתית לשגרה

תלמיד שנדרש ברגישות לחזור לתפקוד מקבל מסר שמאמינים בכוחותיו. "בוא נחשוב יחד איך אתה מוכן לעסרה. מה מותאים לך מה אתה יכול לקחת על עצמך כראש מה יעזור לך לעשות זאת"

גיוס מערכות תמיכה טיפול בתיאום עם התלמיד

"מי עוד יכול לסייע לך"

עזרה בשימור הזיכרון

"כחית לאהבה מצוה ולקשר קרוב. הזיכרונות העלו ישארו איתך"

מסרים של חוסן ותקווה

"אני מאמין בכוחות שלך להתמודד. אני כאן לצידיך ונעבור את זה יחד".



מדינת ישראל
 משרד החינוך
 המינהל הפדגוגי
 השירות הפסיכולוגי חינוכי

מבצע "חרבות ברזל" || ליווי, תמיכה ושיח כיתתי עם תלמידים בעקבות בשורה מרה

קשר עם הוריקן/ אפוטרופוס

אובדן של אדם קרוב מטלטל רגשית את המשפחה כולה. מסיבה זו כל פניה להורה/אפוטרופוס תהיה ברגישות גבוהה ומתוך הכרה בכאבו.
 באירועי אובדן ההורה בעצמו מתמודד עם אבל וכאב גדול. לא תמיד הוא פנוי רגשית לשיחה עם איש החינוך ויתכן שיתקשה להכיל ולתת מענה לתלמיד עצמו.
 חשוב לזכור שפניה להורה היא הכרחית וחשובה. כשנעשית בצורה רגישה ועניינית היא אינה מכבידה ומחברת את ההורה לרציפות התפקודית שלו. חשוב להורה לדעת שבית הספר הוא חלק ממנגנון התומך בילדו ולרוב יהיה להורה חשוב להיות.

הפאס עם כל תלמידי הכיתה, בעקבות בשורה מרה

במידה שתבחרו לקיים מפגש עם כל תלמידי הכיתה, בעקבות בשורה מרה, תוכלו להיעזר **בהמלצות הבאות:**

אפני ההפאס עם התלמידים

- נתייעץ עם היועצ/ת או עם גורם טיפולי אחר.
- נערוך מיפוי מעגלי פגיעות ונבדוק מי מהתלמידים נמצא בקרבה ראשונית לנפגע או לאירוע. תלמידים בקרבה לנפגע זקוקים לשיחה אישית שתתקיים לפני השיחה הכיתתית.
- במקרה של חשש או קושי לנהל את השיח, נבקש שאיש צוות נוסף/יועצ/ת/פסיכולוג יצטרף למפגש.

מהלך ההפאס

מסירת מידע אמין

נציג את פרטי האירוע הידועים לעת עתה. נעניק לתלמידים מידע והסבר אמינים ומותאמים לגילם. נמנע מתיאורים קשים, מפרשנות ומפירוט יתר, אך גם לא נעלים מידע. לא נכחיש ולא נאמת שמועות ("לה הויצע אפני יוצע נכון לעכשיו, כל העאר לה שמועות רבב"). לא נפרסם מידע שפוגע בפרטיות או שיש איסור לפרסמו. חשוב לשים לב שלעיתים יש צורך לחזור על המידע כיוון שלא תמיד הוא נקלט בתחילה.

שיתוף ברגשות ומחשבות

ראשית נשאל לשלום התלמידים: "מה אתם מרגישים? איזו מחשבות זולות בכנס?". בזמנים כאלה כל רגש וכל מחשבה לגיטימיים וחשובים להיאמר ולהישמע. נקשיב באמפתיה לתחושות ולמחשבות שיעלו מהתלמידים. נשאל: "מי רוצה לשאף האס אתם מכירים משהו שנפאס או מנותק קשר? נאפשר לתלמידים לבטא את אשר על ליבם, כולל רגשות, נביע אמפתיה ותוקף לרגשות שיעלו. נעודד שיתוף (שאינו פוגע בפרטיותו ושאינו יורד לפרטי האירוע הקשים) על אודות האדם אותו הם הזכירו. ניתן לגייס ציוד רגשות ולתחושות: "למה תאמה נרמאפית נאצב לא נרמאפית". חשוב לאפשר גם מצבי שתיקה שכן הם חלק מתהליך העיבוד.



מדינת ישראל
 משרד החינוך
 המינהל הפדגוגי
 השירות הפסיכולוגי חינוכי

מהלך המפגש (הפגש)

חיבור לכוחות התמודדות ועידוד לעשייה

נשאל את התלמידים "מה ותי אזור לכת להתמודד בלמנטי קשיט" נכוון את השיח לדגשים הבאים: שיתוף חבר, בן משפחה או מבוגר אחר, פעילות טובה ותורמת לעצמי ולסביבה (ספורט, קריאה, אמנות, תפילה, התנדבות. נעזר במודל ההתמודדות של 'גשר מאח"ד').

מסירת מידע לגבי ביקורים, תמיכה במשפחות החברים והלוויות

חשוב לשים לב שמסירת המידע תהיה מותאמת גיל ובהתאמה תרבותית הלוקחת בחשבון את שפת הבית. במידה ועולות שאלות ניתן להתייעץ עם יועצת/ פסיכולוג בית הספר. נשאל מי מהתלמידים מתכוון להגיע לתמוך, ללוות ולסייע למשפחות מנותקי הקשר או למשפחות הפצועים וההרוגים. נספק מידע עדכני על הידוע לנו אודות רצון המשפחה והמועדים האפשריים ו/או ההלוויות המתקיימות. במצבים בהם ישנה התלבטות או קושי לגבי מצב תלמיד/ה יש להיוועץ באנשי מקצוע. ניתן לומר לתלמידים "החלטה לטובי השתתפותכם או אי השתתפותכם היא בחירה שלכם וכל בחירה נובנת ומוקובלת". "הבחירה אם ללכת להלוויה היא שלך ועל הוריק".

מסרים של תקווה

"אנחנו חווים אירועים קשים אך הכוח שלנו הוא ב"חז" וביכולת שלנו לתמוך אחד בשני. חשוב לזכור שהמערכה אמנם נמשכת אך עם זאת לנו מצב למני". נקפיד לגלות אכפתיות לגבי מה שעובר על התלמידים ונדגיש את היותנו זמינים עבורם.

זיהוי מקורות תמיכה

חיבור למקורות תמיכה משפחתיים, חברתיים, מקצועיים תוך עידוד לשיתוף ופנייה לעזרה. ניתן לומר: "פנייה לעזרה נותנת לנו כוח". "שיתוף חברים, משפחה, אנשי צוות יעזרו לנו להתמודד עם המצב". "מה אזור לך כשקשה לך?" (נווסיקה, ספורט, דבר עם חברים...). "חשוב לי לומר שאני כאן בשבילך"

נזכיר לתלמידים שאנחנו וצוות בית הספר; המורים, היועצת וההנהלה עומדים לרשותם. נעניק להם מידע בנוגע לגופים המיועדים לסיוע לילדים ולבני נוער, אשר מעניקים עזרה ומסייעים בהקלת המצוקה, כגון מוקד הסיוע הרגשי של משרד החינוך *6552 שלוחה 5, השפ"חים, אגפי הרווחה והרשויות המקומיות.