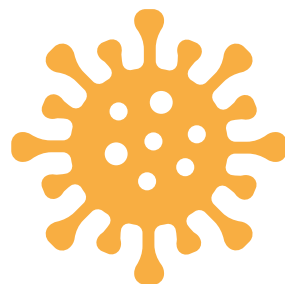
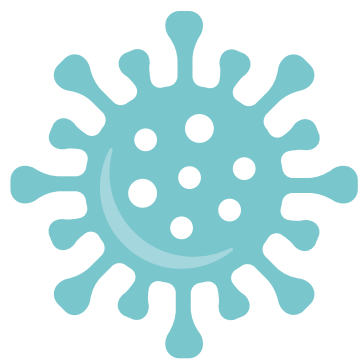


חזרה ללימודים בשגרת קורונה

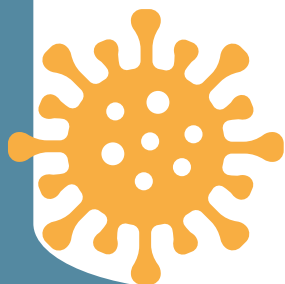




1. קחו זמן להסתגל - כל ילד עולם ומלואו

עבור מרבית התלמידים החזרה לבית הספר מסמלת שגרה מבורכת והיא משמחת ישנם תלמידים שעלולים להיות מודאגים מן השינוי. התפיסות לגבי החזרה מושפעות הן ממה שמוכר וידוע (מן העבר) לגבי ביה"ס, הן מן הלא ידוע והבילבול לגבי החזרה ללימודים כעת והן מן החוויות שצברו התלמידים במהלך תקופת הסגר. לצד מי שהקרבה למשפחה והחופש היטיבו עימם, ישנם מי שחוו "סיר לחץ" משפחתי אינטנסיבי או אף חוויות קשות יותר כמו דאגה לאדם חולה או דאגות כלכליות עמוקות של ההורים.

נדרשים זמן, סבלנות וסובלנות לקצב ולדרך השונה שבה כל תלמיד יסתגל מחדש.



2. הפגת אי ודאות

אחד הקשיים המשמעותיים של התקופה האחרונה הוא אי הוודאות אשר עלולה לעורר תחושה של חוסר אונים, חוסר שליטה וחרדה. כדי לצמצם אי וודאות חשובים:

א. מתן מידע

- למסור כמה שיותר מידע מראש (המורים, הקבוצות, מיקום הכיתות, סדר היום הנהלים- מה מותר ואסור...).
- עם תחילת הלימודים ערכו תיאום ציפיות מפורט עם הילדים - חישבו יחד מה חשוב לכל אחד מכם וכיצד ניתן לשלב בין כל הציפיות.
- תנו מידע ולמדו גם על וירוס הקורונה, על ההערכות בארץ ובעולם. תווכו את החדשות והתקשורת במהלך השיעורים.

ב. יצירת שגרה קבועה

- מערכת שיעורים קבועה הניתנת מראש.
- מבנים, מרחבים, קבוצות, זמנים ומורים קבועים ככל האפשר.
- טקסים קצרים וחוזרים של פתיחה וסגירה לכל יום ואף לכל שיעור- פעילות, שיר או שאלה שפותחת וסוגת יום כמו- "מה היה הכי... היום"; "שתפו אותנו במשהו נעים... ובמשהו שהיה לא נעים..."; "מה תרצו לשנות למחר?". אלו יהוו מעטפת תומכת.

ג. חלוקת תפקידים בעלי משמעות

- ד. שימור של מנהגים, טקסים ופעילויות מוכרים של בית הספר, גם אם בדרך שונה.





3. רגיעה

- העזרו בטכניקות שונות כמו:
נשימות, הרפיות שרירים, דמיון מודרך, שיעורי יוגה, מיינדפולנס
- הרבו במגע פיזי, ואם לא ניתן, תנו מלים למגע- "אני שולח לך חיבוק";
"אני נותן לך טפיחה על השכם"
- הרבו בביטויים מילוליים לרגשות חיוביים- "שימחת אותי"; "ריגשת אותי";
"אני נהנית כש..."



הרפיית שרירים

מצבי לחץ « הגוף מתכווץ « מתח השרירים עולה (לחירום FFF)



מרגישים חוסר שקט, עייפות, מצבי רוח, כאבים.

מה עושים? מרפים את השרירים

יושבים בנוחות על כסא

מכווצים או מותחים קבוצות שרירים שונות בכל הגוף תוך כדי ששואפים אויר וסופרים עד 5. ואז... בבת אחת מרפים ונושפים.

פנים

כווצו פנים לפרצוף כועס ושחררו

כתפיים

הרימו לכיוון האוזניים

זרועות

הצמידו ולחצו את כפות ידיים זו מול זו.

קיצור דרך:

עימדו, הרימו ידיים גבוה, שלבו אצבעות והפכו את כפות הידיים. מיתחו חזק, ושחררו.

צוואר (לאט)

סנטר לכיוון החזה, אוזן ימין לכתף ימין ואוזן שמאל לכתף שמאל.

בטן

כווצו עד שתדבק לגב

כפות ידיים

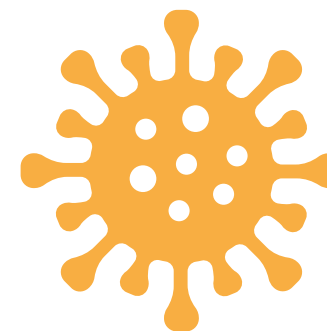
כווצו לאגרוף

רגליים

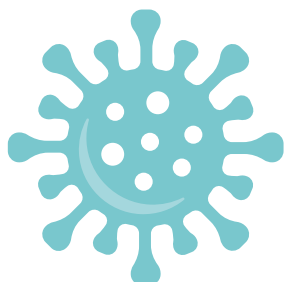
הרימו למעלה



לחצו להרפיית ג'ייקובסון



נפגעי טראומה על רקע לאומי



נשימות



הידעתם?
במצבי לחץ הנשימה הופכת שטחית ומהירה.
אם נסדיר את הנשימה
הלחץ ירד ונרגיש טוב יותר.

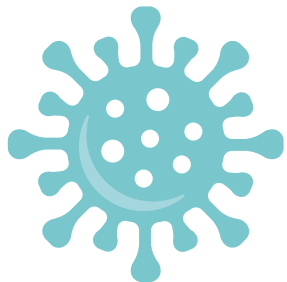
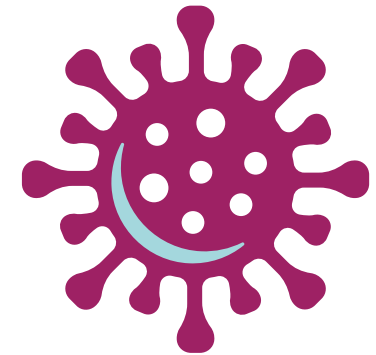
כיצד ניתן לווסת את הנשימה?

- 1 נשים לב**
לדרך שעושה האויר לריאות
והחוצה האם חמים? קריר?
- 2 נדמיין**
את הצורה, הצבע
והתנועה של האויר
- 3 נכניס שינוי בקצב**
נשחרר את האויר היוצא בנשיפה איטית מאוד דרך הפה.
אפשר להשמיע "שששששש" שקט.
- 4 נוסיף ספירה לנשימה**
בשאיפה פנימה 1,2,3,4.
הפסקה 1,2 נשיפה הוצאה ארוכה ואיטית 1,2,3,4....6.

הצלחתם? נהדר! חזרו על הפעולה מספר פעמים.

קיצור דרך:

נעצור את הנשימה כמה שאפשר
ונשחרר את האויר לאט לאט לאט....
נחזור על הפעולה שלוש פעמים ברצף.



4. נח"ת (נירמול, חברה, תקווה)

נירמול

- היו סבלניים לתגובות שונות של הילדים והסבירו גם להם- במצב הלא נורמלי שאנו חווים, יתכנו תגובות של כעס, תסכול, חרדה ועוד. אלו תגובות אופייניות ורבים חווים תחושות דומות. אבל, אפשר להקל על המצוקה וחשוב לשלוט בהתנהגות.
- תנו תוקף לחוויה (לא להתנהגות) של התלמידים "אני מבינה שמה שהרגשת גרם לך ל..."; "אני יכולה להבין שתחושה כזו מכעיסה / מפחידה...".

חיבור חברתי

- עבודה בזוגות או בקבוצות
- שמירה על קשר עם תלמידים שלא הגיעו לביה"ס
- שמירה על קשר ורציפות עם המסגרת הכיתתית המקורית- למשל זום שבועי לכלל הכיתה
- שימרו ואף הגבירו קשר עם ההורים
- שיחות אישיות עם התלמידים, התעניינו בהם ושאלו לשלומם

תקווה

- הגבירו את תחושת השליטה והמסוגלות של הילדים- תנו להם אחריות על אירגון הסביבה, שתפו אותם בקבלת החלטות, ותנו להם להפעיל אחד את השני!
- זיכרו שזה מצב זמני ודברו על העתיד: מה ירצו לעשות, אילו דברים נעימים מן העבר וגם, מה ירצו לשנות ולחדש.



רגשות

איך אתם מרגישים היום?

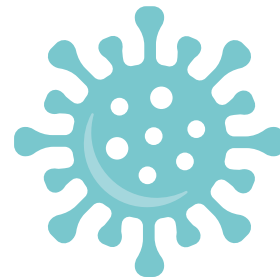


5. ביטויים רגשיים

הן לחוויות הסגר והן לחוויות החזרה לביה"ס

- יצירה- בעזרת ציור, המחזה, כתיבה, צילום ותמונות- ניתן לדבר על החוויה הנוכחית וגם לתעד את החוויה שעברה
- דיונים ושיחות. במהלכם, תנו שם לרגשות ודרגו את עוצמתם: מה היתה עוצמת הרגשות בבוקר? אתמול? ומהי עכשיו?
- חישבו מה גורם יותר שמחה ומה פחות, מה מפחיד או מעצבן יותר ומה פחות.

הסבירו שלא הכל מציף באותה המידה ולכל אורך היום.



6. פעילות אקטיבית

- שיעורי ספורט, פעילות אירובית ומשחקי כדור
- העזרו בפעילות ובתנועה במהלך השיעורים
- משחקי דמיון ומשחקי קופסא שאפשר גם להביא מהבית

7. הכרת תודה

הכרת תודה קשורה עם חוסן נפשי, יכולה לחזק גם תחושת שייכות, לכידות ותמיכה חברתית. דרכים להכיר תודה לעצמי, לחברים בכיתה ובבית:

- בסוף יום / שבוע כיתבו או ספרו על- משהו או מישהו משמעותי שהיה
- לוח קיר עליו תולים / תיבת דואר בה שמים פתקי הכרת תודה
- מחברת העוברת מילד לילד בכל יום
- שרשרת נייר או צנצנת ההולכים ומתמלאים בפתקי הכרת התודה

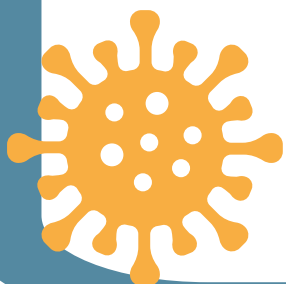


8. איבחון ואיתור מצוקות

המפגש הישיר עם הילדים מעניק הזדמנות לאתר את מי שהמצוקה שלהם גבוהה ואשר זקוקים לסיוע. שימו לב ל-

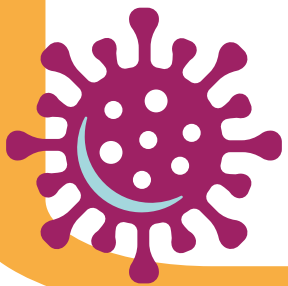
- שינויים משמעותיים בתפקוד התנהגותי, חברתי או לימודי ביחס למוכר לכם או למחנכת
- התנהגויות קיצוניות ביחס לשאר הילדים (מופנמות או מוחצנות)
- משך זמן ארוך להסתגלות ביחס לשאר הילדים

**בכל התלבטות, פנו לגורמים המקצועיים -
יועצת ופסיכולוגית ביה"ס והתייעצו עימם**



9. הצוות החינוכי

כמו התלמידים - גם אתם חוזרים לביה"ס לאחר פגרה ממושכת וכפוייה, ונדרשים להחזיק את שני קצוות החבל, את אלו שמתחילים לחזור לשיגרה ואת אלו שעדיין מצויים בבית. דאגו לעצמכם, שימרו על עצמכם, תהנו מהיתרונות של עבודת צוות והיעזרו אחד בשניה. יש לכם תפקיד משמעותי מאד בחיי הילדים, ורובם ישמחו מין המפגש המחודש איתכם. לנו נותר רק להגיד תודה ולהעריך את העבודה שלכם עבור הילדים שלנו.





קו הסיוע: 1-800-363-363
[/https://www.natal.org.il](https://www.natal.org.il)

לתיאום לימודים * הכשרות * סדנאות * טיפול נפשי * ליווי קהילות ואירגונים
וסדנאות מקום בטוח – לבתי ספר - <https://www.safeplace.cet.ac.il>

karkom@natal.org.il

073.236.3309

