

כישורים רגשיים וחברתיים, תחושת שייכות ולכידות בכיתה, קשר רגשי, חם ודאגה בין המורה לתלמיד חשובים ליצירת מרחב ללמידה משמעותית. חשיבותם מעמיקה אך יותר בימים של אי וודאות מתמשכת ובמצבי חירום מאחר והם מהווים את אבני הבניין של החוסן הנפשי. כיצד ניתן להעזר בתפקיד המשמעותי של המורים עבור הילדים ולערוך שיחה כיתתית שתעודד את המרכיבים הללו ותעמיק את החוסן הנפשי של התלמידים? להלן כמה עקרונות בסיסיים והצעות מעשיות לקיום שיח כיתתי מעודד חוסן.

# שיח כיתתי מעודד חוסן - בימי אי ודאות ובכלל חלק א'

## מסגרת השיחה וכללים לשיתוף מעודד חוסן

- **כללי הבצ"ל.** מגדירים איזה סוג של שיח מותר ואיזה לא מקובל: בלי בצ"ל- ביקורת, ציניות, לגלוג
- **כל אחד מדבר בתורו.** השאר מקשיבים עד סוף בלי הפרעות ואחר כך אפשר להתייחס ולשאל שאלות.
- **לא חייבים לשתף**- רק מי שרוצה
- הגדירו מראש, בפני התלמידים, את מסגרת הזמן הקיימת (גם אם היא ידועה)
- אם הדיון נעשה בכיתה-פנים אל פנים אפשר ורצוי לסדר את הכיתה במעגל



## הגדרת נושא השיעור ומטרתו

בתחילת השיעור נגדיר נושא ומטרה- למשל: **נושא:** "השיעור כעת יוקדש לחוויות מן הסגר".  
**מטרה:** "לשתף בחוויות שלנו ולשמע מאחרים".  
אם צריך, הוסיפו: אולי לא כולם יספיקו אבל נערוך כמה שיחות כאלו כדי שבסופו של דבר, לכל מי שרוצה לשתף תהיה הזדמנות לכך."

## סוגי התייחסויות שתוכלו להציע לתלמידים

- להגברת תחושת השייכות והלכידות, עוזדו שיח בין התלמידים לבין עצמם. הציעו להם לשאול או שאלו אותם-
- שאלות הבהרה: מה, מי, איך, למה וכו'
  - שאלות של דמיון והזדהות- האם יש לכם חוויה / זיכרון דומה? מה אתם הרגשתם כששמעתם את החוויה? לאיזה מן הסיפורים ששמעתם התחברתם יותר? מדוע?
  - מה חשבתם / האם עלו לכם רעיונות כששמעתם את... (אפשר לבחור מרכיב מתוך החוויה).

# שיח כיתתי מעודד חוסן - בימי אי זדאות ובכלל חלק ב'

## עקרונות לחיזוק חוסן במהלך שיחה

- האירו והדגישו חוזקות במהלך הדיון- סמנו לילד משאבים שאתם מזהים – פנימיים וחיצוניים (יכולות ומיומנויות- חוש הומור, יצירתיות, יוזמה, יכולת לבקש עזרה או אנשים אחרים שסייעו לו).
- הדגישו מקומות בהם הילדים מדברים על - שגרה, משפחה, פעילות אקטיבית, פעילות מרגיעה, תמיכה חברתית, איתור מידע, אמונה, יצירה והסבירו את אלו כדרכי התמודדות יעילות ומומלצות.
- העצימו תחושת מסוגלות ושליטה- דברים (גם אם קטנים) שנעשו או שאפשר לעשות כדי להקל על עצמנו ועל אחרים. בקשו פתרונות והצעות מן התלמידים עצמם (מה הייתם מציעים ל...?). שאלו לגבי התמודדויות דומות (אבל שונות) בעבר
- הדגישו את ה"ביחד", אתם לא לבד- החברים והמבוגרים (גם אני המורה) איתכם וזואגים לכם וחזקו סוליזאריות חברתית ותחושה של שייכות לכיתה בעזרת שיח שיתופי, נקודות דמיון ועידוד לפעילות משותפת.
- הזכרו בדברים הטובים- בצדדים החיוביים ביום יום.
- צרו חווית רציפות לאירועים ולתחושות- שאלו מה בתקופה הנוכחית נשאר דומה? ולגבי העתיד, מה ירצו שישאר מתקופה זו?
- עודדו תקווה קדימה (המצב כעת גם אם קשה הוא זמני) והגבירו חוויה של משמעות.

## עקרונות לסיכום שיחה רגשית מעודדת חוסן

- איסוף ביטויים שעלו מן התלמידים במהלך הדיון וסיכומם למסר (שיש בו משמעות רגשית או תובנה). כדאי להוסיף התייחסות שמית: אלעד אמר ש... ויאיר ציין... להדגיש את המשותף לתלמידים רבים ובכך לסייע לנרמל את החוויה. יחד עם זאת:
- חשוב לסמן גם אם עלו קולות שונים בדיון. למשל, לרבים הסגר מרגיש... אבל יש גם...
- אפשר לשאול את התלמידים איך היה השיעור עבורם? האם נהנו מהשיתוף? מההקשבה לאחרים? אולי לא? מדוע? מה היה בשיתוף ובהקשב שהיה נעים / קשה. ולהדגיש את:
- החשיבות שבשיתוף- עבור הפרט ועבור הקבוצה ולשאול את הילדים את מי הם משתפים מחוץ לכיתה (חברים, משפחה וכו').
- סיום עם אמירה אופטימית- משהו שלמדנו, שחזק, שמשמח, שנעים לחשוב עליו, או על עצם ההנאה שבשיתוף.
- וכן, לעודד לפעולה - הנובעת מן הדיון
- לסיכום, כדאי ללמד טכניקה לויסות ורגיעה שיסייע בהתמודדות- ניתן למצוא באתר ובקבוצה

של מקום בטוח