

הצעה לניהול שיח רגשי בזום עם התלמידים

- **סבב מה נשמע:** "מה שלומכם?". חשוב לתת לגיטימציה לכך שהכל מקובל ולשמר אווירה מקבלת ומכילה.
- **מסירת מידע אמין ומותאם לגבי המצב:** "מדינת ישראל נמצאת במצב חירום/במצב לחימה/במלחמה/במבצע בשם "חרבות ברזל". כוחות הבטחון שלנו פועלים ללא הרף להשבת הבטחון. אנחנו צריכים להישמע להנחיות פיקוד העורף ששומרות עלינו. יש אנשים רבים ששומרים עלינו כרגע (בגילאים גדולים יותר ניתן להוסיף כי האיום הבטחוני כולל שיגורי טילים וירי ופגיעה בבטיחות ביישובים שונים בארץ. אמירה זו אינה מתאימה לכל גיל ויש להפעיל שיקול דעת)".
- **שיתוף ברגשות, מחשבות ותחושות:** איך המצב הזה גורם לכם להרגיש?
- **נרמול:** כל תגובה היא נורמלית לאירוע לא נורמלי. "המצב מעורר מגוון של רגשות ותחושות אצל כולנו". המנחה יכולה לשתף ברגשותיה תוך שמירה על וויסות.
- **מציאת כוחות, חוזקות וגורמי תמיכה:** "מה ומי עוזר לכם להתמודד? כיצד התמודדתם בעבר?" (חברים, הורים, מוסיקה, ספורט, בישול, עזרה לאחרים, התנדבות, צפייה בסרטים/סדרות וכו'). "חשוב מאוד לצמצם חשיפה לתכנים במדיה וברשתות החברתיות". נבקש מהתלמידים שלא להיכנס לסרטונים בטיקטוק ובאינסטגרם המציגים תכנים קשים.
- **אפשרי – קיום עשייה יצירתית למען האחר:** המטרה הינה לספק זמן יצירתי של הפגה וכן להגביר חוסן ותחושת שליטה על-ידי עזרה לאחר. נשאל: "מה בכוחנו לעשות כעת כפרטים וככיתה? מי זקוק לעזרתנו? מה יכול לסייע לנו ולעודד אותנו?". נקיים פעילות יצירתית והפגתית שתוצרה הינו למען האחר, לדוגמה: הכנת סרטונים מעודדים לחיילים, כתיבת מכתבי עידוד או ציורי עידוד לחיילים/לתושבי היישוב שלי/למשפחה שלי/לביה"ס/מועצה וכו'.

- **סיום עם תקווה:** "אנחנו עם חזק, הכוח שלנו מאוד גדול. אנחנו עדין נמצאים במצב של לחימה, אבל חשוב לזכור שהמצב הוא זמני והוא ייגמר. מדינת ישראל ידעה בעבר איומים וצלחה אותם וגם הפעם הבטחון והשגרה ישובו".
- **העברת מסר של מחויבות ויחד:** "אני פה בשבילכם למה שאתם צריכים. אנחנו ביחד בדבר הזה".
- **עידוד להמשך עשייה למען האחר בבית:** לדוגמה, אפיית עוגיות לחיילים, הכנת שלט עידוד לתלייה ביישוב וכו'.

- ניתן לשלב במפגש פעילות פיזית לצורך פריקת אנרגיה, כגון: מתיחות, קפיצות וכדומה.
- סיום המפגש עם כוחות ותקווה.
- לאורך המפגש חשוב לשמור על כלל חברי הקבוצה והתוכן אליו הם נחשפים בשיח.
- במידה ובמהלך המפגש מזהים תלמידה אשר חווים קושי, מומלץ להתייעץ עם יועצת ופסיכולוגית ביה"ס.
- יש לתת אפשרות לשיתוף מידע, אך לבקש מראש שלא להיכנס לתיאורים קשים וגרפיים שייתכן ולא כולם מעוניינים להיחשף אליהם. במידה ותלמידה מתחיל לשתף בתכנים קשים ולא מותאמים, יש לעצור אותו בעדינות: "אני שומעת שאתה מספר על דברים מאוד קשים. חשוב לי לשמוע אותך. אני מזמינה אותך להישאר איתי בסיום המפגש".

בתקווה לימים שקטים ובטוחים יותר,

צוות השירות הפסיכולוגי החינוכי

מ.א. יואב