

מודלים לשיחת מה נשמע ו 10 צעדים של חזרה לשגרה עבור המורים

סבב "מה נשמע" בימי קורונה

השיח מתקיים בהרכב של כיתה או מחציתה, המנחה יציג 5 שאלות - לא כולם צריכים לענות על כל שאלה, אולם יש לשים לב כי כל התלמידים ישתתפו.

1. כיצד העברתם את התקופה של הסגר/ בידוד
2. עם אלו אתגרים התמודדתם ("באסה")
3. מה היו החלקים הטובים בתוך המציאות החדשה ("סבבה")
4. מה סייע לי להתמודד עם האתגרים (חוסן)
5. מילה טובה- לחברים בכיתה או לגיבורי התקופה (פרגון הדדי)

ראו סרטונים של נטל, שעוסקים בשיח רגשי

[איך להקל על שיחות רגשיות בכיתה?](#)
[3 טיפים לשיחה רגשית בכיתה](#)

מתודת- כדור ההקשבה/ קופסת הפתקים או כל טכניקה אחרת שמזמנת שאלות מוכנות מראש, שעוברות בין התלמידים ומזמנות לשיח:

שאלות לדוגמא:

מה עזר לי לעבור את התקופה

מי עזר לי באתגרים השונים

מה הדבר המפתיע שקרה לי

עצה טובה שתיתן לחבר, שיעזור לו להעביר את השהיה הממושכת בבית

צעד אחר צעד... חזרה לשגרה בעשרה צעדים :

1. התחילו **בלשאל מה נשמע**, בכל דרך שתבחרו. לפני שמתחילים למידה חשוב להתעניין בתקופה שעברה על התלמידים ובמה שקורה היום.
2. הקדישו זמן בתחילת כל יום להסביר את **ההתנהלות החדשה** : מהם הגבולות ההכרחיים ולמה נקבעו הסבירו איך מתנהל יום הלימודים, מה ההיגיון מאחורי המערכת שנבנתה. **חיזרו לאמנה**, שחיברתם יחד, והזכירו את כללי ההתנהגות בכיתה .
3. היו מודעים **להתנהגויות סיכון**. תלמידים שהתנהגותם שונה, שמביעים חשש או מצוקה. זיכרו שאתם לא לבד ועדכנו את הגורמים הרלוונטיים (יועצת, מנהל, חברי צוות).
4. צרו **שגרות חדשות**. למשל, להתחיל כל בוקר במשחק נחמד או בקריאת קטע קצר או אוורור רגשות עם קלפי שיתוף או שיקוף, עשו **הפגות קצרות** במהלך השיעור להתרעננות כמו למשל "כושר בקטנה" (לקום רגע, להתמתח, ידיים למעלה לצדדים) או "רגע של בדיחה".
5. חשבו עם התלמידים על **דרך חדשה** להביע חיבה ואהדה במקום ה"כיפים" והחיבוקים.
6. נצלו את הרכב הלמידה החדש כדי לעזור לתלמידים לפתוח דף חדש **ולייצר קשרים חדשים וטובים** עם תלמידים אחרים. **העצימו** אותם ועודדו בכל הזדמנות.
7. תנו **תפקיד לכל תלמיד**. כל תלמיד ייקח אחריות על חלק מההתנהלות בכיתה. תפקידים אפשריים – אחראי על המורל, אחראי ציוד, אחראי ציוד מיגון, אחראי עדכון חדשות יומי, אחראי על הלוי"ז ועוד.
8. חזרו לדברים שקרו לפני הקורונה. **חברו את התלמידים לנקודה בה נפרדתם** ולדברים שהעסיקו אותכם בתקופה ההיא (קשור לשיעור ולא קשור לשיעור גם יחד). יצירת המשכיות ורצף יכולה לשמור על איזון וחזרה לנורמליות.
9. **צרו שיתופי פעולה עם מורים נוספים**. תמכו זה בזה בפתרון בעיות שונות וביצירת מודלי עבודה מותאמים למציאות החדשה.
10. **הקפידו לשמור על עצמכם**. דאגו לאוורור רגשי ולקבלת תמיכה מחברים בצוות . התחלקו בנטל ותמכו בזקוקים לכך, וכמובן- חשיבה חיובית וחיוכים! (אין כמו חיוכים).
(נכתב ברוח "חזרה לשיגרה" של שפ"י)