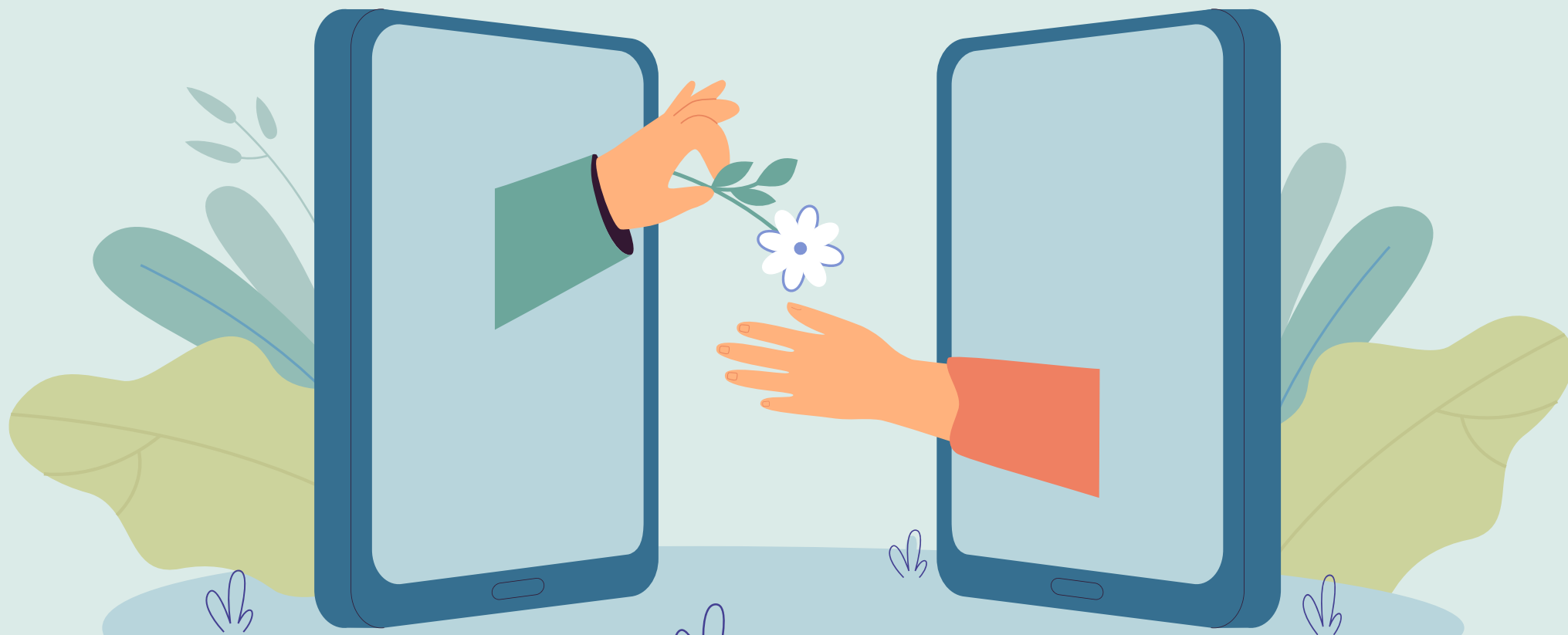


מהדקים את הקשר, אפס מרחוק.

הסמאה בצפון הארץ, סתיו 2024



שגרת החירום הפכה לחירום באזורים רבים וצוותי ההוראה כמו גם התלמידים ממשיכים בלמידה מרחוק. ככל שהתקופה מתארכת וממשיכה, ברור לכולם כי לצד שגרת הלמידה חשוב לייצר סדירויות המתייחסות לשלומות הצוות והתלמידים. **מה מומלץ לעשות?** בחוברת זו תמצאו מספר הצעות.

שיחות אישיות	התנדבות	נבחרת "מנטובים" - תלמידים חונכים תלמידים	פעולות הפגה	תפקיד לכל תלמיד	מעגלי שיח
--------------	---------	--	-------------	-----------------	-----------

מהי החשיבות?

קשר אישי מחזק את תחושת השייכות, מייצר תחושה שיש מי שחושב עליי, דואג לי. וכן, מספק כתובת ידועה ומרגיעה. בנוסף, באמצעות שיח אישי, ניתן לזהות מבעוד מועד מורים ותלמידים המצויים במצוקה מתמשכת ולנסות לסייע להם בצורה משמעותית יותר על ידי עירוב גורמים נוספים.

מי מקיים ועם מי?

הנהלה עם מורים, מורים עם תלמידים, תלמידים עם תלמידים.

באיזו תדירות?

אחת ליומיים שלושה / בתדירות קבועה ומשמעותית.

על מה מדברים?

בודקים מה נשמע וכיצד מתמודדים עם האתגרים. מוצאים נושא משותף לשיח (ההיבט הלימודי לא במרכז השיח, אלא אם כן הנמען יעלה זאת). ראו המלצות למבנה [שיחת אכפת לי ממך/ של שפ"י](#).

משתדלים שנושאי השיחה יהיו הנושאים שמעסיקים את מי שאנחנו משוחחים איתו, ופחות דברים שמעסיקים אותנו או שבוערים בנו לשוחח על אודותיהם.

כיצד מתחזקים את הסדירות?

בונים מערכת (ריאלית) של מספר תלמידים/חברי צוות לכל איש הנהלה/מורה. דואגים להכשרה בסיסית של שיח אישי ותקשורת מקרבת (תזכורת של מיומנויות קיימות של אנשי החינוך). מקפידים על סדירות קבועה גם עבור שיחות תמיכה בתומכים.

כיצד עושים זאת, הלכה למעשה?

- ממפים את חדר המורים, ועל-פי המיפוי מחלקים את המורים בין חברי ההנהלה. מורים שיזוהו במצוקה מסיבות שונות (חרדות/ ללא תנאי מיגון נאותים/ ילדים קטנים בבית/ בן/ת זוג מגויסים/ מעגלי פגיעה מהשנה החולפת או אף מאירועי עבר) יקבלו תמיכה מהצוות הייעוצי/ פסיכולוגית בית הספר. המורים האחרים יחולקו באופן רנדומאלי בין חברי ההנהלה. במקרה של חדר מורים גדול, ניתן להיעזר ברכזי מקצוע, שיקבלו אחריות על צוותי המקצוע שלהם.
- מיפוי נוסף של חדר המורים, הפעם על-פי שייכות לכיתות/ שכבות/ מגמות וכו'. המטרה היא להצמיד לכל מחנך שלושה מורים ולחלק את האחריות על ליווי תלמידי הכיתה בין ארבעתם (לכל מחנך/ מורה יש שמונה תלמידים לערך).
- הקמת קבוצה של תלמידים חונכים - איתור תלמידים בשכבות הבוגרות, בעלי רגישות ואחריות חברתית. להציע להם ללוות תלמידים אחרים בבית הספר (בני גילם או צעירים יותר). הקבוצה שתגובש תלווה על-ידי רכז/ יועץ, שידאגו להכשרה, יצירת הצמדים ותחזוקה שוטפת.

במי עוד ניעזר ביצירת סדירות הקשר האישי עם התלמידים?

אנשי מנהלה שמתאימים ליצירת תקשורת עם תלמידים, כוח עזר, שעובד בבית הספר, מתנדבי שרות לאומי או שנת שירות/ סייעות וכו'.

גורמים בקהילה, שנמצאים בקשר עם בית הספר: קומונרים בתנועות הנוער, רכזים במתנ"סים, רכזים במקומות התנדבות. לבקש מהגורמים הללו להעמיק את הקשרים, שיש להם במילא עם התלמידים, ולהפכם לסדירות של שיחות אישיות.

חשוב להדגיש כי הליווי והשיח עם התלמידים יתקיים תמיד תוך התייעצות **ודיווח קבוע וסדיר למחנך הכתה, ולא יתקיים כתחליף לשיח אישי עם איש או אשת החינוך מבית הספר.**

במקביל לשיחות האישיות חשוב להמשיך לקיים גם **שיחות כיתתיות וקבוצתיות**, וכן, לייצר תקשורת וירטואלית באמצעות **מידעון, דף קשר** כיתתי/ שכבתי/ בית ספרי. מומלץ להשתמש **ברשתות החברתיות** של בית הספר ובכל פלטפורמה אחרת של העברת מידע, שמחזקת את הקשרים עם התלמידים ועם הקהילה.



שיחות אישיות	התנדבות	נבחרת "מנטובים" – תלמידים חונכים תלמידים	פעולות הפגה	תפקיד לכל תלמיד	מעגלי שיח
--------------	---------	--	-------------	-----------------	-----------

כיצד עושים זאת, הלכה למעשה?

- ממפים את הצרכים בבית הספר ובקהילה. בודקים האם ניתן להיפגש פיזית או רק מרחוק. על-פי חוזקות התלמידים/ המורים ורצונותיהם מחלקים את המשימות.
- על-פי המיפוי, בודקים לגבי משימות בית ספריות (מורים/ תלמידים עם חרדות/ ללא תנאי מיגון נאותים/ ילדים קטנים בבית/ בן/ת זוג מגויסים/ מעגלי פגיעה מהשנה החולפת או אף מאירועי עבר, יקבלו תמיכה גם מהצוות הייעוצי/ פסיכולוגית בית הספר.
- הקמת קבוצה של תלמידים חונכים - איתור תלמידים בשכבות הבוגרות, בעלי רגישות ואחריות חברתית, להם נוכל להציע ללוות תלמידים אחרים בבית (בני גילם, או צעירים יותר). הקבוצה שתגובש תלווה על ידי רכז/ יועץ, שידאגו להכשרה, יצירת הצמדים ותחזוקה שוטפת.

במי עוד ניעזר ביצירת סדירות

הקשר האישי עם התלמידים?

- אחראי התנדבות עירוני
 - אנשי מנהלה שמתאימים ליצירת תקשורת עם תלמידים
 - כוח עזר, שעובד בבית הספר: מתנדבי שרות לאומי או שנת שירות/ סייעות וכו
 - גורמים בקהילה, שנמצאים בקשר עם בית הספר: קומונרים בתנועות הנוער, רכזים במתנ"סים, רכזים במקומות התנדבות.
- חשוב להדגיש כי הליווי והשיח עם התלמידים יתקיים תמיד תוך התייעצות ודיווח קבוע וסדיר למחנך הכתה.**

נבחרת "מנטובים" – תלמידים חונכים תלמידים



על מה מדברים?

לפני תחילת ההתנדבות בודקים מהן חוזקות התלמידים (מה אני עושה הכי טוב, מה מייחד אותי), אילו הזדמנויות נפתחות בפניהם (מה אני מרוויח? ממה אני חושש?), אילו כלים ניתן לקבל מההתנדבות?, בודקים מה הצרכים בקהילת בית הספר או בקהילה מחוץ לבית הספר. בודקים מה הנהלים לקיום כל התנדבות והאם ניתן לקיים אותה בימי חירום כבימי שגרה, האם וכיצד ניתן לקיים אותה גם מרחוק? ויוצאים לדרך.

כיצד מתחזקים את הסדירות?

יוצרים קשר עם מקום ההשמה בבית הספר, בקהילה או באופן וירטואלי (שיחות עם קשישים בטלפון, ביקור אנשי ונשות קהילה שבני הזוג משרתים במילואים ועוד), בונים מערכת התנדבויות, דואגים להכשרה בסיסית של המתנדבים, ומזכירים להם את הוראות הביטחון. יוצרים עוגנים של אוורור רגשות ושיח. מבקשים לשלוח תמונה ממקום ההתנדבות (גם בזום) ולהכין דף משוב קצר על כל פעילות.

מהי החשיבות?

התנדבות בפרט ומעורבות חברתית בכלל מגבירים את תחושת העצמאות והשליטה של בני הנוער, מעלים את הביטחון העצמי ואת היכולת האישית לקבל החלטות, מחזקים חוסן נפשי ותורמים לצמצום התנהגויות סיכוניות.

התנדבות בקהילה מאפשרת לתלמידים לחוש משמעותיים ומועצמים דרך העשייה ובה בעת מחזקת את החוסן האישי והקהילתי. בית ספר המעודד למעורבות חברתית יוצר פלטפורמות לחיבורים, להדרכה, לחניכה ולהוקרת תודה. מעורבות של תלמידים בעשייה הבית-ספרית והקהילתית מזמנת את האפשרות להוציא מן הכוח אל הפועל את החוזקות, הכישורים והמעלות של התלמידים.

מי מקיים ועם מי?

הנהלה עם מורים, מורים עם תלמידים, תלמידים עם תלמידים, וכולם עם הקהילה.

באיזו תדירות?

אחת לשבוע לפחות / בתדירות קבועה ומשמעותית.

שיחות אישיות	התנדבות	נבחרת "מנטובים" תלמידים חונכים תלמידים	פעולות הפגה	תפקיד לכל תלמיד	מעגלי שיח
--------------	---------	--	-------------	-----------------	-----------

מהי החשיבות?

הכשרת תלמידים/ות לתמיכה רגשית וחברתית בתלמידים/ות צעירים/ות מהם/ן, נוכח ההתמודדויות הלא פשוטות אשר מזמנת תקופה זו (שגרת חירום, למידה מרחוק, חרדה, קושי בפיתוח חוסן). יצירת תחושה של אחים בוגרים, אנשים נוספים שמצטרפים למעגל האנשים שרואים אותי. ישנה חשיבות גם של חיבור רב גילאי בתוך בית הספר, יצירת קבוצת מנהיגות.

תפקידם של המנטובים יהיה גם חיזוק התלמידים מבחינה לימודית (במידת האפשר), הענקת כלים להתמודדות ותמיכה במקומות החלשים שלהם. הקשרים האישיים עם הנחנכים והעמקת השיח - יוכלו להוות להם עוגן ולהיות דמות נוספת משמעותית בחייהם.

מי מקיים ועם מי?

תלמידים בוגרים מול תלמידים צעירים יותר. בניית קבוצה של תלמידים חונכים - איתור תלמידים בשכבות הבוגרות, בעלי רגישות ואחריות חברתית. להציע להם ללוות תלמידים אחרים בבית הספר (בני גילם, או צעירים יותר). הקבוצה שתגובש תלווה על-ידי רכז/ יועץ, שידאגו להכשרה, יצירת הצמדים ותחזוקה שוטפת.

באיזו תדירות?

אחת ליומיים שלושה / בתדירות קבועה ומשמעותית.

על מה מדברים?

לפני תחילת הפעילות מדברים על אמפתיה, על הקשבה פעילה, על הכלה. איך יוצרים אינטימיות וקשר גם מרחוק. בזמן הפעילות מחזקים את החניכים/ות, מדברים בגובה העיניים על אתגרי התקופה ופתרונות אפשריים לכל מצב, מתן מענה לצרכיהם, אמונה ביכולת והעצמתה. אפשר לסייע במטלות בית הספר, אפשר לשחק משחקים וירטואליים.

כיצד מתחזקים את הסדירות?

קובעים זמן מקביל לשתי הקבוצות. מחלקים את החונכים לפי הצרכים וקובעים מפגשים סדירים עם היועצות/ מחנכים לאורור רגשות ולדיווח.



כיצד עושים זאת, הלכה למעשה?

- ממפים את הצרכים בבית הספר בעזרת היועצות. בודקים האם ניתן להיפגש פיזית או רק מרחוק.
- אנו ממליצים לגייס תלמידים/ות העונים/ות על המאפיינים הבאים: רגישות, בעלי/ות כישורים חברתיים, התמדה ונחישות, אחריות אישית, ומחויבות גבוהה. בנוסף, מומלץ כי התלמידים/ות יהיו גם בעלי/ות רקע מסוים בהדרכה. לראיין אותם מראש ולוודא שהם רוצים.
- לקיים מפגש זום, ובו יתקיים תאום ציפיות והכשרה לקיום הפעילות. **צוות אורטוב יכול לסייע ולהכשיר/ להנחות את החונכים.**

במי עוד ניעזר ביצירת סדירות הקשר האישי עם התלמידים?

- יועצות בית הספר

חשוב להדגיש כי הליווי והשיח עם התלמידים יתקיים תמיד תוך התייעצות ודיווח קבוע וסדיר למחנך הכתה וליועצות. מאחר ומדובר בפרויקט הדורש רמה גבוהה של רגישות ובגרות מצד החונכים – נבצע מיפוי דקדקני וקפדני של החונכים ונשקיע זמן, מאמץ וגיוס אנשי המקצוע המתאימים להכשרתם ומתן ליווי צמוד שלהם.

מעגלי שיח	תפקיד לכל תלמיד	פעולות הפגה	נבחרת "מנטובים" – תלמידים חונכים תלמידים	התנדבות	שיחות אישיות
-----------	-----------------	-------------	--	---------	--------------

מהי החשיבות?

כל דבר שאינו דורש מיקוד בהישגים לימודיים ומאפשר לחבור לחוזקות של התלמיד/ה, יכול לייצר אווירה טובה בשיעור ולאפשר לתלמידים לאסוף כוחות, להתאושש ולמלא מצברים. עקב חוסר הוודאות לגבי משך הלמידה המרוחקת ורציפותו - נוצרת תחושת דחיפות לגבי חשיבות רקימת קשרים חברתיים בין תלמידי הכיתה, שיסייעו במידה והתלמידים יאלצו להישאר בבתים בסמוך למרחבים המוגנים. הפגות אלו יכללו למשל משחקים של עבודת צוות, היכרות ושיתוף פעולה. יסיחו את דעתם של התלמידים מהפחד והלחץ בו הם שרויים ויגבירו את החוסן שלהם.

מי מקיים ועם מי?

מורים עם תלמידים ותלמידים עם תלמידים.

באיזו תדירות?

בכל פתיחת שיעור, סיום שיעור/ בתדירות קבועה ומשמעותית.

על מה מדברים?

בחרים משחקים/ פעילויות שניתן לקיים גם בזום. רצוי למנות תלמידים שיפעילו ויהיו אחראיים על משבצת זו.

כיצד מתחזקים את הסדירות?

מתחילים כל שיעור בזום או מסיימים כל שיעור בפעילות קצרה וחוייתית.

כיצד עושים זאת, הלכה למעשה?

1. יוצרים בנק משחקים והפעלות (ניתן להיעזר במאגר הגדול של אורטוב או להכין משחקים בעצמכם).
2. מקיימים פעילות לצוות החינוכי כדי שיחוו בעצמם ויבינו את חשיבות ההפגה.
3. ממנים תלמידים שאחראיים להעביר את הפעילות.

במי עוד ניעזר ביצירת סדירות הקשר האישי עם התלמידים?

בתלמידים יצירתיים שעברו קורסי הדרכה בתנועות הנוער

חשוב להדגיש כי הליווי והשיח עם התלמידים לאחר פעילות ההפגה יכול לעסוק גם בשלומות שלהם, במידת העניין וההנאה שלהם. עוד חשוב להדגיש כי במידה וחוזרים ללמודים פיזיים, יש לתת מקום רב להפגה, פעילות חוייתית וציאה לאוויר הצח.



שיחות אישיות	התנדבות	נבחרת "מנטובים" – תלמידים חונכים תלמידים	פעולות הפגה	תפקיד לכל תלמיד	מעגלי שיח
--------------	---------	--	-------------	-----------------	-----------

מהי החשיבות?

כדי לחבר את כל התלמידים באופן חיובי ופעיל גם בימי חירום, מומלץ לערב את כולם במשימות כיתתיות, בית ספריות וקהילתיות. התפיסה לפיה כולנו שותפים במשימה הגדולה של שמירת הביטחון מבחינה פיזית ורגשית – מערבת את התלמידים ומאפשרת להם לעסוק בדברים שמעבר לעיסוקיהם המיידיים, לפחד ולחרדה, תוך יצירת משמעותיות והזדמנות להתנסות במיומנויות של התפתחות אישית.

התפיסה של תפקיד לכל תלמיד מאפשרת למחנכים לנהל את הכיתה ואת המפגשים בזום (ואחר כך גם במפגש הפיזי בכיתה), בסיוע תלמידיהם, לאפשר לתלמידים למצוא את המקומות שבהם הם יכולים לתרום ולסייע החל מאחריות על נוכחות חבריהם דרך הכנת יום גיבוש לכתה ועד פעילות למען גורמים אלו או אחרים בקהילה.

מי מקיים ועם מי?

מחנך מול התלמידים בכיתה.

באיזו תדירות?

רצוי לקבוע בתחילת השנה תפקידים בהתאם לחוזקות התלמידים ולדאוג בכל 3 שבועות לערך (בהתאם למאפייני הכיתה) להחליף ביניהם.

על מה מדברים?

מדברים על הצרכים בתקופה מאתגרת כזו, בודקים את חוזקות התלמידים ומתאימים בין החוזקות לתפקידים. כמו כן, יש מקום לעזוק באחריות אישית וקבוצתית.

כיצד מתחזקים את הסדירות?

נותנים אחריות ודואגים להוקרה למבצעי התפקידים בצורה הטובה ביותר.

כיצד עושים זאת, הלכה למעשה?

- מכינים רשימה ארוכה של תפקידים (למשל - אחראי דיגיטל בכיתה/ אחראי תמיכה טכנית למורה/ מכין מצגות וסרטונים/ אחראי קשר עם תלמידים חולים /צוות יומולדת/ אחראי על בדיקת נוכחות / עזרה בשיעורי בית/ אחראי תיעוד וצילום/ הכנת סיכום השיעור בנקודות והפצה לכיתה/ אחראי מצב רוח/ הכנת חידונים/ לשלוח סרטונים/ אחראי שעת כושר לכיתה/ אחראי על מתכונים בריאים/ כתבנו לענייני אינסטגרם, רשתות חברתיות/ יועצי סטיילינג, ספרים, סרטים / זמן חדשות ואקטואליה).
- בודקים את חוזקות התלמידים ומתאימים בין החוזקות לתפקידים.

במי עוד ניעזר ביצירת סדירות הקשר האישי עם התלמידים?

בתלמידים אחרים.

חשוב להדגיש כי הליווי והשיח עם התלמידים לאחר תקופת הפעילות (התקופה המומלצת היא 3 שבועות ואז בודקים את התקדמות התלמידים בתפקידים שלהם, ומחליפים תפקידים אם יש צורך) חייב להתבצע בצורה מסודרת ויש להוקיר את מי שמבצע תפקידו בצורה טובה במיוחד.

עוד חשוב להדגיש כי במידה וחוזרים ללימודים פיזיים, יש לתת מקום לתפקידים הרבים שנקבעו, ולנסות לשלבם גם בבית הספר, הדבר יקל מאוד על המורים.



מעגלי שיח	תפקיד לכל תלמיד	פעולות הפגה	נבחרת "מנטובים" – תלמידים חונכים תלמידים	התנדבות	שיחות אישיות
-----------	-----------------	-------------	--	---------	--------------

במי עוד ניעזר ביצירת סדירות הקשר האישי עם התלמידים?

בקבוצות מנהיגות שונות, בחברי צוות שונים,

חשוב להדגיש כי הליווי והשיח עם התלמידים לאחר מעגלי השיח יכול לעסוק גם בשלומות שלהם, במידת העניין והתחושות שלהם.

עוד חשוב להדגיש כי חשוב לאסוף את הנתונים ולעבדם ולהשתמש בהם כהכנה לתוכנית התערבות. מומלץ להיעזר בבעלי התפקידים הרלוונטיים בבית הספר (יועצות, סגנים/סגניות, רכזי מקצוע, רכזי שכבות, מנהל/ת ועוד) כדי לחשוב על הדברים שעלו ולתת להם מענים מתאימים.



על מה מדברים?

חשוב להקדיש את השיחות בתקופת החירום לתחושות המורים/ תלמידים, לדרכי התמודדות עם המצב/ זיהוי חוזקות/ התמודדות משותפת עם אתגרים וכיצד אפשר לשפר את סיטואציית השהיה במרחבים מוגנים ולשמור על בריאות רגשית וגופנית.

כיצד מתחזקים את הסדירות?

לשלב את מעגלי השיח בסדר היום הבית ספרי (כחלק משיעור בתחום הדעת או במקביל אליו).

כיצד עושים זאת, הלכה למעשה?

- קובעים נושא לשיח. מכינים מראש מספר שאלות מנחות. בוחרים מועד נוח.
- נשמעים לכללי השיח - לכל אחד יש זכות דיבור על פי סדר הישיבה, לכל דובר יינתן זמן דיבור שווה, יש להקשיב לדובר תוך שמירה על קשר עין איתו, ניתן לדלג על תור של מי שאיננו מעוניין לדבר, מומלץ להביא דוגמאות. אסור לציין שמות תלמידים או מורים על מנת לשמור על כבודם, חשוב לדבר בכנות ובצורה מכבדת גם אם מעלים נושא לא נעים, כל אחד מדבר בשם עצמו.
- ניתן לקיים מעגלי שיח בזום בחלוקה לחדרים שונים או בשגרה, בבית הספר.

מהי החשיבות?

מטרת המעגל היא לאפשר לקיים שיחה בקבוצות קטנות או ככיתה, לדבר על נושאים החשובים לחיזוק החוסן וליצירת שיח משמעותי ורלוונטי עבור המורים והתלמידים. למורה תהיה הזדמנות להכיר את התלמידים, לחבר ההנהלה להכיר את המורים בצוות, להקשיב לדעות שלהם ולהבין טוב יותר את התחושות שלהם בבית הספר, בשעת חירום או בשעת רגיעה. זו גם הזדמנות לשתף, בפחדים או בתובנות ולמצוא פתרונות יחד.

הקשבה מהלב יוצרת חיבור רגשי המניע לשיתוף פעולה, למעורבות אישית וחברתית. השיח במעגל מעודד כנות, אמון, הקשבה בלתי שיפוטית, ספונטניות, כבוד לזולת ולעצמי ומטפח חופש ביטוי וסובלנות. מעגלי השיח מאפשרים דיון בנושאים חברתיים משמעותיים בדרך מכבדת, בה לכל אחד יש מקום בטוח וזמן לביטוי.

מי מקיים ועם מי?

המורים עם התלמידים, חברי הנהלה עם צוות המורים.

באיזו תדירות?

בשעה קבועה מראש / בתדירות קבועה ומשמעותית.