



פרי גנך

**עקרונות בניהול שיח חינוכי-רגשי
במסגרת התכנית ומערכי שיעור תואמים**



הרשת הטכנולוגית-מדעית המובילה בישראל
מכללות ובתי-ספר לטכנולוגיה מתקדמת ולמדעים



ערכים, מנהיגות, קהילה

תכנית "פרי גנך" היא יוזמה חינוכית מיוחדת המחברת בין תלמידים מתנדבים לבין משפחות שכולות. **במסגרת התכנית, בני הנוער נפגשים עם משפחות שכולות, מקשיבים לסיפוריהם האישיים של יקיריהן, ולומדים על חייהם, אישיותם וערכיהם של הנופלים.** דרך מפגש אינטימי וכנה זה, הם הופכים לשגרירי הזיכרון - מעבירים את הסיפורים לבני הנוער הנוספים ביישובים, יוצרים רשת של זיכרון קהילתי ומחזקים את הקשרים החברתיים והערכיים בחברה הישראלית.

המפגשים עם משפחות שכולות, בייחוד אם מדובר במשפחות ששכלו את יקיריהן בשנים האחרונות, עלולים להיות מורכבים ומאתגרים מבחינה רגשית - הן עבור המשפחות והן עבור התלמידים המתנדבים - ולעיתים יכללו סיפורים או סיטואציות לא פשוטות. על מנת לסייע לתלמידים ולתלמידות להתמודד עם התכנים, הרגשות והמפגשים הטעונים, חשוב לייצר ולאפשר שיח מובנה, במסגרתו יוכלו התלמידים להעלות חששות, לעסוק בציפיות, להציף אתגרים ולאפשר חשיבה משותפת על המפגשים עם המשפחות: לפני קיומם ולאחר סיומם.

המסמך שלפניכם מכיל עקרונות לשיח רגשי, לצד מערכי שיעור להכנה רגשית ומעשית של בני הנוער למפגשים עם המשפחות השכולות, ולעיבוד החוויות והרגשות שעלולים להתעורר במהלך התכנית.

אנו ממליצים לשתף את יועצי/ות בית הספר בהעברת המפגשים, ככל הניתן. הידע המקצועי שלהם/ן, לצד ההיכרות עם התלמידים, הקהילה והצוות, ועם מעגלי הפגיעה שישנם בתוך קהילת בית הספר, יוכלו לסייע רבות בהעברת המפגשים. במידה והדבר אינו מתאפשר, חשוב להיוועץ ביועצ/ת השכבה, ולהבנות יחד תהליכי הכנה ועיבוד שתואמים את צרכי התלמידים, מאפייניהם ויכולותיהם.

בתוך כך, אל תשכחו גם את עצמכם – השיח על נושא השכול, עשוי להציף גם בכם את חוויות ההתמודדות האישית והמקצועית להן נדרשתם לאורך השנתיים האחרונות (ולעיתים גם חוויות קודמות). **חשוב שתהיו קשובים לליבכם ושתתנו מקום לחוויה האישית שלכם;** לדאגה, לכאב, לאובדן, לכעס, לצער שחוויתם אתם או שחוו הקרובים אליכם ולתקווה בה אתם מחזיקים. **מצאו מה מחזק אתכם ותומך בכם ואל תישארו לבד.** במידת הצורך שתפו את העמיתים ואת הצוות התומך.

אילו פעולות מומלץ לנקוט טרם הפעילות ובתכנון השיח?

יידוע ושיתוף

חשוב ליידע את כלל ההורים בדבר הפעילויות המתוכננות. חשוב להעביר לתלמידים ולהורים מסר של בחירה כדי לאפשר להם לחוש מוגנים ובעלי יכולת השפעה.

תכנון מוקדם

חשוב לתכנן מבעוד מועד את השיחה, המפגש או הסדנה כדי לשלוט ככל האפשר במהלך המפגשים.

איזונים

חשוב להקפיד על מינון ולא להעמיס רצף של סיפורים שעלול ליצור הצפה ולהרחיק במקום לקרב. יש להשתדל לשזור בפעילויות גם סיפורי פעולה, תקווה וחוסן, לצד סיפורי פגיעה ואובדן.

מנעד רגשות

נזכור כי במהלך המפגשים צפוי להיות מנעד רגשי רחב ומגוון. נערך לכך מראש, ובזמן המפגשים, נכבד ונקבל את התגובות כולן. **לאורך השיחה נשים לב לתלמידים שיביעו קושי או הצפה רגשית. בסוף השיחה נשוחח עמם, נקשיב להם ונהיה עמם. בהמשך נעדכן את היועצת והפסיכולוגית ואף את הוריהם ונלווה אותם בהתמודדות המתמשכת.**

מפגש ראשון: היערכות לקראת המפגשים עם המשפחות

פתיחה

נסביר לתלמידים כי את המפגש שנקיים היום נקדיש לתחושות, מחשבות ורגשות שיש בנו לקראת המפגש עם המשפחות השכולות. נאמר כי היינו רוצים לאפשר לכולם לשתף בחוויה האישית שלהם לקראת המפגשים הללו, וכי אנחנו מבקשים שהשיח בקבוצה יהיה מוגן ומאפשר עבור כולם להביע את הרגשות שלהם.

רגשו-מטר

כל תלמיד/ה יקבלו חמישה דפי ממו קטנים, ועליהם יתבקשו לכתוב את כל הספרות בין 1 ל-5 (על כל פתקית מספר אחר). לאחר מכן, נסביר כי נאמר בקול בכל פעם שם של רגש, וכל אחד יצטרך "לדרג" ברמה האישית באיזו מידה הרגש הזה תופס אצלו מקום משמעותי (כאמור, בסקאלה של 1-5) לקראת המפגש עם המשפחות (כאשר 5 זו המידה הגבוהה ביותר ו-1 כלל לא או במידה מאוד מועטה).
הרגשות שנקריא (לא מוכרחים להקריא את כולם, ניתן לבחור מתוך הרשימה 6-8 רגשות מתאימים): חשש, כעס, תקווה, אמונה, אהבה, נדיבות, פחד, תסכול, ביישנות, אומץ, חוסר ודאות, דאגה, בהלה, שברון לב, היסוס, גבורה.

לאחר הקראת רגש מסוים, ולאחר שהתלמידים ירימו את הפתקים שלהם, ניתן לשאול תלמידים מסוימים (בכל פעם תלמידים אחרים) שאלות שיקדמו את השיח, כגון: מדוע הרמת את המספר הזה? או: אני רואה שהרגש הזה תופס מקום מאוד משמעותי אצלך, תרצה לספר לנו קצת על כך? או: אני רואה שהרגש הזה אינו תופס כלל מקום משמעותי לקראת המפגש, תרצה לומר על כך כמה מילים?

שיקוף

ננסה לסכם את החלק הקודם ולומר כי יש המון רגשות שתופסים מקום אצלנו לקראת המפגש עם המשפחות השכולות, והרגשות הללו כולם טבעיים מאוד. ככל שנתקרב למפגש, ייתכן והמידה של הרגש תשתנה או שפתאום יופיעו רגשות אחרים שאנחנו לא מרגישים כעת, וייתכן אף ובמהלך המפגש עצמו, יהיה שינוי ורגשות מסוימים יפנו את מקומם לאחרים – וצריך לתת להם את המקום שלהם.

עבודה בזוגות

כל תלמיד יבחר התחלה של משפט שהוא היה רוצה להתייחס אליו, ובזוגות ימשיך את המשפט ויסביר מדוע בחר להמשיך אותו כך. לאחר מכן, יבקש מבן/ת זוגו להמשיך את אותו המשפט שהוא בחר. בשלב הבא, יעברו השניים למשפט שבחר בן/ת הזוג השני ויתייחסו אליו.

חשוב לי שהקבוצה
הזאת שלנו תהיה
עבורי...

אני חושש/ת ש...

מחשבות שיש לי
לקראת המפגש

חשוב יהיה לי להגיד
למי שאפגוש ש...

מדאיג אותי ש...

יש לי מחשבה
שמעוררת בי תקווה
והיא...

חשוב לי לבקש ש...

לאחר המפגש אני
ארים טלפון ל...

אני מקווה ש...

בחזרה למליאה, נאפשר שיתוף על העבודה בקבוצות למי שיהיה מעוניין בכך.

הקבוצה שלנו...

לקראת סיום, נסביר את מקומה של הקבוצה שלנו בתהליך ובעבודה הנעשית אל מול המשפחות. לקבוצה/ לכיתה שלנו יש תפקיד מאוד חשוב, והיחד שלנו יכול להיות מאוד משמעותי עבור כולנו בשלושה מישורים:

1. תמיכה והיועצות – להקשיב, לתמוך ולדבר בכל עת על המפגשים עם המשפחות, על החוויות שלנו מהתכנית, מתן עצות או "רק" הקשבה, בהתאם לצורך של כל אחד מאיתנו.
2. שייכות ולכידות - תחושת היחד שלנו חשובה, אנחנו יודעים שאנחנו לא לבד בהתמודדויות, אנחנו מרגישים שאנחנו שייכים לקבוצה ושאנחנו חלק ממנה.
3. חוסן והתמודדות – אנחנו מחזקים האחד את השנייה ונותנים כוח וסיוע רגשי וממשי.

סיכום וסגירה

נאפשר זמן חופשי למחשבות, תחושות וחוויות. נסכם את המפגש ואת התכנים שעלו בו ונזכיר שאנחנו, הצוות המלווה את התכנית, המחנכים והיועצת, נמצאים כאן בכל עת לשיתוף בתחושות שעולות לקראת המפגש ולאחריו.

מפגש שני: עיבוד המפגש עם המשפחות

שיתוף אישי ושיח במליאה

נדפיס את ההיגדים הבאים ונפזר במרכז החדר. כל תלמיד בתורו, יבחר היגד אחד ויתייחס אליו בקצרה, בהתאם למפגש שהיה לו עם המשפחה השכולה.

בעקבות המפגש,
רציתי לומר ש...

משפט או מסר שאני
לוקח איתי
מההפגש עם
המשפחה

רגשות שעולים בי
בעקבות המפגש

שאלה שיש לי
בעקבות המפגש

משהו שריגש אותי
במיוחד במהלך
המפגש

מחשבות שעולות בי
בעקבות המפגש

משהו שהעציב
אותי...

משהו שהכעיס
אותי...

רעיון שיש לי
בעקבות המפגש

משהו שחשוב לי
לבקש מהקבוצה
הזאת

משהו שחיזק אותי
במפגש או אחריו...

משהו שעורר בי
תקווה או שעודד
אותי

משהו אחר שאני
רוצה לספר...

משהו שאני
מרגיש/ה שאני רוצה
לעשות כעת למען
המשפחה/
הקהילה?

תובנה שיש לי לגבי
עצמי / כוחות שיש
בי

בתום השיתוף:

- נתייחס למנעד המחשבות והרגשות שעלו בשיח ("עלו כאן מגוון קולות...") וננסה למצוא קו מחבר בתוך המגוון והמנעד ("אצלנו בכיתה/ בקבוצה...").
- נדגיש ביטויים של תקווה וחוסן וכיוונים לעשייה (מה נוכל לעשות כעת למען המשפחות שפגשנו? מה נוכל לעשות אחד למען השנייה בקבוצה שלנו?).
- נחזק ביטויים של תמיכה וערבות הדדית שהתלמידים גילו במהלך המפגש ובמהלך השיח עצמו. זאת, כדי לבסס את היותה של הכיתה/ הקבוצה מקור לחוסן ומקום בטוח לביטוי רגשי.

סיכום

- בסיום השיח, נדון במליאה בשאלות הבאות:
- מדוע השיחה הזו, בינינו, חשובה?
 - בעת הצורך, על מי אוכל להישען? ממי אבקש עזרה?

נסכם את הכוחות שעלו בכיתה ונדגיש את חשיבות היחד הכיתתי/ הקבוצתי והשייכות כגורם חוסן וכמשאב אשר ניתן להיתמך ולהיעזר בו. בעזרת השיח החינוכי נקדם נורמה חברתית שמעודדת שיתוף בחוויות, ברגשות קשים ובהתמודדויות כביטוי לחוסן האישי, הקהילתי והלאומי.

מפגש שלישי: כוחות התמודדות שלי ושל אחרים

פתיחה

בקשו מהתלמידים לנסות ולחשוב על אדם שפגשו במסגרת התכנית שלנו שהוא אדם בעל כוחות התמודדות ועוצמות פנימיות, משהו שהם פגשו ונתפס בעיניהם כאדם חזק (במידה וישנם תלמידים שאינם מצליחים לחשוב על אדם כזה במסגרת התכנית או באחת המשפחות השכולות איתם נפגשו, נבקש שיחשבו על דמות אחרת מחיי היום-יום שלכם).
נזמין את התלמידים לספר על מה שמעוררת בהם הדמות הזו ולשתף את הקבוצה בדמות עצמה.

נשאל: האם לדעתכם התבוננות על אדם אחר, המעורר בנו השראה, יכול לפתח גם בנו חוסן ולסייע לנו לפתח את הכוחות שלנו? כיצד?
לאחר התשובות של התלמידים, ניתן להסביר כי מחקרים מוכיחים שאנשים מתחזקים מעצבם התבוננות באנשים אחרים שאותם הם תופסים כבעלי כוחות.

עבודה בקבוצות

- כל קבוצה תעסוק בניתוח אחת הדמויות או יותר שנבחרו, באמצעות השאלות הבאות:
- מה בדמות מעורר בי רגשות חמים?
 - אילו כוחות התמודדות אני מזהה בדמות שבחרתי?
 - מה הדמות מלמדת אותי?
 - מה הייתי רוצה לשאול אותה או לומר לה?
 - מה הדמות מחזקת בית?

שיתוף במליאה

נאפשר שיתוף של הדברים שעלו בשיח הקבוצתי: חוזקות/ כוחות/ מילים מעצימות שנאמרו על ידי מי מהתלמידים שבחר לשתף, נכתוב על דפים קטנים ונניח במרכז החדר, באופן שיהיה גלוי ובולט לכולם.

בסיום השיתוף ניתן לבקש מהתלמידים לספר על כוח אחד שהוא בוחר לקחת איתו לדרך בעקבות השיח שנערך בקבוצות הקטנות או במליאה.