

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות

תדריך: בשורה מרה לתלמידים בכיתה בעת ריחוק פיזי ולמידה מרחוק

הקדמה

התדריך מתייחס למסירת הודעות קשות לתלמידים כאשר אין אפשרות לפתוח את המוסד החינוכי ולכנס אותם ביחד. במקרה זה מומלץ שהחשיפה הראשונית שלהם למידע תעשה בשלב ראשון על ידי ההורים. לצורך כך, יקבלו ההורים הדרכה כיצד לעשות זאת¹ (במכתב או בפגישה וירטואלית). בשלב שני, בסמוך למתן המידע על ידי ההורים יתקיים מפגש וירטואלי עם תלמידי הכיתה. יש לדאוג לפלטפורמה טכנולוגית שמאפשרת שיחה נוחה ככל שניתן.²

מטרות המפגש הראשוני עם התלמידים (במסגרת כלל הכיתה)

- ✓ חיזוק תחושת ה-"ביחד" הכיתתי כגורם מחזק – מיקוד בקשר האישי והקבוצתי.³
- ✓ הבניית האירוע ודיוק בעובדות. מניעת הפצת שמועות ומידע לא אמין.
- ✓ אפשרות לשיתוף ואוורור ראשוני.
- ✓ מיפוי התחלתי של צרכי תלמידים ומצבם.
- ✓ בסיס למעגלי מפגש אינטימיים בקבוצות קטנות.

מצבים אליהם מתייחס התדריך

- מוות או מחלה/פציעה קשה של תלמיד מהמוסד החינוכי.
 - מות איש צוות ממחלת הקורונה או מסיבה אחרת.
 - מות הורה של תלמיד או קרוב מדרגה ראשונה (עקב מחלת הקורונה או מסיבה אחרת).
- הערה: פעילות מערכתית במקרה כזה, תיעשה עפ"י שיקול דעת של הצ"ח וההיכרות עם ההשפעה של האירוע על מעגלים שונים בביה"ס.

השיחה תנוהל על ידי מחנכות הכיתה והיועצות או דמות אחרת, שהיא משמעותית וקרובה לתלמידים, בתיאום עם השפ"ח המקומי. חשוב שנזכור שהתלמידים, כמו כולנו, נמצאים בתקופה מורכבת של אי ודאות, חששות וריחוק פיזי ולכן יש לנהל את המפגש ברגישות מיוחדת.

כינוס המפגש הווירטואלי של התלמידים יערך לאחר שיחה ראשונה - וירטואלית של הצ"ח עם צוות בית הספר כדי ליידעו ולכווננו לדרכי שיח עם תלמידים מכיתות אחרות, על פי הנדרש (ראה תדריך שיחה ראשונה עם המורים - קישור).

¹ בסוף המסמך מופיע נספח 1 שעניינו מספר נקודות מנחות להורים בהקשר זה.

² בסוף המסמך מופיע נספח מספר 2 שעניינו מספר מאפיינים רלוונטיים של תקשורת וירטואלית שחשוב לקחת בחשבון.

³ בסוף המסמך מופיע נספח מספר 3 שעניינו מסרים בוני חוסן שיכולים להוות עוגן ולתת ביטחון בשיחות השונות.

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות

מהלך השיחה עם כלל התלמידים

פתיחה אפשרית

"תלמידים יקרים אנחנו חווים תקופה שונה ולא מוכרת לנו, בה אנחנו לא יכולים להיפגש או נאלצים להגביל את מס' המשתתפים באירוע. גם כשמדובר באירוע קשה כמו זה ששמעתם עליו, אנחנו לא יכולים להתחבק ולהיות ביחד, כפי שבוודאי היינו רוצים. אבל מכיוון שאנחנו רוצים להרגיש את ה-ביחד שלנו, התכנסנו לפגישה הווירטואלית הזו שתאפשר לנו להתמודד עם האירוע הקשה שקרה..."

א. מתן מידע עובדתי ואמין לגבי מה שאירע

- "לצערי הרב עלי להתייחס להודעה קשה שחלקכם בוודאי שמע. לפני זמן _____ קרה משהו עצוב וכואב, _____ נפטר _____" מי שמע על כך?

הפתיחה מאפשרת הדרגתיות בחשיפת האירוע, שמירת רציפויות ודיוק המידע.

- יש למסור אך ורק מידע עובדתי שנמסר על ידי גורם רשמי ומוסמך ונבדק על ידי אנשי המקצוע. ניתן לומר: "זה המידע שידוע לי נכון לעכשיו, כל השאר הן שמועות בלבד". חשוב להבחין בין עובדות לשמועות ולהבטיח שיועבר מידע מעודכן כאשר יתקבל.

- אין להסתיר מידע. בסופו של דבר, התלמידים ידעו, ולכן רצוי שהמידע יינתן להם על ידי דמות חינוכית ומשמעותית להם ויתוודך בצורה אחראית ומבוקרת.

ב. מתן אפשרות לתלמידים לבטא רגשות ומחשבות

"אלו מחשבות עוברות לכם בראש אחרי מה ששמעתם?"
"מה אתם חשים ומרגישים כרגע?"

חשוב לציין שטבעי ביותר שבעקבות אירוע כזה חשים ... ותחושות אלה הולכות ומתמתנות במשך הזמן...

ג. הפנייה למפגש עיבוד ווירטואלי בקבוצות קטנות

"נמשיך את השיח בקבוצות קטנות של כחמישה תלמידים אני, היועצות או מורה אחר/ת שמוכר/ת לכם יפגשו אתכם לשיחה ווירטואלית בקבוצה קטנה ובה נחשוב ביחד איך נוכל לתמוך ולעזור זה לזה ולמי שנפגע".

להלן הצעה למהלך שיחה עם קבוצה מצומצמת

מדינת ישראל

משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות

1. **חבירה רגשית והגדרה של מטרת השיחה** - ניתן לפתוח במשפט כגון, "צר לי שהשיח בינינו נערך בעקבות האירוע הכואב, במפגש היום ננסה לשתף זה את זה ולהתחזק זה מזה".
2. **הזמנה לביטוי רגשות ומחשבות** - "יש משהו שרוצה לשתף במחשבות, רגשות שעלו בו בעקבות ההודעה המצערת/ הקשה שנאמרה במפגש עם הכיתה?"
3. **חיבור לכוחות ולפעילות יעילה בהקשר לאירוע – בואו נחשוב:**
 - "כיצד אפשר לעזור לחברה שחוה את האירוע הקשה?"
 - "מה יכול לעזור לנו להתמודד עכשיו?" מכיוון שאנחנו לא יכולים להיפגש ולא להשתתף בלוויה ובשבעה כפי שאולי היינו עושים, בואו נחשוב על דרכים אחרות להיות ביחד, לנחם, לחזק ולהתחזק.
4. **המפגש יסתיים במשימה שהקבוצה תיקח על עצמה כמו:**
 - הכנת סרטון לחברה.
 - תורנות תקשורת יומית.
 - משלוח מסרים מחזקים בכל יום על פי תכנון מראש.
 - תכנון ביקורי תנחומים בקבוצות קטנות, בתיאום עם המשפחה והתאם להנחיות משרד הבריאות.
5. **בסיכום כדאי להגיד לתלמידים** - "נשוב ונדבר על האירוע והמשימות שחשבנו עליהן בעוד מספר ימים ובתום השבוע יערך שוב מפגש של כל הכיתה ותינתן שוב אפשרות לשתף ולשמוע זה את זה".
הערה: בסיום המפגשים ייפגש הצוות שליווה את הקבוצות ויצג מעגלי פגיעות שאיתר ודרכי סיוע פרטניים, קבוצתיים וכיתתיים.

נספח מספר 1 - מספר נקודות מנחות להורים כיצד להודיע לילד את הבשורה המרה ולשוחח על כך

לאור המצב שבו אנו נמצאים ואין באפשרותנו להיפגש עם כל הכיתה, אנו מבקשים שכל הורה יספר לילדו על מה שקרה וישוחח אתו על כך. להלן מספר הכוונות חשובות בהקשר זה:

1. **שוחחו עם הילדים בצורה גלויה, פתוחה ורגועה** - בשפה מותאמת לשלב ההתפתחותי שלהם. אפשר לומר "לצערי הרב נודע לי ש_____ מת אתמול. זה מאוד עצוב לנו ובעיקר ל_____ מהכיתה שלך. האם שמעת על זה משהו?"
2. **תוכלו להביע רגשות**, אך חשוב שתעשו זאת בצורה מבוקרת. חשיפה לסערת רגשות חזקה, עלולה לערער את בטחונו של הילד ולגרום לחרדה רבה.

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות

3. **הימנעו מלשוחח "מעל ראשיהם של הילדים"** - כשמדובר בנושא קשה, יש לנו נטייה לעיתים להגן על הילדים מפניו, בעיקר הצעירים שבהם ולשוחח בינינו בהנחה שהילדים אינם מבינים. חשוב לזכור, שהבנה חלקית וחשיפה לטונים המודאגים של השיחה, מזיקים. קליטת מסרים בלתי מילוליים וחלקי מידע, עלולים להוביל להשלמת פערי הבנה בדמיון וליצירת תמונה, המפחידה לעתים הרבה יותר מן המציאות עצמה. לילדים חשוב להסביר באופן ענייני ולהיות פתוחים לכל שאלה שתעלה.
4. **עודדו את הילד לפעילות יעילה בהקשר לאירוע** - הציעו לילד לכתוב, לצייר, ליצור קשר בטלפון עם התלמיד שנפגע, בדרך המתאימה לשלב ההתפתחותי שלו ולרמת הקשר עם החבר. פעילות, במיוחד זו הקשורה לאירוע, מסייעת לחזרה מהירה לתפקוד ולהפחתת סיכון לתסמינים פוסט טראומטיים.
5. **מתן תשומת לב לילד שקשה לו יותר** - ילד המסתגר בתוך עצמו, ממעט לקחת חלק בפעילויות, מדווח על חוסר תיאבון, מדבר על פחד שמקשה עליו לישון, אפשרו לו לשתף אתכם ואל תבטלו את הרגשותו. שאלו אותו מה יכול לעזור לו להירגע, למדו אותו לבצע נשימות ונשיפות עמוקות ועשו זאת עמו, הציעו לו הסחות דעת שמתאימות לו, חברו יחד משפטים מחזקים ותלו אותם במקומות בולטים בבית.
6. **בכל מקרה בו אתם זקוקים לייעוץ ועזרה** - תוכלו לפנות לגורמי הסיוע במוסד החינוכי ובשירות הפסיכולוגי החינוכי.
7. **חשוב לסמוך גם על האינטואיציות שלנו כהורים** - ולתת אמון ביכולת ההתמודדות שלנו ושל ילדינו.

נספח מספר 2 - מספר מאפיינים רלוונטיים של תקשורת וירטואלית שיש לקחת בחשבון

באופן כללי העקרונות של הדיבור הישיר בהקשר לאירוע משברי שרירים וקיימים והם עומדים גם ביסוד התקשורת הווירטואלית. ניתן לקיים את השיחה בדרך הנוחה למשוחחים (טלפון, ZOOM). עם זאת הקשר הווירטואלי מציב בפנינו אתגרים כגון:

- **קושי בקריאת שפת גוף מלאה**. אנו רואים את האדם שמולנו באופן חלקי בלבד.
- **העדר מבט עיניים מורכב** - (למשל: מבט הצידה בפגישה וירטואלית, עלול להיתפס כחוסר עניין או התעלמות).
- **תחושת מותשות** - ישנם אנשים שצפייה במסך מתישה עבורם הרבה יותר מתקשורת רגילה.
- **סכנה של פגיעה בפרטיות** - מומלץ להיות מודעים לנושא זה ולתת הדעת לכך שאנחנו במרחב פתוח וחשוף. SETTING לא נשלט שקשה לעיתים להתאימו לשיח מיטבי (רעש, מחשב אחד, לחצים במשפחה...).

לאור כל זאת, חשוב להיות מודעים למאפייני התקשורת הווירטואלית על כל צורותיה ולחפש פתרונות מראש לתרחישים אפשריים. לבדוק לפני השיחה את ה- SETTING הן אצל התלמיד והן אצל המבוגר המשוחח. לומר מראש מה הם היתרונות ומה הם החסרונות של תקשורת מסוג זה. (למשל: להבהיר שאם אני מסתכל למטה זה כי אני רושם לי נקודות שלא אשכח ולא כי אני לא מקשיב לך). לוודא שהשיחה לא ארוכה מ- 30 דקות אלא אם עולה צורך ספציפי כלשהו ומסכימים לדבר יותר זמן. עדיפות שיחות רבות קצרות מאשר מעט שיחות ארוכות.

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות במצבי משבר, חירום ואובדנות

נספח מספר 3 - מסרים בוני חוסן העשויים להוות עוגן לשיחה

1. אנשים מגיבים באופנים שונים חשוב שזכור שהדרך שבה אנו מגיבים משפיעה על סביבתנו. כיוון שכך כדאי כשנחשוב בכל פעם מהן ההשלכות של הדברים שאנו אומרים על האחרים.
2. התמודדות משותפת נותנת כוח. ה"ביחד" מחזק ונותן תקווה. בעקבות משבר או מצב לחץ כדאי לומר: "אנו חווים אירוע לא קל, אך ביחד נמצא את הכוחות שיש בנו כדי להתמודד ולהתגבר".
3. לכולנו יש ערוצי התמודדות שונים, חשוב שנהיה אותם בתוכנו ונחזק את יכולתנו לבחור במתאים ביותר ("גשר מאחד" של מולי להד ועופרה איילון).
4. כל פעילות יעילה הקשורה לאירוע, עשויה לסייע לנו בהתמודדות.
5. הומור, שמחה וראיית הטוב, מדגישים את ההיבטים הטובים והנעימים ומקלים על התמודדות במצבי משבר ולחץ.
6. הקשבה לחברה במצוקה והתעניינות בשלומה הן בעלות כוח ריפוי ארוך טווח.
7. פנייה לעזרה היא עדות לכוח נפשי של הפונה ולא לחולשה שלו!
8. ישנם מקורות סיוע רבים שחשוב לפנות אליהם, ההורים, חברים, צוות ביה"ס ומוקדים מקצועיים וטיפוליים.

חשבו על משפט מסר שלכם הכי חשוב לומר בעת הזאת לילדכם.