

דרכא

DARCA SCHOOLS



חוברת כיס למורה:

היגדי איתים חינוכי מיטבי  
ופרוטוקולים לניהול שית אישי,  
שית משמעת וצורך



# תוכן החוברת

## פרק א'

היגדי אקלים ודגשים

---

## פרק ב'

קישורים לעזרים וכלים בתחום אח"מ

---

## פרק ג'

פרוטוקולים לניהול שיח אישי, שיחת משמעת ועוד

---

## פתיחה

התלמיד שווה רוב היום בבית הספר, ולכן סביבה חינוכית זו מהווה סוכן חברות משמעותי המשפיע על גיבוש אישיותו. במהלך השעות בבית הספר נפגש התלמיד עם אנשים שונים הנמצאים סביבו - תלמידים בני גילו, מורים ואחרים, כאשר המגעים עם חלק מהם תכופים, ועם אחרים - פחות. תחושותיו של התלמיד לגבי ערכו מושפעות מן האנשים הסובבים אותו.

בחוברת זו נציג בפניכם את כלל היגדי האקלים המופיעים בראמ"ה בתחום: אקלים חינוכי ומיומנויות רגשיות וחברתיות. החשיבות שכלל צוותי המורים יכירו את לשון ההיגדים והמדדים הנבחנים יסייעו בידכם להיות במודעות לפעולות ולמעשים המשפרים את האקלים החינוכי.

הרבה פעולות חינוכיות ולימודיות נעשות על ידי כלל צוותי החינוך בבית הספר והתלמידים אינם מקשרים בין הפעולות להיגדים, לכן שימוש שוטף בהיגדים וקישורם לפעולות החינוכיות ע"י צוותי החינוך באופן שוטף יסייע לתלמידים בהבניית המושגים ומשמעות ההיגדים וחיבורם לפעולות הנעשות בבית הספר.

בסוף החוברת אנו מפנים אל אתר 'דרכא קונקט' המציע כלים, עזרים ומערכי שיעור שיסייעו בידכם לפיתוח אקלים חינוכי מיטבי בבית הספר.

אנו מאמינים כי בית ספר ששורר בו אקלים חינוכי מיטבי, הוא מוסד חינוכי המאפשר לתלמידיו למצות את הפוטנציאל הלימודי שלהם, מקנה להם ערכים של כבוד וסובלנות לשונה, מכשיר לשיתוף פעולה, לתקשורת בין-אישית יעילה וליכולת למידה והתפתחות מיטבית. כל זאת, תוך התייחסות לצרכים הבסיסיים ולצרכים המיטביים של התלמידים.

**בברכת הצלחה, רשת דרכא**

# פרק א' היגדו אקלים ורגלים

ההיגדים המובאים כאן, הם מתוך ההיגדים שהוכיחו  
בסאלון אקלים חינוכי ראמ"ה - משה"ח

---

# תחושת שייכות

1 "טוב לי בבית הספר".

2 "בית הספר שלי הוא מקום שנעים לי להיות בו".

3 "אני מרגיש חלק מבית הספר".

**רקע:** תחושת השייכות של תלמידים היא צורך אנושי בסיסי, המשפיע באופן משמעותי על התפקוד הלימודי, החברתי והרגשי שלהם. כאשר תלמידים מרגישים שייכים לבית הספר, הם חווים תחושת ביטחון, קבלה וכבוד, המאפשרת להם להתפתח ולצמוח בסביבה תומכת. סביבה המעודדת שייכות מתאפיינת ביחסים מכבדים, במתן הזדמנויות להשתתפות ובבניית קשרים חיוביים בין התלמידים לבין עצמם ובין התלמידים למורים.

**שיח:** שאלו את התלמידים: "מה גורם לכם להרגיש טוב בבית הספר? מה לדעתכם אפשר לשפר כדי שתרגישו טוב יותר?", "האם יש משהו שגורם לכם להרגיש פחות נעים בבית הספר? איך אפשר לשנות את זה?". עודדו התלמידים לשתף רעיונות לחיזוק תחושת השייכות.

**תווך:** מומלץ מאוד לקשר בין פעולות שמתרחשות בכתה/שכבה/בי"ס להיגדים המופיעים כאן ולהשתמש בלשון ההיגדים. לדוגמה: מועצת התלמידים היא משמעותית ונותנת לי מקום להיות חלק מבית הספר, פעילות הגיבוש שהייתה בכתה מוסיפה לתחושות הטובות שלי בבית הספר.

# יחסי קרבה ואכפתיות בין מורים לתלמידים

1 "אני תמיד יכול לפנות לאחד המורים שלי אם אני רוצה לשוחח על משהו שחשוב לי".

2 "כשהמורים מבטיחים שהם יטפלו במשהו - הם מקיימים".

3 "אני מרגיש שהמורים בבית הספר מקשיבים למה שיש לי לומר, גם אם זה לא קשור ללימודים".

4 "למורים שלי אכפת ממני וממה שקורה לי, ולא רק בנוגע ללימודים".

5 "המורים בבית הספר מתייחסים לכל התלמידים באופן שווה ולא מפלים בין תלמיד לתלמיד".

6 "למחנכת שלי אכפת ממני וממה שקורה לי, ולא רק בנוגע ללימודים".

**רקע:** מערכת היחסים בין מורים לתלמידים היא גורם מרכזי בתפקוד האקדמי, הרגשי והחברתי של התלמידים. כאשר היחסים מבוססים על אמון, הוגנות ותקשורת פתוחה, נוצר מרחב רגשי בטוח שמאפשר לתלמידים להתמקד בלמידה ולהתפתח. היבטים של קרבה ואכפתיות כוללים נגישות של המורים, עמידה בהבטחות, יחס מכבד ושוויוני, ותמיכה רגשית מעבר להיבטים הלימודיים.

**שיח:** בשיחות של מחנכים/מורים מקצועיים עם התלמידים ניתן לשמוע מהם על העדר הקשבה של המורים. ניתן לבחון עם התלמידים באילו חלקים - היגדים הם מרגישים שיש חוסר מענה של ביה"ס-מורים, כיצד לדעתם ניתן לשפר, ועוד. הבנת חשיבות ההקשבה: קיימו שיח על דרכים שבהן מורים יכולים להראות שהם באמת מקשיבים לתלמידים. לדוגמה: "איך אתם יודעים שמקשיבים לכם? איך אתם מרגישים כשהקשיבו לכם?" שוחחו עם התלמידים על תפיסת השוויון: "מה אפשר לעשות כדי שכולם ירגישו שמתייחסים אליהם בצורה שווה?"

**תווך:** מומלץ שכל איש חינוך יקיים שיחות אישיות עם תלמידים, כמו כן כחלק מהשעות הפרטניות לתת מקום להקשבה לתלמיד. גם כאן נדרש תווך ביו פעולות שנעשות: מה מטרתן ולמה הן מסייעות, וכיצד הן עונות על ההיגדים. לדוגמה: בשיחות האישיה אני מקשיבה למעסיק אתכם מעבר ללימודים. אתם מוזמנים להציע הצעות לגבי סגנון המבחן-נושא ועוד. הדגשת אמון והבטחות: מומלץ לחשוב על דרכים לבנות אמון עם התלמידים ולדון על עמידה בהבטחות. למשל: "כשאני מבטיח, איך אני דואג שהתלמידים יראו שאני מקיים?"

# קשרים חברתיים בין התלמידים

1 "בכיתה שלי יש אווירה טובה בקרב התלמידים".

2 "לתלמידים בכיתה שלי אכפת זה מזה".

3 "בבית הספר יש לי חבר שאני יכול לסמוך עליו בעת הצורך".

4 "אני יודע איך להתחבר עם תלמידים אחרים".

5 "אני מצליח להסתדר עם תלמידים אחרים גם אם הם חושבים אחרת ממני".



**רקע:** מערכת היחסים בין התלמידים מהווה מרכיב מרכזי ביצירת אקלים חינוכי מיטבי. קשרים חיוביים בין תלמידים מבססים שיתוף פעולה, תחושת שייכות ותמיכה הדדית, אשר תורמים לאווירה לימודית טובה ולתחושת רווחה כללית. סביבה חברתית בריאה מאפשרת לתלמידים ללמוד מיומנויות של תקשורת, אמפתיה וקבלת השונה, לצד חיזוק הביטחון העצמי שלהם.

**שיח:** בשיחות עם התלמידים מומלץ לבחון את התחושות שלהם ואת יחסי הגומלין בין חבריהם. בנוסף מומלץ כמובן לבחון יחד איתם אלו פעולות יכולות לסייע להגברת הקשרים. שיתוף חוויות: בקשו מהתלמידים לספר על רגע שבו הרגישו תמיכה מחבריהם או שבו הם עזרו לאחרים.

**תווך:** פעולות רבות מתרחשות בכיתה/בביה"ס וכאן ישנה חשיבות לבחון איתם האם הפעולה שעשינו השפיעה על היחסים וכן לקשר בין פעולה כגון מסיבת כתה, יום הולדת וכדו' לתוצאה המצופה מפעולה זו.

עודדו התלמידים להציע פתרונות לאתגרים חברתיים. לדוגמה: במפגש שלנו עם הכתה המקבילה יצרנו קשרים עם תלמידים חדשים במטרה להכיר את החברים שלנו מהכיתה המקבילה וליצור חברויות חדשות. אני רואה שאכפת לכם זה מזה - "דוד דאג להעביר את החומר שלי מדתי אתמול ליוסי שהיה חולה, כל הכבוד".

משחקי תפקידים: הדגינו סיטואציות חברתיות (כמו קבלת תלמיד חדש) ושאלו כיצד היו מתמודדים.

# התנהגות לא נאותה של תלמידים בכיתה

- 1 "לעיתים קרובות התלמידים עושים רעש ובלגן בכיתה ומפריעים ללמוד".
- 2 "בכיתה שלי יש תלמידים שמתחצפים למורים".
- 3 "פעמים רבות תלמידים בכיתה שלי מאחרים או לא מגיעים לשיעורים".

**רקע:** האווירה הלימודית בכיתה מושפעת באופן ישיר מדפוס ההתנהגות של התלמידים. התנהגות לא נאותה, כמו הפרעות, חוסר קשב, דיבור בלתי פוסק או התנהגות שאינה מכבדת, פוגעת במהלך התקין של השיעור, מונעת התמקדות בלמידה ומובילה לתחושת מתח וחוסר שקט בכיתה. לכן, חשוב לטפל בהיבטים אלו בשיח מכבד וממוקד, תוך מתן כלים לשיפור ההתנהגות והבנת ההשפעות שלה.

**ההיגדים מבטאים התנהגות לא רצויה של התלמידים ומנוסחים באופן שלילי ולכן ככל ששיעורי ההסכמה גבוהים יותר הם מצביעים על מצב שלילי יותר.**

**שיח:** בשיחות עם תלמידים לאור ההיגדים, אפשר לבחון מה האווירה הלימודית בכיתה, יחד עם התלמידים ניתן להגדיר תקנון או כללים שיוכלו לשפר את אוירת הלמידה.

**תווך:** חשוב לתווך לתלמידים את הכללים שנקבעו: מה מטרותם, וכיצד הם מסייעים ללמידה, מאפשרים למידה טובה וכיו"ב. לדוגמה, מה משמעות האיחורים ללמידה ברמה הקבוצתית? וכן מה אחריות התלמידים לאווירה הלימודית? "האיחורים של מספר תלמידים לשיעור מעכבים את ההתקדמות שלנו בלמידה".

# מאמצי בית הספר למניעת אלימות ופגיעה ברשת

- 1 "בבית הספר עושים פעולות רבות כדי למנוע אלימות וכדי לטפל בה".
- 2 "בבית הספר מדברים איתנו על גלישה בטוחה ועל סכנות ופגיעות באינטרנט וברשתות החברתיות".
- 3 "אני יודע כיצד להימנע מסכנות באינטרנט וברשתות החברתיות" (למשל פגיעה בפרטיות שלי, חשיפה לתכנים פוגעניים ומידע מזויף)".

**רקע:** המוגנות הפיזית והרגשית של התלמידים היא תנאי בסיסי לתחושת ביטחון וללמידה משמעותית. אלימות בבתי הספר ופגיעות ברשת הן תופעות בעלות השפעה שלילית נרחבת על התלמידים, גם מבחינה רגשית וגם מבחינה חברתית. מאמצי בית הספר מתמקדים ביצירת סביבה בטוחה ותומכת, במניעת אלימות, בפיתוח מודעות להתנהגות אחראית ברשת, ובמתן כלים לתלמידים להתמודדות עם מצבי סיכון.

**שיח:** בשיחות עם התלמידים חשוב לציין את כוחה של הרשת לחיוב ומאידך על הסכנות הטמונות, בנוסף חשוב לציין בפני התלמידים אם חלילה צצה סכנה למי מומלץ לפנות ואיך לפנות.

**תווך:** פעולות רבות נעשות בבתי הספר הנוגעות לסכנות ברשת ולכן מומלץ לתווך בין הפעולות למטרת העשייה והתוצאה, מומלץ להביא דוגמאות של התרחשויות מסוכנות ברשת.

# מעורבות באירועי אלימות

1 "בחודש האחרון מישהו מהתלמידים העליב אותי או קילל אותי או לעג לי כדי לפגוע בי".

2 "בחודש האחרון מישהו מהתלמידים נתן לי מכות או סטירות או בעיטות במטרה לפגוע בי".

3 "בחודש האחרון מישהו מהתלמידים הפיץ עליי שמועות או שקרים כדי לפגוע בי".

4 "בחודש האחרון מישהו מהתלמידים השתמש ברשתות החברתיות כדי לפגוע בי (לדוגמה: העליב, חסם אותי, הפיץ עליי שמועות או הפיץ תמונה מעליבה שלי)".

5 "בחודש האחרון הטילו עליי 'חרם'".

6 "בחודש האחרון אחד התלמידים איים שיפגע בי בבית הספר או אחרי הלימודים".

7 "בחודש האחרון מישהו מהתלמידים דחף אותי".

**רקע:** אחד המרכיבים העיקריים של אקלים חינוכי חיובי הוא תחושת הביטחון של התלמידים בבית הספר. היעדר אלימות ותחושת ביטחון גבוהה מאפשרים לתלמידים להתפתח וללמוד באופן מיטבי לצערנו, גילויי האלימות בחברתנו, ההולכים ומתרבים, נכנסים גם לבתי הספר, המהווים זירה דומיננטית לאלימות בין בני נוער. קיימת מחויבות של כלל המורים לפעול בזירה זו ולקחת אחריות על ביטויי אלימות בנוסף על הפעולות המערכתיות הקיימות בביה"ס.

**ההיגדים מבטאים התנהגות לא רצויה של התלמידים ומנוסחים באופן שלילי ולכן ככל ששיעורי ההסכמה גבוהים יותר הם מצביעים על מצב שלילי יותר.**

**שיח:** שאלו את התלמידים: "האם הרגשתם אי פעם לא בנוח בגלל התנהגות של מישהו בבית הספר? איך אפשר לעזור?"

1. שאלות מנחות: "מה לדעתכם אפשר לעשות כשאתם עדים למישהו שנפגע?", "אם חוויתם משהו כזה, למי הייתם פונים?"
2. עידוד מודעות והשפעה חברתית: שוחחו על ההשלכות של כל סוגי האלימות, גם כשהן נראות "קטנות". לדוגמה: "איך לדעתכם תלמיד שמפיצים עליו שמועה מרגיש? מה אנחנו יכולים לעשות אחרת?"
3. הדגשת ערכים של כבוד וקבלה: ערכו דיונים על החשיבות של כבוד הדדי וההשלכות של מעשים פוגעניים.

לדוגמה: "איך אנחנו יכולים ליצור אווירה שבה כולם מרגישים בטוחים ומוערכים?"

**תווך:** מומלץ להתייחס לאירועים שהתרחשו ולתאר את התגובה הבית ספרית בבחינת - שיקוף הפעולה ופומביות הגינוי למעשה פסול, כמו לתת תוקף למשמעות התקנון הבית ספרי ומדוע פעולות אלו אמורות להגן על כלל באי בית הספר. חשוב לעודד תלמידים לדווח על אירוע אלימות ולהסביר למה השתקה או דחייה היא בעייתית.

# מיומנויות רגשיות-חברתיות

## מבוא

כדי להגשים את ייעודם של התלמידים בעולם המחר, על התלמידים לרכוש מיומנויות שיסייעו להם למצות את הפוטנציאל הגלום בהם ויאפשרו להם להשתלב באופן מיטבי בחברה. משרד החינוך הכין רשימה של מיומנויות הדרושות לפרט כדי להכינו לעולם המשתנה, מיומנויות שיאפשרו לו להצליח כבוגר. מיומנויות רגשיות (תוך-אישיות) ומיומנויות חברתיות (בין-אישיות) הן חלק מרשימה זו.

אף שמיומנויות אלו מובחנות היטב האחת מהשנייה, הן קשורות זו בזו, והליך הרכישה של האחת תלוי בהליך הרכישה של השנייה ובשלבי ההתפתחות של ילדים לפי גילם. כמו כן למיומנויות אלו השלכות גם על רכישה של מיומנויות אחרות כמו התמודדות עם מצבי לחץ ומעורבות חברתית. גם מיומנויות לומד עצמאי נסמכות בין היתר על רכישה של מיומנויות רגשיות-חברתיות (כמו מודעות עצמית והכוונה עצמית).

# מיומנויות רגשיות-חברתיות

- 1 "אני מצליח לפתור ויכוחים עם חברים".
- 2 "גם אם אני כועס אני מצליח לא להתפרץ".
- 3 "אני יודע מה אני צריך לעשות כדי להירגע".
- 4 "אני יודע להסביר איך אני מרגיש (למשל כשאני כועס, עצוב או שמח)".

**רקע:** מיומנויות רגשיות-חברתיות הן קריטיות להתפתחות תקינה של תלמידים, הן ברמה האישית והן ברמה החברתית. הן כוללות את היכולת לזהות רגשות, לשלוט בהם, לבטא אותם בצורה בריאה ולהבין את רגשותיהם של אחרים. מיומנויות אלה משפיעות על האופן שבו התלמידים מתמודדים עם קונפליקטים, מפתחים קשרים חיוביים ומנווטים במצבים חברתיים מורכבים.

**שיח:** העלו שאלות לדיון עם התלמידים, כגון:

- איך אתם מרגישים כשאתם מתווכחים עם חבר? מה יכול לעזור לכם לפתור את הוויכוח?
- "מה אתם עושים כדי לא להתפרץ כשאתם כועסים? מה עוד אפשר לנסות?"
- "מה עוזר לכם להירגע כשאתם מרגישים לחוצים או עצבניים?"
- "איך אתם מסבירים לחברים או למורים איך אתם מרגישים? למה זה חשוב לדעתכם?"

**תווך:** מומלץ להתייחס לאירועים שהתרחשו כיצד התלמידים פעלו, כיצד נכון היה להגיב. תרגלו טכניקות נשימה להרגעה עצמית, ערכו משחקי תפקידים לפתרון קונפליקטים.

# קושי בהתמודדות עם מצבי לחץ

- 1 "קשה לי להתמודד עם לחץ בלימודים".
- 2 "קשה לי להתמודד עם טעויות או עם כישלונות".
- 3 "כשיש שינויים בשגרת היום-יום שלי אני נלחץ".
- 4 "קשה לי לקבל דעות שונות משלי".

**רקע:** היגדים אלו עוסקים במיומנויות התמודדות של התלמידים עם מצבים המעוררים לחץ, תסכול או חוסר נוחות. הם משקפים תחומים שבהם תלמידים עלולים להרגיש חסרי אונים או מוצפים, כמו לחץ בלימודים, קבלת שינויים והתמודדות עם כישלונות. נושא זה קריטי לתמיכה רגשית ופיתוח יכולות להתמודד עם אתגרי היום-יום באופן בריא ומותאם.

**ההיגדים מנוסחים באופן שלילי ולכן ככל ששיעורי ההסכמה גבוהים יותר הם מצביעים על מצב שלילי יותר.**

**שיח:** בשיחות עם התלמידים על ההיגדים, חשוב לציין שאלו פעולות לגיטימיות אך מומלץ לתת כלים להתמודדות עם מצבי לחץ - יש להיעזר עם היועצת. ניתן לזהות בכיתה מה הוא ההיגד בו רב התלמידים מסכימים איתו ועל בסיס קושי זה לבנות תוכנית עבודה עם התלמידים ולשתף יחד עם שאר המורים.

**תווך:** מומלץ לקיים סדנאות סימולציות לדרכי פעולה והתמודדות עם מצבי לחץ.

ודאו שהתלמידים יודעים שהם יכולים לפנות למורים או למחנכים כאשר הם חשים לחץ או תסכול. שימו לב לתלמידים שמראים סימני מצוקה עקב עומס לימודי.



# מאמצי בית הספר לקידום מעורבות חברתית של תלמידים

1 "אני יכול להשפיע על קבלת החלטות בנושאים לימודיים (כמו לבחור מה ללמוד, איך ללמוד וכיצד להיבחן)".

2 "אני יכול להשפיע על קבלת החלטות בנושאים חברתיים (כמו פעילות בהפסקות, טקסים וטיולים בית ספריים ונושאים לדיון בשיעורי חינוך)".

3 "בית הספר מעודד תלמידים ליזום פעילויות לטובת בית הספר או הקהילה".

4 "בבית הספר יש הרבה פעילויות של תלמידים למען הקהילה והחברה (כמו טיפוח ושמירה על הסביבה, עזרה לאזרחים ותיקים וילידים עם צרכים מיוחדים)".

5 "בית הספר מעודד את התלמידים להשתתף בפעילויות לפיתוח מנהיגות כמו ועדות בית ספריות, מנהיגות צעירה, מועצת התלמידים, תנועות וארגוני נוער".

**רקע:** היגדים אלו מתמקדים במידת המעורבות החברתית של התלמידים במסגרת הבית-ספרית ובתרומתם לחברה ולקהילה. השאלות בוחנות את תחושת ההשפעה של התלמידים על החלטות בנושאים שונים, את מעורבותם בפעילויות חברתיות, ואת עידוד בית הספר ליוזמות ולפיתוח מנהיגות. המעורבות החברתית היא כלי משמעותי לפיתוח ערכים כמו אחריות, יוזמה ושייכות, והיא מבוססת על העיקרון של "למידה מתוך התנסות".

**שיח:** שאלו: "מה לדעתכם יכול לעזור לכם להרגיש יותר מעורבים בהחלטות בבית הספר?". עודדו אותם לתאר מקרים שבהם השתתפו ביוזמה חברתית וכיצד זה גרם להם להרגיש. בשיחות חשוב לעודד תלמידים לביצוע פעולות שלהם הן במסגרת הבית ספרית והקהילתית. כל מורה יכול לקיים בשיעורו מיזם התנדבות הנוגע לשיעוריו - עזרה לחבר, תרגול ועוד.

**תווך:** מומלץ לתת לתלמידים מידי פעם לבחור את סגנון הלמידה או בחירה מתוך נושאים ללמידה אישית או קבוצתית או לבחור מה הנושאים שהיו רוצים ללמוד בשיעור זה מתוך תכנית הלימודים. מומלץ לציין תרומה חברתית של התלמידים, לעודד תלמידים לקחת על עצמם תפקידים או פעולות באורח החיים הבית ספרי. בדקו דרכים לשתף את התלמידים בהחלטות לימודיות וחברתיות. לדוגמה: "כיצד נוכל לתת לתלמידים יותר אפשרות לבחור כיצד ייראה יום הלימודים שלהם?". טפחו תרבות שבה התלמידים מרגישים שהם שותפים שווים בתהליך קבלת ההחלטות וביוזמות.

**חשוב לתווך את הפעולות הרבות שנעשות בביה"ס עם שילוב לשון היגדים הנ"ל.**

פירק ב'

קישורים לעצרים וכלים

בתחום אה"ח

# כלים, צלמים ומצרכי שיצור בתחום אקלים חינוכי מיטבי שפותחו על ידי רשת דרכא וכן מצרכי שיצור מאתרים שונים

כלים ועזרים בתחום פיתוח אקלים חינוכי מיטבי:



ערכת קלפים הכוללת היגדי אקלים לדין ותצוגה דיגיטלית:

2. אקלים חינוכי



1. סיומנויות רגשיות חברתיות



קישור להורדת קובץ דיגיטלי - משחק

מניפת שאלות לשיח אישי עם תלמידים:



פרוטוקול לניהול שיחת הקשבה:

איכפת לי / מודל 2

איכפת לי / מודל 1



כרטיסייה לניהול שיח רגשי:



פרוטוקול לניהול שיחת משמעת:



כרטיסייה - עשרת הדברות לניהול כיתה:



כרטיס סדנת סימולציות - אירוע אלימות:



מערכי פעילות:

1. אקלים כיתה מיטבית

2. קרבה ואיכפתיות בין מורים ותלמידים



3. מוטיבציה ואחריות אישית

4. אלימות ברשתות החברתיות



כלים ניהוליים לבית הספר להערכת אקלים חינוכי מיטבי:



פירק ג'

פירטוקולים לניהול שיתוף אישי,

שיתוף משמעותי ועוד

## צורת הדברת אניהול כיתה

- 1. היה המארח בכיתה**  
המורה מגיע לפני התלמידים לכיתה.
- 2. לזכור את התכלית: לא שקט, אלא למידה ואקלים מכבד**  
מתי רעש הוא חיובי? מתי דממה היא שלילית? גרף ריאלי של שקט, פדגוגיה מגוונת הכרחית.
- 3. כללים קצרים, פשוטים ומדורגים**  
שיטת הרמזור: **אדום** - כללי טאבו- לא יותר משניים, **כתום** - שברת שילמת, **ירוק** - פריבילגיות.
- 4. הימנע מפגיעה ברצף השיעור (למעט בעבירות אדומות)**  
הרחב ומנף את רפרטואר התגובות שלך: תנועה במרחב הכיתה, שתיקה של 3 שניות (ללא הערות ביניים) רמיזה בתנועת יד, הומור מדוד וכיו"ב.
- 5. השקע באופן יזום במערכות יחסים בימי שגרה**  
בכל אחת משלוש הקבוצות: תלמידי קצה, מנהיגות, בינוניים.
- 6. תמריצים כיתתיים**  
ניקוד למגוון התנהגויות: (דגש גם על כאלה שנתפסים כהתנהגות תקנית טריוויאלית) תלמידות, השתתפות, יעילות במעברים, אקלים מכבד וכן הלאה.
- 7. הישמר מ'הרוצח השקט' של סמכות המורה**  
כרסום בתחושת ההיגנות (מומלץ): משובים, שיחות מיקוד, שיקוף משברים/מתחים לאחר פתירתם).
- 8. לכרוך דרישות משמעת עם ערכים**  
כבוד האדם (=כבוד התלמיד, כבוד המורה); דרך ארץ (=נורמות תרבותיות של סביבות למידה) וכן הלאה. לעיתים, סיפור אישי רגשי של המורה עשוי ליצור הזדהות ולעגן התנהלות כיתתית ראויה יותר מאיום בסנקציה או מהטפת מוסר.
- 9. הימנעות מעימות פומבי**  
**הפרד ומשול:** עבודה כיתתית קצרה ולקיחת הגורם המפריע לשיחה הרחק מעין הקהל עשויה לפתור בעיות רבות.  
**במקרי קצה:** טקטיקת שתי חלופות והשהיה (לשלם בטווח קצר לטובת טווח בינוני וארוך).
- 10. מסגור מחדש של הנושא: משחיקת השוטר/הגננת לטובת מהות החינוך**  
לא מדובר ב'ניקוי בעיות טורדניות' אלא בהזדמנות פז לממש את תכלית החינוך: להיות משמעותי עבור הפרט ולהשפיע על החברה הישראלית.



## כיצד מנהלים שיחת משמעת משמעותית? (אליעזר יריב, 1996)

שיחה היא האמצעי הנפוץ והחשוב ביותר, שעומד לרשות המורה והמנהל לטיפול בהפרה של כללים. לרוב, השיחות מתקיימות כמו טקס - המורה "שופך" את כעסו, בעוד התלמיד מחכה שהבירור ייגמר. המפגש קצר והתוצאות דלות.

חשוב ששיחת משמעת תהיה שיחה משמעותית ותסייע להשיג **ארבע מטרות:**

**א.** בירור משותף של פרטי האירוע - העובדות מסייעות לשקול את המקרה בקור-רוח ולקבל החלטות נכונות.

**ב.** השיחה עוזרת לתלמיד להבין את מניעיו, לקחת אחריות למעשיו ולהתנהג להבא באורח יותר בוגר.

**ג.** תפקיד השיחה לפתור בעיה בלי להעניש או להטיף מוסר.

**ד.** הצלחת השיחה היא בתוצאותיה (ולא בעצם קיומה) - האירוע אינו נשנה עוד, התלמיד מתקן את דרכיו ומכפר על עוול שגרם.

מומלץ לבקש מהתלמיד לפני תחילת השיחה האישית, לשבת עם עצמו ולרשום על דף תשובה לשאלה מה בדיוק קרה? הכתיבה מסייעת לתלמיד 'לעשות עצירה' ולשחרר את האירוע.

**תנאי השיחה:** חשוב שהשיחה תתקיים במקום שקט ולא בשיחת מסדרון.

### שלבי השיחה:

#### 1. פתיחה-

השיחה תמיד נפתחת בברכה, בכך המורה מעניק כבוד לתלמיד ולעצמו, משרה אווירה חיובית ונמנע מפתיחה תוקפנית.

#### 2. הגדרת הבעיה ומטרת הדיון-

המורה מסביר באופן ענייני ובלתי מאשים את נושא השיחה.

#### 3. תיאור האירוע על-ידי התלמיד-

המורה מבקש מהתלמיד לספר מה קרה, מקשיב היטב ואינו משסע את דבריו, גם אם הם רצופים אי-דיוקים וסתירות.

#### 4. בדיקת הרצף ואימות הפרטים-

המורה חובש את כובע המראיין ולומד עם התלמיד את הטקסט שהתלמיד כתב (תיאור האירוע). למשל, "למה אתה מתכוון שלא יכולת להתאפק?" "למה חשוב

לך שיעיפו אותך? וכיו"ב. מעבר לכך, המורה יקבל מידע יקר וחשוב להבנת התמונה המלאה, שכן פעמים רבות מתברר שהאירוע הנקודתי אינו אלא קצה קרחון של התנהלות חמורה הרבה יותר.

כשמדובר בעימות בין שני תלמידים, השוואת הגרסאות בצורה כתובה יכולה להחליף את ההתנצחות מילולית, ובמהלך השיחה ניתן לבקש מכל אחד מהם לסייע בפרשנות הטקסט של התלמיד השני ("אתה יכול להבין למה הוא כותב שהוא נפגע? כיצד היית מגיב במקרה כזה?").

5. אחד המפתחות החשובים ביותר להבנת סכסוכים ומציאת הדרך ליישב אותם הוא **ההתייחסות אל הרגשות והמניעים למעשיהם של התלמידים**. הרגשות מהווים את חומר הדלק, שמניע את ההתנהגות, והבעתם, נותנת לתלמיד הזדמנות אמיתית לפרוק כעסים ולערוך היכרות עם עצמו.

שיקוף הרגשות שהציפו את התלמיד באירוע, יסייעו לו להבין את מניעיו, לקחת אחריות למעשיו ולהתנהג להבא באורח יותר בוגר.

## 6. פתרון וסיכום-

אילו צעדים יכול התלמיד לנקוט כדי להיחלץ מהבעיה או למנוע הישנותה בעתיד. המורה מבקש ממנו להציע פתרונות ("מה אתה מציע לעשות עכשיו? איך נפתור את הבעיה? כיצד תוכל למנוע מקרים כאלה בעתיד?"). הפתרונות שהתלמיד מציע מבטאים את האחריות שהוא לוקח למימושם. לעתים צריך המורה להעלות הצעות משלו. בכל מקרה כדאי שיהיה שותף לפתרון ("החלטנו שבשבועיים הבאים אתה מתרחק מעמית. אני אישם לב שאתה עומד בהסכם")

## השיח הרגשי יוצר תחושת קרבה, מחזק את הקשר עם התלמיד ומניע את התלמיד לקחת אחריות ולשנות את דרכיו.



# השתתפות באירועי אלימות בכתה - סדנת סימולציות לצידוד שיחה כתובה על הנושא שיצור חינוך לחט"ב



25-35  
משתתפים



**מטרת הפעילות:** ליצור שיתוף בחוויות מורכבות בכתה  
כבסיס לשיחה ולברור שאלות חינוכיות הקשורות  
להשתתפות באירועי אלימות בכיתה.

## סימולציות ומשחקי תפקידים בכתה - על המתודה

לסימולציות ומשחקי תפקידים יש שני יתרונות הפוכים ומשלימים:

1. מאפשרים **לקרב** את כל הכתה לתוך הסיטואציה ולאפשר לכל תלמיד ותלמידה להזדהות עם התנהגויות שונות שמתאפיינות בסיטואציה.
  2. מאפשרים **להרחיק עדות** ובכך לסייע לדבר על דברים מורכבים שקורים בכתה בדרך יותר פשוטה.
- ניתן להמחזיז את הסיטואציות המובאות כאן כפשוטן וכן להמשיך ולפתח את הסיטואציה לכיוונים הרלוונטיים יותר למתרחש בכתה.
- מומלץ לתת לכל משתתף דף עם עיקרי התפקיד שלו על מנת שיוכל לחזור ולמקד את עצמו במשחק ע"פ הצורך.
- לכל סימולציה מחובר עיבוד רגשי חינוכי המסייע להכליל את התופעה המתוארת בסימולציה ומאפשר לדון עליה ב"כאן ועכשיו" של הקבוצה / כתה.

## מבנה הסימולציה:

ראשית ניתן תיאור תמציתי של האירוע. בהמשך מספר שאלות פתוחות המאפשרות למשתתפים לעצב את האירוע על פי הבנתם. ההמחזה מתרחשת למעשה מתוך שאלות אלה, והעיבוד לאחר ההמחזה יברר את התשובות של המשתתפים לשאלות, כפי שבחרו להציג.

האירועים בנויים כחלק מרצף של "סיפור" שנפרש על פני כמה ימים, אך אפשר גם לשחק אותם, או את חלקם כסיטואציות עצמאיות ונפרדות.

## אירוע ראשון | 5 דקות

מסדרון בית הספר. דנה וגלי עומדות ומפטפטות שעונות על הקיר. אמיר עובר ומושך לדנה בצמה. לא ממש כואב אבל קצת יותר ממה שהיא מוכנה לקבל. למחרת דנה וגלי יושבות בחצר ואמיר מכונן את הכדור לראשה של דנה. דנה בוכה. חברותיה של דנה אומרות לו שיפסיק ואם לא הן יגידו אותו למורה הוא מניב כלפיהן באיום. הן מפחדות.

- כיצד הן מביעות אהת באזני חברתה את הפחד?
- מה הן מציעות אהת לשנייה לעשות בסיטואציה הזו?

## אירוע שני | 7 דקות

שבוע אחר. דנה משוחחח עם חברתה גלי שיחח נפש. היא מבקשת מגלי שתעזור לה להפסק את ההצקות של אמיר.

- מה מבקשת דנה (הנפגעת) מגלי חברתה?
- מה גלי מוכנה לעשות ולמה היא מסרבת?
- על מה הסכימו וכיצד יממשו החלטה זו?

## אירוע שלישי | 7 דקות

גלי לא היתה מוכנה לדנווח על הנער הפוגע אמיר. היא אומרת לחברתה דנה שהיא חוששת שאם היא תלשין, אמיר יתחיל להציק גם לה. דנה לוקחת את זה מאוד קשה ומבטאת את תחושותיה באזני גלי שהחליטה לעמוד מן הצד.

- על מה כועסת דנה?
- מה היא מרגישה?
- מה היא מתכוונת לעשות במצב הזה?
- מה היא צריכה ועד כמה רחוק היא מוכנה ללכת?

## אירוע רביעי | 10 דקות

מיד לאחר מכן.

דנה כועסת מאוד על חברתה גלי, היא מרגישה בודדה ומושפלת. קשה לה לשאת את ההצקות המתמשכות ואת חוסר האונים שהיא מרגישה. איך יכול להיות שכל חברותיה נטשו אותה... היא מחליטה לברוח לביתה ולא לחזור לכיתה האכזרית הזאת. גלי ניסתה להתקשר לדנה ולראות מה שלומה, אך דנה לא ענתה לה. גלי דואגת ומשתפת את חברותיה בדאגה לדנה.

- האם הולכים לדבר עם המורה? מה אומרים לה? מה לא אומרים לה?
- האם הולכים להחזיר מכות לנער הפוגע? מה המשמעות של זה?
- ממה צריך להיזהר? מה זה אומר עליכן?
- האם הולכים לדבר עם החברה ומחליטים לטפל בנער הפוגע בעצמכם? מה המשמעות של זה?

### עיבוד הפעילות | 10-15 דקות

זו היתה פעילות מתגלגלת בה בכל פעם הנושא הפך להיות יותר ויותר מורכב. התפקיד החברתי של כל אחד מהנערים והנערות הלך ונעשה יותר מובהק.

- האם היתה תנועה, במובן של שינוי בהתנהגות של כל אחד מהמשתתפים?
- באיזה תפקידים חברתיים היה שינוי ואילו נשארו ללא שינוי?
- האם מישהו מהמשתתפים היה העומד מן הצד?
- איך אפשר לאפיין את העומד מן הצד?
- מה המחירים של עמידה מהצד?
- מה משמעות האתגר של לזוז מהמצב של עמידה מהצד?
- איך ניתן לעשות את השינוי בתפקיד?

## שיחת הקבלה / שיחת אכסנת לי - מודל 1 כיצד מקיימים שיחה למטרתה הקבלה אמיתית לתלמיד

שיחה אישית עם תלמידים מזמנת קירבה ומאפשרת פתיחות. המטרה בשיחות האישיות היא שהתלמידים ילמדו לשתף בחוויות, צרכים ושאלות. שיחות אישיות הן רגעים משמעותיים המאפשרים קשר, מעניקים הזדמנות לבסס תחושת שייכות ואכפתיות, ולהוות עבור התלמיד דמות של מבוגר משמעותי נוכח.

**מטרת השיחה:** להקשיב לתלמיד, לייצר אמפתיה כלפי התלמיד, להיות מרוכז בצרכים של התלמיד, ולסייע לתלמיד בקשיים.

חשוב להדגיש, זאת לא שיחת נזיפה, לא משוב, אלא שיחה שעוסקת בעיקר ברגשותיו של התלמיד ותפקידנו בשיחה להקשיב לתלמיד!

**דגשים:** מקום המפגש-שקט ללא הפרעות / זמן השיחה- תכנון מראש של זמן השיחה וללא הפתעות, קיצורים וביטולים/ ישיבה- כסאות קרובים, לא מידי - צורת ישיבה שתיתן לילד תחושה של קירבה, באותו גובה/ מטרת השיחה- קיום השיחה ללא כל קשר להתנהגותו של התלמיד או בעיות אחרות אלא שיחה שמטרתה להקשיב לתלמיד, לעודד לתמוך ועוד.

**אל תעשה!** אל תשאל שאלות בלי לקבל תשובות מן התלמיד, דבר מעט, 80% תלמיד, הימנע מסיפורים שלך בעבר עם תלמידים אחרים או סיפורי ילדות שלך או מה האמת, מה נכון לעשות ... , אין לחשוש משתיקה בשיחה, יש להמתין עד שהתלמיד פותח או מקבל ביטחון, דווקא מורה שיצליח לשתוק, הוא זה שיקדם את השיחה. אל תטיף מוסר, אל תיתן משוב שלילי, שים לב לשפת הגוף שלך, טון הדיבור מול התלמיד, אל תיכנס לוויכוח מול התלמיד.

### מבנה השיחה:

#### א - פתיחה:

1. קבלת פנים חמה, הפגת המתח (כגון אני מכין לעצמי שתייה מה תשתה?) חיוך ..
2. הגדרת מטרת השיחה: על מה הולכים לדבר כגון: רוצה לדעת מה שלומך, איך אתה מרגיש בבי"ס, לדעת עליך קצת יותר.

#### ב - שאלת פתיחה:

**שאלה פתוחה-** נהל שיחה פתוחה המתחילה בעולם התוכן של התלמיד, מה נשמע ? איך אתה מרגיש ואם התשובות לא מתפתחות ניתן להיעזר **במניפת השאלות** או **בקוביות אקלים** - שימו לב לנושאי הקובייה! לא כל קובייה מתאימה לשיחת

הקשבה. (קוביית מיומנויות רגשיות ויחסי קרבה, חוסן נפשי, מעורבות חברתית ולומד עצמאי, אקלים אלימות, אקלים חינכי. יש לבחור את הקובייה המתאימה לשיחה ראשונה או היכרות, בשיחות המשך או העמקה ניתן להתאים את הקובייה הנכונה) היעזר בדוגמאות לשאלות פתיחה בסוף המסמך.

### ג - עשה! קידום השיחה:

**הבעת רגשות** של המורה, כגון: "מאוד התרגשתי לשמוע...", **אמפתיה** - ביטוי רגשי של המורה המתחבר לרגשותיו של התלמיד כתגובה לאמירה רגשית של התלמיד, שאל שאלות כדי לקדם את השיחה כגון: את מי ערבת בבעיה זו?, מה עשית במקרה כזה? **שיקוף**: תוך כדי הקשבה בסס את האמון על ידי חזרה על משפטי התלמיד, חשוב להקפיד על כך שהשיקוף יהיה נקי ככל האפשר ולא ייהפך לפרשנות. **חיזוקים חיובים**, יש לשלב בשיחה חיזוקים חיובים, פרגון לתלמיד ועוד.

**סיכום**: נסיים את השיחה בשאלה פתוחה, בהודיה ובתזכורת להחלטות אם התקבלו כאלו. כגון: מה עוד רצית לומר לי? תודה על השיחה, שמחתי לראותך, ואל תשכח שהחלטת...

סכם הבעת רגשות וקבלת משוב על השיחה: לאחר סיום השיחה, טוב לו למורה לומר את רגשותיו: "מאד נהייתי לדבר אתך...", כמו כן רצוי שהמורה יקבל משוב מהתלמיד, על האופן שבו התנהלה השיחה.

### דוגמאות לשאלות לפי תחומים:

**שאלות פתיחה**: מה שלומך? ספר לי על עצמך? מהם הדברים שאתה אוהב לעשות? מהן התכונות החזקות שלך? אל מי אתה הכי קרוב במשפחה? ספר לי על עצמך מי הם חבריך בכיתה? ספר לי על משפחתך? איך אתה מרגיש בכיתה? ספר לי על דברים שאתה אוהב לעשות עם כל המשפחה? מיהם חבריך בשכונה?

**לשיחת המשך**: מה שלומך היום? איך עברו עליך הימים מאז שיחתנו האחרונה? האם השתנה דבר מה מאז שנפגשנו בפעם הקודמת?

**למיקוד בנושא הרצוי**: ספר לי כיצד אתה רואה את העניין? כיצד אתה מסביר את המצב? נסה לעזור לי להבין את העניין, האם אתה יכול לספר לי יותר על המצב? מה דעתך / עמדתך לגבי מצב זה? מהי הרגשתך בעניין זה?

**שיקוף**: אתה אומר ש... / בדברייך אמרת ש...

**הרגעה**: אני מבין את הרגשתך ש... / אני מתאר לעצמי שזה לא קל ל...

**הבעת עניין:** זה מעניין. ספר לי עוד. / מעניין אותי לדעת... / כיצד הגעת להחלטה ש... / מהם הדברים החשובים שהיית רוצה להגיד?

**הבעת נכונות לעזרה:** במה אני יכול לעזור לך? האם אתה מעוניין שנבדוק יחד?

**בחירת האפשרויות השונות:** אילו התאפשר לך לחזור על המקרה. מה היית עושה אחרת? האם ישנן אפשרויות נוספות? מה יכולות להיות התוצאות של צעד כזה? לאן לדעתך/ להרגשתך זה יכול להוביל? האם חשבת על דרכים נוספות?

**בחירת האפשרויות המועדפת:** מכל האפשרויות שהעלית - מהי האפשרות שנראית לך ביותר? איזו אפשרות מבין האפשרויות הללו - תהיה לדעתך היעילה ביותר? באיזו אופציה תבחר?

**אופן ההתמודדות:** אילו מתכונותיך החזקות תעזורנה לך בפעולה/התמודדות זו? מה המיוחד שביכולתך לתרום? מהם הקשיים שלך בנושא? כיצד התמודדת בעבר עם מצבים דומים? מה עזר לך אז? אילו מכשולים עומדים בפניך? מהם כישרונותיך? מהן מגבלותיך? נניח שיקרה... כיצד תנהג? מה הביא אותך לכך?

**שאלות לקראת סיום:** האם יש דבר מה נוסף שאתה רוצה לומר? האם תרצה לשוחח עמי על כך שוב? האם אתה חש שקידמנו כעת את הנושא? על מה תרצה לשוחח בפגישתנו הבאה? מתי נוכל להיפגש שוב?



## שיחת הקבלה / שיחת אכפת לי - מודל 2

### איך אדבר עם תלמידי? כלים לניהול שיחה אישית

מבוסס על שיחת הפסיכולוג-יוצרי משרד החינוך

שיחה אישית עם תלמידים מזמנת קירבה ומאפשרת פתיחות. המטרה בשיחות האישיים היא שהתלמידים ילמדו לשתף בחוויות, צרכים ושאלות. שיחות אישיות הן רגעים משמעותיים המאפשרים קשר, מעניקים הזדמנות לבסס תחושת שייכות ואכפתיות, ולהוות עבור התלמיד דמות של מבוגר משמעותי נוכח.

היעזרו בפרוטוקול שיחות אישיות מס' 1 - הנותן רקע ודגשים בשיחה אישית. בכל שיחה נוכל לבחור בחלק מהכלים, על פי הנדרש והמתאים.

#### 1 - הקשבה:

נגיב בהבנה ללא שיפוטיות או ביקורת.

נקיים קשר עין, נצטלם קרוב וברור, לא נעשה דברים נוספים במקביל, נתרכז באומר ובמה שנאמר.

#### 2 - קבלה:

נגיב בהבנה ללא שיפוטיות או ביקורת.

אני מבינה שאתה. אני שומעת שאתה.

#### 3 - אמפתיה:

נזהה את הרגשות שהתלמידים מביעים וניתן להם תוקף.

כשאתה צריך ליותר לאחריך הקטנים זה לא הוגן בעיניך ואפילו מרגיז.

#### 4 - נרמול:

נביע מסר של לגיטימציה וטבעיות למצב או לתחושה.

בני נוער רבים מתלבטים בשאלה הזו. זה טבעי להרגיש כך כשלומדים מרחוק.

#### 5 - הרגעה:

נביע אמירות שנוסכות שלוה ובטחון.

זה באמת לא פשוט. זכור שיש לך כוחות ושאינך לבד.

#### 6 - שאלת שאלות:

נשאל שאלות שמעודדות התבוננות אישית.

מה אתה צריך? מה חשבת? מה הרגשת? מה תרצי לקבל?

#### 7 - איתור זיהוי:

נשאל שאלה ישירה אודות קושי או בעיה.

מי פגע בך? ממה את דואגת? מי מאיים עליך? מה כואב לך? מה אתה צריך? איך אני יכולה לעזור לך?

#### 8 - פירוש מחדש:

נחפש יחד דרך שונה לתרגם את המצב ולהסבירו.

מעניין אם אפשר לראות זאת בעוד דרך? האם תרצה שננסה לפרש זאת קצת אחרת?

#### 9 - תזרה:

נחזור על דברי התלמידים במילים שלהם לשם מתן תוקף לדבריהם.

ממש כיף לך בהדרכה ואתה משקיע בה המון זמן ואנרגיות, ממש את כל היום שלך. שמעתי נכון?

#### 10 - אישוש:

נחזור על דברי התלמידים במילים שלנו. נראה להם שקלטנו את החוויה האישית שלהם ואת היותה בעלת ערך והגיון.

אתה אומר שקשה לך ללמוד מתמטיקה מרחוק. הבנתי נכון?

#### 11 - הדהוד:

נשתף את התלמידים באסוציאציה או זיכרון אישי שהדברים מעוררים בנו.

הדאגה שלך לסבתא מזכירה לי איך כילדה, בימים של חורף סוער תמיד חשבתי על סבא שלי שהתגורר לבד בעיר אחרת.

#### 12 - זכות למוגנות:

נזכיר לתלמידים שיש להם זכות להיות מוגנים ולחוש בטוחים.

"מגיע לך שישמרו עליך ויעזרו לך, אתה חשוב. את חשובה."

#### 13 - כיוון להתמודדות:

נזמין את התלמידים לחשוב על פתרונות אתה חשוב.

מה יכול לעזור לך? מה את צריכה שיקרה? איזה פתרון יקדם אותך? מה "עבד" לך בעבר?

#### 14 - התפעלות:

נביע התפעלות (כנה) מחוויות, הישגים, מחשבות או פעולות שהתלמידים תארו. אתה רץ שלוש פעמים בשבוע! וואוו, זה נשמע נהדר. את מתמידה ומתאמצת, נפלא!

#### 15 - הכוונה לעשייה:

נעודד את התלמיד/ה לבחור צעד מעשי ראשון בהתמודדות. מה הצעד הראשון שתעשה כדי להשלים את החומר?

#### 16 - פנייה לעזרה:

נעודד את התלמידים לשתף ולהיעזר. נחזק את ההבנה שפנייה לעזרה היא עדות לכוח ולא לחולשה.

למי אתה פונה כשקשה לך? עם מי את מתייעצת?

#### 17 - חיזוק התקווה:

נביע מסרים בוני חוסן ואופטימיות.

דברים יסתדרו, מצבים בחיים הם משתנים ומתחלפים. את ילדה חזקה וחכמה ואת תצליחי. אתה בוגר וחברותי, אתה תמצא את הדרך שלך.

#### 18 - זיהוי חוזקות:

נעודד את התלמידים למנות כוחות פנימיים וחוזקות שהם מזהים בעצמם. במה אתה סומך על עצמך? איזה כוחות יש לך? אילו כוחות את מכירה בעצמך?

#### 19 - תחושת בטן:

נהיה קשובים לאינטואיציות שלנו.

אני מרגישה שיש משהו שלא נאמר בקול. אני סומכת עליה. אני דואגת לו.

#### 20 - פרידה:

נסיים את השיחה בשאלה פתוחה, בהודיה ובתזכורת להחלטות אם התקבלו כאלו... מה עוד רצית לומר ליי תודה על השיחה, שמחתי לראותך ואל תשכחי שהחלטת...

## ניהול שיח רגשי

כרטיס הרגשות מסייע למורה לנהל שיח רגשי עם התלמיד/ה תוך שיום תחושותיו/יה והבנת עוצמת הרגשות.

המורה מבקש/ת מהתלמיד/ה לבחור את הדמות שמייצגת את האופן שבו הוא/היא מרגיש/ה באותו היום, או את האופן שבו הוא/היא מרגיש/ה ביחס ללימודי המקצוע או כל שאלה אחרת.

מתחת לכל רגש קיים סולם 10-1 המביע את עוצמת הרגש - המורה מבקש/ת מהתלמיד/ה לבחור את הספרה המבטאת הכי טוב את עוצמת הרגש.

### המלצות למורים המנהלים את השיח:

**1. הקשבה פעילה:** חשוב להתמקד בנאמר, מומלץ להקשיב ללא דיבור וללא תגובה מידיים, ללא הכנסת פרשנויות משלכם, בכוונה אמיתית להבין את הנאמר.

**2. פרפראזה:** אתם חוזרים במילים שלכם על עיקרי הדברים ששמעתם. דוגמאות: "אני שומע/ת שאמרת...", "את/ה מתכוונת/ש..."

**3. הבנת הגלוי והסמוי:** מבררים מה התלמיד/ה מאות/ת לנו בהתנהגות הגלויה שלו/ה. דוגמאות: כשהתלמיד/ה אומר/ת "זה טיפשי", אולי הכוונה הסמויה היא: "זה קשה לי, זה מביך אותי".

**4. שיקוף אמפאתי:** המורה אומר/ת במילים שלו/ה את מה שקלטת/ה שהתלמיד/ה מרגיש/ה. שיקוף אמפאתי נאמר תמיד בטון שואל, כי הוא רק מציע השערה למחשבה או לרגש של האחר. דוגמאות: "האם את/ה אומר/ת שהכול טיפשי, כי אולי זה קצת מביך?"

**5. דיבוב:** שואלים שאלות לתחקור רגשי, שעוזרות לקבל מידע, להבין טוב יותר את הבעיה, ולאפשר לתלמיד/ה להעמיק בקושי שלהם. דוגמאות:

למה? (למה, לדעתך את/ה מרגיש/ה כך? למשל, למה את/ה כועס/ת?)

מי? (מי גרם לכך? מי עזר? מי הפריע? מי היית רוצה לצדך?)

מתי? (מתי התחלת להרגיש כך?)

איך? (איך לדעתך אפשר לפתור את הבעיה?)

במהלך השיח הרגשי ניתן לייצר עימות: משקפים פערים. למשל, פער בין התנהגות למילים. דוגמה: "אמנם הדיבור שלך רגוע, ואת/ה גם אומר/ת שאת/ה לא כועס/ת, אבל העיניים שלך דומעות..."

**6. חשיפה אישית:** מספרים על עצמנו, כדי לשמש מודל אישי, וכדי לתת אישור לגיטימציה) לרגש מסוים. דוגמאות: "אילו הייתי במצב שלך, הייתי מרגיש/ה...", "פעם קרה לי..., והרגשתי..."

**7. עידוד לחיפוש פתרונות:** מכוונים את התלמיד/ה לחפש בעצמו/ה פתרונות מעשיים לבעיה. דוגמאות (מומלץ לשאול): "מה את/ה מציע/ה?", "אילו קשיים יכולים להתעורר?", "מה יכול לעזור?", "איך נעקוב אחרי הפתרונות?".

**8. סיכום השיחה** באופן מעצים ומחזק כולל הזמנה להמשיך קשר.





פיתוח ועריכה: מאיר אביטן - רשת דרכא  
הפקה ועיצוב: אייבי אלבז, ענבר שרמן-כבסה