

## פעילות רגשית- חברתית במרחב וירטואלי

לצוות החינוכי שלום וברכה,

עוברים על כולנו ימים לא קלים. הרבה אי-ודאות, מתח, חרדה (וחיידקים) באוויר. קרוב לוודאי שהחופשה הכפויה הזו מזכירה לנו את הכמיהה להיות ביחד, להיות בקשר בתוך הצוות ועם התלמידים וההורים בדרך בה כולנו רגילים – להבחין במחוות לא מילוליות, להרגיש קרבה ונוכחות במרחב "אמיתי".

כמו לנו, גם לילדים הכמיהה בוודאי מורגשת ואולי פחות ניתנת להבעה במילים. הצורך בגבולות, בנוכחות מיטיבה, בקשר עם מבוגר או עם חבר, במשחק...

במובן מסוים, יכול להיות שהילדים נמצאים כבר כמה צעדים לפנינו ביכולת שלהם לתקשר באמצעות אפליקציות, לעתים באופנים בריאים ומיטיבים ופעמים רבות לא.

אנסה להציע כאן כמה רעיונות לפעילויות שיכולות לענות על אותם צרכים רגשיים וחברתיים של הילדים. קרוב לוודאי, שרבים מהדברים אתן עושות באופן אינטואיטיבי או ספונטני במרחב הכיתתי הרגיל, אך כעת צריך לחשוב איך לעשות את אותם הדברים במגבלות המצב.

כמה דגשים כלליים:

1. העדיפו פעילויות פשוטות שיש להן תוצר (תמונה, סרטון...) שנשלח אליכן או בקבוצה. תוצר, ולו קטן ביותר, הוא סוג של ביטוי לא מילולי שמעודד השתתפות ומאפשר לתלמיד/ה נוכחות ונראות על ידכן ועל ידי החברים. מצד שני, חשבו גם על עצמכן וכמה כוחות וזמן יש לכן לצפות בעשרות סרטונים ולתת משוב והציבו את הגבולות בהתאם.
2. שיתוף אישי-רגשי נוח יותר לקיים במרחב קטן יותר. אפשר לשקול לחלק את הכיתה לקבוצות קטנות ולקיים במרחב וירטואלי מצומצם יותר את השיתוף הרגשי/האישי. זה ייתן יותר מרחב לתלמידים גם להגיב ו"לראות" אחד את השנייה.
3. הצבת גבולות. כולנו נמצאים במרחב חדש שהכללים שלו לא ברורים. חשבו איך להמיר את כללי הדיון שאתן מציבות באופן יומיומי לשיח בכיתה (רשות דיבור, התפרצות, חובת השתתפות) לשיח במרחב הוירטואלי. מאחר והמרחב פרוץ יותר והסמכות שלכן מתערערת (למשל: איך מקבלים זכות דיבור בווטסאפ?), נדרשת יותר אינטואיציה והבנה חברתית. למשל – להמתין כמה שניות אחרי הודעה של אחד הילדים, לייצר מראש סדר תור של השתתפות..
4. כל אדם (ילד ומבוגר) מתמודד עם משברים אחרת. אצל כל אחד ואחת קיים ערוץ דומיננטי דרכו הוא מתבטא ומעבד מצבים מורכבים. יש חלוקה לשישה ערוצים כאלה:

- **גוף** – חווים חוויה שלילית/חיובית ברמה פיזית.
- **שכל** – חשיבה רציונאלית, למידה של עובדות מסייעת לתחושה של שליטה ויציבות.
- **רגש** – שיח מילולי או מבע קצר באמצעות יצירה מאפשר רגיעה והפחתת לחצים.
- **משפחה** – הסביבה המשפחתית מהווה את המקור הראשוני לוויסות ולביטחון בסיסי.
- **אמונה** – אצל חלקנו, הממד הרוחני-דתי הינו דומיננטי ומשמש עוגן במצבי משבר. תפילות, הסברים רוחניים או מיסטיים, מאפשרים לאדם תחושה של סדר ופשר במציאות בלתי הגיונית

- **חברה** – תקשורת בין אישית היא צורך חיוני לאדם. השייכות לקבוצה חברתית, התמיכה החברתית שאדם נותן ומקבל במצבי משבר חשובה לצליחת משברים.
- **דמיון** – זהו ערוץ מפותח במיוחד אצל ילדים צעירים. הדמיון עוזר בפתרון בעיות ובמציאת כוחות פנימיים (למשל, על ידי משחק עם גיבורי-על, מציאת פתרונות משחקיים לבעיות, וכו')

הפעילויות מחולקות פחות או יותר, כך שייגעו ברוב הערוצים הדומיננטיים.

## 1. מה עושים עם דאגה? (גוף, דמיון)

- אמרו לתלמידים מראש להכין דף חלק וצבעים/טושים

הקשיבו לקטע הבא: <http://fs.bleknet.net/bug/frog/frog8.mp3> (דמיון מודרך מתוך הספר "לשבת כמו צפרדע"/אילין סנל, כ-5 דקות). לפני שמתחילים להקשיב, דואגים להיות במרחב שקט ולהאט את קצב הנשימה... לתלמידים שלא מורגלים בכלל, עשוי להיות מאתגר ואפשר לדלג ישר לפעילות המשך.

אחר כך, **מציירים על דף** את הגוף שלנו. בתוך הגוף, מציירים היכן שוכנות הדאגות שלנו? מה הצבע שלהן? מה הצורה שלהן?

אם מתאים, משתפים את המורה או הכיתה בדאגה שלנו.

בסיום הסבב אפשר לשאול, האם השיתוף בדאגות עוזר לכם לדאוג פחות? שתפו גם אתן בדאגה שלכן, באופן מותאם. זה יכול לאפשר לתלמידים לחוש שותפות והכרה בכך שהדאגות שלהן הן טבעיות ולא רק שלהם...

**לסיכום**, אפשר לומר לתלמידים שזה מאוד טבעי לדאוג, לנו, להורים שלנו, וזה נכון שהרבה מבוגרים מאוד דואגים, וגם ילדים.

## 2. איך נראה המיכל הדמיוני שלי? (גוף, דמיון)

- אמרו לתלמידים מראש להכין דף חלק וצבעים/טושים

מספרים, בטקסט או בסרטון. שלכולנו יש מיכל דמיוני בתוך הגוף. המיכל הזה סופג את הרגשות, המחשבות והחוויות ועוזר לנו לעשות איתם דברים מועילים. אצל כל אחד, המיכל נראה אחרת. יש לו צבע אחר, צורה אחרת, והוא מתכווץ ומתרחב בהתאם למצב רוח ולכוחות שלנו. יש ימים שהמיכל חזק וגדול ויש ימים שהוא קטן וחלש יותר. אנחנו עוד לא יודעים איך נגיף הקורונה משפיע על המיכל הזה, אבל יש שמועות שמיכל חזק יכול לנצח גם אותו... היו חזקים.

בכל זאת, יש מצבים שהמיכל קטן, או יש בו חור, ואז אנחנו יכולים להיות עצבניים יותר, או לכעוס מהר יותר. יש ימים אחרים, שהמיכל מתרחב, ואז אנחנו מצליחים להיות חזקים יותר, רגועים יותר ולדאוג פחות. בדרך כלל כשהמיכל רחב המצב רוח שלנו יותר טוב.

**ועכשיו למשימה**: ציירו כל אחד ואחת את המיכל שלכם. איפה בתוך הגוף הוא נמצא? איזה רגשות יש בתוכו עכשיו? בהתאם לגיל: איך אתם מרחיבים את המיכל שלכם? מה עוזר לכם?

### 3. תפילה יומית לשיפור המצב (חברתי, רגשי, אמונה)

אצל רבים מאתנו, אמונה בכוחות גדולים מאתנו היא מקור לכוח והתמודדות. כפעילות פתיחה/הפגה, עודדו את התלמידים לכתוב בעצמם תפילה, שמשקפת את תקווה, הכרה בטוב ומה שהם רוצים שישתנה במציאות. אפשר להשתמש בתבנית הבאה:

שם: _____
אני מודה על כך ש _____ _____
מאמין/ה ומקווה ש _____ _____
מאחלת/ת לאנשים הקרובים לי _____ _____
ולעצמי _____ _____

את התפילות אפשר לשלוח לחבר אחד מהכיתה, להקריא בכל בוקר כמה מהן, או לאפשר "זמן תפילה" משותף.

### 4. קריאה מותאמת של כותרות מהחדשות (שכל, דמיון)

בהתאם להתפתחויות, בחרו כותרת או תמונה מעודדות מהעיתון. אפשר לספר על יוזמות חברתיות, על חיבורים אנושיים. לספר על הנגיף ואיך אפשר לנצח אותו. מה הקשר בין זה שאנחנו בבית להתמודדות עם הנגיף, וכו'? זה עוזר לתחושת השליטה של הילדים ומאפשר חוויה שהם עושים משהו לשמירה על עצמם ושיש גם מבוגרים שעבודתם היא לשמור על הבריאות שלנו. כמובן בהתאם לגיל, אפשר לסבר את האוזן עם מספרים, סיכויים. הפעילות הזו חשובה כדי ליצור איזשהו תיווך ועיבוד לשלל המידע המתרוצץ ברשת ובטלוויזיה וכמובן לעודד אחריות אישית. אפשר להיעזר בסרטון החמוד הבא (5 דקות):

[https://il.brainpop.com/category\\_13/subcategory\\_148/subjects\\_7442](https://il.brainpop.com/category_13/subcategory_148/subjects_7442)

**משימה:** כל אחד מצלם את עצמו, איך הוא נזהר מהנגיף.

## 5. גיבורי על, כוחות על (דמיון)

גיבורי על משמשים כמושא להערצה והזדהות אצל ילדים. ההזדהות איתם מאפשרת להביע משאלות ורצונות ולסמן יעדים להתפתחות. גיבורים כאלה מסמנים גם ערכים חברתיים (תרומה לחברה, עזרה לזולת, אמפתיה).

בחרו מהרשימה הבאה כוח על אחד שהייתם רוצים, וכתבו מה הייתם עושים אתו?

- חזרה בזמן
- יכולת לבקר בעתיד
- כוח לעוף כמו סופרמן
- כוח פיזי בלתי מוגבל
- טלפתיה
- להעביר את עצמי במחייאת כף ממוקם למקום.

אפשר גם לספר על גיבור שאתם מכירים מספר או מסדרה/סרט, ולספר במה הייתם רוצים להיות דומים לו/לה?

## 6. סרגלי רגשות (רגש)

מספרים יכולים לעזור להכיר בעוצמה של רגש ובכך גם לווסת ולשלוט בו יותר. אפשר לפתוח את הבוקר, כשכל אחד מסמן איפה הוא נמצא על הסרגל ברגשות שונים. בקובץ במצורף: הנאה, עלבון, שעמום, דאגה, מתח. כמובן שאפשר להוסיף עוד... גם כאן, אפשר שהתלמידים ישתפו בזוגות או בשלישיות (בהתאם לגיל) או בפרטי למחנכת. הפעילות יכולה לעזור בלזהות מצבים רגשיים מדאיגים ולהגיב בהתאם (הסרגלים עם תמונות בקובץ נפרד).

### לסיכום:

כולנו מסתגלים לשגרה חדשה, עם מעט ודאות והרבה סימני שאלה. אני משוכנע שגם אתן לומדות יום יום איך להסתגל לדברים ברמה האישית והמקצועית. אני בטוח שבכוחן למצוא את ההתאמות הנדרשות בפעילויות כך שיענו על הצרכים המדויקים של התלמידים בביטחון, בנראות ובקשר אתכן ועם הכיתה.

בהמשך השבוע, אשלח דברים נוספים שיתמקדו יותר בחלקים החברתיים ובפעילויות משותפות הורה-ילד. וכמובן מוזמנות להציף צרכים שעולים מתוך השגרה החדשה והאינטראקציה עם הילדים והמשפחות.

משהו אופטימי על המצב, ברוח הפסיכולוגיה החיובית, מאת הרב אילעאי עופרן (ודוגמא נפלאה  
איך אמונה ורוחניות מסייעות בהתמודדות):

הרעיון שניתן להידבק בכוחות מזיקים בלתי נראים, דרך מגע מקרי ואפילו דרך האויר, הוא רעיון עתיק שהחברה האנושית הכירה עוד הרבה לפני שמישהו הצליח לצפות במיקרוסקופ בחיידק או בירוס .

בשפה הדתית קוראים לתופעה הזו "טומאה", וההתגוננות מפניה דומה למדי לזיהומים נגיפיים - רחצה במים, יציאה מן המחנה וישיבה בדד .

העניין הוא שבפרשת השבוע, לא הטומאה מדבקת אלא דווקא הקדושה. למען האמת, השורש טמ'א לא מופיע בספר שמות אפילו פעם אחת .

כשמתארת התורה את כלי המקדש, היא לא מזהירה בפנים חמורות סבר שלא לגעת בהם פן ייטמאו, אלא להיפך - היא חוזרת ואומרת שכל הנוגע בהם יקדש"

נסו לדמיין מציאות פלאית שכזו, שבה הבריאות מדבקת ולא המחלות. הכוחות החיוביים הם אלו הנישאים ברוח או עוברים במגע קל. לא בידוד היה אז הפתרון, אלא דווקא מפגש ועוד מפגש .

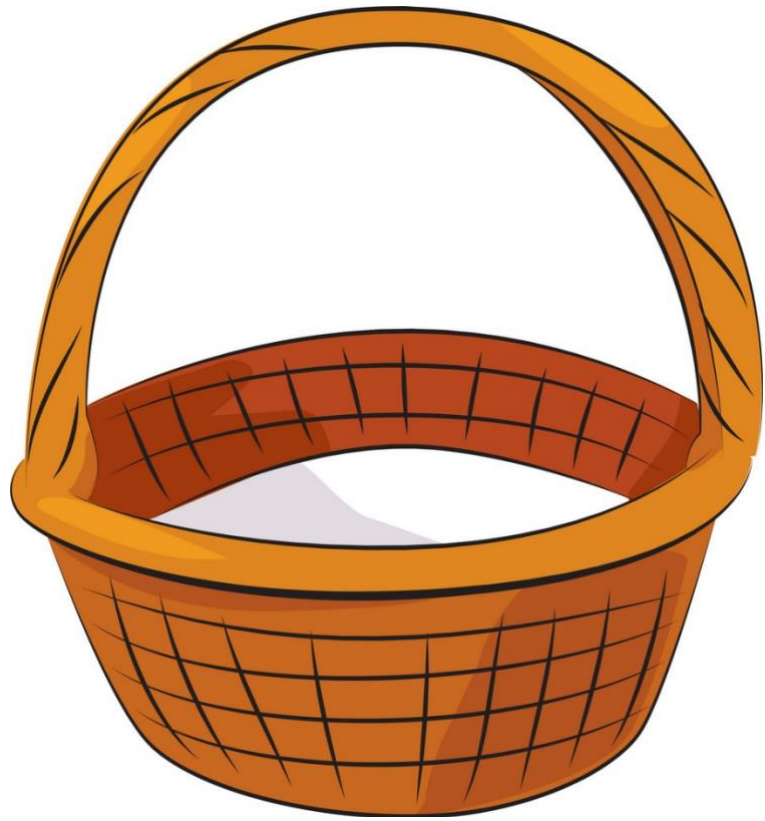
בעצם, זו מציאות ממשית ומוכרת היטב לכולנו - חיוך אוהב גורם לאדם לחייך חזרה, צחוק מתגלגל יכול בקלות להדביק את כל הסובבים, ומוזיקה קיציבית גורמת לכולנו להתנועע לפי הקצב רק מעצם זה שהיא מושמעת לידנו .

בימים שכל הזמן מזכירים לנו כמה מחלות עלולות להיות מדבקות, כדאי לזכור שכוחות הטוב והשמחה מדבקים לא פחות ושאפילו קדושה יכולה להיות מדבקת.

תבנית בסיסית לתפילה

שם: _____
אני מודה על כך ש _____ _____ _____
מאמין/ה ומקווה ש _____ _____ _____
מאחל/ת לאנשים הקרובים לי _____ _____ _____
ולעצמי _____ _____ _____

תמונות של מיכלים



תמונות של כוחות על

טלפתיה



חזרה בזמן



"קפיצה" לעתיד



כוח פיזי בלתי מוגבל



להעביר את עצמי ממקום למקום

