

כלי למיפוי צורכי התלמידים בתקופה הנוכחית

הצעות למענים בעקבות העברת שאלון 'מה שלומך?' לתלמידים

מסמך זה מיועד להעברת השאלון בגרסה מודפסת או ב-Google form.



נשות ואנשי חינוך יקרים,

בימים אלו תלמידינו זקוקים לקשר עימנו מקרוב ומרחוק. הכנו כלי דיגיטלי באמצעותו תוכלו לבדוק מה שלום התלמידים בכיתתכם. לקישור [לחצו כאן](#).

מסמך זה מיועד למי שיעביר את השאלון בגרסה מודפסת או ב-Google form והוא כולל את המענים המותאמים להיגדים בשאלון.

איך זה עובד?

- מורידים את **השאלון בגרסה להדפסה** – לקישור [לחצו כאן](#).
- לאחר העברת השאלון לתלמידים, מומלץ להסתכל על התוצאות שהתקבלו ולבחון מהם הקשיים ומהן נקודות החוזק של הכיתה, לראות על מה כדאי לשוחח בכיתה או עם תלמיד ספציפי (אם יש תלמידים שבחרו להזדהות ובחרו להוסיף את שמם לשאלון).
- מוצע לשתף את התלמידים בתוצאות הכיתתיות, לבחור **היגד אחד** או יותר בהתאם לתוצאות השאלון ולהיעזר **במענים המוצעים** לשם שיח ודיון בכיתה.

במסמך יוצגו הצעות למענים ולשיח עם הכיתה עבור כל היגד בשאלון.



ההיגדים בשאלון וקישור למענים מותאמים



לפניכם רשימת ההיגדים בשאלון.
לחצו על ההיגד כדי לראות את המענים המותאמים.

1

אני בקשר עם
החברים שלי

2

צוות בית הספר
מתעניין בשלומי

3

אני חושש
להיות לבד

4

קשה לי להתרכז
בדברים שאני
בדרך כלל
עושה בקלות
(למשל משחק,
קריאה, למידה)

5

אני מרגיש
עצבני ולא רגוע

6

צוות בית הספר
עוזר לי להתמודד
כשקשה לי
בתקופה זו

7

אני מצליח
להעסיק את עצמי
במהלך היום

8

אני יודע למי
לפנות ולספר
מה אני מרגיש
(למשל חבר, בני
משפחה, מורה,
יועצת, מוקד סיוע)

9

למידה ושיעורים
עם המורים
עוזרים לי להרגיש
טוב יותר

10

עזרה לחברים
ולמשפחה שלי
עוזרת לי להרגיש
טוב יותר



אני בקשר עם החברים שלי

למה שאלנו שאלה זו?

קשר עם האחר הוא גורם חוסן. אנו שואפים לסייע לתלמידינו להעלות את המודעות החברתית שלהם; לחזק את היכולת לראות את נקודת המבט של האחר, להיות אמפתי, להבין נורמות חברתיות ולראות בחברים מקור תמיכה. העלאת המודעות החברתית תסייע לתלמידים בשמירה על הקשרים החברתיים



הצעות לתכנים

- קלף מיומנויות רגשיות
- פעילות בקבוק האכפתיות
- סרטון בנושא אכפתיות



שאלות לדיון בכיתה

- למה, גם עכשיו, כדאי לנו לדבר זה עם זה ולשמור על קשר?
- איך שומרים על קשר זה עם זה? (טלפון, מפגשים, זום...)
- מה יסייע לכם לשמור על קשר עם החברים?
- מה התוצאות הכיתתיות מספרות לנו?



צוות בית הספר מתעניין בשלומי

למה שאלנו שאלה זו?

כמבוגרים משמעותיים בחיי התלמידים, יכולים המורים להשפיע לטובה על תלמידיהם, לעזור להם לפתח חוסן ולטפח מיומנויות רגשיות-קוגניטיביות הנחוצות להתפתחותם ולהתמודדותם עם גורמי ומצבי סיכון. יחסי קרבה ואכפתיות בין מורה לתלמידו יסייעו לתלמידים לחוש עטופים, שייכים ומוגנים.



הצעות לתכנים

- פעילות בנושא
- משחקים להעמקת קשרים בכיתה
- יצירת שיח מקרב וקשר



שאלות עם התלמידים

- מה התוצאות מספרות לנו?
- איך אפשר לדעת שמישהו מתעניין בנו ואכפת לו מאיתנו?
- ספרו על מקרה בו מישהו מצוות בית הספר התעניין בכם.
- איך הייתם רוצים שהצוות יתעניין בכם בימים אלה?



אני חושש להיות לבד

למה שאלנו שאלה זו?

בכל תלמיד ותלמידה טמון פוטנציאל להתמודדות וחוסן, אשר נשען על מודעות עצמית ואוסף מיומנויות רגשיות-חברתיות שהתלמידים סיגלו לעצמם ושכללו לאורך השנים. יכולת התלמידים לזהות את רגשותיהם ומחשבותיהם, ולאתר את כוחות ההתמודדות שטמונים בהם מסייעת להם הן באירועי חיים שגרתיים והן במצבי לחץ ומשבר.



הצעות לתכנים

- מצגת בנושא מיומנויות לחיזוק כוחות וחוסן. להתנהלות מיטבית בשגרה ובחירום
- סרטון על סגנונות התמודדות שונים
- סרטון על המוח כמסייע להתמודדות עם רגשות



שאלות עם התלמידים

- מה התוצאות מספרות לנו?
- מדוע חשוב לי לדעת שיש ילדים שמרגישים בדיוק כמוני?
- "כשאני מגלה שיש עוד ילדים שמרגישים כמוני אני..."
- מה יכול לסייע לי במצבים בהם אני חושש להיות לבד?



קשה לי להתרכז בדברים שאני בדרך כלל עושה בקלות (למשל משחק, קריאה, למידה)

למה שאלנו שאלה זו?

בכל תלמיד ותלמידה טמון פוטנציאל להתמודדות וחוסן, אשר נשען על מודעות עצמית ואוסף מיומנויות רגשיות-חברתיות שהתלמידים סיגלו לעצמם ושכללו לאורך השנים. יכולת התלמידים לזהות את רגשותיהם ומחשבותיהם, ולאתר את כוחות ההתמודדות שטמונים בהם מסייעת להם הן באירועי חיים שגרתיים והן במצבי לחץ ומשבר.



הצעות לתכנים

- סרטון על "מודל מעש"ה"
- סרטון הרפייה להתמודדות עם לחץ לפי מודל "ג'ייקובסון"
- סרטון לשיפור חוויית השליטה והחוסן



שאלות עם התלמידים

- מה התוצאות מספרות לנו?
- "כשאני מגלה שיש עוד ילדים שמרגישים כמוני אני..."
- כשאני לחוץ, מה עוזר לי להירגע?



אני מרגיש עצבני ולא רגוע

למה שאלנו שאלה זו?

ויסות רגשי הוא היכולת של האדם לכוון ולאזן את רגשותיו בהתאם למצב נתון. אנו שואפים להקנות לתלמידים כלים להתמודדות עם מנעד רגשות ומצבי חיים שונים.



הצעות לתכנים

- מצגת של מודל "עשן ד"ק" מתוך "הכוחות שבדרך"
- סרטון הרפיה להתמודדות עם לחץ לפי מודל "ג'ייקובסון"
- מצגת בנושא "ויסות דרך הגוף - לנשום לאט"



שאלות עם התלמידים

- מה התוצאות מספרות לנו?
- מה עוזר לכם להירגע כשאתם לחוצים?
- באיזו דרך, מהדרכים שלמדתם היום, תרצו להשתמש בעתיד?
- "במפגש היום למדתי על עצמי ש....."



צוות בית הספר עוזר לי להתמודד כשקשה לי בתקופה זו

למה שאלנו שאלה זו?

המורים הם חלק טבעי בחיי הילדים, ולכן יכולים לשמש עבורם דמויות משמעותיות ולהבטיח כי יצוידו במטען הרגשי והקוגניטיבי הבסיסי, הנחוץ להתפתחותם והתמודדותם עם גורמי סיכון וכך לתרום להעלאת החוסן האישי של התלמידים.



הצעות לתכנים

- פעילות לחיזוק תחושת המסוגלות והיכולת להביע קושי בפני מבוגר משמעותי
- פרקטיקות להוראה להעמקת הקשר מורה-תלמיד



שאלות עם התלמידים

- מה התוצאות מספרות לנו?
- מה עוזר לי להתמודד בתקופה האחרונה?
- איך צוות בית הספר יכול לסייע לי?



אני מצליח להעסיק את עצמי במהלך היום

למה שאלנו שאלה זו?

זמן חירום משנה את שגרת חיינו. כחלק מההתמודדות חשוב לייצר שגרת יום. שתחזק את תחושת השליטה שלנו, ותשטש את אי הוודאות בשל האירועים שאינם בשליטתנו. סדר יום קבוע שומר על מראית עין של חיים רגילים ככל האפשר, ומבהיר שהדברים ממשיכים להתנהל כרגיל ושיש מסגרת. התכנים המוצעים מטרתם לטפח מיומנות ניהול זמן עצמי בקרב התלמידים במיוחד בעתות חירום.



הצעות לתכנים

- זום בתלת ממד: ערכת התבוננות רפלקטיבית והנעה לפעולה
- שאלון להערכת התפקודיים הניהוליים
- פעילויות לניהול זמן עצמי



שאלות עם התלמידים

- מה התוצאות מספרות לנו?
- שתפו ברעיונות לניהול סדר יום בתקופה זו.
- "במפגש היום למדתי ש..."



אני יודע למי לפנות ולספר מה אני מרגיש

(למשל חבר, בני משפחה, מורה, יועצת, מוקד סיוע)

למה שאלנו שאלה זו?

לעתים, ילדים ובני נוער נמנעים מלבקש עזרה הן לגבי בעיות קטנות והן במצבי סיכון. פעמים רבות הם עונים "הכול בסדר", על השאלה "מה שלומר?". לא אחת תלמידים מבטלים בקלות הצעת עזרה ועונים "אני מסתדר לבד, לא צריך עזרה". חשוב לעודד את התלמידים לזהות כתובות פנייה לעזרה בסביבתם, ובכללן – אנו, אנשי החינוך. נעזור לתלמידים להבין את חשיבות הפנייה לעזרה ואת יכולתם הן לבקש עזרה והן להציע עזרה.



הצעות לתכנים

- מצגת בנושא פנייה לעזרה
- פעילות בנושא "הכ"ח להיעזר והכ"ח לעזור"
- כלי עזר לתלמידים לזיהוי הרגשות והמחשבות שלהם



שאלות עם התלמידים

- מה התוצאות מספרות לנו?
- למי נוכל לפנות כשאנו זקוקים לעזרה? מה יכול לעזור לנו לפנות לעזרה?
- במה אני מרגיש שאני יכול לעזור כשפונים אליי לעזרה?
- "במפגש היום למדתי ש..."



למידה ושיעורים עם המורים עוזרים לי להרגיש טוב יותר

למה שאלנו שאלה זו?

זמן חירום משנה את שגרת חיינו. כחלק מההתמודדות חשוב לייצר שגרת יום שתחזק את תחושת השליטה והביטחון בחיינו. אדם השואף לספק את צרכי הביטחון הפיזי שלו, פועל לאיתור פעולות וסביבות בטיחותיות שיעניקו לו תחושת ביטחון ומוגנות ומאמץ התנהגויות שיבטיחו את בריאותו הפיזית והנפשית.



הצעות לתכנים

- שיעור בנושא מודעות לרגשות וויסות שלהם
- סרטון המלמד כיצד אפשר לשפר את חוויית השליטה בחיים
- פעילות כיתתית בהשראת מודל "מעש"ה" שמטרתה לחזק את תחושת השליטה של התלמידים



שאלות עם התלמידים

- מה התוצאות מספרות לנו?
- אילו פעילויות יומיומיות שאתם עושים גורמות לכם להרגיש טוב יותר?
- האם יש משהו שתרצה לבקש מחבריך לכיתה או מהמורים שייסייע לך להתמודד טוב יותר עם המצב?
- "במפגש היום למדתי ש..."



עזרה לחברים ולמשפחה שלי עוזרת לי להרגיש טוב יותר

למה שאלנו שאלה זו?

זמן חירום משנה את שגרת חיינו. כחלק מההתמודדות חשוב לייצר שגרת יום שתחזק את תחושת השליטה והביטחון בחיינו. אדם השואף לספק את צורכי הביטחון הפיזי שלו, פועל לאיתור פעולות וסביבות בטיחותיות שיעניקו לו תחושת ביטחון ומוגנות ומאמץ התנהגויות שיבטיחו את בריאותו הפיזית והנפשית.



הצעות לתכנים

- מאגר פרקטיקות ליצירת אחריות משותפת וערבות הדדית
- פעילות בנושא נתינה לאחר
- פעילות "בואו נעשה מעש"ה" שמטרתה לחזק את תחושת השליטה של התלמידים



שאלות עם התלמידים

- מה התוצאות מספרות לנו?
- אילו מחשבות עולות בכם כשאתם רואים את התוצאות הללו?
- אילו עוד פעילויות בחיי היומיום אתם עושים שגורמות לכם להרגיש טוב יותר?
- במה אני מרגיש שאני יכול לעזור לאחר?
- "במפגש למדתי על עצמי..."

