



יום השנה

מסמך לאנשי שפ"י לציון אירועי ה-7 באוקטובר

כל הרוחות שנשבו כל הלילה
לא יכבו את האור בקצה
לא יכבו את האור
שעולה בבוקר

יעקב גלעד ויהודה פוליקר



מה במסמך?

פתח דבר

פרק ראשון | היבטים רגשיים וחינוכיים בתפיסת הזיכרון

פרק שני | חוסן קהילתי כמסייע בהתמודדות עם שיח הזיכרון

פרק שלישי | עקרונות בניהול ההתערבות החינוכית

פרק רביעי | תהליכי ליווי ושיח תומך בנושא החטופים

פרק חמישי | תהליכי ליווי פרטני סביב אירועי יום השנה

פרק שישי | ליווי משפחות במשבר סביב אירועי יום השנה

פרק שביעי | תהליכי ליווי משפחתי בקרב כלל המשפחות

השבעה באוקטובר יהיה היום הארוך ביותר בשנת 2024. האדוות הרגשיות שתאריך זה יביא עמו ישפיעו על כולנו עוד הרבה לפני שתזרח עליו השמש ואף ימים רבים אחריו.

יום השנה חל כשהמלחמה עדיין בעיצומה, האובדן כה טרי, פצועים כה רבים בגוף ובנפש עדיין נמצאים בתהליכי שיקום והחלמה, החטופים עדיין בשבי ומפונים רבים טרם שבו לבתיהם. לפיכך, **שיח הזיכרון הוא לפני הכל שיח על מחויבות לפעול יחד להשבת החטופים מתוך ערבות הדדית ושיח על תקווה וסיכוי.**

ציון יום זיכרון בעודנו נמצאים בלב ההתמודדות הוא הזדמנות משמעותית להתבוננות בייחודי ובאישי כמו גם במשותף ובדומה. השיח, השיתוף והתמיכה מהווים גורמי הגנה הממתנים את ההשפעה של גורמי הסיכון ומאפשרים את בניית החוסן האישי והקהילתי.

על פי הנחיית חוזר מנכ"ל יום הזיכרון הלאומי לאירועי שבעה באוקטובר 2023 ומלחמת חרבות ברזל מערכת החינוך נערכת לקראת יום השנה למלחמת חרבות ברזל מתוך שאיפה לעמוד לצד הקהילה החינוכית ולהוביל מהלכי שיח ותמיכה שיכירו בכאבי הזיכרון האישיים, המשפחתיים והקהילתיים, ויאפשרו לבטא אותם בתנאים של רגישות וכבוד.

מסמך זה מבקש להציע את נקודת המבט של שפ"י על משימת הזיכרון בלב המלחמה. במסמך תוכלו למצוא עקרונות מומלצים לניהול שיח חינוכי בכיתות, הנחיות לתהליכי ליווי פרטני ומשפחתי למשפחות ותלמידים במעגלי פגיעה, דגשים תואמי גיל בהתערבויות החינוכיות ובעבודה עם ההורים.

שיח הזיכרון שיתקיים בכיתות יורכב מאוסף סיפורי זיכרון אישיים ומשפחתיים ובכיתות רבות יכלול גם סיפורי אובדן והתנסויות קשות שחוו תלמידים וצוות.

בתכנון ההתערבויות חשוב, כמו תמיד, להיות מודעים למיפוי מעגלי הפגיעה בכיתות ובצוות ולשונות שנגזרת מתוך כך. חשוב להכיר את ההשלכות השונות של המלחמה על כל משפחה ואת האופן בו המשפחות השונות או הקהילה מתמודדות.

תלמידים וצוות ממעגלי פגיעה קרובים יש להמשיך ללוות באופן אישי לאורך מועדי הזיכרון ובכלל. לשוחח עמם מבעוד מועד על הצפוי להתקיים ולהעניק להם ולמשפחתם את זכות הבחירה באם להשתתף בפעילויות ובאיזה אופן כך שיחשושו מוגנים. היכולת לבחור חשובה גם כעוד נדבך בתהליך התומך בשיקום התלמידים ובהשבת תחושת השליטה והוודאות להם כה זקוקים.

אנו ממליצים לכם לקרוא את המסמך ולהיעזר בו לקראת אירועי הזיכרון אך גם **באופן שוטף עבור ימים או מצבים לאורך השנה** בהם בצוות או בכיתה מתפתח שיח של זיכרון והתייחסות לאירועי השבעה באוקטובר, לתקופת המלחמה ולמחיריה

נשות ואנשי שפ"י יקרים – כל אחת ואחד מכם עובר מזה שנה דרך אישית, משפחתית וקהילתית לא פשוטה. יום השנה לציון אירועי השבעה באוקטובר עשוי להציף בכם את חוויות ההתמודדות האישית והמקצועית לה נדרשתם לאורך השנה. שנה בה עמדתם במסירות וברגישות לצד תלמידים, עמיתים ומשפחות בהתמודדויות קשות וכואבות. **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.**

לא עוד מלחמת חרבות ברזל נמשכת, לא עוד
חטופים לבויים בעזה, לא עוד אצרחים מפונים
מתיהם חרי להזיכרון והליח יהיו לצורים בהתייחסויות
בו צמיחה אצרה ולהווה. אך כה בעת ראשית אצור
את התלמידים, הצוות והמשפחות אהרים את המבט,
אחמיך אפצול בן ישראלי ואכפתיות ואהבה לאופק,
אצריך ואקווה.

פירק גאלין | היבטים רגליים וחינוכיים בתפיסת הציבור

אז מהיגיון ומהיגיון

העיסוק באירועי הזיכרון מאפשר להביט לאחור על השנה המורכבת שחלפה, לתת מקום להווה על כל מה שחשים וחווים בו, ולהתבונן קדימה, על העתיד ועל כל מה שמייחלים לגביו. ההזמנה לנוע בין העבר להווה ולעתיד היא אמירה חינוכית שמעודדת את התלמידים והצוות לזהות תנועה. לזהות שביכולתם לנוע ולהשתנות גם בעמדה הפנימית שלהם. לזהות שלאורך השנה הם חוו רגעי כאב אך גם רגעי עוצמה, רגעי פחד אך גם רגעי ביטחון, רגעי ריחוק אך גם רגעי שייכות וקרבה. חשוב עד מאוד לשזור בשיח הכיתתי אזכורים לגילויי גמישות. להציע להם להיזכר בעשייה בה נקטו ואשר מעידה על התפתחות, על מבט קדימה ועל תקווה. לעודד אותם לזהות רגעים בהם התנערו, יצאו מתוך קיפאון או תחושת תקיעות ופעלו. מומלץ לשזור בשיח התבוננות על מהלך השנה שהייתה, על העוצמות המשתנות אליהן הם נדרשו כדי להתגונן וכדי להמשיך לתפקד. להזמין אותם לזהות יחד את הכוחות והיכולות שהם פיתחו השנה, מיומנויות רגשיות-חברתיות שהם למדו ואולי אף עשו בהן שימוש. להדגיש את החוסן, גם בתוך המשבר כפי שהוא בא לידי ביטוי ביכולת לתפקד גם בתוך הכאב ולהמשיך לצמוח.

מקרה ומרחוק

בשיח על אודות הזיכרון וההתמודדות המתמשכת חשוב לזכור שכל אדם, מורה וילד עובר בעצמו דרך ארוכה אישית, מקצועית וקהילתית, מקרוב ומרחוק. מציאות המלחמה משותפת לכולם במעגלי קרבה וחשיפה שונים ואינה בהכרח זהה. בהתייחסות לשנה שחלפה וכחלק מההזמנה לעצור לשם זיכרון חשוב שכל איש חינוך וכל תלמיד יתמקמו בקרבה או בריחוק שנכונים להם ויבחרו איך ועל מה נכון להם להתבונן.

כאן לא צד תקווה

בשיח על אודות הזיכרון שעוסק באירועים כה קשים חשוב לאפשר מרחב ביטוי דיאלקטי שאפשר לשזור בו ביטויי אובדן וכאב יחד עם אמירות ברורות על חוסן ותקווה, מבלי לחוש שביטוי רגשי כזה או אחר משתיק את הקולות האחרים או מבטל אותם. לפיכך, נבקש לעזור לצוות ולתלמידים:

1. להכיר במגוון המחשבות והרגשות שהזיכרון מביא עמו; להביע אותם, לשהות בהם ולקבל אותם.
 2. לארגן את המחשבות והרגשות; לעבד אותם ולצאת מהם לחיבור לכוחות ולתקווה.
 3. להבין ולהיות מודע לכך שהזיכרון הוא סובייקטיבי ועלול להיות מתעתע, ולאפשר את ביטויי ללא ביקורת אך בניסיון להביא ולחבר גם את המציאות האובייקטיבית העובדתית.
- חשוב לעזור לאיש החינוך להיות מודע לדיאלקטיקה של הזיכרון ולזכור שבכוחו להפעיל שיקול דעת ולבחור את מרחבי השיח ואת עומקו.

לאורך שנת המלחמה צברו אנשי החינוך ניסיון בניהול שיח חינוכי תומך הן במצבי חירום אקוטיים והן בתנאים של חירום מתמשך ופיתחו לעצמם "שפת התערבות" מקצועית. ההזמנה לנצור את יום השנה ולכבדו היא הזדמנות להרים את המבט ולהסתכל על המציאות גם במבט רחב יותר ולנסות להגדיר איזו הבנה חשוב לנו לקחת לעצמנו באופן אישי או קהילתי ממועד חשוב זה. **בשיח על אודות הזיכרון יוכל כל אחד לבדוק מה הוא למד על עצמו השנה, אילו כוחות שלו באו לידי ביטוי השנה ומה הוא גילה שעוזר לו.**

לזכור בלי לזכור

כמה מורכבת משימת ציון יום השנה וכמה קשה להתבונן במאורעות ובמשמעותם תוך כדי התרחשותם. איך מקיימים פעולות זיכרון **כשהמלחמה עדיין בעיצומה**? פעולות הזיכרון צפויות להתנהל בדומה לשגרת חיינו – זוכרים ולא עוצרים. מחזיקים, בכפיפה אחת, את שגרת החירום והחיים. ההבנה שאין אָבָל אחד או אחיד יכולה לסייע לתלמידים ולצוות להרגיש לגיטימציה לחוות את מנעד התחושות. בשיח על אודות הזיכרון חשוב לתת תוקף למגוון דפוסי אָבָל, לאפשר ביטויים אישיים וקהילתיים שונים ולהזכיר שגם בינינו בקהילה יש אנשים שונים שמגיבים אחרת. מותר כך וגם כך הן ברמה האישית והן ברמה הקהילתית; ההכרה במנעד הצרכים, התחושות, החוויות שעולות בפרט לנוכח אירועי הזיכרון, והיכולת להכיל נקודות מבט שונות. היכולת להבין שהדמעות הן אותן דמעות גם כשהן זולגות, חונקות את הגרון או בלתי נראות. יש שהן אינן עוצרות, ויש שהן מתחבאות בתוך חיוך, צחוק או התרסה. לצוות ולתלמידים בכל גיל ההזמנה לציין את יום הזיכרון עלולה להיות קשה והם צריכים את הלגיטימציה **לזכור גם בלי לעצור.**

תפקידם של ביטויי הכאב

איש חינוך שישוחח עם תלמיד או כיתה על אירועי השבעה באוקטובר, על המלחמה ועל האירועים האקטואליים שמתרחשים במדינה או ביישוב שלהם, צפוי להיחשף לעוצמות רגשיות לא פשוטות; לביטויי כאב, צער וכעס לצד תגובות של ריחוק או ניתוק. חשוב לצייד את איש החינוך בהבנת הערך הרגשי שגלום בהזדמנות שמקבל התלמיד לבטא רגשות קשים בקול, במרחב שיח מוגן ובנוכחות מבוגר משמעותי. איש החינוך יודע ומכיר היטב מתוך ניסיונו המקצועי שהקושי הרגשי תופס מקום במרחב החינוכי בין אם הוא מדובר ובין אם הוא "מתנהג". ואכן אנשי חינוך רבים עדים לביטויי המצוקה שהביאה עמה השנה החולפת (נשירה, אי שקט, עצבנות, קשיי ריכוז, התנהגויות סיכון, שימוש בחומרים, חרדה, הימנעות, בעיות שינה, הפרעות אכילה). איש חינוך אשר מקשיב לביטויי העצב, הקושי או הכעס, מביע הבנה, מבטא אמפתיה ומאפשר זאת תורם רבות ליכולת התלמיד להכיל הוא עצמו את רגשותיו ותחושותיו. במרחב החינוכי בו מתאפשרות הבנה ולגיטימציה, נרקמת לה "שמיכת תמיכה" עוטפת שבתוכה יכול התלמיד לחוש מובן ומוגן דיו הן כדי לקבל את כאביו והן כדי להעז להרים מבט קדימה, לקוות ולהאמין שבכווח להתמודד.

תפקידה של התקווה

לתקווה יש תפקיד מכריע בתפיסת הזיכרון וההתמודדות עם המלחמה המתמשכת. אירועי המלחמה עלולים לעורר בילדים ובמבוגרים מנעד רחב של רגשות, ביניהם דכדוך, עצב, בלבול, אי ודאות, דאגה, חוסר אונים, ייאוש ופחד.

לכן, אנו נדרשים לפתח אצל תלמידינו ועמיתינו **מנגנונים מחוללי תקווה ומשמעות** - משימה מאתגרת בעיצומה של טראומה מתמשכת, אך אפשרית וחשובה.

תקווה נולדת כשהפרט מרשה לעצמו להכיר בתעצומות הנפש שגלומות בו ובסובבים אותו, ולהתנחם בהן. תקווה ונחמה אינן שכחה, להיפך הן הצד המואר של הזיכרון והן עוצמתיות וחשובות בדיוק כמו הכאב. בשיח על אודות הזיכרון חשוב לשזור הזמנה להכניס ביטויי אור וצמיחה כפרטים וכקבוצה.

תקווה מושתתת על שילוב של עבודה תודעתית, קוגניטיבית ורגשית, אשר מחברת בין העבר לעתיד ומתייחסת לבניית עתיד טוב יותר. תקווה היא אקטיבית וכוללת בתוכה בניית תכנית עבודה מכוונת מטרה אשר מושתתת על מוטיבציות, משאבים וזיהוי של כוחות פנימיים. במהלך אירועי הזיכרון חשוב לזמן התבוננות קדימה לעתיד לבוא ולעודד את שותפי השיח לזהות אורות המבליחים מתוך החשכה והכאב.



פירק שני | חוסן קהילתי כמסייע בהתמודדות עם שיתוף הציבור

שייכות

יום השנה לפרוץ המלחמה חל סמוך לפתיחת השנה עת תחושת השייכות הכיתתית עדיין בתהליכי התהוות. מתחילת השנה חשוב למצב את הלכידות הכיתתית כמשאב התמודדות וחוסן למען כל אחד ואחת בכיתה. חשוב שהתלמידים יחושו שייכות, עזרה וערבות הדדית שיתוף ואכפתיות בכיתה, ויחושו כי ביכולתם להשפיע לטובה על אקלים זה. בשיח הרגשי חברתי השוטף מומלץ לבחון עם התלמידים כיצד בכוחם לעזור זה לזה ולשמור זה על זה תמיד, וביום המסוים בו מתנהל השיח. (לשם פיתוח מרכיבים אלו ניתן להיעזר בשיעורי הכ"חות שבדרך).

המשכיות ורציפות

"המשכיות" כנקודת מוצא מעניקה לפרט ודאות וביטחון, ו"תחושת הרציפות" עוזרת לו להתחבר למה שהיה ויהיה. בשיח החינוכי-רגשי נזכיר את השנה שחלפה בדגש על דברים שלא השתנו, בהמשך נחבר את התלמידים גם לרציפות בהווה, לכך שהתחילה השנה, היכרנו, התיידדנו והתחלנו ללמוד. נזכיר גם את המשימות המשותפות שלנו ואת כל התכניות שעוד צפויות לנו ככיתה. עוד על עקרונות הרציפות אפשר לקרוא במסמך "מחברים".

קשר

התלמידים זקוקים להקשבה, להבנה, לאמפתיה. חשוב עד מאוד לעודד את נשות ואנשי החינוך לראות את המחוות האישיות כגון שיח, הרגעה, מילה, התעניינות, הקשבה, מבט, חיך ככלים גדולים! המעשים הקטנים היומיומיים כבעלי ערך גדול. יש להזכיר לנשות ואנשי החינוך שבכוחם להיות דמויות משמעותיות עבור תלמידיהם וכי מתפקידם לאפשר מרחב שיח עם התלמידים שיתנהל בתנאים של מוגנות, כנות ולב פתוח. (לרשותכם המכתב לצוותי החינוך)

עלייה משותפת

חשוב לקדם פעלונות משותפת, לעודד את התלמידים להציב מטרות כיתתיות וקהילתיות משותפות ולפעול יחד להשגתן. פעלונות משותפת התורמת לתהליך ביסוס תחושת השייכות, מהווה מודלינג לערבות הדדית ומחזקת את האמונה של הפרט ביכולתו להשפיע על המציאות. פעלונות תפיח תחושת אונים ותסייע בהתמודדות עם המנעד הרגשי שיביא עמו השיח על אודות הזיכרון. כחלק מהתהליך אפשר יהיה לתרגם את השפעת השיח לכדי עשייה חברתית משותפת למען הקהילה.

הדגלת השותפות

חשוב לעזור לתלמידים ולצוות לזהות את ההדדיות שבין חוסן אישי – לחוסן קהילתי. לחפש את הטוב המשותף, המטרה המשותפת, השייכות זה לזה. לנסח יחד את הרצון הכללי שיהיה לנו טוב בכיתה, בצוות, בקהילה, ולהפוך זאת לנקודת מוצא בהתנהלות החברתית והבינאישית.



פירק שלישי | עקרונות בניהול ההתערבות החינוכית

היבטים שיש לקחת בחשבון בהתאמת השיח

- גיל התלמידים
- מעגלי פגיעות תלמידים, משפחות וצוות (על פי מיפוי שוטף שלוקח בחשבון את כל השנה שחלפה, את ההתמודדויות האישיות בצל המלחמה וכאלו שאינן קשורות למלחמה)
- הסגנון האישי של המחנך והאופן בו יחוש מוגן ומסוגל לנהל את השיח
- הנחיות המשרד והמוסד החינוכי
- מאפייני הקהילה החינוכית בה פועל המוסד
- אקלים הכיתה, אווירת השייכות והלכידות
- סגנון ההבנה, הלמידה והשיח בכיתה
- משפחות עם צורך ייחודי
- ההיסטוריה של התמודדות הכיתה עם אירועי חיים שחוו חבריה

פעולות שמומלץ לנקוט כחלק מתכנון הפעילויות

הפעלת שיקול דעת

ככל שהדבר מתאפשר, חשוב לתכנן מבעוד מועד את השיחה, המפגש, הסדנה כדי לנהל ככל האפשר את המהלך וכדי לחוש מוגנים ומתוכננים.

היועצות

ככל שהדבר מתאפשר, חשוב להיוועץ ביועצת ובפסיכולוגית הן לגבי תלמידים במעגלי הפגיעה השונים, והן לגבי הכיתה והאקלים הכיתתי.

יידוע ושיתוף

חשוב לשתף את הורי התלמידים שמצויים במעגלי פגיעה קרובים בדבר השיח ופעולות הזיכרון, ולחשוב עמם על מידת המעורבות של ילדם בפעילויות ועל האופן בו ילדם יחוש מוגן.

איזון פעולות ומסרים

חשוב להקפיד על מינון ולא להעמיס רצף של סיפורים או הרצאות שעלול ליצור הצפה ולהרחיק במקום לקרב.

איזון בין זיכרון לבין תקווה

יש להשתדל לשזור בפעילויות גם סיפורי פעולה, תקווה וחוסן, לצד סיפורי פגיעה ואובדן. ככל שהתלמידים צעירים יותר חשוב להמעיט בסיפורי פגיעה ואובדן ויש להדגיש מסרים וסיפורים בוני תקווה וחוסן.

שיח מוגן

יש לתכנן מראש זמן ומקום בו יתנהל השיח כדי לוודא קיומו של "מרחב עיבוד" בו יתאפשר **שיח זיכרון מוגן**, ולוודא מראש שהתלמידים לא יחשפו לתוכן שאולי אין בכוחם להכיל, במיוחד עת מדובר במרצה אורח. חשיפה לסיפורים אישיים עלולה להיות קשה ומטלטלת וכדאי להפעיל שיקול דעת ולהקפיד על **מינון אחראי**.

עת מזמינים מרצה אורח

חשוב לקיים עמו מבעוד מועד שיחת תיאום ציפיות ולוודא שמסריו רגישים, מותאמי גיל וקהל.

עקרונות התנהלות בזמן השיח החינוכי וההתערבות

(מתוך המסמך לצוותי חינוך)

שיח חינוכי

שיח פשוט, מורה ותלמידים, פרטני או כיתתי, ככלי חינוכי. שיח אנושי שמאפשר לדבר בפשטות ולהיות יחד.

שיח רגשי-חברתי

מתן מקום להבעת רגשות, לתיאור מחשבות ולעיבוד החוויה האישית. חשוב לאפשר מרחב ביטוי בו התלמידים יוכלו לשזור גם ביטויי כאב וגם אמירות על חוסן ותקווה, מבלי שביטוי רגשי כזה או אחר ישתיק את הקולות האחרים או יבטל אותם.

שיח מוגן

שמאפשר ביטוי פתוח אך גם שומר על גבולות. הזמנות קטנות ופשוטות לשיח שנותנות מקום לשיתוף אך גם שומרות מפני הצפה.

פתיחות וסובלנות

חשוב להעביר מראש מסר של פתיחות וקבלה לשם התמודדות עם השונות במוכנות לשיח, בידע ובעמדות בקרב התלמידים. מסר של סובלנות אשר יאפשר לתלמידים לחוש נוח לבטא שאלות, רגשות מורכבים ומחשבות.

שפה משותפת

בתוך הפתיחות למגוון הקולות חשוב לזהות גם את המשותף והמחבר. לזהות את ה"ביחד" שלנו ולנסות ליצור סיפור כיתתי, אפילו קטן, אבל משותף. למצוא קו מחבר בתוך המגוון והמנעד. כגון "אצלנו בכיתה..." מתן מקום גם לסיפור המשותף.

גמישות ותנועה

בעזרת השיח נשאף לעזור לתלמידים לקבל שבכל אחד יש מגוון קולות ולעיתים רגשות סותרים או אפילו בלבול פנימי.

חשוב שהתלמידים יבינו שמותר לכל אחד להחזיק בדעה אישית אך גם לזוז בין דעות ולהתגמש, שזה בסדר לעיתים להתקרב ולעיתים להתרחק, לפעמים לחשוב כך ולפעמים אחרת.

תפקידה של התקווה

בשיח על אודות הזיכרון חשוב לשזור הזמנה לביטויי תקווה, אור וצמיחה כפרטים וככיתה. תקווה מושתתת על יצירת חיבור בין העבר לעתיד ומתייחסת לבניית עתיד טוב יותר. שיח על אירועי המלחמה עלול לעורר רגשות מורכבים וביניהם דכדוך, עצב, אי ודאות, דאגה, ופחד. מתוך כך ולצד הקושי הרגשי אנו שואפים לעזור לתלמידים לפתח עמדות אישיות של תקווה, מסוגלות ומשמעות – בעיקר לנוכח העובדה שהמלחמה עדיין נמשכת.

זמן אוורור

לקראת חשיפת התלמידים להרצאה, לסרט, למפגש חשוב להכין אותם לתכני המפגש ולצפוי להתרחש בו, להזכיר להם שאתם קשובים להם ולצדם. עם תום הפעילות חשוב לקיים שיח שמאפשר עיבוד של חוויית המפגש, בהנחיית המנחה, ובהמשך מומלץ להקפיד על זמן אוורור ולא לעבור מפעילות לפעילות ללא הפוגת ביניים.

הזיכרון האישי

כל אחד מהתלמידים היה ועודנו חלק מאירועי השבעה באוקטובר והמלחמה, מקרוב ומרחוק (כנוכחים/ כעדים/ כמושפעים). יום זיכרון, במרחק שנה בלבד מתחילת האירועים שעדיין לא תמו, הופך את הזיכרון לטרי, אישי ורגיש.

בכל גיל ההזמנה לציין את יום הזיכרון עלולה להיות קשה וחשוב לאפשר לתלמידים בחירה כיצד להשתתף בשיחה או בפעילות. גם בתוך השיחות בכיתות נגלה רגישות והבנה לתלמידים שיבחרו לא להתבטא ואולי אף לעסוק במשהו אחר.

סיפורי התמודדות

תלמידנו מיומנים בשיח רגשי ובביטוי אישי, מתוקף מאפייני הדור ובצל שנת ההתמודדות הארוכה שנכפתה עליהם. נשאל: מה חשוב להקשיב להם, לתת מקום לסיפורים האישיים הקטנים הפרטיים, ואז לצאת מתוך דבריהם ולנסות להבנות יחד איתם את אוסף סיפורי ההתמודדות שלהם.

מאגרי כ"ח

כחלק מהשיח מומלץ להזמין את התלמידים לזהות את הניסיון שצברו השנה ואת "ארגז כלים" שהם פיתחו לעצמם כחלק מההתמודדות עם המלחמה. נשאל: מה למדתם על עצמכם השנה? אילו כוחות שלכם באו לידי ביטוי השנה? מה גיליתם שעוזר לכם?

לאורך השיחה נשים לב לתלמידים שיביעו קושי או הצפה רגשית, למענם נשקול למתן את מידת העיסוק בנושא כך שיחוו מוגנים. בסוף השיחה נשוחח עמם, נקשיב להם ונהיה עמם. בהמשך נעדכן את היועצת והפסיכולוגית ואף את הוריהם ונלווה אותם בהתמודדות המתמשכת.

לסיום השיח והפעילות חשוב תמיד לכוון את התלמידים לעשייה והשפעה ולשאל:

- מה אנחנו ככיתה יכולים לעשות כעת למען משפחות בקהילה? (משפחות שכולות, משפחות חטופים, משפחות הפצועים, משפחות כוחות הביטחון שמשרתים במילואים או בקבע ומשפחות שמפונות מביתן).
- מה תוכלו לעשות כעת כדי לחוש תקווה, השפעה וביטחון? מה תצטרכו לשם כך? מה תרצו לבקש ממני או מחבריכם?

פירק רביעי | תהליכי אינווי וליח תומך בנולד החטופים

פעולות שחשוב לנקוט:

- העמקת הקשר האישי עם התלמיד ועם משפחתו
- עידוד לתפקוד וסיוע בצמצום פערים לימודיים
- יצירת סדירויות לשיח מלווה ותומך (פרטני, קבוצתי, כיתתי)
- הנגשת פתרונות מעשיים על פי צורך
- עידוד להצבת מטרות לטווח קצר וסיוע בהשגתן
- עידוד ליצירת תמונות עתיד שמפיחה תחושת סיכוי ותקווה
- יצירת קרבה, העמקת קשרים חברתיים וטיפוח מעגלי שייכות וקשר

להרחבה ראו פרק שישי במסמך זה

כלל תלמידי המוסד החינוכי

האירועים לציון יום השנה לאירועי ה-7 באוקטובר יציפו גם את סוגיית החטופים, במיוחד את אלה שנמצאים עדין בשבי. כדי להבין את מידת מעורבותם של התלמידים בנושא החטופים ועל מנת לתמוך בהם חשוב להיות קשובים לקולות העולים בכיתה בנושא ולזהות באם יש תלמידים שזקוקים לאוזן קשבת, לעיבוד רגשותיהם או לעזרה. בכל עת, חשוב לשתף את ההורים אודות השיח או הפעילות בכיתות בנושא, להיות קשובים למגוון הקולות שעולים מצד ההורים ולכבד גם את הבחירה של חלק מהמשפחות לצמצם את החשיפה של ילדיהן לנושא.

בכיתות היסוד הנמוכות ובגני הילדים, לא נשוחח על הנושא במליאת הכיתה, וההתייחסות לנושא, תעשה באופן אישי, עם תלמידים שיזכירו זאת או שקשורים למשפחות החטופים.

בשבועה באוקטובר נחרדנו עת נודע לנו דבר החטופים והחטופות שנלקחו לעזה. את יום השנה לחטיפתם נציין בצער עמוק על חטופים שכבר אינם בין החיים, בדאגה עצומה לחטופים ולחטופות שעדיין לא הצלחנו להשיב ארצה ובהודיה על השבים והשבות מהשבי.

מציאות קשה זו היא חלק בהווייה האישית והכללית של כולנו; תלמידים, צוות וקהילה, והיא פוגשת את נשות ואנשי החינוך, הן דרך ההתמודדות האישית והמשפחתית שלהם עם נושא החטופים, והן מתוקף המשימה המקצועית המופקדת בידיהם.

לנוכח הזמן שחולף חשוב לגלות רגישות לנושא החטופים ביום יום החינוכי, ולהמשיך וללוות את הצוות, התלמידים והמשפחות בהתמודדות עם האתגר הלאומי הקשה.

תלמידים ממשפחות החטופים או במעגלי קרבה אל החטופים:

חשוב להמשיך ללוות מקרוב ובאופן רגיש תלמידים, משפחות וחברי צוות אשר להם קשר לחטופים או למשפחות החטופים; תלמידים או צוות ששבו מהשבי, שקרוביהם בשבי, שקרוביהם נרצחו בשבי. על הצוות החינוכי לקיים עמם קשר אישי, שיחות תכופות, להתעניין בשלומם ובצורכיהם ובעת הצורך לחבר אותם למשאבי תמיכה קהילתיים. חשוב לוודא שמשפחות לא נשארות לבד! גם אם המשפחות מעדיפות פרטיות ופחות ממשקי שיח, הרי שעל הצוות החינוכי להמשיך ולהתעניין בהן ולנסות להיות עמן בקשר, באופן רגיש שנכון למשפחות אך שגם אינו מוותר עליהן – הן על מנת לסייע לבני המשפחה בכל דרך והן על מנת לתמוך בתפקודם הרגשי, חברתי ולימודי של ילדי המשפחה.

בכיתות היסוד הגבוהות, עת הנושא עולה ממספר רב של תלמידים, יש לשקול את ההתערבות הנדרשת. לא בכל כיתה נכון לנהל שיח כיתתי בנושא ויהיו כיתות בהן נכון לקיים שיח פרטני או קבוצתי.

בקרב בני ובנות נוער רבים החרדה לשלום החטופים מתורגמת לרצון לפעול למען השבתם, באמצעות פעילות חברתית התנדבותית. מתבגרים ומתבגרות מרחבי הארץ יוזמים פעילויות תמיכה במאמץ להשבת החטופים, חלקם משתתפים בצעדו, בטקסים ואף מגיעים לכיכר החטופים. פעילות בני ובנות הנוער יכולה להעיד הן על מעורבות חברתית ורצון לפעול למען המטרה החשובה והן על תחושת דאגה עמוקה. כמבוגרים משמעותיים חשוב שגביע את הערכתנו לרוח ההתנדבות שלהם ולכוחות שעולים מפעילותם למען החטופים. בה בעת, חשוב שנהיה מודעים גם להיבטים הרגשיים שנושא החטופים מעורר בתלמידינו ולפעולות שהם נוקטים, הן כדי לסייע להם בהכלת המורכבות הרגשית, הן לוודא שהם מעבדים את ההתנסות ואת החוויה ומרגישים מוגנים בתוכה, והן כדי לעזור להם למצוא דרך לפעול ולהתנדב וגם להמשיך לתפקד, ללמוד ולקיים חיי חברה.

במקרים בהם נזהה כי תלמידים בכיתתנו מעורבים בנושא מומלץ להמשיך להתעניין בעשייתם וללוות את התהליך לאורך זמן בשיח חינוכי.

עד שובם של כל החטופות והחטופים בשלום לישראל נמשיך להעביר מסרים חינוכיים בוני חוסן ותקווה:

- **עזרה:** משפחות החטופים והשבים והשבות מהשבי ראויות לכל תמיכה ומקבלות מעטפת של ליווי וסיוע.
- **המשך פעולה:** מדינת ישראל פועלת בכל דרך להשבת כל החטופים.
- **הגנה:** המבוגרים בישראל – משפחות התלמידים, כוחות הביטחון, אזרחים ובעלי תפקידים פועלים כל הזמן לחזק את הביטחון והמוגנות של אזרחי ישראל.
- **תקווה:** אנו מאמינים שמכאן ואילך כל החטופים, ישונו במהרה לביתם כשהם בריאים ושלמים.
- **אחריות:** חשוב לכבד את פרטיות המשפחות ואת התהליך שהן עוברות.

פרק חמישי | תהליכי ליווי פרטני סביב אירועי יום השנה

לצד זאת יש לעודד אותם לראות במשימת הליווי והתמיכה הוכחה לכוח האישי והמקצועי שגלום בהם, עדות לחוזקות ולעוצמות שלהם והוכחה שבכוחם לפעול, להשפיע ולנהל מהלכים גם בתקופות של ערעור ואי ודאות.

חשוב להנחות את הצוות החינוכי לפעול בהתאם להנחיות חוזר מנכ"ל [ליווי תלמידים בעקבות משבר מתמשך](#) בדגש על ליווי תלמידים שכן משפחתם נפטר, נהרג, נרצח. ליווי תלמידים שקרוב משפחתם חטוף, שב, נעדר. ליווי תלמידים שכן משפחתם נפצע או חולה במחלה מתמשכת המשפיעה על התלמיד.

בחוזר מנכ"ל זה נמצאים עקרונות לליווי תלמידים ומשפחות המתמודדים עם מצבים משפחתיים מורכבים (עקרונות לליווי תלמיד שחוה אובדן של אדם קרוב/ ליווי תלמיד המתמודד עם מחלה או פציעה מתמשכת של קרוב משפחה/ ליווי תלמיד שמתמודד עם מצב שכן משפחתו נחטף או נעדר).

מומלץ להיעזר גם בעקרונות שפורסמו לקראת חודש תקומה "ימי זיכרון בלב המלחמה - דגשים להתנהלות חינוכית רגישה, מותאמת גיל ומוגנת".

מומלץ להיעזר במסמך: **קווים מנחים בליווי תלמידים במשבר מתמשך – עברית | ערבית**

הצוות החינוכי פועל מזה שנה ארוכה כמנגנון תמיכה וליווי לתלמידים ומשפחות שחווים מקרוב את השלכות המלחמה ומחיריה: משפחות שכולות, משפחות חטופים, משפחות שיקוריהן פצועים, משפחות שמפונות מביתן, משפחות כוחות הביטחון (קבע ומילואים) ומשפחות במשבר חיים אחר.

צוותי החינוך נמצאים גם הם במעגלי פגיעה שונים בעקבות השבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל. בבואנו לציין את השנה לפרוץ המלחמה חשוב בראש וראשונה לגלות רגישות והתייחסות מותאמת לאנשי הצוות השונים על מנת לבחון יחד אם הם יוכלו להוביל שיח רגיש כזה במסגרת הכיתתית.

בכוחו של ליווי אישי, נוכח, רגיש ועקבי להעניק סעד, נחמה ותקווה לתלמידים, לעמיתים ולמשפחות. ככל שמתקרב מועד יום השנה לפרוץ מלחמת חרבות ברזל הרי שעל כל נשות ואנשי הצוות החינוכי לגלות רגישות גבוהה ואכפתיות עמוקה כלפי כל תלמיד ותלמידה וכלפי כל עמית ועמיתה שהם ומשפחתם חוו השנה אובדן או פגיעה ושעדיין מתמודדים עם השלכות המצב.

משימת הליווי המתמשך היא קשה ובמהלכה אנשי החינוך נחשפים לפגיעות קשות, לצער עמוק, לאובדן ולאימה, ומכילים אותם כחלק מהיום יום החינוכי שלהם מעצם המפגש עם התלמיד המסוים, עם חבריו לכיתה ועם משפחתו. המפגש בין סיפור ההתמודדות האישי של איש החינוך לבין סיפור ההתמודדות המקצועי שלו יוצר חיבורים בין האישי לזולת, בין הפרטי לכללי, בין הטראומה האישית לטראומה הקולקטיבית וחשוב עד מאוד לתמוך בהם, להציע להם מנגנוני ליווי ושיח ולעמוד לצדם.



פירק שלישי | ליווי משפחות במשבר סביב אירועי יום השנה

- חשוב עד מאוד "לחתור למגע", מחנכת, מנהל/ת, יועצ/ת כל אחד בתפקידו. אל לנו להסתפק בלמודא ש"הכל בסדר". חשוב לפעול באופן אישי, ליצור קשר ולשמור על קשר של שיחות, התעניינות וסיוע עם ההורים או עם האפוטרופוסים. חשוב להציע למשפחות סדיריות קבועות של ליווי משפחתי, למסד את סדיריות הקשר והתמיכה, **לתאם עמן רצף פגישות ולקיימן**.
- יש לפעול ברגישות לרצון המשפחה וצרכיה, אך גם מתוך מסר קבוע של נוכחות ואכפתיות.
- כחלק מהתמיכה חשוב לנסות להכיר גם את שאר משימות החיים של המשפחה בתקופה הנוכחית, ולהתייחס גם אליהן (מחלה, קשיים כלכליים, מעברים, לידות, שמחות...)

אירועי ציון יום השנה אפרוץ המלחמה חשוב
אבדוק מה הצרכים של ההורים ברמה הפרטנית
והקהילתית ואשאל את עצמי:
- איך אני יכול לעזור כאיש מקצוע?
- איך אנחנו יכולים לעזור כארגון?
- איך אנחנו משזנים עומדים ארשוננו?

בקהילה החינוכית חברות משפחות תלמידים וצוות שמתמודדות מקרוב עם השלכות המלחמה וכאביה: משפחות שכולות, משפחות חטופים, משפחות שיקיריהן פצועים, משפחות שמפונות מביתן, משפחות כוחות הביטחון (קבע ומילואים) ומשפחות במשבר חיים אחר.

כחלק מתהליכי השותפות החינוכית והקשר עם ההורים שואף הצוות החינוכי להזכיר להורים שמתקוק היותם שייכים לקהילה החינוכית הרי שהם אינם לבד במסעם בימים של שגרה, בימים מורכבים ואף כעת, בימים הסמוכים ליום השנה לפרוץ המלחמה.

המשפחות במעגלי הפגיעה השונים זקוקות לליווי ארוך טווח ונוכח, וראויות לכל תמיכה וסיוע. למענן, על הצוות החינוכי למצב את עצמו הן כנוכח ואכפתי והן כבעל מקצוע ותפקיד בליווי ילדי המשפחה בהתמודדות הרגשית, ובשמירה על תפקודם החברתי והלימודי. חשוב לפעול בהתאם לחוזר מנכ"ל ["ליווי תלמידים בעקבות משבר מתמשך"](#), ולהזכיר שוב ושוב לאותן משפחות את מחויבותנו ורצוננו לסייע להן בהתמודדותן.

מיצוב השייכות לקהילה החינוכית כמעגל תמיכה, סיוע ושיתוף יחזק את ההורים והמשפחה בהתמודדותם ובה בעת, יאפשר להם להיות חלק פעיל ממעגלי תמיכה וליווי של משפחות אחרות בקהילה.

לאורך התקופה שלפני יום השנה לפרוץ המלחמה, ביום השנה, ביום הזיכרון ואף לאחריהם חשוב להקפיד עד מאוד על מהלכי הליווי של אותן משפחות:

- מומלץ לקבוע מראש את גורמי הקשר והתמיכה שיעמדו בקשר עם המשפחה מקרוב לאורך השנה ובדגש על ציון יום השנה לאירועי השבעה באוקטובר.

פירן שפיצי | גהליכי אייווי משפחתי בקרב אלל המשפחה

כל הורה, בכל גיל, החל מההורים הצעירים וכלה בסבים ובסבתות, חווה בשנת המלחמה התמודדות כפולה, כאדם וכהורה. ההתמודדות האישית וההתמודדות ההורית שזורות זו בזו, מושפעות זו מזו ומשפיעות זו על זו; התפקיד ההורי בתקופת המלחמה טומן בחובו משא רגשי עצום ועומס תפקודי בל יתואר, אך בה בעת הוא גם מקור האיתנות של ההורים ובסיס תפקודם.

בעת מלחמה ההורים נמצאים במקום רגיש, חשוף וכואב. כנשות ואנשי שפ"י חשוב לעודד את ההורים להיות קשובים כל העת גם לעצמם וגם לילדיהם, לפעול למען ילדיהם אך גם למען עצמם. להיות מודעים לריבוי המשימות והאתגרים היומיומיים ולהכיר בהם, לדבר עליהם, לשתף בקושי ולהיעזר במעגלי השייכות והתמיכה שעומדים לרשותם. הורה ש"מטפל בעצמו", קשוב לעצמו ולרגשותיו, מחובר לכוחות שלו, מטפח את החוסן ההורי שלו, ידע גם לקבל כוחות ולחזק את עצמו למען עצמו ולמען ילדיו. מתוך כך הוא יוכל להקשיב לביטויי העצב הקושי או הכעס של ילדו, להביע הבנה, לבטא אמפתיה ולאפשר לילדו להביע את רגשותיו ותחושותיו.

בתקופת מלחמה מטולטלים ההורים בין הצורך לגונן על ילדיהם, לבין הצורך להשקיט סימני שאלה, לפזר את תחושת חוסר הוודאות וליצור, בתוך הכאוס, סביבה ביתית מתפקדת ומעט מנותקת. הורים רבים מגלים תעצומות נפש, חוסן ותושייה, מפתחים מעיין סיבולת אישית ויכולת התגוננות אך המאמץ מלווה לא מעט בעייפות ואף בשחיקה.

כל משפחה מנסה לייצר סרגל התמודדות משפחתי, להגיע בדרכה לאיזון, לפתח שפה משפחתית ודרכי התמודדות. חשוב עד מאוד לכבד את הדפוסים המשפחתיים השונים ולהכיר בהם. לעיתים, ההווה הקהילתית והחינוכית והחשיפה לאירועים שחוות משפחות אחרות בקהילה עלולים לערער את האיזון שהמשפחה הצליחה להגיע אליו.

בשיח עם ההורים ובליויי המשפחות יש לתת מקום לכאב ולתהליך. בקשר עם ההורים חשוב לתת תוקף למגוון דפוסי התמודדות ותגובות: לאפשר ביטויים אישיים וקהילתיים שונים ולזכור שאנשים שונים מגיבים אחרת על פי אישיותם, מצבם ומעגל הפגיעות בו הם נמצאים. חשוב לזכור – מותר כך וגם כך הן ברמה האישית והן ברמה הקהילתית; ההכרה במנעד הצרכים, התחושות, החוויות שעולות בפרט לנוכח אירועי הזיכרון, והיכולת להכיל נקודות מבט שונות.

מה בכוחנו לעשות כמערכת חינוכית נוכחת ותומכת?

לתמוך בחוסן ההורי באמצעות יצירת קהילה תומכת

ההתמודדות הקהילתית חשובה להורים. הורים רבים צוברים תחושת חוסן וכוח מעצם היותם שייכים לקבוצה שנתפסת בעיניהם כמתמודדת, כמסתגלת וכמתפקדת. החוסן של הפרט בונה את החוסן של הקהילה ולהיפך. חיזוק החוסן האישי וההורי אף מסייע בחיזוק החוסן הקהילתי והלאומי. הקהילה שומרת על הפרטים ומחזיקה את החוסן עבור כל אחד מחבריה – תחושת השייכות והחיבור היא בבחינת "בולם זעזועים" שבכוחו לרכז התמודדויות, להקל, לעטוף וליצור רצף שבין התמודדות לבין תקווה. חוסן קהילתי מתאפשר בקהילות שיוצרות לעצמן נראטיב מחבר, פועלות למען מטרות משותפות אך גם מאפשרות שונות ומכילות מגוון קולות.

לעבוד באופן יזום על חיזוק האמון

החיים בצל מלחמה מתמשכת, תוך התמודדות עם אי ודאות ואיום מערערים את האמון הבסיסי בקרב מבוגרים וילדים. בתקופות כגון אלו הקשר בין ההורים לבין הצוות החינוכי מהווה מקור חוסן.

בכוחה של שותפות חינוכית איתנה להפיח בהורים תקווה, לעזור להם לזהות שהם לא לבד בהתמודדות ואולי אף לשקם את תחושת האמון שלהם בכוחם לפעול ולהתמודד והן את האמון שלהם בכוחה של הקהילה להיות להם מקור תמיכה מהימן, יציב ונוכח.

למען חיזוק תחושת האמון בקרב ההורים מומלץ לבסס תשתית של עשייה משותפת שתעודד את חיבור ההורים לבית הספר ותחזק את תחושת השייכות שלהם למוסד החינוכי. ככל שההורים ידעו יותר ויהיו מחוברים יותר להבניה ולמסגרת בית הספר, כך תשוב תחושת השליטה הפנימית של ההורים, שתעבור בתורה לילדים ותחזק את תחושת הוודאות והיציבות המשפחתית. לשם כך מומלץ להקפיד על העברת מידע רציף ועקבי, עדכונים יומיים או שבועיים, שליחת תמונות ושקיפות של הנעשה בבית הספר, תוך גילוי רגישות רבה לצורכי קהילת בית הספר.

"להעניק" להורים מילים

המבוגרים המשמעותיים מחפשים תמיד את המילים הנכונות כדי לתווך לילדיהם, צעירים כבוגרים, את המציאות. לנוכח האירועים הקשים עמם התמודדו ומתמודדים הילדים ובני הנוער מחפשים ההורים את המילים הנכונות שיאפשרו לילדים לדבר על שאירע, לצד מילים נכונות שיעניקו לילדים את הדוגמה האישית לכך שצריך ומותר לבטא רגשות, לשאול שאלות, להביע כעס, לערער, להרהר. ובעת הצורך שאפשר ומותר גם להתנתק, להתרחק, לבחור בפעילות מהנה או בשקט האישי.

מילים שעושות סדר קטן באי סדר גדול. מילים שיוצרות מסגרת בדומה לקירות הבית – כאן אתה שייך, כאן אתה מוגן, כאן יש לך מקום, כאן שומעים אותך ורואים אותך, כאן אתה חשוב.

חומרים נוספים ניתן למצוא [בדף חרבות ברזל בשפיני"ט](#), תחת הכותרת "חומרי הסברה להורים".