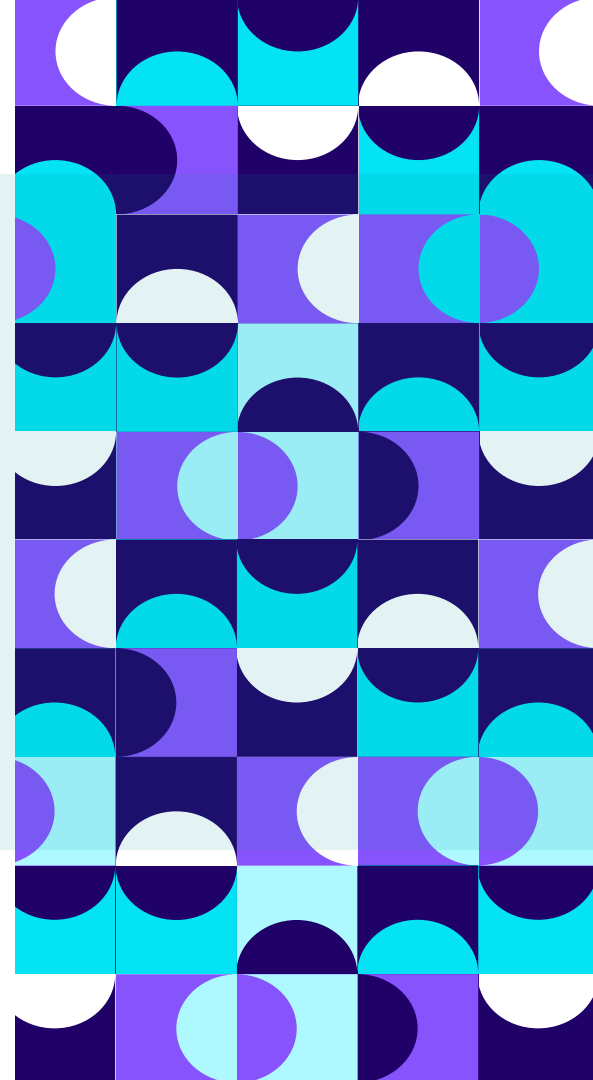
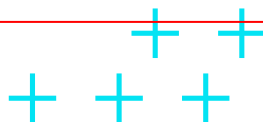


דגשים להוראת תחום הדעת בזמן שגרת חירום לחיזוק חוסן והיבטיים רגשיים וחברתיים

שרית תורג'מן יפה- מדריכת מרכזת SEL בתחומי הדעת שפ"י
והמזכירות הפדגוגית



רגע עם עצמנו

- מרחב לעצמנו ושימת לב לצרכים שלנו
- קשב לרגשות ולתחושות שלנו
- חיבור לכוחות שלנו
- בקשת עזרה



מה נרצה לחזק?

- רציפות
- שייכות וקשר
- חיזוק תחושת השליטה והמסוגלות
- חיבור לכוחות
- משמעות





בהוראה

רציפות - למידה בשגרת חירום

שייכות וקשר עם קבוצת השווים מחזקת אותנו- לכן נציע פעילות קבוצתית או שיתוף

בזוגות/שלישיות

מגוון דרכי הבעה - צילום, פאטרי סאלם, הכנת ממים, הכנת כרזות ויצירות, נשימות,

תנועה, פעילות בחוץ, יצירה ועשייה וכו'. מתן בחירה

הנעה לפעולה - התנדבות מחזקת חוסן ומסייעת לתחושת השליטה

חיבור לכוחות וחיזוק התקווה



גשר מאחד

רגש

שיח רגשי

שכל

רציונליזציה

גוף

נשימות, פעילות גופנית

דמיון

חברים ומשפחה

מערכת אמונות



הרחקה

שירים וטקסטים נותנים לנו מילים

לעיתים קל לנו יותר לדבר על האחר- על הרגשות,
התחושות והמחשבות של הזולת

איך הדמות הרגישה? כיצד היא התמודדה? מה עזר לה?
אלו כוחות היו בה? מה היית רוצה לשאול או לומר בעקבות הלימוד?



שיח עדין



רק כשמתאים ובעדינות

הזמנה לשתף בתחושות רגשות
ומחשבות בעקבות הלימוד

מה נותן לכם תקווה?

אילו כוחות יש בכם המסייעים
לכם בהתמודדות?

דגשים לשיח רגשי



כבוד לקצב שונה וצרכים
שונים



תגובות נורמליות במצבים
לא נורמליים



לגיטימציה למגוון רגשות



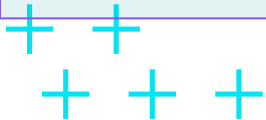
חיבור לכוחות



מסרים בנוי חוסן
ומחזקי תקווה



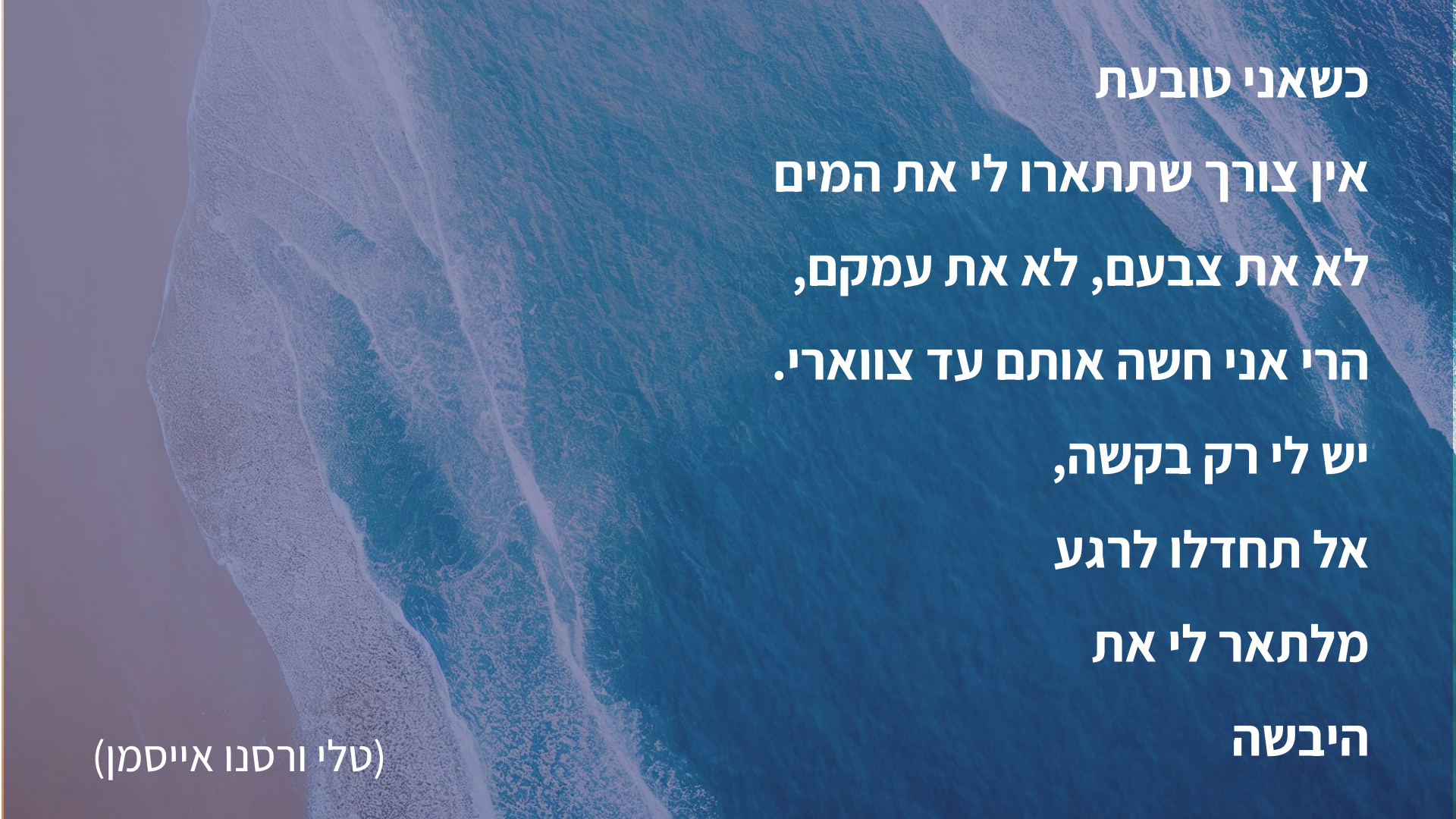
שיח מותאם גיל ושלב
התפתחותי



רגע לפני סיום

- עוגן- יציבות ושגרת חירום
- חשיבות הקשר האישי עם התלמידים.
- חיזוק מסרים של אופטימיות ותקווה
- הנעה לפעולה
- חיבור לכוחות
- יצירת מרחב בטוח





כשאני טובעת
אין צורך שתתארו לי את המים
לא את צבעם, לא את עמקם,
הרי אני חשה אותם עד צווארי.

יש לי רק בקשה,

אל תחדלו לרגע

מלתאר לי את

היבשה

(טלי ורסנו אייסמן)