

הכיתה כמרחב בטוח

מערך שיעור סדנאי לפתיחת שנת הלימודים תשפ"ו

המערך מיועד בית הספר היסודי וניתן להתאימו לגילאים השונים

* נכתב ע"י מטה החינוך וההכשרות של איגוד מרכזי הסיוע *

הקדמה:

שנת הלימודים החדשה נפתחת בתוך **מציאות מאתגרת ולא פשוטה**. סיום שנת הלימודים שנקטעה או הסתיימה באופן שונה לאור מלחמת ישראל איראן, ההתמודדות עם פחדים, שאלות לא פתורות ואי וודאות. כל אלה עלולים לפגוע בתחושת הביטחון האישי והקבוצתי להשפיע על היכולת ללמוד ולפתוח בשנת שגרה בריאה.

לכן, כעת יותר מתמיד, **אחת המשימות החשובות ביותר** כמחנכות וכמחנכים היא ליצור **מרחב בטוח** בכיתה. מרחב בטוח הוא לא רק מקום פיזי נעים ומכבד, אלא בעיקר סביבה רגשית שבה ישנה תחושת ביטחון ומוגנות. מרחב שבו ניתן להביע רגשות וחששות, לשאול שאלות, לטעות מבלי לחשוש משיפוטיות וכן לקחת חלק פעיל בתהליך הלמידה.

השקעה ביצירת מרחב כזה בתחילת השנה היא **השקעה לטווח ארוך**. היא **מניחה את היסודות ללמידה משמעותית**, מסייעת בהחזרת תחושת השליטה והביטחון שנפגעו, **מחזקת את החוסן הנפשי** ואת תחושת השייכות לקבוצה.

המערך שלפנייך מציע רעיונות לפעילויות ושיחות שיכולות לעזור להבין מהו מרחב בטוח, למה הוא חשוב, ואיך כולנו יכולים לשמור עליו יחד. הוא נכתב מתוך אמונה **שאפשר להפוך כל כיתה למקום שטוב, נעים ובטוח להיות בו**.

מטרות המערך:

- ✓ **יצירת שיח רגשי** פתוח וכן בכיתה.
- ✓ **מתן כלים לזיהוי** התנהגויות שמקדמות תחושת בטחון ושייכות בכיתה.
- ✓ **שומרי/ות סף** - עידוד לקיחת אחריות אישית ופיתוח מסוגלות להתערבות.
- ✓ **היכרות עם המענים לקבלת תמיכה וסיוע** במידת הצורך.

מהלך השיעור

פתיחה

היום נדבר על איך הכיתה שלנו יכולה להיות מקום שכיף להגיע אליו כל בוקר, לפעמים בכיתה נרגיש שמקשיבים לנו ושמתחשבים אלינו יפה – וזה עושה לנו טוב ונעים בלב. לפעמים זה הפוך – צוחקים עלינו או מתעלמים מאיתנו – ואז זה פחות נעים. היום נחשוב יחד מה עוזר לנו להרגיש טוב בכיתה, ומה יכול לפגוע בתחושה הזאת – ונבנה כללים שיעזרו לנו לשמור על מרחב נעים ובטוח לכולנו.

נשאל: מה גורם לכן ולכם להרגיש בטוח ונוח בכיתה?

נכתוב על הלוח את כל התשובות, לדוגמה: כשמקשיבים לי, כשמכבדים אותי, שלא צוחקים על טעויות שעשיתי, כשאפשר לבקש עזרה כשצריך, כשמשתפים אותי במשחקים בהפסקה, כששומרים לי מקום בהסעה (אם יש), כשלא לוקחים לי דברים בלי רשות.

נסביר שהכיתה שלנו יכולה להיות מקום כזה – **מרחב בטוח ונעים** שכיף להיות בו, ללמוד, לשאול שאלות ושאפשר גם לטעות בו, ושאם קרה משהו- יש מי שיעזור לי.

משחק- השמש והעננים

נחלק לכל תלמיד ותלמידה שתי כרטיסיות: אחת עם ציור של שמש ואחת עם ציור של ענן. אם אין כרטיסיות – ניתן לצייר במחברת או שנחליט להרים אצבע למעלה/יד על הראש כ"שמש", וידיים מוצלבות כ"ענן".

נקריא מצבים יומיומיים מהכיתה או מהחיים החברתיים, התלמידים צריכים להחליט:

☆ אם המצב מייצר תחושה נעימה ובטוחה - להרים שמש.

☆ אם המצב פוגע בתחושת הביטחון - להרים ענן.

דיון קצר אחרי כל מצב

- נשאל: למה בחרתם שמש/ענן?
- אם זה "ענן" – נשאל: מה אפשר לעשות אחרת כדי להפוך את המצב לשמש?

דוגמאות למצבים שקורים בכיתה:

- תלמיד מספר על חלום שלו, והחברים מקשיבים בסבלנות
- תלמידה עשתה טעות בחשבון וחברה צחקה עליה
- ילד נופל בהפסקה, וכל החברים עוזרים לו לקום
- תלמיד חדש רוצה להצטרף למשחק וכולם מתעלמים
- תלמידה מנסה לספר משהו, וחברים קוטעים אותה
- תלמיד שואל שאלה והמורה/חבר עונה לו ברגישות
- ילדה מבקשת להצטרף למשחק, והחברה אומרת לה "לא, אין מקום"
- תלמידה אומרת "סליחה" אחרי שטעתה או פגעה בחבר
- תלמידה מנסה לספר משהו, וחברים קוטעים אותה
- ילד מחביא לחבר את העיפרון כדי להצחיק אחרים
- תלמידה צוחקת על חבר, אבל הוא אומר שזה דווקא לא מפריע לו
- ילד מבקש שקט בזמן שיעור, אבל חבריו רוצים לדבר
- תלמידה אומרת לתלמיד: "הציור שלך יפה, אבל היית יכול לעשות אותו יותר מסודר"

לכיתות בוגרות יותר:

- תלמיד הוציא ילד אחר מקבוצת וואסאפ שפתחו בכיתה
- קבוצה של כמה תלמידים דיברו על כך שהם רוצים להוריד את המכנסיים של אחד התלמידים
- תלמידה פתחה לתלמידה אחרת את הדלת של השירותים בזמן השימוש

יש מצבים שעלולים לבלבל ולכן הדיון שבהם יכול להיות מעמיק. אפשר לשאול:

- מה טוב בסיטואציה הזאת? (מה הופך אותה ל"שמש" בעיניכם?)
- מה פחות טוב או עלול לפגוע? (מה הופך אותה ל"ענן"?)
- איך אפשר לדבר או לפעול בצורה שתשפר את המצב?
- אילו מילים או התנהגויות יעזרו להפוך את המצב ליותר נעים?

יצירת אמנה לקיום מרחב בטוח משותפת:

יחד עם כל הכיתה נגבש מספר כללים שיהפכו את הכיתה למרחב בטוח. דוגמאות:

- ☆ כשמישהו או מישהי מדברים, נקשיב עד הסוף בלי להפריע
- ☆ לא נצחק על טעויות
- ☆ נדבר בכבוד – גם כשלא מסכימים
- ☆ עוזרים אחד לשני כשקשה

נכתוב את האמנה על בריסטול ונבקש שכל התלמידים והתלמידות יחתמו עליה. נתלה את הדף בכיתה כתזכורת.

סבב סיכום: כל תלמיד ותלמידה יגידו את הכלל שהכי חשוב להם/ן

נסכם: היום למדנו איך אנחנו יכולים לעזור לכיתה שלנו להיות מקום בטוח ונעים לכולם ולכולן. האחריות היא של כולנו – לדבר בכבוד, להקשיב, ולעזור כשצריך. אם יש מצב שבו אתם לא מרגישים טוב או בטוח, תמיד אפשר לפנות אליי, ליועצת או לכל איש או אשת צוות בבית הספר. אנחנו כאן כדי להקשיב ולעזור. שתהיה לנו טובה ובטוחה.