

## מורים עוזרים לתלמידים הקשבה ושיחה

■ דברו עם התלמידים על נושאים לפי בחירתם – לא חייבים לדבר על רגשותיהם או על האירוע שקרה. שיחות על אירועים גילים בחיים חשובות מאוד לבריאות.

■ הגבירו את תחושת השליטה של התלמידים ואת השתתפותם במסגרת הבית ספרית. תנו להם לתכנן פעילות מיוחדת.

■ ילדים גדולים יותר ומתבגרים עלולים להיכנס לסערת רגשות. עזרו להם להבין את התנהגותם והציבו גבולות בבית הספר – זה יכול לעזור.

■ התגובה אצל חלק מהילדים יכולה להתבטא בהסחות דעת או בקושי לזכור דברים. חשוב להתייחס בסובלנות והבנה להתנהגויות אלה.

■ היו ערים לשינויים בהתנהגות הרגילה של התלמידים (לדוגמה, ירידה בציונים, איבוד עניין, הזנחת שיעורי בית, ישנוניות או הסחות דעת, הסתגרות, ירידה או עלייה במשקל).

### מורים עוזרים לתלמידים: טכניקות לכיתה

#### לתלמידים צעירים יותר:

■ הרגיעו את התלמידים הצעירים בידיעה שהם בטוחים ושהורים ומבוגרים אחרים ידאגו להם.

■ תלמידים שחשים פחד עשויים להזדקק לקשר עם הוריהם מפעם לפעם לאורך היום בשלבים הראשונים שלאחר המשבר.

■ התייחסו לשאלות על המוות וההרס.

■ התייחסו לרגשות התלמידים: "נשמע שאתה עצוב / כועס / מודאג..."; "האם את עצובה / כועסת / מודאגת?"

■ ברגע שתרגישו רגועים בעצמכם ומסוגלים להקשיב לתלמידים ולשתף אותם בתחושות שלכם, התייחסו לכך שגם אתם מרגישים עצובים, כועסים או מודאגים.

■ הנחו דיונים בכיתה שיעזרו לתלמידים הצעירים להחזיר לעצמם תחושת ביטחון ושליטה. "שאלתם שאלות טובות", "זה היה רעיון טוב", "המשפחה/אימא/אבא שלך יודעים איך לטפל בזה היטב".

בית הספר מספק חוויה חשובה של חזרה לנורמליות עבור ילדים ומתבגרים.

היקפי המוות וההרס באירוע מחייבים תשומת לב מיוחדת בתקשורת עם ילדים ומתבגרים. השמירה על ביטחונם ושלומם הפיזי היא תמיד בעדיפות ראשונה.

בית הספר מספק חוויה חשובה של חזרה לנורמליות עבור ילדים ומתבגרים. קשה לנבא מה יהיו סוגי הבעיות הפסיכולוגיות שילדים ומתבגרים יסבלו מהן, אך תכנית ההתמודדות המתוארת להלן עשויה לסייע להפחית קשיים בהמשך הדרך:

■ כל תלמיד מגיב בצורה אחרת לטראומה. אין לצפות מכל הילדים לאותה תגובה. הקשיבו לסיפורים של התלמידים שלכם.

■ שמרו על שגרה יומית ככל שניתן. זה לא הזמן להנהיג שגרה חדשה. סדר יום מוכר יכול להחזיר את תחושת הביטחון.

■ תגובתכם לאסון תשפיע על התגובה של תלמידים; לכן, מומלץ לדבר על התגובות של עצמכם עם מבוגרים ומורים אחרים לפני שתדברו עם התלמידים.

■ הקצו זמן לדבר על האירועים בכיתה. בשיחות בכיתה היו ערניים לתלמידים שמבטאים הצפה בתחושות. תחימת הזמן המיועד לדיון הכיתתי עשויה לסייע לתלמידים לבטא את מה שהם רוצים, ולא יותר ממה שהם רוצים.

■ השמירה על שגרת הכיתה הרגילה יכולה להרגיע ולנחם. אפילו שיעורי בית כרגיל יכולים להעניק תחושה של המוכר ולעודד את רוחם של חלק מהתלמידים.

■ עודדו את צוות ההוראה וכלל צוות בית הספר לדון ולתכנן יחד את ההתערבויות בכיתות.

■ היו זמינים להיפגש עם תלמידים בפגישות אישיות.

■ דברו על האירוע בפתיחות ובכנות עם תלמידים. חלק מהילדים ירצו לדבר על מה שקרה בשיחות בהמשכים, וילדים בגילים הצעירים יותר יצטרכו לשמוע מידע קונקרטי שוב ושוב.

■ הגבילו את החשיפה לטלוויזיה ולמקורות מידע אחרים על האסון וקורבנותיו.

■ עזרו לתלמידים לווסת את מידת הזדהותם עם הקורבנות או המצב. הזכירו לתלמידים שהם בטוחים בבית הספר. להפחתת הזדהות מופרזת עם הקורבנות, תנו מידע קונקרטי כדי להסביר במה התלמידים שונים מהאנשים שנפגעו מהאסון.

## לתלמידים גדולים יותר:

■ עזרו לתלמידים בחטיבה או בתיכון להתמודד עם ביטויי זעם או ייאוש בדרך סדורה ומבוקרת. עזרו להם למצוא פתרונות חיוביים למצב. ארגון טקסי זיכרון, התכנסויות בית-ספריות מיוחדות, תרומת זמן או רתימת כוחם היצירתי של התלמידים לגיוס כספים, תרומת דם וכו' הן דרכים שילמדו את התלמידים את היתרונות שבעשייה למען האחר, לעצמם ולקהילה.

■ היו מודעים לחשיבותה של קבוצת השווים כגורם שמסייע לחזור ולבסס תחושה של נורמליות.

■ עבור בני נוער רבים, היכולות הקוגניטיביות גבוהות על פי רוב מהיכולת הרגשית להתמודד עם מצבים שמעוררים תעוקה נפשית. צפו לתנודות במצב הרוח.

■ זכרו כמה חשוב להעניק תמיכה רגשית על ידי "שיום" תגובות צפויות של עצב, קהות חושים, כעס, פחד ובלבול. הסבירו איך קלות דעת, צחוק או חוסר רגישות משמשים אותנו לעתים כדי להרחיק את עצמנו מהצפה רגשית.

המרכז לחקר דחק טראומטי  
המחלקה לפסיכיאטריה  
האוניברסיטה לרפואה צבאית  
4301 Jones Bridge Road  
Bethesda, MD 20814-4799  
[www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)

