

נוהל "מה נשמע"

שיחות קבועות של קשר ותמיכה – במיוחד בחירום



3

מעקב ודיווח

2

טלפון שבור

1

שיחות זוגיות

שיחה אחת קצרה – "מה שלומך?" – ואף אחד לא נשאר לבד.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה זה נוהל "מה נשמע"?



נוהל "מה נשמע" הוא דרך לשמור על קשר אחד עם השני. המטרה: קשר אישי, תמיכה רגשית ותחושת שייכות – בצוות בית הספר ובין התלמידים, במיוחד בתקופות חירום. בשיחה שואלים "מה שלומך? איך את/ה מתמודד/ת?" – ומקשיבים.

למה זה עובד?

כשיודעים שמישהו יתקשר – מרגישים שייכים. ושיחה קבועה עוזרת לשים לב בזמן אם למישהו קשה.

מתי משתמשים?

- בחירום ממושך: פעם ביומיים או פעם בשבוע
- אחרי אירוע חירום: מיד, בתיאום עם בית הספר

מתאים לכיתה שלמה, לקבוצת חברים, וגם לצוות המורים.

שיחות זוגיות קבועות



לכל משתתף יש שותף קבוע. אחד מתקשר לשעות בית הספר, והשני מקבל את השיחה. מדברים רק על הרגש – לא על לימודים.

איך זה עובד:

"מה שלומך? איך את/ה מתמודד/ת?"

מחוץ לשעות בית הספר

שותף קבוע

דוגמה מהחיים · חירום

בתקופה של לימודים מהבית, נועה ודני הם שותפים קבועים. כל יומיים בערב נועה מתקשרת: "מה שלומך? איך אתה מתמודד עם כל הזמן בבית?"

"טלפון שבור" בקבוצה



כל משתתף יודע ממי יקבל שיחה, ולמי יתקשר אחריו. כך נוצרת שרשרת – וכל הקבוצה בקשר, בלי שאף אחד נשאר בחוץ.

איך זה עובד:

רצף של תמיכה

למי אתקשר

ממי אקבל שיחה

דוגמה מהחיים • חברים

בקבוצת הכדורעף: מאיה מתקשרת לנועה, נועה מתקשרת לשירה, שירה לליאור – וליאור סוגר את המעגל ומתקשר למאיה. כל אחת יודעת את התור שלה.

מעקב ודיווח

3



רכז דיווח – תלמיד או איש צוות – בודק שהשיחות התקיימו. אחרי כל שיחה שולחים לו עדכון קצר. אם מישהו במצוקה, מפנים ליועצת.

איך זה עובד:

מצוקה? מפנים ליועצת

עדכון קצר אחרי השיחה

רכז דיווח

דוגמה מהחיים · בכיתה

אחרי השיחה דני שולח לרכז הכיתה: "דיברנו ✓". פעם אחת נועה שמה לב שדני ממש לא ישן כבר כמה לילות – והיא מעדכנת את הרכז ואת היועצת.

איך מנהלים שיחת "מה נשמע"?

שיחה קצרה, חמה וקשובה:



מיקוד רגשי: מדברים על הרגש – בלי לימודים או עבודה.



מקשיבים באמפתיה: לא מנסים לפתור בעיות – נותנים מקום לשתף.



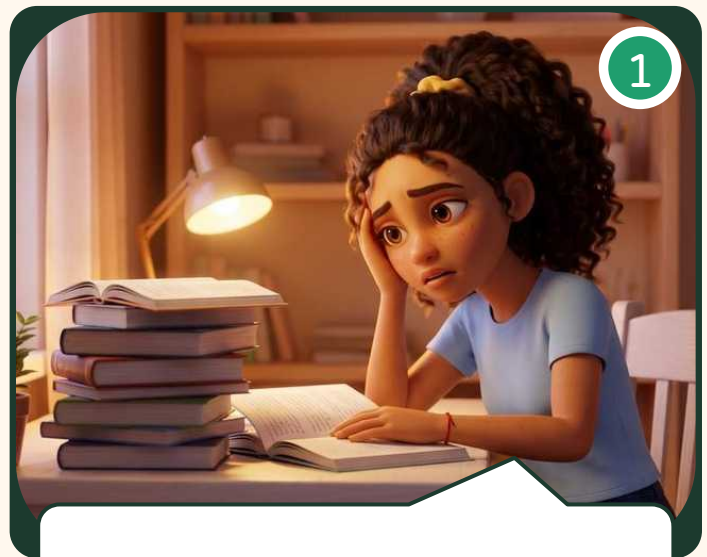
שאלות לדוגמה: איך את/ה מרגיש/ה? • מה היה לך משמעותי היום? • מה יכול לעזור לך עכשיו?



משהו מדאיג? לא נשארים עם זה לבד: מעדכנים את רכז הדיווח ופונים ליועצת. מישהו בסכנה? מיד למבוגר.



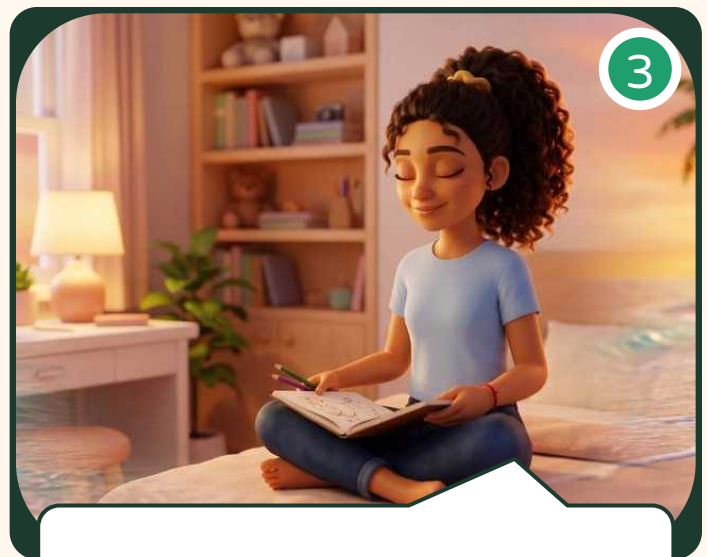
נועה מתקשרת לדני



1

הגיע התור שלי להתקשר

תקופת חירום, לומדים מהבית. בערב נועה מתקשרת לשותף הקבוע שלה, דני.



3

מה יכול לעזור לך עכשיו?

דני מספר שקשה לו לישון. נועה לא מנסה לפתור – רק שואלת מה יעזור.

2

מה שלומך? איך אתה מתמודד?

היא לא שואלת על שיעורי בית – רק על הרגש, ומקשיבה.

4

דיברנו ✓ ויש משהו לבדוק

היא שולחת עדכון קצר לרכז הדיווח, שמעדכן את היועצת.



תורכם: שיחת "מה נשמע" שלי

מתכננים שיחה עם שותף/ה מהכיתה. עונים לבד, בכתב.

1 מי יכול/ה להיות השותף/ה הקבוע/ה שלי? למה?

2 כתבו שתי שאלות פתיחה שמתמקדות ברגש:

3 מה אעשה אם ארצה "לפתור" לשותף/ה את הבעיה?

4 מה אכתוב לרכז הדיווח אחרי השיחה?

5 אם בשיחה עולה משהו מדאיג – למי אפנה?

"מה נשמע" בכיס

גזרו ושמרו

1

שיחות זוגיות שותף קבוע, מחוץ לשעות בית הספר

2

טלפון שבור יודעים ממי מקבלים ולמי מתקשרים

3

מעקב ודיווח עדכון קצר לרכז; מצוקה ← היועצת

זכרו: מדברים על הרגש, מקשיבים ולא פותרים. משהו מדאיג? לא נשארים עם זה לבד.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד



פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.



ספרון מודלי החוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



צריכים עזרה? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים ❤️

