

רחוק אבל קרוב – תדריך לשיח רגשי מרחוק

שיח רגשי מרחוק הינו מאתגר יותר משיחה פנים אל פנים. אנחנו פחות קולטים את שפת הגוף. יצירת הקירבה דורשת מאיתנו יותר ריכוז, הקשבה ופתיחה גדולה של הלב. יחד עם זאת, עצם ההתקשרות, יש בה אמירה גדולה של "אתה חשוב לי, אני רוצה לדעת מה שלומך", שלעיתים הכח שלה, והחותם שהיא משאירה לשנים רבות, הוא חזק ומשמעותי, בעיקר בתקופה של משבר.

אופי ותוכן השיחה תלוי כמובן בגיל התלמיד, ברמת הקשר בין המורה לתלמיד, באוכלוסייה ובאזור הגיאוגרפי וקרבתו ללחימה.

להלן מתווה ועקרונות כלליים לשיחה רגשית מרחוק בתקופה זו:

- ✓ נפתח באמירה: "התקשרתי כי אתה חשוב לנו, ורציתי לשמוע אותך".
- ✓ נמשיך בשאלה כללית - "מה שלומך בימים אלו?" - אשר תאפשר לתלמיד להעלות ולהביא את אשר מתאים ונכון לו, ולנווט בעצמו את השיחה אם נכון לו. נאמר לתלמיד שהוא חשוב לנו, ואנו רוצים לשמוע אותו.
- ✓ נמשיך לשאלות מעשיות, המאפשרות כניסה לעולמו האישי של התלמיד מחד, ויחד עם זאת אינן פנימיות מדי, כראוי לתחילתה של שיחה ולגישוש - מה אתה עושה בימים אלו? איפה אתה נמצא? אפשר לשאול איפה היית כשהאזעקות התחילו?
- ✓ נמשיך לשאלות יותר פנימיות-רגשיות, בינתיים כלליות: איך אתה מרגיש, בכלל, ובהקשר למלחמה / למצב? מה קורה לך?
- ✓ האם מישוהו קרוב לך נמצא במלחמה? בצבא? באזור מסוים? מה שלומו? ומה שלומך בהקשר זה?
- ✓ נבקש חוויה משמעותית אחת שהתלמיד מוכן לשתף אותנו בה. כאן אנחנו עוברים מהכללי לממוקד יותר. מכאן ננסה להתאים את השיח לתוכן שהתלמיד מעלה.
- ✓ הכלה ואמפתיה "בימים אלה כששומעים על אירועים שמתרחשים, אנחנו דואגים יותר מהרגיל ולכן גם החשש והפחד שלך מאוד מובנים וטבעיים".
- ✓ נרמול – "כולנו, ילדים ומבוגרים כאחד, חווים בימים האחרונים רגשות של בלבול, חשש ואף פחד ודאגה. יש כאלה הממשיכים כרגיל, יש החוששים מ...אלו באמת ימים מורכבים, אך אנו מקווים ומאמינים שזהו מצב זמני ושנחזור במהרה לשגרה רגועה.
- ✓ העצמת החוסן והצעה להתמודדות יעילה - שאלו את הפונה מה יעזור לו ומה עוזר לו בדרך כלל במצבים קשים. חברי אותו לכוחות הפנימיים שלו והציעי לו כיווני

התמודדות קונקרטיים וניתנים ליישום. "מה הדבר הכי קטן שאתה יכול לעשות עכשיו כדי להרגיש יותר טוב?". ניתן גם להציע: תפילה, חברים, משפחה, תחביבים, עשייה למען... שיחה, יומן אישי וכיו"ב. ניתן גם להוסיף סיפור אישי, המחזק אמונה וחוסן. אפשר לשאול בעיקר את הבוגרים: איזה משפט נותן לך כוח? משפט קצר שאתה אומר לעצמך והוא מחזק אותך.

✓ פרידה תוך חיזוק התקווה - לקראת סיום השיחה נשאל את התלמיד אם יש עוד דבר שהיה רוצה לשתף אותנו בו, נסכם בקול את התכנים שעלו, ונחדד ונעצים את כוחות החוסן וההתמודדות של התלמיד כפי שעלו בשיחה.

✓ נזכיר שאנחנו כאן בשבילו, ונשמח לשוחח איתו בהמשך. נזמין אותו ליצור קשר אם ירצה.

✓ נבקש לדבר גם עם אחד ההורים, גם כדי לחזק את תחושת הקשר בין ביה"ס וההורים בימים אלו, וגם כדי לשמוע גם מהם על התלמיד והמשפחה בימים אלו.

מתווה זה, בשינויים מתבקשים, יכול להתאים גם לשיח עם ההורים, ולשיח שלנו עם הצוותים בביה"ס.

בתפילה גדולה ושנתבשר בבשורות טובות, לכלל ולפרט.