

## לסיים את שנת הלימודים בהצלחה ובסיפוק - עדכוני קורונה

### חלי ברק שטיין

בשנה רגילה היינו כיום בעיצומם של מאפייני סוף השנה

כל שנה זה קורה – פסח עובר, אחריו יום העצמאות ומיד שבועות, סיום השנה מתקרב... זו 'הישורת האחרונה' של השנה, סוף השנה כבר באופק, ואפילו שיש עוד מספר שבועות של לימודים בלוח השנה, נראה שהתלמידים, הכתות, ההורים ואולי גם המורים עצמם כבר סיימו את השנה.

אחרי פסח גוברות תופעות של 'ירידה במשמעת ובמוטיבציה בכתות ובמערכת, יש ירידה בשיתוף הפעולה ובתיפקוד של הילדים, ההורים והמערכת. מורים רוצים ללמד ברצינות עד הסוף המכובד של השנה, רוצים להספיק כמה שיותר, אבל מרגישים בעצמם עייפות, וכמו בייבי סיטר באווירת 'סוף קורס'. הנסיגה של הילדים וההורים בסוף השנה היא חוויה קשה. אחרי עבודה קשה ומאומצת במהלך השנה, אחרי שהצליחו להקנות לילדים ולכתות הרגלים ולעסוק בלמידה באוירה כתתית חיובית, מעוררת תחושה של כעס, אכזבה ותסכול, כאילו לא היתה משמעות למה שנעשה עד כה. דוקא בתקופה שרוצים להרגיש סיפוק מההישגים וההשקעה, דוקא בתקופה שעייפים ורוצים כבר להתאמץ פחות – דוקא אז מתעוררים הקשיים, ומקשים לסיים את השנה בבצלחה וסיפוק.

בנימה אישית- חוויתי את סוף השנה כשהייתי שנים רבות מורה לפסיכולוגיה בתיכון. עם בחינות המגן והבגרות ברקע הרגשתי כל שנה כיצד עולים בתוהו מאמציי לשמור על מסגרת רצינית של למידה. התלמידים כבר היו עם 'רגל אחת בחוץ': בקושי הגיעו לשיעורים, וגם כשהגיעו היו עוד פחות מרוכזים בלמידה מאשר כרגיל, התעסקו רק בבחינה הקרובה או בתוכניות הביילוי. ואני? הרגשתי יותר מתמיד בלתי רלוונטית, מנסה ללמד 'דברים חשובים', בעיני לפחות, מתקשת על כללי המסגרת, וצוברת תסכול רב על הפער המתרחב ביני לבינם. גם המסרים מצד הנהלת בית הספר היו בלתי ברורים – לצד המסר

חלי ברק שטיין  
פסיכולוגית חינוכית מומחית

שיש 'ללמד עד היום האחרון', נתבקשנו בו בזמן גם לא להקשות, להתגמש וללכת לקראת התלמידים הנבחנים הנתונים בעומס רב. בעבודתי רבת השנים כפסיכולוגית המלווה את מערכת החינוך בעבודה עם מנהלים, מורים, יועצות, ופסיכולוגים חינוכיים – אני שומעת חוויות דומות. כמה 'חם ומעייף' בסוף שנה, כמה 'מתסכל ומלחיץ', שילדים חוזרים להתנהגויות מרגיזות שהיו בתחילת שנה והמורים האמינו שכבר הוכחדו (בעיות משמעת, מתחים חברתיים). מדברים על הרצון להספיק חומר, לקדם ילדים 'עוד קצת'. הלחץ של ההורים כשהשנה מסתיימת והילדים לא הגיעו ליעדים 'באשמת המורים'. ההורים חוזרים לעיתים להתנהגויות של לחץ וחוסר אמון למערכת, לאחר שנדמה היה שכבר התבססה איתם מערכת יחסים של שיתוף פעולה. גם המורים עייפים ומחכים לחופש, אולי גם הם היו רוצים 'להוריד הילוך' ולהנות מההישגים?

**כל שנה עולות השאלות- איך שורדים את סיום השנה, ואולי גם נהנים מתקופה זו?**

**השנה, אחרי יותר מחודשים של טלטלת קורונה, שעדיין לא הסתיימה, מאפייני סוף שנה לא נעלמו, הכרחי להתייחס אליהם בצורה מקצועית ולסיים שנה יחודית זו בהצלחה ובסיפוק!**

כיום, בתחילת יוני, אפשר להגדיר את מערכת החינוך 'כנמצאית בשגרת חירום', באמצע ריצת מרתון ליעד לא מוגדר, במרוץ שסופו לא ידוע ומסלולו קשה ולא רק מתיש. לצוותי החינוך מנסים לתחזק למידה בבתי הספר והגנים בתנאים שחזרו להיות רגילים לכאורה (באים לבית הספר ולגן), אך בפועל כה רחוקים מהמוכר והנדרש לאיש חינוך. התקנות משתנות כל רגע (קפסולות, כתות שלמות, מסכות, מרחק חברתי, עם אוכל, בלי שתיה...היום ככה, מחר הכל מתהפך). יש אי שקט, חוסר וודאות, ומתח שהמורים אמורים להכיל במקצועיות מול התלמידים וההורים. דורשים מהם לעמוד ביעדים, חלקם לא ברורים, ותוקפים אותם כשהם לא 'מספקים את הסחורה'. פעמים רבות התובענות מאנשי החינוך לא קשורה בפועל לביצועים שלהם, אלא היא השלכה של המתח הכללי של התקופה. על מי יוציאו את הכעס, התסכול והחרדה? על ראש הממשלה, על מנכ"לי משרדי הבריאות והחינוך? קצת מסובך, צוותי חינוך הם 'פח זבל עם פרצוף', עליהם יוצאים הרגשות הקשים. כך בשגרה, ובודאי שכך ברגסיה הקיימת בתקופת הקורונה.

חלי ברק שטיין  
פסיכולוגית חינוכית מומחית

לא כולם זוכרים כבר את ימי תחילת מרץ כשקורונה פרצה לחיינו. ההלם, הבהלה, הסגר, ההפסקה המוחלטת של השגרה שהכרנו. אפשר לקרא לכך 'עמודו קורונה'. חיי כל אדם, ומערכת נעצרו היכן שתאריך עצירת המדינה תפס אותם. חלק בטוב יותר וחלק פחות.

בהתחלה, כולם רצו בספירנט אחיד של השרדות, גם בבית וגם בעבודה. לא שאלו שאלות, היתה אחידות ולכידות. כמו שיש פעמים רבות במשבר. אנשי החינוך התגייסו למלא את כל המשימות שהוטלו עליהם - ללמד מרחוק, מהבית, תוך כדי ובמקביל לניהול הילדים הפרטיים. משימות שהורגשו בלתי אפשריות ומעיקות בוצעו. מי היה מאמין שכולם יעבירו שיעורים בזום, שיעורים מעניינים ויצרו קשר משמעותי עם ילדים והורים גם מרחוק? מי שיער שאפשר גם להכין מערכי שיעור, ללמד מהבית, בזמן לתחזק בלי להשתגע משק בית עם ילדים שלא הולכים לשום מקום, להכיל חרדות בריאותיות, כלכליות ולא לריב עד גירושין עם בן הזוג?

לא שהיה קל, ויש אנשי חינוך שסוחרים עד היום חוויות קשות מתקופת הסגר, לא רק מהעשייה המרובה אלא גם מהעומס הרגשי (מהבקורת הציבורית על המורים, מהחרדה הבריאותית, מהסגר). עם זאת, הייתי ממליצה לפרש את המציאות בה צוותי החינוך צלחו את הקשיים באופן מרשים כיכולת המעידה על חוסן, על המסוגלות להתעשת ממצוקות. בזכות הקורונה, שלא הוזמנה כמובן, היתה הזדמנות לצוותי החינוך להרחיב את גבולותיהם, לבחון את הזהות המקצועית (והאישית שלהם), לתרגל מיומנויות, וגם להרגיש מסוגלות אישית שלא היתה נבדקת בשגרה.

**אני ממליצה שניישם גישה זו הרואה את הקורונה כתקופה שבצד הקושי הרב שבה, מזמנת אפשרות להרחבת גבולות אישיים, למפגש עם הילדים וההורים בשלב סיום השנה.**  
כך נוכל לעזור כאנשי מקצוע לילדים ולהורים למצא משמעות בשנה היחודית הזו שמסתיימת עכשיו. להבין מה היה קשה בה, ומה בכל זאת השיגו בה, במה השתפרו, ומה עוד רוצים להשיג. גישה זו תעזור להתמודד עם התהליכים הבעייתיים הקורים באופן טבעי בסיום השנה, ומוגברים בשנה זו, שנת הקורונה.

אף אחד לא באמת יודע מתי המשבר ייגמר, מתי נחזור 'לימים של לפני הקורונה'. האם נצא לחופשת הקיץ ונחזור בספטמבר למערכת, שההתמודדות תהיה 'רק' עם אתגר ההכלה, ושינוי חוק החינוך המיוחד, גודל הכתות, ושכאלו. או שהסאגה תימשך עוד 'אחרי החגים' 'עד שימצאו חיסון', מי יודע מתי...

נפש האדם מתקשה לחיות באי וודאות, כשאנו לא יודעים לנבא מה קורה, ומה יחסי הסיבה והתוצאה בין הדברים (נעשה כך ויקרה אחרת). תחושות חוסר הידיעה והשליטה קשות מנשוא, ומביאות אותנו לכעס, או להצמדות לתאוריות שיצרו עבורינו וודאות. בפועל, זאת המציאות כיום- שיש אי וודאות מתמשכת שסופה לא ידוע. מומלץ להכיל את החרדה, לא להכחיש אותה, לא להכנס ממנה לפאניקה. אלא להערך למציאות הזו. אם תחשבו על כך תמיד היתה מידה של חוסר וודאות במציאות חיינו, הקורונה העצימה את ההיבט הזה עד בלתי נסבלות. חלק מההערכות לחוסר הוודאות הוא להתמודד כיום עם תהליכי 'סגירת השנה', ובספטמבר להערך נכון לפתיחת השנה' שיש סיכוי סביר שתהיה גם היא בצל הקורונה.

הבה נתחיל, לפני שסיום השנה בעוד מספר שבועות יקדים אותנו...

### אז איך נראים שלבים של תהליך קבוצתי בכלל, ושלבים של כתות בפרט?

תאוריות של קבוצות מתארות שלבים ברורים המתרחשים במהלך שנת הלימודים. ככל שאיש החינוך מכיר את מאפייני כל שלב הוא יכול להיערך לקראתם, ולהתמודד איתם בצורה עניינית ומקצועית, במקום להיבהל או להיפגע אישית מדברים שקורים באותו שלב<sup>1</sup>.

השלב הראשון הוא שלב 'טרומ הקבוצה' המתחיל עוד לפני תחילת השנה. שלב זה מתחיל כשמתחילים להערך 'לשנה הבאה', ושיאו בימי ההערכות באוגוסט. זה השלב בו המורים, התלמידים וההורים עסוקים בהשערות, בפנטסיות ובחרדות על מה שעומד לקרות. כולם מתכננים ומתכוננים לתחילת השנה עוד לפני שלמעשה התחילה. המורים אמורים לזהות את ציפיותיהם וחרדותיהם, ולהתכונן לציפיות וחרדות שיושלכו עליהם מצד התלמידים וההורים. ככל שיהיו מודעים יותר יוכלו להתארגן טוב יותר לקראת השנה שתתחיל ולדבר עם עצמם ועם התלמידים על התחושות של כל צד במפגש.

**בעידן הקורונה**, יהיה צורך להוסיף חשיבה מראש על מה משמעות החזרה למערכות בהקשר לקורונה אם עוד תהיה חלק מחיינו. מאלו מצבים חוזרים התלמידים, והמורים. מה יביאו איתם ללמידה, איך אפשר יהיה לתמוך בהם, מה נדרש מבחינת הערכות מעשית ורגשית. תהיה התייחסות לחרדות

<sup>1</sup> מאמר נרחב על תהליכים קבוצתיים בכתה במאמרים למורים באתר של חלי ברק שטיין [www.helibarak.com](http://www.helibarak.com)

חלי ברק שטיין  
פסיכולוגית חינוכית מומחית

הקשורות לבריאות, לתקנות הקשורות להתארגנות במערכת, לסגנון הלמידה. לטוב ולרע הצוותים יהיו מורגלים בהתארגנות שכזו 'מהגל הראשון'. הייתי רוצה להדגיש שההכנה בשלב טרום הקבוצה מתיחס גם להתארגנות מול התלמידים וההורים ולא פחות חשוב גם להכנה מעשית ורגשית של צוות. הכלה שלהם שיהיו בחוסן מיטבי שלהם לתחילת השנה.

שלב 'פתיחת השנה' – ששיאו הוא 'עד החגים' והמשכו 'עד חנוכה'. זה השלב הקריטי בו מבססים את ההרגלים והכללים בכתה. בשלב זה בונים את יחסי האמון ושיתוף הפעולה בין המורה לתלמידים ובינם לבין עצמם. דגש רב מושם על בניית התנאים ללמידה, ובהדרגה גם על הלמידה עצמה. רוב המורים יודעים שבשלב זה נדרש מהם מאמץ לבנות את הכתה, שכן התלמידים בודקים גבולות ומנסים להתמקם בעצמם. בשלב זה צפות ועולות בעיות שונות, והכתה והמורה לומדים כיצד לפתור אותם. זהו השלב בו תפקיד המורה הוא לבנות את 'גבולות הכתה', לבסס נורמות למידה ותקשורת, ולהתמודד עם כעסים או חרדות של הילדים המופנים אליו או ביניהם. ככל שהמורה רגוע וענייני יותר, וככל שהוא מטפל טוב יותר בתהליכי תחילת השנה, כך תוכל הכתה לעבור לשלב הבא בצורה טובה יותר.

השלב השלישי הוא 'שלב העבודה', הנפרש מחנוכה עד פסח. זהו השלב בו עיקר המאמצים מוקדש ללמידה, וההספק גבוה. עדיין צריך להתייחס לתהליכים כתתיים, משמעת, מוטיבציה ויחסים חברתיים – אך פחות. ככל שהטיפול בתהליכי תחילת השנה היה מוצלח יותר הכתה פנויה ללמידה וההספקים שלה טובים יותר.

**ואז מגיע שלב 'סוף השנה' – המתחיל אחרי חגי האביב ונמשך עד סיום הלימודים ביוני**  
חשוב להדגיש, ששלב סיום השנה הוא למעשה השליש האחרון של השנה, ולא רק השבוע-שבועיים האחרונים של הלימודים. התופעות המתרחשות אחרי חגי האביב 'צבועות בצבעי פרידה', כלומר, מסבירים אותן ומטפלים בהן בהקשר של סיום השנה. למשל, כשיש בעיות משמעת גוברות משערים שהן קשורות לכך שסוף השנה מתקרב ויש התרופפות טבעית. כשההורים יותר לוחצים להישגים ומתלוננים שלא נעשתה עבודה טובה עם הילדים, מבינים שזה קשור שיש לחץ ותסכול מכך שיש דברים שגם לא יתבצעו השנה. שסוף השנה הוא 'רגע אמת' מלחיץ להורים, למורים וגם לילדים.

חלי ברק שטיין  
פסיכולוגית חינוכית מומחית

כשמבינים את ההקשר של התופעות בשטח לסוף השנה המתקרב, אפשר להיות יותר אמפטיים ולהתארגן בתגובה שקולה ולשפר את ההתמודדות בתקופה שנשארה. ברור, שבשליש האחרון של השנה, מפסח ועד השבוע האחרון לפני 'היום האחרון ללימודים' לא עוסקים כל הזמן בפרידה, אלא גם לומדים ומתפקדים כרגיל. למרות זאת, הידיעה שמדובר בתקופת סיום השנה צריכה להיות כל הזמן ברקע, ובאמצעותה צריך להבין ולהתיחס לתופעות.

האיפיון המרכזי של תופעות סיום השנה הוא **הנסיגה- הרגרסיה**. התנהגויות שאיפיינו את תחילת שנה והשתפרו בעקבות העבודה המשותפת במהלך השנה (בעיות משמעת, מוטיבציה, חרדה, קשיים חברתיים) נסוגות שוב למצב בעייתי, דומה לתחילת השנה. זו הרגרסיה. מדובר בדפוס גאומטרי של פרבולה, שבו התנהגות נסוגה לדפוס דומה לתחילתה אחרי שחל בה כבר שיפור.

אם לילד יש קשיים לווסת כעסים, והתופעה בלטה בתחילת שנה והשתפרה אחרי עבודה של המורה וההורים, יש סיכון שבסוף השנה הנסיגה שלו תתבטא שוב בווסת כעסים. כך לגבי ילדים שהם פסיביים, לא מעונינים בלמידה, מציקים, בודקים גבולות, חרדים ונמנעים, ועוד. הנסיגה תהיה לאותו מקום של חולשה. כך גם ברמה הכתתית – כתה שהיה צריך להשקיע בה מאמץ רב בהרגלי הלמידה, למשל בהופעה בזמן לשיעור, הנסיגה תהיה כנראה באחורים גוברים גוברים. ביטוי דומה לרגרסיה ייתרחש גם ביחסים עם ההורים – הורים שהחלו את השנה בכעס וחוסר אמון במערכת, השתפרו במהלך השנה והחלו לשתף פעולה, לעיתים ייסוגו שוב לכעס וחוסר אמון לקראת סיום השנה, במיוחד אם מדובר בשנה של מעברים בין מערכות.

**חשוב להדגיש שגם המורה עובר תהליכים בסיום השנה, וגם לו יש את הרגרסיות שלו** בדרך כלל מורים אומרים שאצל התלמידים וההורים יש ירידה במוטיבציה ובמשמעת בסוף שנה. באופן טבעי רואים את התופעות אצל האחרים, ופחות אצל עצמם. חשובה מאוד המודעות העצמית של המורים לחוויה העצמית שלהם, המודעות מאפשרת את ההתמודדות. לחלק מהמורים היתה שנה טובה והם לא רוצים שתיגמר, הם עצובים מהפרידה, וכשהתלמידים בנסיגה 'זה מקלקל להם את השנה הטובה', ומעורר כעס ותסכול.

חלק מהמורים מחכים שהשנה תסתיים, כי לא היה להם קל עם הכתה, ותופעות סוף השנה פוגשות אותם מותשים וחסרי סבלנות לעוד קשיים. יש מורים שמסיבותיהם האישיות עייפים, מחכים לחופש או לשנה הבאה, מתוסכלים או מאוכזבים מהכתה, המערכת או ההורים. סיום השנה פוגש גם אותם בניסיה לתוך עצמם. יש, כמובן, מורים שמודעים לתופעות של סוף שנה, מסוגלים להתעלות על התחושות שתוארו לעיל, ולהתמודד עם סיום השנה ביעילות ובמקצועיות. הם מצליחים להרגיש סיפוק והנאה גם בתקופה הזו, ועוזרים גם לילדים ולהורים להרגיש תחושות דומות.

### למה מתרחשת הנסיגה?

הנסיגה מתרחשת בגלל עייפות, בגלל קושי להתאמץ ולהחזיק רמת אנרגיה גבוהה לאורך זמן. אנשים – ילדים, מורים והורים, וגם הכתה כקבוצה, לא יכולים להחזיק רמת מוטיבציה ומאמץ לאורך זמן, ולכן יש נסיגה. למעשה, יש גלים של עליה ונסיגה גם במהלך השנה, אבל לקראת סיומה, עוצמת הנסיגה בדרך כלל גוברת. גורמים התורמים לרגרסיה בסוף השנה הם: לחצים להספיק עוד ועוד, להוכיח את הערך שלי, שאני טובה, שיש לי תוצאות והישגים. התיסכול והעייפות המצטברים משנה שלמה של עבודה. הידיעה שיש דברים שכבר לא יושגו השנה כי מועד סיומה ידוע. המשאלה שהשנה תיגמר כבר. המחשבה על שנה הבאה 'שתהיה טובה יותר'. היותור (הלא מודע) על המאבק של השנה, על תהליכים שלא יקרו כבר, ועל כוחות שלא יושקעו כבר.

### הנסיגה מעוררת תיסכול רב אצל מורים, הורים ותלמידים.

הם יכולים לפרש את הנסיגה בפרשנות של 'לא עשינו כלום', 'תהליכים שהובלנו נכשלו'. זו טעות חשיבה! מדובר ברגרסיה נורמטיבית, שצריך לזהות, ולדעת איך לעבוד איתה.

### המלצות:

מה יכולים מורים לעשות עם הרגרסיה המאפיינת את סיום השנה?  
תפקיד המורה לא להבהל מהרגרסיה המלווה את הפרידה –



על המורה לדעת שנסיגה התנהגותית 'אחרי פסח' היא תופעה נורמטיבית וצפויה וביטוייה אינם מעידים על משבר או כשלון אישי של המורים או התלמידים. פרשנות כזו תפחית תחושות של חרדה כעס, ועלבון ותגובות של ויתור של הילדים והמורים. ככל שתופעות סוף השנה יקבלו משמעות נורמטיבית ולא של משבר או בעיה אפשר יהיה להתארגן באופן מעשי עם הרגרסיה והאילווצים, ולסיים את השנה בהצלחה ובסיפוק.

על המורה להכיל את הנסיגה, ולהמשיך לעבוד עם הכתה בעניינות תוך מתן מקום ותוך התיחסות לתופעות.

### **המשמעות המעשית של ההכלה היא תיקוף והבנה עם גבולות והתארגנות**

כך למשל, מדברים ומתקפים לילדים את רגשותיהם בתקופה זו. אומרים להם: "אני רואה שאתם לא ממש רוצים ללמוד או לעשות שיעורים, שאתם כבר עייפים מהשנה שהיתה, אני מבינה". להראות להם שמבינים אותם, לתת להם להתבטא ולשתף במחשבותיהם ובתחושותיהם.

בו בזמן להמשיך לשמור על הגבולות, לומר חד משמעית מה הדרישות הממשיכות להיות בכתה, ולאכוף אותן. לומר למשל: "גם כשאינן חשק אנחנו לא מפסיקים ללמוד ולשמור על הכללים עד סוף השנה. אנחנו יודעים להתאמץ..."

### **המורה ממשיך להקשיב לילדים, מתייחס לתחושותיהם ולכוחותיהם ומתגמש במידה בתוך הגבולות**

הכלי המרכזי להתמודדות עם שבועות סיום השנה הוא מחד שמירה על הגבולות והכללים, ומאידך שיחות כיתה רגשיות מצד אחר. המורה מזמין את הילדים לדבר ולבטא את דעותיהם ורגשותיהם. הוא מקשיב, שואל שאלות, מגיב באמפתיה ובענייניות, ומעביר מסר שכל רגש הוא לגיטימי כל עוד אינו מתבטא בהתנהגות בעייתית. על המורה להפעיל שיקול דעת בנוגע למה שיש להתעקש עליו ולא לוותר בו מבחינת הדרישות, ואילו 'פינות אפשר לעגל לקראת סיום'. הוא פועל בגישה של 'קשה לבעיה ורך לאדם'.

למעשה מדובר בהמלצה על 'השילוב המנצח' שרלוונטי כל השנה – גם לדבר עם ילדים, להקשיב, להבין ולגלות אמפתיה לתחושותיהם, לתת להם לדבר וגם לקטר, ובו זמנית גם להציב להם גבולות ברורים, דרישות שמתאימות למצב ואפשר לעמוד בהן.



אני מודעת לכך שקל יותר להגיד את מה שצריך לעשות מאשר ליישם זאת, ובכל זאת – אדגיש שזה הכיוון המומלץ.

לדוגמא, כדאי למורה לשקול בינו לבין עצמו לקראת סיום השנה אם הוא יכול להגמיש מעט את דרישותיו מהילדים. למשל, לוותר על חלק משיעורי הבית לקראת סיום, להקדיש חלק מהשיעור לשיחה, או לתת לילדים לסיים הכנות למבחן, ובחלק האחר להמשיך ללמד.

לדעתי, גמישות מתוכננת, שבאה מתוך רציונל של המורה וחשיבה מודעת, עדיפה על ויתור וכניעה ללחץ הילדים ולעייפות המורה. זה בסדר שילדים ידעו שיש הגמשה של הכללים לקראת סיום, כל עוד יהיה ברור שלא מדובר באנרכיה ובשבירת הסמכות של המורה וכללי הכתה.

המורה יכול להשתמש באפשרות להגמיש את הכללים ככוח שיש בידיו בתהליך אכיפת המשמעת וגיוס התלמידים לשיתוף פעולה בסוף השנה. המורה יכול לפנות לתלמידים ולהגיד להם שבתקופה הזו אפשר שתהיה גמישות וכמובן שזה תלוי גם בהם. אפשר לעשות עם תלמידים הסכמים של מאמץ מצידם (למשל, להגיע בזמן) ובתמורה מאמץ מצד המורה (להקל בשיעורי הבית). ההדדיות ביחסים, שהיא מרכיב חשוב בחינוך, יכולה לעזור למורה לעבור את השבועות האחרונים בשיתוף פעולה עם התלמידים ולא רק במאבק מולם.

כשהמורה ממוקד וברור לעצמו, מסוגל להתמודד עם הרגרסיות של התלמידים ושלו, הוא פחות כועס, פחות חסר אונים, ויכול לחשוב בצורה יצירתית על דרכים יעילות להתמודד עם מאפייני הסיום.

### סיום השנה הוא המועד לגלות יצירתיות וגמישות גם בדרכי ההוראה

על המורה למצא דרכי הוראה וקשר שיהיו רלוונטיות לתקופה זו של השנה.

מכיון שבאופן טבעי כאמור, בסוף השנה יש התדלדלות כוחות, צריך לעשות מאמצים להפוך את התקופה למעניינת וחיונית במיוחד. כל מורה מכיר פעילויות ותרגילים שכובשים את לב התלמידים. יש צ'ופרים ומשחקים שחשוב לשמור דווקא לסוף כדי להרים את הענין והאנרגיה. כך למשל, יש מורים ששומרים את משחק 'הענק-והגמד' דווקא לסוף השנה. עושים פרויקטים של יצירה אישית, מביאים מרצים אורחים (הורים למשל), מקיימים 'יום התלמיד', פסטיבל מיוחד או כל פעילות שתגייס את התלמידים ותקיים חווית פעילות ויצירה בשבועות האחרונים. מומלץ!

**בנוסף, חשוב לשתף את הילדים ולגייס את המוטיבציה שלהם בשלב הסיום**

המסר לתלמידים הוא שכמו במהלך השנה גם בסיומה מדובר באינטרס משותף של כולם שיהיה נעים בכתה, שתסתדרו טוב ושתגמרו את השנה בצורה מוצלחת. זה לא רק אינטרס של המורה אלא גם של התלמידים, וצריך לעורר את המודעות והרצון שלהם לשאת בעול הסיום.

ברוח הדיאלוג, אפשר לשאול את הילדים מה היה עוזר להם ומקל עליהם לעבור בהצלחה את סוף השנה. כמובן ששמיעת ההצעות שלהם אינה מחייבת לבצע אותן, אך היא מאפשרת לנהל משא ומתן, ללמוד מדברי הילדים, להכיר אותם ואת הרגשות והמוטיבציות שלהם, ובהמשך לגייס את המוטיבציה שלהם לסיים את השנה במשותף בהצלחה.

אפשר לנצל את הסיום המתקרב כדי לעורר עוד גל מוטיבציה של הילדים: להציב יעדים קצרי מועד לסיים השנה, להזכיר לילדים מה רצו בתחילת שנה, ולשאול ולמקד מה אולי רוצים עוד להשיג לקראת סיום השנה. ניסוח השאלה יכול להיות: אנחנו לקראת סוף השנה, נשאלו עוד מספר שבועות. זה הזמן אולי להזכר מה רציתם להשיג בשנה הזו, ומה אולי אפשר עוד להשיג בשבועות שנשארו.

אפשר לעודד כל ילד לרשום לעצמו מטרה עד סיום השנה, מטרה קטנה ואפשרית. המטרה יכולה להיות לימודית (לשפר ציון, להשלים חומר), משמעתית (לשפר משמעת לקראת הסיום), קשורה ליחסים (לדבר עם מורה מסוים שהיו איתו בעיות), חברתית וכדומה.

תפקיד המורה הוא לעודד את הילדים לקחת מחויבות לקראת סיום השנה. להציע להם אפשרויות למטרות על בסיס היכרות איתם. אפשר למקד את המטרות גם בשיחה כתתית וגם בשיחה אישית. כך המורה יכול להפוך תקופה של נסיגה והתדלדלות כוחות לתקופה של התגייסות ומשמעות, ולהשיג יעדים חשובים גם בסיום השנה.

### מומלץ למקד כיצד ניתן לסיים את השנה בתחושת הצלחה וסיפוק

ידוע לכולנו שתחושת הצלחה והסיפוק היא סוביקטיבית בחלקה, והיא חשובה לדימוי העצמי ולמוטיבציה להמשיך ולהתאמץ בהמשך. לא רק אצל הילדים אלא גם אצל המורים. ישנו תרגיל פשוט של דמיון מודרך המכוון לזיהוי הגורמים המגבירים את תחושת הצלחה והסיפוק לקראת סוף השנה. אני ממליצה למורים לנסות את התרגיל בעצמם, ואחר כך להפעיל אותו על הילדים. השאלה היא – "דמיינו שהגענו לסיום השנה, היום האחרון, ואתם מספרים לחברים שהיתה לכם שנה מצוינת, שאתם מאוד מסופקים/מרוצים. מה עשה לכם את השנה מוצלחת? מה היה טוב בה?"

התשובות מלמדות על מה שחשוב לאדם, על מה שנותן לו משמעות ותחושות סיפוק. ההמלצה היא לזהות את הדברים החשובים, ולחשוב מה עוד ניתן לעשות במהלך השבועות שנותרו כדי להגביר את תחושת ההצלחה והסיפוק.

למשל, אם חשוב לי כמורה להרגיש שהכתיבה שלי הצליחה, אגדיר לעצמי במה חשוב לי שיצליחו, ואולי אזהה שכבר הצליחו, וזה ירגיע אותי, או שאפעל ביתר מרץ להצליח בתחום החשוב לי; או אם חשוב לי כמורה היחסים עם הכיתה, שירגישו שאכפת לי מהם, אז בודאי שאוכל להתמקד בזה בשבועות שנותרו, והמוקד הזה יארגן אותי מול המורכבות של שלב סיום השנה, ויעזור לי לקבל החלטות (למשל, להקל בדרישות, ולהגביר שיחות עם הכיתה).

אפשר לעשות ברור דומה עם התלמידים, ולדרבן כל תלמיד להתאמץ להשיג עוד קצת ממה שחשוב לו, ממה שיגרום לו להרגיש מצליח ומרוצה.

### עצם התהליך (הדיבור על מטרות ודרכים להרגיש הצלחה וסיפוק) מעורר את המוטיבציה שבאופן

טבעי פוחתת לקראת סוף שנה. המסר שהמורה מעביר הוא שדוקא עכשיו, לקראת סיום, שווה להתאמץ, שיש עוד טעם להתאמץ. שיש דברים שעוד ניתן לשפר ולהשיג, ודוקא עכשיו כשהזמן קצר המלאכה מרובה. הדגש בתהליך הוא על 'מיקוד שליטה פנימי', על האחריות והיכולת של כל אדם (מורה וילד) לייצר שינוי וסיפוק לעצמו, גם במצבים לא מושלמים ובתוך אילוצים (כמו סיום שנה). זו גישה לחיים שיכולה לסייע בכלל, ובסיום שנה בפרט.

### מסר נוסף שעל המורה להעביר הוא, שסיום השנה הנוכחית הוא ההתחלה של השנה הבאה

ילדים נסוגים פעמים רבות לתחושה שהשנה מסתיימת וזהו. הם לא חושבים על ההמשך, על השנה הבאה, על ההשפעה שיש להתנהגותם בהווה על העתיד. זה אופיני לילדים בכלל, ובשלב סיום בפרט. ילד מרשה לעצמו לזלזל בלימודים ולא חושב על כך שבשנה הבאה יחסר לו החומר שלא ידע או שהציון הנמוך ישפיע עליו; ילדה מרשה לעצמה להפריע 'כי השנה נגמרה', ולא חושבת על כך שהיא רוכשת הרגלים לא טובים שעלולים 'להידבק' אליה בשנה אחר כך, או שהמורים מפתחים דעה שלילית עליה. אם למורה יהיה ברור, שהשנה שמסתיימת היא חוליה ברצף של תהליך הלמידה, הוא יוכל להעביר את המסר לילדים – גם במילים וגם בהתנהגות. הוא ידבר איתם על שנה הבאה, על חשיבות הלמידה עכשיו לקראתה, על ההזדמנות להדביק פערים לקראת השנה הקרובה, הוא ילמד נושאים או ישים הדגשים

שיכולים לחזק את הילדים לקראת השנה הבאה – מעין הטרם לימודי ורגשי בסיום השנה הנוכחית לקראת השנה אחריה.

### פעולות מומלצות לכתה בשבוע האחרון ללימודים:

השבוע האחרון ללימודים הוא שבוע מיוחד. בו באמת מסיימים! אם כל דבריי עד כה התייחסו לשליש האחרון של השנה, לעבודת המורה נוכח תהליכי הסיום הנמצאים ברקע, אזי שהשבוע האחרון מיועד לפעילויות שממוקדות ישירות לסיום.

חשוב שהמורה לא יכחיש את סיום סיום השנה, אלא יתייחס אליו בכל כנה בה הוא מלמד. לא רק בכתות מעברים, לקראת חטיבה או תיכון, אלא גם בכתות ש'סתם' ממשיכות לשנה הבאה.. גם אם המורה ימשיך עם הילדים בשנה הבאה, עדיין השנה הנוכחית, 'השלם שלה' מסתיים. בשנה הבאה כשהמורה והתלמידים יפגשו זה יהיה שלם חדש – אולי עם ילדים אחרים, בגיל אחר, מורים מקצועיים אחרים. פעילויות הסיום חשובות לכל הכיתות כי הן מאפשרות לילדים ולמורים 'לסגור מעגל', לפני שפותחים את המעגל הבא בשנה אחריו.

### • לדבר על הרגשות העולים לקראת סיום שנה

בשיחה עם הילדים אפשר לשאול על התחושות לקראת סיום השנה. אפשר להזמין מחשבות או אסוציאציות לקראת הסיום. כשעולות התחושות/המחשבות מומלץ להקשיב להן ולהמשיג אותן. לעזור לילדים להבין מה הרגשות הצפויים לעלות לקראת סיום. לא להיות שיפוטיים על רגש זה או אחר, אלא להעביר מסר שכל רגש לגיטימי, כל עוד כמובן אינו מוביל להתנהגות שלילית. למשל, אפשר להרגיש שמחה שהשנה הסתיימה, אך אי אפשר להשתולל ולהרוס דברים בבית הספר מתוך התלהבות והשתלחות לקראת סיום.

המורה יכול לגלות אמפתיה לכל התחושות שעולות לקראת פרידה – לעייפות, לאכזבות, לרצון להיות כבר בחופש, הדיבור והאמפתיה יעזרו לילדים בפרידה

חשוב לתת לילדים לבטא ולעבד את רגשותיהם לפרידה במחיצת מורה שמכיל אותם.

לכל אדם יש סגנון פרידה שונה, וכל סגנון הוא לגיטימי. המורה יכול לעזור לתלמידים (וגם לעצמו) ולזהות את סגנון הפרידה ולהסתדר איתו כמה שאפשר. סגנון הפרידה בדרך כלל לא מודע, וככל שמודעים אליו יותר ניתן להתמודד איתו טוב יותר.

למשל, יש אנשים שנפרדים בעצב, בסנטימנטליות כלפי הקשר – להם קשה להפרד; יש כאלו שנפרדים בכעס, בציניות, באדישות – כך הם מרגישים שיפסידו פחות מהפרידה; יש העושים אידיאליזציה, ויש שעושים דבליואציה של הנמכת כל מה שהיה.

המסר של המורה יכול להיות שלכל אחד מותר שיהיה סגנון פרידה משלו, כל עוד זה לא פוגע באף אחד. כך למשל, אם מישהו כועס ומנמיך אחרים לקראת פרידה וזה פוגע באחרים, שווה להתייחס לזה. לבקש התייחסות אחד לשני, כחלק ממערכת היחסים ששומרים עליהם עד סיום השנה. הדיבור על הרגשות יכול להתקיים בשיחה רגילה, או דרך תרגילים של הזמנת אסוציאציות למילה 'סיום שנה' או 'פרידה', דרך שימוש בקלפים או סיפורים/שירים המתיחסים לפרידה. כל גירוי יכול להיות יעיל כהתחלה לשיחה בנושא.

חשוב שהמורה יבוא לשיחה בגישה סקרנית, כמו לכל דיאלוג רגשי, ולא ילחוץ או יחתור למסרים חינוכיים – המטרה היא להקשיב, לעודד את הילדים לשתף, ולהבין את רגשותיהם.

**הרחבה בנושא דיאלוג רגשי, ושימוש בהפעלות, במאמרים בנושאים אלו באתר האינטרנט שלי<sup>2</sup>**

#### • לקיים משוב אישי וכתתי לקראת סיום

המשוב וההערכה הם תהליך 'סווגר את השנה', באמצעותם אפשר להסתכל על הדברים שקרו במהלך השנה ועל אלו שלא קרו, להסיק מסקנות ולהעריך גם לקראת השנה הבאה. ישנם כמה סוגים של משובים אפשריים, וכל מורה יכול לבחור את חלקם או את כולם, לפי נטיית ליבו ולפי צרכי הכתה. כמובן, שמומלץ לעשות כמה שיותר, כך שפעולת המשוב תהיה מקיפה ועמוקה יותר.

• **משוב של כל ילד לעצמו** – להזמין כל ילד לספר על משהו אחד שרצה והשיג השנה (לימודית, חברתית, אישית) ומשהו שאולי רצה ולא השיג. אפשר לבקש ילדים לכתוב לעצמם תעודה על מדדים שחשובים להם. אפשר לבקש מהם לתת לעצמם משוב – כל דרך אפשרית כל עוד הילד מסתכל על עצמו. רצוי שכל ילד יכתוב קודם לעצמו את המשוב, אחר כך ניתן לשתף חבר, ואחר כך לשתף במליאה. במהלך הדיון במליאה המורה יכול להמשיך להעלות נקודות לחשיבה עבור כל ילד. כך למשל – מה הלקחים שאתה מפיק מהשנה שעברה, מה היית ממשיך לעשות בשנה הבאה, ומה היית משנה; מה הגורמים שעזרו לך להצליח ומה אלו שעכבו. הילדים יכולים לחזור לכתוב לעצמם מחשבות, ושוב לשתף – השילוב בין חשיבה אישית לדיון קבוצתי הוא מפרה ביותר.

<sup>2</sup> [www.helibarak.com](http://www.helibarak.com)

המסר של המשוב האישי הוא שחשוב לכל אדם להתבונן על עצמו, ללמוד מנסיון העבר, לבדוק ציפיות שהוצבו בתחילת שנה לקראת אלו שיוצבו לשנה הבאה. זוהי גישה עניינית של ביקורת עצמית ולקיחת אחריות. זוהי גישה של למידה והתקדמות בניגוד לגישה של התעלמות, הכחשה או פעולה מתוך אשם והתגוננות.

- משוב למורה** – מומלץ להזמין את הילדים לתת למורה משוב על קריטריונים ידועים. המורה יכול להכין דף עם דברים שהילדים יביעו עליהם דעה, וגם סקלה עליה יביעו את דעתם.

כך למשל, יידרגו עד כמה המורה היה קשוב, כמה היה מעניין בכתה, עד כמה הבינו את החומר, עד כמה הרגישו בטוחים בכתה, עד כמה המורה עזרה. כמובן, שכל מורה יכול להוסיף מדדים החשובים לו, וגם לתת לילדים אפשרות להוסיף כאלו שלהם. הסקלות יכולות להיות מ-1: אף פעם, ברצף עד 5: כל הזמן. הסקלות מאפשרות לילדים לבטא את דעתם בצורה ברורה. כמובן שאפשר להשאיר מקום שיכתבו 'משוב פתוח' בשפתם ועל פי רצונם.

אפשר שהילדים יכתבו את המשוב בצורה אנונימית כדי להרגיש בטוחים, ואפשר שלא. מומלץ שהמורה יעבור על המשובים, וילמד מהם. יאמין לדעות התלמידים, או לפחות יבדוק אותן. אם המשוב מהתלמידים לא יהיה חד פעמי בסוף השנה, וכך מומלץ לדעתי, יוכל המורה לחזור לתלמידים אחרי שעבר על המשוב, ולהמשיך בדיאלוג איתם לשיפור היחסים ולמידה בכתה. זו גישה הדדית, שרואה חשיבות במשוב של התלמידים במקביל למשוב התמידי שנותן להם המורה.
- משוב כתתי** – אפשר לעשות פעילות של משוב לכתה כולה. לזהות ולדבר על ההרגשה של הילדים בכתה במהלך השנה. אפשר שכל ילד יבטא בציור או בכל דרך אחרת את הכתה כפי שהרגיש אותה והרגיש בתוכה בתחילת השנה ובסופה. אפשר לכתוב 'תמונות מחיי הכתה' במהלך השנה – לציין ארועים מעניינים, מצחיקים, מעצבנים שקרו במהלך השנה. אחרי 'שעולים החומרים' דרך הציורים או הסיפורים אפשר להסתכל על התהליך, לבדוק את ההבדלים בתחילת השנה, לאסוף חוויות כתתיות, להחליט מה שומרים בזכרון ומה זורקים.

המטרה של המשוב הכתתי היא להתייחס לישות הכתתית, להתייחס גם למטרות שהוצבו לכתה בתחילת שנה, לציפיות שהיו, ולחוויות שניצברו במהלך השנה. לבחון מה עבד, ומה פחות. כך ניתן לעזור לילדים

לסיים את השנה ולהפרד מהכיתה, ולהעריך לקראת המפגש עם הכיתה בשנה הבאה, עם אותה כיתה או כיתה אחרת.

#### • לקיים טקס סיום כלשהו ביום האחרון


לטקס יש משמעות חגיגית וסימבולית, וחשוב לקיים אותו ביום האחרון. מערכת החינוך היא אחד הארגונים היחידים בו יש התחלות וסיומות שנה כה מובחנות. היתרון שבכך הוא שניתן להפיק הנאה והתרגשות מהסיום, ולא רק לשלם את מחיריו (שאותם פרטתי היטב במהלך המאמר) טקס אחד שמתקיים בבתי הספר הוא מתן התעודות, והדגש בו הוא על ציונים, עם כל המשמעויות החיוביות והשליליות הנלוות אליו. לחלק מהילדים זהו יום שמח, ולאחרים 'יום הדין' שנלווים אליו רגשות קשים של אכזבה ותסכול.

לטעמי רצוי שחלוקת התעודות לא תהיה הטקס היחיד והמאפיין את הסיום. חשוב, שכל מורה יקיים בכתתו טקס נוסף, שהדגש בו הוא חיובי ונעים, ומאפשר לכל הילדים להרגיש בו טוב. טקס שיש בו התרגשות ושמחה.

מדוגמאות ששמעתי ממורים, יש כאלו הדואגים שיהיה כיבוד, אוכל כייפי שהילדים מביאים ואוהבים, או שהמורה מביא בעצמו כדי לשמח אותם. כיבוד מתקשר לחגיגות, לימי הולדת ומסיבות, ונעים שילדים ייקשרו את התחושה הזו מידי פעם עם בית הספר; יש מורים הכותבים משהו אישי לכל ילד, מארגנים משחק סיום שיש בו פרגון הדדי, מעודדים ילדים לתת מחמאות אחד לשני; אפשר להביא מוזיקה שכל ילד אוהב, אולי מוזיקה הקשורה לקיץ ולחופש; אפשר לעשות מעגל כיתתי, חיבוק כיתתי, או כל מחווה שמתאימה לגיל הילדים ולמצב ותבטא את חגיגות הסיום.

זה הזמן ליצירתיות אישית של המורה, ואפשר גם לקבל חומרים והדרכה מהיועצות שלהן נסיון רב בהפעלות כתתיות בכל נושא, גם במצבי סיום שנה.





חלי ברק שטיין  
פסיכולוגית חינוכית מומחית

עמוד הבית  
מאמרים  
צור קשר

**לסיום**, נסיוני מראה, שמורים המכירים את שלבי התפתחות הכיתה כקבוצה, ויודעים להתאים את התנהגותם למה שנדרש בכל שלב, מצליחים להביא את הכיתה לסיום השנה במצב טוב יותר. בשנה זו של קורונה, שנה יחודית ומטלטלת, חשוב במיוחד 'לאסוף את סוף השנה' ולתת לה משמעות של הצלחה וסיפוק. גם לתלמידים וכמובן גם למורים.

מקווה שהמאמר יהיה יישומי ומועיל בשבועות הקרובים,  
בהצלחה ממני, חלי ברק- שטיין

חלי ברק שטיין - פסיכולוגית חינוכית מומחית  
**מחברת הספרים - כשהילדים יוצאים מהבית | תקשיבו לי רגע | בגובה העיניים**  
**052-35525511**

[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)

[www.helibarak.com](http://www.helibarak.com)