

## להפחית לחץ בשיעור – ליצור אורה רגועה למורה ולתלמידים

כידוע לכל מורה, שיעור הוא מצב לחץ – יש צורך ללמד את הילדים, לאכוף משמעת, לשים לב לתכנים רגשיים, ליחסים הבינאישיים בכתה, להתמודד עם ילדים שדורשים תשומת לב מיוחדת ועוד. העומס רב – הן מבחינה מעשית והן מבחינה רגשית. המורה צריך להיות גם מקצועי וגם אנושי, לתת מענה לדרישות רבות בבת אחת, ובו בזמן לשים לב גם לעצמו – שלא יעלב, שלא יתפרץ, שיישאר מתון, אדיב, ומכבד, שימצא פתרונות מתאימים למצבים המורכבים, ותוך כל זה – שילמד בצורה מעניינת ומותאמת לכל תלמיד. אתגר לא פשוט, בלשון המעטה.

כאן אבקש להתייחס להפחתת העומס הרגשי והמעשי של המורה, דרך תשומת לב למספר צמתים רגשיים במיוחד ללחץ במהלך השיעור – תחילת וסיום השיעור. בנוסף, אציע דרכים מעשיות להפחתת גלי לחץ בכתה, שעולים באופן בלתי נמנע מטיב הסיטואציה הכתית. הנחת העבודה שלי היא שכשהמורה מנהל טוב יותר את הלחץ הפנימי שלו, את העומס וההצפות הרגשיות שלו, הוא יכול להתמודד טוב יותר עם המורכבות בכתה, ויכול גם לעזור לתלמידים עם ההצפות והלחץ שלהם. כך הם 'רוכבים ביעילות' על גלי הלחץ שעולים ויורדים באופן בלתי נמנע בכתה.

### נתחיל במועדי המעברים – תחילת וסיום השיעור

המעברים בין ההפסקה לתחילת השיעור ובין סוף השיעור להפסקה אחריה הם מועדים טעוני לחץ, וצריך לשים לב במיוחד אליהם. הסיבה ללחץ היא השינוי – אצל הילדים מדובר בשינוי האנרגיה מהשתוללות משחקית, והתמקדות ביחסים ומתחים חברתיים לישיבה מרוכזת וממוקדת למידה. אצל המורה השינוי הוא מעיסוק בהפסקה ביחסים בצוות, נושאים אישיים, או רגיעה סוף סוף, לחזרה למרוץ ודריכות ההוראה. לכן חשוב לעצור ולשים לב למעבר, לא להתעלם ממנו כלא היה, כי יש לכך השפעה על טיב השיעור אחר כך. התחלת שיעור לא מוצלחת או מתוחה יוצרת סוגסטיה שלילית ופועלת כנבואה שמגשימה את עצמה לשיעור לא מוצלח; סיום השיעור מסכם וקובע את טיב כל השיעור, ורגע לפני שהוא נגמר, רגע לפני ששועטים להפסקה, חשוב שוב לעצור, להרגיש איך היה, לתת זמן לסגור את הספרים, לנשום, ואז לצאת. לכן חשוב שהמורה ייצור 'מיכל' של רוגע ומתינות למועדי המעברים בתחילת וסוף השיעור. כמו פרוסות סנדוויץ' העוטפות את ממרח השיעור משני קצוותיו – בתחילה ובסיום. תחילת וסוף השיעור אמורים להיות רגועים ונינוחים – נותנים כמה דקות זמן להתרגל למעבר, ואז יש פניות ללמידה, למאמץ ולמתחים הנלווים אליה.

### מה על המורה לעשות מבחינה מעשית?

לשים לב לעצמך כשאתה בדרך לכתה, למקד את תשומת הלב בגוף ובמחשבות שלך. לעצור לרגע את שצף המחשבות, המתחים, הכעסים והלחצים שבדרך כלל אופפים אותנו באופן אוטומטי, לחשוב על הכתה שאליה הולכים, להאט את ההליכה ולהתרכז בה, להסתכל מסביב, לנשום בתשומת לב. לחשוב על הילדים, על התכנים שרוצים ללמד, לגייס מבפנים חיוך, רצון טוב, ואמונה בילדים ובעצמך. גם אם הכתה קשה, גם אם יש מתח ולחץ מקשיים קודמים, חשוב לשים לב אליהם, 'לנקות אותם מעט', להתמקד בשיעור, בכוחות, בחיוך.

## **בכניסה לכתה**

חשוב שהמורה יקח דקה-שתיים להתמקמות וההתארגנות שלו בכניסה לכתה. לא כדאי להסתער מיד על המשימות מול התלמידים. המעבר בין ההפסקה לכניסה לכתה הוא חשוב. אם המורה יהיה רגוע וממוקם הוא יוכל לקלוט את התלמידים, שגם הם מגיעים סוערים מההפסקה, וזקוקים לזמן התמקמות והרגעות בכניסה לכתה.

### **מה על המורה לעשות מבחינה מעשית?**

המורה נכנס לכתה, אומר שלום לתלמידים, ולוקח דקה-שתיים להתארגן. הוא יכול להגיד לתלמידים שהוא מתארגן, ולהגיד גם להם להתארגן. זהו מסר חשוב וחינוכי 'שלוקח זמן להתארגן'. מכיון שמורים בישראל עוברים בין כיתות, ואין להם כיתה משלהם, כמו במדינות אחרות דוגמת ארצות הברית, השולחן הוא 'הבית שלהם', 'הפינה שלהם' בתוך הכיתה, ולכן ההתמקמות בכיתה היא סביב השולחן. השולחן של המורה הוא 'עוגן הבטחון' שלו בכיתה, המקום היחיד שהוא 'שלו' בכיתה. כשהמורה נכנס לכתה מומלץ שיקח את הזמן להניח את תיקו על הכסא ולסדר את השולחן באופן שמרגיש נוח נעים ובטוח עבורו. לא באופן אוטומטי אלא בתשומת לב (למורים מסוימים דרך מסוימת בה הם שמים את הספר, טושים והכרטיסיות שלהם; שמים מחזיקי מפתחות, שמזכיר להם את הבית ומרגיע אותם; שמים בקבוק מים, לפעמים פורשים מפה קטנה; חלק רושמים על הלוח את התאריך ואת שם השיעור – רעיון מצוין שעוזר להתמקם; ועוד). השולחן והתיק של המורה הם גם המקום אליו המורה יכול לחזור במהלך השיעור כשהוא מזהה שהוא לחוץ או מוצף, כדי לקחת כוח ובטחון מהרוגע והנוכחות של השולחן עבורו. על כך בהמשך.

כשהמורה מרגיש שהוא 'ממוקם', לאחר שארגן את חפציו ואת עצמו במתינות, הוא יכול לפנות לתלמידים כשהוא פנוי לקלוט אותם, ולעזור להם להתמקם גם הם במעבר מההפסקה לשיעור.

## **בפניה לתלמידים**

המורה מברך אותם לשלום, שואל מה שלומם, אם יש משהו שרוצים לספר לו, שחשוב שידע, שרוצים שידע (שאלה רלוונטית למחנך ולמורה מקצועי, שכן ילד שישתף את שעל ליבו, יהיה פנוי יותר ללמידה). המורה אומר לתלמידים 'קחו דקה לשבת בנוח בכסא'. המונח 'בנוח' הוא חשוב – חשוב שילד, כמו גם המבוגר – ירגיש בנוח בזמן למידה ובכלל. זו סוגסטייה, השמת רעיון שפועל כנבואה שמגשימה את עצמה, שפה בשיעור יהיה וחיוב שיהיה נוח.

שימו בחדר את הרעיון – 'חזרתם מההפסקה, לוקח כמה דקות להרגע. בואו נתמקם'. אפשר להציע שיטה של מספר נשימות, הנחת ידיים על השולחן, התבוננות של כל ילד על תמונה שנעימה לו בכיתה. אלו טכניקות של אוריינטציה שעוזרות להתמקם (כמובן שהילדים צריכים ללמוד את הטכניקה, להבין את הרציונל, וכמו כל הרגל, הוא יילמד בהדרגה). בהמשך המורה יאמר לתלמידים 'להוציא בנחת, בשקט, את הספרים והמחברות'. זוהי עצה שלי – ככל שהמורה רוצה שהדברים יתבצעו מהר יותר, עדיף לו להשתמש בטון ובמילים נינוחות יותר. כמובן שאין לוותר על התוכן והנימה החד משמעיים של ההוראה, אבל לא להוסיף מילות לחץ של 'מהר' ו'עכשיו', כי הלחץ שהם יוצרות מאט את הקצב.

תמיד מומלץ להוסיף עידוד וסוגסטיה – 'יופי, אני רואה כמה אתם משתדלים, ולאט לאט אנחנו כבר כולנו כאן, מוכנים להתחיל בשיעור'. גישה כזו עוזרת גם למורה לא להכנס למאבקים וכעסים עם התלמידים בדקות הראשונות של השיעור, בהן התלמידים עדיין לא מגויסים לשיעור. הוא 'שותל סוגסטיה', לתלמידים וגם לעצמו, שהם 'עדיין' מסתגלים, מעודד עוד קצת, והתלמידים אכן יירגעו, והשיעור יתחיל. כשהמורה מרגיש 'שגל אי השקט של הכניסה' הסתיים, הוא אומר לתלמידים ולעצמו 'אוקיי – עכשיו נתחיל בלמידה'.

### **במהלך השיעור**

גם במהלך השיעור יהיו 'גלי לחץ', מסיבות שונות – שיעמום, מאבק משמעת, מתח בין הילדים, לחץ בגלל קושי של חומר שנלמד, עצבנות של המורה מול ילד מקשה, תסכול כשהילדים לא מבינים או מעצבנים. חשוב שהמורה יזהה שנוצר לחץ – הן אצלו והן אצל הילדים – יעצור וייתחס לכך בקצרה, וכך ישחרר את הלחץ כדי שיוכל לחזור לשיעור עצמו.

הראשון שאמור לזהות את הלחץ הוא המורה: ייתכן שזיהה שהוא עצמו בלחץ – זיהה שהוא צועק או נואם ומטיף ארוכות, ו/או שיש לו דפיקות לב, או יובש בפה, שקשה לו לחשוב, שהוא עצבני; ייתכן שזיהה שהכתה בלחץ – לא מקשיבה, יש אי שקט, תוקפנות, פסיביות יתר. סימני הלחץ הם בדרך כלל גופניים או התנהגותיים, וכל אחד יודע, מנסיון, איך נראה, מרגיש ומתנהג לחץ. הזיהוי הוא קריטי. כשמזהים את הלחץ – עוצרים.

כשהמורה עוצר, תחילה מומלץ שישים לב לרגע לעצמו ויפחית את הלחץ שלו לפני שיפנה לילדים. למשל, יחזור לשולחן, שהוא מקום הבטחון שלו, ישים יד על השולחן, ירגיש את הרגליים על הרצפה, אולי ישב. ינשום עם תשומת לב שתיים-שלוש נשימות או יחזיק חפץ שיש על השולחן שהוא 'עוגן נעימות ובטחון עבורו', חפץ שהכין לו מראש על השולחן בתחילת השיעור (למשל, יש מורים שמסתכלים לרגע בתיק שם יש את תמונת הבן או הנכד, ומשם 'מתדלקים' מעט כוחות להמשך).

אחר כך, אם יש צורך, יפנה המורה לילדים. למשל, יאמר: 'אני שם לב שיש אי שקט בכתה. בואו נעצור רגע, ונעשה מה שאנחנו יודעים לעשות כדי לחזור לאוירה של לימודים'. שימו לב שגם באמירה הזו יש סוגסטיה, אמונה שיודעים מה לעשות, שהאי שקט הוא זמני. המורה יכול לשאול אם יש משהו שהתלמידים רוצים להגיד, שחשוב שידע, ולפתוח דיאלוג קצר וענייני, מתוך כוונה לחזור לשיעור תוך מספר דקות. המורה עוזר לילדים לנשום, להתמקם שוב בנוחות בכסא, לזוז קצת, להרפות, לקחת הפסקה קצרה בכסא, בהנחיית המורה, ובצורה נשלטת לחזור ללמידה. אפשר למשל לומר: 'גם אם כועסים או משועממים עכשיו (זו מילת סוגסטיה לזמניות), צריך למצא דרך ללמוד עם התחושה הזו'.

כך המורה מעביר את המסר שהגיוני שיש גלי לחץ ואי שקט במהלך השיעור, אבל יש דרך שחוזרים לדרך הלמידה, ואנחנו יודעים ומתרגלים אותה.

## **בסיום השיעור**

מומלץ בחום שהמורה ישים לב ויסיים את הלמידה האקטיבית, כולל מתן שיעורים ושאלות, דקה לפחות לפני הצלצול. כך יוותר למורה ולתלמידים זמן לסיים את השיעור בנחת וברוגע. המורה יאמר לתלמידים ביוזמתו: 'סיימנו את הלמידה עכשיו. בואו תכניסו בנחת את הדברים לתיק'; 'בואו נשב עוד רגע על הכסא, ננשום ביחד, נחשוב ונרגיש את השיעור שהיה לנו'. כשהצלצול יגיע יתאפשר להגיד שלום, ולהפרד בצורה נעימה. זו תהיה 'הפרוסה העליונה' של לחמנית הרוגע של השיעור.

אינני משלה את עצמי שהכתה תהפוך לספא רוגע בעקבות העצות שניתנו כאן. עם זאת, אני מאמינה, שאפשרי לנהל טוב יותר את גלי הלחץ הכתתיים. ללמוד לא להסחף בעומס ובמתח הקשים המאפיינים את היומיום החינוכי, ולא להיות מוצפים בלחץ אלא להפחית אותו דרך השיטות שהצעת: תשומת לב לויסות הלחץ ברמה הגופנית, בשילוב סוגסטיות מילוליות מוכחות כיעילות מאוד לכך.

בברכה,

חלי ברק שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית

[www.hebpsy.net/barak](http://www.hebpsy.net/barak)

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