



ראשית, חשוב לדעת: העובדה שאתם ממשיכים ללמד היא עצמה מעשה של חוסן. סגל שמחזיק מסגרת לימודית מעניק לסטודנטים עוגן חיוני. ההוראה בזמן מלחמה איננה עסק כרגיל — אך המשכיות היא ערך. המדריך הזה יסייע לכם לנווט בין האחריות האקדמית לצרכים הנפשיים — שלכם ושל הסטודנטים.

1. השיעור הראשון — מה אומרים ואיך פותחים

פתיחה מכוונת — כמה משפטים שמכינים את הקרקע

הקדישו 3-5 דקות בפתיחת כל שיעור לנורמליזציה ותיאום ציפיות. לא כיועץ נפשי, אלא כמי שרואה אנשים שלמים ולא רק סטודנטים.

מה אפשר לומר בשיעור הראשון	"כולנו כאן מגיעים לכאן בנסיבות לא פשוטות. אנחנו ננסה לעבוד יחד, ואני מבקש/ת שתגידו לי אם הקצב לא מתאים."
על ציפיות	"החומר חשוב, ואני מחויב/ת לסיים אותו — אבל לא על חשבון הבסיסי: שתהיו בטוחים ושתוכלו לתפקד."
על גמישות	"אם תהיה אזעקה — נפעל לפי נוהל הביטחון ונחזור. אם מישהו צריך לצאת מהשיעור — זה לגיטימי לחלוטין."
על שתיקה רגשית	"אני לא מצפה שתשאירו את הקושי בחוץ. אם קשה — תגידו, בפרטי או בכיתה."

2. לסייע לסטודנטים להיות פנויים ולמידה — כלים פרקטיים

הכנה מנטלית לפני תחילת הוראה

- ♦ פתחו כל שיעור בתרגיל עיגון קוגניטיבי קצר של 60-90 שניות: 3 נשימות עמוקות + משפט עוגן — "אנחנו כאן, בכיתה, ועומדים לעסוק ב...". זה מחזיר את המוח לכאן ועכשיו.
- ♦ הציגו בתחילת השיעור "לוח חניה קוגניטיבי" (פיזי או דיגיטלי): כל מחשבה שמסיחה — כותבים, חונים, ממשיכים. המוח יודע שהיא לא תאבד, ויכול להתפנות ללמידה.
- ♦ פתחו עם משפט תיחום ברור: "הבאנו איתנו דברים מבחוץ — אנחנו מחנים אותם כאן בצד. בעוד X דקות נחזור אליהם. עכשיו אנחנו בכיתה." — מסגרת ולא פתיחה רגשית.

במהלך השיעור — שמירה על קשב

- ♦ עבדו בבלוקים של 20-25 דקות עם הפסקה מובנית — 'עכשיו 2 דקות מרחק מהמסך, לעמוד ולנשום'.
- ♦ ציינו במפורש מתי החלק החשוב ביותר מגיע: 'עכשיו הגרעין של השיעור — אני מבקש/ת 5 דקות ריכוז מלא'.
- ♦ עודדו לכתוב שאלות על פתקים במהלך הדיון — הפחתת עומס, 'ניהול מידע בזיכרון עבודה'.
- ♦ השתמשו בשיטת 'שותף חשיבה': כל 20 דקות — שאלה לצמד למשך דקה, ואז חזרה לכיתה.

3. גמישות סביב אזעקות — מבלי לוותר על החומר

אזעקה אינה רק הפרעה — היא חוויה פיזיולוגית שמשפיעה על מערכת העצבים. אחרי חזרה מהמקלט, מוחו של הסטודנט נמצא במצב של ערנות גבוהה עד 15-20 דקות. להמשיך מיד מהנקודה שנעצרנו — זה פשוט לא יעיל.

פרוטוקול חזרה לאחר אזעקה

שלב 1 — בטיחות	ודאו שכולם חזרו. אל תתחילו לפני שהכיתה מלאה.
שלב 2 — עיגון (2 דק')	שאלו: 'מי נמצא כאן עכשיו?' — ספירה קצרה. ואז: '3 נשימות ביחד — שאפו... ונשפו.' אפשרו לסטודנטים להוציא את האנרגיה.

מדריך לסגל אקדמי בחירום

כלים פרקטיים להמשכת הוראה בצל המלחמה
israeltraumacoalition.org | הקואליציה הישראלית לטראומה

הקואליציה הישראלית לטראומה
היערכות לחירום, התמודדות, בניית חוסן
ע"ר



הגידו בקול: 'עצרנו ב...! וסכמו ב-2 משפטים את מה שנאמר לפני האזעקה. זה עוזר למוח 'להדליק' שוב.	שלב 3 — גישור קוגניטיבי (1 דק')
שאלו: 'כמה דקות לדעתכם אנחנו צריכים לפני שנמשיך?' — שיתוף תחושת שליטה.	שלב 4 — החלטה יחד
חזרו עם פעילות פשוטה ראשונה (לא חומר חדש) — שאלה, דיון, סיכום קצר.	שלב 5 — המשך מובנה

מה לעשות אם האזעקה 'גנבה' חלק גדול מהשיעור?

- ◆ תעדפו את הגרעין — ציינו בפתיחה מה הם שני הדברים הכי חשובים שתצאו איתם היום.
- ◆ שלחו תוספת כתובה אחרי השיעור — 'מה שלא הספקנו, הנה בקצרה' — מוגבל ל-10 שורות.
- ◆ פרסמו הקלטה קצרה (5-7 דק') של הנושאים שלא כוסו — עדיף על הרחבה של השיעור.
- ◆ אל תנסו 'לדחוס' חומר שהוחמץ — זה יוצר עומס ומפחית ספיגה.

4. ויסות עצמי של המרצה — רגשי, קוגניטיבי, גופני

אינכם רק מעבירי תוכן. אתם גם מהווים דוגמה של ויסות עבור הסטודנטים. כשהמרצה נשאר רגוע ומכוון — הכיתה נרגעת. כשהוא/היא 'מתפוצץ/ת' — זה מדבק. ויסות עצמי הוא כלי הוראה.

לפני הכניסה לכיתה: שאלו את עצמכם 'מה אני מביא/ה איתי עכשיו?' ואמרו לעצמכם: 'עכשיו אני מרצה. שאר הדברים ממתנינים.'	ויסות רגשי
כתבו לעצמכם לפני השיעור 3 נקודות מרכזיות ושמרו אותן לנגד עיניכם. זה מגן על הקשב שלכם מפיזור.	ויסות קוגניטיבי
נשמו לפני הכניסה לכיתה: 4 שניות שאיפה, 6 שניות נשיפה. שתו מים. אם ניצבים — העמידה מייצבת יותר משיבה.	ויסות גופני
אם עולות מחשבות מטרידות בזמן הוראה — הכירו בהן בשקט: 'אני שם לב. אטפל בזה אחרי השיעור.'	ניהול מחשבות חודרניות
אתם מרצים, לא מטפלים. אפשר לראות קושי, להפנות לתמיכה, ולא לקחת את הכאב הביתה.	גבולות ותפקידים

5. להגיב לסטודנט שמתקשה — ולמאורעות שמפריעים

הסטודנט לא מסוגל להתרכז — מה עושים?

- ◆ אל תתעלמו ואל תציעו 'להתאמץ יותר'. ראו אותם: 'אני רואה שזה קשה עכשיו — מה תצטרך/י?'
- ◆ הציעו 'גשר': 'תישארי/ בשיעור ותנסה/י לתפוס כמה שאפשר — אני אשלח חומר'. לא הכל או כלום.
- ◆ אחרי השיעור — שלחו הודעה קצרה: 'ראיתי שהיה קשה. אני כאן אם תרצה/י לשוחח.'
- ◆ אם זיהיתם דפוס שחוזר על עצמו — הפנו למרכז חוסן אקדמי או ליחידת הייעוץ.

מאורע חדשותי קשה קרה ממש לפני השיעור

- ◆ הכירו בקצרה ועברו: 'ידוע לי שקרה X. עכשיו אנחנו כאן.' — משפט אחד בלבד. אל תשאלו "איך מרגישים" ואל תזמינו שיתוף — זה פותח שדה רגשי שקשה לסגור.
- ◆ אל תפתחו דיון רגשי — במקום זאת, עגנו בכאן ועכשיו: "קרה X. עכשיו אנחנו בחדר הזה, ביחד. בואו ניקח 3 נשימות ונחזיר את המיקוד לכאן."
- ◆ אחר כך הגידו: 'אנחנו ממשיכים — לא כי זה לא חשוב, אלא כי ההמשכיות היא חלק מהחוסן שלנו.'
- ◆ אם הכיתה לא פנויה — קצרו, התאימו, ואל תדחפו חומר מורכב כשהמיכל ריק.

משפטים מועילים לכל מצב

"בואו נחזור למיקוד — 3 נשימות ביחד, ואז אנחנו ממשיכים."	כשיש מתח בכיתה
"זה בסדר לגמרי. קח/י את הזמן שאתה/י צריך/ה. אנחנו ממשיכים לאט."	כסטודנט בוכה
"אני שומע/ת אותך — הכעס הזה מובן. אני רוצה שנדבר על זה אחרי השיעור."	כשיש כעס
"אני מציע/ה שתצא/י להתרענן — ותחזור/י כשמתאים. לא יהיו השלכות."	כשהסטודנט מסרב להמשיך

6. מתי ואיך להפנות לעזרה מקצועית?

חלק מתפקידכם הוא לזהות — לא לאבחן. שלושה מצבים מחייבים הפניה מיידית:

הגיבו בשקט ובפרטי. הפנו מיד לשירות הייעוץ הפסיכולוגי. אל תבטיחו סודיות מוחלטת.	דיבור על פגיעה עצמית
אם סטודנט נעדר לאורך זמן, לא מגיב — צרו קשר דרך אגודת הסטודנטים או מרכז החוסן האקדמי.	חוסר תפקוד ממושך
פנו לנאמן/ת החוסן במוסד לדין ולייעוץ כיצד לפעול — הם הכלי שלכם בשדה.	קושי חריג בכיתה

קווי סיוע לבריאות הנפש

זמינים עבורכם ועבור הסטודנטים שלכם

1800-363-363 נט"ל — נפגעי טראומה ולחץ 24/7	1201 ער"ן — עזרה ראשונה נפשית 24/7	5486* מרכז חוסן ארצי
--	--	--------------------------------