

דגשים בשיחה אישית עם חניכים על רקע מתיחות והסלמה במצב הבטחוני

שיחה עם חניך בתקופה של מתיחות ביטחונית מבטאת מעל הכל אכפתיות ועניין אמיתי בשלומו. המסר שהחניך מקבל מהמבוגר המתקשר אליו /מזמין לשיחה אישית הוא: **את/ה חשוב/ה לי!**

אחרי השלב הראשוני המשמעותי, ניתן להמשיך ולנווט את השיחה לדגשים נוספים. לשם כך ערכנו מספר נקודות שיסייעו לך לקראת השיחה.

דגשים למהלך השיחה:

- נתחיל את השיחה בהתעניינות בשלומו של החניך - **"מה שלומך? איך אתה מעביר את הזמן?"**
 - חשוב לתת ביטוי מילולי לרגשות - זה תורם להבהרתם ומסייע בהתמודדות מודעת. **אתה מופתע? דואג? מרגיש?** חשוב ביותר לתת לגיטימציה לתחושות ולרגשות שעולים תוך גילוי רגישות וערנות מקצועית. כדאי להדגיש בשיחה כי **"כל מה שאתה מרגיש זה טבעי/ הרבה מרגישים כמוך גם מבוגרים חשים כך.."** ניתן לשתף בתחושות שלכם בתקופה זו- פחד, תסכול, חוסר אונים וכו'. שיתוף כזה נותן לגיטימציה לרגשות אלו אצל החניך ולעיתים פותח פתח ומעודד אותו לדבר על רגשותיו.
 - לאחר מכן כדאי להתעניין בשלומה של המשפחה - **"מה שלום ההורים, איך הם מסתדרים? איך האחים שלך מתמודדים?"** (האם מישהו קרוב בצבא? משפחה מורחבת באזורים מסוכנים? אחים קטנים?) האם אנחנו יודעים על אנשים זקנים שחיים עם המשפחה? קשיי שפה? **"מי מסייע/משפחה אם צריך? באי אתה נעזר?"**
 - במידה והמשפחה מתגוררת בטווח הטילים כדאי לשאול **"מה אתם עושים כשיש אזהרה?"**. חשוב לזכור כי במשפחות רבות של חניכינו אין ממ"דים והמקלטים אם ישנם כאלו אינם במיטבם לעיתים קרובות. הביטוי "מרחב מוגן" זר למשפחות רבות וניתן לעודד את החניכים להכיר לשכנים וקרובי משפחה את **סרטוני ועלוני** ההסברה של פיקוד העורף במגוון השפות **ובפישוט לשוני** בעברית. בתוך כך אחד התפקידים בשיחה של מחנך עם חניך הוא מתן מידע קצר וברור כי ידע זה עוגן ביטחון משמעותי.
 - על מנת להקטין את תחושת חוסר האונים המתעוררת לעיתים במצבי לחץ ולפתח

גישה חיובית של שליטה מומלץ להציע לחניך תפקידים אותם הוא יכול לקחת

על עצמו במשפחתו ובסביבתו ומתוך כך לחזק את תחושת המסוגלות שלו. למשל- להיות אחראי על לקיחת האחים/ סבים למרחב המוגן, להפעיל את האחים הקטנים בבית בשעות שנשארים בבית, להתקשר או לשלוח הודעה לקרובי משפחה או לחברים שהמצב משפיע עליהם.

- כדאי להמליץ על פעילות ספורטיבית העוזרת בהפגת מתחים.
- כמו כן, לעודד מפגשים חברתיים (אפשר גם במדיה – פגישות מרחוק). לתמיכה מצד קבוצת השווים יש חשיבות רבה בהתמודדות עם לחצים.
- לקראת סיום השיחה להעביר מסר של "אני פה בשבילך אם תרצה לדבר, להתייעץ, להעזר"
- במידה ומאתרים סימני מצוקה חשוב להפנות לאנשי מקצוע; יועצת, עו"ס וכו במסגרת החינוכית או מחוצה לה. כמו כן, במידה וישנם סימני מצוקה רצוי לשתף את ההורים או מבוגר משמעותי אחר הנמצא בקרבת החניך.

שנדע ימים שקטים, טובים ובריאים

צוות מכון החינוך - דרך כפר