

## לסיים את שנת הלימודים בהצלחה ובסיפוק

### חלי ברק שטיין

במאמר מתוארים התהליכים הקבוצתיים המתרחשים בכתה בשלב סיום השנה מפסח ואילך על פי תאוריות שונות. מוסברת החוויה של התלמידים והמורים, ומוצעות טכניקות לדיאלוג שיישפרו את תהליך סיום השנה. יעזרו לסיים את שנת הלימודים בהצלחה ובסיפוק

כל שנה זה קורה- פסח עובר, אחריו יום העצמאות ומיד שבועות, סיום השנה מתקרב... אז 'הישורת האחרונה' של השנה, סוף השנה מגיע, ואפילו שיש עוד מספר שבועות של לימודים בלוח השנה התלמידים, הכתות, ההורים והמורים כבר מסיימים.

האם גם את הרגשת שלקראת סוף השנה יש ירידה במשמעת ובמוטיבציה?  
הרגשת, שהישגים שהגעת אליהם נהרסים בגלל נסיגה בכל התחומים?  
האם לעיתים חשת אכזבה, תסכול ואולי תחושת כשלון וכעס על המתרחש?  
רצית להמשיך ללמד ברצינות עד היום האחרון אבל הרגשת כמו בייביסיטר זמני?

מורים רבים, וגם מטפלים העובדים במערכת החינוך מרגישים שסוף השנה הוא תקופה קשה. אחרי עבודה קשה ומאמץ מתמשך במהלך השנה, אחרי שהצליחו להקנות לילדים ולכתות הרגלים, לעסוק בלמידה באוירה כתתית חיובית, התחושה היא שיש נסיגה. דוקא בתקופה שרוצים להרגיש סיפוק מההישגים וההשקעה, דוקא בתקופה שעייפים ורוצים כבר להתאמץ פחות, דוקא אז מתעוררים קשיים שעלולים להוביל לתחושות לא נעימות של כעס, אכזבה ותסכול.

במשך שנים רבות חוויתי את תחושות סוף השנה כשהייתי מורה לפסיכולוגיה בתיכון. עם בחינות המגן והבגרות ברקע הרגשתי כל שנה כיצד עולים בתוהו מאמציי לשמור על מסגרת רצינית של למידה. התלמידים כבר היו '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, מתעקשת על כללי המסגרת, וצוברת תסכול רב על הפער המתרחב ביני לבינם. גם המסרים מצד הנהלת בית הספר היו בלתי ברורים- מצד אחד עבר המסר של 'ללמד עד היום האחרון', ובו בזמן נאמר לא להקשות, להתגמש וללכת לקראת התלמידים הנבחנים בעומס רב. בעבודתי רבת השנים עם מערכת החינוך, עם מנהלים, מורים, יועצות, ומטפלים אני שומעת חוויות דומות, כשלכל אחד במערכת יש את מאפייני החוויה שלו. כבר בגנים וגם בחינוך היסודי

ובחטיבות מורים מספרים על כך שסוף השנה 'חם ומעיף'. שיש רצון שלהם להספיק עוד כמה שיותר, רוצים ללמד את מה שלא הספיקו, רוצים לקדם ילדים לאן שעוד לא הגיעו, ורוצים לסגור תהליכים שהתחילו בצורה הטובה ביותר. התלמידים לעומתם רוצים פחות ופחות להתאמץ, בחלק מהמקרים הם חוזרים להתנהגויות מרגיזות שהיו בתחילת השנה והמורים כבר האמינה שהוכחדו (בעיות משמעת, קשיים חברתיים ועוד). גם ההורים חוזרים לעיתים להתנהגויות של לחץ וחוסר אמון למערכת, שנדמה שכבר התבססה איתם מערכת יחסים של שיתוף פעולה.

ואולי גם המורים עייפים ומחכים לחופש, אולי גם הם היו רוצים 'להוריד הילוך', ולהנות מההישגים? אז איך שורדים את סיום השנה, ואולי אפילו נהנים ומצליחים גם בו?

מטרת המאמר שלפניכם, לתאר את התופעות האופייניות לשלב סיום השנה, 'אחרי פסח ושבועות'. להסביר את התנהגויות התלמידים וההורים בהקשר למאפייני השלב ההתפתחותי בו הם נמצאים, להבין גם את תחושות המורה בשלב זה, ולמצא דרכים יעילות לעבור את החלק האחרון של השנה בהצלחה ובסיפוק. לא רק לשרוד אותו ולהגיע בשלום לחופש הגדול, אלא דוקא להפיק משמעות ותועלת מהסיום הקרב, להצליח להשיג למידה נוספת וחשובה לתלמידים, להורים וגם למורים עצמם.

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

**תאוריות של קבוצות בכלל, ושל כתות בפרט מתארות שלבים ברורים המתרחשים במהלך שנת הלימודים. ככל שהמורה מכיר את מאפייני כל שלב הוא יכול להיערך לקראתם, ולהתמודד איתם בצורה עניינית ומקצועית, במקום להבהל או להפגע אישית מדברים שקורים באותו שלב.**

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

אחריו מגיע שלב 'פתיחת השנה' - ששיאו 'עד החגים' והמשכו 'עד חנוכה'. זה השלב הקריטי בו מבססים את ההרגלים והכללים בכתה. 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 שזה שלב שנדרש מהם מאמץ לבנות את הכתה, התלמידים בודקים גבולות, מנסים להתמקם בעצמן. עולות בעיות והכתה והמורה לומדים כיצד לפתור אותם. בשלב זה 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', מחנכה עד פסח. זהו השלב בו עיקר המאמצים מוקדש ללמידה, וההספק גבוה. עדיין צריך להתייחס לתהליכים כתתיים, משמעת, מוטיבציה ויחסים חברתיים- אך פחות.

\* מאמר נרחב על תהליכים קבוצתיים בכתה במאמרים למורים באתר של חלי ברק שטיין  
[www.hebpsy.net/barak](http://www.hebpsy.net/barak)

**ואז, מגיע שלב 'סוף השנה'- מאחרי פסח ועד סיום הלימודים ביוני**  
חשוב להדגיש, ששלב סיום השנה הוא בשליש האחרון של השנה, ולא רק בשבוע- שבועיים האחרונים של הלימודים. השלב מתחיל אחרי פסח, ותופעות שקורות בתקופה זו של השנה 'צבועות בצבעי פרידה', כלומר, מסבירים אותן ומטפלים בהן בהקשר של סיום השנה. למשל, כשיש בעיות משמעת גוברות משערים שזה קשור לכך שהילדים התעייפו, ושוב בודקים גבולות כמו בתחילת השנה. מדברים עם הילדים על כך שירידת המשמעת קשורה לסיום השנה, ומחפשים דרכים לשפר את המשמעת לתקופה שנשארה.

למרות 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 ולהתייחס לתופעות.

אחת התופעות האופייניות לשלב סיום השנה היא הרגרסיה- הנסיגה. בסיום שנה יש רגרסיה למאפייני השלבים של פתיחת השנה: מצד אחד, עליית חרדה (בייחוד בכיתות מסיימות כמו ו', ט' ו"ב), ומצד אחר 'הורדת גלגלים בקפריסין' – הפחתת מתח, שבירת דיסטנס וגבולות, אווירת חופש עוד הרבה לפני שהשנה מסתיימת בפועל. עייפות. תחושות סיפוק או אכזבה ותסכול מול כל מה שהושג השנה ומול מה שאולי לא יושג עוד. עולים שוב כעסים. לחץ בשל 'מה שלא הספקנו'.

התנהגויות שקרו בתחילת שנה והשתפרו בדרך כלל (בעיות משמעת, מוטיבציה, חרדה, קשיים חברתיים) נסוגות שוב למצב בעייתי, דומה לתחילת השנה. זו הרגרסיה. מדובר בדפוס גאומטרי של פרבולה, שבו דברים חוזרים למצבם הראשונה אחרי שחל בהם שיפור.

כמובן שלא תמיד דברים חוזרים אחורה במלא מובן המילה, ויש רמות ועוצמות לנסיגה. אבל חשוב לדעת, שאצל ילדים וכתות, כמו אצל מבוגרים, הנסיגה מתבטאת 'במקום החלש'. כלומר, 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 מעוניינים בלמידה, מציקים, בודקים גבולות, חרדים ונמנעים, ועוד. הסיכוי לנסיגה הוא גבוה באותו מקום של חולשה. כך גם ברמה הכתתית- כתה שהיה צריך להשקיע מאמץ רב בהרגלי הלמידה, למשל בהופעה בזמן לשיעור, יש סיכוי שהנסיגה של סוף שנה תתבטא באיחורים גוברים. כך 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.

וחשוב לומר שגם אצל מורים, הנסיגה תתבטא בנקודות הפחות חזקות שלהם- למשל, יש סיכוי להגברה של נוקשות, חוסר סבלנות, חרדה, חוסר גבולות. גם המורה בסיכון לסגת לדפוסים שבלטו אצלו בתחילת שנה, השתפרו במהלכה, ויתכן וייחלשו שוב לקראת סיומה.

### למה מתרחשת הנסיגה?

הנסיגה מתרחשת בגלל עייפות, קושי להתאמץ ולהחזיק רמת אנרגיה גבוהה לאורך זמן. אנשים- ילדים, מורים והורים, וגם הכתה כקבוצה לא יכולה להחזיק רמת מוטיציה ומאמץ לאורך זמן, ולכן יש נסיגה. למעשה יש גלים של עליה ונסיגה גם במהלך השנה, אבל לקראת סיומה, עוצמת הנסיגה בדרך כלל גוברת. יש תופעות של עייפות, שבירת הכללים, העדרות, ירידת מוטיציה, שבירת דיסטנס ועוד. העוצמה והתדירות מאפיינים את סוף השנה יותר משלבים אחרים שלה

אחת הסיבות לנסיגה היא החרדה ואי השקט שהסיום מעורר. אם בתחילת השנה היתה אי וודאות וחרדה לגבי העתיד- מה יהיה, איך תהיה המורה, איך תהיה הכתה, האם אצליח, האם יאהבו אותי. במהלך השנה היתה רגיעה, היכרות הדדית, עבודה משותפת, בניית תהליך ורצף שסופג את החרדות והכעסים, ומתמודד איתם. לקראת סוף השנה יש שוב עליה בלחץ ובאי הוודאות.

יש אי וודאות לגבי השנה הבאה, במיוחד בכתות המעבר (לקראת החטיבה והתיכון, וגם כשמתחלפת מחנכת). לעיתים מוותרים על המשך המאמץ השנה ומפנטסים 'ששנה הבאה יהיה יותר טוב'. חיים את העתיד של שנה הבאה על חשבון ההווה של שארית שנת הלימוד הנוכחית.

יש שאלות לא קלות של כמה הצלחתי, וכמה כבר לא אצליח השנה. תחושת הערך פגיעה מאוד גם אצל המורים, גם אצל התלמידים וגם אצל ההורים. סוף השנה הוא המועד של הסיכומים וההערכות. בודקים את הציונים ואת ההישגים וזה מבדק מסוכן ומאיים לדימוי העצמי- האם הייתי טובה או נכשלת. האם ארגיש תחושת הישג או תסכול וכשלו. האם מה שהספקתי שווה, או שאולי לא. יש לחץ להספיק ובאותה מידה יש לעיתים יאוש וויתור- אולי אין טעם להמשיך להתאמץ...

### מה מעוררות התנהגויות הרגרסיה אצל המורים

פעמים רבות התנהגויות הרגרסיה של התלמידים וההורים מעוררות במורה תחושות תסכול כי אחרי תקופה טובה של עבודה ופרודוקטיביות יש נסיגה. יש חרדה 'שכל מה שעבדתי עליו כמורה מתמוטט'. יש תחושות כשלון, אכזבה, שכל מה שעבדתי עליו לא מצליח. כעס על הילדים וההורים שמתנהגים שלא כנדרש, תחושות גוברות של מצוקה תסכול ועייפות. לא אצל כולם, לא תמיד בעוצמה חזקה, אבל תחושות כאלו מאפינות את שלב סיום השנה.

**חשוב להדגיש שגם המורה עובר תהליכים בסיום השנה, גם לו יש את הרגרסיות שלו-** 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, 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 בנסיגה לתוך עצמם

יש כמובן מורים, שמודעים לתופעות של סוף שנה, ומסוגלים להתעלות על התחושות שתוארו לעיל, ולהתמודד עם סיום השנה ביעילות ובמקצועיות. מצליחים להרגיש סיפוק והנאה גם בתקופה הזו, ועוזרים גם לילדים ולהורים להרגיש תחושות דומות.

אז מה יכולים מורים לעשות עם הרגרסיה המאפיינת את סיום השנה?

המלצות למורים- דברים שניתן לעשות 'אחרי פסח':

### **תפקיד המורה לא להבהל מהרגרסיה הקורית בפרידה-**

לדעת שזו תופעה נורמטיבית. שהתופעות לא מעידות על משבר או כשלון, לא לקחת את ההתנהגויות באופן אישי. לא לכעוס לא להעלב, ולא לוותר לילדים ולעצמו. לא לחשוש שכל ההישגים נעלמו. להכיל את הנסיגה ולהמשיך לעבוד עם הכתה בעניינות תוך התייחסות לתופעות.

למשל, לדבר עם הילדים על כך שרואים שהם כבר עסוקים בחופש הגדול, או שהם לא ממש רוצים כבר ללמוד או לעשות שיעורים. להראות להם שמבינים, לתת להם להתבטא ולשתף במחשבותיהם... ובמקביל- להמשיך לשמור על הגבולות, לומר חד משמעית מה הדרישות שממשיכות להיות, ולאכוף אותן.

חשוב שהמורה יבין ויסביר גם לילדים תופעות שקורות בכתה בהקשר של סוף השנה. שיתן משמעות נורמאלית לדברים, ולא משמעות של משבר או בעיה, ובכך יפחית את הכעס והלחץ גם אצל התלמידים וגם אצלו. הנורמליזציה של תהליכי הסיום הכרחית לבניית דיאלוג ענייני ורגוע עם הילדים. כך למשל המורה יכול לומר לילדים שזה ברור שהם עייפים ונמאס להם, שזה טבעי, ואולי גם למורה קצת נמאס... לתת להם לדבר, לומר אולי משהו אישי ואנושי מצד המורה... מדובר על אמפטיה משולבת בשיתוף אישי, כמובן בגבולות שבהם שומר המורה על היותו סמכות, ולא נהיה חבר ודומה לילדים בחוויות העייפות שלו. בהמשך יכול המורה לומר לילדים: ובכל זאת אנחנו צריכים ללמוד ולהיות במסגרת עד יום הלימודים האחרון. אז בואו נתאמץ... זאת הגישה המעשית המקבלת ונותנת הכרה לרגשות, ובמקביל מכוונת ומדרבנת לכיוון תיפקוד וקבלת הכללים.

### **מומלץ, שהמורה לא יכחיש את הרגרסיה שלו, ויתמודד איתה-**

לא פחות חשובים מהתלמידים הם המורים עצמם. חשוב שהמורה יתייחס בכבוד גם לרגשותיו שלו. יידע שהוא עייף, לחוץ ומתוח לקראת הסיום, שיש לו אולי אכזבות וכעסים שמתישים אותו. שגם לו עצמו לא פשוט להיפרד בכל פעם מכיתה שבה השקיע אנרגיות רגשיות רבות. לקבל את עצם הדבר שהסתיימה שנה ולארגן כוחות לתהליך הבא.

חשוב שהמורה ישקיע מאמץ לא להשליך על הילדים את הרגרסיה האישית שלו, שלא יאשים ויכעס עליהם במקומות שהם הקושי שלו. שידע שמותר גם לו לסגת ולהתעייף, זה אנושי וקורה לכולם. שיזהה ויפרגן לעצמו את רגשותיו, במקום להכחיש או להלחם בהם, ואז יוכל להתמודד איתם ביעילות גדולה יותר.

מורה שמתחזק את עצמו, יש לו כוחות פנויים רבים יותר לתחזק את הכיתה בשלב הסיום, שלב שגם הוא דורש כוחות רבים, כמו בתחילת השנה. אם המורה יכיר ברגשותיו, יוכל לגייס לעצמו עזרה של קולגות בצוות. יוכל לקטר ביחד, לחשוב במשותף על רעיונות התמודדות, לחזק אחד את השני 'עוד קצת ומסיימים'. במקרה של מצוקה אפשר להתיעץ עם הצוות הטיפולי (יועצת,

פסיכולוג בית ספר). מותר למורים לסגת, שוב- זה אנושי, אבל המקצועיות דורשת זיהוי והתמודדות עניינית עם התחושות.

למשל, אם מזהים כעס גובר לקראת סיום השנה על הורים שלא משתפים פעולה. שמים לב שבשיחות איתם שבהן המורה מדגיש את מה שלא קרה, את מה שבעייתית, חלקו באחריות ההורים. גובר עליהם הלחץ לשינוי וגוברת ההתנגדות שלהם. אם מזהים שמקור הכעס הוא בתחושת חוסר האונים של המורה (וההורים) שהיתה קיימת כל השנה אך התגברה שוב בסופה בגלל שדברים לא התקדמו, אפשר שהמורה ימזער נזקים. ידבר עם ההורים על מה שכן הושג, ידרבן אותם להמשיך בתהליך בשנה הבאה. יעבוד עם מה שיש ולא רק עם מה שאין. זאת המקצועיות בעיני- לעשות את המיטב בתנאים הקיימים.

### **מומלץ למורה להקשיב לילדים, להתייחס לתחושותיהם ורצונותיהם, להתגמש במידה, ולהמשיך לאכוף משמעת עד יום הלימודים האחרון**

הכלי המרכזי להתמודדות עם שבועות סיום השנה הוא מחד שמירת 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. המורה מפעיל 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 אמפטיה לתחושותיהם, לתת להם לדבר וגם לקטר. ובו זמנית להציב להם גבולות ברורים, דרישות שמתאימות למצב ואפשר לעמוד בהן. אני מודעת לכך שקל יותר להגיד את מה שצריך לעשות מאשר ליישם, ובכל זאת- אדגיש שזה הכיוון המומלץ.

לדוגמא- כדאי למורה לשקול בינו לבין עצמו לקראת סיום השנה אם הוא יכול להגמיש מעט את דרישותיהם 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 מרציונל של המורה 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 ושל, 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**

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 העניין והאנרגיה. כך יש מורים ששומרים את משחק 'הענק-גמד' דווקא לסוף השנה. עושים פרויקטים של יצירה אישית, מביאים מרצים אורחים (הורים למשל), מקיימים יום תלמיד, 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 ותגמרו 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. לשמוע הצעות שלהם, לא להרגיש מחויבות לבצע אותן, אלא לנהל משא ומתן. ללמוד מדברי הילדים, להכיר אותם ואת הרגשות והמוטיבציות שלהם, ובהמשך לגייס את המוטיבציה שלהם לסיים את השנה במשותף בהצלחה.

לנצל את הסיום המתקרב כדי לעורר עוד גל מוטיבציה שלהם. להציב יעדים קצרי מועד לסיום 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, נשארו 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 מטרות עד סיום השנה, מטרות קטנות ואפשריות. המטרה יכולה להיות לימודית (לשפר ציון, להשלים חומר) משמעתית (לשפר משמעת לקראת הסיום) קשורה ליחסים (לדבר עם מורה מסוים שהיו איתו בעיות) חברתית בכתה

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

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

ידוע לכולנו שתחושת ההצלחה והסיפוק היא סובייקטיבית 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 ההצלחה והסיפוק לקראת סוף השנה. מומלץ שמורים ינסו את התרגיל בעצמם, ואחר כך יפעילו 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 שנתרו כדי להגביר את תחושת ההצלחה והסיפוק

למשל, אם חשוב לי להרגיש כמורה שהכתה 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 הכתה, שירגישו שאכפת לי מהם, אז בודאי שאוכל להתמקד בזה בשבועות שנתרו, והמוקד הזה יארגן אותי מול המורכבות של שלב סיום השנה, ויעזור לי לקבל החלטות (למשל, להקל בדרישות, ולהגביר שיחות עם הכתה) כתלמידים אפשר לעשות ברור דומה, ולדרבן כל תלמיד להתאמץ להשיג עוד קצת ממה שחשוב לו, ממה שיגרום לו להרגיש מצליח ומרוצה.

**עצם התהליך והדיבור על של מטרות ודרכים להרגיש הצלחה וסיפוק מעורר מוטיבציה שבאופן טבעי כאמור 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 הוא ההתחלה של השנה הבאה** ילדים נסוגים פעמים רבות לתחושה שהשנה מסתיימת וזהו. הם לא חושבים על ההמשך, על השנה הבאה, על ההשפעה של התנהגותם 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, 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. ידבר איתם על שנה הבאה, על חשיבות הלמידה עכשיו לקראתה, על ההזדמנות להדביק פערים לקראת השנה הקרובה. ילמד נושאים או ישים הדגשים שיכולים אכן 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 עם תהליכי הסיום הנמצאים ברקע, אזי השבוע האחרון מיועד לפעילויות שממוקדות ישירות לסיום.



חשוב שהמורה לא יכחיש את סיום סיום השנה אלא יתייחס אליו בכל כחה בה הוא מלמד. לא רק בכחות מעבריים, לקראת חטיבה או תיכון, אלא גם בכחות שממשיכות 'סתם' לשנה הבאה.. גם אם המורה מסיים את השנה וימשיך עם הילדים בשנה הבאה, עדיין השנה הנוכחית, 'השלם שלה' מסתיים. בשנה הבאה כשהמורה והתלמידים ייפגשו 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 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, אי אפשר להשתולל ולהרוס דברים בבית הספר מתוך התלהבות והשתלחות לקראת סיום.

המורה יכול לגלות אמפטיה לכל התחושות שעולות לקראת פרידה- לעייפות, לאכזבות, לרצון להיות כבר בחופש, הדיבור והאמפטיה 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 יותר אליו ניתן להתמודד איתו טוב יותר. למשל, יש אנשים שנפרדים בעצב, בסנטימנטליות כלפי הקשר, להם קשה להפרד. יש כאלו שנפרדים בכעס, ציניות, אדישות, 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 להיות בשיחה רגילה, או דרך תרגילים של הזמנת אסוציאציות למילה 'סיום שנה' או 'פרידה', או 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, לא ללחוץ למסרים חינוכיים אלא להקשיב, לעודד את הילדים לשתף, ולהבין את רגשותיהם

**\*הרחבה בנושא דיאלוג רגשי, ושימוש בהפעלות, במאמרים בנושאים אלו באתר האינטרנט שלי, הלינק בסיום המאמר**

**\*לקיים משוב אישי וכתתי לקראת סיום**

המשוב וההערכה הם תהליך 'שסוגר 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 נטית ליבו, לפי 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 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.

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. 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, 'ידרגו 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 מומלץ 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 יצייר או 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, וההבדלים בתחילת השנה, לאסוף חוויות כתתיות, להחליט מה שומרים בזכרון ומה זורקים.

המטרה של המשלב הכתתי הוא להתייחס לישות הכתתית, להתייחס גם למטרות שהוצבו לכתה בתחילת השנה, לציפיות שהיו, ולחוויות שניצברו במהלך השנה. לבחון מה עבד, ומה פחות. לעזור לילדים לסיים את השנה ולהפריד מהכתה, ולהעריך לקראת המפגש עם הכתה בשנה הבאה, עם אותה כתה או כתה אחרת.

#### **\*לקיים טקס סיום כלשהו ביום האחרון**

לטקס יש משמעות חגיגית וסימבולית, וחשוב לקיים אותו ביום האחרון. מערכת החינוך היא הארגון כמעט היחיד בו יש התחלות וסיומות שנה כה מובחנות. היתרון שבכך הוא שניתן להפיק הנאה והתרגשות מהסיום, להנות ממנו 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 גם השליליות 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 אם אפשר 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 לסיום לעשות מעגל כיתתי, חיבוק כיתתי, 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.

**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. הם מטפלים בבעיות משמעת ומוטיבציה שעולות בכיתה ומסייעים לעצמם ולילדים להגיע לסיום השנה בתחושת הצלחה וסיפוק.

**מטרת המורה אינה להביא את הכיתה למצב שאין בה בעיות כלל (אף כי זו שאיפה אנושית לגיטימית), אלא להתמודד ביעילות גבוהה עם הבעיות כשהן עולות.**

חשוב שהמורה ינסה להבין את התהליך הקבוצתי שקורה בכיתה. שינסה שלא להגיב תגובה רגשית של כעס או עלבון כשיש בעיות משמעת ומוטיבציה, אלא יחשוב: מה קורה בכיתה? למה דווקא עכשיו, בשלב הזה? מה הכיתה מנסה לומר לי? מה הכי יעיל שאעשה? המורה אמור לחפש דרכים להתמודד – לשמור על הגבולות ובו בזמן לדבר בדרך רגשית עם התלמידים, להקשיב, ולחפש יחד פתרונות לבעיות שזוהו. כך הוא יוכל לאפשר לכיתה ללמוד תכנים

אקדמיים ותכנים 'לחיים', שהרי זו למעשה משימתה. מורה אפקטיבי שכזה יכול לחוות סיפוק ועניין בעבודתו, וגם זה יעד מרכזי בעבודת המורה.

מקווה שהמאמר יהיה יישומי ומועיל בשבועות הקרובים

בהצלחה ממני,

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)

**בבליוגרפיה:**

**בבליוגרפיה:**

- \* בין.ו.ר (1992) התנסויות בקבוצה. מאמרים נוספים. הוצאת דביר
- \* בנסון, ג'.פ. (1992) יצירתיות בעבודה עם קבוצות. הוצאת אח
- \* זיו, ירון, בהרב, יעל (2001) מסע קבוצתי. המדריך למנחי קבוצות. הוצאת גל ילום, טיפול קבוצתי
- \* יאלום, ארווין (2006) טיפול קבוצתי- תאוריה ומעשה. הוצאת מאגנס. האוניברסיטה העברית.
- \* רוזנאסר, נאוה (עורכת) (1997) הנחיית קבוצות- מקראה. הוצאת החברה למתנסים, מרכז ציפורי
- \* רוטאן, ס.ג., סקוט, ו.נ (2004) פסיכותרפיה קבוצתית גישה פסיכודינמית. תפקידי המטפל הקבוצתי. הוצאת אח.
- \* שפירא, אהובה (1996) פשר ופענוח. מודל להנחיית קבוצה- הלכה למעשה. הוצאת רמות-אוניברסיטת תל אביב.
- Foulks, S.H. The leader in the group. In: Foulkes, E. (ed). Selected Papers of S.H Foulkes. (1990). London: Karnac books.