

מערכי שיעור (וובינר) פוטותרפיה ווידאותרפיה

לעבודה מרחוק עם תלמידים בימי קורונה

חמוטל בן-סיני

בימים אלו, כאשר כולם סגורים יחד בבית ובחוץ מאיימת מגיפה לא מוכרת אי הוודאות, השיעמום ו"הרעש" שמייצרת התקשורת הבלתי פוסקת עלולים לחבור וליצור תחושות של מועקה ואפילו מצוקה. לקחת פסק זמן, להיות יחד ולשתף בתחושות שלנו הם דברים שמסייעים להתמודד בתקופות מאתגרות. איך אפשר להשתיק מעט את הרעשים מבחוץ, להתבונן פנימה ולחבור לאחרים במצב הנוכחי?

להלן מערכי שיעור / פעילויות שמוצע להעביר דרך הזום ונועדו לאפשר לקבוצות של תלמידים / חניכים שרגילים להפגש ללמוד ולהיות ביחד לקחת פסק זמן, להביט פנימה ולשתף מן החוויות שלהם במסגרת הקבוצה; לאפשר התבוננות פנימית וביטוי רגשי ולספר סיפור דרך תמונה ולתעד את היום-יום שלהם.

ויש כאן עוד עניין:

אנחנו נמצאים בעיצומו של אירוע היסטורי הנוגע לאנושות כולה. הפעילות המוצעת מעניקה תיעוד, מזכרת ייחודית של החוויה האישית והקבוצתית במצב יוצא דופן.

הכנות טכניות

1. את השיעור נעביר באפליקציית זום. ניתן לראות את כל המשתתפים בו-זמנית ולנהל שיח רב משתתפים. הדרכה טובה על אפליקציית זום אפשר לראות כאן -

<https://www.youtube.com/watch?v=lrsnTAfr4pA>

2. לפני המפגש נפתח קבוצת ווטסאפ ייעודית למפגש/ים זה. אל הקבוצה יעלו התלמידים את התמונות והתרגילים שהם מתבקשים לעשות. זה יקל מאוד על המעקב אחר התמונות, שמירתן והתיעוד של התהליך.

3. מומלץ להתקין את אפליקציית ווטסאפ על המחשב שממנו מנהלים את המפגש/ים. פשוט מאוד לפי ההנחיות באתר: <https://web.whatsapp.com/> באפליקציית זום ניתן לשתף מסכים מהמחשב וכך אפשר יהיה להראות לתלמידים את התמונות שכל אחד העלה ולדבר עליהן (כמובן שכולם יכולים לראות את התמונות גם מהטלפון. בווטסאפ עצמו).

4. **המלצה חמה:** במידה והעבודה שלכם תהיה עקבית (פעם ביום/שבוע) יהיה בידיכם יומן / תיעוד של אירוע היסטורי שכולנו עוברים- האנושות בעולם, האומה המשפחה ואנחנו כפרטים. שימרו את התמונות שהתלמידים מעלים לפי הימים והתאריכים ובסוף התקופה תוכלו לערוך אלבום אישי / קבוצתי או קולז' כמזכרת לימי הקורונה. אפשר להציע זאת לקבוצה כבר בהתחלה וביחד לחשוב מה לעשות עם התמונות בסוף התקופה.

הערה חשובה: העבודה עם ווטסאפ היא מאוד נוחה ומיידית אך קחו בחשבון שהתלמידים רואים את מסך הווטסאפ שלכן (את ההודעות הקיימות בצד ימין של המסך). במידה ולא תרצו בכך, תצטרכו להעביר את כל התמונות שנשלחו למחשב שלכן ולהראות את התמונות ממנו ולא מווטסאפ.

זהו. אנחנו מוכנים. אפשר להתחיל...

בי"ס יסודי – כיתות ד'-ו'

תרגיל 1:

כל יום **בשעה קבועה** (השעה יכולה להשתנות מיום ליום) כל אחד מצלם סלפי באותו הרגע ומעלה לקבוצה. מראה לכולם מה הוא עושה וכותב על זה כמה מילים.
למורה: כדאי לקבוע את השעה, לפחות שעה לפני השיעור עצמו שיהיה לכן זמן להתארגן עם התמונות ולתזכר תלמידים מאחרים.

מהלך המפגש:

אחרי פתיחה ובירור "מה-נשמע" הפנו את הילדים (דרך המחשב בשיתוף מסך) להסתכל צילום, צילום. מומלץ שמי שצילם את התמונה ידבר עליה רק אחרי שכולם הגיבו. חשוב להנחות את התלמידים להגיב על התמונות באופן ענייני, ללא שיפוטיות וללא ביקורת.
התלמידים יכולים לדבר על מה שהם רואים בתמונה, למה הם מתחברים בתמונה, רגש, מחשבה, זיכרון או אסוציאציה שעולים מן התמונה.

שאלות מנחות לדיון עם הילדים:

לכלל הילדים בקבוצה:

- מה אתם רואים בתמונה?
- מה עושה הילד בתמונה?
- איפה הילד/ה מופיע בתמונה (מרכז, בצד, לא רואים אותו בכלל)?
- האם יש עוד אנשים איתו?
- באיזה מצב רוח הילד/ה נמצא? (ניתן לראות לפי הפרצוף, הצבעים של התמונה, הדברים שבחר להציג)
- מה המחשבות שעוברות לו בראש כעת?
- למה **אתם** מתחברים בתמונה- רגש, זיכרון, אסוציאציה שהתמונה מעלה בכם.
- אפשר גם לשאול, מה היה קודם, מה יקרה אח"כ

לילד שצילם-

- האם חשבת/תכננת לפני שצילמת את התמונה?
- האם התמונה משקפת את החוויה שלך? או בחרת להציג משהו אחר?
- האם זה מצב/פעולה שמאפיינים אותך במהלך הימים האחרונים או רגע?
- האם ירצה לשתף בעוד משהו לגבי הצילום? התהליך של הצילום, הבחירה וכו'.

ניתן לעורר את הדיון באמצעות "חידון" – הילדים האחרים צריכים לנחש מה כל צלם עושה או איפה הוא נמצא, מה הוא חושב או מרגיש...

סיכום:

חשוב לסכם את המפגש בדברים המשותפים שעלו מהתמונות ומהשיח עם הילדים. יש לתת מקום ושיקוף גם לתחושות קשות ומורכבות שעלו, לחשוב עם התלמידים איך אפשר להתמודד איתן. כדאי כבר לתת את התרגיל למפגש הבא, להזכיר להם מתי הוא מתקיים.

תרגיל 2:

בכל יום בשעה קבועה כל אחד מעלה תמונה אחת המשקפת את מה שעשה / הרגיש היום. הערה: ההבדל בין תרגיל 1 לתרגיל 2 הוא שתרגיל 1 הוא צילום ספונטני של רגע אחד ביום. תרגיל 2 דורש חשיבה – איך אני מרגיש היום, מה עבר עלי ואיך אני מעביר את זה בתמונה. בגילאים בוגרים יותר אפשר להפנות את הילדים לחפש בסביבה צילום של אובייקט, סיטואציה, נוף שמייצגים את התחושה והחווייה שלהם. תרגיל זה דורש יכולת הפשטה וחשיבה בדימויים ומטפורות. חשוב להתאים את התרגילים לגיל וליכולת של התלמידים.

מהלך המפגש:

מהלך המפגש והדיון דומים לתרגיל #1. למורה/מדריכה: מעבר למילים ולסיפור הקונקרטי הסתכלו על התמונה (ושאלו שאלות לגבי-) הצבעים שלה, הזוית שממנה צולמה, הרקע, הבעות הפנים של הילדים (מה מצב הרוח שלהם), האם יש עוד ילדים/אחים סביבם. נסו לזהות דפוסים שחוזרים על עצמם בתמונות של כל ילד. זה יתן לכם תמונה מאוד טובה על מצבו הרגשי.

שאלות מנחות לדיון עם הילדים:

שאלו שאלות שמעבר למה שרואים – שאלות על התחושות, המחשבות, הרגשות – שעולים מהתמונה. כל ילד יכול להגיב ולפי הגיל והיכולת, רצוי שידבר על מה התמונה מעוררת אצלו, ולא מה הוא חושב שהתמונה מייצגת לגבי הצלם.

הדגישו שהתשובות נוגעות לילד המדבר ולא צריכות לקלוע לכוונה של הצלם. נוסף לשאלות שרלוונטיות מתרגיל #1 אפשר להוסיף:

- מה אתם רואים בתמונה?
- למה זה מתחבר אצלכם? מה זה מזכיר לכם? איזו אסוציאציה/זיכרון/מחשבה זה מעלה?
- איזה מצב רוח זה מעורר בכם?

סיכום:

כמו בתרגיל #1.

המלצה חמה:

במידה והעבודה שלכם תהיה עקבית (פעם ביום/שבוע) יהיה בידיכם יומן / תיעוד של אירוע היסטורי שכולנו עוברים- האנושות בעולם, האומה המשפחה ואנחנו כפרטים. שימרו את התמונות שהתלמידים מעלים לפי הימים והתאריכים ובסוף התקופה תוכלו לערוך אלבום אישי / קבוצתי או קולז' כמזכרת לימי הקורונה. אפשר להציע זאת לקבוצה כבר בהתחלה וביחד לחשוב מה לעשות עם התמונות בסוף התקופה.

גילאי חטיבה ותיכון

תרגיל 1:

דקה ביום – כל משתתף מעלה וידאו-סלפי באורך של עד דקה ומספר על תחושותיו, חוויותיו, מעשיו וכו'.

חשוב שיוגבל לדקה- זה מאלץ לארגן ולמקד את המחשבות בראש, את הסיפור. פעולה זו לכשעצמה, מסייעת לסדר ומיקוד פנימי כשיש "בלאגן" רגשי ואי וודאות. בנוסף, קשה יהיה לשתף מספר רב של יצירות שהן ארוכות מדקה אחת.

אפשרות 2 – לצלם לא רק סלפי אלא "ויזואלס" אחרים (את הבית, החדר, הרחוב/החצר. מה שבא לו).

אפשרות 3 – צילום תמונת סטילס (ולא וידאו). כל תלמיד מצלם תמונה אחת או סדרה של 3 תמונות המתארת את חוויותיו מהימים האחרונים. משימה זו דורשת חשיבה מופשטת של מטפורות ודימויים.

מהלך המפגש:

אחרי פתיחה ובירור "מה-נשמע" הפנו את הילדים (דרך המחשב בשיתוף מסך) להסתכל צילום, צילום. מומלץ שמי שצילם את התמונה ידבר עליה רק אחרי שכולם הגיבו. חשוב להנחות את התלמידים להגיב על התמונות באופן ענייני, ללא שיפוטיות וללא ביקורת. המשתתפים יכולים לדבר על מה שהם רואים בתמונה, למה הם מתחברים בתמונה, רגש, מחשבה, זיכרון או אסוציאציה שעולים מן התמונה.

למנחה:

תסתכלו על התמונה/הוידאו מעבר למילים ולסיפור הקונקרטי – הצבעים, הזוית שממנה צולמה, הרקע, הבעות הפנים (מה מצב הרוח שלהם), האם יש עוד ילדים/אחים סביבם, מה התחושה שהוא מעביר? נסו לאתר דפוסים שחחרים על עצמם. זה יתן לכם תמונה מאוד טובה על מצבו הרגשי של המשתתף.

תשאלו שאלות שמעבר למה שרואים – שאלות על התחושות, המחשבות, הרגשות שעולים

שאלות מנחות לדיון עם הילדים:

לכלל הילדים בקבוצה:

- איפה הצלם מופיע בוידאו (מרכז, בצד, לא רואים אותו בכלל)?
- באיזה מצב רוח הצלם נמצא? (לפי הבעת הפנים, הצבעים של התמונה, הדברים שבחר להציג) מה המחשבות שעוברות לו בראש כעת?
- שימו לב לקשר בין הסאונד למלל ולחלקים החזותיים (הוויזואלס) האם הם משדרים ומספרים את אותו הסיפור, האם הקצב דומה או שונה? מה מושך יותר תשומת לב? הסאונד או הוויזואלס?
- למה **אתם** מתחברים ביצירה- רגש, זיכרון, אסוציאציה שהתמונה מעלה בכם.

לצלם-

- האם חשבת/תכננת לפני הצילום?
- האם הצילום משקף את החוויה שלך? או בחרת להציג משהו אחר?
- האם הצילום משקף את המצב / פעילות שלך במהלך הימים האחרונים?
- האם תרצה לשתף בעוד משהו לגבי הצילום? התהליך של הצילום, הבחירה וכו'.

ניתן לעורר את הדיון באמצעות "חידון" – הילדים האחרים צריכים לנחש מה כל צלם עושה או איפה הוא נמצא, מה הוא חושב או מרגיש...

סיכום:

חשוב לסכם את המפגש בדברים המשותפים שעלו מהתמונות ומהשיח עם הילדים. יש לתת מקום ושיקוף גם לתחושות קשות ומורכבות שעלו, לחשוב עם התלמידים אך להקפיד לסיים בנימה אופטימית ובכלל זה רעיונות לאופני התמודדות שעלו במהלך המפגש. כדאי כבר לתת את התרגיל למפגש הבא, להזכיר להם מתי הוא מתקיים.

עוד שני תרגילים שניתן לקיים, במהלך מפגש דומה למתואר לעיל:

תרגיל 2:

תמונה ומילה – כל משתתף מעלה תמונה המשקפת את היום/ים שעוברים עליו ובוחר לתמונה מילה או משפט קצר המתאר אותה. התרגיל הזה יכול להיות חד פעמי כסיכום של תקופה (שבוע / שבועיים / יומיים) או כתרגיל מתמשך בו הם מעלים כל יום/יומיים תמונה.

תרגיל 3:

תמונות ילדות – כל משתתף מעלה תמונה שלו כשהיה תינוק. במפגש הוא מספר על התמונה, מתי צולמה, מה היתה הסיטואציה, למה בחר דווקא אותה, למה מתגעגע. מאותה תקופה. מומלץ כמובן לקשר את הדברים הנאמרים לכאן ועכשיו ולתקופה המורכבת בה אנו נמצאים. אופציה נוספת – להתחיל את המפגש במשחק בו התלמידים צריכים לנחש מי התינוק בתמונה. לשם כך, התלמידים שולחים את התמונה למורה באופן פרטי והמורה מעבירה את התמונות למחשב שלה ומראה לתלמידים מהמחשב ולא מהוויטסאפ.

תרגיל הזה הוא מהנה, מצחיק ומייצר חיבור מחודש, מחזק את הלכידות ותחושת השייכות לקבוצה.

התלמידים נהנים לראות את עצמם ואת האחרים כתינוקות וקצת לצאת מהכאן ועכשיו לתקופות אחרות. לצחוק ו"הפוגה מהמצב" יש חשיבות מאוד גבוה לחוסן הפנימי שלנו. זה מאפשר לנו "להטעין את הבטריות" כדי שנוכל להמשיך ולהתמודד.

לרעיונות נוספים, סיוע והתייעצות, לגבי וובינרים ושיעורים באמצעות צילום סטילס או ווידאו ניתן לפנות לחמוטל בן סיני ביחידה הקהילתית של נט"ל



קו הסיוע – 1.800.363.363

לימודים * הכשרות * סדנאות * טיפול נפשי

<https://www.natal.org.il/>

ליווי אנשי חינוך, קהילות ואירגונים - 0732.363.309

או- 0732.363.363

מקום בטוח – לבתי ספר - <https://www.safeplace.cet.ac.il/>