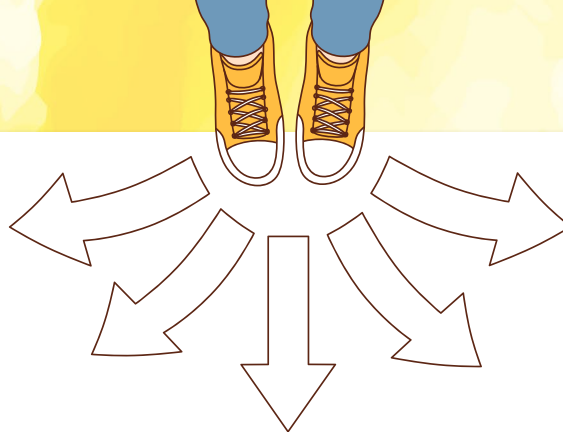




להתחיל ברגל ימין

**איך תעזרו לתלמידים להתמודד עם מתח ולחץ בפתיחת שנת הלימודים החדשה?
כיצד תזהו את התסמינים שיכולים לבוא לידי ביטוי אצל התלמידים?**

שנה חדשה מביאה איתה התרגשות, ציפיות והזדמנות להתחדשות. בפתיחת שנת הלימודים החדשה ישנם תלמידים שיגיבו בהתרגשות ובסקרנות רבה. ישנם תלמידים שעשויים להגיב בחששות רבים, חרדה, לחץ ומתח - הן בקרב תלמידים חדשים והן בקרב בוגרים.

חישובו על עצמכם מגיעים לעבודה חדשה... על תחושת חוסר ודאות מהבלתי נודע, בימים הראשונים של שנת הלימודים אנו עשויים לפגוש תלמידים שלהם התנהגויות שמביעות מתח ולחץ. ההתנהגויות השכיחות יותר לתחילת השנה הן חרדת פרידה וחרדה חברתית.

נוכל לזהות את מצבם לפי תסמינים שונים:

תסמינים קוגניטיביים: דאגנות, הטיות קוגניטיביות (כמו טעויות בשיפוט), הטיות קשב (נטייה להתמקד בגירוי מסוים תוך התעלמות מאחרים), מוסחות ומחשבות טורדניות.

תסמינים רגשיים: בדידות, עלייה במצוקה הרגשית, הרגשה כללית רעה, חווית חוסר יכולת ותחושת חוסר שליטה.

תסמינים התנהגותיים: בריחה, הימנעות, שאלות חוזרות כמו "מתי נגמר היום?" ותלות בהרגעה חיצונית (להיצמד למבוגר וצורך באישורים מהסביבה).

תסמינים גופניים: הזעה, הסמקה, האצת דופק ונשימה, תלונה על כאבי ראש, חוסר תאבון, בחילה, צורך למתן שתן, פעילות מעיים מוגברת או אי נוחות בבטן. אנרגיה גבוהה, דריכות, כאבי שרירים וקשיי שינה.

יש לציין שתסמינים אלה אם יופיעו אינם מעידים על חרדה בהכרח. כמו כן החרדה בתחילת שנה היא לרוב רגעית ושכיחה. עם זאת חשוב לשים לב לתדירות ולעוצמת התסמינים ולכלל ההתנהגות של התלמיד ולתפקודו בתחילת השנה.

**לפניכם דרכים שיכולות לסייע להפחתת החששות והחרדה
וליצור תחושת ביטחון ושייכות בפתיחת השנה.**

סביבה תומכת

תנו מקום לרגש

*המלצה לספר: ניהול כיתה (2018) עורכים: אליעזר יריב ודבורה גורב. מכו"ן מופת.

תחילת השנה היא בהחלט תקופה מרגשת עבור כל קהילת בית הספר. הכנה מוקדמת לתקופה זו תתרום להתחלה רגועה לכם ולתלמידכם, וההתרגשות תהיה טובה ונעימה.

**צוות יחידת התנהגות
מת"א ירושלים**