

אתם אמורים ללמד, לחקור ולהנחות — בזמן שחלק מהסטודנטים שלכם פינויים וחלקם בפקודיים. הסגל האקדמי נושא עומס כפול: **הם בני אדם בחירום שצריכים להיות מקצועיים בחירום.** הדף הזה עבורכם.

מה אתם עשויים להרגיש — ולמה זה לגיטימי

אשמה ותסכול 🙄

- "האם מוסר את החומר או מזניח?"
- "איך דורש הגשות בזמן כזה?"
- תחושת חוסר מענה נכון לסטודנטים

עומס כפול ⚖️

- אחריות ללמד + אחריות על הסטודנטים
- מרחב כיתה שמביא את המלחמה איתו
- ציפייה להיות "נורמלי/ת" כשלא

אבל ועצב 😞

- סטודנטים/ות שנפגעו, נהרגו
- קולגות שנפגעו ישירות
- אובדן שגרת החיים האקדמיים

שחיקה מוקדמת 😓

- כל שיעור דורש פי שניים מהמאמץ
- קושי לחקור — ריכוז מתפרק
- עייפות שלא נגמרת עם שינה

כלים מותאמים — סגל אקדמי בחירום

התנהגותי ✅

- גמישות פדגוגית פרואקטיבית: להציע חלופות פדגוגיות לסטודנטים
- "צ'ק-אין" בתחילת שיעור: "איך הגעתם היום?"
- הגבלת זמינות מיילים: לא בהפסקות קצרות. גבולות ברורים = פחות חרדה

רגשי ❤️

- "גם לי מותר": לא רק הסטודנטים סובלים. מותר לסגל לדעת: "קשה גם לי"
- הפרד תפקיד מאדם: ה"מרצה/ת" ≠ האדם שיש לו/ה פחדים וציפיות
- חמלה עצמית אחרי שיעור קשה

ניהול כיתה בחירום — כלים מעשיים

מהלך שיעור 📖

- קצב איטי יותר — עמוק יותר
- הפסקות קצרות כל 30-40 דקות
- לאפשר שאלות אנונימיות
- לא לפרש שקט כהסכמה

תחילת שיעור 🚀

- "צ'ק-אין" של דקה — "איך הגעתם?"
- לנרמל: "יכול להיות שהריכוז הוא קשה היום"
- לציין מטרה ברורה לשיעור
- לאפשר יציאה בשקט ללא סיבה

5486 ✨

מרכז חוסן ארצי — הקואליציה הישראלית לטראומה

הפנייה לשירותים קהילתיים ותמיכה נפשית מקומית · israeltraumacoalition.org

sahar.org.il

סה"ר

תמיכה רגשית אנונימית · צ'אט 24/7

1800-363-363

נט"ל

נפגעי טראומה ולחץ · 24/7 · חינם

1201

ער"ן

עזרה ראשונה נפשית · 24/7 · חינם
גם ערבית ורוסית · וואצאפ 052-8451201

02-5844457

הדסה

היחידה לילדים לאחר טראומה

08-6552344

תמר

לחברה הערבית · טלפון וואטסאפ

מרכזי חוסן אזוריים

שדות נגב

050-5727378

אשכול

08-9965264

שדרות

08-6611150 / 08-6611140

חוף אשקלון

08-6576728

אשקלון

*2542

שער הנגב

051-2266275

אופקים

054-8220057

עציון

058-3989550

אמ"ן (נתיבות, מרחבים, בני שמעון)

055-3063863

בנימין

106

שומרון

055-2779285

יהודה

055-9534177 / 02-9969560

מרכז החוסן הקהילתי ואדי ערה



054-2296030

משרד הבריאות



המוסד לביטוח לאומי

משרדי ממשלה

חברה בדואית בדרום

072-2212788

תמיד לזכור: בקשת עזרה היא עוצמה, לא חולשה. אתם לא צריכים לעבור את זה לבד. אנשי המקצוע מחכים לכם.