

מדריך לשיחה אישית עם תלמיד/ה

דף מנחה למורה · שיחה של 15–20 דקות בשיחה שלבים

השיחה האישית היא תמיכה, לא טיפול: מקשיבים, מחזקים ומחברים לגורמים המקצועיים. כלל אצבע: התלמיד/ה מדבר/ת לפחות פי שניים מהמורה.

שלב	המטרה ומה עושים	משפטים לדוגמה	לא לומר ← ומה במקום
פתיחה 👋 2–3 דקות	ליצור תחושת ביטחון ולהבהיר למה נפגשים. לבחור מקום שקט ופרטי, אבל לא סגור לגמרי (פינה בספרייה, ספסל בחצר, כיתה ריקה עם דלת פתוחה).	“רציתי לשבת איתך כמה דקות, כי חשוב לי לדעת איך עובר עליך/עליך השנה.” “זו לא שיחה על משהו שעשית. אני פשוט רוצה להכיר אותך קצת יותר.”	❌ “המנהלת ביקשה שאדבר איתך.” ✅ “שמתי לב ש... ורציתי לבדוק איתך מה שלומך.”
הקשבה 👂 4–5 דקות	לתת לתלמיד/ה לספר בקצב שלו/ה, ולהראות שהבנו. לשאול שאלות פתוחות (“איך...”, “מה...”, “ספרי לי...” ולא שאלות של כן/לא).	“ספרי לי עוד על זה.” “איך זה היה בשבילך?”	❌ “אני יודע/ת בדיוק מה את/ה מרגיש/ה.” ✅ “אני מנסה להבין איך זה בשבילך.”
העמקה 🔍 3–4 דקות	להבין מה עומד מאחורי הקושי: מתי, איפה, מה קורה לפני ומה אחרי. לשאול על מצבים מוחשיים: מתי, איפה, עם מי.	“מתי זה קורה הכי הרבה?” “בסולם מ-1 עד 10, כמה זה מעסיק אותך עכשיו?”	❌ “למה עשית את זה?” ✅ “מה קרה רגע לפני?” / “מה הוביל לזה?”
חוזקות ומשאבים 👏 3 דקות	לגלות מה כבר עוזר לתלמיד/ה ועל מי אפשר להישען. לשאול מה עזר בפעם הקודמת שהיה קשה.	“מה עזר לך בפעם הקודמת שהיה קשה?” “מי האנשים שאת/ה יכול/ה לפנות אליהם?”	❌ “את/ה מדהים/ה!” (כללי) ✅ מחמאה מדויקת: “שמתי לב שעזרת לחבר שלך בשיעור, זה דרש רגישות.”
צעד קטן 🎯 3 דקות	לבחור יחד צעד אחד קטן, ריאלי וברור לשבוע הקרוב. התלמיד/ה בוחר/ת את הצעד, ואנחנו עוזרים לחדד אותו.	“מה הדבר הכי קטן שאפשר לעשות כבר מחר?” “מה עלול להפריע, ומה נעשה אז?”	❌ “מעכשיו את/ה מגיש/ה הכל בזמן.” ✅ “איזה צעד אחד נראה לך אפשרי השבוע?”
סיכום ומעקב 📅 2 דקות	לסכם, לוודא שהבנו נכון, לקבוע המשך ולהודות. לסכם בשלושה משפטים: על מה דיברנו, מה הצעד, מתי ניפגש.	“בוא/י נסכם: דיברנו על..., בחרת ל..., וניפגש שוב ב...” “מה היה לך חשוב בשיחה הזו?”	❌ לסיים בבת אחת כשהצלול מגיע. ✅ להשאיר שתי דקות אחרונות לסיכום, גם אם צריך לקצר.

ששת ערוצי ההתמודדות (גש"ר מאח"ד)

גוף · שכל · רגש · מערכת אמונות · חברה · דמיון.
שאלה מועילה: “איזה ערוץ עוזר לך הכי הרבה?” – וממנו בונים את הצעד הקטן.

ארבע מיומנויות שמלוות את כל השיחה

- **שאלות פתוחות:** “איך...?”, “מה...?”, “ספרי לי...”
- **חיזוק:** מחמאה מדויקת על מאמץ או בחירה.
- **שיקוף:** “נשמע ש...”, “אם הבנתי נכון...”
- **סיכום:** “בוא/י נסכם מה עלה...”

צעד קטן טוב

קטן, מוחשי, עם מועד – והתלמיד/ה בוחר/ת אותו. “בסולם מ-1 עד 10, כמה את/ה בטוח/ה שזה יצליח?” פחות מ-7? מקטינים את הצעד.

לא משאירים לבד. פונים ליועצת עוד באותו רגע ומלווים אליה. בסכנה מיידית: 101 (מד"א) / 100 (משטרה).	דיבור על מוות, רצון להיעלם או "אין טעם" – גם בצחוק או בכתיבה ברשת	
לא שופטים ולא בודקים. אומרים "אני דואג/ת לך" ומעדכנים את היועצת היום.	סימנים של פגיעה עצמית (חתכים, כוויות, הסתרה עקבית של הגוף)	
חשד לפגיעה בקטין מחייב דיווח על פי חוק. לא חוקרים ולא שואלים שאלות מכוונות. רושמים את המילים המדויקות ומעדכנים מיד את היועצת או המנהל/ת.	חשיפה או חשד לפגיעה, אלימות, הזנחה או פגיעה מינית – בבית, בבית הספר או ברשת	
מתעדים מה ראינו ומתייעצים עם היועצת השבוע.	שינוי חד: הסתגרות, ירידה חדה בלימודים או בנוכחות, שינוי באכילה או בשינה, אובדן עניין	
לא מוחקים ראיות. פונים ליועצת. אפשר לפנות גם למוקד 105 להגנה על ילדים ברשת.	סחיטה, הטרדה או הפצת תמונות ברשת	
מעדכנים את היועצת ואת המחנך/ת ובונים יחד תוכנית.	חרם, בריונות מתמשכת או בדידות קיצונית	
מעדכנים את היועצת. לא מאיימים ולא מבטיחים סודיות.	שימוש בסמים או באלכוהול, או התנהגות מסכנת	
מנרמלים ("זו תגובה מובנת למצב לא רגיל"), בודקים תמיכה ומפנים ליועצת אם המצוקה לא פוחתת.	מצוקה מתמשכת אחרי אירוע ביטחוני, אובדן או פרידה	

מה אפשר לומר

מה עושים

- "תודה שסיפרת לי. זה חשוב, ואני לא משאיר/ה אותך לבד עם זה."
- "כדי לעזור לך, אני צריך/ה לשתף את היועצת. בוא/י נלך אליה יחד עכשיו."
- "עשית דבר אמיץ כשסיפרת."

- להישאר רגועים ולהאמין לתלמיד/ה.
- לא להבטיח סודיות – ולהסביר למה.
- לא לחקור ולא לשאול שאלות מכוונות.
- לרשום מה נאמר, במילים של התלמיד/ה, עם תאריך ושעה.
- לעדכן את היועצת באותו יום – ובמצב חירום מיד.
- לא לטפל בזה לבד: השיחה האישית היא תמיכה, לא טיפול.

גבולות הסודיות – בפתיחה

"מה שנדבר נשאר בינינו, חוץ ממצב שבו אדאג לבטיחות שלך או של מישהו אחר. אז אשתף את היועצת, ואגיד לך לפני."

גורמי סיוע

חירום	מוקד 105	סה"ר – סיוע והקשבה ברשת	ער"ן – עזרה ראשונה נפשית
101 מד"א • 100 משטרה	פגיעה בילדים ובני נוער ברשת	צ'אט אנונימי באתר sahar.org.il	1201 (כל שעות היממה)

אחרי השיחה

לפני השיחה

- סיכום קצר באותו יום (ראשי תיבות בלבד).
- מעקב בתוך שבוע – גם 5 דקות במסדרון.
- לעדכן את היועצת כשצריך. לא משתפים בחדר המורים.

- מקום שקט ופרטי, ישיבה בזווית, טלפון בצד.
- טופס הכנה לתלמיד/ה (לא חובה).
- לחשוב על חוזקה אחת של התלמיד/ה.

מבוסס על עקרונות הקשבה פעילה, ארבע המיומנויות של הראיון המוטיבציוני (שאלות פתוחות, חיזוק, שיקוף, סיכום), גישה ממוקדת חוזקות ומודל גש"ר מאח"ד (BASIC Ph, פרופ' מולי להד ועפרה איילון). פועלים תמיד לפי נוהלי בית הספר והנחיות היועצת.

