



המלצות לשיעור הראשון

החזרה לשגרת הוראה ולמידה עלולה להיות לא פשוטה. לנוכח הזוועות שאליהן נחשפנו, העיסוק בתכנים רבים עלול להיראות טפל. אבל ההשתקמות תצמח מהעשייה ואנחנו בקהילה האקדמית שותפים במעשינו לבניית החברה הטובה והמשגשגת שאנו מייחלים לה. עלינו לזכור זאת בשיעור הראשון ובהתייחסות שלנו לאירועים שעברנו. לא כדאי להתעלם מהאירועים, אבל צריך להיזהר מעיסוק מתמשך ומנסיון לעבד את החוויות בשיח כיתתי. ניסיון כזה עלול לעורר טראומה משנית או חזרת. צריך להתמקד בעשייה שלנו בהווה, בתקווה ובתמיכה ההדדית.

1. כדאי להתנסח בגוף ראשון רבים: "עברנו תקופה קשה ומטלטלת, הקהילה שלנו נפגעה. אני בטוחה שיש כאן אנשים שעברו חוויות קשות. וכל אחד מתמודד אחרת ומגיב אחרת. גם הקהילה שלנו והאוניברסיטה שלנו נפגעה".

2. כדאי להדגיש את המחויבות שלנו ולצד זה לחזק את תחושת השליטה והעוצמה של הסטודנטים. אפשר לומר לסטודנטים: "כולנו עברנו חוויות קשות, אנחנו פה אתכם, כאן בשבילכם ואנחנו נעבור את זה יחד" (המחויבות שלנו) ולצד זה לומר: "למרות התקופה הקשה וכל מה שעברתם, כל אחד ואחת מכן מצא את הכוחות להגיע לכאן היום, להיפגש ולהיות יחד, וכל אחד מכן מצליח להתחיל את השנה האקדמית, ללמוד ולהתפתח" (חיזוק תחושת השליטה העצמית שלהם).

3. תמיכה והתאמות: חשוב להציג לסטודנטים את התמיכה והסיוע שאנחנו וצוות הקורס ניתן להם כדי לצלוח את התקופה ולהצליח בקורס, אילו פעולות נעשה כדי לתמוך בהם (למשל הוספת שעות קבלה, צילום של סרטונים, משימות מדורגות וכו).

4. גורמי תמיכה באוניברסיטה: כדאי להדגיש לסטודנטים, שאנחנו והאוניברסיטה כולה כאן כדי לתמוך בהם. להזמין את מי שמרגיש צורך לפנות אלי אחרי השיעור ולקבוע זמן לשוחח, או להפנות למידע נוסף, לשירותי ייעוץ וגורמי תמיכה אחרים באוניברסיטה:

- [מתווה חזרה ללימודים תשפ"ד](#)

- סיוע נפשי – [השירות הפסיכולוגי](#), psychserv@bgu.ac.il, 08-6461088, [טופס](#)

- [פניה למוקד הסיוע](#)

- [דיקנט הסטודנטים](#) – אפיקי סיוע מיוחדים לסטודנטים. יות במלחמה, מלגות וסיוע כלכלי, שיעורי עזר, תגבורים ועוד

- [תמיכה במשרתי.ות מילואים](#) – לציין מיהו האחראי המחלקתי לטיפול במשרתי המילואים והנפגעים.

5. מרחב מוגן: בהתאם להנחיות מחלקת הביטחון יש לעדכן את הסטודנטים בתחילת השיעור כי בהישמע אזעקה יש לצאת בצורה מהירה וזהירה [למרחב המוגן הקרוב](#) ולהמתין כ-10 דקות. **נבקש מכל מרצה לבדוק טרם השיעור מהו המרחב המוגן המיועד לכיתת הלימוד שלו.**