

איך נוכל כהורים להגביר את תחושת השייכות בכיתה?

תחושת שייכות:
התחושה שאני רצוי/ה, משמעותי/ת,
מכירים אותי, מקבלים אותי כמו שאני,
שמים לב אלי.



1 נשלב בשגרה שאלות מגבירות שייכות:

- מי מהכיתה שלך לא הגיע/ה היום? כמה ימים היא כבר לא הגיעה? מה יש לה? אולי נשלח לו וואטסאפ?
- קבעתם לכדורגל? איזה כיף. כולם מוזמנים? יש לדעתך ילד שאין לו כל כך עם מי להיות? תזמינו אותו...
- אתם אוספים קרשים למדורה? קראתם לכולם?
- את חושבת שיש ילדה שבדרך כלל אין לה עם מי להיפגש אחר הצהריים? בואי נזמין אותה עם עוד חברה ונעשה כיף ביחד.

כשאני מוזמן/ת, אני מרגיש/ה רצוי/ה

כשמרגישים בחסרוני אני מרגיש/ה משמעותי/ת

מדוע תחושת שייכות כל כך חשובה?

המוח שלנו מתוכנן להיות חברתי מטבעו. מרגע הלידה, יש לנו "תוכנה" מובנית שעוזרת לנו להתחבר לאנשים אחרים - כמו יכולת לתקשר, להבין אנשים אחרים, להיות אמפתיים ולשתף פעולה. כשאנחנו מרגישים שייכות, המוח שלנו מקבל איתות של ביטחון. הדבר יוצר רווחה נפשית ותחושת מוגנות שמעודדת אותנו להיות סקרנים, ללמוד ולחקור את העולם בגישה חיובית. לעומת זאת, תחושת בדידות או איום חברתי גורמת למוח להיכנס למצב "התגוננות". במצב כזה, אנחנו מרגישים פגיעים, רמות המתח שלנו עולות וקשה לנו ללמוד ולהתפתח. העולם נראה מסוכן, והסקרנות שלנו נעלמת.

איך נוכל כהורים להגביר את תחושת השייכות בכיתה?

2 נחזק חיבורים בין הילדים/ות:

- עודדו את הילד/ה שלכם להרחיב ולגוון את המעגלים החברתיים שלו, להיפגש לפעמים עם ילד או ילדה שאינם מהחברים הקרובים שלהם.

שאלו אותם:

- יש לך בראש ילד/ה מהכיתה שתרצה/י להכיר קצת יותר?
- יצא לך השבוע לשחק בהפסקה עם מישהו שאתה בקשר איתו?
- גילית השבוע משהו חדש על מישהי מהכיתה?
- **שקלו לארגן פעילויות כיתתיות ששמות דגש על ערבוב וחיזוק קשרים - למערך פעילות כיתתי לחצו.**

אבל לילד/ה שלי יש מספיק חברים... למה שנתערב לילדים בהחלטה עם מי להתחבר?

- האם הילדה שלי חשה בנוח בכיתה גם כשחברותיה הטובות לא נמצאות?
- אם הילד שלי יריב עם החברים, האם יהיה לו מישהו אחר לפנות אליו ולהיות איתו?
- האם הילדים בכיתה יתערבו ויפגינו אכפתיות גם כלפי מי שלא 'מהחבורה' שלהם?
- כאשר אנחנו מערבים ומחזקים קשרים מגוונים בין ילדי/ות הכיתה - אנחנו מחזקים את תחושת השייכות שלהם.



כמה מחשבות על ימי הולדת

- לפעמים נוח יותר לחגוג בקבוצה קטנה. פחות בלגן...פחות יקר...ואולי הילד עצמו מעדיף לחגוג רק עם החברים. **אז למה לא?**
1. כי מפספסים הזדמנות ליצירת שייכות ו'יחד' בכיתה.
 2. כשחוגגים בקבוצות, גם ילדים שלעיתים קרובות מוזמנים, חשים חוסר וודאות וחוסר ביטחון (האם אני רצוי? האם אוזמן?)



איך נוכל כהורים להגביר את תחושת השייכות בכיתה?



ואם הילד/ה שלי מרגיש/ה לא כל כך שייך/ת?

- **שתפו** את המחנכת במה שאתם שומעים ורואים בבית, לעיתים הילדים לא מביעים בבית הספר את הקושי שלהם ואתם אלו שיכולים להשלים עבור המחנכת את התמונה.
- **חשבו** יחד כיצד אפשר לגרום לילד להרגיש מחובר יותר ולחזק בו את התחושה שהוא משמעותי ורצוי.
- **ספרו** למחנכת פרטים על הילד/ה - מה החוזקות שלה? מה הוא אוהב לעשות בזמנו הפנוי? כך יהיה לה קל יותר:
 - להעמיק את הקשר עם הילד ולשוחח איתו על דברים שמעניינים אותו.
 - לעזור לו לבוא לידי ביטוי ולקבל הכרה בתרומה שלו לכיתה. (למשל לשלב ילדה שמציירת יפה, בפעילות קבוצתית שבה מקבלים ניקוד על קישוטים)

לעיתים ילד רוצה להשתייך דווקא לקבוצה מסויימת של ילדים בכיתה ולא מצליח. באופן טבעי המצב יוצר תסכול ויכול 'לצבוע' את התחושה הכללית לגבי הכיתה כולה. אם זה המצב, גלו אמפתיה ובמקביל נסו לעזור לילד לאתר ילדים שמתנהגים אליו בצורה נעימה.

