

## איך לעודד תלמידים לבקש עזרה?

האם חשבתם פעם מדוע כל כך קשה לבקש עזרה?

בקשת עזרה נתפסת לעיתים כסימן לחולשה, גם אצל אלו שזקוקים לעזרה – אלו שזקוקים למילה טובה, להסבר נוסף, או פשוט לחיבוק תומך. היכולת לבקש עזרה דורשת מודעות עצמית גבוהה לצרכים אישיים, תפיסה עצמית חיובית וגם אומץ להרים יד ולהגיד: "המורה, אפשר לקבל עזרה?" כעס ועצב הם שתי דוגמאות לרגשות דומיננטיים שקשה לשאת אותם ולהתמודד עימם לבד. כחלק מטיפול חוסנם הרגשי של התלמידים, יש ללמד אותם לבקש עזרה כשהם מרגישים רגשות כאלו ולא להסתיר את מצוקתם. חשוב שתהיה להם סביבה תומכת ושהם ירגישו שיש להם למי לפנות, למשל להורים, לאחים, לסבים וסבתות, לחברים קרובים, למורים או לכל מבוגר משמעותי שנמצא בסביבתם הקרובה ויכול לתמוך בהם בעת הצורך. בקשת עזרה מחזקת את הקשר של התלמידים עם הסביבה התומכת שלהם ומלמדת אותם לתקשר את הצרכים שלהם ולהביע את רגשותיהם.

נוכל לעזור לתלמידים למפות את הסביבה התומכת שלהם בעזרת השקף הבא:

**לבקש עזרה זו עוצמה**

למי תפנו כדי לקבל עזרה?

כשאתם כועסים או עצובים

שם

איזו עזרה תבקשו?

כשיש לכם בעיה

שם

איזו עזרה תבקשו?

Reach out for support