



אמנות ההקשבה, הדיאלוג וההיכרות
קול התלמיד וקול המורה

שפח מעלות-תרשיחא



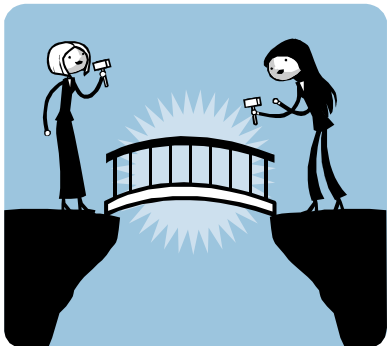
- הכרת מקדמי הקשבה מועילה ומעכביה – איך יוצרים דו-שיח עם תלמיד? איך מקשיבים ולא שופטים?
- איך פונים לילד לאחר אירוע בו היה מעורב?
- איך יוצרים דו-שיח עם ילד שלרוב הוא "שקוף" והופכים אותו לנראה?
- איך יוצרים דו שיח שמעודד את התלמיד לחשיבה, להסביר, לנמק, להרחיב...
- התכנים חשובים ביותר ליצירת קשר אישי עם התלמיד בכלל ובפרט לאור הנסיבות הקיימות והחופשה "הלא שפויה" שהיתה לכולנו.



" גשר לקשר "

יצירת דו- שיח מאפשר יצירת קשר, מאפשר ליצור שינוי ולהשפיע.

התעניינות והקשבה יוצרת תחושת שייכות. קשר חיובי ובטוח עם התלמיד יסייע לו להיחלץ ממעגל הפגיעות בו היה נתון ויחזק לו את המוטיבציה לשמר את היחס החיובי של המורה כלפיו, כך שהוא ינסה שלא לאכזב אותה - כלומר, רמת המחויבות של התלמיד תעלה והדבר עשוי להפחית בעיות התנהגות ולהעלות מוטיבציה בלמידה.



וקצת בסיס תיאורטי

- תאוריית ה- SELF DETERMINATION של דסי וראיין, הינה תיאוריה חשובה בתחום המוטיבציה.
- לפרט נטייה אוניברסאלית לפיתוח הפוטנציאל הגלום בו ולמימושו העצמי באופן אותנטי.
- בבסיס התנהגות האדם עומדים 3 צרכים מרכזיים, בסיסיים מולדים:
- הצורך באוטונומיה
- הצורך בביסוס תחושת היכולת
- הצורך בקשר ובשייכות



הקשר בין רגשות ללמידה (פרדריקסון)

- רגשות חיוביים מרחיבים את מרחב המחשבה, הפעולה, תחושת שביעות רצון מעוררת פעולת חקירה, מחשק יצירה. פעילות החקירה מתעוררת בעקבות הרגש החיובי, יוצרת ידע חדש וחוויות חדשות ובכך פועלת בכיוון של הרחבת העצמי.
- מול מצבים של התעוררות רגש שלילי המאיים על העצמי ומצמצם את אופציית התגובה (FIGHT or FLIGHT).
- כעס פוגע בעיקר בתפקודי זכרון.
- באמצעות הקשר נסייע לתלמיד בפיתוח תחושת מסוגלות ומוטיבציה ללמידה כדי להתמודד עם רגשות של כעס, דכדוך ולחץ העשויים להתעורר.



תקשורת אמפטיית-הקשבה אקטיבית

המטרות:

- להעביר את התחושה כי חשוב ואכפת לנו מה האחר מרגיש.
- להרחיב את השימוש בשפה רגשית ולהעלות את המודעות של הילד לרגשותיו.
- להעביר מסר של תקווה



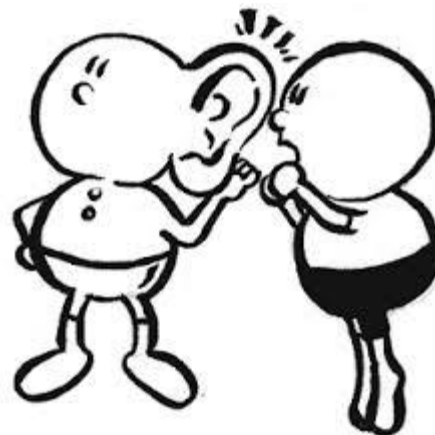
מקדמי הקשבה

- הסרת "מתחרים" לקשב: לסלק הפרעות חיצוניות (תנאים פיסיים מתאימים) והפרעות פנימיות (לשים בצד דעות קדומות, עמדות וטרדות וליצור פניות רגשית להקשבה)
- להימנע מדברנות יתר. **הקשבה < דיבור**
- הימנעות משליפת פתרונות ומהטפת מוסר. התמקדות בהקשבה כאשר אין חובה להסכים.



המשך-מקדמי הקשבה

- הסרת התנגדות הילד להקשבה- שפת גוף מכוונת, דיבור בגובה העיניים, מילות דיבור אמפטיות ("באמת...?") "זה באמת קשה..")
- כבוד לאחר והימנעות ממסרים מבטלי מצוקה- לא לגמד או לבטל את הקושי, גם אם בעינינו הוא שולי ("לא נורא", "לא צריך לעשות מזה עניין") זה יוצר כשל אמפטי.



- חשוב להקצות זמן קבוע להקשבה ושיחה משמעותית באופן סדיר, בזמן שמתאים גם למורה וגם לתלמיד.
- להגדיר מטרה למפגש, לעשות הכנה מראש.
- לאפשר לילד לבחור את נושא השיחה, אך אם הוא אינו יוזם או נראה מוטרד, אפשר ליזום את השיחה איתו תוך שיקוף הרגשתו או תאור עובדה:

**"אתה מאוזן שקט כלמך האחרון, משהו
מטריד/מכאיב/מצויב אותך?"**

**"כאיתי שכלמך האחרון אתה חולך מהפסקות
בוכה/מצביני/מדי פעם מרביץ.."**

"מה קורה לך, אתה רוצה לפתץ אותי..?"



לשלב את חוזקות הילד בשיח ובמציאת פתרונות:

○ להיות מודע מראש מהן חוזקותיו של הילד

○ למצוא חוזקות בתוך השיח

○ להשתמש בחוזקות בחיפוש פתרון:

”ראיתי שאתה יודע מאוד אחראי, אם ניתן
לך תפקיד, האם לה יצליח לך?”

סרטון ארץ נהדרת



שלבי תקשורת אמפטית

○ הקשבה- ונסיון להבין את המסר הגלוי (וגם הסמוי) שמעביר המספר. ○

○ הדהוד- חזרה על דברי המספר כדי להעביר לו את ההרגשה

○ שקשובים לו ולעודדו למסור עוד מידע. **כואב שונאים אותי!** - **"כואב שונאים אותך?"**

○ שלב השיקוף- לנסות לזהות את הרגש המלווה לדברי המספר ולנסות לשקף במילים. ○

○ אישור ההרגשה והבעת אמפטיה **אפי הדברים אתה מספר, לה כאמת קשה, לא נעים, מראי... אפשר להבין אמה אתה מראי ככה.."**

○ שלב מציאת הפתרון- משותף ע"י הילד והמבוגר, תוך

○ התבססות על חוזקות הילד.

○ שלב התקוותיות-אופטימיות- הסתכלות עתידית חיובית.



- לעודד חשיבה בשיח- מעניין אם תוכל להסביר איך הגעת למסקנה...
- לשלב בשיחה אופטימיות- הפעם לא הצלחת, אבל בפעם הבאה תנסה שוב ואח"כ שוב...
- תקווה- התייחסות למידת המאמץ וההשקעה ולא לנתונים כמו שכל וכשרון.
- מעודד יצירתיות במתן פתרונות- מעניין מה עוד אפשר לעשות.. אולי יש לך רעיון חדש?
- לקחת את הזמן- לא תמיד צריכה להיות תשובה ולעיתים יש להשהות את התגובה.
- נכון גם בשיח עם התלמיד בשיעור סביב תפקוד לימודי



תרגילי הקשבה

I

- נתחלק לקבוצה של 10 משתתפים וכל קבוצה תשב במעגל.
- כל אחד ינסה להיזכר בחוויה שחווה הקיץ, לנסות לברר את הרגש שהתלווה לחוויה (כעס, עצב, תסכול, שמחה ועוד)/עם איזו הרגשה/תחושה אתה מתחיל את שנה"ל?
- מה עזר לך בהתמודדות או מה למדת על עצמך מהחוויה שחווית?
- הסתכלות קדימה – מה הייתי רוצה לבקש לעצמי, למשפחתי, לילדי הכתה לקראת השנה הקרובה?

- מי שמעוניין משתף את המעגל בחוויה אישית המתקשרת לשאלה.
- היושב מימינו מקשיב ומהדהד פי עקרונות ההקשבה- להדהד בעיקר את הרגש וההתמודדות.
- יתר חברי הקבוצה מוזמנים לצפות ולרשום לעצמם נקודות למשוב על השיח ביניהם. בסוף השיחה, ידווח על 'בנק ההתמודדויות', יועלו נקודות לחיזוק ולשיפור, והמשתף והמקשיב יספרו על תחושותיהם בשיחה.





תרגיל II

- מתחלקים לזוגות
- כל אחד לוקח לעצמו כמה רגעים לעבור על שאלון "התבוננות עצמית" ולענות לעצמו.
- לאחר מכן מתחילים בשיתוף. כאשר האחד משתף והשני מקשיב על פי העקרונות ומתחלפים.
- בשלב הבא, המשתף לוקח את תפקיד המורה, והמקשיב עובר לתפקיד התלמיד. מדמים שיח עם תלמיד, בעזרת שאלות אלו, לאחר שבוצעה התאמה לילד.



עקרונות בעיבוד חוויה

- האירוע (מה קורה?)
- מחשבה (מה אתה חושב?)
- הרגשה (מה אתה מרגיש?)
- בראיה לאחור-מה אתם מרגישים עכשיו ביחס למה שקרה? מה נשאר לכם מהאירוע הזה? האם למדתם ממנו משהו על עצמכם? במה/במי נעזרתם כדי להתמודד עם החוויה? האם יש לו משמעות ביחס לעתיד?



גש"ר מאח"ד

גוף
פעילות פיזית
שחרור והרפייה

דמיון
חשיבה יצירתית,
הסחת דעת והומור

שכל
חשיבה חיובית,
סדר עדיפויות
ופיתרון בעיות

**לכל אחד דרך
התמודדות
משלו**

חברה
שיתוף ותמיכה,
תחושת שייכות
ולכיד

אמונה
תקווה, ערכים
ותפילה

משפחה
מעניקה חום,
תמיכה וסיוע

רגש
הקשבה
ביטוי רגשי



וזכרו....

- בשיח חשוב לחזק את שפת הכוחות
- הכוח של ה'ביחד'
- ילדים חווים מציאות באופן שונה ממבוגרים
- שיח על פתרון קונפליקטים הוא תהליך מתמשך
- לחדד ערכים ועקרונות
- להכיל עמדות שונות, לספק עובדות
- מעט אור יכול לגרש הרבה חושך
- ולמי שיש למה (משמעות) יוכל להתמודד עם כל אייך



 *Merci*



Thank You 

תודה על ההקשר 
לצמח, לחריכות, לתלמידים
ולנו..

