

ניהול שיח רגשי

כרטיס הרגשות מסייע למורה לנהל שיח רגשי עם התלמיד/ה תוך שיום תחושותיו/יה והבנת עוצמת הרגשות.

המורה מבקש/ת מהתלמיד/ה לבחור את הדמות שמייצגת את האופן שבו הוא/היא מרגיש/ה באותו היום, או את האופן שבו הוא/ היא מרגיש/ה בכתה, או את האופן שבו הוא/היא מרגיש/ה ביחס ללימודי המקצוע או כל שאלה אחרת.

מתחת לכל רגש קיים סולם 10-1 המביע את עוצמת הרגש- המורה מבקש/ת מהתלמיד/ה לבחור את הספרה המבטאת הכי טוב את עוצמת הרגש.

המלצות למורים המנהלים את השיח:

1. הקשבה פעילה: חשוב להתמקד בנאמר, מומלץ להקשיב ללא דיבור וללא תגובה מידיים, ללא הכנסת פרשנויות משלכם, בכוונה אמיתית להבין את הנאמר.

2. פרפראזה: אתם חוזרים במילים שלכם על עיקרי הדברים ששמעתם. דוגמאות: "אני שומעת/ שאמרת...", "את/ה מתכוונת ש...".

3. הבנת הגלוי והסמוי: מבררים מה התלמיד/ה מאותת/ת לנו בהתנהגות הגלויה שלו/ה. דוגמאות: כשהתלמיד/ה אומר/ת "זה טיפשי", אולי הכוונה הסמויה היא: "זה קשה לי, זה מביך אותי".

4. שיקוף אמפאתי: המורה אומר/ת במילים שלו/ה את מה שקלטת/ה שהתלמיד/ה מרגיש/ה. שיקוף אמפאתי נאמר תמיד בטון שואל, כי הוא רק מציע השערה למחשבה או לרגש של האחר. דוגמאות: "האם את/ה אומר/ת שהכול טיפשי, כי אולי זה קצת מביך?"

5. דיבוב: שואלים שאלות לתחקור רגשי, שעוזרות לקבל מידע, להבין טוב יותר את הבעיה, ולאפשר לתלמיד/ה להעמיק בקושי שלהם. דוגמאות:

למה? (למה, לדעתך את/ה מרגיש/ה כך? למשל, למה את/ה כועס/ת?)

מי? (מי גרם לכך? מי עזר? מי הפריע? מי היית רוצה לצדך?)

מתי? (מתי התחלת להרגיש כך?)

איך? (איך לדעתך אפשר לפתור את הבעיה?)

במהלך השיח הרגשי ניתן לייצר עימות: משקפים פערים. למשל, פער בין התנהגות למילים. דוגמה: "אמנם הדיבור שלך רגוע, ואת/ה גם אומר/ת שאת/ה לא כועס/ת, אבל העיניים שלך דומעות..."

6. חשיפה אישית: מספרים על עצמנו, כדי לשמש מודל אישי, וכדי לתת אישור (לגיטימציה) לרגש מסוים. דוגמאות: "אילו הייתי במצב שלך, הייתי מרגיש/ה...", "פעם קרה לי..., והרגשתי..."

7. עידוד לחיפוש פתרונות: מכוונים את התלמיד/ה לחפש בעצמו/ה פתרונות מעשיים לבעיה. דוגמאות (מומלץ לשאול): "מה את/ה מציע/ה?", "אילו קשיים יכולים להתעורר?", "מה יכול לעזור?"

"איך נעקוב אחרי הפתרונות?"

8. סיכום השיחה באופן מעצים ומחזק כולל הזמנה להמשיך קשר.

