

שיחת הקשבה / שיחת אכפת לי - מודל 2

איך אדבר עם תלמידי?

כלים לניהול שיחה אישית מבוסס על פי השירות הפסיכולוגי-ייעוצי משרד החינוך

שיחה אישית עם תלמידים מזמנת קירבה ומאפשרת פתחות. המטרה בשיחות אישיות היא שהתלמידים ילמדו לשתף בחוויות, צרכים ושאלות. שיחות אישיות הן רגעים משמעותיים המאפשרים קשר, מעניקים הזדמנות לבסס תחושת שייכות ואכפתיות, ולהוות עבור התלמיד דמות של מבוגר משמעותי נוכח.

היעזרו בפרוטוקול שיחות אישיות מס' 1 - הנותן רקע ודגשים בשיחה אישית.

בכל שיחה נוכל לבחור בחלק מהכלים, על פי הנדרש והמתאים.

1 - הקשבה:

נגיב בהבנה ללא שיפוטיות או ביקורת.

נקיים קשר עין, נצטלם קרוב וברור, לא נעשה דברים נוספים במקביל, נתרכז באומר ובמה שנאמר.

2 - קבלה:

נגיב בהבנה ללא שיפוטיות או ביקורת.

אני מבינה שאתה. אני שומעת שאת.

3 - אמפתיה:

נזהה את הרגשות שהתלמידים מביעים וניתן להם תוקף.

כשאתה צריך לוותר לאחייך הקטנים זה לא הוגן בעיניך ואפילו מרגיז.

4 - נרמול:

נביע מסר של לגיטימציה וטבעיות למצב או לתחושה.

בני נוער רבים מתלבטים בשאלה הזו. זה טבעי להרגיש כך כשלומדים מרחוק.

5 - הרגעה:

נביע אמירות שנוסכות שלוה ובטחון.

זה באמת לא פשוט. זכור שיש לך כוחות ושאינך לבד.

6 - שאילת שאלות:

נשאל שאלות שמעודדות התבוננות אישית.

מה אתה צריך? מה חשבת? מה הרגשת? מה תרצי לקבל?

7 - איתור וזיהוי:

נשאל שאלה ישירה אודות קושי או בעיה.

מי פגע בך? ממה את דואגת? מי מאיים עליך? מה כואב לך? מה אתה צריך? איך אני יכולה לעזור לך?

8 - פירוש מחדש:

נחפש יחד דרך שונה לתרגם את המצב ולהסבירו.

מעניין אם אפשר לראות זאת בעוד דרך? האם תרצה שננסה לפרש זאת קצת אחרת?

9 - חזרה:

נחזור על דברי התלמידים במילים שלהם לשם מתן תוקף לדבריהם.
ממש כיף לך בהדרכה ואתה משקיע בה המון זמן ואנרגיות, ממש את כל היום שלך. שמעתי נכון?

10 - אישוש:

נחזור על דברי התלמידים במילים שלנו. נראה להם שקלטנו את החוויה האישית שלהם ואת היותה בעלת ערך והגיון.
אתה אומר שקשה לך ללמוד מתמטיקה מרחוק. הבנתי נכון?

11 - הדהוד:

נשתף את התלמידים באסוציאציה או זיכרון אישי שהדברים מעוררים בנו.
הדאגה שלך לסבתא מזכירה לי איך כילדה, בימים של חורף סוער תמיד חשבתי על סבא שלי שהתגורר לבד בעיר אחרת.

12 - זכות למוגנות:

נזכיר לתלמידים שיש להם זכות להיות מוגנים ולחוש בטוחים.
"מגיע לך שישמרו עליך ויעזרו לך, אתה חשוב. את חשובה."

13 - כיוון להתמודדות:

נזמין את התלמידים לחשוב על פתרונות אתה חשוב.
מה יכול לעזור לך? מה את צריכה שיקרה? איזה פתרון יקדם אותך? מה "עבד" לך בעבר?

14 - התפעלות:

נביע התפעלות (כנה) מחוויות, הישגים, מחשבות או פעולות שהתלמידים תארו.
אתה רץ שלוש פעמים בשבוע! וואוו, זה נשמע נהדר. את מתמידה ומתאמצת, נפלא!

15 - הכוונה לעשייה:

נעודד את התלמיד/ה לבחור צעד מעשי ראשון בהתמודדות.
מה הצעד הראשון שתעשה כדי להשלים את החומר?

16 - פנייה לעזרה:

נעודד את התלמידים לשתף ולהיעזר. נחזק את ההבנה שפנייה לעזרה היא עדות לכוח ולא לחולשה.
למי אתה פונה כשקשה לך? עם מי את מתייעצת?

17 - חיזוק התקווה:

נביע מסרים בנוי חוסן ואופטימיות.
דברים יסתדרו, מצבים בחיים הם משתנים ומתחלפים. את ילדה חזקה וחכמה ואת תצליחי. אתה בוגר וחברתי, אתה תמצא את הדרך שלך.

18 - זיהוי חוזקות:

נעודד את התלמידים למנות כוחות פנימיים וחוזקות שהם מזהים בעצמם.
במה אתה סומך על עצמך? איזה כוחות יש לך? אילו כוחות את מכירה בעצמך?

19 - תחושת בטן:

נהיה קשובים לאינטואיציות שלנו.
אני מרגישה שיש משהו שלא נאמר בקול. אני סומכת עליה. אני דואגת לו.

20 - פרידה:

נסיים את השיחה בשאלה פתוחה, בהודיה ובתזכורת להחלטות אם התקבלו כאלו.
מה עוד רצית לומר לי? תודה על השיחה, שמחתי לראותך ואל תשכחי שהחלטת...