

שיחת הקשבה / שיחת אכפת לי - מודל 1 כיצד מקיימים שיחה שמטרתה הקשבה אמיתית לתלמיד

שיחה אישית עם תלמידים מזמנת קירבה ומאפשרת פתיחות. המטרה בשיחות האישיות 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.

מטרת השיחה: להקשיב לתלמיד, לייצר אמפתיה כלפי התלמיד, להיות מרוכז בצרכים של התלמיד, ולסייע לתלמיד בקשיים.

חשוב להדגיש, זאת לא שיחת נזיפה, לא משוב, אלא שיחה שעוסקת בעיקר ברגשותיו של התלמיד ותפקידנו בשיחה להקשיב לתלמיד!

דגשים: מקום המפגש-שקט ללא הפרעות / זמן השיחה- תכנון מראש של זמן השיחה וללא הפתעות, קיצורים וביטולים/ ישיבה- כסאות קרובים, לא מידי - צורת ישיבה שתיתן לילד תחושה של קירבה, באותו גובה/ מטרת השיחה- קיום השיחה ללא כל קשר להתנהגותו של התלמיד או בעיות אחרות אלא שיחה שמטרתה להקשיב לתלמיד, לעודד לתמוך ועוד.

אל תעשה! אל תשאל שאלות בלי לקבל תשובות מן התלמיד, דבר מעט, 80% תלמיד, הימנע מסיפורים שלך בעבר עם תלמידים אחרים או סיפורי ילדות שלך או מה האמת, מה נכון לעשות ... , אין לחשוש משתיקה בשיחה, יש להמתין עד שהתלמיד פותח או מקבל ביטחון, דווקא מורה שיצליח לשתוק, הוא זה שיקדם את השיחה. אל תטיף מוסר, אל תיתן משוב שלילי, שים לב לשפת הגוף שלך, טון הדיבור מול התלמיד, אל תיכנס לוויכוח מול התלמיד.

מבנה השיחה:

א - פתיחה:

1. קבלת פנים חמה, הפגת המתח (כגון אני מכין לעצמי שתייה מה תשתה?) חיוך ...
2. הגדרת מטרת השיחה: על מה הולכים לדבר כגון: רוצה לדעת מה שלומך, איך אתה מרגיש בבי"ס, לדעת עליך קצת יותר.

ב - שאלת פתיחה:

שאלה פתוחה- נהל שיחה פתוחה המתחילה בעולם התוכן של התלמיד, מה נשמע? איך אתה מרגיש ואם התשובות לא מתפתחות ניתן להיעזר **במניפת השאלות** או **בקוביות אקלים** - שימו לב לנושאי הקובייה! לא כל קובייה מתאימה לשיחת הקשבה. (קוביית מיומנויות רגשיות ויחסי קרבה, חוסן נפשי, מעורבות חברתית ולומד עצמאי, אקלים אלימות, אקלים חינוכי. יש לבחור את הקובייה המתאימה לשיחה ראשונה או היכרות, בשיחות המשך או העמקה ניתן להתאים את הקובייה הנכונה) היעזר בדוגמאות לשאלות פתיחה בסוף המסמך.

ג - עשה! קידום השיחה:

הבעת רגשות של המורה, כגון: "מאוד התרגשתי לשמוע..." , **אמפתיה** - ביטוי רגשי של המורה המתחבר לרגשותיו של התלמיד כתגובה לאמירה רגשית של התלמיד, שאל שאלות כדי לקדם את השיחה כגון: את מי ערבת בבעיה זו?, מה עשית במקרה כזה? **שיקוף**: תוך כדי הקשבה בסס את האמון על ידי חזרה על משפטי התלמיד, חשוב להקפיד על כך שהשיקוף יהיה נקי ככל האפשר ולא ייהפך לפרשנות. **חיזוקים חיוביים**, יש לשלב בשיחה חיזוקים חיוביים, פרגון לתלמיד ועוד.

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

סכם הבעת רגשות וקבלת משוב על השיחה: לאחר סיום השיחה, טוב לו למורה לומר את רגשותיו: "מאד נהניתי לדבר אתך...", כמו כן רצוי שהמורה יקבל משוב מהתלמיד, על האופן שבו התנהלה השיחה.

דוגמאות לשאלות לפי תחומים:

שאלות פתיחה: מה שלומך? ספר לי על עצמך? מהם הדברים שאתה אוהב לעשות? מהן התכונות החזקות שלך? אל מי אתה הכי קרוב במשפחה? ספר לי על עצמך מי הם חבריך בכיתה? ספר לי על משפחתך? איך אתה מרגיש בכיתה? ספר לי על דברים שאתה אוהב לעשות עם כל המשפחה? מיהם חבריך בשכונה?

לשיחת המשך: מה שלומך היום? איך עברו עליך הימים מאז שיחתנו האחרונה? האם השתנה דבר מה מאז שנפגשנו בפעם הקודמת?

למיקוד בנושא הרצוי: ספר לי כיצד אתה רואה את העניין? כיצד אתה מסביר את המצב? נסה לעזור לי להבין את העניין, האם אתה יכול לספר לי יותר על המצב? מה דעתך/ עמדתך לגבי מצב זה? מהי הרגשתך בעניין זה?

שיקוף: אתה אומר ש... / בדבריי אמרת ש...

הרגעה: אני מבין את הרגשתך ש... / אני מתאר לעצמי שזה לא קל ל...

הבעת עניין: זה מעניין. ספר לי עוד. / מעניין אותי לדעת... / כיצד הגעת להחלטה ש.../ מהם הדברים החשובים שהיית רוצה להגיד?

הבעת נכונות לעזרה: במה אני יכול לעזור לך? האם אתה מעוניין שנבדוק יחד?

בחירת האפשרויות השונות: אילו התאפשר לך לחזור על המקרה. מה היית עושה אחרת? האם ישנן אפשרויות נוספות? מה יכולות להיות התוצאות של צעד כזה? לאן לדעתך/ להרגשתך זה יכול להוביל? האם חשבת על דרכים נוספות?

בחירת האפשרויות המועדפת: מכל האפשרויות שהעלית - מהי האפשרות שנראית לך ביותר? איזו אפשרות מבין האפשרויות הללו- תהיה לדעתך היעילה ביותר? באיזו אופציה תבחר?

אופן ההתמודדות: אילו מתכונותיך החזקות תעזורנה לך בפעולה/ התמודדות זו? מה המיוחד שביכולתך לתרום? מהם הקשיים שלך בנושא? כיצד התמודדת בעבר עם מצבים דומים? מה עזר לך אז? אילו מכשולים עומדים בפניך? מהם כישרונותיך? מהן מגבלותיך? נניח שיקרה... כיצד תנהג? מה הביא אותך לכך?
שאלות לקראת סיום: האם יש דבר מה נוסף שאתה רוצה לומר? האם תרצה לשוחח עמי על כך שוב? האם אתה חש שקידמנו כעת את הנושא? על מה תרצה לשוחח בפגישתנו הבאה? מתי נוכל להיפגש שוב?