



# מורה נבוכים למפגש אישי מנטור - תלמיד

"על 8 תלמידים דיבר המנטור..."

כמו ארבעת הבנים בהגדה, גם בכיתה ובקבוצה קיימת שונות בין תלמידים/ות באופי ובצרכים.

הנה "מורה נבוכים" ובו טיפים ורעיונות לשיחה אישית עם סוגי התלמידים השונים:

## השתקן

טכני, הכל אחלה/סבבה... קשה לגרום לו לדבר.

**עבור המורה:** מעיק על המורה, מכביד, לא תמיד אפשר להעמיק מעבר לשאלות הרגילות.

### טיפים לשיחה קצרה ונוגעת:

- לתחום בזמן - מעניק שליטה גם לתלמיד וגם למורה
- לחשוב על נושא שיכול להיות מעניין - למורה ולתלמיד
- שאלות סגורות - פחות לחתור לשיחה עמוקה
- שימוש בעזרים - תמונות, וואטסאפ, סרטון - תוך כדי השיחה כדי "להעשיר" את השיחה
- להשתמש בשאלות בחירה/דירוג - לא להיבהל משתיקות

### משפטים ושאלות מתאימים:

- "מ-1 עד 5 - איך עבר עליך השבוע?"
- "יותר משעמם או יותר מלחיץ?"
- "יש משהו קטן שכן היה טוב?"
- "רוצה להראות לי משהו שעשית השבוע?"

## הדברן

חברתי, רוצה לשתף, לדבר, מציף, נכנס לפרטים...

**עבור המורה:** מאתגר את המורה, לא תמיד יודע איך להעמיק, יש לי רק 5-7 דקות שיחה, אין תמיד את כל הכוחות להיות בהקשבה עמוקה...

### טיפים לשיחה קצרה ונוגעת:

- לתחום את משך זמן השיחה (אם אין הרבה למורה או אין משאבים)
- לשאול שאלה פתוחה (לא תשובה של כן/לא) על נושא שמעניין את התלמיד/ה - עליו תתמקדו בשיחה
- שהמורה תשתף מצידה על אותו נושא - וכך זה לא ראיון אלא שיחה
- חיבור לנושא השיחה הקודמת + מבט פני עתיד - משימה משותפת/אישית, עדכון בדרכים נוספות (וואטסאפ, תמונה, שיר, סרטון...) - לקיים קשר לא רק מיילולי

### משפטים ושאלות מתאימים:

- "מכל מה שסיפרת - מה הכי משמעותי לך בימים האלה?"
- "איך זה מרגיש לך בתוך כל מה שקורה?"
- "מה הכי עוזר לך להעביר את הזמן בבית?"
- "מה אתה רוצה שיישאר בינינו לפעם הבאה?"

## המתנגד לשיחה

נמנע, יש לו את כל הסיבות למה לא לשוחח/להיפגש/ללמוד... שיחה עם התנגדות.

### טיפים לשיחה קצרה ונוגעת:

- לבוא במיינדסטט שהשיחה מטרתה היא עצם האינטראקציה והשיחה - בלי קשר לתוכן עצמו
- לדבב את התלמיד שפחות רוצה לשתף - למה אתה חושב כך?
- לבדוק האם זה קשור לקושי רגשי לאור המצב...
- להוריד לחץ - עצם הקשר מספיק
- לתת בחירה ושליטה

### משפטים ושאלות מתאימים:

- "בא לך לדבר עכשיו או בפעם אחרת?"
- "מה הכי מעצבן אותך בתקופה הזו?"
- "אני כאן גם אם לא מתחשק לדבר"
- "אתה מעדיף שנתכתב במקום לדבר?"

## זה שלא עונה לטלפון

קשה בכלל להשיג אותו, קשר בהתכתבות, שיחה מאוד מתומצת...

**עבור המורה:** מעורר התנגדות ודחייה.

### טיפים לשיחה קצרה ונוגעת:

- קשר בהודעות
- לשלוח שיר מספוטיו או יוטיוב שנוגע במורה, ולשתף את התלמיד ולבקש שישלח לו שיר שהוא שומע הרבה בימים אלו
- אימוג'ים...
- המטרה - לשמור על קשר כלשהוא

### משפטים ושאלות מתאימים:

- "חשבתי עליך היום 😊"
- "איך אתה מחזיק בימים האלה?"
- "שלח אימוג' שמתאר את המצב שלך"
- "מה הכי עוזר לך להעביר את הזמן בבית?"

## המנותק/האדיש

"לא אכפת לי", מנותק.

### טיפים לשיחה קצרה ונוגעת:

- להתחבר דרך תחומי עניין אישיים
- לעורר סקרנות, לא לחץ
- לא להתווכח - לבנות קשר
- להציע משהו קטן ומשותף
- לשאול על דברים שקשורים ליומיום שלו

### משפטים ושאלות מתאימים:

- "מה הכי מעביר לך את הזמן בבית?"
- "יש סדרה/משחק שאתה בתוך זה עכשיו?"
- "מתי אתה הכי פחות משתעמם ביום?"
- "אם היה לך יום חופשי לגמרי - מה היית עושה?"

## הרגיש/המוצף

חוזה רגשות חזקים (לחץ, פחד, עצב). יכול להציף גם את המנטור, מדבר לפעמים הרבה, מתקשה לעצור כי מוצף.

### טיפים לשיחה קצרה ונוגעת:

- לתת מקום לרגש לפני פתרון
- לשקף ולהרגיע
- לפרק עומס לצעדים קטנים - לשרר יציבות ("אני כאן")
- לברר מה יכול להקל עליו/מי יכול לסייע ולדבר איתו

### משפטים ושאלות מתאימים:

- "זה נשמע לא פשוט בכלל..."
- "מה הכי קשה לך בימים האלה?"
- "מה קצת עוזר כשזה נהיה כבד?"
- "יש משהו בבית או בחברים שאתה יכול לשוחח איתו שיכול לעזור לך?"

## החרדתי/הלחוצי/בעל צורך עז בשליטה

גם עכשיו בלחץ, צריך שליטה. בחרדה במצבי חוסר וודאות, זקוק לשליטה, סדר וארגון.

### טיפים לשיחה קצרה ונוגעת:

- להעביר פוקוס מהישגיות לרווחה
- לנרמל חוסר שליטה במצב
- לעודד הפסקות ואיזון
- לשים לב לעומס רגשי

### משפטים ושאלות מתאימים:

- "מה הכי מלחיץ אותך בימים האלה?"
- "מה עוזר לך קצת להירגע?"
- "איך אתה מצליח לקחת הפסקות מהזום?"
- "מה נותן לך תחושה של שליטה עכשיו?"

## השמח/רגוע/קליל

### טיפים לשיחה קצרה ונוגעת:

- הולכים עם הטוב - מצטרפים לאנרגיה החיובית שלו ולא מנסים "להוריד אותו לקרקע"
- חשוב לחזק את מה שעובד אצלו: היכולת ליהנות, לראות את הטוב, לשמור על קלילות גם בתקופה מורכבת
- בעדינות ולא בכבדות - פותחים גם פתח קטן לשאול אם יש משהו שפחות פשוט, בלי לערער את החיוביות שלו

### איך זה נראה בשיחה:

- "כיף לשמוע שאתה מצליח ליהנות גם עכשיו"
- "מה עוזר לך לשמור על זה?"
- "יש גם רגעים שפחות זורם?"
- "אם כן - מה קצת יותר מאתגר לך?"