

<p>היכרות עם מודל תקשורת מקרבת ככלי לתקשורת טובה יותר, מניעה או הפחתה של התפרצויות ועזרה לויסות של רגשות</p>	<p>מטרות המפגש</p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס כניסה/ טקס מעבר שמסייע לתלמידים לעבור מהפעילות הקודמת למפגש התצא"מ ולהתכנס אליו.</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>ממשיכים היום במפגש רביעי מסכם בתרגול מיומנות הויסות. דברנו הרבה במפגשים האלה על החשיבות של ויסות בקשר מול אנשים קרובים, חברים, בני משפחה, בקח"ל, ובכל מיני מצבים משתנים. ראינו שכולנו מתישהו מאבדים את זה, והבנו שיש טכניקות שונות שיכולות לעזור לנו למנוע או להפחית את העוצמה. במפגש הקודם התנסו בכל מיני טכניקות, בקשתי שכל אחד יקחו משהו וינסה אותו. נזמין תלמידים לשיתוף של משהו שתרגלו, או באיזה תחושה יצאו, האם וכצד עזר. המפגש היום יתמקד בכלי נוסף שהוא מתאים ככלי לחיים, ולא רק סביב שיפור המיומנות הרגשית של ויסות. הוא נקרא תקשורת מקרבת, והוא משלב מיומנויות שונות שדברנו ונדבר עליהן: אמפתיה, זיהוי רגשות, זיהוי צרכים של הצד השני, וביטוי ברור של בקשה. הוא כלי מופלא ברגעים של כעס, לחץ, חרדה ורגשות עזים נוספים.</p>	<p>גשר למשתתפת/ גשר</p>
<p>1. בחרו אחת מההתנסויות הבאות, או הביאו התנסות שתעורר את חברי הקבוצה. 2. בחרו אחד מחברי הצוות, הוא יהיה המתעד, עליו לכתוב כמה שיותר ציטוטים לדיבור לא יפה או לא מכבד, ציווי על אחד או יותר מחברי הצוות וכדומה. המתעד יכתוב למי הופנה המשפט. לחברי הצוות אפשר להגיד שהמתעד כותב כמה זמן השקיעו בכל שלב ואת שלבי הדיון. התנסויות אפשריות: 1. מגדל – משימת בנייה קבוצתית כמו בניית המגדל הגבוה ביותר בעזרת מקלות ארטיק ופולסטלינה (כל קבוצה מקבלת כמות זהה שתחליטו עליה, אפשר גם להחליף בקיסמים, סלוטייפ וכדומה). המגדל לא יישען על שום דבר, וחייב לעמוד בצורה עצמאית לפחות 30 שניות. המשימה תהיה מוגבלת בזמן. 2. בניית גשר – הקבוצה מקבלת חומרי בנייה: כ-50-30 מקלות ארטיק ומיכל דבק לבן. עליהם לבנות גשר שיוכל להחזיק טלפון סלולארי/ ספר לימוד וכדומה 3. להפוך את השמיכה – הקבוצה עומדת על שמיכה/מחצלת. המשימה שלה היא להפוך את השמיכה לצידה השני מבלי שאף אחד מחברי הקבוצה נופל על הרצפה.</p>	<p>התנסות</p>
<p>• איך הייתה לכם הפעילות? • במה הצלחתם? מה היה טוב? • מה היו נקודות הקושי במשימה? • מיקוד בתקשורת – איך הייתה התקשורת בין חברי הקבוצה? האם היו התבטאויות של כעס? אמירות שלא במקום? • נזמין את המתעדים לספר מה הם ראו. אפשר לקחת חלק מהאמירות שיש ולכתוב אותן על הלוח</p>	<p>עיבוד</p>
<p>נעמיק את העבודה סביב התבטאויות שעלו במשחקים, ונציג את מודל 'תקשורת מקרבת' • נתבונן על אמירה או שתיים שנאמרו – מדוע הן נאמרו? מה רצו לבטא שם? מה היה המסר לצד השני? איך הצד השני הבין את המסר? האם אפשר היה אחרת? • נציג מודל תקשורת לא אלימה או תקשורת מקרבת • היא גישה לניהול מערכות תקשורת במערכות יחסים בכל רמה (אישית, קהילתית ואפילו מדינית) שפותחה לפני כ-60 שנה. מהות השיטה היא להצליח לנהל מערכת יחסים בצורה יעילה תוך מניעת קונפליקטים וצמצום אי הבנות.</p>	<p>העמקה</p>

<ul style="list-style-type: none"> • פעמים רבות כשקורה משהו שהוא בניגוד לשביעות רצוננו אנחנו מאשימים, דורשים, נותנים כל מיני הסברים להתנהגויות – מה שבמקרים רבים מגדיל את הפער וחוסר ההבנה בין שני הצדדים. אפשר לתת דוגמה ממה שראינו עכשיו ("X ראה ש-Y לא עונה לו ולכן חשב שהוא מתעלם ממנו...") על פי הגישה זו תקשורת אלימה, לא מקרבת. ובמקום להניח הנחות, להאשים, לחשוב שמישהו הוא בסדר או לא בסדר הגישה מציעה מודל של 4 מרכיבים כדי שנוכל לבטא את עצמנו בצורה מקרבת. אם נחזור לדוגמה מקודם, שבה X קרה ל-Y סתום כי הוא חשב שהוא מתעלם ממנו, אפשר במקום ההתבטאות המעליבה את ההתבטאות הבאה: "מקודם, כשלא ענית לי, הרגשתי שאתה מתעלם ממני והייתי חסר אונים, והיה לי חשוב שתקשיב לי כדי שנצליח בתרגיל. אני מבקש ממך שתענה לי כדי שאדע שיש לי פידבק..." • המודל בנוי מ-4 חלקים: <ol style="list-style-type: none"> 1. תצפית – תיאור של מה שקרה כפי שהוא נקלט בחושים, בלי פרשנות. לדוגמה: מקום כשלא ענית לי, ..., במקום – מקודם, כשהתעלמת ממני 2. רגש – מה הדבר הזה שקרה גם לי להרגיש, לדוגמה: עצב, כעס, בדידות, חוסר אונים... 3. צורך – דברנו בעבר על צרכי עומק (במערכי אמפתיה), מה הייתי צריך ממך 4. בקשה – תיאור ברור בזמן הווה של מה אתה מבקש מהאדם השני שיעשה יאמר • תרגול: תנו לכל זוג משפט שנאמר בפעילות או אחד מהמשפטים הבאים (אפשר להמציא מי אמר למי), ותנו להם לתרגל אותם במודל. • משפטים לדוגמה: <ul style="list-style-type: none"> - תפסיק ללכלך לי את החדר! - אתה כל הזמן מאחר! זה לא בסדר! - את לא עושה כלום בפרויקט הזה, אנחנו עושים הכל! - למה את תמיד שוכחת לכבות את האור? - אתה אף פעם לא עוזר בבית • תנו לתלמידים להציג עיבודים שונים של המשפטים. • איך זה מרגיש להתבטא ככה? מה זה נותן? (דגש על הסבר של צרכים, ביטוי של רגשות והוצאה שלהם החוצה לפני שהופכים לכעס, עלבון וכדומה, הצגה ברורה של צרכים) • איך לדעתכם מרגיש הצד השני כאשר מתבטאים אליו כך? • איזה חלק יותר קל לכם ליישם? מה קשה יותר? • האם תוכלו לתת דוגמה למשפט מעליב שאמרו לכם בעבר ואתם יכולים "לשכתב" אותו עכשיו? 	
<p>אנחנו מסכמים היום 4 מפגשים על ויסות.</p> <p>במפגש הבא נתחיל נושא חדש, אבל נזמין את התלמידים להמשיך ולתרגל את צורת ההתבטאות בתקשורת מקרבת.</p> <p>פעילויות המשך מומלצות:</p> <ul style="list-style-type: none"> • צרו לוח בכיתה שימחיש את שלבי המודל, ועודדו את התלמידים להשתמש במהלך השיעורים • השתמשו אתם בשפה מקרבת ושקפו לתלמידים 	<p>סיכום המפגש</p>