

"מחנכים לשינוי" - מדריך למורים ומורות לניהול שיח רגשי בכיתות בעתות משבר

החזרה לבית הספר ולכיתה לאחר התרחשותם של אירועים קשים במדינה, מבקשת מן המורות והמורים התייחסות מיוחדת למצב וניהול שיח מסוג אחר במרחב הכיתתי, שונה מאוד מהשיח המתנהל בעת שיעור 'רגיל'. התלמידים והתלמידות, החשופים למידע קשה ומטלטל מן החדשות, הסביבה, והרשתות החברתיות, מגיעים לכיתה מוצפים רגשית, וזקוקים למרחב שבו יזכו לתיקוף ולאפשרות לעבד את תחושותיהם הקשות. מצב זה מעלה בקרב הצוותים החינוכיים שאלות ותהיות באשר ל-מה לעשות? כיצד להגיב? האם וכיצד לנהל שיח בנוגע למציאות שמחוץ לכיתה? ואילו כלים עומדים לרשותנו בעת ניהול שיח שכזה.

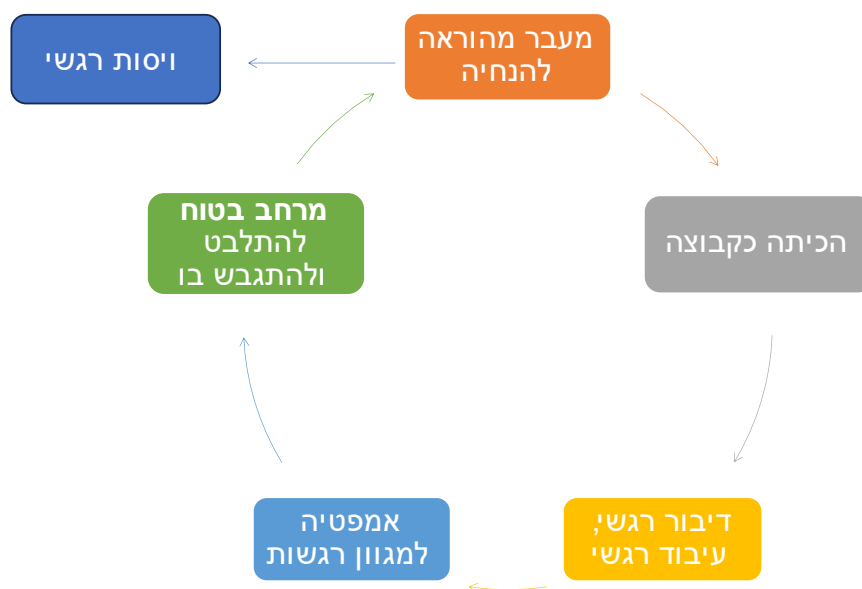
בעקבות האירועים הקשים מנשוא שהחלו אתמול בשעות הבוקר, 7 באוקטובר 2023, מרכז רוסינג ותכנית "מחנכים לשינוי" מציעים לכם, צוותים חינוכיים באשר הנכם, כלים וטיפים שעשויים לסייע במשימה מורכבת זו.

אז מה עושים?

כשהמציאות החיצונית מתפרצת פנימה לכיתה איזה כלים יש לנו להתייחס למה שעולה בכאן ובעכשיו?

בימים קשים אלו, כאשר המציאות מתפרצת פנימה, **על המרחב הכיתתי לאפשר מתן מקום לשיתוף במה שמטריד את התלמידים, ומבקש "מיכל"**.

בעזרת השיתוף, קבלת מרחב בטוח וקבלת הזדהות והדהוד, מתרחש עיבוד שמביא לוויסות רגשי.



מה זה מרחב בטוח?

על מנת לקיים שיח רגשי, עלינו לייצר בכיתה סביבה בטוחה, מוגנת, מבוססת אמון, המהווה את המסגרת, את העוגן עבור הקבוצה והפרטים בה. מסגרת יציבה שמאפשרת הכלת הקצוות השונים, הקשבה, הכרה ונראות, ותקשורת חיובית ומקרבת. במרחב כזה התלמידות והתלמידים יהיו פנויים ומסוגלים להתחבר לתכנים פנימיים ולהתבונן בהם בכנות מבלי חשש להיפגע ע"י הקבוצה או המנחה. 'מרחב בטוח' הוא כאשר היחיד יודע שה"אני" שלו לא יותקף, ולא יתברר כלא רלוונטי או לא הגיוני, לא מוסרי. ובעיקר שאף אחד לא יחתור לשנות אותו.

איך יוצרים מרחב בטוח בכיתה?

על מנת לייצר מרחב בטוח בכיתה, על המנחה (מורה) להגדיר בראשית הדיון מערך כללים וחוקים לדיון, והקפדה על כללי התנהגות בקבוצה (הקשבה, חוסר שיפוטיות, שיתוף). על מנת

לעשות זאת ניתן להגדיר בפתח הדיון חוזה קבוצתי, ביחד עם הכיתה. על המנחה להקפיד על הקשבה אמפטית שלו לדברים הנאמרים בדיון, ולהזמין קולות שונים להישמע בקבוצה.

ניתן, למשל, לפתוח את הדיון כך:

"...ימים קשים עוברים על כולנו. האירועים הקשים מציפים בכולנו רגשות לא פשוטים, והרבה בלבול. הייתי רוצה להזמין אתכם לשתף אותנו במחשבות, רגשות, תחושות שלכם ביום הקשה הזה... רגע לפני שנתחיל, אני רוצה להדגיש שניתן לכל אחד ואחת בכיתה הזדמנות לשתף, אנו נקשיב זה לזו מבלי להתפרץ או להגיב, ונאפשר לכל אחד לשתף ולבטא את עצמו באופן הנכון לו או לה."

גבולות השיח- שיח בעקבות אירועים קשים, בעיקר בהקשר של הסכסוך הישראלי-פלסטיני ויחסי יהודים ערבים עשוי להביא עימו התבטאויות קיצוניות מצד התלמידים והתלמידות. גם בשיח רגשי בנסיבות אלו, האמור לאפשר פורקן רגשי ושיתוף בתחושות הקשות, יש אמירות שלא נוכל לקבל. כל אמירה שיש בה משום הסתה לאלימות, עלינו כאנשי חינוך להוקיע באמירה ברורה כי לא נוכל לקבל הסתה וקריאה לאלימות כחלק משיח לגיטימי. במקרה ועולות בדיון אמירות מן הסוג הזה, יש להדגיש כי אמירות מן הסוג הזה אינן מקובלות. בד בבד ניתן לשקף את התחושות והרגשות הקשים העולים מן האמירות "אני שומעת שאתה מאוד כועס/עצוב, ואני מזמינה אתכם היום לשתף ברגשות הקשים שעולים בכם, אך אמירות שיש בהן קריאה לאלימות, שהיא כשלעצמה אינה חוקית, לא נוכל לקבל." בכך, המנחה למעשה משרטט את גבולות השיח והנורמות המקובלות לדיון בכיתה.

דגשים לניהול שיח רגשי בכיתה:

- על המורה ליצור אווירה מוגנת (ר' לעיל "מרחב בטוח"), שיש בה אמון ובטחון, וניתן להרגיש שייכות ואומץ להתבטא.
- על המורה להתרגל לכך שהיא אינה זו המחזיקה בידע ו"מעבירה" אותו לתלמידים, אלא היא המחוללת את התנאים לקיום דיון בתנאים מוגנים, תוך התחברות למימדים החברתיים והרגשיים של התלמידים.
- עליה לתת אמון בתלמידים ולהיות מוכנה לוותר על חלק מהשליטה בתכנים לטובת העברת האחריות לתלמידים.

- תפקידה לשאול שאלות, ובכך לעורר את הקבוצה רגשית ומחשבתית, כך שכולם יוכלו לצאת מאזור הנוחות שלהם ולהעז לקחת חלק, וכדי שהדיון יהיה מעניין ופותח.
- עליה ללמוד כיצד לשאול, וכיצד להקשיב הקשבה אמיתית, עמוקה ואמפתית, תוך תשומת לב גם למי ששותק ואינו משתתף בדיון.
- היא צריכה להיות מודעת לעמדות הפנימיות שלה, לרגשות שמתעוררים בה.
- היא צריכה לדעת מראש לאן הדיון אמור לחתור, מה "המצפן" שלה, אך לגלות גמישות על פי המתרחש "כאן ועכשיו". עליה להיות רגישה ומתאמת לצרכי התלמידים.
- יש צורך בשינוי של "הסטינג" הקבוע והמוכר לתלמידים, ויצירת סטינג אחר, מיוחד, שמבהיר לתלמידים ולמורה שכאן קורה משהו אחר. למשל, לשבת במעגל, או לקיים את המפגש בכתה אחרת.

מומלץ למורה שנכנס להנחות דיון רגשי להעזר בדיבור פנימי שאומר לעצמו:

- לא כל הילדים ישתתפו בדיון בצורה גלויה, וזה בסדר. חלק כנראה יעשו את העבודה הרגשית בשקט בתוך עצמם, גם אם לא יאמרו דבר בקול רם.
- גם אלו שמתנגדים, ומגיבים בציניות ובביטול לדיון- בעצם מגיבים אליו בדרכם. גם תגובה לא נעימה היא תגובה- אסור לטעות ולהגיב רק מהמקום של הפגיעה והחרדה שהתגובה יוצרת. לא להכנע לחרדה שלך כמנחה וללחץ להשתיק אותם שלא יהרסו.
- חשוב שאתמקד במשתתפים החיוביים, שנענים ומגיבים לדיון, ולא אתן לבעייתיים לשאוב את כל תשומת ליבי אליהם.
- עלי לזכור שהילדים בודקים אותי כי הפכתי פתאום ממורה למנחה שמדבר איתם על נושאים חדשים כמו רגשות או ענינים חברתיים. מצד אחד הילדים מרוצים מהשינוי, ורוצים את ההזדמנות לדבר עם המורה 'בגובה העיניים'. מהצד האחר הם מבולבלים, לא לגמרי מבינים מה כללי המשחק בשיעור/דיון הזה.
- דיון רגשי מוצלח הוא כזה שעולות בו תחושות ודעות. אמיתיות, אפילו לא צפויות. שיש קונפליקטים, מאבקים, שיש גם 'דיבור לא יפה ומנומס' אבל אוטנטי ומהלב.
- חשוב לא להבהל משתיקה, היא מאוד משמעותית ולעיתים מעידה על חשיבה והתבוננות פנימה ולא דוקא על התנגדות.

לשם כך, נוכל להשתמש ב**התערבויות לקידום שיח רגשי**, ולמעשה להעביר את הכוח לקבוצה:

1. **הקשבה פעילה:** מתמקדים בנאמר, מקשיבים ללא דיבור וללא תגובה מידיים, ללא הכנסת פרשנויות משלכם, בכוונה אמיתית להבין את הנאמר. חשוב לשדר הקשבה גם בשפת הגוף: פונים אל המדברים, קושרים קשר עין, מהנהנים, הבעות הפנים הולמות את הנאמר, ואומרים מדי פעם: "אני מקשיב/ה".
2. **פרפראזה:** חוזרים במילים שלכם על עיקרי הדברים ששמעתם. דוגמה: "אני שומע/ת שאמרת...", "את/ה מתכוונ/ת ש...".
3. **תמצות:** מתמצתים את עיקרי הדברים ששמעתם (ולא רק חוזרים עליהם). דוגמה: "אז את/ה בעצם אומר/ת שהיא מאוד הכעיסה אותך...".
4. **הבנת הגלוי והסמוי:** מבררים מה האחרים/הקבוצה מאותתים לנו בהתנהגות הגלויה שלהם. דוגמה: כשילדים אומרים "זה טיפשי", אולי הכוונה הסמויה היא: "זה קשה לי, זה מביך אותי".
5. **שיקוף אמפאתי:** אומרים במילים שלכם את מה שקלטתם שהאחרים חושבים ומרגישים. שיקוף אמפאתי נאמר תמיד בטון שואל, כי הוא רק מציע השערה למחשבה או לרגש של האחר. דוגמה: "אני רואה שממש לא מתחשק לכם לעסוק בנושא שהבאתי. אולי זה משום שאתם עסוקים בעניין אחר?".
6. **דיבוב:** שואלים שאלות לתחקור רגשי, שעוזרות לקבל מידע, להבין טוב יותר את הבעיה, ולאפשר לאדם או לקבוצה להעמיק בקושי שלהם. אלה שאלות פתוחות. דוגמאות:
 - מה? (מה קרה? מה הרגשת/חשבת? מה יכולת לעשות אחרת?)
 - איך? (איך הגבת? איך התפתחו הדברים? איך, לדעתך, אפשר לפתור את הבעיה?)
 - מי? (מי היה שם? מי עזר? מי הפריע? מי היית רוצה לצדך?)
 - למה? (למה, לדעתך, זה קרה דווקא עכשיו? למה כעסת?)
7. **משוב:** נותנים משוב על ההתנהגות של האחרים – כיצד היא משפיעה על אנשים? אילו רגשות היא מעוררת? אילו תגובות היא גורמת. דוגמה: "הדיבור הפסימי שלך גורם לכולנו לדאוג לך".

8. שימוש ב'כאן ועכשיו': משתמשים במצבים, שעולים בקבוצה 'כאן ועכשיו', כהזדמנות לדבר על נושאים רגשיים רלוונטיים לקבוצה.
דוגמה: "אני חושב/ת שאת/ה כועס/ת עכשיו. אולי את/ה רוצה להגיד משהו על מה שאת/ה מרגיש/ה כרגע?"
9. 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..."
10. חשיפה אישית: מספרים על עצמנו, כדי לעזור למשתתפים, כדי לשמש מודל אישי, וכדי לתת אישור (לגיטימציה) לרגש מסוים בקבוצה.
דוגמאות: "אילו הייתי במצב שלך, הייתי מרגיש/ה...", "פעם קרה לי..., והרגשתי..."
11. עידוד לחיפוש פתרונות: מכוונים את התלמידים לחפש בעצמם פתרונות מעשיים לבעיה.
דוגמאות (מומלץ לשאול): "מה אתם מציעים?", "אילו קשיים יכולים להתעורר?", "מה יכול לעזור?", "מה עוד אתם מציעים?", "איך נעקוב אחרי הפתרונות?"
12. פיזור והכללה: מפזרים ומכלילים רגש של יחידים לרגש שאחרים בקבוצה חשים, כדי להפחית את העומס הרגשי מן היחידים, וכדי ליצור חיבור אל הקבוצה.
דוגמה: "דינה אמרה שהיא מבולבלת. האם עוד מישהו מרגיש כך?"
13. איסוף: אוספים ביטויים שנאמרו בקבוצה, ומסכמים אותם למסר בעל משמעות רגשית רלוונטית.
דוגמה: "רותי אמרה ש..., רמי אמר ש..., וגם יוסי אמר ש... – אם כך, אולי הם רוצים להתקרב לאחרים, ולא יודעים איך לעשות זאת?"
14. שיתוף: מזמינים את המשתתפים לשתף בתחושותיהם בדבר שעלה בקבוצה.
דוגמה: "דני שיתף אותנו בריב שלו עם החברה שלו. מי רוצה לספר לנו על התחושות שהסיפור הזה העלה?"
15. עידוד היזכרות ישירה בין משתתפים: מעודדים את המשתתפים להגיב לדברי אחרים.
טכניקה זאת מתאימה במיוחד כאשר קולטים שמישהו רוצה להגיב, אך אינו מעז.
דוגמה: "נדמה לי שאת/ה רוצה לומר משהו לדינה..."

16. השמעת קולות חלופיים בקבוצה: שיח בין קולות שונים בקבוצה, חשוב מאוד לדבר בשם הקולות האחרים, השותקים או הבלתי מודעים עדיין.
דוגמה: "אני שומע/ת שכולכם מתלהבים מהסיכוי לשינוי שיקרה סוף סוף, ואני שואל/ת את עצמי האם, בצד התקווה, אין למישהו ספק ואולי חשש..."

17. שתיקה: שתיקה מאפשרת מרחב, חופש ועמימות, הנדרשים לבדיקה עצמית של המשתתפים את עצמם. חשוב להקפיד לא לקצר את השתיקה מתוך תחושת לחץ, אך גם לא להישאב לשתיקה ארוכה מדי. כאשר, לדעתכם, השתיקה מיצתה את תפקידה, אפשר לומר זאת.
דוגמה: "אתם שותקים. אולי השתיקה אומרת משהו...? אשמח לשמוע..."