



פורום משפחות שכולות
ישראלי-פלסטיני בעד שלום
ISRAELI PALESTINIAN
BEREAVED FAMILIES FOR PEACE
منتدى عائلات تكلّى فلسطيني
إسرائيلي من أجل السلام

חוג ההורים - פורום המשפחות
משפחות שכולות למען שלום, פיוס וסובלנות (ע"ר)
منتدى العائلات
عائلات تكلّى من أجل السلام, المصالحة والتسامح

מפגש בגובה העיניים

עם חברי פורום
המשפחות השכולות
הישראלי-פלסטיני

כלים לעבודה עם תלמידים לפני, בעת ואחרי
מפגש הדיאלוג עם הפורום



מפגש בגובה העיניים

עם חברי פורום המשפחות השכולות הישראלי-פלסטיני
כלים לעבודה עם תלמידים לפני, בעת ואחרי מפגש הדיאלוג עם הפורום

כתיבה: מהדורה ראשונה ושניה - שירי בר, שינויים במהדורה שלישית - צוות פורום המשפחות
ייעוץ: יפעת מוהר
עיצוב גרפי: בר ורון דביר

זכויות יוצרים 2022
מהדורה שלישית | נובמבר 2022

חוג ההורים – פורום המשפחות
משפחות שכולות למען שלום, פיוס וסובלנות (ע"ר)

منتدى العائلات
عائلات تُكلى من أجل السلام، المصالحة والتسامح

היסמין 1, רמת אפעל 5296000

טל. 03 5355089

פקס: 03 6358367

www.theparentscircle.org

www.facebook.com/theparentscircle.org

תוכן העניינים

4 פתח דבר - מכתב למורים

6 רקע פדגוגי למפגש הדיאלוג ולשיח בנושא הטעון של הסכסוך הישראלי-פלסטיני

11 חלק א': הכנת התלמידים לקראת מפגש הדיאלוג עם חברי פורום המשפחות

21 חלק ב': עבודה עם התלמידים בזמן מפגש הדיאלוג

25 חלק ג': דיון לאחר מפגש הדיאלוג

33 נספחים

פתח דבר - מכתב למורים

מהו מפגש הדיאלוג?

מפגש הדיאלוג עם חברי/ות פורום המשפחות אורך כשעה וחצי וכולל שני חלקים. בחלק הראשון מספרים חברי הפורום הישראלי/ת והפלסטיני/ת את סיפור השכול המשפחתי שלהם ומתארים את המסע שהם עברו מהתמקדות בכאב ורצון לנקמה להידברות ופעולה ביחד עם הצד השני למען פיוס. בחלק השני מתקיים דיון קבוצתי בו מוזמנים התלמידים לשיח של שאלות ותשובות הנוגע באופן אמיתי בנושאים כגון כאב, כעס, נכונות לשינוי, פיוס וכדומה. הדיון מאפשר לתלמידים להיפגש באופן ישיר ואנושי עם פלסטינים דוברי עברית ולהעלות בפניהם כל שאלה בנוגע לצד הפלסטיני. הדיון הוא נטול הטיה מפלגתית ואינו עוסק בפתרונות פוליטיים. חברי הפורום מיומנים בניהול דיון מכבד ומעניין הגורם לתלמידים להעלות סימני שאלה ולבחון הנחות יסוד.

מזה למעלה מ-20 שנה מקיים פורום המשפחות השכולות הישראלי-פלסטיני מפגשי דיאלוג בבתי ספר בכל רחבי הארץ. במפגשים מספרים חברי הפורום הישראלי והפלסטיני את סיפור השכול האישי שלהם ומקיימים עם התלמידים דיון פתוח ואותנטי המהווה הזדמנות ייחודית להיכרות עם מודל של פיוס. חברי הפורום, שאיבדו את היקר להם מכל, מוכיחים בעצם עמידתם המשותפת כיצד ניתן להתמיר רגשות של זעם ונקם ולפעול ביחד למען הידברות, תקווה ופיוס.

אנו מוקירים את הבחירה שלכם לקיים את המפגשים עם הפורום בזמנים בהם כמעט ואין דרך אחרת להיפגש עם ה"אחר" הפלסטיני בגובה העיניים.

פורום המשפחות השכולות הישראלי פלסטיני למען שלום, פיוס וסובלנות הוא ארגון התנדבותי שוחר שלום בו חברות כ-600 משפחות ישראליות ופלסטיניות ששכלו בן משפחה מדרגה ראשונה במאבק הדמים המתמשך באזורנו.

מתוך העוצמה הנוראית של הכאב גמרו חברי וחברות הפורום בליבם לעשות כל שביכולתם כדי למנוע שכול נוסף בשני העמים. הנכונות להתמיר רגשות של זעם, נקם, ייאוש וחוסר אונים מתבטאת בבחירה לפעול למען תקווה ופיוס. חברי הפורום נוכחים דרך פעילותם בכעשרים השנים האחרונות כי הידברות מכבדת ואמפתית לכאב ולצרכים של האחר תורמת לשינוי ברמה האישית וליצירת מסגרת לפיוס והידברות בין שני העמים. אנו מאמינים כי נכונות רבה יותר לפיוס תאפשר למנהיגי שני העמים להידבר, להגיע להסכמים, לממש אותם ולשמור עליהם לאורך זמן, ובכך לצמצם ולהפסיק את מעגל הדמים.

פורום המשפחות השכולות הישראלי-פלסטיני אינו שייך ואינו מייצג גוף פוליטי כלשהו.





על הערכה

הערכה כוללת ארבעה חלקים:

- רקע פדגוגי למפגש הדיאלוג ולשיח בנושא הטעון של הסכסוך הישראלי-פלסטיני (עמ' 6).
 - מערך שיעור להכנת התלמידים לקראת מפגש הדיאלוג (עמ' 11).
 - הצעה להתנהלות תוך כדי מפגש הדיאלוג (עמ' 21).
 - 2 מערכי שיעור לעיבוד המפגש עם התלמידים בשיעור החינוך שלאחריו (עמ' 25).
- אנו מקווים כי עבודת ההכנה הזו תשמש אתכם גם במצבים נוספים בהם נדרשות מיומנויות הקשבה לזולת, ובעיקר לזולת שסיפורו האישי ו/או תפיסת עולמו מאתגרים את אלו שלנו.

מהי מטרת מפגשי ההכנה למחנכים/ות?

מטרת מפגשי ההכנה למחנכים/ות, אליהם מתלווה ערכה פדגוגית זו, היא לחזק את היכולת של מורות ומורים לקיים שיח פורה עם תלמידיהם לפני ואחרי מפגש הדיאלוג וזאת באמצעות עירור מחשבה ושיח, מתן כלים והעשרה בידע. מפגשי ההכנה והערכה נועדו לסייע בידיכם:

- לחדד את המטרות הפדגוגיות ואת התרומה של מפגש הדיאלוג בהתאמה לעבודה החינוכית והאתגרים בהם אתם עוסקים עם התלמידים;
- להכין את התלמידים למפגש באופן שיהפוך אותו לפורה ככל הניתן;
- לחזות ביחד עם התלמידים קשיים פוטנציאליים, להבין אותם יחד איתם ולחשוב ביחד על דרכי התמודדות מיטביות;
- להתכונן למפגש הדיאלוג באופן אישי;
- לתכנן את העבודה שלכם עם התלמידים לפני ובמהלך המפגש;
- ולהתכונן לניהול דיון פורה ולא מתלהם לאחריו.

רקע פדגוגי למפגש הדיאלוג ולשיח בנושא הטעון של הסכסוך הישראלי-פלסטיני¹



1 סיכום מתוך "שני פנים לסיפור, מדריך למורה", מטח 2016.
מבוסס על עבודת מחקר ענפה שנערכה על ידי פרופסור
דניאל בר-טל מאוניברסיטת תל אביב ושותפיו.

תחום המחקר של הפסיכולוגיה החברתית מתמקד בין השאר ביחסים בין קבוצות, עם דגש על יחסים קונפליקטואליים, וזאת במטרה להעמיק את ההבנה של תהליכי העומק של סכסוכים ומתוך כך לסייע במציאת פתרונות ברי-קיימא. בארץ וברחבי העולם נערכים מחקרים מקיפים על התופעה של סכסוכים בלתי נשלטים הנחשבים לסכסוכים טוטאליים המשפיעים באופן ניכר על חיי החברה ומציבים בפניה אתגרים רבים. הסכסוך היהודי-ערבי בכלל והישראלי-פלסטיני בפרט משתייכים אף הם לקטגוריה זו של סכסוכים.

**סכסוכים אלימים
נתפסים "כמשחק
סכום אפס"**

שני הצדדים רואים באלימות מהצד השני מעשה לא מוצדק שנעשה בכוונה תחילה, וכל צד דואג רק לנפגעים בצד שלו.

כאשר מתנהל סכסוך מתמשך ואלים בין חברות או עמים קשה לצדדים להקשיב זה לזה, לנסות להבין את הצד האחר ולהצליח לדמיין מצב שבו הסכסוך בא לסיומו ונוצר פיוס ביניהם. סכסוכים בלתי נשלטים נמשכים שנים רבות. הם מאד אלימים וכוללים נפגעים רבים – הרוגים ופצועים, אזרחים וחיילים. שני הצדדים רואים באלימות מהצד השני מעשה לא מוצדק שנעשה בכוונה תחילה, וכל צד דואג רק לנפגעים בצד שלו. שני הצדדים חושבים שלא ניתן לפתור את הסכסוך – בגלל ההיסטוריה הארוכה שלו, חוסר ההצלחה לפתור אותו לאורך זמן ואי הנכונות, לתפיסתם, של הצד השני להפסיק את האלימות. הסכסוך תופס מקום מרכזי בחיי היחידים ובחברה כולה. התקשורת, הפוליטיקאים והאזרחים עוסקים בו ללא הרף, בין השאר משום שהסיבות לסכסוך נתפסות כגורמים מרכזיים החיוניים לקיומה של החברה. מתוך כך הסכסוך גם דורש משאבים רבים של החברה – כלכליים, ביטחוניים, ופסיכולוגיים. בסופו של דבר הוא נתפס כ"משחק סכום אפס" – ההפסד שלך הוא הניצחון שלי, ההפסד שלי הוא הניצחון שלך.



אמונות חברתיות ורגשות קולקטיביים

מצב של סכסוך מתמשך מעורר אצל שני הצדדים פחדים מפני הלא נודע והלא מוכר, ומפני הסכנות והאלימות, ולכן קיים צורך פסיכולוגי מרכזי של בני ובנות החברה בהסברים הגיוניים לגבי המצב: צורך בידיעה ובהבנה וצורך בתחושת שליטה בחיים ובביטחון. אחד המאפיינים של סכסוכים כאלו הוא נוכחות של אמונות חברתיות ושל רגשות קולקטיביים שביחד מספקים הסברים ובכך מסייעים לחברה בהתמודדות עם הסכסוך.

האמונות החברתיות הן תפיסות המשותפות לבני חברה מסוימת ונוגעות לנושאים תרבותיים, לאומיים, חברתיים וכיו"ב. בעת סכסוך אלים מתקיימות לרוב אמונות חברתיות מסוימות שבעזרתן מתארים בני החברה את הסכסוך: איך הוא התחיל, מה מצבו בהווה, ומה יקרה איתו בעתיד. מכיוון שהאמונות עונות על הצרכים הפסיכולוגיים הקיימים בזמן סכסוך מתמשך ואליים, הן מופיעות בצורה דומה בחברות שונות. כלומר, מדובר בתופעה אנושית אוניברסלית המתפתחת באופן טבעי בזמן סכסוך קשה.

האמונות החברתיות המופיעות בעת סכסוך עוסקות למשל בחשיבות של הביטחון ליחיד ולחברה ובחשיבות של האחידות והפטריוטיזם, כשהאהבה למדינה מצדיקה את המחירים שהחברה והפרטים בתוכה משלמים. כמו כן קיימות אמונות בנוגע לדימוי העצמי החיובי של החברה – החברה נתפסת בעיני עצמה כחברה חיובית שמתאפיינת באומץ, בגבורה, בכוח סבל וגם

בהומניות, במוסריות, בשאפה בשלום, באמינות ובקדמה. זאת בניגוד לחברה היריבה, המתוארת בצורה שלילית. המטרות של הסכסוך מתוארות כמוצדקות וחשובות תוך שלילת המטרות של הצד השני. גם אם לא כולם מסכימים

המעורבות בסכסוך בלתי נשלט גורמת לסגירות מחשבתית ולראייה מצומצמת. החברה הופכת שבויה בתפיסות שלה וקשה לה לפרוץ את המסגרת ולבחון דרכים חדשות, יצירתיות ואחרות, כדי לפתור את הסכסוך.

עם האמונות האלה – כשהסכסוך מגיע לשיאו ונראה כי אין מוצא, רוב החברה מתגייסת ותומכת בהן. בתקופות של רגיעה התמיכה באמונות האלה פוחתת.

האמונות החברתיות והרגשות בסכסוך מסייעים לכל קבוצה להתמודד עם הלחץ, להסתגל למצב הסכסוך המתמשך ולהתמודד עם היריב. מצד שני, החברה לומדת להסתכל על המציאות רק מהזווית של הסכסוך. לכן המעורבות בסכסוך בלתי נשלט גורמת לסגירות מחשבתית ולראייה מצומצמת. החברה הופכת שבויה בתפיסות שלה וקשה לה לפרוץ את המסגרת ולבחון דרכים חדשות, יצירתיות ואחרות, כדי לפתור את הסכסוך. כל זה גורם גם למעגל קסמים של אלימות שקשה לצאת ממנו: פחד, שנאה וכעס, העשויים לגרום לאלומות שמגבירה את הפחד, השנאה והכעס, וחוזר חלילה.

הנרטיב של החברה - סיפור הסכסוך שהחברה מחזיקה בו

מתוך האמונות החברתיות, הרגשות השליליים והזיכרון הקולקטיבי של אירועי העבר בסכסוך, נוצר הנרטיב של החברה – סיפור הסכסוך שהחברה מחזיקה בו. הנרטיב הוא הדרך שבה כל חברה מארגנת את העובדות הידועות לה, קושרת ביניהן ומסבירה את התרחשותן. מכיוון שהנרטיב מרבה להתייחס לצד השני בסכסוך, תוך תיאור שלילי של תפקידו בסכסוך המתמשך, קשה, כאמור, לצדדים להקשיב זה לזה ולהבין את הנרטיב של החברה האחרת. הרגשות השליליים מונעים מכל צד את האפשרות להקשיב לצד האחר, לנסות להבין את המצב שהוא נתון בו ולגלות כלפיו אמפתיה. רגשות כאלה מונעים אף את האפשרות שבני כל קבוצה יראו בבני הצד האחר בני אדם כמותם. במצב כזה ניתן להיעזר בגישה הנרטיבית.

סיפורי חיים אישיים

המודל הנרטיבי, מודל "סיפורי החיים", מבוסס על חשיפה גלויה וכוונה של סיפורים אישיים: המספרים משתפים את סיפור משפחתם,

ההיכרות הראשונית עם האחר יכולה להפחית חששות ולעזור לשני הצדדים להבין שגם הצד השני הוא בן אדם עם רגשות. קיומם של רגשות חיוביים יכול לסייע לכל צד להבין את הצד האחר ולשנות את נקודת המבט שלו על הסכסוך ומתוך כך לסייע לשני הצדדים להגיע להבנה ולפיוס.

להרחבה ראו: שני פנים לסיפור - מדריך למורה

התכנית החינוכית "שני פנים לסיפור - מדריך למורה" נכתבה על ידי צוות חינוך אזורי וחיים משותפים של מטח - המרכז לטכנולוגיה חינוכית, למטרת עבודה עם הסרט "שני פנים לסיפור". הסרט עוקב אחרי תכנית מפגשים של ישראלים ופלסטינים במסגרת פרויקט "נקודת מבט" של פורום המשפחות השכולות.

הערכה כוללת 14 מערכי שיעור ומספקת למורים חומרים וכלים לצפייה בסרט, המציגים את הגישה הנרטיבית ואת ההיבטים הקוגניטיביים, הרגשיים וההתנהגותיים הקשורים לסכסוך הישראלי-פלסטיני.

נושאי השיעורים כוללים:

- ידע על הסכסוך הישראלי פלסטיני ועל רגשות ואמונות חברתיות בסכסוכים קשים (היבט קוגניטיבי).
- עבודה על רגשות בסכסוך (היבט רגשי).
- צפיה בסרט "שני פנים לסיפור" (כולל דפי צפיה).
- העמקה בגישה הנרטיבית (כניסה לנעלי האחר).
- ועידוד לעשייה (היבט התנהגותי).

מומלץ לעיין בערכה (קישור מקוצר כאן: <https://bit.ly/3WENZBH>) ובמידת האפשר להעביר מספר שיעורים מתוכה כהכנה נוספת למפגש הדיאלוג.

לעיון נוסף: דניאל בר-טל, לחיות עם הסכסוך. הוצאת כרמל, 2007.

ההקשבה ההדדית והאמפתיה ההדדית, הנוצרות בתגובה לסיפורים האישיים, סוללות את הדרך להקשבה אמפאית לנרטיב הקולקטיבי - הסיפור של הצד השני

חווייתיהם בהקשר של הקונפליקט, דעותיהם, פחדיהם וכולי, באופן אותנטי ואמיתי. הסיפורים האישיים מעוררים אמפתיה והזדהות ולכן יש בכוחם ליצור תחושות חיוביות הדדיות. ההקשבה ההדדית והאמפתיה ההדדית, הנוצרות בתגובה לסיפורים האישיים, סוללות את הדרך להקשבה אמפאית לנרטיב הקולקטיבי - הסיפור של הצד השני² וזאת בניגוד לנטיה להתווכח על העובדות כפי שכל צד מספר אותן. בדרך זאת ניתן לראות שלצד האחר יש היסטוריה ואמונות, זהות ורצונות שהם לגיטימיים, אף כי אין כל הכרח להסכים עמם.

המפגש הדיאלוגי

המפגש מאפשר לתלמידים באופן נדיר ויוצא דופן בשני הנרטיבים זה לצד זה, ללא תחושת איום על הזהות האישית. יתרה מזאת, ההזדהות של בני המשפחות השכולות אלה עם אלה מאפשרת

מתן לגיטימציה לכאב הקיים בשני הצדדים ומזמינה את התלמידים להיכנס לרגע אחד לנעליים של האחר ולראות את המצב מנקודת מבטו.

המטרה היא להקשיב, להכיר ולתת לגיטימציה לכך שלקולקטיב האחר יש נרטיב משלו. אין הכרח להסכים עם הנרטיב, אך חשוב להבין שהוא כולל זוויות מבט שונות משל הצד שלנו על המציאות של הסכסוך.

2 על פי: גבריאל סלומון, דיאלוג של שלום בעיתות של קונפליקט.



חלק א': הכנת התלמידים לקראת מפגש הדיאלוג עם חברי פורום המשפחות





מבט ממעוף הציפור

מסגרת אנו ממליצים לקיים את ההכנה (ואת העיבוד) בשיעור כפול ובמידת האפשר בקבוצות של חצאי כיתה.
מטרות להכין את התלמידים לקראת שיח בנושא נפיץ ושנוי במחלוקת וזאת על ידי:

- לימוד ותרגול כלים להקשבה בסיטואציות של קושי
- יצירת סביבה מוגנת המאפשרת להעלות התנגדויות

תוך כדי מפגש הדיאלוג התלמידים לרוב אינם מפריעים, מתוך כבוד לדוברים בני המשפחות השכולות. יחד עם זאת, קרוב לוודאי כי תלמידים רבים אינם פנויים במידה מספקת להקשבה עקב התעוררות של רגשות, מחשבות ודחפים כתגובה אוטומטית בהקשר של הסיפור הפלסטיני מצד אחד, והסיפור של ישראלים העובדים בשיתוף פעולה עם פלסטינים מצד שני. **מטרת השיעור היא להעלות מודעות לקושי להקשיב – באופן כללי ועוד יותר בסיטואציות של שיח בנושאים טעונים, ולחשוב ביחד על אסטרטגיות לשיפור ההקשבה במצבים אלו. כלים אלו יכולים להיות רלבנטיים כמובן גם מחוץ להקשר של מפגש הדיאלוג עם חברי/ות פורום המשפחות השכולות.** בנוסף, התלמידים ישימו לב להתנגדויות הספציפיות שעשויות להיות להם לדיון בנושא של הסכסוך הישראלי-פלסטיני וילמדו לווסת את הקולות הפנימיים ולמקד את ההקשבה בדוברים.

פיתוח מיומנויות הקשבה בדיון בנושאים טעונים

אנו ממליצים לפתוח את שיעור ההכנה מבלי להתייחס כלל לנושא הסכסוך, ומבלי לדבר על המפגש עם פורום המשפחות השכולות, אלא לעסוק, בשלב הראשון, בנושא ההקשבה בלבד, ורק בסיום, לאחר תרגול מיומנויות ההקשבה, להציג לתלמידים את התכנית למפגש עם פורום המשפחות ולהתייחס לנושא הסכסוך. ייתכן שמהלך כזה יפחית התנגדות מראש ויאפשר להגיע אל הנושא מעמדה מרוככת יותר.

המהלך הכולל



- ← **דיון מקדים על הקשבה**
- ← **תרגיל חסמים להקשבה**
- ← **תרגיל סרגל עמדות (אופציונלי)**
- ← **תגובות לקראת מפגש הדיאלוג עם פורום המשפחות**
- ← **הכנת שאלות לקראת המפגש עם חברי פורום המשפחות**
- ← **סיום השיעור**
- ← **אופציה להעמקה: הכנה נוספת לקראת מפגש הדיאלוג**

רקע



החשיפה לנושאים שנויים במחלוקת עשויה לעורר אצל בני נוער רגשות חזקים כמו גם דחף להגיב באופן מיידי ולעתים קרובות נחרץ. בני הנוער, ולמעשה גם המבוגרים בחברה הישראלית, חשופים לשיח קולני ולעתים קרובות מתלהם בכלי התקשורת, ברשתות החברתיות ובסביבתם הקרובה ולרוב רגילים לתקשר בצורה כזו בכל נושא סביבו קיימת אי הסכמה. השיח הלעומתי מתאפיין באי הקשבה, או בהקשבה חלקית, ובהיצמדות לעמדה קיימת גם אם היא מסתמכת על ידע חלקי בלבד. ההקשבה הלקויה והצורך להגן על עמדות קיימות מעכבים במידה ניכרת שמיעה וקליטה של מידע חדש – בין אם הוא מגיע מהמנחים/ות של הפורום, ובין אם מדובר בעמדות של חברי/ות בכיתה שדעתם שונה משלי.

שלב שני: הכנה לתרגיל הבא

בקשו מהתלמידים לחשוב על נושא/עמדה שהם נתקלים בה ומאוד מרגיזה אותם. הנושא יכול להיות משהו לגמרי אישי, בינם לבין הוריהם, מוריהם, חברים וחברות וכדו', ויכול להיות גם עניין עקרוני.

כדי לחסוך בזמן, תוכלו להציע בעצמכם דוגמאות לעמדות ואמירות שיש להן פוטנציאל נפיץ, ושעשוי להיות קשה לתלמידים להקשיב במהלך דיון עליהן. החסרון בשימוש באמירות מוכנות מראש הוא שקל ונוח עבור התלמידים להשתמש בהן, במקום לחשוב לבדם על נושא רלוונטי, אבל בהחלט ייתכן שהחיסכון בזמן משתלם. אפשר לשלב בין אמירות שהתלמידים מעלים ואמירות/עמדות שתציעו.

הנה כמה דוגמאות לעמדות/אמירות כאלה:

- "בנות שמתלבשות חשוף מביאות על עצמן הטרדות".
 - "החדר שלך הוא חלק מהבית, ולא ממלכה פרטית. להורים יש זכות לדרוש שתסדר/י אותו".
 - "אין באמת אפשרות לידידות בין בנים לבנות. לבנים תמיד יש רק דבר אחד בראש".
 - "עצמאות באה עם אחריות. כשתוכיח/י שאת/ה יותר אחראי/ת תקבל/י יותר עצמאות".
 - "מי שלא השקיע/ה בלימודים תקופה ממושכת לא יכול/ה לצפות שמבחן מוצלח אחד ישנה את כל התמונה".
 - "אחים ואחיות גדולים צריכים לוותר לאחים ואחיות צעירים בבית".
 - "את/ה לא יכול/ה ללכת לישון מאוחר כל כך כשמחר יש לימודים".
 - "הדרך הנכונה להתמודד עם הקורונה היא לבודד את האנשים בקבוצת סיכון, ושהיתר ימשיכו בחייהם פחות או יותר כרגיל".
- אפשר להכין מראש דף עם הדוגמאות לעיל / דוגמאות אחרות או נוספות שלכם ולהוסיף בדף מקום לאמירות/עמדות שהתלמידים יציעו בעצמם ולעודד את התלמידים לעשות כן. ראו נספח א' (עמוד 34).

דיון מקדים על הקשבה

הסבירו לתלמידים שבשעור היום נעסוק בנושא של מיומנויות הקשבה בשיח בין אנשים והקשבה לדעות שונות/אחרות. הדגישו כי לכאורה נראה שזהו דבר בסיסי, אולם בפועל יכולת הקשבה לדעות אחרות היא דבר מורכב שלרוב לא מתעכבים עליו והיום נקדיש זמן לפיתוח המיומנות הזו.

הזמינו את התלמידים להיזכר בסיטואציה בה נאמרו דברים שהיה קשה עבורם לקשיב להם. כדאי להדגיש שאין הכוונה פשוט למצב בו הם מאבדים ריכוז בהקשבה, אלא שיש משהו בדברים שנאמרו להם שהקשה על ההקשבה / הפריע / הרגיש.

שלב ראשון: דיון והמשגה

שאלו את התלמידים מה עשוי להקשות על הקשבה באופן כללי / מה יכול להפריע לכל אחד/ת מאתנו להקשיב. רישמו על הלוח נקודות שיכולות לעלות, למשל:

- אני מתכננת/מה אני אגיד אחר כך.
- אני כבר יודעת/מה היא הולכת להגיד.
- נזכרתי בחוויה אישית שלי והפסקתי להקשיב.
- אני קופצת/במחשבה לפתרונות/עצות למה שנאמר לי.
- אני רוצה לשאול אותה כל מיני שאלות (חסר לי מידע).
- הוא אומר דברים לא נכונים / טפשיים / מעצבנים ואני רוצה לתקן אותו.
- משעמם לי, אני עסוק/ה בדברים אחרים...

אפשרות נוספת: להעביר לתלמידים שאלון אונליין שבו תוצג רשימת ההיגדים לעיל ולבקש מהתלמידים לסמן את ההיגדים הרלבנטיים ביותר עבורם במצב בו עליהם להקשיב לאמירות שהם מסכימים איתן. המורה יכול/ה, מיד לאחר ביצוע הסקר, לשתף בתשובות ולקיים על כך דיון בקצרה.

הערה: בכיתות חזקות ניתן לקיים את שלב הדיון וההמשגה לאחר ביצוע תרגיל החסמים להקשבה שלהלן במקום לפניו.

תרגיל בזוגות: תרגיל חסמים להקשבה ³ מה מפריע לי להקשיב?



להכין מראש

- פתקים ריקים (אחד לכל תלמיד/ה)

תנו לתלמידים את ההנחיות הבאות

1. בתרגיל שנעשה עכשיו בזוגות, כל אחד/ת בוחר/ת, מתוך הנושאים שרשמנו על הלוח / הנושאים שבדף שחולק לכם עמדה ש"מקפיצה" אותה/ו, רושם/ת אותה על פתק, ובן או בת הזוג צריכים לייצג ולנמק את העמדה הזו ברצינות, כמיטב יכולתם, במשך דקה או שתיים.
 2. התפקיד של המקשיבים הוא לא להגיב ולא להגיד שום דבר אלא רק להקשיב, וזאת בשתי רמות:
 - להקשיב למה שהדובר/ת מספר/ת לכם.
 - להקשיב לאילו קולות נוספים יש לכם בראש שמפריעים לכם להקשיב לדובר/ת.
 3. אחרי שתי דקות אני אגיד לכם לעצור ואבקש מכם להחליף תפקידים: הדובר יהפוך למקשיב, והמקשיבה לדוברת.
 4. עכשיו התחלקו לזוגות והחליטו מי תקשיב ומי תדבר ראשונה.
- לאחר ההסברים והחלוקה לזוגות תנו לתלמידים את הפתקים. עירכו את התרגיל לפי ההנחיות בשני סבבים (כך שכל תלמיד/ה יפעל הן בתפקיד הדובר/ת והן בתפקיד המקשיב/ה).

משוב עצמי

לאחר שהתלמידים סיימו את שני הסבבים של התרגיל, בקשו מהם לבחון את ההקשבה שלהם בזמן התרגיל. חלקו לתלמידים דף משוב עצמי בו תופיע רשימת הדברים שיכולים להפריע להקשבה (שמופיעה

בחלק של הדיון וההמשגה לעיל), ובקשו מהתלמידים לסמן מה הפריע להם להקשיב מתוך הרשימה שבדף. כדאי להוסיף לדף שורות ריקות בהן יוכלו התלמידים להוסיף דברים שהפריעו להם ושאינם מופיעים ברשימה. ראו דף משוב עצמי לדוגמא בנספח ב' (עמוד 35).

עריכת משוב עצמי יכולה לסייע למקד את התלמידים ולהפוך את הדיון עמם לאחר מכן לעמוק ועשיר יותר.

ניתן לבצע את המשוב העצמי גם באמצעות שאלון אונליין שתשלחו לתלמידים ובו הם יסמנו את הדברים שהפריעו להם להקשיב מתוך הרשימה שבשאלון.

דיון קבוצתי

עירכו דיון על איכות ההקשבה:

- האם היה לכם קשה להקשיב?
- מה הפריע לכם להקשיב? הוסיפו לרשימה על הלוח.
- עד כמה הדברים האלה הפריעו להקשבה?
- מה אפשר להרוויח אם מצליחים להקשיב ומה מפסידים אם לא מצליחים להקשיב?
- אפשר גם לשאול "האם יש משהו שאנחנו עלולים להפסיד מכך שנקשיב היטב לעמדה שמנוגדת לעמדתנו?" ובכך לאפשר דיון על חששות. למשל – הפחד שמא אני אושפע, או אשנה את דעתי.
- מה גיליתם על ההקשבה שלכם?

הערה: אם רוצים להעמיק בסוגיית ההקשבה בכלל והתרומה שלה לשיח ניתן להרחיב את הדיון כך שיכלול גם בחינה של הנקודות הבאות, למשל:

- עד כמה הרגשתי בתרגיל שבן/בת הזוג שלי הקשיב/ה לי.
- בדיקה טכנית של המקשיב/ה: עד כמה אני מסוגל/ת לחזור על מה שנאמר לי.

במהלך הדיון הקפידו על אווירה של אי-שיפוטיות וסקרנות. המטרה היא לראות עד כמה לכולנו קשה להקשיב ולהעלות למודעות כמה שיותר דברים שיכולים להפריע להקשבה.

3 מתוך גישת ההאקומי

לקראת מפגש הדיאלוג עם פורום המשפחות

ספרו לתלמידים על פורום המשפחות השכולות ועל מפגש הדיאלוג שיתקיים עם חברי הפורום בהשתתפותם. הסבירו להם שמדובר בארגון משותף ישראלי-פלסטיני שכל החברים בו איבדו בן משפחה כתוצאה מהסכסוך המתמשך בין העמים והחליטו לפעול כדי לקדם פיוס ושלום בין העמים ולמנוע שכול נוסף. הסבירו שכל חברי הפורום, ישראלים/ות ופלסטינים/ות מתנגדים לאלומות ותומכים בסיום הסכסוך בדרכי שלום. במפגש הדיאלוג יפגשו התלמידים/ות שני חברי פורום – ישראלי/ת ופלסטיני/ת – שישתפו בסיפורם האישי – סיפור השכול שלהם והבחירה שעשו בדיאלוג ופיוס במקום בנקמה – ויקיימו שיחה פתוחה עם התלמידים, בה הם יזמנו לשאול ושאלות ולהביע מגוון דעות.

תרגיל - סרגל עמדות (אופציונלי)

הערה: ניתן לעשות את תרגיל סרגל העמדות לאחר שתספרו לתלמידים על הפורום ועל מפגש הדיאלוג, או לפני כן.

מטרות

- להציף את הנושא של הסכסוך הישראלי-פלסטיני בדרך שונה ומעוררת עניין.
- לאפשר לתלמידים לראות נקודות דמיון ושוני בכיתה בנוגע להתייחסות לסכסוך.

מהלך

אימרו לתלמידים 4-5 היגדים בהקשר של הסכסוך הישראלי-פלסטיני שהתשובה עליהם מתבטאת ב"כן" או "לא" (ראו דוגמאות בהמשך).

לאחר אמירת כל היגד, התלמידים שעבורם ההיגד הוא נכון יעמדו במקומותיהם, וכשאתם תסמנו להם הם ישבו בחזרה.

גיוונים

ניתן להוסיף עוד אופני הצבעה כדי להראות רצף של התייחסויות (במקום כן/לא):



אני מאד מסכים עם המשפט:
לעמוד



אני די מסכים עם המשפט:
להרים שתי ידיים



אני קצת מסכים עם המשפט:
להרים יד אחת (גבוה)



אני בכלל לא מסכים עם המשפט:
להישאר לשבת

היגדים לדוגמא

הערה: בחרו היגדים מתוך הדוגמאות שלהלן או הוסיפו היגדים אחרים שיתאימו לתלמידים שלכם:

- הסכסוך הישראלי-פלסטיני רלבנטי לחיים שלי.
- אני חושש/ת לדבר על הנושא הזה בכיתה.
- אני מרגיש/ה שחשוב לעסוק בנושא הזה בבית הספר.
- אני לא מכיר/ה פלסטינים באופן אישי.
- מסקרן לשמוע איך אדם פלסטיני רואה את הסכסוך.
- מסקרן לשמוע איך אדם פלסטיני רואה אותנו הישראלים.
- אני מאמינה/ה שסכסוכים קשים בין לאומים יכולים להיפתר.
- אני מאמינה/ה שהסכסוך הישראלי-פלסטיני יכול להיפתר.

תרגיל סרגל העמדות יכול לשמש בסיס לדיון רחב יותר, באופן הבא: ניתן לומר פחות היגדים (3-4) ולאחר כל אחד מהם לבקש מתלמיד/ה 1 או 2 להתייחס לנושא. למשל לשאול תלמידה שקמה בהיגד הראשון באיזה אופן הסכסוך נוגע בחיים שלה.

הערה: ניתן לעשות שימוש בתרגיל סרגל העמדות גם כחלק מהעיבוד עם התלמידים בשיעור החינוך שיתקיים לאחר המפגש עם חברי הפורום.

תגובות לקראת מפגש הדיאלוג

שאלו את התלמידים/ות אילו קולות / מחשבות / תגובות עולים בתוכם לקראת המפגש עם חברי הפורום.

איספו על הלוח את הקולות השונים שיעלו. גם כאן הקפידו לחפש קולות מגוונים – הן קולות סקרניים שמתעניינים במפגש והן תגובות של התנגדות, רגש חזק, וכולי. אם רוצים ניתן לחלק את הלוח לשניים בזמן האיסוף.

עירכו דיון עם התלמידים על התגובות שעולות תוך שימת דגש על אי שיפוטיות – המטרה בשלב זה היא לא לשפוט אם קול זה או אחר הם בסדר או לא בסדר, אלא לראות שיש בתוכנו קולות שונים ולבדוק את השפעתם, כלומר האם הם עלולים להפריע להקשבה.

הזכירו לתלמידים את התרגיל והדיון שעשינו בנושא ההקשבה ואימרו להם שהמפגש עם חברי הפורום יכול לזמן לנו אתגר להקשבה. הזמינו את התלמידים לחשוב ולשתף:

מה יהיה לכם מאתגר בהקשבה ומה המשמעות של הקשבה איכותית במפגש כזה?

במהלך הדיון בקשו מהתלמידים לבחון גם מה הם חושבים שיוכלו להרוויח אם יצליחו להתגבר על החסמים להקשבה.

אפשר גם לשאול את התלמידים מה הם חושבים שהם עלולים להפסיד מהקשבה לחברי הפורום, ובכך לאפשר דיון על החששות שלהם – למשל הפחד שיושפעו או ישנו את דעתם.

לסיום הדיון הציעו לתלמידים דרכים שיסייעו להם להתמודד עם החסמים להקשבה. למשל:

- להזכיר לעצמי: "זה שאני מקשיב/ה לא אומר שאני מסכים/ה".
- אם יש לי משהו/י רגש חזק, שאלה או מחשבה שמפריעה ל/ו/ה להקשיב, ניתן לכתוב את הרגש/השאלה/המחשבה על פתק כדי שניתן יהיה להתייחס אליהם בזמן המתאים בהמשך הדיון.
- לזכור שיש כאן הזדמנות חד-פעמית לפגוש את חברי פורום המשפחות השכולות, הן הישראליות והן הפלסטיניות.

הרחבת הדיון במקרה הצורך

במידה ועולות אמירות סטריאוטיפיות או גזעניות חשוב לעורר סביבן דיון רלבנטי, במסגרת הזמן העומד לרשותכם. ניתן להתייחס לאמירות כאלו בכמה רמות:

במסגרת השיח על ההקשבה, למשל

- איך משפיע הקול הזה על היכולת שלי לפגוש את האדם שיגיע לכיתה?
- עד כמה הקול הזה חזק בתוכי? האם אני יכול/ה לשים אותו בצד? אם לא – מה זה אומר לגבי היכולת לקיים שיח?

במסגרת שיח על צרכים

ראו בחלק ג' בערכה זו את האפשרות השניה לעיבוד מפגש הדיאלוג (עמ' 27).

לומר לתלמיד/ה משהו כגון: "האמירה שאמרת עכשיו היא מאד בעייתית מכיוון ש[נסחו בהתאם לסיטואציה], אבל אני שומעת שיש כאן משהו שמאד חשוב לך. את/ה יכול/ה לנסות לספר לנו מה חשוב לך ולא מתוך שלילה של האחר."

בהמשך ניתן לברר מה הם הצרכים שאותו/ה תלמיד/ה רוצה לבטא (למשל – שייכות לעם היהודי, ביטחון, אחדות) ולבדוק האם יש תלמידים נוספים המזדהים עם אותם צרכים.

השלב הבא הוא לעורר שיח על כך שגזענות היא אינה אסטרטגיה לגיטימית למימוש הצרכים הנ"ל מכיוון שהיא פוגעת באנשים אחרים, ולבדוק איזה עוד אסטרטגיות יכולות להיות למימוש הצרכים.

במסגרת דיון על ערכים של דמוקרטיה ושל קבלת האחר

במסגרת הדיון חשוב לתת לתלמידים כלים לזיהוי אמירות והתנהגויות הפוגעות בערכים אלו. למשל ניתן לשאול: האם האמירה שנאמרה מגבירה את היכולת שלנו להבין את ה"אחר" או האם היא מעודדת פחד ושנאה כלפיו?

במפגש הדיאלוג, במידה ובשל מבוכה של התלמידים לאחר שמיעת הסיפורים האישיים של חברי הפורום, תשתרר שתיקה, תוכלו לשאול את אחת השאלות שהתלמידים הציעו וכך לעורר את הדיון.

אפשרות נוספת: במידה וקיימת קבוצת ווטסאפ כיתתית, אפשר לבקש מהתלמידים לכתוב את השאלות שהיו רוצים לשאול בקבוצת הווטסאפ.

מעצם כך שהתלמידים יצטרכו לחשוב על שאלות שהיו רוצים לשאול את חברי הפורום, הם יוכלו לראות שהמפגש יכול להיות מעניין עבורם וירצו לקחת בו חלק.

סיום השיעור



לסיום השיעור בקשו מהתלמידים שיחשבו לקראת המפגש: מה הוא או היא היו רוצים להרוויח מהמפגש הזה ברמת הידע, החוויה או ההשראה.

אמרו להם שלאחר המפגש תתקיים שיחת עיבוד שבה הם יוכלו לבדוק האם הם קיבלו את מה שהם רצו להרוויח, ומה איפשר - או חסם - את הרווח.

הכנה נוספת לקראת מפגש הדיאלוג



במידה ויש באפשרותכם להקדיש יותר משיעור אחד להכנה למפגש הדיאלוג אנו ממליצים לעסוק בנושא של הידע של התלמידים לגבי הסכסוך. להלן שלוש הצעות:

משחק טריוויה על הסכסוך

המטרה היא לבדוק בדרך קלילה יחסית מה התלמידים יודעים על הסכסוך ולגרות את הסקרנות שלהם לדעת יותר כדי שיוכלו לגבש עמדות מושכלות. תוך כדי המשחק חשוב להראות שלפעמים יש יותר מתשובה "נכונה" אחת, ולסמן מה (או כמה) אנחנו יודעים ומה/כמה אנחנו לא יודעים על הסכסוך.

חומרי רקע ומערכי שיעור מוכנים

ניתן למצוא חומרי רקע ומערכי שיעור מוכנים בקישורים הבאים:

- תכנית "בשביל הדיאלוג" של מדרשת אדם:
<https://bit.ly/3CcMRwK>
- ריכוז פעילויות, מערכי שיעור ומידע בנושא התמודדות עם גזענות, אתר מט"ח: bit.ly/3hHSYBm
- חינוך נגד גזענות באתר האגודה לזכויות האזרח: <https://bit.ly/3xWn35I>

הכנת שאלות לקראת המפגש עם חברי פורום

מטרות

- לעורר את הסקרנות של התלמידים לקראת מפגש הדיאלוג ואת הרצון שלהם לקחת בו חלק.
- לסייע למורה לעורר את הדיון בזמן מפגש הדיאלוג במידת הצורך.

הזכירו לתלמידים שלאחר שישמעו את הסיפורים האישיים של חברי הפורום תתקיים שיחה בה יוכלו להביע מגוון דעות ולשאול שאלות. הבהירו להם שבמסגרת השיחה הם מוזמנים לשאול כל שאלה שהיא ובלבד שישאלו את השאלה באופן מכבד.

אל תחששו מכך שהתלמידים ישאלו שאלות קשות / יעלו התנגדויות במפגש הדיאלוג. חברי הפורום מיומנים היטב במענה לשאלות תלמידים, בהכלת תגובות מסוגים שונים, בניהול דיון מכבד וביצירת סביבה בטוחה להבעה של מגוון עמדות ולבחינת הנחות יסוד.

הזמינו את התלמידים/ות לחשוב על שאלות לחברי הפורום, ובייחוד לחבר הפורום הפלסטיני. בקשו מכל תלמיד לכתוב על דף לפחות שאלה אחת. במידה ומסגרת הזמן מאפשרת זאת, עירכו סבב ובקשו מהתלמידים לשתף בשאלות שהם רוצים לשאול במפגש. בקשו מכל תלמיד/ה לרשום את שמו/ה על הדף ואיספו את הדפים.

ניתן לבקש מתלמיד/ה או קבוצת תלמידים/ות להכין את המשחק עבור שאר הכיתה או השכבה (בהדרכת המורה או המורים המקצועיים להיסטוריה או אזרחות), או לחילופין לחלק את התלמידים לקבוצות לפי נושאים (מושגי יסוד, תאריכים, נושאי מחלוקת עיקריים וכולי) ולהנחות כל קבוצה להכין מספר שאלות לקבוצות האחרות.

שאלות לדוגמה:

- מהו הקו הירוק? (נסו לסמן על מפה איפה הוא עובר)
- האם יש פלסטינים בעלי אזרחות ישראלית?
- מהו האירוע המרכזי שקרה ב-1948 מבחינת הפלסטינים?
- מה הם הסכמי אוסלו?
- מיהו הריבון בשטחי הגדה המערבית / יהודה ושומרון?
- האם הפלסטינים שחיים בשטחי הגדה המערבית / יהודה ושומרון יכולים להצביע בבחירות לכנסת?
- כמה יהודים וכמה ערבים חיים בין הירדן לים התיכון?
- מהי גדר ההפרדה ובין מה למה היא מפרידה?

לומדים על הסכסוך הישראלי-פלסטיני:

ראו את היחידה הראשונה בערכה למורה: שני פנים לסיפור
(<https://bit.ly/3WENZBH>)

ניתן גם לעסוק בנושא של סכסוכים בעזרת עולמות התוכן בבית הספר, למשל בספרות:

- אוזו ומוזו מכפר קאקארזו
- בעל זבוב

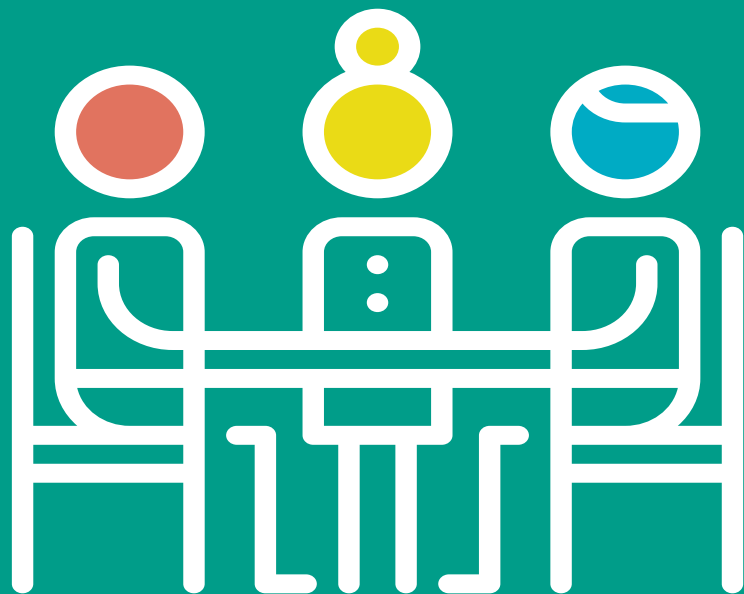






חלק ב':

עבודה עם התלמידים בזמן מפגש הדיאלוג



מבט ממעוף הציפור



מפגש הדיאלוג עם חברי/ות פורום המשפחות אורך כשעה וחצי וכולל שני חלקים. בחלק הראשון מספרים חברי הפורום הישראלי/ת והפלסטיני/ת את סיפור השכול המשפחתי שלהם ומתארים את המסע שהם עברו מהתמקדות בכאב ורצון לנקמה להידברות ופעולה ביחד עם הצד השני למען פיוס. בחלק השני מתקיים דיון קבוצתי בו מוזמנים התלמידים לשיח של שאלות ותשובות הנוגע באופן אמיתי בנושאים כגון כאב, כעס, נכונות לשינוי, פיוס וכדומה. הדיון מאפשר לתלמידים להיפגש באופן ישיר ואנושי עם פלסטינים דוברי עברית ולהעלות בפניהם כל שאלה בנוגע לצד הפלסטיני. הדיון הוא נטול הטיה מפלגתית ואינו עוסק בפתרונות פוליטיים. חברי הפורום מיומנים בניהול דיון מכבד ומעניין הגורם לתלמידים להעלות סימני שאלה ולבחון הנחות יסוד.

- מסגרת** מפגשי הדיאלוג מתקיימים (לרוב) בכל כיתה בנפרד. הכיתה מסודרת במעגל.
- מטרות**
- לעודד את התלמידים להקשיב לחברי פורום המשפחות ולהיות פתוחים למידע חדש.
 - לעודד את התלמידים להקשיב זה לזה בזמן הדיון הפתוח עם חברי הפורום.
 - לייצר אצל התלמידים סקרנות ועניין להמשך דיון מכבד בנושא.

לפני תחילת המפגש



הזכירו למנחים של הפורום שאתם רוצים לדבר עם התלמידים כמה דקות בפתחה ובסיום של המפגש (צוות הפורום ידבר אתם מראש אבל חשוב להזכיר להם).

פתיחת המפגש



הזכירו לתלמידים את ההכנה שעשיתם והזמינו אותם לפנות את עצמם להקשבה מלאה. עודדו אותם להשתמש בפתקים שהבאתם כאחד הכלים להסדרת ההקשבה תוך כדי המפגש: כשאני שמה לב שעולה בתוכי קול, רגש חזק או שאלה שמפריעה לי להקשיב אני יכולה לרשום אותה על פתק ולחזור להקשבה.

המהלך הכולל



- ← לפני תחילת המפגש
- ← פתיחת המפגש
- ← תוך כדי המפגש
- ← סגירת המפגש

להכין מראש



פתקים לתלמידים, אפשר בשני צבעים (או דף עם היגדים, ראו הסבר בהמשך).

במקום פתקים ניתן להכין דף לתלמידים עם ההיגדים הנ"ל (או משפטים אחרים לבחירתכם) ושורות ריקות למילוי.

בקשו מהתלמידים לרשום את שמם על הפתק / דף. איספו את הפתקים / הדפים והזכירו לתלמידים שבשיעור החינוך הבא (או במועד אחר כפי שתקבעו) יתקיים דיון ועיבוד של מפגש הדיאלוג. הזמינו אותם להכין שאלות לדיון.

במידה ונותר זמן, מומלץ לסיים את המפגש באחת מהדרכים הבאות:

- ערכו סבב בו כל תלמיד/ה חוזר/ת על אמירה שנאמרה במפגש והייתה משמעותית בשבילו/ה.
- ערכו סבב שבו כל תלמיד/ה אומרת מילה אחת (או ביטוי בן 2-3 מילים) המביע מה היא לוקחת איתה מהמפגש.
- הזמינו את מי שרוצה מהתלמידים/ות להתייחס בקצרה (משפט אחד) לתחושות שלו/ה ברגע זה בעקבות המפגש.

תוך כדי המפגש

- בזמן המפגש חשוב לתמוך בכך שהתלמידים יהיו בנוכחות – למשל להפחית תנועה של יציאה וכניסה מהחדר ואת העיסוק בטלפונים.
- אין צורך לדאוג לגבי שאלות או תכנים קשים שהתלמידים מעלים – המנחים של הפורום מורגלים לענות על כל שאלה.
- במקרה שבפתיחת שלב הדיון, לאחר שמיעת הסיפורים האישיים של מנחי הפורום, התלמידים מהססים לשאול שאלות, אתם יכולים לשאול את אחת השאלות מתוך רשימת השאלות שהציעו התלמידים במפגש ההכנה. אתם יכולים להציע לתלמיד/ה שהעלה את השאלה במפגש ההכנה לשאול את השאלה בעצמו/ה, אך אם יעדיף שלא, אתם יכולים לשאול את השאלה עבורו/ה.
- במידת הצורך, ומתוך היכרותכם עם התלמידים ועם התהליך החינוכי המתמשך שהם עוברים אתכם, אתם יכולים להרשות לעצמכם להעיר בקצרה או לשאול שאלות שיעמיקו את ההבנה/הקשבה של התלמידים.
- כדאי לרשום לעצמכם את השאלות והתגובות שהתלמידים מעלים כדי שתוכלו להשתמש במידע זה במהלך מפגש העיבוד.

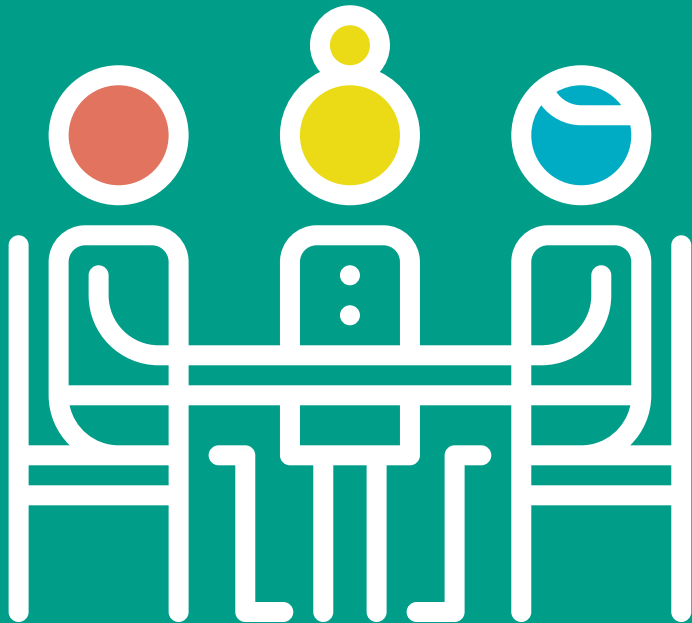
סגירת המפגש

אחרי שאתם מוזים לחברי הפורום חלקו לתלמידים פתקים חדשים (רצוי בצבע אחר) והזמינו אותם לכתוב בכמה מילים התייחסות לשניים או יותר מההיגדים הבאים (בחרו מראש לאיזה היגדים אתם רוצים שהתלמידים יתייחסו):

- מה הרגשתי במהלך המפגש?
- משהו ששמעתי שהפתיע אותי...
- משהו שהיה לי קשה לשמוע...
- משהו שהיה לי מעניין / חשוב / מרגש מועיל לשמוע...
- משהו שלא הבנתי



חלק ג': דיון לאחר מפגש הדיאלוג





מבט ממעוף הציפור

מסגרת אנו ממליצים לקיים את העיבוד במועד הקרוב ביותר לאחר מפגש הדיאלוג ובמידת האפשר בקבוצות של חצאי כיתה ו/או במסגרת של שיעור כפול.

מטרות לאפשר לתלמידים להתייחס אל מפגש הדיאלוג בשלושה רבדים: רגש, קוגניציה והתנהגות, דרך שאלות פשוטות ודיון בקבוצה קטנה.

אפשרות ראשונה לעיבוד מפגש הדיאלוג

המהלך הכולל

← **השלב הראשון: שאלות משמעותיות**

← **השלב השני: תשובות אישיות**

← **השלב השלישי: דיון בקבוצות**

← **השלב הרביעי: שיתוף במליאה**

← **תרגילים נוספים (אופציונלי)**

שלב א': שאלות משמעותיות

הציגו לתלמידים מספר שאלות (או חלקו לתלמידים דף עם השאלות) כגון:

- מה היה לך משמעותי במפגש? (אפשר גם לשאול – מה הרגשת במהלך המפגש או לאחריו; או משהו שהיה לך קשה / מעניין / חשוב / מרגש לשמוע; או איזו חוויה או אמירה מתוך המפגש המשיכה ללוות אותך גם אחריו?).
- ציין/י שני דברים שנאמרו במפגש שהפתיעו אותך, עוררו בך שאלות חדשות, או גרמו לך לחשוב באופן שונה על הנושא של יחסים בין ישראלים ופלסטינים.
- האם בכוונתך לשתף / האם שיתפת אחרים בחוויה שהיתה לך במפגש הדיאלוג, ואילו תגובות את/ה חושב/ת שתקבל / קיבלת?

- מהי לדעתך התרומה של מפגשים כאלו – מפגשים "בין קצוות" – לכם התלמידים? איזה עוד מפגשים היית רוצה שיתקיימו? מה היית מציעה/ה לעשות כדי לקדם הידברות בין קצוות בבית הספר או בחברה בכללותה?

דוגמאות לשאלות נוספות ניתן למצוא באפשרות השניה לעיבוד שמוצגת בהמשך, בשלב ה' שם (בעמוד 31).

* מומלץ לבחור כ-3 שאלות. קבעו את סדר השאלות בהתאם למה שנראה לכם נכון עבור תלמידים.

הערה: אם ביקשתם מהתלמידים לכתוב את התחושות שלהם על פתק / דף בסיום מפגש הדיאלוג, באפשרותכם לחלק את הפתקים לתלמידים במפגש העיבוד ולהשתמש בהם לצורך הדיון.

שלב ב': תשובות אישיות

בקשו מכל תלמיד/ה לכתוב את התשובות שלו/ה על דף.

שלב ג': דיון בקבוצות

לאחר מכן חלקו את הכיתה לחמש קבוצות ובקשו מהתלמידים לקיים דיון בקבוצות הקטנות, כאשר לכל קבוצה ימונה ראש/ת קבוצה.

שלב ד': שיתוף במליאה

לאחר השיח בקבוצות כל ראש/ת קבוצה ידווח לכלל הכיתה (כדאי

שלי בקשר למפגשים נוספים עם "קצוות" בחברה...

בדיון במליאה כל אחד/ת צריך/ה לתרום – לא בהכרח לכל השאלות, אבל להגיב לפחות לאחת. אפשר גם לכתוב נושאים מרכזיים על הלוח וכל תלמיד יניח לפחות שני פתקים (דביקים) עם התייחסות לנושאים.

תרגילים נוספים (אופציונלי)

משחק תפקידים

בכיתות בהם אתם חושבים שתרגיל מסוג זה יכול להתאים, בקשו משני תלמידים בעלי עמדות מנוגדות לעשות משחק תפקידים בו כל אחד/ת מהם יתבקש לייצג את העמדה ההפוכה לעמדתו. חשוב לבחור תלמידים מתאימים, כאלה שיכולים לעשות משחק תפקידים כזה ולקיים אותו בצורה מכובדת.

סרגל עמדות

במידה ועשיתם את תרגיל סרגל העמדות כחלק ממפגש ההכנה, ניתן כעת לעשות את התרגיל שוב ולבחון יחד האם עמדותיהם של התלמידים/ות השתנו בעקבות המפגש.

אפשרות שניה לעיבוד מפגש הדיאלוג - בהשראת "שפת הג'ורף" (תקשורת מקרבת)

מטרות:

- לקיים דיאלוג מכבד שבו יבואו לידי ביטוי מגוון הדעות והתחושות בכיתה.
- לאפשר לתלמידים לעבור משיח של עמדות לשיח של צרכים (ראו הסבר בהמשך).
- לאפשר לתלמידים למצוא מכנה משותף ולחזק את הערבות ההדדית בכיתה.

שתתנו לראש הקבוצה הנחיה קונקרטית מראש לגבי התפקיד שלו/ה).

איספו את הדברים שייאמרו ועשו שיקוף לדברים שעלו בקבוצות – למשל: מה הם הדברים הדומים שעלו בקבוצות השונות? אלו ניגודים היו בין עמדות שונות? איך היתה הדינמיקה בדיונים בקבוצות?

אם מתאים, אפשר לשאול את התלמידים על השינוי שהם מרגישים שחל בהם בעקבות מפגש הדיאלוג או לשקף להם את השינוי שחל בהם.

ניתן לעשות שימוש גם בשאלות שמופיעות בחלק של סיכום התהליך כולו בעמוד 31.

מומלץ לסיים את השיחה עם התלמידים עם מבט קדימה בהתייחס ל: מה הרווחנו מהמפגש ואיך אנחנו לוקחים את זה מכאן הלאה (למשל באמצעות השאלה אילו עוד סוגי מפגשים / פעולות הייתם רוצים שיתקיימו / הייתם רוצים ליזום?)

עלו התנגדויות?

אם עולות התנגדויות במהלך השיחה בתוך הקבוצות או בין הקבוצות עיצרו לתלמידים:

- להקשיב זה לזו
- לבדוק אם הם הבינו זה את זה
- להוריד שיפוטיות ולתת לגיטימציה לעמדות שונות

בנוסף – ניתן להתייחס לדברים שנאמרו על ידי המנחים של הפורום בזמן מפגש הדיאלוג כדי להדגים את הדברים הנ"ל.

עבודה קבוצתית לא מתאימה?

בכיתה שבה אתם מרגישים שעבודה קבוצתית לא מתאימה ניתן לעשות את העבודה במליאה בהנחייה שלכם. בכל מקרה כדאי שלפני הדיון במליאה תתקיים עבודה של כתיבה אישית על ידי התלמידים, כאשר כל תלמיד/ה עונה בקצרה בכתב או מתייחס/ת בקצרה לשאלות שמצוינות למעלה (או לחלקן). ניתן להוסיף שאלות או לבחור ניסוחים אחרים לשאלות כגון: מה הרווחתי מהמפגש / משהו שהשתנה בי בעקבות המפגש / משהו שהתחדש לי בעקבות המפגש / משאלה

להכין מראש

עותק של דף רגשות ודף צרכים עבור כל תלמיד/ה (ראו נספח ג', עמוד 36).

המהלך הכולל

← **השלב הראשון: הצפה של רגשות**

← **השלב השני: דיון סביב הרגשות שעלו**

← **השלב השלישי: זיהוי צרכים וערכים**

← **השלב הרביעי: דיון ראשוני על הצרכים והרגשות**

← **השלב החמישי: המשך דיון על מפגש הדיאלוג**

רקע

המטרה של מפגש זה היא לאפשר חוויה חיובית של שיח דיאלוגי בנושא טעון מבלי שמתעורר במהלכו ויכוח חריף הגורם להתבצרות בעמדות מקובעות. חשוב להבהיר לתלמידים כי מטרת הדיון אינה להגיע להסכמות או לפתרונות, אלא לעצם קיום של שיח שדרכו ניתן לראות את הסיפור מכמה כיוונים, להבין את הצרכים שלנו ואת הצרכים של מי שחושבים אחרת מאתנו, ומתוך כך לאפשר לעצמנו למצוא נקודות דמיון ושוני ואולי אפילו לבחון את עמדותינו מחדש.

על פי שושנה שטיינברג⁴, בשיח בין שני צדדים המצויים בעימות אפשר לזהות כמה שלבי התפתחות עיקריים:

- שיח אגוצנטרי, שבו כל צד מתחפר בעמדה שלו בלא להתייחס לצד האחר
- האשמה והתנצחות
- התחלת ההקשבה לאחר
- רגע דיאלוגי: שלב שבו נוצרת אמפתיה המאפשרת לצדדים להבין זה את זה ברמה רגשית וקוגניטיבית מבלי להרגיש שבעשותם כך הם מוותרים על העמדה שלהם, כלומר מבלי להרגיש מאויימים.

4 שטיינברג, שושנה. (2002). טיפולוגיה לסיווג השיח במפגשים בין קבוצות בקונפליקט. בתוך לאה קסן ורחל לב-ויזל (עורכות). עבודה קבוצתית בחברה רב-תרבותית. תל-אביב: צ'ריקובר. 65-74.

השאירה בדיון עם התלמידים, אם כן, היא להגיע קרוב ככל הניתן לרגע הדיאלוגי – להגיע להבנה עמוקה יותר של העמדות השונות בכיתה מבלי שהתלמידים ירגישו שהם צריכים להגיע להסכמות.

בנוסף, הנחת הבסיס היא שהרגשות החזקים והעמדות הקיימות של לפחות חלק מהתלמידים יקשו עליהם להתייחס למפגש הדיאלוג באופן רענן ובלתי מוטה, ולכן נדרשת עבודת עיבוד וויסות לפני שניתן יהיה להפיק למידה משמעותית – ברמה הכיתתית – ממפגש הדיאלוג.

זיהוי וביטוי של רגשות וצרכים⁵

רגשות קשורים באופן ישיר לצרכים – כאשר צרכינו מתמלאים אנחנו נוטים להרגיש רגשות חיוביים – אושר, סיפוק, התרגשות וכולי. כאשר צרכינו אינם מתמלאים, או מתמלאים באופן חלקי, מופיעים רגשות שליליים – עצב, פחד, תסכול, חוסר אונים וכדומה. לכן הופעה של רגשות שליליים מורה על כך שקיימים צרכים שלא נענו.

לכל בני האדם יש צרכים. ניתן לומר כי צורך הוא מה שמניע אותנו באופן בסיסי – אנחנו מפתחים אסטרטגיות ונוקטים בפעולות כדי לענות על הצרכים שלנו ולממש אותם.

הצרכים הם אוניברסליים ומשותפים לכל בני האדם – למשל הצורך במזון, מגע, ביטחון, הבנה, משמעות, איכפתיות ואהבה. יחד עם זאת, האסטרטגיות או הדרכים למימוש הצרכים הן שונות מאדם לאדם, וחשוב שלא לבלבל בין צרכים לבין האסטרטגיות למימושם או רצונות.⁶

בעוד שהדרכים למימוש הצרכים יכולות להשתנות – את הצרכים עצמם לא ניתן לבטל, מכיוון שכל הצרכים שלנו זקוקים למענה.

5 מבוסס על תקשורת מקרבת (non-violent communication). ארנינה קשתן, מרכז מיתרים.

6 חשוב להבין את ההבדל בין רצון לצורך – הצרכים הם קבועים ובסיסיים; הרצונות יכולים להשתנות ויש לנו שליטה עליהם. ההבדל מיטשטש כאשר הרצון למשהו נהיה מאד חזק ויוצר תחושה שאי אפשר בלעדיו. הדרך לבדוק האם מדובר בצורך או ברצון היא לשאול – "האם היית מסוגל לשרוד בלעדי הדבר?". בנוסף – הצרכים שלנו נוגעים אלינו ולא לאחרים. כשאנחנו מדברים על אחרים – "הם צריכים לעשות כך וכך כדי שאני...", זה כבר לא צורך אלא רצון.

את המשפט ולא לתת להם לפתח את הטיעון שלהם, כדי שתוכלו לשמוע עוד משפטים ולא להיכנס בשלב זה לדיון/ויכוח. סביר להניח שלפחות חלק מהמשפטים יביעו אמונות או דעות, וזה בסדר גמור. (בכיתה קשובה ניתן לאפשר גם יותר מ 6-5 משפטים). כדאי לצייר על הלוח טבלה עם שלוש עמודות ולרשום את המשפטים בעמודה הימנית.

2. עתה חלקו לתלמידים את דף מאגר הרגשות (ראו נספח ג' עמוד 36) והזמינו אותם לזהות אילו רגשות נמצאים בבסיס אחד מהמשפטים שנכתבו על הלוח.

- שאלו תחילה את התלמיד/ה שאמר/ה את המשפט, ולאחר מכן הזמינו את שאר התלמידים להציע רגשות, תוך שהם בודקים עם אותה תלמידה אם ההצעות שלהם אכן תואמות את מה שהיא מרגישה. בקשו מהתלמידים לפנות ישירות זה אל זה: "נראה לי שאולי אתה מרגיש כך וכך..."
- נסו לאתר 4-5 רגשות עבור המשפט וכתבו אותם בטבלה. סמנו איזה מהרגשות הכי בולט או חזק.

למשל:

משפט	רגשות אפשריים
"אני לא מאמינה שהאח שלו סתם נהרג, הוא בטח עשה משהו"	סקפטית, לא שקטה, מודאגת, מוטרדת, עוינת, מעוצבנת, מתוסכלת, חשדנית
"חברי הפורום הם אנשים מדהימים"	מתלהב, מתרגש, הערצה, תקווה, מכיר תודה, מרוצה
"היה לי ממש קשה לשמוע את הסיפורים האישיים שלהם"	עצב, כאב, דאגה, מתח (וגם יכול להיות: בושה, אשמה, חוסר אונים – תלוי במי שמדבר)

הערה חשובה: במהלך העבודה הכיתתית חשוב שהתלמידים לא ישאפו לומר לאחרים איך הם מרגישים ומה הם צריכים או לנתח אותם; הרעיון הוא לנסות לנחש מהם הרגשות והצרכים של האחרים, תוך שאנו בודקים איתם אם בניחוש שלנו אכן הבנו אותם באופן נכון. המפתח הוא לשאול ולא להגיד.

כשאנחנו מודעים לכך שמה שמתסכל אותנו הוא חוסר המימוש של צורך או ערך שלנו, זה נותן לנו פתח להבנה חדשה של הסיטואציה. לעתים קרובות, להפתעתנו, אנחנו מגלים שהצורך שאנחנו מבטאים חשוב לאחרים לא פחות מאשר לנו, ושחילוקי הדעות בינינו אינם לגבי הצורך או הערך, אלא לגבי האסטרטגיה של כל אחד ואחת מאתנו להשגת אותו הצורך.

במהלך השיעור, הזיהוי והביטוי של הרגשות ושל הצרכים יכול לייצר חיבור משמעותי בין התלמידים: חשיפת רגשות יכולה להקל על אחרים לשמוע ולהבין אותנו, ומצד שני - כשאנחנו מצליחים לזהות ולחוות באמת את הצרכים שלנו, וכשאנחנו מצליחים לזהות ולהבין, ואף לבטא במילים, את הצרכים או הערכים של מישהו אחר, לשביעות רצונו, נוצרת תחושה משמעותית של הקשבה ושל הבנה, וגם היזכרות באנושיות האוניברסלית המאחדת את כולנו. כשאנחנו מבטאים צרכים הדבר מעניק לנו ולאחרים בהירות לגבי מה בדיוק נחוץ לנו. בזיהוי ההדדי ובהבנה של הרגשות והצרכים המשותפים והמוכרים לנו נוצר חיבור המאפשר את המשך הדיאלוג ואת המעבר לחיפוש אחר דרכים למימוש הצרכים של כולם.

פתיחה

- הסבירו כי מטרת הדיון היא לעבד את החוויה של מפגש הדיאלוג ולאפשר דיאלוג מכבד שבו כל אחד ואחת מהתלמידים/ות ירגישו בנוח להביע את דעותיהם ותחושותיהם.
- הזכירו לתלמידים את ההכנה שעשיתם לפני המפגש והזמינו אותם להקשיב זה לזו באותה רמה של כבוד ואכפתיות בה הם הקשיבו לחברי פורום המשפחות.

שלב א': הצפה של רגשות

1. בקשו מהתלמידים לנסח במשפט אחד איזה רושם השאיר בהם מפגש הדיאלוג (ניתן להתייחס לפתקים/היגדים שנכתבו בסוף מפגש הדיאלוג).
רישמו 5-6 משפטים על הלוח. הקפידו לאסוף מגוון של משפטים ותחושות ("האם למישהו יש תחושה אחרת לגמרי ממה שנאמר עד עכשיו?"). הקפידו לעצור את התלמידים אחרי שהם אמרו

שלב ב': דיון סביב הרגשות שהועלו - הבנת הקשר בין רגשות לצרכים

שאלו את התלמידים מדוע לדעתם עולים רגשות חזקים סביב מפגש הדיאלוג עם חברי פורום המשפחות (או סביב המפגש עם הפלסטיני או הסכסוך הישראלי-פלסטיני).

הציגו בפני התלמידים את ההסבר לגבי הקשר בין רגשות וצרכים:

- לכולנו יש צרכים אנושיים בסיסיים, שהם אוניברסליים ומשותפים לכל בני האדם.
- הצרכים מפעילים אותנו באופן יומיומי: אנחנו מפתחים רצונות, בוחרים במטרות ונוקטים בפעולות כדי לממש את הצרכים שלנו. הנה כמה דוגמאות לצרכים: ביטחון, שיבינו אותי, חופש, סדר, התחשבות, תמיכה.
- כאשר הצרכים שלנו מתמלאים אנחנו נוטים להרגיש רגשות חיוביים – אושר, סיפוק, התרגשות וכולי.
- כאשר הצרכים אינם מתמלאים, או מתמלאים באופן חלקי, מופיעים רגשות שליליים – עצב, פחד, תסכול, חוסר אונים וכדומה. למשל, פחד הוא רגש שעולה כשהצורך בביטחון לא מתמלא.
- יחד עם זאת, אנחנו לא רגילים לבדוק מהם הצרכים שלנו ואיך הם מפעילים אותנו. לכן, הרגשות החזקים עוזרים לנו להבין שיש משהו שחשוב לנו (צורך או ערך) שכרגע מקבל או לא מקבל מענה.

שלב ג': זיהוי צרכים וערכים - מה חשוב לי?

עתה חלקו לתלמידים את דף מאגר הצרכים והערכים והזמינו אותם לנסות לאתר אלו צרכים נמצאים בבסיס המשפט שניתחנו בשלב הקודם והרגשות שהובעו בהקשרו. למשל:

משפט	רגשות אפשריים	צרכים אפשריים
"אני לא מאמינה שהאח שלו סתם נהרג, הוא בטח עשה משהו"	סקפטיות, לא שקטה, מודאגת, מוטרדת, עוינת, מעוצבנת, מתוסכלת, חשדנית	בהירות, ודאות, סדר (בחיים), משמעות, הכרה במוסריות, הגנה
"חברי הפורום הם אנשים מדהימים"	מתלהב, מתרגש, הערצה, תקווה, מכיר תודה, מרוצה	אותנטיות, גילוי לב, תקווה, משמעות
"היה לי ממש קשה לשמוע את הסיפורים האישיים שלהם"	עצב, כאב, דאגה, מתח (וגם יכול להיות: בושה, אשמה, חוסר אונים – תלוי בהקשר הספציפי)	הזדהות, אמפתיה, סדר (בחיים), שמחה, הנאה

התחילו שוב מהתלמיד/ה שאמרה את המשפט, ולאחר מכן הזמינו את האחרים להציע עוד צרכים. השאלות המובילות הן:

- מה חשוב לך בקשר ל_____?
- מהו הדבר שמניע אותך בסיטואציה או בהקשר הזה? מהו הדבר שחשוב לך לממש?

בשלב זה חשוב שהתלמידים ידברו בלשון "אני":

- במקום הטלת האחריות על האחר: "אני מרגישה/ה שהם עשו לי _____", להביע את הצורך דרך החוויה שלי: "כל כך חשוב לי _____"; "אני זקוק ל _____"

בשלב זה ניתן לחלק את התלמידים לזוגות/שלושות, ולבקש מהם לעבוד ביחד על המשפט שכל אחד מהם כתב בתחילת השיעור (ההתרשמות שלי ממפגש הדיאלוג) ולזהות את הרגשות והצרכים שנמצאים בבסיסו.

שלב ה': המשך דיון - על מפגש הדיאלוג

בשלב זה, לאחר שנעשה עיבוד מסוים של הרגשות והצרכים, אנו ממליצים לחזור למפגש הדיאלוג עצמו ולערוך דיון בהקשר למטרות החינוכיות שלך המורה ושל בית הספר. ניתן לשאול שאלות כגון:

- איזה דבר חדש למדתי במפגש הדיאלוג?
- מה למדתי על הפלסטינים/ים שלא ידעתי/הבנתי קודם לכן?
- מה עוד הייתי רוצה ללמוד על הפלסטינים ו/או על הסכסוך?
- האם המפגש עורר בי רצון לפעולה?

סיכום התהליך כולו (הכנה, מפגש דיאלוג ועיבוד)

בסיום השיעור ניתן לשאול ולסכם בשאלות כגון:

- אלו מיומנויות נדרשות כדי להצליח להקשיב ולנהל דיון בנושא טעון? (איפוק, סקרנות, לא לעשות דה-לגיטימציה לאחר, זיהוי וביטוי של רגשות וצרכים).
 - האם התהליך עזר לכם בניבוי או בהעשרת העמדה הקיימת שלכם?
 - מהם התנאים הנדרשים כדי שנוכל לענות על הצרכים הדומים והשונים? (לתת לגיטימציה לדרכי הפעולה השונות – כל עוד שהן לא אלימות, כלומר שהמימוש אינו פוגע במימוש הצורך של אחרים).
 - אילו תובנות למדנו מתהליך ההקשבה: ההקשבה ל"אחר" וההקשבה אלה לאלה.
- במידה והתלמידים כתבו לעצמם מה הם רוצים להרוויח מהמפגש, ניתן לבדוק האם השיגו את מה שרצו ומה אפשר או חסם.

בהצלחה ובתודה על שיתוף הפעולה, חברי פורום המשפחות השכולות הישראלי-פלסטיני

שלב ד': דיון ראשוני על הרגשות והצרכים

מטרת קיום השיח שעוסק בזיהוי של רגשות וצרכים היא להוביל לחשיפה של מגוון דעות ועמדות בכיתה לגבי הסכסוך (והמפגש עם חברי פורום המשפחות) מבלי שהדיון ייהפך לשיח של חרשים.

השאפה היא שתוך כדי הדיון תינתן לגיטימציה למגוון של צרכים וערכים הקיימים בכיתה, תוך כדי הפרדה בין הצרכים לבין האסטרטגיות למימושם: יכול בהחלט להיות מצב שבו למספר תלמידים יהיה את אותו הצורך, אך כל אחד מהם יבחר באסטרטגיה שונה למימוש הצורך. למשל: צרכים של ביטחון, שייכות לעם שלי והתחשבות. היכולת של התלמידים לתת ולקבל הכרה בצרכים שלהם יכולה להיות מאד משמעותית לשינוי האווירה בכיתה סביב הנושא הטעון הזה (ובהמשך בנושאים טעונים נוספים). שימו לב: בשלב זה אנו מסתפקים בהבנה ובהכרה בצרכים, ולא מנסים להסכים על דרכי פעולה או להגיע לפתרונות של הסכסוך.

נקודות לדיון עם התלמידים:

- א. עד כמה יכולנו להקשיב למגוון העמדות הקיים בכיתה?
- ב. עד כמה הצלחנו להקשיב לעמדות שאנו לא מסכימים להן, מבלי להרגיש שאנחנו צריכים לוותר על העמדות שלנו?
 - האם מישהו יכול לשתף ברגע של הצלחה להקשיב לעמדה שהייתה לו קשה-להקשבה?
- ג. האם הצלחנו להבין את הרגשות והצרכים של מי שהביעו דעות שונות משלנו? האם הרגשנו שהם הבינו אותנו?
- ד. המורה יכול/ה לסכם ולבקש מהתלמידים לתת דוגמאות. למשל:
 - מי הרגיש שהצליחו להבין אותנו?
 - מה במיוחד גרם לך להרגיש מובנת?
 - האם היה רגש או צורך שמישהו הציע כהסבר לאמירה שלך, שיקע' היטב לתחושתך? מהו? (זה זמן טוב לפרגן זה לזו...)
- ה. האם הצלחנו לזהות צרכים דומים העומדים בבסיסן של עמדות שונות בכיתה? כאן חשוב לא להישאר בהכללות אלא להראות מה גילינו ספציפית.
- ו. איזו אווירה נוצרה בכיתה סביב השיח על הצרכים?



נספחים



נספח א': דף לחלוקה לתלמידים לתרגיל פיתוח מיומנויות הקשבה בדיון בנושאים טעונים

נושאים / עמדות שמרגיזים אותי

בחרו עמדה / אמירה שמרגיזה אתכם מתוך רשימת הדוגמאות להלן,
או כתבו עמדה / אמירה אחרת שמרגיזה אתכם:

☐ "בנות שמתלבשות חשוף מביאות על עצמן הטרדות".

☐ "החזר שלך הוא חלק מהבית, ולא ממלכה פרטית. להורים יש
זכות לדרוש שתסדר/י אותו".

☐ "אין באמת אפשרות לידידות בין בנים לבנות. לבנים תמיד יש
רק דבר אחד בראש".

☐ "עצמאות באה עם אחריות. כשתוכיח/י שאת/ה יותר אחראית
תקבל/י יותר עצמאות".

☐ "מי שלא השקיע/ה בלימודים תקופה ממושכת לא יכול/ה
לצפות שמבחן מוצלח אחד ישנה את כל התמונה".

☐ "אחים ואחיות גדולים צריכים לוותר לאחים ואחיות
צעירים בבית".

☐ "את/ה לא יכול/ה ללכת לישון מאוחר כל כך כשמחר
יש לימודים".

☐ "הדרך הנכונה להתמודד עם הקורונה היא לבודד את האנשים
בקבוצת סיכון, ושהיתר ימשיכו בחייהם פחות או יותר כרגיל".

☐

נספח ב': דף משוב לחלוקה לתלמידים לתרגיל מיומנויות הקשבה בדיון בנושאים טעונים

דף משוב - חסמים להקשבה

אנא סמני/ מה מבין הדברים הבאים הקשה / הפריע להקשבה שלך בזמן התרגיל שעשינו עכשיו. באפשרותך להוסיף לרשימה דברים נוספים שאינם מופיעים בה והקשו / הפריעו להקשבה שלך:

- ☐ הייתי עסוק/ה בלחשוב על מה אני אניד אחר כך.
- ☐ הרגשתי שאני כבר יודע/ת מה היא/הוא הולכ/ת להגיד.
- ☐ נזכרתי בחוויה אישית שלי והפסקתי להקשיב.
- ☐ קפצתי במחשבה לפתרונות / עצות למה שנאמר לי.
- ☐ רציתי לשאול אותו/ה כל מיני שאלות (היה חסר לי מידע).
- ☐ הוא/היא אמר/ה דברים לא נכונים / טפשיים / מעצבנים ורציתי לתקן אותו/ה.
- ☐ היה לי משעמם, הייתי עסוק/ה בדברים אחרים.
- ☐ _____

נספח ג': אוצר מילים לרגשות וצרכים

מאגר רגשות

רשימה ראשונית

ויותר בפירוט

שמחה	חיבה	הקלה	מתח
עצב	שנאה	שעמום	הכרת תודה
אהבה	הערצה	רוגע	לחץ
כאב	אכזבה	עייפות	הערכה
התלהבות	גאווה	שלווה	רוגז
כעס	תסכול	דאגה	התרוממות רוח
התרגשות	סיפוק	אומץ	טינה
פחד	עלבון	היסוס	יראת כבוד
	אושר	מוגן	מוטרד
	סבל	געגוע	הפתעה
	תקווה	מרוצה	חשדנות
	קנאה	בושה	
	מכובד	סקרן	
	השפלה	מבוכה	
	בטוח	פליאה	
	חוסר אונים	אשמה	
	שביעות רצון	אהדה	
	דחייה		

מאגר צרכים וערכים (מה חשוב לי)

רשימה ראשונית		ויותר בפירוט:	
חברות	בטחון	הצלחה	שייכות וקשר
כבוד	אזרחי	איכות	אהבה
הערכה	אחריות	העצמה	אחדות
הערכה עצמית	אזון	יכולת	אינטימיות
ביטחון	אמון	יעילות	הבנה
הנאה	בהירות	יצירתיות	הזדויות
הצלחה	בטיחות	מטרה	הסכמה
שייכות	בריאות	מיקוד	הקשבה
חופש	הגנה	מקצועיות	הרמוניה
ידידות	ודאות	ריכוז	התחשבות
תמיכה	מזון	הנאה	השתתפות
תחושת צדק	מים	אופטימיות	חברות
הקשבה	מנוחה	גיוון	חיבה
סבלנות	משמעת	הנאה	חמלה
הבנה	סדר	הרפתקה	שייכות
ריכוז	עמידות	יופי	מגע
בהירות	שלום	משחק ושעשוע	קבלה
הסכמה	סבלנות	נוחות	קשר
יושר	שלווה	סיפוק	שיוויון
קבלה	תנועה	ריגוש	שותפות
	תקווה	שמחה	תמיכה
		מגע	ידידות

על פי מודל "תקשורת לא אלימה" – פותח על-ידי ד"ר מרשל רוזנברג, התכנית למערכות החינוך והתאמתה לגילאים השונים פותחה בארץ על-ידי מירי שפירא

