

רפלקציה – הפעלה למורים

(מתוך הפעלות וחומרי עזר למורים, מנהל חברה ונוער)



רפלקציה היא תהליך של התבוננות במה שעשינו ושחווינו בעבר ושל חשיבה על כך במטרה להסיק מסקנות לעתיד. אפשר לטעון שחוויה ללא רפלקציה היא אפיזודה חולפת. אם אנחנו מעוניינים שההתנסות והחוויה יישארו בזיכרוננו ויספקו הזדמנות ללמידה, אנחנו חייבים לעבד אותן: להתבונן בהן, לתאר אותן, לבטא את רגשותינו ואת מחשבותינו כלפיהן וללמוד מהן דרך להתמודדות טובה יותר במצבים דומים בעתיד.

הדברים נכונים ביתר שאת בהקשר של ההתנסות המעשית במעורבות חברתית. השיחה והכתיבה הרפלקטיביות על ההתנסות המעשית יביאו את התלמידים להמליל את חוויותיהם, לבטא את רגשותיהם, להמשיג את הלמידה שלהם על עצמם ועל החברה – הן בתחומי התוכן הן בתחומי המיומנויות – ולברר לעצמם את הערכים שילוו אותם בהמשך חייהם ושישמשו נדבך לבניית תפיסת עולמם.

מקבץ זה מיועד להנחיית מורים ובעלי תפקידים בתכנית להתפתחות אישית ולמעורבות חברתית. מסגרת הזמן המוצעת לביצוע המערך היא כשלוש - ארבע שעות.

מטרות

1. להבהיר את משמעותה של הרפלקציה ואת חשיבותה לתהליך הלמידה.
2. להקנות למורים כלים לביצוע שיחת רפלקציה עם תלמידיהם בעקבות התנסותם במעורבות חברתית.

עזרים: מצגת מלווה.

מהלך הפעילות

- א. התנסות לפתיחה - חיבור אישי וחוויתי (40-60 דקות)
- ב. מהי רפלקציה - הסבר מלווה במצגת (10 דקות)
- ג. התהליך הרפלקטיבי - הסבר מלווה במצגת (20 דקות)
- ד. תרומת הרפלקציה לתלמיד, למורה ולמה שביניהם - דיון במליאה (25 דקות)
- ה. מקום המורה בשיח רפלקטיבי - משחק תפקידים (40-60 דקות)
- ו. בין חשיבה רפלקטיבית לכתיבה רפלקטיבית - הסבר מלווה במצגת, אפשר לשלב התנסות (15 דקות)
- ז. בנק הצעות לשיח, לחשיבה ולכתיבה רפלקטיבית

א' – פתיחה: חיבור חוויתי ואישי

שלב א': אישי

1. המנחה יבקש מהמשתתפים לבחור תמונה מאירוע משפחתי (תמונה הנמצאת בטלפונים הניידים או תמונה החקוקה בזיכרון). אפשר לבחור אירוע קטן או יומיומי ואפשר אירוע גדול או חגיגי.
2. המנחה יחלק לכל משתתף דף שאלות ויקצה כמה דקות לבחירת התמונות ולמענה על השאלות:

- א. אילו רגשות חשת במהלך האירוע?
 - ב. מה היה באירוע שגרם לרגשות אלו? תאר את האירוע : מה היה אופי האירוע, מי נכח, האם ציינו משהו מיוחד.
 - ג. כיצד השפיע האירוע על חייו? מה נשאר בך מהאירוע: הבנה או מסקנה, מחשבה, רגש, רעיון, החלטה וכדומה.
3. המנחה יחלק את המשתתפים לזוגות. בני הזוג יספרו זה לזה מה כתבו, כל אחד בתורו. המנחה יעודד את המשתתפים להביע עניין ולשאול שאלות זה את זה.

שלב ב': במליאה

המנחה יזמין את הזוגות לשתף זה את זה במסקנות שאליהן הגיעו או במשהו שהפתיע אותם ביחס לעצמם או ביחס לבן זוגם.

שאלות לדיון

1. במה השיח שניהלתם במהלך התרגיל היה שונה משיחות אחרות המתקיימות במהלך יום?
 2. איזו למידה מתאפשרת בזכות שיח כזה?
- למנחה:** בשאלה הראשונה יש להבחין בין שיח מזדמן לשיח מובנה ולאחר מכן לדון בייחודו של השיח הרפלקטיבי. למידה מתחוללת כאשר, בעקבות חוויות והתנסויות, מתקיים אודותם שיח רפלקטיבי על רגשות, מחשבות ותובנות, ואלו מובילים לפעולות. הרפלקציה היא "חשיבה על חשיבה", היא מייצרת משמעות אישית וערכית לפיתוח וקישור בין מחשבה למעשה.
- אפשר להעמיק את התרגיל **בדיון על הערכים** שעלו במסקנות שלהם (מאחר שביקשנו תמונות מאירוע משפחתי, אפשר להעלות לדיון את נושא השייכות, המחויבות, המשפחתיות,

השמחה ועוד). התמונות בתרגיל זה הדגישו שימוש ב**תיעוד**, אפשר להדגיש את חשיבותו במהלך הדיון.

ב' – מהי רפלקציה

הצגת המושג "רפלקציה" באמצעות מצגת

- ❖ במקור (בלטינית) רפלקציה משמעה פנייה לאחור, השלכת הראייה לאחור, על פעולה, על התרחשות או על אירוע.
- ❖ רפלקציה היא חשיבה מכוונת (רצונית, לא-מקרית) על עשייה במגמה לשפר אותה (בעתיד).
- ❖ הרפלקציה היא פעולה של התבוננות עצמית במחשבות שלנו, בתחושות שלנו ובפעולות שלנו.
- ❖ רפלקציה היא חשיבה על ההתנסות, על משמעויותיה, על הרגשות שהיא מעוררת, על תוצאותיה ועל אפשרויות הפעולה בעקבותיה.
- ❖ רפלקציה היא ביטוי ליכולת מטה-קוגניטיבית, יכולת הפרט לחשוב על החשיבה ולנווט את תהליכי החשיבה האלו, לערוך קישור בין חשיבה למעשה.

ג' – התהליך הרפלקטיבי

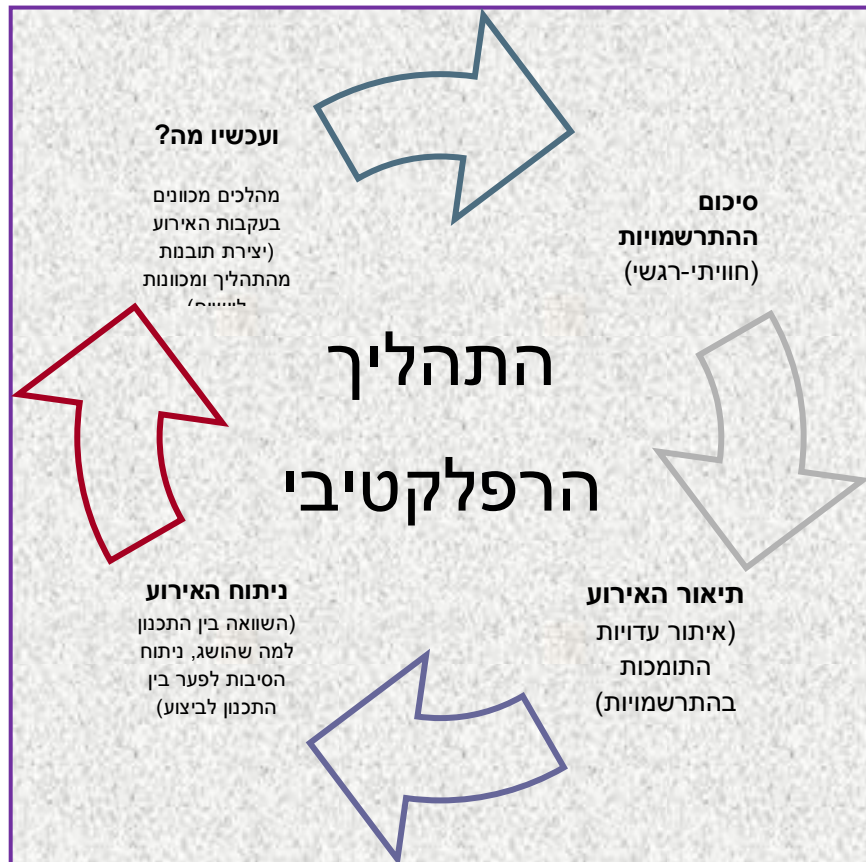
את **התהליך הרפלקטיבי** אפשר לתאר כתהליך של שיקול דעת המתרחש בשיח רציני של אדם עם עצמו במגמה להפיק משמעות אישית מהתנסות ספציפית, בשימוש במאגר אישי של התנסויות קודמות.

שלושה מרכיבים מרכזיים בתהליך הרפלקציה

1. הידיעה או הכרת העובדות, המעשים, הפעולות בעולם החיצון לנו.
 2. הפניית הכרה זו פנימה לשיקול דעת, לשיפוט ולהסקת מסקנות.
 3. הפעלת הרצון לפעול לפי המסקנות ולעשות מעשה משופר.
- (על-פי זילברשטיין, משה [1988], "הוראה רפלקטיבית", בתוך: **רפלקציה בהוראה**, מכון מופ"ת)

מפת הרפלקציה

מבוססת על מפת הרפלקציה, שהיא חלק ממודל האימון הקוגניטיבי שפיתחו ארתור גרמסטון ורוברט קוסטה.



ד' – תרומת הרפלקציה לתלמיד, למורה ולמה שביניהם

תרומת השיח הרפלקטיבי לתהליכי הוראה-למידה ולקשר מורה-תלמיד

המנחה ישאל:

1. **פרט לרפלקציה על ההתנסות המעשית במעורבות חברתית, אילו דברים נוספים יקבל התלמיד מהתהליך הרפלקטיבי?** (הרפלקציה מפתחת בתלמיד רגשות של אחריות ושל שייכות לתוצרי למידה)
2. **לאילו רווחים יזכה מורה שילווה תלמידים בתהליך רפלקטיבי?** (שיח דיאלוגי בין המורה לתלמיד, בניית אמון בין המורה לתלמיד, ליווי תלמידים בהגברת נקודות החוזק שלהם ובהעצמתם)
3. **מהי התרומה ומה החשיבות של כלי זה לתהליך הלמידה?** (הרפלקציה מאפשרת למידה אגב חוויה ומביאה למודעות את תהליך הלמידה עצמו. המורה מייצר אפשרות לתלמיד ללמוד מהעשייה שלו, מעצמו ועל עצמו)

ה' – מקום המורה בשיח רפלקטיבי – משחק תפקידים

המנחה יבחר מתנדבים למשחק התפקידים: תלמיד (או כמה תלמידים) ומורה. הקבוצה תשלוף פתק שבו תיאור מצב, על המתנדבים לשחק את המצב.

המנחה יחלק לכל המשתתפים דף שאלות לצופים:

- ❖ מה דעתך על ההקשבה של המורה?
- ❖ אילו שאלות מעלה המורה?
- ❖ לדעתך, מה מפיק התלמיד משיח זה?
- ❖ האם זיהית מאפיינים של שיח רפלקטיבי? אילו? (הצפת הממד הרגשי-חוויתי, תיאור העובדות, ניתוח האירוע, מסקנות מהתהליך)

מצבים

1. זה השבוע הראשון לביצוע ההתנסויות המעשיות האישיות במעורבות חברתית, הכיתה נפגשת לשיעור חינוך ביום רביעי. המחנך יודע כי תלמידים רבים העבירו אתמול פעולה ראשונה כמדריכים בתנועת נוער.
2. קבוצת תלמידים העבירה אתמול הפעלה גדולה במסגרת הפרויקט הקבוצתי בהתנסות המעשית, מחנך הכיתה פגש אחד מהם בדרך לבית הספר.
3. לאחר שיעור ספרות, קבוצת תלמידים בחרה להעביר שיעור בנושא ספרות ילדים לתלמידי גן הילדים הסמוך. כשבוע לאחר מכן, המורה לספרות נפגשה עם הקבוצה בשיעור פרטני.
4. אחד התלמידים פנה לרכז המעורבות החברתית בבית הספר בבקשה לשנות את מקום ההתנסות המעשית האישית שלו. רכז המעורבות יודע שהוא אחד הפעילים המסורים והאחראיים במקום ההתנסות.

שאלות למליאה בעקבות משחק התפקידים

1. מה אהבתם בשיח שהוצג?
 2. האם הייתם פועלים אחרת ממה שהוצג?
- המנחה יזמין את המשתתפים לשתף בדף ההנחיות לצופה, אם הם מעוניינים ואם יש זמן.

שאלות לדין

1. מה ההבדל בין שיח מזדמן לשיח מובנה? מה הם היתרונות והחסרונות של כל אחד מהם?
2. לדעתכם, מתי יש לבצע רפלקציה – מיד אחרי האירוע או לאחר זמן מה?

3. במה שונה תפקיד המורה בשיח רפלקטיבי מתפקידו בהוראת מקצוע? (היפוך השיח – תלמיד מדבר ומורה מקשיב)
4. מה מצופה מהמורה בשיח? (הקשבה פעילה: שפת גוף, שאלות מנחות)
5. האם המורה עזר במכוון לתהליך הלמידה של התלמיד? מה בדברים שאמר או שעשה מעיד על כך?

למנחה

- ❖ שיח מובנה נקבע במועד מתוכנן מראש, בתשומת לב למסגרת ולתהליך. שיח מזדמן הוא ניצול הזדמנות לשיח, להעמקת דיון ולהפקת משמעות לתלמיד ולמורה.
- ❖ למרות החשיבות שיש לעריכת אזור רגשות ועיבוד מיד לאחר אירועים, לעתים אפשר לשקף אירוע או תהליך מסוים רק לאחר זמן מה ולבחון כיצד השפיעו הדברים גם ממרחק הזמן.
- ❖ בשיח זה, תפקיד המורה הוא ניהול דיאלוג עם התלמיד והקשבה פעילה ואמפתית לדבריו של התלמיד.
- ❖ הקשבה אמפתית היא הקשבה בשמירה על אווירה מאפשרת ורגועה, ללא שיפוטיות, בהצגת שאלות הבהרה, בהצגת נקודות מבט שונות ובהכוונה להסקת מסקנות ולהעלאת פתרונות על-ידי התלמיד.

ו' – בין חשיבה רפלקטיבית לכתיבה רפלקטיבית

כתיבה רפלקטיבית מאתגרת יותר משיח עם מורה-מנחה מאחר A התלמיד נדרש לשאול את עצמו שאלות מכוונות. המורה יכול לתת משימות לכתיבה (הצעות בפרק הבא) או דפי משוב עצמי מובנים. אלו יסייעו לתלמידים לתמלל את המחשבות ויכוונו אותם להיבטים שונים של הלמידה.

להערכת הכתיבה, אפשר להיעזר במפת הרפלקציה, כפי שהוצגה לעיל:

- תיאור ההתרשמויות, הרגשות, החוויות והדעה האישית.
- הצגת עדויות, תיאור האירוע, העובדות והתוצרים – איתור עדויות / עובדות התומכות בהתרשמויות.
- ניתוח האירוע – השוואה בין התכנון למה שהושג, ניתוח הסיבות לפער בין התכנון לביצוע.
- מהלכים מכוונים בעקבות האירוע.



ז' – בנק הצעות לשיח, לחשיבה ולכתיבה רפלקטיבית

1. מאגר שאלות מכוונות לשיח רפלקטיבי או הנחייה לכתיבה

- מה עשית טוב ונכון לדעתך?
- במה התקשית? מה היה קשה לביצוע?
- האם מילאת את תפקידך כפי שהוגדר?
- מה למדת על עצמך?
- מה היו השיקולים לבחירה מסוימת?
- תאר התלבטויות שונות, מה הוכרע ומדוע.
- במה תרמת לאירוע? מה תרמת לקבוצה (בפרויקט קבוצתי)?
- מה הרגשת בעת ביצוע המשימה?
- איזו תכונות גילית בעצמך במהלך ביצוע המשימה?
- האם אתה מרוצה מהביצוע?
- כיצד, לדעתך, ישפיע עליך האירוע בעתיד?
- לאילו מסקנות הגעת בעקבות האירוע?
- מה השתנה אצלך בעקבות האירוע והתהליך שעברת?
- על מי עוד השפיע האירוע או התהליך? כיצד?

לכרטיס כיס לפעיל המכיל שאלות נוספות [לחצו כאן](#)

הכרטיס פותח במסגרת התכנית 'לשם שינוי' הפועלת ליישום מיטבי של התכנית 'התפתחות אישית ומעורבות חברתית' בקרב תלמידים עם מוגבלות.

ליווי ותמיכה

(מתוך חוברת לצוותים, שפ"י)

פתיח

לאורך יישום התכנית להתפתחות אישית ולמעורבות חברתית ישתתפו התלמידים – במפגשי תמיכה קבועים בקבוצות קטנות בהנחיית מורה חונך קבוע (מחנך או מורה מקצועי). במפגשים יוכו התלמידים לעבד את חוויית ההתנדבות, לשתף בלבטים, אתגרים ושאלות, לתאר מהלכים ועשייה ולחלוק בתחושות סיפוק והצלחה. מפגשי התמיכה יתקיימו כאמור כ"שעה פרטנית".

מודל "היועצות תלמידים":

תיאור התהליך - קבוצת התלמידים תיפגש במסגרת השעה הפרטנית. הקבוצה תכלול כחמישה תלמידים אותם ינחה מורה מצוות בית הספר. הקבוצה תיפגש לפחות 25 פעמים במהלך השנה, במקום ובזמן קבועים. נוכחות התלמידים בקבוצה תוגדר כחובה. בפגישה הראשונה יוגדרו הזמן והמקום, והמורה ידגיש חשיבות החיסיון והפרטיות יחד עם ההמלצה לפנות אליו באופן אישי גם בין המפגשים לגבי תכנים ואירועים מורכבים שפחות נכון לדון עליהם בקבוצה, אך דורשים סיוע ותמיכה. המפגשים ישרתו את התלמידים הן בביצוע המשימה והן בחידוד ההבנות שלהם מהתהליך לקראת כתיבת עבודת הסיום.

המורה שינחה את הקבוצה יוכל לפנות ליועצת השכבה, לרכזת השכבה ולרכזת חינוך חברתי ומעורבות חברתית בכל תוכן או התלבטות מורכבים שעלו בשיחה

מטרות הקבוצה

- מתן תמיכה וקבלת תמיכה, העצמה וחיזוק
- היועצות לגבי התפקיד - התלבטות לגבי דילמות וקשיים ולמידה מהצלחות
- הבנת תהליכים, זיהוי מצבים, חידוד הבנות

הנחיות לניהול המפגשים

טרם מפגש

- על המורה להכין את החדר לפני הפגישה, לארגן לבד, או לוודא שיארגנו מעגל כסאות כמספר המשתתפים + המורה. תמיד נקפיד על המספר השלם גם אם חסר תלמיד וגם אם תלמיד יעזוב.
- חשוב שהמורה ידע בעל פה את שמות כל חברי הקבוצה, שיעבור על הרשימה לפני הפגישה ויזכר בחבריה.
- המורה יכין לכל תלמיד שמרדף ובו שניים שלושה דפים לתיעוד רפלקטיבי. מדי פגישה, בסופה, הוא יחלק את הדפים לתלמידים ויאסוף אותם למשמרת, בלי לקרוא אותם, עד לפגישה הבאה.
- בתום המפגש הראשון המורה והתלמידים יקבעו לו"ז הצגת מקרים כך שכל תלמיד ידע מראש מתי תורו להציג מקרה בקבוצה. התלמידים יוכלו לבחור כל מקרה שקרה להם במסגרת תפקידם בתכנית "באים בטוב", למשל – הצלחה / קושי / תהליך / משהו מבלבל / משהו חדש שעשיתי / מקרה שנגע ללבי / מורכבות / פתרון כהרף עין / התנגדות / ועוד... המורה ימנה תלמיד אחראי שיכיר לתלמידים המציגים שהגיע המועד שלהם.

ראשית הפגישה (5 דקות ראשונות)

- המורה יברך את כל המשתתפים, יציין ויזכיר מי חסר ויסביר מדוע באם ניתן.
- המורה יערוך סבב מה נשמע קצר שיכול להתבסס על שאלות כגון – מה שלומכם היום? מי רוצה לשתף עם איזה מצב רוח הגיע היום? מי מעוניין לשתף במחשבות או תחושות עמם יצא מהמפגש הקודם? והכל – בקצרה, לא יותר מחמש דקות.

גוף הפגישה – (40 דקות)

- הפגישה תנוהל לפי המודל הרצ"ב
- בפגישה הראשונה המורה יציג את המודל בפני חברי הקבוצה, ובפגישות הבאות רק יזכיר אותו בקצרה.

סיום הפגישה - (5 דקות)

- המורה מסכם במשפטים קצרים את הנושאים וההבנות המרכזיים שעלו, מודה לחברי הקבוצה על השתתפותם
- סבב סיום – מילה אחת – איך אני יוצא היום מהפגישה.

טיפים קטנים למורה – מה עושים כש...

יש שתיקה... – סימן שיש לה תפקיד. לא נבהל ממנה, נאפשר אותה ונתרגם אותה בלבנו כ"זמן למחשבה והתבוננות עצמית" של התלמידים. כדאי לאפשר את השתיקה למספר דקות ולא למהר להפיג אותה. כשנחוש בתוכנו חוסר שקט מול השתיקה אז נוכל להתערב בעדינות באמירה כגון – "אני שם לב שאף אחד לא מדבר, בואו ננסה להבין יחד מה קורה כאן?" אם עדיין לא עונים ואנו חשים תקיעות או לחץ, אפשר לעבור הלאה לשלב או לנושא אחר.

תלמיד משתף במשהו אישי ולא תואם.... – נתייחס לאותו תלמיד מיידית: אני שומעת אותך ומודה לך על השיתוף והאמון. מה שאתה מספר חשוב בעיני ורציני עד מאוד. חשוב לי ולכולם להיות לצדך אך גם הפרטיות שלך חשובה לנו. לכן, בוא נחליט שבסוף הפגישה, נשב יחד, שנינו, בארבע עיניים ונמשיך לדבר על כך. וכאן נפנה לקבוצה – כולנו מתמודדים עם דברים אישיים, ותמיכתכם זה בזה היא חשובה. אני בטוחה שכולכם מעריכים את הפרטיות של חבריכם ומבינים מדוע לגבי הנושא שדובר עדיף שנמשיך לשוחח בפרטיות באופן אישי.

תלמיד מביע ציניות ולעג....- ציניות היא ביטוי להרחקה רגשית, לעג שיוצר חומה ומאפשר ריחוק. כשנבין זאת, אולי נעלב פחות מאותו תלמיד. ואם נעלב פחות נוכל להיות אמפטיים לרגישותו ולאפשר שיחה בעקבות אותה תגובה. למשל נוכל לומר – "חברים, אם אחד מאתנו אומר בקול ש"זה מגוחך", אז בשבילי כמנחת הקבוצה זה סימן שיש עוד אחרים שחושבים ככה בלבם, וזה טבעי. בואו תקשיבו כולכם רגע לקול הזה שבכם שאומר "מה זה השטויות האלה" ותנסו להבין מאיפה הוא מגיע? מה הוא מביע? האם הוא שומר עלי וממה?"

תגובה אחרת – "שמעתי את דבריך ואני מכבדת אותם. אותך זה מצחיק ובעיניך זה מטופש. אני מכבדת אותך על האומץ להביע את עמדתך ולשתף בה. גם "לצחוק על" זו עמדה לגיטימית. עכשיו בוא תנסה, בהמשך הפגישה לשמוע עוד תגובות ועמדות של אחרים ונסה לבדוק עם עצמך למה לך יותר נוח בעמדה של ה"לצחוק על..." ואם תרצה, תשוב ותשתף אותנו."

יש הפרעות... – כל אי שקט הוא אמירה. לא נבהל מאי שקט. נשים לב לזה ונסה לתרגם זאת בתוכנו (האם יש כאן אווירה של חרדה? האם זו בדיקת קשר? האם התוכן המסוים מציף משהו? האם הם אומרים לי משהו? למה הם זקוקים ממני עכשיו?) בפועל, נחזיר כל התרחשות ל"כאן ועכשיו", נעצור ונשאל – מה קורה כאן? לא נתנצח ולא נכעס, נשקף ונפנה זרקור על אותה התנהגות כהתנהגות כללית שמתרחשת כאן ונזמין את התלמידים לדבר על כך ביניהם.

לא מספיק הזמן... – ברור, ככה זה. תלמדו את קצב הקבוצה שלכם ואת סגנון ההתנהלות שלה ושלכם ותארגנו את הזמן כמידתכם. ודרך אגב, מה שכן הספקתם, זה נפלא!

תלמיד שכח להכין סיפור.... – והרי זו אמירה. ניתן להקדיש את המפגש לדבר עליהם ומה קורה להם כשהם לא מבצעים משימה במועד, ואיך זה בא לידי ביטוי כעת בתפקידם ובכלל. לחילופין, ניתן להפעיל שיקול דעת באם לאפשר לאותו תלמיד לעבוד ספונטנית, או לאפשר עבודה ספונטנית למישהו אחר שזקוק לזמן הקבוצתי. כחלופה, אפשר להכין מראש פעילות קבוצתית רלוונטית ליישום בעת הצורך.

גוף המפגש על פי מודל "היועצות תלמידים"

שלב ראשון – 5 דקות: תיאור המקרה. התלמיד המציג משתף ומספר – החברים מקשיבים בשקט, בשקט... בלי הערות. חשוב שבשלב זה התלמיד יסביר מה בדיוק הוא שואל את הקבוצה.

שלב שני – 10 דקות: פתיחת מרחבים. החברים מתעניינים, שואלים שאלות הבנה והעמקה סבב של שאלות, התעניינות כנה ללא הסקת מסקנות ללא שיפוטיות או ביקורת. רק מתעניינים: האם? מעניין למה? מתי? מה היה? איך? והתלמיד המציג עונה, מוסיף מידע והסברים...

שלב שלישי – 10 דקות: סבב SHARING. בשלב זה התלמיד שדבר נח, שאר החברים מוזמנים לשתף את הקבוצה בסוגיה המתקשרת בדרך כלשהי לנושא שהועלה – זהו שלב הדהוד, שלב אסוציאציות, "איפה זה פוגש אותי", אמפתיה – אך ללא פנייה ישירה לתלמיד שדבר וללא התערבות מצידו.

שלב רביעי – 5 דקות: סגירה. התלמיד המציג מוזמן לספר מה שלומו? איך הוא מרגיש אחרי הסבב מה הוא חושב. כאן הוא יכול להתייחס לדברים ששיתפו חברי הקבוצה...

שלב חמישי – 5 דקות: שלב המתנות. חברי הקבוצה נותנים מתנות לתלמיד שהציג - עצות, מחמאות, מסר לשינוי, מילים טובות, פרגון, רעיונות...

שלב שישי – 5 דקות: רפלקציה. המורה מחלק לתלמידים את השמרדף שלהם. כל תלמיד מוזמן לכתוב באופן שוטף, ללא הקפדה על ניסוח ("זרם התודעה") את התחושות והמחשבות עמן יצא מהפגישה, ביחס לביצוע משימות התכנית.