

## ”תקשורת לא-אלימה”

### **מילים יכולות לבנות חומות או לפתוח שערים**

#### רציונל

מודל ”תקשורת לא-אלימה” מאפשר לתלמידים להיות מודעים לצורכיהם ולרגשותיהם, לבטאם בדרך בהירה וישירה, ולפתח יכולת הקשבה אמפתית לזולת.

הדרך המוצעת מבוססת על ההנחה, שניתן להביא ילדים (כמו גם מבוגרים) לשיתוף פעולה ולשיחה גלויה ופתוחה, ללא פחד אשמה או בושה, אלא מתוך חוויית הבנה, הסכמה ואמון ברצונו של כל אדם להתעניין ולעזור מתוך הקשבה ואכפתיות.

#### מהו מודל ”תקשורת לא-אלימה”?

מודל ”תקשורת לא-אלימה” הוא כלי לדיאלוג, המתמקד בניהול תקשורת בין-אישית ותוך-אישית. התקשורת נוצרת באמצעות הבנה הדדית של צרכים ומסרים אמפטיים, המשמרים בתוכם את העוצמה, הישירות והכנות של הצדדים השותפים בדיאלוג, אך נאמרים בשפה המאפשרת הקשבה הדדית.

”תקשורת לא-אלימה” היא שיטה מובנית לשיקוף עובדות, להבעת רגשות ולצרכים ובקשות ללא שיפוט והאשמה של עצמי או של הזולת.

מודל ”תקשורת לא-אלימה” פותח על-ידי ד”ר מרשל רוזנברג, פסיכולוג קליני אמריקאי. התכנית למערכות חינוך והתאמתה לגילאים השונים פותחה בארץ על-ידי מירי שפירא.

#### תיאור המודל

**שלב א’ - תצפית (עובדות):** זיהוי ושיקוף של עובדות נטולות שיפוט, האשמה, פרשנות או הערכה. (מה קרה, מה שמעתי במה נזכרתי).  
הסכמה על עובדות מהווה בסיס משותף להידברות.

**שלב ב’ - רגשות:** ביטוי של רגשות ונשיאה באחריות לרגשותינו (מסר אני), הבחנה בין רגש למחשבה ודיוק בזיהוי הרגש. (ראה אוצר מילים לרגשות בנספח).

**שלב ג’ - צרכים:** ביטוי של צרכים (צורך כערך) באופן מדויק ובהיר, ומתוך הבנה שסיפוק צרכי הצדדים הוא היעד המרכזי שאליו מכוונת ההידברות (ראה אוצר מילים לצרכים בנספח). ניתן לזהות צרכים משותפים המהווים בסיס להמשך הדיאלוג מתוך הסכמה על צרכים.

**שלב ד’ - בקשה:** בקשה היא אסטרטגיה (דרך פעולה) למילוי צורך.  
ננסח בקשה בלשון פעולה חיובית ובת-ביצוע.

**דוגמה:** מורה לתלמיד: השבוע אחרת 4 פעמים לכיתה (תצפית), אני מוטרדת (רגש) כי חשוב שתעמוד בלוח זמנים ותשתתף בשיעורים (צורך). תאמר לי, מה מקשה עליך להגיע בזמן? (בקשה)

#### מטרות

התלמידים:

1. יכירו את תפיסת המודל של ”תקשורת לא-אלימה”.
2. יתאמנו בתקשורת המבוססת על ”שפת הגירף”.
3. יישמו את שלבי המודל ”תקשורת לא-אלימה” לצורכי גישור בעת סכסוך.

## מפגש מס' 24-25 : להכיר את "שפת התן" ואת "שפת הג'ירף"

מפגש זה יוקדש להצגת התפיסה והשיטה של תקשורת לא-אלימה. התלמידים יכירו את המטפורות של שפת התן ושפת הג'ירף המלוות מודל זה.

### חומרים

תמונות או בובות כפפה של תן וג'ירף.  
סיפורי אירוע לאימון בשפות השונות.

### מהלך

1. כשהכפפה (הציור) המתאימה בידה, תפנה המורה לכיתה ותמחזיז באינטונציה מתאימה שני היגדים:  
האחד - מ"שפת התן", והשני - מ"שפת הג'ירף".

בשפת הג'ירף	בשפת התן
"כשאני נכנסת לכיתה אחרי הצלצול ופח הזבל מלא ומסביבו שאריות אוכל, חלק מהילדים מסתובב בכיתה, וחלקם גם לא הכין ציוד דרוש. אני מודאגת מאוד. חשוב לי לנצל את הזמן שלנו ביעילות, ואני מבקשת עכשיו מהתורנים לנקות, ומכולכם - לשבת כשהציוד הדרוש מוכן".	"אי-אפשר כך להתחיל שיעור, מה זה כאן, ג'ונגל?"

### 2. דיון:

- ❖ באיזו דרך היה לכם ברור יותר וקל יותר להבין אותי?
- ❖ מה היה בפנייה שלי אליכם ב"שפת הג'ירף", שהקל על ההבנה?
- ❖ מה גרם לכם לרצות לשתף אתי פעולה?

לסיכום: "שפת הג'ירף" מאפשרת לנו תקשורת בהירה וברורה, מבלי שנאשים או נפחיד או נבייש מישהו.

3. אנן מתכוונים במפגש זה ללמוד להשתמש ב"שפת הג'ירף".

### ❖ נחשוב, אילו תכונות לג'ירף?

הג'ירף גבוה, ולכן הוא רואה מלמעלה. מבט-על זה מאפשר לו לראות את התמונה כולה וגם לראות **לטווח רחוק ולצפות את העתיד**.

הג'ירף הוא צמחוני ואינו פוגע באף אחד על מנת להתקיים. הוא אוכל רק את העלווה הגבוהה של העצים, ואת העלווה הנמוכה הוא משאיר ליצורים הנמוכים, זו **התחשבות**. בנוסף לכל אלה, לג'ירף הלב הגדול ביותר בין יונקי היבשה. ליבו של ג'ירף בוגר יכול להגיע גם ל-30 ק"ג.

מי שיש לו לב כל-כך גדול יכול **להביע את רגשותיו וגם להכיל את רגשות הזולת**. (ניתן כאן לצטט מספרו של יונתן גפן "הכבש השישה-עשר", השיר על הג'ירף).

### ❖ ומהן תכונות התן?

התן הוא יצור נמוך, הוא מתקשה להשתמש בחושיו, וניזון מבעלי חיים אחרים. הוא מילל דווקא בלילה, כשכולם ישנים, זו **אינה התחשבות**. הוא מתקשה להבחין בסכנה מתקרבת, ולכן נבהל כשנתקל בסכנה ובורח או תוקף.

**בריחה או תקיפה אינן דרכים יעילות לפתרון בעיות**. עדיף לצפות בעיה מראש - למנוע אותה או לתכנן פתרון יעיל יותר מבריחה או מתקיפה (למשל הידברות).

### לסיכום:

התן איננו רע, הוא **זקוק לעזרה**. הג'ירף איננו טוב, הוא מנהל את יחסיו עם אחרים בדרך יעילה. (הערה זו חשובה כדי להימנע משימוש בתן ובג'ירף ככינויים בשיפוט לטוב ולרע).

1. הצגת המודל ל"תקשורת לא-אלימה", שנקראת "שפת הג'ירף":

עובדות - מה בדיוק קרה?

רגשות מה אני מרגיש?

צרכים מה חשוב לי?

ובקשה מה אני מבקש, כדי שהצורך שלי יתמלא?

למשל:

עופר ופז רבו בהפסקה מי יהיה השופט במשחק כדורגל (עובדות). פז הרגיש כעס ועלבון, ועופר נפגע ופחד (רגשות). לשניהם חשוב ליהנות בהפסקה (צורך).  
פז מבקש מעופר שישלימו ויקבעו באילו ימים בשבוע עופר ישפוט ובאילו ימים הוא יהיה השופט. עופר מסכים לבקשתו של פז, ומבקש להיות שופט בימים א', ד' ו-ה'. פז מסכים להיות שופט בימים ב', ג' ו-ו'. (הסכמות).

דין:

מה עזר לפז ולעופר להשלים ביניהם וליהנות בהפסקות?

(הם היו מובנים, הבינו זה את זה, משום שהם שילבו בשיח ביניהם עובדות, רגשות צרכים ובקשות).

6. אימון בתיאור עובדות:

נלמד להתבונן ולתאר מה ראינו או שמענו.

ילדי הכיתה יתחלקו לזוגות, יהלכו בחדר כשבן זוג אחד הוא מצלמה וחברו הצלם. הצלם יוביל את המצלמה. כשהוא יעצר הוא ירים את היד של המצלמה. זה יהיה הסימן למצלמה להתחיל לצלם. הילד שהוא המצלמה יתאר עכשיו מה הוא מצלם. התיאור צריך להיות עובדתי בלבד, ללא שיפוט, פרשנויות וכד'. למשל, אי-אפשר שמצלמה תגיד "פרח יפה", כי מצלמה לא יודעת לקבוע מה יפה ומה מכוער. מצלמה יכולה להגיד פרח אדום.

(כדאי שהמורה תדגים מהלך צילום אחד עם תלמיד שתבחר כמצולם).

עכשיו, אחרי שהצלם צילם, מתחלפים, וזה שהיה מצלמה יהיה עכשיו הצלם, וכן הלאה. כל זוג יצלם שתי תמונות.

לסיכום. שני זוגות או שלושה יוכלו לשתף את הכיתה בתמונות שצילמו. המורה תתקן, לפי הצורך, אם היו שיפוט ופרשנויות בתצלומים.

הערה: פעילות זו משרתת גם את היכולת להבחין בין מדרש תמונה לבין תיאור.

משימה לבית: התלמידים יצפו ויתארו שני מצבים, כמו צלמים. יבחרו מה לצלם: משחק עם חבר, שיחה עם הורה או בן משפחה אחר, תכנית טלוויזיה, מקרה במגרש המשחקים, בחוג, במקום ציבורי, או שיציעו רעיון אחר.

הערה למורה: בעקבות התנסות זו תוכל המורה להתעניין במצבים שונים בכיתה בעזרת השאלה "מה קרה?" (לעומת למה?). אם ילד ישתמש בתשובתו בהאשמה, בפרשנות או בשיפוט תוכל המורה לומר לו: "תהיה מצלמה".

למחנך: כדאי לעיין, ואולי אף להרחיב בשיעורי הלכה, או טבע בנושא הג'ירף כחיה כשרה. מומלץ לעיין במאמרם של ד"ר זהר עמר, ד"ר ארי זיבוטפסקי, ד"ר דניאל זיבוטפסקי -

**כשרות הג'ירף לאכילה - דו"ח ניתוח, שהופיע בתחומין כג. להלן ציטוט מספר משפטים מהמאמר:**

התורה מונה את ה"זמר" בין החיות המותרות לאכילה (דברים יד,ה). הצעות אחדות ניתנו במחקר לזיהוי "זמר", ודומה שהן מסופקות מאוד. אבל רב סעדיה גאון תירגם בוודאות לערבית: זמר - אלזראפה, היינו: הג'ירף; ובעקבותיו הלכו רבים. רבינו שלמה ברבי נתן מסיג'ילמסה, בן המאה ה-12, מביא מסורת זיהוי זו, ומונה את הג'ירף בין מיני החיה, שאין בהם איסור אכילת חלב אך חייבים בהוצאת גיד הנשה. הרשב"ץ (המאה ה-14) אף תיארה, והוסיף "שצוארה ארוך וגופה גדול מאד... והעידו לי כי ראו אותה בפאס" ...

ב. כשרות הג'ירף

מסורת הזיהוי של רס"ג שהזמר הוא הג'ירף, מעידה על כשרותו לאכילה. על סימני הטהרה שלו העיד ר' יהוסף שווארץ:

ואעיד עדות נאמנה, שבשנת תר"ד ראיתי כמה גיראפפי חיים אשר באו דרך ארץ מצרים, והיה לאל ידי לעיין ולהסתכל בהם לחקור ולדרוש באיכותם ובמהותם זמן מה. ומצאתי וראיתי שאמת וצדק שחיה טהורה מעלה גרה ומפרסת פרסה היא, וכל סימני טהרה בה. לכן נכון ואמת ויציב לתרגם זמר בשם גיראפפעי.

## מפגש מס' 26: להכיר ולבטא בקשר את הרגשות שלי

במפגש זה יעשירו התלמידים את אוצר מילים הרגשי, יוכלו לבטא רגש באופן מדויק, ויישאו באחריות לרגשותיהם ולהבחנה בין רגש למחשבה.

### חומרים

- \* פוסטר לבן מוצמד ללוח
- \* דף אוצר מילים לרגשות משוכפל לכל ילדי הכיתה
- \* פתקיות עם שוליים דביקים (POST IT)
- \* כלי כתיבה
- \* כיסוי לעיניים (אחד)

### מהלך:

1. הפעילות תתחיל בדיווח על משימת הבית. התלמידים ישתפו בתצפיות שהביאו מהבית. שני תלמידים או שלושה ישתפו את האחרים בתצפיותיהם. המורה תתקן, אם יהיה צורך, אם יערבו שיפוט ופרשנויות בתצפיותיהם.
2. לאחר כל תיאור תצפית תבקש המורה מהתלמידים לשער **מה הרגישו** הגיבורים שבהם צפו?
3. התלמידים יכתבו את הרגש שיזהו על פתקית, ויצמידו את הפתקים לפוסטר הלבן (אפשר להיעזר בדף אוצר מילים רגשי לזיהוי הרגשות).
4. המורה תקרא את רשימת הרגשות שהתלמידים שיערו. התלמידים יבחינו **שישנה אפשרות לחוש יותר מרגש אחד באותו מצב**, ואולי גם - **אנשים שונים מפרשים את מה שהם רואים בצורה שונה**.

### תצפית לדוגמה:

אימא אמרה שבשעה 19.00 נשב לאכול ארוחת ערב. אחי לא הגיע לשולחן בשעה שאימא אמרה, והמשיך לשחק במחשב. אימא אמרה לו שהיא כועסת, ושלא נחכה לו לארוחה. ישבנו ואכלנו, ואבא אמר לאחי, כשהגיע לשולחן, שמחר לא יוכל לשחק במחשב, כי לא הגיע לארוחה בזמן.

### 5. דיון:

מה הרגישה אימא? כעס, אכזבה, תסכול, צער, הפתעה...  
מה הרגיש אבא? כעס, אכזבה, תסכול, חוסר שביעות רצון...  
מה הרגיש אחי? מתח, חרטה, כעס, צער, אדישות, חוסר אונים...  
מה הרגיש התצפיתן? צער, שמחה, אדישות, דאגה... (התלמיד שהביא את התצפית יוכל לאשר או לשלול רגשות שחברים שיערו שהרגיש, ולספר מה הרגיש באותו מצב).  
אילו אני הייתי... הייתי מרגיש...

(הערה למורה: רצוי להכין כמה תצפיות לקראת השיעור, למקרה שתלמידים לא יביאו תצפיות מתאימות לפעילות).

בפעילות זו מתנסים, למעשה, התלמידים בהקשבה אמפתית לזולת, ומשערים מה הוא מרגיש. בהמשך, יבינו התלמידים שהרגש הוא תוצאה של צורך מסופק או לא מסופק.

6. לעיתים אנו חשים רגשות חיוביים, ולעיתים - רגשות שליליים. התלמידים יבחרו מתוך דף אוצר מילים רגשי, רגשות חיוביים ושליליים, ויאמרו אותם.  
רגש חיובי מתעורר בנו כשצורך שלנו מסופק, ורגש שלילי מתעורר בנו כשצורך לא מסופק.  
לדוגמה: מאכל מסוים (כמו תרד או דג) - יש כאלה שאוהבים לאכול תרד או דג, וכשמגישים להם תרד או דג הצורך שלהם בהנאה ושובע מסופק והם מרגישים שבעים ונהנים, ואילו מי שלא אוהב תרד או דג ויגישו לו אחד מהמאכלים האלה, הצורך שלו בהנאה ושובע לא מסופק, והוא ירגיש אכזבה ורעב.  
ניתן להרגיש שובע גם אם המאכל אינו אהוב. יש כאן מקום לדבר על צרכים בריאותיים שלא תמיד עומדים במתאם גבוה ל"הנאה". כמו למשל, משקאות וממתקים עתירי סוכר. גורמים "הנאה", אך אינם מוסיפים בריאות ולהיפך - מאכלים "בריאים" שאינם ערבים לחיך.

**7. משחק: מילים שמעוררות רגש**

תלמיד אחד יעצום עיניים.  
שאר התלמידים, כל אחד בתורו, יאמר לו משהו שיעורר אצלו רגש חיובי. התלמיד שענינו עצמות יהנהן בראשו אם הוא ירגיש רגש חיובי, ויניע את ראשו לשלילה אם הוא ירגיש רגש שלילי.  
תלמידים יאמרו מילים, כמו: גלידה, כדור-רגל, ים, וכד'. הם יבחינו שישנן מילים שמעוררות אצלם רגש חיובי, ואילו אצל התלמיד שמקשיב להם עלולה אותה מילה לעורר רגש שלילי דווקא (מי שלא אוהב לשחות בים או לשחק כדור-רגל וכד').  
ניתן להעביר את כיסוי העיניים לתלמידים אחרים ולחזור על המשחק.  
רצוי לבחור תלמידים שתחומי העניין שלהם שונים.

**8. לסיכום ולהדגשה:**

לא כל דבר שאנחנו נהנים ממנו גם אחרים נהנים ממנו. לכן, טוב לשאול חבר ממה הוא נהנה, כדי לתכנן משהו שנהנה ממנו יחד. כדי לתכנן משהו שנהנה ממנו יחד. חשוב שדבר שנהנים ממנו יהיה גם נכון מבחינה ערכית-הלכתית ומוסרית.  
אבות פרק ב משנה א: רבי אומר איזוהי דרך ישרה שיבור לו האדם כל שהיא תפארת לעושה ותפארת לו מן האדם.  
יש גם מקום להדגים ולהבהיר שצמיחה נובעת פעמים רבות ממקום של תסכול, צער וכד'!

9. ברביעיות - כל תלמיד ברביעייה יציין בפני חבריו דבר אחד שהוא נהנה ממנו במיוחד בבית-הספר, ודבר אחר שגורם לו הנאה פחותה.  
נציג הרביעייה יסכם ויציין אם יש דבר אחד שרוב חברי הקבוצה נהנים ממנו ודבר אחר שרובם פחות נהנים ממנו.  
כל נציג קבוצה יסכם.

המורה תדגיש שוב שישנם דברים רבים שכולנו או רובנו מרגישים כלפיהם רגשות דומים, וישנם גם דברים שאנחנו מרגישים כלפיהם רגשות שונים, כי הצרכים שלנו שונים. כמו כן, לא כל דבר שנהנים ממנו הוא טוב, נכון ובריא.

לבית: כל ילד יראיין מישהו במשפחה שלו (או יותר מבן משפחה אחד),  
וישאל: מתי אתה מרגיש שמח, גאה, מלא סיפוק ושבע רצון ומתי אתה מרגיש עצוב, כועס, מאוכזב ומתוסכל?  
(יש לשער שלחלק מהמשפחות זו תהיה פעם ראשונה שילדם מתעניין ברגשותיהם...).

## מפגש מס' 27: להכיר ולבטא בקשר את הצרכים שלי

במפגש זה יכירו התלמידים את המושג **צורך** (כערך), ויזהו צרכים של עצמם ושל זולתם. התלמידים יעמיקו את ההבנה, שרגש הוא תוצאה של צורך מסופק או לא מסופק, וכי בני אדם מביעים לפעמים רגשות וצרכים בדרכים אומללות, כמו אלימות מילולית ופיזית, לא מפני שהם אנשים רעים, אלא מפני שהם אינם מכירים דרך אחרת.

### חומרים

- \* הסרט "מלך האריות" (או סרט מתאים אחר לפי בחירת המורה), וידאו ומסך.
- \* כרטיסים שעליהם מופיעים שמות של רגשות, וכרטיסים שעליהם מופיעים שמות של צרכים. (כמה עותקים מכל רגש ומכל צורך).
- \* דף אוצר מילים לצרכים משוכפל לכל ילד.

### מהלך:

1. התלמידים יצפו 10 דקות בקטע מהסרט. המורה תבחר קטע שיש בו קונפליקט בין המלך לבנו או המלך לאחיו. אם נבחר סרט אחר, חשוב לבחור קטע משמעותי לילדים: יחסים עם הורים, עם אחים או עם חברים.
  2. בתום הצפייה תפזר המורה על הרצפה בקדמת הכיתה כרטיסים של רגשות וצרכים. צורך הוא משהו שחשוב לנו, משהו בעל ערך. כל אחד מוזמן להתבונן בכרטיסים ולבחור שני כרטיסים שקשורים לאחד המצבים ולאחד הגיבורים בסרט שראינו-  
מה **הרגיש** הגיבור,  
ומה **היה חשוב** לו?  
כל תלמיד ייקח את שני הכרטיסים וישב במקומו.  
עכשיו יוכלו כמה תלמידים לשתף את חבריהם ברגש ובצורך של הגיבור שבחרו. טוב יהיה לעודד תלמידים אחדים לשתף ברגשות ובצרכים של הגיבורים השונים:  
למשל: סקאר (המלך) הרגיש דאגה ופחד, כי היה לו חשוב להגן על בנו.  
התבנית:  
מישהו הרגיש.....(שם רגש) כי היה לו חשוב.....(שם של צורך).
- (בתבנית זו תוכל מעתה המורה להשתמש, כשהיא מביעה את רגשותיה ואת צרכיה, או כשהיא מבררת רגש וצורך של תלמיד.  
לדוגמה:  
ביטוי עצמי בשיחה עם תלמיד: "כשאתה מגיע כבר בפעם השלישית השבוע בלי ציוד דרוש (עובדות) אני מודאגת ומאוכזבת" (רגש), כי חשוב לי שתתקדם בלימודים ותגלה אחריות בביצוע משימות" (צורך).  
בירור רגש וצורך של תלמיד: "כשטעית במבחן בחשבון בוודאי הרגשת צער ואכזבה, כי חשוב לך להצליח".  
רצוי מאוד לעודד תלמידים להביע עצמם באמצעות עובדות, רגשות וצרכים, כשהם פונים לחברים, מורים או בני משפחה.  
❖ בשיחות - כל שישייה תיצור מעגל שבמרכזו כרטיסים הפוכים, שעליהם רשומים צרכים (ביטחון, כבוד, הצלחה, הנאה, חברות, מנוחה, הקשבה, הבנה). כל תלמיד בתורו ירים כרטיס וייתחם לכתוב בו.  
זה יכול להיות סיפור שקשור לצורך שכתוב בכרטיס, או בקשה שקשורה לצורך, או אמירה בהקשר לצורך. אין להגביל את התלמידים במקרה זה לתבנית של ביטוי, ובלבד שיתייחסו לכרטיס הצורך שקיבלו.  
דוגמה: (לכרטיס הנאה) כשהוריי נסעו לחו"ל (עובדות) התגעגעתי (רגש) ורציתי ליהנות יחד אתם (צורך).  
דוגמה: (לכרטיס חברות) אני שמח שיש לי הרבה חברים.  
הערה למורה: פעילות זו מסייעת ברכישת מיומנויות של ביטוי עצמי והקשבה.

בקשה היא הדרך שלנו למלא צורך שיש לנו.

למשל: אם יש לנו צורך במנוחה, נבקש מהמורה הפסקה קצרה בין פעילות לפעילות.

הבקשה תמיד תהיה בלשון חיובית (מה **כן** לעשות, ולא מה לא לעשות) ובת-ביצוע.

דוגמה: הבקשה "תתחשב בו", היא אמנם חיובית אך איננה בת-ביצוע. לעומת זאת: "תגלה התחשבות ותוותר על תורך (בקשה) כי כואב לו הראש". זוהי בקשה חיובית ובת-ביצוע.

לא תמיד אנחנו יכולים להיענות לבקשה של מישהו, ואנחנו רוצים לסרב. קשה לנו לסרב, וקשה לנו לקבל סירוב.

"שפת הגירף" עוזרת לנו לסרב לבקשות ולקבל סירוב.

ב"שפת הגירף" נמשיך ונחפש בקשה/דרך למלא את צרכינו וצורכי הזולת, עד שנסכים על דרך.

דוגמה: יש לנו צורך במנוחה ואנחנו מבקשים מהמורה הפסקה בין פעילות לפעילות.

המורה מסרבת ואומרת: "אני שומעת שאתם קצת עייפים. לצערי, לא נוכל לעשות עכשיו הפסקה, כי נפריע לשאר התלמידים בכיתות. אבל, נוכל להאריך בכמה דקות את ההפסקה הבאה – תוכלו אז לשחק קצת ולנוח בכיתה" (המורה סירבה לבקשה אבל הציעה דרך אחרת למילוי הצורך של התלמידים במנוחה).

המורה תבקש מכמה תלמידים להביע בקשה הקשורה לצורך שהיה כתוב בכרטיס שלהם בפעילות הקודמת.

דוגמה לצורך בחברות: חברות חשובה לי, ואני מבקש להזמין את החברים למסיבת יום הולדת בביתי.

**בבית:** כל תלמיד יקרא סיפור שאהוב עליו, יבחר קטע, ויתאר אותו ב"שפת הגירף".

ניתן להכין לתלמידים דף עם נוסחה להשלמה, לביטוי עצמי או לאמפתיה.

_____ <b>כשקראתי, שמעתי.....(תיאור עובדות)</b>
_____ <b>הרגשתי..... (רגשות)</b>
_____ <b>היה לי חשוב.....(צורך)</b>
_____ <b>והייתי רוצה לבקש.....(בקשה)</b>
_____ <b>אמפתייה לאחד מגיבורי הסיפור:</b>
_____ <b>כש.....(תיאור עובדות)</b>
_____ <b>הוא/היא.....בוודאי הרגיש/ה(רגש)</b>
_____ <b>כי היה לו/ה חשוב (צורך)</b>
_____ <b>והוא/יא היה/הייתה רוצה לבקש (בקשה)</b>

הערה: בדף זה תוכל המורה להיעזר בבירור כל אירוע בכיתה, או כמשוב לפעילות כלשהי.

## מפגש מס' 28: כיצד מגשרים ופותרים סכסוכים באמצעות "שפת הג'ירף"

### המטרה:

1. התלמידים ילמדו גישור באמצעות "שפת הג'ירף", ויעזרו ב"תקשורת לא-אלימה" ליישוב סכסוכים.
2. סיכום התהליך ומשוב על הלמידה.

### אמצעים:

- \* שלושה כיסאות: על האחד מוטיב אוזן, על השני מוטיב פה, ועל השלישי מוטיב לב.
- \* אם יש אפשרות - מצלמת וידאו וטלוויזיה או ברקו ומסך.

- ❖ עכשיו, כשסיימנו ללמוד ולהעמיק בכל ארבעת השלבים של "שפת הג'ירף": עובדות, רגשות, צרכים ובקשות, נוכל להיעזר בהם לגישור כאשר אנחנו רוצים להתפייס. לצורך זה הכנו את פינת הפיוס בכיתה. יוצגו שלושת הכיסאות שעליהם המוטיבים של הפה, האוזן והלב.
- ❖ למה משמש כיסא האוזן? ( להקשבה), הפה? ( להתבטא, לדבר), והלב? (למגשר, שרוצה לעזור באמת, מתוך חברות ורצון שכולם יחיו בשלום).

### תפקיד המגשר:

1. להקשיב.
2. להיות ניטרלי (מעניק יחס שווה לכולם).
3. לנהל את השיחה לפי שלבי "תקשורת לא-אלימה".
4. לעצור אם משהו משתמש בשפה שאיננה מקובלת, מאיים או משתמש באלימות.
5. לעודד מציאת פתרון(בקשה), שכל הצדדים יסכימו עליו.

### תפקיד התלמידים שמתתפים בגישור:

1. להקשיב למגשר כשהוא מנהל את השיחה.
2. להשתמש ב"שפת הג'ירף" ולהימנע מאיומים ומגידופים.
3. להקשיב לחבר גם כשכועסים מאוד.
4. לדבר בבירור כשיושבים על כיסא הפה, ולהקשיב בשקט ובריכוז כשיושבים על כיסא האוזן.
5. מותר לבקש פסק זמן אם רוצים לארגן את המחשבה או להירגע לפני שממשיכים בתהליך.

### תפקיד התצפיתן:

1. לעקוב אחרי התהליך.
2. לא להתערב.
3. לרשום הערות.
4. לתת משוב חיובי בסוף התהליך:
  - א. הדרך שבה פעל המגשר.
  - ב. הדרך שבה נענו התלמידים שהשתתפו.
  - ג. הקפדה על הקשבה ודיבור בזמן.
  - ד. הקפדה על ביטוי מלא של רגש, צורך ובקשה.

(רצוי לתלות דף עם הגדרות התפקידים והנחיות לתהליך בפינת הפיוס).

- ❖ המורה תציג סיפורים אחדים על מצבי קונפליקט. אלה יכולים להיות מקרים שקרו באמת בכיתה או בבית-הספר עם שמות בדויים. ניתן להמציא סיפורים דמיוניים שקרו בבית-ספר אחר.
- אירועי קונפליקט נפוצים: גילוי סוד, חוסר כבוד לחוקי משחק, קללות, דחיפות, איומים, מכות, הסתה, חרם ועוד...
- ברביעיות - כל רביעייה תקבל סיפור. בכל רביעייה שני גיבורים שהם בעלי הריב, שלישי שהוא המגשר, ורביעי שהוא תצפיתן.

### תהליך הגישור:

המגשר יפתח ויאמר, שהוא מודה להם שבאו לגישור.



יפנה לילד בכיסא הפה ויבקש ממנו לספר **מה קרה**. מתחלפים. עכשיו הילד השני יספר **מה קרה**. מתחלפים.

עכשיו כל ילד בכיסא הפה יספר **מה הרגיש**. מתחלפים.

וכל ילד בכיסא הפה יאמר **מה חשוב** לו ומה הוא **מבקש** (פתרון).

המגשר יעודד את שני הצדדים **להסכים** על בקשה (פתרון).

המגשר ישאל כל אחד מה הוא מרגיש עכשיו, ויבטיח להם להתעניין ברגשותיהם בהמשך היום.

#### סיכום ומשוב

התלמידים יקבלו דף עם סעיפי משוב על-פי שלבי המודל:

שם: .....
<b><u>כשלמדתי את "שפת הג'ירף"</u></b>
הרגשתי _____
כי היה לי חשוב _____
ואני רוצה לבקש _____
הדבר הכי חשוב שלמדתי ב"שפת הג'ירף": _____
_____
_____

(ניתן לעודד את התלמידים להיעזר באוצר מילים לרגשות ולצרכים שקיבלו במהלך הלמידה).

אם נעשה שימוש במצלמת וידאו, ניתן עכשיו לצפות בתהליכי הגישור בקבוצות השונות, ולהוסיף משוב על משובי התצפיתנים (לגבי שמירה על כללים, שימוש בשפה, הקשבה ושאר הערכים שאנו רוצים להקנות באמצעות הפעילות).

הערה: מערכים אלה הם פתיח לתהליך כוללני ומעמיק שעניינו "תקשורת לא-אלימה" כדרך חיים.

#### אוצר מילים לרגשות

<u>כשצורך לא מתמלא</u>	<u>כשצורך מתמלא</u>
<u>מרגישים:</u>	<u>מרגישים:</u>
עצב	שמחה
כאב	אהבה
כעס	התלהבות
פחד	התרגשות
שנאה	חיבה
אכזבה	הערצה
תסכול	גאווה
עלבון	סיפוק
סבל	אושר
קנאה	תקווה
השפלה	מכובד
חוסר אונים	בטוח
דחייה	שביעות רצון
שעמום	הקלה
עייפות	רוגע
רעב	שלווה
צמא	אומץ
געגוע	מוגן

בושה	מרוצה
מבוכה	סקרן
אשמה	
מתח	
לחץ	
רוגז	
טינה	
מוטרד	
דאגה	

**אוצר מילים לצרכים (מה חשוב לי)**

חברות, כבוד, הערכה, ביטחון, הנאה, הצלחה, שייכות, חופש, ידידות, תמיכה, הקשבה, סבלנות, הבנה, ריכוז, בהירות, הסכמה, יושר, קבלה.