

אני מאמין ב"שיחה אישית"

אפרת עמנואל, עדנה טיקטין

"בקשת האני העצמי"

12 שנות לימוד בבית הספר הן שנים מעצבות עבור כל ילד. בשנים אלו מתחוללים תהליכים מקבילים של התפתחות פיזית, התפתחות שכלית, התפתחות חברתית, התפתחות מוסרית, התפתחות רגשית והתפתחות אמונית.

במהלך שנים אלו נחשף הילד לכיתה, לספרים, למחברות, לצלצול, לשיעור, ללוח, להפסקה, למורים, למנהל, למבחן, לשיעורים, לציונים, לשאלות, לתשובות ולהישגים. אנחנו המורים, מלווים את התלמידים שלנו במשך שנים חשובות אלו, ומקנים ידע, בודקים שיעורי בית, מכינים למבחן, מסייעים בבחירת מגמה או מסלול ומכוונים לקראת זכאות והצלחה בבחינות הבגרות.

כיצד כל אלו מסייעים לנער בבניין אישיותו?

כיצד כל אלו מסייעים במציאת "אניותו העצמית" כלשונו של הרב קוק?

אומר הרב ב"בקשת האני העצמי" דברים חמורים ביותר:

*"... באים מחנכים מלומדים, מסתכלים בחיצוניות,
מסיחים דעה גם הם מן האני, ומוסיפים תבן על המדורה,
משקים את הצמאים בחומץ,
מפטמים את המוחות ואת הלבבות בכל מה שהוא חוץ מהם,
והאני הולך ומשתכת,
וכיון שאין אני, אין הוא, וקל וחומר שאין אתה."
(אורות הקודש, חלק ג', עמ' ק"מ)*

האם חלילה משקים אנו את הצמאים בחומץ?

האומנם מפטמים אנו את המוחות והלבבות בכל מה שהוא חוץ מהם?

מה אנו כמורים יודעים על התלמיד שליוונו במסירות במשך שנת הלימודים? האם אנו המחנכים מכירים באמת ובתמים את הילד שישב בכיתה שלנו במשך שנתיים ימים? האם אנו יודעים איפה היא מבלה בשעות הפנאי? האם ידוע לנו כי התלמיד שלנו מתמודד עם קשיים באמונה? מה התלמיד שלנו חושב על עצמו? האם הוא מכיר בערך עצמו? האם יש לנערה חבר? כיצד נראה הבית, החדר הפרטי? האם הילד שמח לבוא לבית הספר? אולי יש לו בעיות משפחתיות/ חברתיות? איזה ספרים הוא אוהב לקרוא, אם בכלל? ועוד ועוד...

כדי לא להשתייך חלילה לקטגוריה הקשה שמתאר הרב: "באים מחנכים מלומדים, מסתכלים בחיצוניות...", חובה עלינו לעגן ביסודות חזקים רעיונות ומסגרות מעשיות העוסקות בפנימיות ומסייעות בידי התלמיד להיות מודע לטבע העצמי שלו.

שיחה אישית

דרך פשוטה לכאורה, שעשויה לסייע בידי התלמיד להיות מודע לטבע העצמי שלו, היא מפגש אישי מתמשך בין מורה לתלמיד, מפגש הקרוי בזרזון הבית ספרי "שיחה אישית". שני גורמים מעכבים מורה מליצור שיחה אישית משמעותית עם כל תלמידו. הגורם הראשון - היעדר זמן. שיחה אישית משמעותית עם תלמיד דורשת מן המורה משאבי זמן שאינם בנמצא. מרחב הזמן של המורה אינו צפוי להתרחב, אולם ההכרה בחשיבותה של שיחה כגון זו, במקביל לתהליכי שינוי מערכתיים ("אופק חדש" ו"עוז לתמורה") היוצרים תשתית מתאימה יותר, עשויים לאפשר קיומן של שיחות אלו יותר מבעבר. הגורם השני - קושי ביצירת שיחה אישית. מתברר כי מורים רבים מתקשים בבניית שיחה אישית טובה עם תלמיד. ההכרח לנהל שיחות אישיות יזומות עם תלמידים גורם להם תחושות של מבוכה, תסכול ואף כישלון. מובן מאילו כי לרבים אחרים קל וטבעי לנהל שיחה אישית והם עושים זאת באהבה רבה. מודל השיחה האישית שיוצג להלן מבוסס על האמונה כי בכל ילד טמונות סגולות ייחודיות שבאמצעותן ניתן לחוות הצלחה, וההצלחה כשלעצמה מעצימה את האמונה של הילד בעצמו. פיתוח והעצמת חוזקות יגבירו את יכולת הילד בכל תחומי החיים, כולל נקודות החולשה שלו. מטרת המורה היא להוציא מהכוח אל הפועל סגולות ייחודיות של הילד. די באמונת המורה בילד כדי לאפשר צמיחה ולעורר את האמונה הפנימית של הילד בעצמו ובסגולותיו.

"שיחה אישית" על קצה המזלג

חשוב לדעת כי היכולת לנהל שיחה אישית טובה היא מיומנות נרכשת שמתפתחת ומשתכללת ככל שמרכיבים בה. חשוב לזכור כי שיחה יזומה שונה משיחה ספונטנית שהיא מטבעה קלה יותר. ועוד, שיחת משמעת איננה שיחה אישית (היא יכולה להיות פתיח לשיחה אישית משמעותית). להלן מתווה של שלושה עוגנים לבניית שיחה אישית משמעותית שמטרתה להיטיב להכיר את התלמיד ולסייע לו בחיפוש "אניותו" העצמית ובירור סגולותיו ויכולותיו:

הגדרת מטרות:

שיחה אישית משמעותית אינה יכולה להתקיים כלאחר יד, קודם לה הצורך בהגדרת מטרות לשיחה. המטרות האלה צריכות להיות מטרות ייחודיות של בירור, מציאת פתרון או התמודדות עם קושי, ההולמות את צרכי התלמיד מבחינה אמונית, חברתית ולימודית, ומטרות כלליות המאפיינות כל שיחה אישית (חשוב להבחין בין מטרות התלמיד שעשויות להיות פועל יוצא של שיחה אישית לבין מטרות השיחה עצמה).

● **היכרות** - לא דומה היכרות של התלמיד כחלק מכיתה או היכרות מתוך מידע כתוב למפגש אינטימי וחשיפה לרגשות, מחשבות, צרכים וקשיים שאינם באים לידי ביטוי במפגש עם חבורה שלמה.

● **יצירת קשר אישי ואמפתיה הדדית** - שיחה אישית היא הזדמנות מיוחדת למפגש בארבע עיניים שאינו מתקיים בכיתה. אמפתיה היא עמוד תווך של איכות המגע בין אדם לחברו, זוהי התנסות חווייתית, שבה אדם פתוח ורגיש למתחולל בעולמו הרגשי של האחר. (Davis, 2004) בפסיכולוגיה ההתפתחותית אמפתיה מוגדרת כתגובה רגשית למצב רגשי של האחר. הגרעין המרכזי בהתנהגות אמפתית הוא היכולת לחוש את האחר.

● **בירור תפיסת האני של תלמיד** (אישי, חברתי, אמוני, לימודי, פיזי) - חלק משמעותי מן השיחה האישית הוא הקשבה אמיתית לנקודת המבט של התלמיד על עצמו. התלמיד נמצא בשלב של גיבוש זהות. שיחה אישית היא הזדמנות לתמלול של מחשבות ורגשות של התלמיד על עצמו. היכולת של המורה הקשוב לחוש את התלמיד משמעותית עד מאוד.

● **הצפת חוזקות** - שיחה אישית היא מקום להעצמה ומשוב חיובי על התקדמות, הצלחה, התנהלות וכדומה. עין טובה על התלמיד היא בכחינת הכרח!

● **נרמול חולשות** - התמקדות בקושי, בכישלון או בחולשה היא גורם מעכב ומונע צמיחה והתקדמות. הצבת הקשיים בהקשרם הנכון והרחבת נקודת המבט של התלמיד עשויות לסייע רבות לטיפוח חיובי של תפיסת האני של התלמיד.

● **הגדרת ייחודיות** - התלמיד הוא יחיד ומיוחד ואין דומה לו בכל הכיתה ובכל העולם. אישיותו, אהבותיו, כישוריו והישגיו מייחדים אותו מכל האחרים.

● **הצבת מטרות ישימות וקביעת מדרג** - אחת ממטרות השיחה עשויה להיות הבניה שיטתית (וכתובה) של מטרות ברורות יישום בהקשרים שונים: לימודיות, התנהגותיות, חברתיות, אמוניות ועוד.

● **הצבת דרכי מדידה של המטרות שהוגדרו** - הצלחת התלמיד להשיג את המטרות שהציב לעצמו תלויה במסגרת הפורמלית שבה ייבחנו מטרות אלו בעתיד (נקודות זמן, פרמטרים להצלחה, שותפים למשימה ועוד).

הכי חשוב: להיות! להיות בלבד, לא ליעץ, לא להחליט, לא להציע.

התארגנות ומבנה:

הכלים הפיזיים המגדירים שיחה חשובים לאין ערוך. תזמון נכון ומיקום נכון מייצרים בנפש התלמיד פניית רגשית לשיחה אישית. מקום רועש ובלתי אינטימי פרוץ לכל דיכפיון, רגע לפני מבחן, זמן הפסקה, או שיחות טלפון וכדומה, עלולים להפוך את השיחה לבלתי משמעותית וטכנית בלבד.

- **קביעת מסגרת זמן** - ראוי ביותר לברר עם התלמיד מראש מהו המועד המתאים לו (ביום, בשבוע) ולהשתדל להתחשב בצורך זה.
- **תהליך דינמי וספיראלי** - שיחה אישית שאינה חלק ממהלך כולל עקבי, המשכי, ומחייב (את המורה) עשויה להתגלות כשיחת סרק. שיחה אישית שאין לה המשך עלולה לפגוע ולאכזב, בבחינת "הבטחה" שלא מומשה.
- **נכונות לשיחה ספונטנית כאשר עולה צורך** - חובתו של המורה לקיים סבב שיחות מסודר עם כל התלמידים, אל לה למנוע מאיתנו להיות קשובים לצרכים מידיים ולרצונות אישיים של תלמידים.
- **מרחב פיזי מתאים** - שקט, פרטיות, נוחות, תאורה נעימה, מיזוג, כיבוד קל וכדומה "מרחיבים דעתו של אדם".

מרחב רגשי:

לעתים נדמה כי שיחה אישית מתמקדת בציונים, בהישגים ובשאר עניינים מעשיים. אולם מצד האמת, שיחה אישית היא שיח רגשי. החוכמה האמיתית היא לברר רגשות אלו, לאפשר לתלמיד לחשוף אותם, ולהציע לו כלים של צמיחה והתקדמות.

- **פניות של המורה** - (יכולת לפנות זמן לתלמיד ולצרכיו - הוא בלבד), לשיחה אישית שותפים שני אנשים - מורה ותלמיד. המורה כאדם מביא לכל מפגש כזה את עולמו האישי: תכונות, כישרונות ורגשות. לעתים המורה עשוי שלא להיות פנוי רגשית לשיחות אישיות עם תלמידיו. מודעות אישית של המורה לרגשותיו הפרטיים היא בסיס הכרחי ליצירת פניות רגשית שלו כלפי התלמיד שעמו הוא משוחח.

מורה עצוב, כועס, או טרוד יתקשה להיכנס למצב של "שיחה אישית" שמתמקדת בתלמיד, ואם הוא עושה כן עליו לשלוט ברגשותיו ולתת מקום לרגשות התלמיד.

- **נעסים הדדיים דורשים בירור מקדים ותיקון** (בשיחה קודמת או בתחילת שיחה). אין כל תועלת בשיחה אישית כאשר יש רגשות שליליים, הן מצד התלמיד והן מצד המורה. כאשר התלמיד כועס, מתוסכל או מתנגד, חובה לנסות להתגבר על כך כשלב מכין. כאשר המורה כועס או בלתי אוהד את תלמידו, המורה חייב לערוך בירור פנימי עם עצמו, לנסות להתגבר על הרגשות השליליים ולהשתדל להוליך את הכעס לערוץ שעשוי להועיל לתלמיד.

- **יחס של כבוד לתלמיד** - כולנו שותפים ב"שירותי גרירה" - יחס גורר יחס. כבוד של המורה כלפי התלמיד גורר יחס של כבוד מצד התלמיד. כבוד לזמן של התלמיד, שמירה על דיסקרטיות, אהדה לרגשותיו וכבוד כלפי הבחירות שלו.
 - **הקשבה, הבנה, אמפתיה, קבלה והכלה** - לעתים טועים אנו לחשוב כי הקשבה או הכלה פירושו הסכמה. צריך לזכור כי הקשבה רגישה ואמפתית לעמדתו של התלמיד במקרה של קונפליקט או סתם בשיחה החושפת חשיבה או התנהגות שאיננה הולמת לדעתנו, היא שלב ראשון והכרחי בשיחה.
 - רק לאחר שהקשבנו, רק כשהתלמיד מרגיש שהבנו את נקודת המבט שלו, ולאחר שסיכמנו את עיקרי דבריו במילים שמוסכמות עליו, רק אז ראוי להשמיע את עמדתנו בקונפליקט או את דעתנו בנידון.
 - **אותנטיות, טבעיות ואמיתיות** - כאמור, כל מורה מביא לשיחה את עצמו על מכלול רגשותיו ויכולותיו. זיוף מתגלה מיד! אין צורך להיות כמו המחנכת שמשוחחת עם כל תלמידה שעה ויותר, אין כל טעם בחיקוי דפוסי שיחה שראינו או שמענו. נדרש רק האני האותנטי שלי כמורה.
 - **יכולת שליטה עצמית** - אם תלמיד מפתיע אותך במהלך שיחה, הפתעה בלתי נעימה בתוכן או בצורת הדיבור, בחוצפה או בהתנשאות - יש צורך להתנתק מן הרגשות המתעוררים בך, לא להגיב בדרך שבה התלמיד מצפה ממך להגיב, אלא להגיב בדרך מושכלת שתקדם את השיחה, את התלמיד ואת מערכת היחסים ביניכם.
 - **גבולות וסמכות** - לצד כבוד, הבנה, אמפתיה והכלה, צריך להיות ברור לשני הצדדים כי זו אינה שיחת רעים אלא שיחה של תלמיד צעיר בתהליך של בניית זהות עם מבוגר השואף להיות "מבוגר משמעותי" עבור אותו תלמיד.
 - **גשש בלש** - תפקידו של המורה קשה. לאחר שפינה את עצמו רגשית וטכנית לקראת שיחה עם אחד מבין שלושים או יותר מתלמידיו, לאחר שמצא מקום לשיחה והתכונן לקראת השיחה, הוא מוצא את עצמו מול תלמיד שותק, מול תלמיד סרבן, מול תלמיד שמפטט עצמו לדעת על כל מה שלא חשוב, מול תלמיד מאחר, או מול זה ששכח להופיע.
- כיצד מתמודדים? התשובות הן שחוקות ועתיקות יומין: הקשבה ל"שפת הגוף", "קריאה" בין השורות והמילים, סבלנות, אמונה ובעיקר אהבה.

יהי רצון שנזכה לסייע לכלל תלמידינו

במציאת האני הפנימי האמיתי שלהם

מתוך התבוננות אל תוך פנימיותם

והוצאת הטוב שבכל אחד מהם מן הכוח אל הפועל.