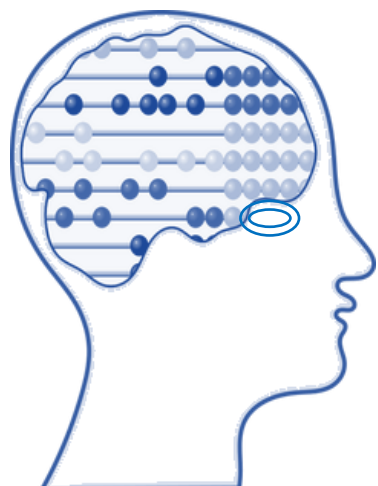
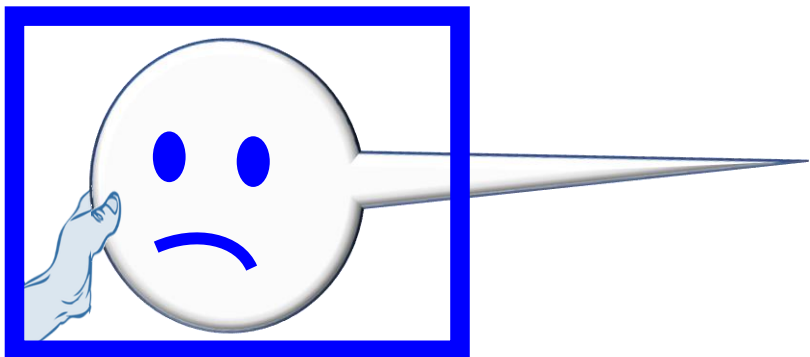




תסכול, בטחון עצמי ומה שביניהם

עבודתם של תומכי ההוראה כרוכה, לעיתים, בהתמודדות עם מצבי תסכול ברמה המפריעה לרצף העבודה ותחושת השליחות שלהם.
ניתן להתמודד עם התסכול, מתוך יכולת להתבוננות פנימית ומיקוד בהגדרת הקושי.

הכנת מצגת: רונית דינור



מהו תסכול?

הגדרות

מתוך מילון ויקימילון:

"תחושת מרירות וחסר אונים הנובעת מאכזבה ומאי-יכולת או קושי לפעול".

מתוך מילון אבניאון:

..."תחושה הנוצרת באדם, המובילה לרגסיה, כאשר הוא מוצא, כי סוכלו

תכניותיו או ציפיותיו, או כאשר צורך מסוים אינו בא על סיפוקו..."

מושגים הקשורים להתמודדות עם תסכול הגדרות

הערכה עצמית

הדרך בה אנחנו תופסים את היכולת שלנו
לבצע התנהגות שתביא לתוצאה מסוימת...
... אמונה של האדם לגבי יכולתו לבצע
משימה, להתמודד עם אתגרים.

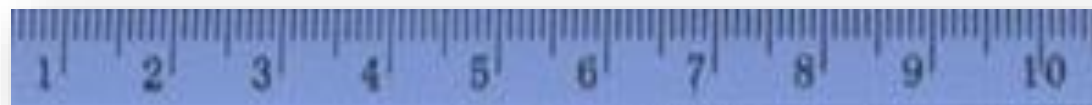
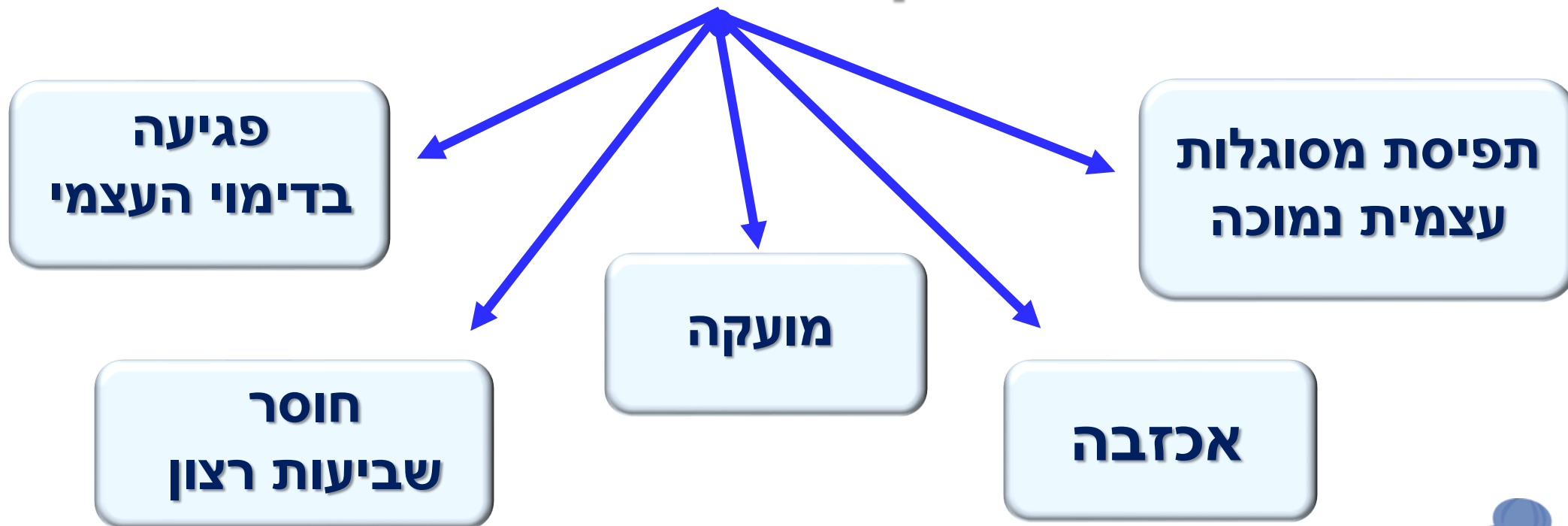
מתוך ויקיפדיה

ביטחון עצמי

הערכה עצמית הוא מונח בפסיכולוגיה
המתאר את ההערכה הרגשית שיש לאדם על
עצמו. המונח מתאר הן כיצד האדם שופט את
עצמו, והן כיצד הוא מתייחס לעצמו. ההערכה
העצמית מתבטאת במספר רבדים נפשיים:
בתפיסה, ברגשות ובהתנהגות.

מתוך מילוג

ההשפעות של תחושת התסכול על תומך או תומכת הוראה



מידת ההשפעה של תחושת התסכול נמצאת על סקלה, התלויה בחומרה ובסיבה לקושי

דוגמאות למצבי תסכול של תומך או תומכת הוראה



1. קשיים בניהול דיאלוג וקשר אישי משמעותי עם התלמידים.
2. קושי להעביר את תכני הלימוד בדרך ש"מזמינה" את התלמידים לקשב ומוטיבציה ללמידה.
3. התמודדות עם מצבי התנגדות בקבוצה.
4. תחושת בדידות של תומך או תומכת ההוראה, וחסר בדמות מלווה, לצורך סיוע ומענה לקשיים בדרך.

5. קושי בהבנה את עולם הילדים ומאפייני הגיל.
(לדוגמא: מדברים מאד מהר, משתמשים בשפה הנתפסת ע"י החונך כ"נמוכה", שימוש יתר במדיה, ועוד)
6. פערי ציפיות בין ה"פנטזיה" למציאות הבית ספרית, בכל הקשור לתפקיד החניכה.



מהו המשפט המייצג את התחושות והמחשבות שלך במצב של תסכול?

ההתייחסות למשפטים, נותנת פרופורציה ומקלה על ראיית תמונת המציאות

1. ביכולתי להתגבר. יש לי את הכוחות לכך.
2. כבר הייתי בעבר במצב של תסכול. זה ניתן לפתרון.
3. קשה לי. נכשלתי. אבל גם זו דרך ללמוד מהנסיון ולהשתפר.
4. אנצל את הסיטואציה והניסיון שלי, בכדי לדבר עם התלמידים על התמודדויות שיש להם.
5. רוצה להמשיך בעבודת החניכה. זקוק או זקוקה, לעזרה על מנת להתגבר.
6. לא נעים לי שהתלמידים רואים אותי כשאיני במיטבי.
7. אני זקוק או זקוקה, לפתרון, כאן ועכשיו ומיד.
8. כנראה שעבודת החניכה לא מתאימה לי.

התסכול יכול לשמש כמנוף לצמיחה

חוויות התסכול יוצרת אצל תומך או תומכת ההוראה רגשות שעלולים לפגוע בעבודת החניכה הרצויה.

נדרשת מודעות גבוהה לרגשות והמחשבות, על מנת לשלוט במצב, ולנקוט צעדים שיאפשרו התמודדות אפקטיבית.

המודעות וההבנה, של מה גורם לך להיות במצב של תסכול (על כל השפעותיו), מאפשרת שליטה ומונעת מצב, שבו הקושי, "מנהל" את תומך או תומכת ההוראה ומחמיר את התסכול.



ההחלטה לצאת ממצב
התסכול - אפשרית.
זה בידיים שלך!

כיצד יוצרים מודעות למצבי תסכול?

היציאה ממצב של תסכול דורשת יכולת התבוננות פנימית של תומך או תומכת ההוראה:

בשלב ראשון תשאלו את עצמכם: כיצד אני מרגיש או מרגישה?

נסו לחשוב על מקסימום מילות רגש (ולא רק המילים הראשונות האוטומטיות שעולות בראשכם).

בשלב הבא, עליכם לשאול את עצמכם שאלות המציפות את מורכבות הקושי והתסכול.

(דוגמא לשאלות, בהמשך)

"מבט ישיר" על תחושת התסכול

המיקוד וההתבוננות במה שמפריע ומתסכל אותך, הוא חלק מהפתרון !

עליך לעצור ולשאול את עצמך:

1. מה בדיוק מתסכל אותך? מה קשה לך?

2. באילו סיטואציות ספציפיות, זה בא לידי ביטוי? אילו רגשות, מחשבות זה מעורר בך?

3. עד כמה יש לך רצון להיפתח לשינוי והתמודדות ישירה עם הקושי?

4. איך התמודדת בעבר עם קשיים ואתגרים מתסכלים? (לחשוב על דוגמא ספציפית)

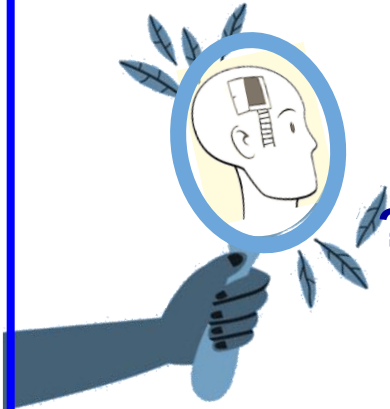
5. מהן נקודות החוזק, מקורות הכח שלך? !!!

6. מתי השתמשת לאחרונה, ביכולות ובכישורים שלך, כשנתקלת בקושי? (לחשוב על דוגמא ספציפית)

7. מה את או אתה מוכנים לעשות אחרת, על מנת לפרוץ את מחסום הקושי ולהיפטר מהתסכול?

8. מי בסביבתך, יכול לסייע לך? מה ניתן ל"הרוויח" מכך?

(לבקש עזרה זו לא חולשה. זה מעיד על חוזק פנימי, מודעות, ורצון לעשות שינוי).



התסכול יכול לשמש כמנוף לצמיחה



א.

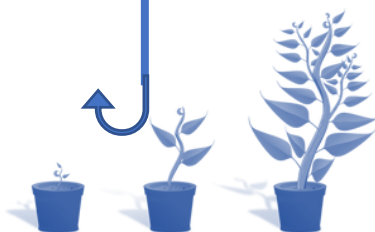
לזכור להתחבר למקורות הכח האישיים. זה מהווה תנאי חשוב ליכולת לעשות פריצת דרך ושינוי. חוזקות יש לכל אחד. גם לך.

ב.

במידה והתסכול נובע מקשיים בדרכי העבודה עם התלמידים, חשוב להתנסות ולהתמודד עם השינוי הנדרש, תוך כדי עבודה עם התלמידים. לא להפסיק את פעולת החניכה.

ג.

חשוב לא לחפש אשמים "מבחוץ". נדרשת ממך ההבנה שהאנשים הסובבים אותך אינם מודעים, לעיתים, לקושי והתסכול שלך.



הדרך לביטחון עצמי:

יש לנו נטייה להיצמד לקושי ולא להעריך מספיק את החיובי

לביטחון עצמי יש שלושה מרכיבים:

- מודעות עצמית – הערכה מדויקת של מי אנחנו ומה שאכפת לנו ממנו.
- קבלה עצמית – הקבלה של מי שאנחנו, עם כל המורכבות שבנו.
- הסתמכות עצמית – היכולת להשתמש במה שאנו יודעים על עצמנו כדי לקבל את התוצאות שאנו רוצים בחיינו ושיהיה לזה אפקט בעולם, מבלי לדאוג כל הזמן לאישור או לחוסר אישור מאחרים."

(ראיין, בספרה "לבטוח בעצמך")

https://epoch.org.il/psychology/306636/?gclid=Cj0KCQjw8p2MBhCiARIsADDUFVG-BGsp27sAyA4--nGCwrAsH4dfQbozaQcvRwkWAOkt2GSHFqpdh8aAj_CEALw_wcB



שביעות הרצון שלך, מעצם הבחירה להתנדב ולחנוך תלמידים, תסייע לך בהתמודדות עם תחושת התסכול

כשנתקלים במצבי קושי ותחושת תסכול, חשוב להיזכר מדוע בחרת, להתנדב כתומך או תומכת הוראה?
מה מניע אותך?

האיזון בין מצבי הקושי והתסכול, לבין הבסיס האידיאולוגי שבגללו נעשתה הבחירה שלך בחניכה,
והשמירה על פרופורציות, מהווה אחד הערוצים להתמודדות.



עד כמה הינך מזדהה עם המשפטים הבאים?

יש לי תחושה טובה כשתלמידי
נפתח ומספר לי דברים
אישיים

האמונה שלי ביכולותי
לפתור אתגרים, נותנת
לי כוח

היו לי רגעים של נחת
והתרגשות במפגש עם
התלמידים

מאד חשוב לי להקשיב
לתלמידי, ולנסות
לעזור להם

יכולת ההתמודדות האישית של תומכי ההוראה עם מצבי תסכול, יכולה לקדם את איכות הקשר שלהם עם התלמידים

ההתנסות האישית של תומך או תומכת ההוראה בהתמודדות עם מצבי תסכול, מאפשרת להבין טוב יותר מה עובר על התלמידים במצבי התסכול שהם חווים בביה"ס. החוויה האישית יכולה לשמש פלטפורמה והזדמנות להתחבר, להבין את הקושי ולראות את התלמידים באור אחר.



חשוב להבין שסף תסכול נמוך של תלמיד או תלמידה, יכול להוביל, לעיתים, לכעס, להתנהגות אלימה, או לאימפולסיביות.



הניסיון האישי וההבנה של תומך ההוראה, בהתמודדות עם תסכול, מהווה, החוט הסמוי המקשר ביניהם, שיכול לקדם תקשורת מכילה, אמפתית, ויכולת לנהל שיח פתוח ואפקטיבי לחיפוש פתרונות המתאימים לקשיים.





צידה לדרך: היסודות של תחושת ערך וביטחון עצמי:

לפעול לאור ערכים

שתהיה חפיפה מלאה בין המילים
שלי לפעולות שלי.

לקבל את עצמי

לפעול מתוך השלמה עם עצמי
וללא האשמה עצמית.

להגדיר את המטרות שלי

לבחור ולפעול להשגת מטרות
מתוך בהירות כוונה.

מודעות עצמית

ניסיון ומאמץ להיות מודע לכל מה
שמשפיע על פעולותי, מטרותי
ועל הערכים שלי.

לקיחת אחריות אישית

לחוות תחושת שליטה על חיי.
ולקיחת אחריות לפעולותי על
מנת להשיג את יעדיי.

אסרטיביות

כיבוד צרכי, רצונותי וערכי,
ואופן הביטוי שלהם באופן חופשי
ושאינו לוחמני.

ע"פ נתניאל ברנדון, חוקר ופסיכולוג, באתר:

<https://www.confidence-psychology.co.il/%D7%94%D7%9E%D7%93%D7%A8%D7%99%D7%9A-%D7%9C%D7%A4%D7%99%D7%AA%D7%95%D7%97-%D7%91%D7%99%D7%98%D7%97%D7%95%D7%9F-%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%99>

**"מכשולים הם הדברים המפחידים
שאתה רואה, כשאתה מוריד את
העיניים מהמטרה שלך." (הנרי פורד)**



"הגישה שלך תקבע כמה רחוק תגיע"

(זיג זיגלר)

בהצלחה

