

בסיס שאלות הנחיה\שיח

"יכול אני להשיב על השאלה- מה אין לעשות.

אבל מה יש לעשות- זאת צריך כל אחד לשאול את עצמו" (הרבי מקוצק)
שאלת השאלות מסייעת להבהיר את עצמך, את האתגרים, את הדרכים להצלחות והגורמים להן.
באמצעות שאלת השאלות ניתן ללמוד על דילמות ורגשות ולהיחשף לתהליכים פנימיים.

שאלות כלליות

מה - שאלה כללית המבקשת לדעת במה מדובר
מי - בקשה לדעת על מי מדובר (אדם, עצם או קבוצה)
למה, מדוע - בקשה לתיאור סיבה
למה - בקשה לתיאור תכלית
איפה, היכן, איה - בקשה לתיאור מקום נוכחי
לאן - בקשה לדעת יעד
מאין - בקשה לדעת נקודת מוצא
מתי - בקשה לתיאור זמן
איך, כיצד - בקשה לתיאור אופן ולפעמים לתיאור מצב
כמה - בקשה לתיאור כמות
האם - בקשה לדעת תשובת כן ולא או תשובה מלאה
איזה - בקשה לברירה

שאלות לאיסוף מידע

מי מעורב במקרה
מה קרה
מתי זה קרה
מקום – היכן זה קרה
מדוע זה קרה

סיכום ביניים (מחצית, אמצע תהליך)

במה התקדמתי
מהו היעד הבא שלי- במחצית הבאה בחלק הבא
מה אני רוצה לדייק, באיזה אופן
מה הייתי עושה אחרת
מי השותפים שלי לתהליך\להתמודדות
מהם המושגים חדשים שלמדתי
אלו תובנות חדשות עלו אצלי
מה אני מבינה היום באופן אחר וחדש
מהם החששות\שאלות שהתעוררו אצלי ומצאתי להם מהענה
לאיזו שאלה\אתגר עדיין לא מצאתי מענה
מהי הסיבה

מה המטרה/הכוונה

מה ניתן לשנות

מה ניתן לעשות בקשר ל...

מה היה קורה אם הייתי יודע ש...

מה כדאי לשפר

מה כדאי לשמר

מודעות עצמית

פנה זמן וצור מרחב להתבוננות פנימית. התמקד במה שאתה מרגיש או במה שאתה חש.

מה המשמעות של הנלמד עבורך

איך מה שלמדנו מתחבר לערכים שלך

איזה רעיון התחדש לך

איזו מחשבה התעוררה אצלך

האם לדעתך הנושא הנלמד נמצא במודעות שלך

מה יגרום לך לחשוב על הנושא גם להבא

מה הדבר שיכול לגרום לך לחוש מנקודת מבט אחרת

מה תקחי איתך מהנושא שלמדנו

כיצד את חושבת שהכי טוב להתבונן על הנושא

את יכולה לתת דוגמה

עבודה בטבע

צא לטבע כדי ליצור רגיעה ונינוחות המאפשרת נגישות לליבת הנשמה של הלומד.

ספר על שאלה שמעסיקה אותך בתחום

שתפי במחשבה שלך על הנושא

ספרי על דילמה שיש לך בנושא

מתי הרגשת חוסר נוחות בנוגע לנושא

מה יגרום לך להתסכל מנקודת מבט אחרת

שאלות גדולות

שאל "שאלות גדולות" המציבות דילמה - התנגשות בין שני ערכים או יותר.

מהי השאלה שסיקרנה אותך

איזו שאלה היית רוצה להוסיף

האם יש דרך אחרת לנסח את השאלה

באיזה אופן אפשר להסתכל על זה אחרת

מה יגרום לך לשינוי בחשיבה

מה גרם לך לחשוב אחרת

הקשבה אותנטית

מפגש ושיח אותנטי של המורה עם הלומד ושל הלומד עם עצמו וחבריו, כדי לטפח זהות רוחנית אמונית. הקשב לעצמך.

איך הנושא הנלמד מתחבר למטרות האישיות שלך

איך מה שלמדנו בא לידי ביטוי בדרך החיים שלך

האם הרעיון הנלמד בא לידי ביטוי בחייך
האם השאלה שדנו נוגעת לך באופן ישיר
באיזו דרך הנלמד ישפיע עליך
איזו נקודה בנלמד הכי מדברת אליך

ביטוי עצמי

התבונן והקשב פנימה . ביטוי עצמי באמצעות ציור, פיסול או כתיבה אישית.

איך היית רוצה לבטא את הרעיון
כיצד תוכל ליישם את מה שלמדנו בחיי היום יום
כיצד תוכלי ליצור ביטוי אחר למה שלמדנו
איך תבטאי את מחשבותיך על הנושא
איך תוכלי ליישם את הלמידה

ברור קושי

מה קשה לך?
איפה אתה מצליח להתרכז יותר
מה לדעתך חושבים עליך ב...
מה היית רוצה לשנות אצלך
כמו מי היית רוצה להיות?
אלו פעולות אתה עושה כדי לנוח ולהרפות לחץ ועומס

העצמה

במה אתה טוב
עם מה אתה מתמודד בהצלחה
מה שימח אותך היום
על מה אתה מודה היום
מה אתה אוהב לעשות
על מה אתה חושב וגורם לך לשמחה
מהו המקום שהכי כיף לך להיות בו
דבר טוב שקרה לך בשבוע האחרון
דבר טוב שיקרה לך בשבוע הקרוב
מהן התכונות החזקות שלך
מהו הכישרון הבולט שלך
מה אתה אוהב לעשות ולשחק ולקרוא ולשמוע ולראות
מהי המחמאה שאה הכי אוהב לקבל
באיזה מקצוע אתה מצליח בקלות
למי במשפחה ובכיתה אתה קשור במיוחד

על עצמי

מה אני מרגיש עכשוו
מה מעסיק אותי כרגע
מה אני רוצה להגיד ולא אומר
מה אני רגיל לעושה כאשר...
מה היית רוצה להיות
מה לאחרונה גילת על עצמי
האם אני מרוצה ממה שהצלחתי/השגתי בחודש/שבוע האחרונה
איזה חלום אני כבר רוצה להגשים
מה היית רוצה לומר? למי? מדוע
איך זה לדעתי, לחיות במחיצתך
מה ממלא לי את המצברים
מה מצחיק אותי באמת
מה גרום לי להתרגשות
ממה אני מתלהב
איך אני יכול להקל על עצמי
איזו מילה טובה אני יכול להגיד לעצמי היום
מה יגרום לי לחייך היום
מה יגרום לי לקשוב יותר

הנעה

ממה כשאי להתחיל
מה הדבר הראשון שאני צריך לעשות
איזו תכונה שלי תעזור לי להתקדם
מה אני צריך לעושה כדי לשפר את המצב/התוצאה
מהם צעדי הפעולה שלי
מי יכול לעזור לי להתקדם/להצליח
למה אני עושה את זה
מה יתן לי כוח להמשיך

חסמים

במה אחרים יותר טובים
מה יקרה אם אפסיד/לא אצליח
מה עיש לקבוצה השנייה שבקבוצה שלנו אין
מה אפיסד אם אגיב
מה יקרה אם אשנה/אגיב
מה הדבר הגרוע ביותר שיכול לקרות אם...
מה מונע ממני לפעול
מה מקשה עלי את המחשבה/העשייה

מה חסר לי כדי להצליח?
למה לא הצלחתי עד עכשיו

אפשרויות

מהן החלופות שלי
מה יקרה אם אשנה את...
מה ארוויח אם אעשה...
מה היית מיעץ למי שנכנס לתהליך
מה יגרום לי לתפוקה גדולה יותר
אלו פתרונות נוספים יש למצב
מה הכי חשוב בצעדים הבאים
על מה אני מוכן לוותר
איך הדברים יראו אם...
איך אדע שהצלחתי

הבהרה

תוכלי להגיד יותר
אני לא בטוחה שהבנתי. תוכלי לחזור על זה
מה את מתכוונת
האם הבנתי אותך נכון
איך זה נראה
מה אתה מרגיש בנוגע לזה
מה נראה לך שמבלבל אותך
ציפייה קדימה
מה יקרה אם...
מה תעשי אם זה לא יקרה כפי שקיווית
ואם זה לא יעבוד, מה יקרה
ואם זה ייכשל מה תעשי
ספרי לי על תוכנית הגיבוי שלך

איתגור

מה גורם לך לחשוב כך
מה ההוכחה שאת מחזיקה לגבי...
האם יש דרכים נוספות לראות את הסיטואציה
איך האנשים האחרים, צדדים שונים היו מפרשים אותה
מה את מתכוונת לעשות כדי להתגבר על הקושי

הערכה

במה את מבחין ביחס לכך
מה את חושבת שהכי טוב

איך זה נראה לך
איך את מרגישה ביחס לזה

דוגמאות

את יכולה לתת דוגמה
למשל
בדומה למה
כמו מה
למה ניתן להשוות את זה

בחינה

באיזו דרך ניתן להשוות זאת ל
איך זה מתחבר לתוכניות שלך? לדרך החיים? לערכים
איך זה ישפיע עליך
מה ההערכה שלך
במה הבחנת

משוב

באיזה אופן תוכל לטפל בזה אחרת
אם יכולת לשפר את זה , מה היית עושה
אם היית עושה מחדש , מה היית עושה אחרת
אילו משאבים את צריך
אם היית יכולה לשנות משהו, מה היית משנה

בדיקה

אילו עוד רעיונות יש לך לגבי זה
מהן האפשרויות האחרות שלך
איך את רואה את עצמך מתמודדת עם זה
על אילו עוד זוויות תרצה לחשוב

ניסיון

מה הוביל לך
מה גרם לזה
מה את מצליח להסיק מכל זה
איזו למידה הרווחת מכך
איך הרגשת כשניהלת את זה
מה ניסית עד כה
איך התמודדת עד כה
הטמעה
מהן הפעולות שאת בוחרת לעשות

מתי תעשה זאת
מהי תוכנית הפעולה שלך
מה תצטרכי לעשות בשביל לגרום לזה לקרות
איזו תמיכה תצטרך בשביל להשיג זאת

למידה

לאור הניסיון שלך, מה תעשי אחרת
מה הרווחת כשעשית זאת בדרך הזו
אם היית יכולה לסכם את החוויה במשפט אחד, מה היית אומרת

תוצאה

מהי את התוצאה שאת מכוונת אליה
איך תדע שהגעת לאן־למה שרצית
אם השגת זאת, מה יש בידיך
במה תהיי מוכנה להסתפק

מכשולים

מה הכי קשה לך ביחס לזה
מה תרצה להשיג
מה נראה כמו המכשול העיקרי
מה עוצר אותך
אילו דרכים עוקפות את רואה
מה המקור? פחד? ביצועים? חרדה? יעד לא ריאלי? דחיינות
איזה סוג של מכשולים אתה חושב שמונעים ממך ל...
האם את חושבת שיש בכלל משהו שאת יכולה לעשות על מנת לשפר את הדברים

תכנון

איך את מניחה שתוכלי לשפר את המצב
אם הגעת עד לכאן? מה הלאה
מה את מתכננת לעשות לגבי זה
מהם הצעדים הרלוונטיים
מי השותפים שלך בתכנון לקראת זאת
איזו תוכנית תצטרכי להכין

נקודת מבט

איך זה ישנה או ישפיע עליך
מה המשמעות של זה לגביך
איך זה מתחבר למטרה שלך
בתמונה הכוללת של הדברים, כמה זה חשוב? כמה זה חשוב לך

משאבים

איזו תמיכה ספציפית נדרשת בשביל ל...

אילו משאבים זמינים לך

אילו משאבים נדרשים לך לצורך קבלת ההחלטה

מה את יודעת על זה עכשיו

איך את חושבת שתוכלי לגלות יותר על כך

תחזית

לאן לדעתך זה יוביל

איך זה ישפיע עלייך

מה סיכויי ההצלחה

אילו עוד דברים אתה יכול לצפות שישפיעו על זה

איך את חושבת שאת עשויה להרגיש לגבי זה

מסקנה

מה המסקנה שלך מהתהליך ומהתוצאה

איך תסכמי את התקדמותך עד כה

חזון

איך את רואה את זה מתגשם

באיזה אופן אפשר להסתכל על זה אחרת

כשתגיעו ליעד, כיצד זה ייראה

איך זה יראה בעוד שנה

איך זה נראה מזווית מבטו של...