



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר השירות הפסיכולוגי ייעוצי
היחידה לקידום אקלים חינוכי מיטבי וצמצום אלימות

כף יום אחד התמודדות חינוכית-טיפולית עם בעיות התנהגות בגן, בכיתה ובבית הספר

יזמות מהשטח!

והפעם -

צוות אח"מ חט"ב "ברנר"

פתח תקווה

רק שלא איעלב...

צמד מפגשים¹ לצוות החינוכי בנושא עלבון מורים

בהנחיית יועצת או פסיכולוגית בית הספר

מבוסס על המאמר "[לאן נוליך את העלבון?](#)" מאת ד"ר אורית אלפי²

אנשי חינוך באים במגע יומיומי עם ממשק אנושי רחב ומגוון. מפגשים בינאישיים, מטבעם, מעוררים בו באדם חוויות רבות ומגוונות. לצד תחושת משמעותיות, שייכות והישג חשים אנשי החינוך לא אחת גם תחושת עלבון, חוויית פגיעה או תסכול. שני מפגשי השיח המוגשים להלן לא מבקשים לטשטש את חוויית העלבון או לבטלה. נהפוך הוא. המפגשים מבקשים לזמן למורים מקום להתבוננות, ללמידה ולתמיכה מול מצבים מורכבים שהינם חלק משגרת חייהם.

אחת מההנחות המוטעות הנפוצות בקרב המורים הנעלבים היא ש"למורים אחרים זה לא קורה" מה שעלול להוביל להנחה "משהו אצלי כנראה לא בסדר". מבחינה זו עצם ההשתתפות במפגש מסוג זה נותנת מקום ולגיטימציה לעלבון ומפריכה מחשבות לא רציונאליות שכן העלבון הוא חלק טבעי בתוך הקשר גם אצל מורים טובים ומנוסים. (ד"ר אורית אלפי)

משך כל מפגש שיח – כשעה וחצי

מפגש ראשון

פתיחה - 10 דק'

הקרנת טריילר לסרט "בין הקירות" (ניתן למצוא ברשת).

בתום הצפייה תשאל המנחה - **מי אצוניין להתייחס לסרטון בו צפינו?**

במפגשנו היום נשוחח אודות חוויית פגיעה ותחושת עלבון בקרב מורים.

מהו עלבון?

מבחינה לשונית המילה עלבון נקשרת למילים "עלוב" "עליבות". ניתן אם כן לתאר את העלבון כתחושת פגיעה בערך העצמי של האדם שנגרמת כתוצאה ממעשה או מאמירה של אדם אחר. עלבון אינו חייב להיות מכוון, אך התוצאה שלו היא תמיד פגיעה. (אורית אלפי, 2011)

¹ כתבה: בינת לדר, מדריכת אח"מ מחוז ת"א.

² נדלה מאתר "פסיכולוגיה עברית"

רבים מאתנו חוו עלבון במהלך ביצוע תפקידים המקצועי. הפגיעה או העלבון עלולים להגיע מאיש צוות, עמית, הורה, מנהל, תלמיד. ויהא מקור הפגיעה אשר יהיה, היא תמיד כואבת. במפגשנו היום ננסה לתת מקום לחוויית העלבון ולאפשר התבוננות ולמידה משותפת שמתאפשרים למעשה כאשר משתפים ב"עלבון" ולא נשארים עמו לבד.



משימה אישית – 10 דקות

המנחה מניחה בלב הקבוצה לוח קליעה למטרה (במידה ואין ברשותה לוח אמתי, ניתן להסתפק בתמונה).

חוויית העלבון אינה פוסחת על אף אחד מאתנו ומהווה חלק ממערכת יחסים וקשר אנושי. חשבו ותארו באופן מפורט (רצוי בכתיבה) סיטואציה בה חשתם ש"החץ פגע בך בצורה חזקה?" (נספח מס' 1 – כרטיסיה).

עבודה בשלוש - תצפית, מרואיין, מראיין – 40 דקות

מתחלקים לשלוש, חברי השלישייה מחלקים ביניהם את התפקידים - מראיין (המורה שמספר/ת על חוויית הפגיעה), המרואיין והצופה.

חשוב לתכנן את הזמן באופן שיאפשר לכל מורה להתנסות בשלושת התפקידים:

המרואיין משתף בעלבון שחוה

המראיין מדובב את המרואיין ושואל אותו שאלות שונות על האירוע,

התצפיתן מתעד את השיחה ומאתר טעויות חשיבה המובעות בדברי המרואיין, כגון -

חשיבה דיכוטומית, הכללה, קריאת מחשבות, ייחוס כוונות.

להלן מצורפים כרטיסי הנחייה לתצפיתן ולמראיין. (נספח מס' 2)

דוגמה לשאלות שהמרואיין יכול לשאול -

- אילו רגשות ואילו מחשבות עלו בך במהלך אותו אירוע?
- אילו מחשבות ואילו רגשות עולים בך כעת, עת אתה נזכר באירוע?
- מה הרגשתך אז או היום כלפי הדמות שהעליבה אותך?
- מה הזכיר לך האירוע?
- מה למדת מאותו מקרה על עצמך?

שיחה במליאה – 20 דק'

בסיום העבודה בשלוש, חוזרים למעגל השיח

המנחה: אתן מוזמנים לפרוס את הכרטיסים בהם תיאר את אירוע העלבון על רצפת החדר, כעת באו ננסה נמיין את העלבונות לקטגוריות. אילו קטגוריות מיון הייתם מציעים?

ד"ר אורית אלפי מבחינה בין שלושה סוגי עלבונות -

1. עלבונות הקשורים ליכולת המקצועית או למעמד המקצועי כמו למשל: "את מורה גרועה, את לא יודעת ללמד".
 2. עלבונות הקשורים בגורמים חיצוניים כמו מראה חיצוני או מוצא: "שמנה", "ג'ירפה".
 3. עלבונות שמקורם בפנייה בשפה גסה והמונית.
- לאחר חלוקת האירועים לפי הקטגוריות שהציעה אלפי, המנחה תשאל:

- מה ההקדף בצ'ט?
- איפה כל צ'לפון פועל אותנו?
- מה הכי כואב לצ'ט?

תרגיל במליאה - המנחה מביאה שני חיצים לשימוש אישי כשחווים עלבון. חץ אחד מופקד בידי מי שיושב לימין המנחה. החץ הזה עובר ימינה. חץ שני מופקד בידי מי שיושב לשמאל המנחה. החץ הזה עובר ימינה.

החץ הראשון – מי שמקבלת אותו מוזמנת לשתף במשהו שאני יכולה לומר לעצמי כשאני נעלבת שנותן תוקף לפגיעה שאני חשה.

החץ השני - מי שמקבלת אותו מוזמנת לשתף במשהו שאני יכולה לומר לעצמי כשאני נעלבת כדי למנוע ממני להזדהות עם הדברים הפוגעים שנאמרו לי.

בעלת החץ מדברת ובתום דבריה מעבירה אותו הלאה. לסירוגין – ישתפו דוברים מצד ימין ומצד שמאל

סיכום – 10 דקות

כל מורה מתבקש לסכם במילה או במשפט את התהליך שעבר במהלך המפגש היום. במפגשנו הבא נתבונן יחד על התגובות השונות שלנו לעלבון. עד למפגשנו הבא כל מורה מתבקש לשים לב לאורך השבוע כיצד הוא מגיב לעלבון.

מפגש שני

פתיחה - 20 דקות

בתום המפגש הקודם התבקשתם לשים לב לתגובה שלכם בזמן עלבון. *מי מוכן לשתף בתאובה שלו לצ'לפון?* המשתתפים מתבקשים להאזין לדברים ויחד עם זאת להימנע משיפוטיות.

איילו מחשבות או רגשות מאלה בכך התאובה שלך כעת? בהתבוננות על התגובה במרחק של זמן עולה לא פעם תחושת אשמה, כעס, חרטה ועוד... במפגשנו היום נתבונן על מנעד הרגשות.

"תגובות שונות לעלבון" – 25 דקות

ד"ר אורית אלפי מציעה רפרטואר תגובות מגוון לעלבון, חלקן ספונטניות ופשוטות יותר וחלקן מורכבות ודורשות תכנון וחשיבה. נציג לפניכם דרכי תגובה שונות לעלבון. (אפשר להקרין במצגת בזמן ההסבר את נספח 4).

מומלץ לעודד את המשתתפים להציע דוגמאות לדרכי תגובה שונות.

תקיפה נגדית – כאשר המורה הנעלב חווה את העלבון כתקיפה אישית ומגיב בעלבון נגדי. תגובת התקיפה הנגדית מאפשרת למורה הנעלב ביטוי ספונטאני של הכעס ותחושת סיפוק מכך שהוא לא נשאר מותקף ובעמדת נחיתות.

אפשר לומר כי תגובה זאת מבטאת ניסיון לאזן מחדש את מאזני הצדק החברתי אך תקיפה נגדית עלולה ליצור גם הסלמה של הקונפליקט.

תגובת הנסיגה – היפוכה של התקיפה הנגדית. המורה הנעלב אינו תוקף חזרה אלא שותק, נסוג או מוותר על עמדתו – לפחות למראית עין. לעתים תגובה זאת מלווה בהשפלת מבט, בבכי או בהתרחקות פיזית.

לרוב תגובת הנסיגה מונעת הסלמה של הסיטואציה ויכולה להקנות למורה זמן לשקול תגובה אחרת בשלב מאוחר יותר.

תגובה המשדרת פגיעות וכאב מעוררת לעיתים את האדם המעליב למודעות גבוהה יותר למשמעות הרגשית לדברים שאמר.

לצד זאת, תגובת הנסיגה עלולה להשאיר את המורה בתחושה של הפסד וכניעה.

תגובת ההתעלמות - אפשרות שלישית של תגובה היא התעלמות, הכוונה היא להתעלמות מכוונת, ולא להתעלמות שנובעת משיתוק או חוסר יכולת להגיב. ברוח גישה זו ניתן לטעון כי המעליב משתמש בעלבון על מנת לזכות בחיזוק כלשהו ובכך לתרום להכחדת ההתנהגות. היתרונות של תגובה זו כאמור הם באפשרות של מניעת אותו חיזוק מהצד השני. התעלמות שנעשית מתוך בחירה ומודעות יכולה לשדר מסר של כוח ועוצמה, והיא מעבירה למעליב מסר שלפיו דברים מסוימים אינם ראויים או לא יזכו לתגובה. מצד שני, דווקא בשל כך התעלמות יכולה להחוות כתגובה קשה, יש שיאמרו פסיבית-אגרסיבית, וכך לעורר את המעליב לתגובה קשה יותר. יש גם סכנה שהיא תיתפס כנסיגה וויתור, אלא אם המורה אומר בפירוש "אני בוחר שלא להגיב לדברים האלו" - מה ששוב עלול להחוות כתקיפה.

פסק זמן - גם בסוג תגובה זה המורה אינו מגיב באופן ישיר ומידי לתוכן של הגירוי, אולם במקרה זה עיכוב התגובה נעשה כדי לאפשר למורה זמן לשקול את תגובתו ולהגיב מאוחר יותר.

פסק הזמן מאפשר לאדם לבחור בצורה מחושבת את אופן התגובה שלו. תגובה כזו יכולה לשדר לאדם השני מסר של כבוד, שכן היא נותנת לו תחושה שהדברים שאמר ראויים לחשיבה מעמיקה ורצינית.

התגובה הרגשית – "מסר אני" - "מסר אני" מותיר את האחריות להמשך האינטראקציה על השני, כאשר הדובר לוקח אחריות על הרגשות אותם הוא מרגיש. מסר כזה יכול לחדד אמפתיה וקרבה בין אנשים, לעורר מודעות עצמית אצל הדובר, ולהפחית תקשורת שיפוטית ומאשימה בין אנשים. מצד שני, קיימת סכנה שמסר כזה ייצור תחושה של מניפולציה וסחטנות רגשית, שיעוררו התנגדות. במצבים אחרים, אם הקשר הרגשי בין הדוברים בעייתי מלכתחילה, ייתכן כי המסר הרגשי יידחה (למשל הפוגע עלול להגיד בתגובה - "מה אכפת לי?", או אפילו "מגיע לך"). האפקטיביות של "מסר אני" תהיה אם כן גבוהה יותר במצבים

בהם קיימת איכות רגשית בסיסית טובה דיה, כך שלפוגע יהיה אכפת מספיק מרגשותיו של הנפגע.

התגובה האמפתית - סוג נוסף של תגובה לעלבון מתייחס אף הוא לממד הרגשי, אך הפעם הכוונה היא להתייחסות לרגש של הפוגע. הכוונה היא להתייחסות רגשית אמפתית, שבה המורה הנעלב מתייחס למצב הרגשי שבו הוא משער שנמצא הפוגע

הארה: החשיפה לדרכי תגובה מגוונות מגבירה את המודעות העצמית ותחושת חופש הבחירה.

התבוננות וחשיבה על התגובה במרחק של זמן בעזרת "קלפי תגובה" (30 דק')

המנחה: התבוננו בקלפים שלפניכם (נספח מס'4)

הקלפים מיצגים את דרכי התגובה השונות עליהן דברנו. הקלפים מעידים על כך שבידנו פעמים רבות יכולת לבחור איך להגיב לעלבון.

לאחר התבוננות כל משתתף מתבקש לבחור קלף שמיצג את הדרך בה הגיב לסיטואציית העלבון ולהסביר מדוע בחר בקלף זה?

מאט לאחור, האט היית מציבה באותו אופן? האט תאמה זאת מזכירה לך תאמות דומות שלף במקרים אחרים?

סיכום - 15 דקות

שיחה -

- האט פגעת את מי שצרכ לך להיפגש מאז המפגש הקודם? איילו רגשות צילו בק?
- במידה וצדיין לא נפגשתם, איילו רגשות/ מחשבות צולות ככת/בכנ לקראת המפגש?
- לציתים המפגש המחודש לשם: שיצור נוסף באותה הכיתה מצורר חשש ואיילו חרדה, לחץ וצוד. מה צלר/ יצור לך להתמודד במקרה זה?
- מה היית רוצה לומר לצצמק? מה היית רוצה שצוות ביה"ס יעשה צל מנת לצצור לך להתמודד במצבים מורכבים אלה? (מומלץ לרכז את תשובות הצוות לחלק זה לשם התייחסות והמשך חשיבה)

בסיום המפגש ניתן להשמיע את המשוררת חלי ראובן מקריאה את שירה "[ואהבת לך](#)"



מראיין/מראינת יקר/ה!

להלן מבחר שאלות שאת/ה מתבקש/ת לשאול את המראיין?

1. אילו רגשות/ מחשבות עלו לך במהלך הסיטואציה?

2. איזה תחושות חשת בגוף בזמן הסיטואציה? (למשל: כאב בטן, דופק מואץ)

3. מה חשת/ חשבת על התלמיד/ה הפוגע/פוגעת?

4. מה מזכירה לך הסיטואציה?

5. מה למדת מהסיטואציה על עצמך?

תודה על שיתוף הפעולה, צוות האח"מ



תצפיתן/תצפיתנית יקר/ה!

במהלך ההקשבה למורה המספר על חווית העלבון,

נבקש ערנותך למחשבות מוטות כמו:

הכל או כלום- חשיבה קוטבית, דברים הם שחור או לבן ואין משהו באמצע.

הכללה- הגעה למסקנה כוללת בעקבות מקרה בודד.

קפיצה למסקנות- קריאת מחשבות וניבוי העתיד ללא בחר מקדים.

חשיבה קטסטרופלית- מעין זכוכית מגדלת שמגדילה אירועים שלילים.

פרסונליזציה- מחשבה שכל מה שאנשים עושים או אומרים הוא במובן כזה או אחר תגובה ישירה אלינו.

הצמדת תוויות- הכללה של מקרה

אחד או שניים על כל האופי שלנו.

חזרה על שיחוס הפעולה





A large rectangular box containing 18 horizontal lines for writing, arranged in a single column.

נספח 4:

ואהבת לך / חלי ראובן



תגובה אמפטיית-המורה הנעלב מתייחס למימד הרגשי שבו הוא משער נמצא הפוגע.



תגובת הנסיגה: היפוכה של התקיפה הנגדית. המורה אינו תוקף חזרה אלא נסוג שותק או מוותר על עמדתו לפחות למראית עין תגובה זאת יכולה להקנות למורה זמן לשקול תגובה אחרת בשלב מאוחר יותר והערכה נכונה של הסיטואציה והמשאבים.



מסר האני- האדם נעלב מספר למי שפגע בו כיצד המעשה או האמירה שלו גרם לו להרגיש. "מסר האני". מוריד האחריות על המשך האינטרקציה



תגובת העלמות- התעלמות מכוונת מתוך מטרה למנוע חיזוק של האדם המעליב ובכך לתרום להכחדת ההתנהגות.



תגובה נגדית-המורה חווה את העלבון כתגובה אישית והוא מגיב באופן ספונטני וחש סיפוק מכך שאינו נשאר מותקף ובעמדה נחיתות. תגובה זאת עלולה להוביל להסלמה ברמת הקונפליקט.



פסק זמן-המורה אינו מגיב באופן ישיר ומיידי לתוכן של הגירוי. תגובה זאת יכולה לשדר מסר של כבוד אבל במידה מסויימת גם ליצור תיסכול כי אין בה אותנטיות.

