מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי

קש"ר:
קשב ושיח רב תרבותי

יצירת שיח מוגן בנושאים קונפליקטואליים

"علاقة" "קשר"

إصغاء لحوار متعدد الثقافات
خلق "حديث محمي" في مواضيع النزاع

"Care-full Listening and Conversations"

Creating Dialogue between Members
of Conflicting Multi-Cultural Groups

כתיבה ועיבוד נוסח מורחב ועדכני: **ישי שליף, אירית לויתן ורחל פארן**

עורכי נוסח ראשון: **חנה שדמי ואסנת בינשטוק**

עריכה ועיבוד נוסח בערבית: **היאם טנוס**

עריכה ועיבוד נוסח באנגלית: **נורמן אנטין וישי שליף**

צוות החשיבה: **אסנת בינשטוק, ג'ודי בן עזרא, מונדיר חורי, היאם טנוס, לאה יעקובי, אילת ירון, דורי לוי, אירית לויתן, מחמוד סאלאת, אורלי סרוסי, חסן עיד, רג'אח עיאשי, עמילי ענבר, רחל פארן, חנה שדמי וישי שליף**

עיצוב גרפי: **סטודיו "שחר שושנה" מקבוצת סקורפיו**

הוצאה לאור: **מחלקת הפרסומים, משרד החינוך**

תשס"ז 2007

תוכן העניינים

פתח דבר 5

מבוא 7

הרציונאל 7

הגישה הנרטיבית - רקע תיאורטי 8

המטרות 10

אוכלוסיית היעד 10

עקרונות מנחים 10

מבנה התכנית 11

כלים שיילמדו 11

פרק א': סיפורי חיים - סיפורים תרבותיים שורשיים מהם אנו שואבים כוח 13

פרק ב': הדהוד - סיפור נוגע בסיפור 15

פרק ג': הצהרת כוונות - מטרות השיח על נושאים במחלוקת 18

פרק ד': שיח מוגן - יצירת כללים לקשב ולשיח רב תרבותי 21

פרק ה': 'אי ידיעה' – שאלות מתוך עמדה של התעניינות וסקרנות 25

פרק ו': הזהות הקבוצתית - השתייכות קבוצתית כמשפיעה על הזהות האישית 28

פרק ז': 'כנס השדים' - החצנת הבעיה חלק א: הכרת הרגשות והשפעתם 30

פרק ח': שאלות של השפעה יחסית – החצנת הבעיה חלק ב':

מגבלות השפעת ה'שד' על האדם והשפעת האדם על הבעיה 34

פרק ט': נקודות אור - לחפש את היוצא מן הכלל החיובי והמעצים לסיפור הקונפליקטואלי הבין-תרבותי 38

פרק י': להיות במרכז ובשוליים - השפעת השיח החברתי על קונפליקטים בין קבוצות 41

פרק י"א: ערכי אבותינו – בירור הסיפורים ההיסטוריים כבסיס לבחירה ערכית 44

פרק י"ב: להיכנס לנעליים של האחר – ראיית הדברים מהזווית של בן הקבוצה האחרת 46

פרק י"ג: טווית סיפור בין תרבותי מועדף - עיבוי נקודות האור ויצירת סיפור חלופי מועדף 49

פרק י"ד: סיכום פיוטי 52

יישומים נוספים של התכנית 54

סיכום 57

ביבליוגרפיה 58

נספחים 59

נספח א': כללי שיח מוגן 59

נספח ב': מצגת תכנית קש"ר 60

מילון מושגים 67

רשימת ספרות מומלצת הקשורה לנושא 68

פתח דבר

החברה הישראלית מורכבת מפסיפס אנושי, עשיר ומגוון המזמן מפגשים של יחידים ושל קבוצות בעלי רקע שונה כגון - יהודים וערבים, דתיים וחילונים, וותיקים ועולים חדשים, ימין ושמאל, בני דתות שונים, בני מוצא שונים, מבוגרים וצעירים, גברים ונשים ועוד. מפגשים אלה מזמנים דיון בסוגיות מורכבות, השנויות לעיתים במחלוקת.

מפגשים בין תרבותיים אלו, של שיח בתנאי מחלוקת קורים במקביל גם בחברת התלמידים בבית הספר.

שיח בכיתות על נושאים השרויים במחלוקת מלווה לעיתים בתחושות של חוסר אמון, חשדנות, חוסר סובלנות, דבקות בסטריאוטיפים ובדעות קדומות. במקרים רבים מפגשים אלו טעונים בסערת רגשות המסלימה להתנהגות אלימה - מילולית ופיזית.

מאפיין בולט בשיח זה הוא הויכוח – עימות בין הקולות השונים בו כל צד מבקש להכריע את הצד האחר.

נקודת המוצא של תכנית זו לעודד שיח בו ניתן מקום לריבוי ולמגוון של דעות מתוך עמדה של הקשבה לסיפור האישי - האנושי, לנרטיב השונה, להדגשת הכוחות והייחודיות של האחר בסיפור ולא מתוך עמדה ביקורתית ושיפוטית המחפשת הכרעה.

עקרונות ניהול השיח המוגן שאובים מן הגישה הנרטיבית הנשענת על הקשבה ועל אי הידיעה, על החצנת הבעיה המסופרת ויצירת הדהוד לה, תוך שהיא מאפשרת לסיפורים כואבים להישמע ותוך בניית סיפורים חלופיים ומועדפים על המצב.

התלמידים מוזמנים בשיח להביע רגשות (תסכול, כעס ועצב) במרחב מוגן תוך עריכת היכרות עם רגשותיו ותפיסותיו של הצד השני. תפקידו של המורה המנחה ליצור בכיתה מרחב המאפשר את השמעת הקולות השונים, תוך הקפדה על כללים המאפשרים למשתתפים הגנה וזהירות, ולעודד את מספרי הסיפור האישי לבחון דרכים וזוויות חדשות להתבוננות בסיפורים ולבחון פרשנות חדשה למצב הנמצא בקונפליקט.

התכנית מבוססת על עבודה תיאורטית והתנסותית של קבוצת יועצים ופסיכולוגים בקידום שיח רב תרבותי ובהכשרת יועצים ופסיכולוגים לשימוש בכלי זה.

תודתנו נתונה לכל השותפים בחיבור תכנית ייחודית זו - על תרומתם להעצמת אנשי המקצוע ופיתוח יכולותיהם לתפקד בחברה רב תרבותית.

אנו מאמינות כי חינוך לשיח המעודד הקשבה לאחר, בעיקר במצב של קונפליקט, יש בידו למנוע את הסלמת הקונפליקט לקיטוב חברתי.

חנה שדמי
מנהלת אגף א' שפ"י

ג'ודי בן עזרא
מנהלת אגף ייעוץ, שפ"י

מבוא

הרציונאל

בחברה הישראלית חיות ביחד קבוצות אוכלוסייה השונות זו מזו מבחינה דתית, לאומית, פוליטית ותרבותית ומבחינת השקפות העולם ואורחות החיים. בין הקבוצות השונות ניתן למנות את הקבוצות הבאות: דתיים – חילוניים, יהודים – מוסלמים – נוצרים, ימנים – שמאלנים, ותיקים – עולים, יוצאי מדינות אירופה – יוצאי מדינות האיסלאם, 'צפוניים' – דרומיים ומרכז – פריפריה. השונות בין הקבוצות משפיעה הן על השיח האישי והן על השיח הבין אישי והציבורי בחברה הישראלית ויוצרת לעיתים מתח רב בין חלק מקבוצות אלו. קבוצות רבות נתפסות על ידי חברי הקבוצות האחרות כמנסות לכפות את דעתן והתנהגותן עליהם, דבר המעצים את תחושת הקונפליקט. המצב המיוחד של מדינת ישראל (מהפן המדיני, הביטחוני, הכלכלי, הדתי והחברתי) משפיע רבות על הנפיצות ביחסים הבין קבוצתיים.

פעמים רבות ניתן לאפיין את השיח בין הקבוצות האלה כמאבק ולא כדיאלוג.

בחברה הישראלית בכלל ובמערכת החינוך בפרט קיימות דעות שונות ומגוונות המתייחסות לצורך ולאפשרות של שיח בין קבוצתי. דעות אלו נעות בין שני הקטבים: בקוטב אחד נמצאים אלה שחושבים כי הדרך היחידה להגיע לפתרון הקונפליקטים הבין קבוצתיים היא לדבר על הדברים, ואילו בקוטב השני נמצאים אלה המסרבים ליצור שיח עם קבוצות השונות מהם.

בתווך ישנה קבוצה נרחבת של אנשים שהיו מאוד רוצים ליצור שיח, אולם חוששים לדבר על נושאים רבים מסיבות שונות, כגון: התחושה שחופש דיבור אמיתי אינו קיים משום שלעיתים קיימת "סתימת פיות", תחושה של פחד לאבד שליטה על הקבוצה, מחשש לפגוע ולהיפגע, העדפה של שמירה על 'שקט תעשייתי' ומחוסר מודעות לאפשרות לשיח.

פן נוסף המרתיע רבים מהידברות הוא הדרך הנפוצה לשיח בין קבוצות תרבותיות שונות, במיוחד הדרך הבאה לידי ביטוי במדיה, שמאופיינת בחוסר הקשבה, בצעקנות, בשימוש בסיסמאות, בהכללות ובדעות קדומות, דרך הדומה יותר לזירה של היאבקות מאשר לשיח מכובד.

מתוך דאגה להשלכות השליליות של מצב עניינים זה המביא לעיתים קרובות להתנתקות בין חלקי החברה, מתוך הרגשת אחריות לפוטנציאל התרומה שיכול להיות לשיח זה בחברה בכלל, ומתוך תפיסת תפקידה של מערכת החינוך ללמד ולחנך את האזרחים לעתיד טוב יותר, חיפשו מחברי תכנית זו אחר גישה וכלים שיענו על השאלות הבאות:

- באמצעות איזה דרכים נוכל להרגיע את החששות המוצדקים של הנמנעים משיח?
- איך ניתן להתגבר על היסטוריה של השתקה של חלקים מסוימים של החברה?
- איך ניתן ליצור תנאים בטוחים בהם יתאפשר למיעוט להשמיע את קולו?
- איך ניתן לקיים שיח בו ההקשבה, הסקרנות והכבוד יהוו את התשתית לשיח?
- איך ניתן ליצור שיח שלא רק ישכפל ויחזק דעות קיימות, אלא גם יאפשר בחירה, חופש ושינוי?

לדעת כותבי תכנית זו הדבר אפשרי.

תכנית קש"ר המוצגת במדריך זה בנויה על גישה שממנה נגזרים הכלים שמאפשרים שיח מתוך הקשבה, סקרנות וכבוד. כלים אלו יאפשרו יצירת מרחב שיחה מוגן: מרחב שבו יוכלו המשתתפים, מצד אחד, להקשיב מתוך סקרנות ורצון להכיר את הרגשות של הזולת, מחשבותיו ואמונותיו ומצד שני יוכלו להביע את עצמם בביטחון. מטרת השיח איננה ליצור ויכוח, שכנוע, או פשרה, אלא לפתוח ולפתח הקשבה מתוך כבוד לשונה. ההנחה היא

שאם ניצור את המקום המאפשר והשמור הנותן לגיטימציה להבעת דעות שונות ואוטנטיות בליווי הנחייה, יהיו פחות בלבול, חוסר אונים, כעס וזעם. מהניסיון שנצבר מהפעלת התכנית נמצא שבאופן פרדוקסלי התפתחו מתוך השיח תפיסות, אמונות וקשרים חדשים ובלתי צפויים דווקא בגלל חוסר ההכוונה לפיתרונות.

הגישה התיאורטית המנחה את כתיבת התכנית הזו היא הגישה הנרטיבית (ווייט ואפסטון, 1990; צ'סין ושות', 1996; ווינסלייד ומונק, 2000; שליף, 2005). אנשים שונים ימצאו שחלקים שונים של התכנית דומים ומשיקים לגישות אחרות המוכרות להם, כגון: גשטלט, גישור טרנספורמטיבי, גישות מזרחיות וגישות הומניסטיות.

הגישה הנרטיבית – רקע תיאורטי

הגישה הנרטיבית, הסיפורית היא חלק מהשינוי הכללי שחל במדעי החברה והרוח ותפס בהם מקום חשוב. להלן נציג את עקרונות הגישה הנרטיבית שנשאבו מתחומים שונים: פילוסופיה, היסטוריה, סוציולוגיה, פסיכולוגיה, אנתרופולוגיה וניתוח ספרותי.

1. עיקרון המשמעות

במהלך חייו עובר האדם התנסויות וחוויות רבות. לעיתים קרובות אין לו השפעה על המציאות עצמה, אולם הוא נותן משמעות לחוויות ולהתנסויות שהוא עובר. כיוון שנתינת המשמעות היא מרכיב מהותי במבנה הנפשי של האדם (פרנקל, 1970; ווייט ואפסטון, 1990), חשוב לנו להתייחס ל'סיפור' אותו רוקם האדם על פי המשמעות אותה הוא מעניק למאורעות ולחוויות ולא למה שנראה לנו כמציאות האובייקטיבית. במקרים רבים המשמעות אותה הוא מעניק להתנסויותיו נשאבת מהנורמות המקובלות בחברה בה הוא חי או מוכתבת על ידן, אולם גם אז יש לו יכולת ליצור מכוונות עצמית ולא רק להיות נכפה או נדחף. אין תגובה אוטומטית לאירוע מסוים, אלא התגובה תלויה במידה רבה מאוד בפירוש ובמשמעות שהוא מעניק למאורעות. על פי תפיסת עולם זו, לאדם חופש פעולה ויכולת לבחור במשמעות או ב'סיפור' אותו ירקום על המאורע אותו חווה.

2. עיקרון הרב- סיפוריות

מהתפיסה שהמשמעות והפירוש שמעניק האדם למציאות הם הרלוונטיים נובע העיקרון שלמציאות ישנם סיפורים ומשמעויות רבות. גם מניסיוננו אנו מכירים את תופעת ה'רשומון': אותו אירוע אנשים שונים רואים בדרכים שונות. גם כאשר אנחנו חוזרים לאותו ספר או לאותו סרט ניתן, לעיתים, משמעות שונה למה שנראה כחוויה זהה. במגוון הרחב של הסיפורים/פירושים הפוטנציאליים שיכולים להיות מוענקים לתופעות אותן אנו חווים, ישנם גם 'סיפורים' שליליים וגם חיוביים יותר. על פי גישה זו, שלמציאות יש הרבה סיפורים ולסיפורים הרבה פירושים אפשריים (ווייט ואפסטון, 1990; פרידמן וקומבס, 1996) ושבני האדם עשירים בחוויות ובניסיון, הרי שרק חלק יכול להיות מסופר ולבוא לידי ביטוי בפרק זמן נתון. האדם יוצר לעצמו סיפור על סמך חלק מהאירועים שהוא חווה כאשר חלק מהניסיון נשאר מחוץ לסיפור. הסיפור המסופר נקרא על פי הגישה הנרטיבית: "הסיפור הדומיננטי". כל אותם היבטים שאינם כלולים בסיפור הדומיננטי ושעשויים להוות תשתית לסיפור אלטרנטיבי מועדף נקראים: יוצאים מן הכלל, רגעים נוצצים, נקודות אור או "תוצאות ייחודיות" (unique outcome). בכל עבודה על פי הגישה הנרטיבית נשאף למצוא את היוצאים מן הכלל האלו ולארוג מתוכם את הסיפור האלטרנטיבי המועדף, שיעצים את האדם או הקבוצה.

3. עיקרון ההבניה החברתית

הגישה הנרטיבית (פרידמן וקומבס, 1996) כגישות רבות במדעי החברה והרוח (גרגן, 1991) רואה את הזהות כנבנית בהקשר החברתי. התהליכים של הענקת משמעות ושל רקימת סיפורי חיים על ההתנסויות

שאנו עוברים (שהזכרו לעיל) קורים תוך כדי תקשורת ואינטראקציות בין אישיות בתוך החברה בה אנו גדלים ולא רק רק בין האדם לעצמו (פרידמן וקומבס, 1996). הנורמות, השיח החברתי, ודפוסי החשיבה המוסכמים אינם רק תוצר אישי של האדם. האדם נולד לתוך הדברים הללו והמשמעויות שהוא נותן להם מושפעות מהמשמעויות הקיימות בחברה אליה הוא נולד.

בהקשר זה חשוב לנתח את האופן בו מתנהל השיח החברתי (discourse) כלומר: מה נאמר? מי אומר זאת? באיזו סמכות? (מדיגן ולאו, 1998) וכיצד הוא משפיע על בני האדם. בכל חברה יש קבוצות מועדפות שקולן נשמע יותר וקבוצות שוליים שקולן נשמע פחות, לדוגמה: קולם של הפנסיונרים נשמע פחות מקולם של האנשים העובדים, ולכך יש השלכות רבות, כגון: על חלוקת המשאבים (כמות המשאבים המועברת לפנסיונרים לעומת המשאבים המועברים לילדים צעירים).

בהקשר של שיח בין קבוצות שונות בחברה נתונה, יש חשיבות עליונה להכיר מקרוב את השיח החברתי הדומיננטי ואת השפעותיו. מי במרכז? מי בשוליים? קולו של מי נשמע וקולו של מי אינו נשמע? מהן ההשפעות של מצב עניינים זה? מי קובע את דמותה של הקבוצה האחרת? איך התקשורת מציגה את האחר ומהן התוצאות של התפיסות המרכזיות שמצויות אצל אלו שקולם נחשב יותר?

4. עיקרון השפה כמעצבת מציאות

בתהליך של נתינת משמעות או רקימת ה'סיפור' למאורעות חייו של האדם יש משמעות לשפה. על פי תפיסה זו, השפה אינה רק כלי לתיאור 'מציאות' קיימת, אלא היא עצמה יוצרת מציאות. על פי הגישה הנרטיבית נשתמש בשפה כדי לאפשר שינוי. מושג מרכזי בגישה זו הוא 'שיחה מחצינה'. 'שפה מפנימה' כגון: הוא פחדן, הוא בעל כשרון, מייחסת איכויות וחסרונות לאדם באופן מבני ורואה באדם ובתיאורו משהו אימננתי- מהותי דבר המקשה על שינוי ועל פיתוח מרחב בחירה. לעומת זאת הגישה הנרטיבית מציעה שימוש בשפה 'מחצינה' לתיאור תכונות התנהגות והתנהלות של האדם כדי להדגיש את היחסים שמתקיימים ביניהם לבין האדם (ווייט ואפסטון, 1999; בירד, 2001). למשל: הפחד גורם לי להסתגר בבית כיוון שהוא מעלה במוחי סיטואציות של אימה, או הכישרון מאפשר לי לדמיין סיטואציות עתידיות ולהציגן.

לסיכום, יש להפריד בין הבעיה לאדם, ולכן האדם אינו הבעיה. הבעיה נתפסת חיצונית לאדם.

5. עיקרון השוויוניות והשיתופיות

לעיקרון זה יש שתי פנים בעיצוב השיח עם האחרים. מצד אחד, בבואנו להבין את האחר אין אנו רוצים לכפות עליו את תבניות החשיבה, הפירוש והתפיסה שלנו. אנו רואים אותו כמומחה לפירוש חייו, אמונותיו, התנהגותו ויחסיו עם חברתו. דבר זה מחייב בדיקה של העדפותיו ותפיסותיו של האחר. בגישה הנרטיבית ננסה לא להניח לגביו או לייחס לו דברים, אלא לשאול אותו ולפעול הרבה יותר צמוד למה שחשוב לו (מורגן 2000). מאידך, אין אנו מנסים להתעלם מהערכים ומהעמדות שלנו, אלא אנו רואים חשיבות רבה בשיתוף ובשקיפות שלנו כלפי האחר.

להשקפה זו יש משמעות לא רק בשיח בין קבוצות אלא גם לתפקידו של המנחה בשיח כזה. על פי השקפה זו תפקידו של המנחה נעשה מתוך ניסיון להפחית את הסמכות המוענקת למנחה מצד אחד ומצד שני - לחזק את השוויוניות והשיתופיות בלי להתעלם מאחריות.

לסיכום, על פי עיקרון זה, למנחה, למורה או אפילו לאיש מקצוע טיפולי יש תפקיד של מאמן ומומחה לתהליך, ולא מומחה לתוכן. הדבר מציב במרכז את רעיונותיו ואת תפיסותיו של הקליינט מצד אחד ומצד שני - משתף ושקוף לגבי רעיונותיו ותפיסותיו של המנחה.

6. **עיקרון ה-**DNA

חלק גדול מהעבודה בגישה זו מעודד אנשים להגיע לסיפורים מפורטים ומלאים על האירועים משום שעל פי גישה זו לסיפור (telling), לפרשנות ולמשמעות האישית יש חשיבות רבה. דרך זו מקרבת אותנו לעולמו הפנימי והייחודי של האדם ונותנת לו תחושה שמקשיבים לו באופן מקסימלי.

פן נוסף לעיקרון זה הוא מה שמקובל לומר בשם סלוודור מינושין "שבאופן פרדוכסלי ככל שנהיה ספציפיים יותר, כך נהיה אוניברסליים יותר". כלומר: ככל שנוגעים בסיפורים אישיים יותר, כך מוצאים מרכיבים דומים וחופפים אף בין אנשים שונים המצויים במחלוקת או במאבק.

כמו כן, אין צורך, לפי גישה זו, לאסוף הרבה אינפורמציה ולנתחה כדי לקבל תמונה כוללת. ההתמקדות והירידה לפרטים בסיפורים האישיים מקרבים אותנו במהירות לרגשות, לאמונות, לערכים, ולמחויבויות של האדם. אנו עסוקים יותר ביצירת סיפורים מועדפים על ידי דליית הסיפור האלטרנטיבי, ועל כן, במידה מסוימת, איסוף אינפורמציה המבוססת על הסיפור הקיים סותר את המטרה של מציאת אירועי חיים שניתן לשוזרם לסיפור חלופי מועדף.

המטרות

- להקנות כלים לקשב ולשיח-מוגן רב תרבותי על נושאים הנמצאים בקונפליקט בחברה הישראלית הן בהקשר הרחב והן בהקשרים ספציפיים כגון: בתי ספר או קהילות המצויות בקונפליקט.
- ללמד אנשי מקצוע גישה וכלי עזר להנחייה לקשב ולשיח-מוגן רב תרבותי.
- ליצור שינוי בתפיסות, במשמעויות ובתחושות מתוך ההקשבה והשיח הייחודי שיפותחו.

אוכלוסיית היעד

- אנשים מקבוצות שונות
- סטודנטים
- תלמידים מכיתות ה' ועד סוף התיכון
- אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש
- מנחים ומגשרים

עקרונות מנחים

1. יצירת דיאלוג בנושאים רב-תרבותיים קונפליקטואליים מחייבת הכנה מוקדמת ובניית חוזה ברור. החוזה צריך להיעשות עם כל הנוגעים בדבר בקבוצה איתה אמורים לעבוד. הדבר דורש ניתוח מערכתי עם המזמין או עם האדם אותו אנו משכנעים כדי לוודאות שלא יהיה גורם במערכת שיכשיל את התהליך. יש לקבוע היקף שעות מספיק כדי שהמאמץ לא יירד לטימיון. יש להסביר את יסודות הגישה ולראות שיש הסכמה להם כיוון שהם שונים מהרגיל. יש להיות רגישים לנושאים של כוח וסמכות: האם הסכמה של מנהל פירושה הסכמה אוטומטית של מוריו? האם הסכמה של מורים היא הסכמה אוטומטית של התלמידים? ככל ששלב זה ייעשה ביסודיות, כך יש סיכויים גבוהים יותר להצלחה.
2. עריכת התכנית בקבוצות של כ-20 משתתפים עדיפה.
3. במערכות חינוך, התניית קיומן של השיחות בהכנה מוקדמת של המורים על ידי יועצים ופסיכולוגים. לא ניתן לבצע את השיחות כהלכה בכיתות גדולות. מומלץ לערוך שיחות אלה במסגרת של חצאי כיתות, כשיחידת הזמן של כל סדנה תהיה שיעור כפול.

4. עשיית תהליך של מטה קוגניציה – רפלקציה, קרי: סיכום ומבט מהצד על התהליך שנעשה לפחות בסיום כל מפגש. ניתן לעשות זאת בנקודות מפתח במהלך המפגשים. שאלות המאפשרות תהליך זה הן: מה למדנו במפגש זה? מה גרם התהליך ולמה? איך ניתן ליישם זאת במסגרות ובהקשרים אחרים?
5. התחלת התכנית בקבוצות הומוגניות ורק אחר כך מעבר לקבוצות מעורבות, במיוחד כאשר הקבוצה המעורבת נוצרת בעקבות יוזמה לצורך הפעילות והיא אינה קבוצה טבעית שממילא נפגשת.
6. גיוון המתכונת בה מגישים את התכנית. ניתן לעשות חלקים רבים של התכנית באופנים שונים ולא רק מילוליים, למשל: ציור, דרמה, תנועה, פיסול.

מבנה התכנית

בתכנית קש"ר ארבעה עשר פרקים. התכנית בנויה נדבך על נדבך כך שהכלים הנלמדים בכל פרק מבוססים, בדרך כלל, על מיומנויות שנלמדו בפרקים קודמים.

כל הפרקים בנויים באופן דומה:

הרציונאל בחלק זה מוסברים הרעיונות התיאורטיים שנמצאים בבסיס הפעילות ושיטופלו ויועברו באותו מפגש. בכל מפגש חשוב להסביר למשתתפים את הרציונאל. לעיתים ניתן להמשיג את אותו באופן ברור יותר לאחר הפעילות והדיון.

המטרות בחלק זה מובאות הנקודות המרכזיות אותן יש להדגיש ולהפיק במשך המפגש והדיון.

החומרים בחלק זה מובאת רשימה של החומרים אותם צריך המנחה להכין לפני המפגש.

מבנה המפגש בחלק זה מובא פירוט השלבים השונים, חלוקת הזמן והפירוט של כל פעילות. יש לציין שחלוקת הזמן הינה המלצה בלבד. כל מנחה רשאי לחלק את הזמן לפי ראות עיניו, אולם חשוב ביותר לשים לב לחלוקה שקבע המנחה מראש כדי שלא ייאזל הזמן באמצע הפעילות. דרך העבודה המומלצת היא סדנה. המנחה יכול לשנות על פי ראות עיניו את מתכונת המפגש, למשל: עבודה במליאה, אקוריום, זוגות, שלושות, קבוצות קטנות.

טקס סיום כפי שציינו הרי יש חשיבות רבה למטה קוגניציה ולרפלקציה על התהליך, שייעשו בטקס הסיום. ניתן להדפיס ולהביא למפגש הבא את התוצרים ומילות הסיכום של כל מפגש – ניתן לגייס לכך את אחד המשתתפים.

התוצרים בחלק מהמפגשים שבהם ישנם תוצרים לפעילות – הם יפורטו.

הערות להנחיה בחלק זה יהיו פעמים רבות הערות חשובות להנחייה או לפעילויות חלופיות.

על המנחה לקרוא את ההערות להנחיה לפני המפגש.

כלים שיילמדו

להלן רשימת הכלים שיילמדו בתכנית ושניתן לישמם במגוון רחב מאוד של הקשרים.

- הקשבה צמודה לשפת המספר
- שאלות סקרניות
- הדהוד
- בירור כוונות, ערכים ומשמעות
- כללי קשב ושיח מוגן

- שאלות של השפעה יחסית של הבעיה המוחצנת
- חיפוש נקודות אור
- דיון תוך כניסה לנעלי האחר
- חיבור נקודות אור לכדי סיפור מועדף
- טקס סיום

פרק א': סיפורי חיים – סיפורים תרבותיים שורשיים מהם אנו שואבים כוח

הרציונאל

כפתיחה לתכנית 'קש"ר' נתחיל בסיפורים תרבותיים שורשיים מהם שואבים המשתתפים כוחות. אנו בוחרים להתמקד במקורות הכוח ובחוויות מעצימות כדרך להבליט, להעצים ולחזק את הסיפורים החיובים של בני האדם. ההתמקדות בכוחות יוצרת תחושה של קרבה וחמימות בקבוצה.

סיפורים מרתקים בני אדם מילדות ועד זקנה. אנשים מוכנים ומסוקרנים לשמוע גם על האחר דרך סיפור אישי ולא דרך רעיונות מופשטים ואידיאולוגיים. מאפיינים אלו של סיפור מזמינים את האחרים להיות במקום של הקשבה ולא של תגובה. הנחיות פשוטות כגון: מתן תשומת לב לשפה ולמילים של המספר מפתחות הקשבה ממוקדת במספר ומפחיתות את ההשלכה עליו מתוך מחשבותינו ותפיסותינו.

כאשר אנו מקשיבים לסיפורים אישיים, אנו מוצאים פעמים רבות קווים משותפים בין תרבויות שעל פניהן נראות שונות מאוד האחת מהשנייה.

המטרות

להכיר את המשמעות ואת החשיבות של סיפור אישי מפורט ככלי להיכרות, להתקרבות בין תרבותית ולמציאת קווי דמיון בין הסיפורים השונים

להתנסות בהתמקדות בשפת המספר תוך כדי תהליך ההקשבה

להכיר את הערך ואת ההשפעות של ההתמקדות במועדף ובמעצים

החומרים

דף פירוט מבנה המפגש

דפים על ההקדמה הכללית לתכנית 'קש"ר'

מבנה המפגש

א. (15 ד') סבב – מה אומר לכם השם קשב ושיח-מוגן רב-תרבותי (קש"ר) במילה אחת או שתיים?

ב. (15 ד') הקדמה של המנחה על התכנית (ניתן להשתמש בתת פרקים שונים מפרק המבוא):

רציונאל.

התכנית ומטרותיה: פיתוח הקשבה ושיח עם ה'אחר' בחברה (יהודים-ערבים, דתיים-חילוניים, ותיקים-עולים, ארצות מוצא שונות, וכו').

מרכיבים בסיסיים של כל מפגש: בכל מפגש יילמד כלי חדש; הלמידה תיערך באופן חווייתי; בכל מפגש ייבחרו מהדהדים/צופים שיהדהדו (שיקשיבו ויגיבו) לתהליך.

ג. בחירת קבוצת מהדהדים/צופים (2-3 משתתפים) שתפקידם לדווח בסוף המפגש: מה הייתה האווירה?

מה תרם לה ומה הפריע לה?

ד. (30 ד') הקשבה לסיפור שורשים:

1. להתחלק לשלשות.
2. (5 ד') אחד מחברי השלישייה (המספר) יספר סיפור, הקשור לשורשים של משפחתו, שנותן לו כוח, גאווה ו/או הרגשת שייכות.
3. בזמן הסיפור רושמים שני האחרים (המקשיבים) מילים/משפטים/ביטויים בולטים בשפתו של המספר.
4. (5 ד') אחרי שמיעת הסיפור מפי המספר יקריאו המקשיבים אחד לשני את מה שרשמו (כאשר המספר מקשיב ואינו מגיב).
5. (20 ד') חוזרים על התהליך עם כל אחד.

ה. (15 ד') דיון במליאה (התשובות יירשמו על הלוח):

- איך היה לספר את הסיפורים?
- איך היה להקשיב לסיפורים ולשוחח עליהם?
- איך הרגיש המספר שהקשיבו לו?

ו. (10 ד') לראיין קבוצת מהדהדים על מה הייתה האוירה, מה תרם לה ומה הפריע לה.

טקס סיום (5 ד') כל אחד יאמר מילה: מה עניין אותו, מה נגע בו ו/או מה לקח ממפגש זה.

התוצרים שתי רשימות שיכללו את התגובות של המשתתפים לשאלות שיישאלו בדיון הסיכום של התרגיל:

- ההשפעות של הסיפור האישי על המספר עצמו.
- ההשפעות של ההקשבה ההדדית.

להלן דוגמאות של תגובות אפשריות לתשובות לשאלות שלעיל:

1. הסיפור – מרגש, מעניין, מעלה נשכחות, מרתק, מדגיש את הדומה בין האנשים.
2. ההקשבה – יוצרת הרגשה נעימה, מכבדת ומוקירה, מקנה ביטחון, מעודדת להיפתח, מעצימה, מוסיפה זוויות מבט חדשות, מרגשת את השומעים, מעוררת חוויות דומות, יוצרת התקשרות וחיבור בין האנשים, ממקדת את ההקשבה.
3. רשימת מילות/משפטי טקס הסיום.

פרק ב': הדהוד – סיפור נוגע בסיפור

הרציונאל

לאחר שהתחלנו לפתח את ההקשבה תוך התמקדות בסיפור ובשפה של המספר, נלמד כלי להתייחסות ולתגובה. התגובות של חברי הקבוצות המצויים במחלוקת הן בדרך כלל תגובות מתנצחות ומתווכחות. אנו מעוניינים לפתח סוג תגובה שונה.

כשאנו מקשיבים לסיפוריהם של אחרים, פעמים רבות, הדברים נוגעים בנו, רגשית. לנגיעה זו אנו קוראים 'הד'. 'הד' זה נוגע בדרך כלל בחוויות ובסיפורים אישיים שלנו. בכלי ה'הדהוד' יש התייחסות הן לחלקים בסיפור שעוררו את ה'הד', והן לסיפורים האישיים שלנו שמתעוררים בעקבות ה'הד'. צורה זו של התייחסות שונה מאוד מתגובות מתנצחות ווכחניות.

בתהליך ה'הדהוד' יש רובד נוסף שחשוב להכירו. ההקשבה לסיפורים האישיים של האחר ולמקומות בהם הם נגעו בנו אינה רק שכפול של חוויות מהעבר, אלא היא יוצרת מציאות חדשה או סיפור חדש. ההיזכרות בסיפורים שלי מתוך ההקשר של סיפורו של האחר ומציאת הדמיון וההד הרגשי ביניהם מאפשרת מציאת זוויות התבוננות נוספות ויוצרת התייחסות ומציאות חדשות. מציאות זו יכולה להיות מעצימה או מחלישה לפי התוכן והדרך של ההדהוד. כפי שראינו במפגש הראשון, בהתמקדות במועדף, בחיובי ובמעצים יש את הכוח של העצמה וההרחבה. הסיום של ההדהוד בשאלה סקרנית ופותחת, קרי, שאלה שהתשובה אליה איננה כן ולא, ושמירב הסיכויים שתמקד את הנשאל במציאת המועדף והמעצים, מחזירה את המיקוד למספר ובונה נדבך נוסף בעיבוי של החלקים המועדפים שבסיפורו. הסקרנות מבטאת את הרצון להיות בנעליו של המספר בלי לנסות לכפות על סיפורו את הבנותינו ופירושינו.

המטרות

הכרה ותרגול של כלי ההדהוד

זיהוי נקודות חיוביות בסיפור לו אנו מקשיבים

זיהוי הסיפורים שלנו הנוגעים בנקודות החיוביות בסיפורים להם הקשבנו

החומרים

דפי ציור

צבעים מסוגים שונים

דף מבנה המפגש

דף כללי להוראות קצרות למהדהדים

מבנה המפגש

א. (5 ד') שאלה פתוחה לקבוצה – היכן ומתי חשבתם על המפגש הקודם או נזכרתם בו?

ב. (10 ד') הקדמה של המנחה על ההדהוד (מתוך הרציונאל). יש להכין אותם מראש לשאלות שיישאלו בסוף המפגש:

ד. **אפשרות א'** - (60 ד') הדהוד אומנותי

שלבי הפעילות:

1. (10 ד') מתנדב מהמשתתפים יספר סיפור על מפגש בין תרבותי או מפגש עם אדם מקבוצה אידיאולוגית שונה שהיה חיובי או מעצים.
2. כל המשתתפים יקשיבו לסיפור ובמהלכו ירשמו נקודות חיוביות שדיברו אליהם או ריגשו אותם.
3. (10 ד') אחרי שהמספר מסיים, כל אחד יצייר ציור שמתקשר לנקודות החיוביות ששמע מהמספר.
4. (30 ד') ייערך סבב שבו כל אחד יאמר כמה מילים על איך הציור הזה קשור לנקודות החיוביות ששמע בסיפור.
5. (10 ד') נראיין את המספר על מה שנגע בו, מה דיבר אליו ומה הדהד אצלו מתוך הציורים שציירו עבורו.

אפשרות ב' - (סט ד') הדהוד על סיפור אישי:

1. דרך הפעולה - השיחה תתבצע באקוריום:

   3-4 משתתפים יבחרו לספר את הסיפור.

   3-4 משתתפים יבחרו להיות קבוצת הדהוד.

   יש צורך להכין את המהדהדים מראש לשאלות שישאלו בסוף הראיון.

- שימו לב לקטעים חיוביים שמביעים כוח, התמודדות, התגברות כישרון וכד', שריגשו אתכם במיוחד. בסוף הסיפורים תצטרכו לציין קטע זה ולהסביר מדוע הוא ריגש אתכם ודיבר אליכם.
- הביאו דוגמה אישית מחוויותיכם המתחברת לנקודה או לקטע שבחרתם להתייחס אליו (ניתן לבחור מראש מהדהד לכל מספר).
- איזו שאלה סקרנית ופותחת יש לכם אל המספר (השאלה נשאלת באוויר והמספר לא נותן תשובה)?

2. (20 ד') המספרים יתבקשו להיזכר בסיפור על מפגש בין תרבותי שהיה חיובי ומעצים. המנחה יראיין את המספרים כדי להרחיב את הסיפור בעזרת השאלות הבאות (שאלות אלו דומות מאוד לשאלות של מה שקרוי הקשבה פעילה):
   - מתי זה קרה?
   - מה קרה?
   - מה הרגישו?
   - מה חשבו?
   - מה עשו?
3. (15 ד') בתום שמיעת הסיפורים והראיון תתייחס קבוצת המהדהדים לסיפורים על פי ההנחיות שהובאו לעיל.

4. (15 ד') המשתתפים במעגל החיצוני יתבקשו לציין רשימה של מילים ודימויים ששמעו בסיפורים, שנשמעו להם חשובים.

5. (10 ד') המנחה ישאל את המספרים איך היה בשבילם ההדהוד והמילים שהודגשו על ידי המעגל החיצוני.

ה. (10 ד') דיון במליאה (התשובות יירשמו על הלוח):

- אילו השפעות היו להדהוד על המספר ועל המהדהדים?
- מה תרם ההדהוד?
- מה למדתם על כלי ההדהוד?

טקס סיום

ו. (5 ד') כל אחד יאמר מילה אחת שתבטא מה לקח, מה דיבר אליו, מה היה משמעותי עבורו במפגש זה.

התוצרים

1. ציורים אומנותיים
2. רשימת ההשפעות של ההדהוד
3. רשימת משפטי טקס הסיום

פרק ג': הצהרת כוונות – מטרות השיח על נושאים במחלוקת

הרציונאל

משיחות עם אנשים ממגזרים שונים אנו למדים על הקושי לדבר על נושאים שנמצאים במחלוקת לאומית ו/או תרבותית. עיסוק בנושאים כגון: דת"ים – חילוניים, שמאל – ימין, ערבים – יהודים, עניים – עשירים, עולים – ותיקים ועוד מעלה חששות רבים: קושי להקשיב לדעות שונות; תחושות בלבול; חשש לפגוע או להיפגע; פחד מהתפוצצות הדיון ואובדן שליטה.

אנו מוצאים שלהיעדר שיח ודיבור יש מחיר, ולכן למרות הפחדים והחששות אנשים רבים מביעים רצון וכמיהה ליצור ולקיים שיח מעבר למחלוקות הקיימות.

רצונות אלו קשורים לערכים החשובים להם, כגון: הכרת האחר, תקווה לשינוי, אמונה באדם ורצון לצמיחה מתוך המחלוקת. האדם הוא יצור שמעניק משמעות למאורעות חייו ונתינת משמעות זו היא חלק מרכזי בעיצוב זהותו. בשנים האחרונות גדלה הנטייה לראות את האדם כפועל מתוך דחפיו וצרכיו ופחות כמעוצב וכמתפתח על פי מטרות, ערכים ומשמעות. נראה לנו שבפיתוח הדיון על משמעות, ערכים ומטרות יש פוטנציאל רב יותר לקישורים ולחיבורים בין קבוצות שונות מאשר להתמקדות בצרכים שעלולה להביא פעמים רבות יותר לפירוד.

המטרות

הבהרת המטרות שהמשתתפים היו רוצים להשיג משיח על נושאים שנמצאים במחלוקת בחברה הישראלית.

בירור המשמעות והערכים הקשורים למטרות האלו.

החומרים

דף מבנה המפגש

דפים לכתיבה

מבנה המפגש

א. (10 ד') סבב פתיחה

סיעור מוחין במליאה על משמעות המושג מחלוקת לאומית ו/או תרבותית.

אם יש צורך לפתח את הדיון, ניתן להשתמש בשאלות הבאות:

- מה הוא מצב קונפליקטואלי רב תרבותי בשבילכם?
- איך הוא משפיע עליכם ועל מחשבותיכם?
- אילו רגשות זה מעורר בכם?

ב. (5 ד') הסבר של המנחה על מטרת הפגישה (מתוך הרציונאל).

ג. בחירת 4 מהדהדים (יש להכין אותם מראש לשאלות שיישאלו בסוף המפגש).

ד. (50 ד') בירור המטרות וההעדפות לגבי שיח על נושאים במחלוקת לאומית ו/או תרבותית:

1. (20 ד') להתחלק לקבוצות קטנות (4-5 משתתפים) כשאחד המשתתפים יהיה מראיין.
2. כל אחד יכתוב שלושה דברים העונים על השאלות הבאות:
   - מה הייתם רוצים שיקרה בעקבות שיח על נושאים במחלוקת?
   - מה לא הייתם מוכנים שיקרה בשיח ובעקבותיו?
3. על כל תשובה לאחת השאלות הנ"ל יישאל המראיין שנבחר את השאלות הבאות:
   - למה?
   - לאילו ערכים שלך זה מתקשר?
   - על אילו חלומות ושאיפות שלך זה מעיד?
   - לאילו תקוות שלך זה מתחבר?
4. (15 ד') לאחר הסבב יכתבו בקבוצה הצהרת כוונות משותפת הכוללת רשימה של מה שהיו רוצים שיקרה, רשימה של מה שלא היו רוצים שיקרה והערכים שקשורים לכל אחד מהם.
5. (15 ד') כל קבוצה תציג במליאה את הצהרת הכוונות, וביחד יצרו מצע קבוצתי.

ו. (10 ד') המנחים יראיינו את קבוצת התצפית:
- מתוך התצפית שלכם בשיח בקבוצה הקטנה ובמליאה אילו נקודות חיוביות גיליתם?
- איזה סיפור אישי שלכם מסביר למה זה היה חשוב עבורכם?
- איזו שאלה סקרנית ופותחת יש לכם אל המספר (השאלה נשאלת באוויר והמספר לא נותן תשובה)?
- מה איפשר היום לשיח להתקיים ולהצליח?

ז. (10 ד') דיון במליאה (התשובות יירשמו על הלוח):
- מה גיליתם בתהליך של בירור הכוונות?
- איך היה לשוחח על הערכים, החלומות, השאיפות והתקוות הקשורים למה שהייתם רוצים שיקרה ולמה שלא?
- איך היה לשמוע את הצהרת הכוונות של הקבוצות האחרות?

טקס סיום (5 ד') כל אחד יאמר מילה אחת שתבטא מה לקח, מה דיבר אליו, מה היה משמעותי עבורו במפגש זה.

התוצרים
1. רשימת מטרות לשיח בתנאי מחלוקת – להדפיס ולהביא לכל מפגש.
2. רשימת תוצאות לא רצויות לשיח.
3. רשימה של ערכים הקשורים לכל פרט בכל אחת מהרשימות.
4. רשימה של מילים מטקס הסיום.

דוגמה לרשימות

1. מטרות לשיח: היכרות, התקרבות, הבנה, התחברות, הפחתת שנאה, פתרון המחלוקות.
2. תוצאות לא רצויות של שיח: מחלוקת, מריבה, פגיעה, הגדלת השנאה, פיצוץ, ניתוק.
3. רשימת הערכים: כבוד, כבוד האדם, סובלנות, פלורליזם, אהבה, כיבוד השונה.

פרק ד': שיח מוגן – יצירת כללים לקשב ולשיח רב תרבותי

הרציונאל

מרחב אישי ובין-אישי נוצר על ידי הגבול התוחם אותו. כך גם בשיחה על נושא במחלוקת, בעיקר מחלוקת לאומית ותרבותית, יש צורך ליצור מרחב מוגן. מרחב זה נוצר על ידי הבניית כללים שיאפשרו למשתתפים הגנה וזהירות. שיח פתוח ללא הגנה מגיע במהירות רבה לפיצוץ, למחלוקת, לפגיעה ולנתק.

שלב זה הוא לב התכנית, ולכן הוא הכרחי ואין לדלג עליו. הוא מאפשר יצירת שיח שונה מהמקובל ועשוי לחולל שינוי בתרבות השיחה.

יצירת הכללים נעשית בשיתוף של כל המשתתפים, כחלק מתפיסת העולם הכללית שנמצאת בבסיס תכנית זו המאמינה במומחיותם של המשתתפים. השיתוף יוצר מחויבות רבה יותר של המשתתפים לשיח מוגן.

בפרק זה ייבנה החוזה לשמירה על הכללים של השיח המוגן וייקבעו האחראים והדרך לשמירתם.

המטרות

הבנת התנאים המאפשרים שיח על נושאים במחלוקת לאומית ו/או תרבותית והתנאים שאינם מאפשרים שיח זה

יצירת כללים יישומיים לשיח מוגן

הבנייה של דרכים ונהלים לשמירה על הכללים בקבוצה

החומרים

דף מבנה המפגש

דף תרגיל: יצירת כללי קשב ושיח מוגן

מבנה המפגש

א. (10 ד') פתיחה

- הצהרת הכוונות שהוצגה במפגש הקודם תוצג למשתתפים.
- יינתן הסבר לתרגיל תוך דגש על יצירת כללים מפורטים, מעשיים ויישומיים.

ב. ייבחרו ארבעה משתתפים כקבוצת הדהוד (הם יוכנו מראש על השאלות שיישאלו בסוף המפגש).

ג. (65 ד') יצירת כללי קשב ושיח מוגן

1. (20 ד') ארבעה משתתפים יתנדבו להיות מרואיינים בתוך אקווריום.

המראיין ישאל את השאלות הבאות (את התשובות ניתן לרשום על הלוח):

- חשבו על סיטואציה בה היה לכם נוח (עיין הערות להנחייה) לדבר על מצב קונפליקטואלי רב תרבותי וספרו עליה.
- מה היו התנאים שאפשרו לכם לדבר?

- חשבו על סיטואציה בה לא היה לכם נוח לדבר על מצב קונפליקטואלי רב תרבותי.
- מה היו התנאים שלא אפשרו לכם לדבר?

2. (20 ד') המשתתפים במעגל החיצוני יצרו, מתוך מה ששומעים, רשימה של תנאים מאפשרים ותנאים בולמים לשיחה על קונפליקטים. לאחר הראיון הם יסכמו (בקבוצה אחת או בכמה קבוצות) את התנאים המאפשרים והבולמים וידווחו אותם למליאה.

על המנחים לבדוק לגבי כל תנאי האם הוא מעשי (מתאר פעולה שניתן לבצעה), למשל: 'מכבד' אינו תיאור מעשי, לעומת זאת 'לא להיכנס לדברי החבר' - כן.

3. (25 ד') קביעת הכללים, ההסכמה עליהם ובחירת האחראים והדרך לשמירה עליהם.

- כל אחד יבחר שניים או שלושה כללים הנראים לו החשובים ביותר וביחד יצרו רשימה אחת.
- סיעור מוחין על איך לדעתכם צריך לשמור על הכללים ומי צריך לעשות זאת. (ניתן לבקש במפגש זה או הבא אחריו שכל אחד יחתום על הסכמתו על הכללים ליצירת שיח מוגן).

ד. (10 ד') המנחים יראיינו בראיון קצר את קבוצת ההדהוד:

- מתוך התצפית שלכם בראיון באקוריום ובדיון במליאה, ביחרו נקודה חיובית אחת שמישהו אמר שהיתה חשובה לכם.
- איזה סיפור אישי שלכם מסביר למה זה היה חשוב עבורכם?
- איזו שאלה סקרנית ופותחת יש לכם אל המספר? (השאלה נשאלת באוויר והמספר לא נותן תשובה).
- מה אפשר היום לשיח להתקיים ולהצליח?

טקס סיום

(5 דקות) כל אחד יאמר מילה אחת שתבטא מה לקח, מה דיבר אליו, מה היה משמעותי עבורו במפגש זה.

התוצרים

רשימת הכללים לשמירה על שיח מוגן.

להלן דוגמה לרשימה של כללים הבונים אימון, הגנה וזהירות בעת השיח:

כל אחד מדבר על עצמו ועל ניסיונו, ולא על אחרים.
לדוגמה: כואב לי מאוד לראות את התמונות בטלוויזיה,
ולא: הטלוויזיה מקצינה במתכוון את המאבק.
כואב לי מאוד לראות את התמונות מג'נין,
ולא: החיילים עשו טבח בג'נין.

להביא מניסיונו הספציפי של הדובר ולא לעשות הכללות ולהעיר הערות על "טבע הדברים".
לדוגמה: כאשר ראיתי באל ג'זירה את התמונה של הילדה מבית לחם, הרגשתי חוסר אונים,

ולא: מה הטעם לדבר בכלל כשהדברים הנוראים קורים.

לא להניח הנחות, אלא לשאול ולברר את כוונת הדברים של האחר.
הנחות לדוגמה: כל היהודים רוצים להרוג את הערבים
כל הערבים רוצים לזרוק את היהודים לים.
כל המתנחלים חושבים ש...
אנשי השמאל אינם מבינים ש...

במקום זה לשאול שאלות כגון:
מה גורם לך להגיד את זה?
איזה רגש ומחשבה עומדים מאחורי דבריך?
בעקבות אילו אירועים הגעת למחשבה זו?

לא להתפרץ לדברי השני חוץ מאשר כשאיננו שומעים.

כאשר אנו לא רוצים לדבר, נאמר זאת, ונעבור לשאלה הבאה או לאדם הבא.

ליצור חוזה המאפשר לכל הקולות להישמע.

נקשיב עם סובלנות – לא תוך כדי ויכוח או תגובתיות.

נשתדל לשמור על קשר עין ועל שפת גוף מקשיבה.

נשמור על חוסר זלזול ושיפוטיות כלפי האחר.

ננסה לשרוד ולהתאפק גם כאשר הדברים הנאמרים קשים לשומע.

נשמור על סודיות הדברים שנאמרים.

נשתמש בעקרונות ההדהוד כדי להתחבר אחד אל השני.

נקבע חוקים לשמירת הכללים – מי, מתי ואיך.

ניצור רשימת דרכים ואחראיים לשמירה על הכללים.

דוגמה לדרך לשמירת הכללים

1. כל אחד יכול להעיר על אי שמירת הכללים.
2. הדרך להעיר היא על ידי שאלה מתעניינת: 'האם מה שנאמר או נעשה מתאים לכללים שקיבלנו על עצמנו? אם כן איך?'
3. על המנחים, לפחות בתחילת הדרך, להעיר תוך הצגת שאלה, ולא קביעה על סטייה מהכללים.

הערות להנחיה

1. התרגיל ליצירת כללי שיח מוגן בנוי על השאלה 'באיזה סיטואציה היה לך נוח ובאיזה סיטואציה לא היה לך נח **לדבר על מצב קונפליקטואלי רב תרבותי?**'. ניתן לערוך את התרגיל בצורה זהה עם שאלה קצת שונה. 'באיזה סיטואציה היה לך לא נוח ובאיזה סיטואציה היה לך נוח **לדבר עם חבר בקבוצה תרבותית לה יש לך קונפליקט?**'

2. את התרגיל ליצירת כללי שיח מוגן ניתן לעשות גם בהרכבים שונים. למשל, את הראיון לעשות בקבוצות קטנות שיפיקו רשימת כללים. אחר כך במליאה כל קבוצה תציג את תפוקותיה. אפשרות אחרת היא שאחרי הראיון בתוך האקווריום יתחלקו האנשים לקבוצות לדיון על הפקת כללים מתוך הסיפורים של אנשים.

3. מה שחשוב ביותר בהנחיה בשלב זה הוא שהכללים יהיו מאוד מעשיים ולא מופשטים, ושהקבוצה תגיע להסכמה על הכללים ועל הדרך לשמירתם.

פרק ה': 'אי ידיעה' – שאלות מתוך עמדה של התעניינות וסקרנות

הרציונאל

העובדה שבני אדם מסוגלים לנהל ביניהם שיח היא הישג לא פשוט. על אף שאנו מדברים בשפה אחת, למעשה פעמים רבות אנו מדברים בקווים מקבילים שאינם נפגשים כיוון שכל אחד נותן משמעויות שונות למושגים זהים. העובדה שכל אחד מבני השיח מעניק למילה או מושג משמעות אחרת גורמת לעיתים לנתק. לעיתים רבות אנו מגיבים למה שנדמה לנו שהאחר מתכוון אליו, ולא טרחנו אפילו לברר אם הוא חושב כמונו או לא. מצב זה מזמין אי-הבנות, ויכוחים וחילוקי דעות.

איך אם כן אנו יכולים לברר למה השני מתכוון בלי להניח הנחות על המשמעויות עבורו או להגיב מתוך דעות קדומות? לשם בירור הכוונות והמשמעויות ולשם הבנת האחר נשתמש בשאלות שלהן תפקיד מרכזי בשיחה. מה שאנחנו שואלים ואיך שאנחנו שואלים מוביל למה שנגלה. וכמובן, מה שאנחנו מגלים משפיע על איך שנדבר.

למשל, כשהזולת מזכיר מושג כגון "זה לא צודק", "אני חושב שזה נכון", "זה ממש מפחיד אותי" אנו מזמינים את השואלים להתעניין בכוונתו של בן השיח במשפטים אלו. אין לקחת כמובן מאליו שאנו מבינים את דבריהם. אנו מנסים שלא להשלים את הפערים או הסדקים בסיפור, אלא לשאול עליהם.

חשוב שהשאלות תהיינה מעמדה של סקרנות, התעניינות וחוסר שיפוטיות כדי לפתוח הבנות חדשות.

לאחר שבן-השיח משיב לשאלות השואלים ניתן לחזור על דברי המשיב ולבדוק האם הבנו את דבריו, בידיעה שהרבה פעמים זה לא יתאים. אנו מזמינים את האחרים שיתקנו אותנו כדי להתקרב להבנה טובה יותר שלנו את המספר.

המטרות

להבחין בין ידיעה מראש (דעות קדומות) לבין עמדה של אי ידיעה בה מקשיבים לעמדה של האחר

ללמד שאילת שאלות מתעניינות וסקרניות מתוך עמדה זו של אי ידיעה

החומרים

דף מבנה המפגש

מבנה המפגש

א. (20 ד') פתיחה

חיזרו על הכללים של קשב ושיח מוגן.

עיברו והסבירו את ההסברים וההנחיות הבאות לשאלת שאלות מתוך עמדה של 'אי ידיעה':

- יש לנסות להיכנס לנעליים של המספר או המרואיין ולנסות לא למלא את הסדקים בסיפור על ידי הנחות, השערות ועמדות שיש לנו.
- יש לבקש מהמרואיין או מהמספר להמחיש עבורנו למה הוא מתכוון על ידי דוגמאות.

למשל, אם המספר מדבר על כעס כלפי קבוצה אחרת, נבקש ממנו: תן לי דוגמה ספציפית של אירוע שעורר בך כעס לאחרונה. פרט את האירוע ואת הכעס.

- כשהזולת מזכיר מושג כגון: "פחד", "אני חושב שזה נכון", "זה מלהיב אותי" וכו' התעניין למה הוא מתכוון בזה. אל תקח כמובן מאליו שאתה מבין זאת.
- במקרים שנראה שהמספר או המרואיין אינם מבינים מה לא מובן, אמור לו שמניסיונך אנשים שונים מייחסים משמעות שונה לאותו מושג.
- שים לב לשפתו של המספר או המרואיין ונסה להשתמש בשאלות שאתה שואל בשפתו הוא. למשל, אם המספר מדבר על חששותיו לנסוע בתחבורה ציבורית, אל תבקש ממנו לספר לנו על הפחד, אלא בקש ממנו לספר לנו על החששות שלו.
- אנו שואלים האם מה שהבנו מתאים למה שהרגיש ואמר המספר, בידיעה שהרבה פעמים זה לא יתאים.

ב. (20 ד') פעילות במליאה

1. מתנדב יספר על חוויה שהייתה לו בשבוע האחרון.
2. קבוצת מתנדבים אחרת תשאל אותו שאלות מעמדה של אי ידיעה.
3. המנחה ישקף לשואלים מתי השאלות הן מתוך אי ידיעה ומתי הן שיפוטיות או באות מתוך דעות קדומות.

ג. (30 ד') תרגיל שאלת שאלות סקרניות על קושי במפגש עם בן תרבות אחרת מעמדת אי ידיעה.

1. להתחלק לזוגות כשאחד יראיין והשני ירואיין.
2. המרואיין יספר על מפגש עם תרבות אחרת בארץ (דתי-חרדי-חילוני, ותיק-עולה, יהודי-ערבי, אירופאי-מזרחי) בו היה לו קושי. זה יכול להיות כל סוג מפגש: עם אדם או סיטואציה, מוכר או לא מוכר, קושי פנימי או חיצוני.
3. המראיין ישאל שאלות מתוך עמדה של אי ידיעה וסקרנות כגון אלו:
   - מהם הרגשות והמחשבות שעלו אצלך במפגש זה? פרט מה הם בשבילך.
   - ספר לי יותר על המשמעות של הרגשות והמחשבות האלו עבורך.
   - איך הרגשות והמחשבות האלו השפיעו או משפיעות על חייך?
4. בסוף הראיון יסכם המראיין את מה ששמע ויבדוק אם הבין את המרואיין כראוי.

ד. (15 ד') דיון במליאה:

- האם היה קשה או קל לשאול שאלות מתוך עמדה של אי ידיעה?
- איך השפיעה עמדה זו ושאלות אלו על ההקשבה שלכם (גם לשואל וגם לנשאל)?
- מה עזר לכם לשמור על עמדה זו?
- מה התברר לכם כאשר בדקתם עם המרואיין האם הבנתם אותו?

טקס סיום (5 ד') כל אחד יאמר מילה אחת שתבטא מה לקח, מה דיבר אליו, מה היה משמעותי עבורו במפגש זה.

התוצרים

א. רשימת ההשפעות של שאלות אי ידיעה וסקרנות על הנשאל, לעומת שאלות שמניחות או קובעות מראש.

דוגמאות של השפעות של שאלת שאלות מתוך עמדה של אי ידיעה:

מעורר חשיבה
מפרגן
מעודד
מביע הבנה
מתעניין

דוגמאות של השפעת שאלת שאלות מתוך הבנה וקביעה מראש:

חוסם
חונק
מעצבן
מביע חוסר הבנה

ב. רשימה של מילים מטקס הסיום.

הערות למנחה

אחת הדרכים הטובות להבין אם השאלה הייתה סקרנית, מתעניינת ולא יודעת היא על ידי קבלת משוב מהנשאל. האם הוא מרגיש שהשאלה הייתה פתוחה, סקרנית ו/או פותחת, או האם הוא מרגיש שיש בשאלה גם קביעה והנחה מראש. על כן במסגרת ההנחיה מומלץ תמיד לבדוק עם הנשאל איך הייתה השאלה עבורו.

פרק ו': הזהות הקבוצתית – השתייכות קבוצתית כמשפיעה על הזהות האישית

הרציונאל

אדם נולד לתוך קבוצת השתייכות. הוא לומד להזדהות ולהגדיר את עצמו על פיה. לכל קבוצה יש נורמות, תפיסות עולם, התנהגויות מקובלות ושאינן מקובלות. דברים אלו מועברים לחברי הקבוצה לעיתים קרובות באופן לא מודע. בבואנו ליצור שיח בין אנשים השייכים לקבוצות שונות חשוב שהאדם יכיר את זהות קבוצת ההשתייכות שלו ואת השפעותיה עליו. כמו כן, חשוב להכיר את זהות הקבוצות האחרות והשפעותיהן על חבריהן. תהליך ההיכרות הזה יכול להעלות למודעות את המרכיבים של הזהות הקבוצתית, את השפעותיה על חברי הקבוצה ואת הדרכים בהן פועלות ההשפעות האלו. תהליך זה מחזק ומעשיר את הזהות, כמו כן הוא מאפשר בחירה של המרכיבים וההשפעות המועדפים ודחייה של אלו שאינן מועדפים.

ההנחה היא שבכל קבוצה ניתן למצוא תת קבוצות המייצגות עמדות שונות, רקע שונה, תרבויות ומגדרים שונים ועל כן יש ערך להפעלת פרק זה גם בקבוצה הנראית הומוגנית. ההיכרות עם המרכיב הקבוצתי הייחודי של הזהות שלך מאפשרת יצירת שיח עם בני קבוצות אחרות והבנה של המרכיבים הייחודיים להם.

המטרות

הבנת היחס בין הסיפור הקבוצתי לבין הזהות האישית

לימוד והבנה של ריבוי הזהויות והשתייכויות של האדם

דיון על זהויות תרבותיות וקבוצתיות שונות

החומרים

דף מבנה המפגש

מבנה המפגש

א. (20 ד') פתיחה: סיעור מוחין

- אילו קבוצות השתייכות אתם מכירים בכלל בארץ?
  לדוגמה: חילוניים, דתיים, יהודים, ערבים, מדינות מוצא שונות, עירוניים, קיבוצניקים, נשים, גברים, תחומי עיסוק שונים...
- אילו קבוצות השתייכות אתם מכירים בכיתה?
  לדוגמה: ותיקים, עולים, ארצות מוצא שונות, דתות שונות, בנים, בנות

ב. (45 ד') ראיון על התרבות/הקבוצה הדומיננטית (העיקרית-השלטת) בחייך

ראיונות בשלשות:

1. להתחלק לשלשות הטרוגניות כאשר אחד מראיין, אחד מרואיין ואחד מהדהד. לעשות זאת בשלושה סבבים כך שכל אחד בתורו יהיה מראיין, מרואיין ומהדהד.
2. על המראיין להשתדל להיות בעמדה של אי ידיעה וסקרנות.

הראיון יהיה לפי השאלות שלהלן:

- איזו היא התרבות/הקבוצה הדומיננטית שאת/ה משייך את עצמך אליה?
- ספר סיפור שמייצג את הערכים המשמעותיים של התרבות/הקבוצה הדומיננטית אליה אתה משתייך.
- מה הם הערכים המשמעותיים שסיפור זה מבטא?
- האם קיימות עוד תרבויות/קבוצות שאת/ה משייך עצמך אליהן? אם כן מה הן?
- האם יש תרבויות/קבוצות שאת/ה במתח, במחלוקת, בויכוח איתן? אם כן מה הן?
- אילו שאלות היה מעניין אותך לשאול או היית/ה רוצה שישאלו אותך לגבי התרבות/הקבוצה אליה אתה משייך/ת עצמך או לגבי ההשתייכות אליה?
- מה היה מעניין אותך לספר על תרבותך/קבוצתך לאדם אחר?

3. הוראות למהדהד

- המהדהד ידבר אל המראיין, כאשר המרואיין מקשיב.
- על המהדהד לשים לב לדברים חיוביים בדברי המרואיין ולציינם.
- המהדהד מוזמן לספר סיפור קטן על עצמו שיסביר למה דברים אלו משמעותיים עבורו.
- המהדהד יסיים בשאלה סקרנית ופותחת.

ג. (20 ד') דיון במליאה

- איך הצלחתם כמראיינים לשמור על עמדת אי ידיעה וסקרנות?
- איך הרגשתם לספר על השתייכותכם לאחרים?
- מה למדתם על עצמכם מתרגיל זה לגבי השתייכותם לתרבות/קבוצה הדומיננטית שלכם?
- מה למדתם על הערכים שלכם ושל האחרים?
- מה למדתם על היחס שלכם ושל האחרים לתרבויות אחרות?

טקס סיום (5 ד') כל אחד יאמר מילה אחת שתבטא מה לקח, מה דיבר אליו, מה היה משמעותי עבורו במפגש זה.

התוצרים רשימה של מילים מטקס הסיום.

פרק ז': 'כנס השדים' – החצנת הבעיה
חלק א: הכרת הרגשות והשפעתן

הרציונאל

השפה בה אנו משתמשים אינה רק מייצגת או מתארת מציאות, אלא גם יוצרת מציאות. המילים 'אני מפחד' משפיעות על האדם באופן שונה מאשר המילים 'הפחד גורם לי להסתגר'. הבנה פוסט מודרנית זו של כוחה המעצב של השפה מנחה אותנו בחיפוש דרכי דיבור שיאפשרו יתר גמישות ובחירה. אחת הדרכים לעשות זאת היא לדבר על בעיות בכלל ועל רגשות בפרט באופן מוחצן. הביטוי 'אני מפחד' הוא צורה של שיחה מפנימה – המקום של הפחד הוא בתוכי, הוא אף מגדיר אותי לעיתים כפחדן. לעומת זאת, הביטוי 'הפחד גורם לי להסתגר' הוא צורה של שיחה מחצינה – המקום של הפחד הוא חיצוני, ישנה הפרדה ביני לבין הפחד. המשמעות היא שלא 'אני' הוא המפחד – אלא אני הוא הקורבן של הפחד. שיחה מחצינה מאפשרת מרחק להתבוננות בבעיה, במושג, במחשבה או במעשה, שיוצר מרחב שבו אנו יכולים להחליט את מה לקרב ואת מה להרחיק.

היכולת להפריד בין האדם המספר לבין הבעיה עצמה, היכולת של האדם להסתכל על הבעיה מבחוץ מאפשרת הסתכלות על הבעיה מזוויות שונות. הסתכלות כזאת עשויה לגלות מספר זוויות חדשות שהוא לא ראה קודם. פן נוסף להשפעות הברוכות של שיחה מחצינה הוא שכאשר אנו מחצינים את הבעיה, יש נימה של הומור ושל אבסורד, המסייעות ביצירת סיפורים מועדפים.

שיחה על המצב בחברה הישראלית ועל הקונפליקטים השונים המצויים בה מעלה רגשות רבים, חלקם טעונים. וירג'ינה סאטיר נהגה לכנות את הרגשות הטעונים כ"זוללי אנרגיה". רגשות אלה משפיעים על תחומים רבים: על היחסים עם אנשים שונים, על תפיסת הזהות האישית, על המוטיבציה, על הזמן והאנרגיה המושקעים בליבון רגשות אלה ועוד.

יש חשיבות להעלות למודעות את הרגשות האלו, לשיימם ולהבין את המקום שהם תופסים אצל המספר ואצל השומע.

בשני המפגשים הבאים נלמד איך לדבר על הבעיה, ובעיקר על הרגשות הקשים, בשפה מחצינה בהקשר של קונפליקטים בין קבוצות, כיישויות נפרדות וחיצונית לאדם.

אפשר לחשוב על בעיות כ"שדים" שכובשים את מחשבתו של האדם, שמאלצים אותו לעשות או לומר דברים שלולא כן לא היה עושה או אומר. בעיות שמביאות את האדם להתנהג בדרכים שאינן מתאימות לסוג האדם שהיה מעדיף להיות ושמאוחר יותר הוא מתחרט עליהן. מסיבה זאת עוזר להתייחס אליהם כחיצוניים לנו, כחוצנים, כחייזרים, כשדים שמשתלטים או כוירוס שמשנה את מצב המוח.

המטרות

הכרת הרגשות השונים שהמצב והקונפליקטים בארץ מעוררים.

העמקה במטרות, בטקטיקות, בתחומי ההשפעה ובסוגי ההשפעה של הבעיות והרגשות שעולים בחברה הישראלית.

יצירת הפרדה בין הרגש והבעיה שהם יוצרים לבין האדם.

החמרים

דף מבנה המפגש

בריסטולים

טושים וצבעים אחרים

מספריים

מבנה המפגש

א. (10 ד') סיעור מוחין במליאה על הרגשות השונים שהמצב בארץ מעלה.

אילו רגשות מעלה אצלכם המצב הקיים בארץ?

הרגשות השונים העולים יירשמו על פלקט.

ב. (10 ד') הסבר על שפה מחצינה (מתוך הרציונאל)

ג. (55 ד') תרגיל "כנס השדים"

1. להתחלק לקבוצות של 4-5 משתתפים.
2. (15 ד') בקבוצות יבחרו המשתתפים באחד הרגשות שעלו בסיעור המוחין וייצרו מסכה שלו.
3. המשתתפים יבחרו אחד מתוכם שיציג את הבעיה במליאה.
4. אחד מכל קבוצה יתמנה כמהדהד צופה. השאלות למהדהדים הן:
   - איך היה התהליך?
   - איך השפיע התהליך של חקירת "שד" הבעיה בקבוצות על המשתתפים?
   - איך השפיע התהליך של הצגת "השדים" במליאה על המשתתפים?
   - יתייחסו במיוחד לשאלה: האם תהליכים אלו הגבירו או הפחיתו את הרגשות הקשים? איך הראייה של הבעיות כ"שדים" חיצוניים יכולה לעזור ביחסים?
5. (20 ד') כל קבוצה תכין את 'שד הבעיה' על ידי מעבר על שאלון "שד הבעיה".

שאלון "שד הבעיה"

השתמשו בשאלון המצורף כדי לחקור את הרגש הקשה המתעורר בקונפליקט בין קבוצות או בגלל המצב בארץ שהשפיע עליכם בעבר, ואיך משפיע על אנשים אחרים.

שאלות

שלום, אני...
אני אוהב לגרום לקורבנותיי....
אני מענה אנשים ע"י....
אני בדרך כלל משכנע אותם לחשוב ש....
אני משכנע אותם ע"י כך שאני לוחש להם באוזניים....
אני גורם לאנשים להרגיש ש....
הטקטיקות להשתלטות, לשכנוע ולגיוסם למטרותיי הן....
אני הכי שמח כאשר אני מצליח ל....
הזמן המועדף עליי לחמוק לתוך ראשו של אדם הוא כאשר....

אני מרגיש במיוחד חזק כאשר.....
הדבר שהכי תומך בפעילותי הוא....
כאשר אף אחד לא עוצר אותי אני....

דוגמה:

שלום, אני "שד" שנאה,
אני אוהב לגרום לקורבנותיי לראות רק את השלילי שבבני הקבוצה האחרת. אני מתלבש בבגדי הסוואה שנותנים לי להשתלב היטב בסביבה. אני מציג להם עובדות סלקטיביות כאמיתות שלא ניתן להתווכח איתן ועליהן. אנשים חושבים פעמים רבות שיש לי אישיות חמקמקה כי הכוח שלי הוא במיטבו כאשר אנשים אינם שמים לב לקיומי. אני בדרך כלל תוקף את קורבנותיי כאשר הם לבד, עייפים, חרדים. אני לוחש להם באוזניהם שהאחרים פרימיטיביים, לא מוסריים, לא צודקים, מנצלים וסחטנים. אני גורם להם להתרכז בכל האספקטים השליליים של בני הקבוצה האחרת. כאשר הם פוגשים אנשים חיוביים מהקבוצה האחרת, השונים ממה שאני אומר להם, אני בקלות מסביר להם שהם פשוט שונים מכלל בני הקבוצה האחרת, או שהם רק מנסים לעשות עליכם רושם. אני גורם להם לדמיין את התוצאות הנוראיות וההרסניות שעלולות לקרות להם ולילדיהם אם בני הקבוצה האחרת ישתלטו על החברה. אני מלא סיפוק כאשר קורבנותיי מאבדים שליטה מרוב שנאה ורגשות שליליים כלפי האנשים מהקבוצה האחרת ואז אני גורם להם להתבזות אפילו בעיני בני קבוצתם ולכעוס על עצמם על כך שהם מאבדים שליטה.

6. (20 ד') באקוריום

- נציג מכל קבוצה נכנס למרכז המעגל לכנס של "שדי הבעיות" ויחבוש את המסכה שהקבוצה הכינה.
- כשכולם מוכנים, המנחה יקדם אותם בברכה ובהתלהבות לכבוד בואם לכנס "שדי" הבעיות, ישבח את עבודתם הטובה ביצירת סכסוכים בין קבוצות היוצרים סבל לאנשים. אחר כך יזמין אותם המנחה, אחד אחרי השני, להציג עצמם כאילו הם "שדי" הבעיות ויבקש מהם להסביר את עבודתם. הם יכולים לקרוא את הטקסט שלהם או להציג אותו. כיוון שהקהל מכיל "שדי" בעיות, הם ישמחו מאוד ויריעו לכל "שד" בעיה שהם שומעים.
- כל "שד" ינסה לשכנע את ה"שדים" האחרים בכוח שלו וישוויץ בטכניקות שמביאות אותו להצלחה.

ד. (10 ד') ייערך סבב בין המהדהדים שנבחרו לכל קבוצה. כל אחד מהם יתייחס לחלק או לכל השאלות הבאות:

- איך היה התהליך?
- איך השפיע התהליך של חקירת "שד" הבעיה על הקבוצות?
- איך השפיע התהליך של הצגת ה"שדים" במליאה?
- במיוחד יתייחסו לשאלה: האם תהליכים אלו הגבירו או הפחיתו את הרגשות הקשים? איך הראייה של הבעיות כ"שדים" חיצוניים יכולה להיות לעזר ביחסים?

טקס סיום

(5 ד') כל אחד יאמר מילה אחת שתבטא מה לקח, מה דיבר אליו, מה היה משמעותי עבורו במפגש זה.

התוצרים

1. רשימה של רגשות קשים המתעוררים בקונפליקטים בין קבוצות
2. סיכום טקס הסיום

הערות להנחיה

1. את שלב הפתיחה (שלב א') של המפגש (סיעור מוחין) ניתן להחליף בפעילות הבאה:

(10 ד') לשבת בשלישיות:

כל אחד יספר סיפור על רגש קשה שהוא מרגיש בעקבות המצב הקונפליקטואלי.

הקבוצה תבחר רגש קשה אחד.

2. את השלבים (1-5) שבהם הקבוצות בוחרות רגש, עושות מסיכות ומראיינים את "שד" הבעיה על פי השאלון המצורף לעיל ניתן להחליף בפעילות הבאה:

- (15 ד') עבודה אישית

כל אחד יענה לעצמו על שאלון "שד הבעיה" ויסכם את 'אישיות' הבעיה לפי השאלון לעיל.

- (20 ד') בקבוצות בנות 4-5 משתתפים

כל אחד מהמשתתפים מתאר בקצרה את ה"שד" שלו ואז בוחרים באחד מהם שיציג אותם באקוריום במליאה.

3. ניתן להחליף את המטלה מהצגת יחיד של השד, להצגת סצנה קטנה בה אחד המשתתפים בקבוצה הקטנה ישחק את הבעיה, מישהו אחר את הקורבן, וכיד הדמיון ניתן להוסיף שחקנים אחרים, למשל כקולות הנגד, או כקולות של בעיות היוצרות ברית עם 'שד' הרגש הקשה.

פרק ח': שאלות של השפעה יחסית – החצנת הבעיה. חלק ב': מגבלות השפעת ה'שד' על האדם והשפעת האדם על הבעיה

הרציונאל

במפגש הקודם למדנו לראות את 'שדי הבעיות' והרגשות הקשים כחיצוניים. שימוש בשפה מחצינה זו נותן מרחב שמקטין את השפעתן ומכניס מידה מסוימת של הומור אף במצבים קשים. ככל שנרחיב בפירוט של ההחצנה, נוכל ליצור הפרדה גדולה יותר בין בני האדם לבין 'שדי' הבעיות או הרגשות הקשים. הפרדה זו תזמין, לעיתים קרובות, את הכוחות המתנגדים לבעיות או המתמודדים עמן ותאפשר להם לצאת לאור או לעבור מהרקע למרכז הבימה. למשל, כאשר אדם מנסח את הפחד בשפה מחצינה כך: 'הפחד מנסה לגרום לי לשנות את סדרי חיי', מתעוררות לעיתים קרובות תחושות כגון: 'אני לא אתן לו להשתלט על חיי', 'אני אראה לו שאני יכול'.

כמו כן, הפרדה זו בין האדם לבעיה או לרגש הקשה, וההסתכלות עליה ועל תפקודה מהצד, מאפשרת לאדם לבחור עד כמה הוא מוכן לשתף פעולה איתה. אנו מגלים פעמים רבות שככל שאנו מפרטים את ההשפעות השונות והמשונות של הבעיות על אנשים, הדבר מעורר את ההתנגדות של בני האדם לבעיות ומעלה את המוטיבציה להתמודד, לנתב, להמעיט או לחסל אותן.

יש קטגוריות רבות של סוגי שאלות שיכולות לפתוח מרחק זה בין האדם לבעיות: שאלות לגבי המטרות שהבעיה מנסה להשיג בחייו של האדם; שאלות לגבי הדרך שבה הבעיות מגייסות, משכנעות ומפתות את האדם; שאלות על התחומים השונים שעליהם משפיעות הבעיות: בית, עבודה, בית ספר, תפיסה עצמית, יחסים עם משפחה וחברים וכו'; ההיסטוריה של ההשפעה: מתי התחילה? מתי השפעתה רבה יותר? מתי פחותה?.

אנו לא נזניח גם שאלות המזמינות באופן מפורש את: המצבים בהם 'שדי' הבעיות משפיעים פחות; מצבים בהם 'שדי' הבעיות לא קיימים; הדברים שמקשים עליהם את פעילותם, הדברים שתומכים באדם ומחזקים את השפעתו על 'שד' הבעיה במקום ש'השד' ישתלט עליו.

המטרות

הכרת המקרים והטכניקות בהם "שד הבעיה" משתלט על האדם וכופה עצמו עליו

הכרת המקרים בהם "שד הבעיה" אינו מצליח ל"כפות עצמו" על האדם

גילוי היכולות של האדם לערער על שליטתו של "שד הבעיה" עליו

החומרים

דף מבנה המפגש

מסיכות כמספר הבעיות שהקבוצה תחולק אליהן

מבנה המפגש

א. (5 ד') הסבר על הרציונאל (מתוך הרציונאל לעיל)

ב. (30 ד') לראיין את הבעיה - תרגיל במליאה באקוריום

1. אחד המשתתפים יתנדב לשחק את 'שד הבעיה' ויתראיין כ"שד" (ניתן להשתמש באחד ה"שדים" מהמפגש הקודם).

המנחה ישאל את המתנדב איזה קושי או רגש קשה יש לו הקשור לפערים או לוויכוחים בין קבוצות תרבותיות שונות בחברה הישראלית או בתוך הקבוצה אליה הוא משתייך. (חילונים-דתיים, ימניים-שמאלניים, ערבים-יהודים, עולים-ותיקים דרוזים- נוצרים, מוסלמים- נוצרים וכו'.)

יוסבר למתנדב שהוא יתראיין כבעיה עצמה, ואם יהיה צורך יזכיר לו המנחה להישאר בתפקיד הבעיה ולא בתפקיד האדם שהבעיה משפיעה עליו.

אנו ממליצים לו לחבוש מסכה.

2. שניים שלושה משתתפים אחרים יראיינו את הבעיה.

הראיון יחולק לשני חלקים. החלק הראשון יתמקד בהשפעות הבעיה על האדם, והשני יתמקד בהשפעות האדם על הבעיה.

הצעה לשאלות שהמראיינים את הבעיה יכולים להשתמש בהן:

הצעה לשאלה כללית
- מי את?

הצעות לשאלות על ההשפעה של הבעיה על האדם. בחלק זה הבעיה מאוד גאה ו'משוויצה' בפועליה.

- מה את מנסה לגרום לבעל הבעיה? מה המטרה שלך עבורו?
- על אילו חלקים של חייו הצלחת להשפיע?
- מה את אומרת לו ובאילו מילים את משכנעת אותו כדי להשיג את מטרתך?
- אילו דוגמאות את מביאה לו ומדגישה בפניו כדי לשכנע אותו בצדקת דרכך?
- אילו כוחות ואנשים את מגייסת לעזרתך?
- מה הם הדברים שהוא עושה שנותנים לך סיפוק ושגורמים לך להרגיש שהשגת את מטרותיך?

הצעות לשאלות על השפעת האדם על הבעיה. מחלק זה מנסה הבעיה להתחמק אולם אל תוותרו לה.

- האם אי פעם הוא הראה סימני התנגדות? מה הם?
- האם את יכולה לתאר זמנים שהרגשת שהוא מפתח יכולות להתקיים בלעדייך? מתי? מה עזר לו?
- מתי קשה לך או בלתי אפשרי לך להשפיע עליו?
- מה את עושה כאשר את מרגישה שאת הולכת לאבד את שליטתך עליו?
- האם פעם הוא הצליח להשתיק אותך? איך את מסבירה את הצלחתו?
- מי ומה מסייעים לו בהתנגדות או אף במרידה בך?
- מה אומרות ההתנגדויות שלו להשפעתך על היכולות, התכונות האופי והכוחות שלו?

3. 3-4 משתתפים יהיו מהדהדים.

- תפקידכם לראות עצמכם כקבוצת בלשים.

- עליכם למצוא בראיון היכן 'שד הבעיה' אינו מצליח להשפיע על האדם.

חפשו 'בזכוכית מגדלת' כל סימן ודוגמה להתנגדות של האדם כנגד "שד הבעיה" או הרגש הקשה.

ג. (10 ד') סבב של קבוצת המהדהדים שיענו על השאלות שנשאלו.

ד. (30 ד') פעילות בקבוצות קטנות

חזרה על התרגיל שנעשה באקוריום במליאה בקבוצות של ארבעה משתתפים. אחד מראיין אחד מרואיין (כבעיה) ושניים מהדהדים.

ה. (10 ד') דיון במליאה:

- איך היה לשמוע על השפעות "שד הבעיה" על הקורבן שלו?
- איך היה לשמוע על השפעות האדם על "שד הבעיה" שלו?

טקס סיום (5 ד') כל אחד יאמר מילה אחת שתבטא מה לקח, מה דיבר אליו, מה היה משמעותי עבורו.

התוצרים רשימה של מילים מטקס הסיום

הערות הנחייה

1. לא מחויבים להשתמש בכל רשימת השאלות. ניתן לבחור מתוכן באלה שמדברות אל המראיינים יותר.
2. ניתן לשנות את אורך החלקים ולהשמיט חלק. לדוגמא: להשמיט את חלק ב' במבנה המפגש (ראיון באקוריום) ולהאריך את הראיון בחלק ד' פעילות (10, ד') בקבוצות קטנות. במקרה זה ניתן אף להוסיף בתחילת המפגש חלק בו במליאה תשאל השאלה הבאה: האם חשבתם והשתמשתם או נתקלתם בדברים הקשורים למפגש הקודם?.
3. להלן רשימה של שאלות נוספות לשיחה מחצינה (מחולקות לפי קטגוריות) שחשוב לעבור עליהן לפני המפגש כדי שיהיה ברפטואר מגוון גדול יותר של שאלות.

שיום
- איך היית קורא לבעיה?
- הבא דוגמה למצב בו היא נמצאת.

מטרותיה של הבעיה - לעתיד רחוק וקרוב
- מה הייתה הבעיה רוצה שתעשה עכשיו?
- מאילו מעשים שתעשה הייתה הבעיה מקבלת סיפוק?
- מה מתכננת עבורך הבעיה 'לכשתהיה גדול'?
- מה הייתה הבעיה רוצה שתחשוב על עצמך?

מיפוי השפעותיה של הבעיה
- מה גורמת לך הבעיה לעשות?
- מה גורמת לך הבעיה לחשוב?
- מהן התוצאות של השתלטות הבעיה?

- האם היא משפיעה על תחומים אחרים? אם כן אילו?
- איך היא משפיעה על תחומים אחרים?
- האם הבעיה משפיעה על יחסים חברתיים? אם כן אילו ואיך?
- מה גורמת לך הבעיה לחשוב על עצמך?
- מה היא גורמת לך לחשוב על איך אחרים מתייחסים אליך?
- מה גורמת לך השפעת הבעיה עליך לחשוב על יכולותיך?

השפעה יחסית של הבעיה (זמן, כמות, משקל, איכות)

- עד כמה משפיעה הבעיה?
- מתי לבעיה השפעה חזקה יותר ומתי חלשה יותר?
- מתי מבקרת הבעיה ומתי לא?
- באילו הקשרים יש לה יותר השפעה ובאילו פחות?

בני ברית של הבעיה

- באילו תכונות אחרות משתמשת הבעיה לעזרת מטרותיה?
- אילו אנשים מגייסת הבעיה לעזרתה?
- על אילו חוויות מהעבר מצביעה הבעיה כדי לגייסך?

שאלות של הבדלים

- האם הבעיה משפיעה עליך להשתנות למשהו אחר ממה שהיית רוצה להיות?
- איך אתה שונה כשאתה תחת ההשפעה של הבעיה לעומת ההמצב או הרגעים בהן היתה בעבר?
- כיצד שונה התחום בו משפיעה הבעיה מתחומים אחרים שם הבעיה לא משפיעה?

הערכה – על כל השפעה ניתן לשאול שאלות כאלה

- איזה ערך אתה נותן להשפעה?
- איך זה בשבילך?
- האם זה חיובי או שלילי עבורך? מועדף או לא מועדף עבורך?
- עד כמה זה מועיל או לא מועיל למטרותיך?
- האם זה מתאים או לא מתאים לשאיפותיך?

הנמקה – נמק את ההערכה או ההעדפה שנתת

- מדוע ולמה אתה מעריך או לא מעריך אותה?
- למה זה מועדף או לא?
- לאילו תכניות לגבי עצמך זה מתאים?
- לאילו מטרות, שאיפות, ערכים, חלומות, חזון או מחויבות שלך זה מתאים או מתנגד?

פרק ט': נקודות אור – לחפש את היוצא מן הכלל החיובי והמעצים לסיפור הקונפליקטואלי הבין תרבותי

הרציונאל

במפגש הקודם גילינו מקרים בהם האדם מתנגד ל'שד 'הבעיה' ומצליח להפחית או לבטל את השפעותיו. הפעם נתמקד בחיפוש אחר חוויות, מקרים ו/או מצבים בהם לאדם היה את הכוח והיכולת לגבור, לנתב או לתעל את הקושי או הרגש הקשה ('שד הבעיה').

בגישה הנרטיבית נעשה ניסיון להעביר את הדיון ממיקוד בבעיה ובהשפעותיה למיקוד בחיובי ובנקודת האור שמתוכן נוכל לחבר סיפור אלטרנטיבי חדש ומעצים. מציאת סדקים בהשפעות של 'שד הבעיה' או של הרגשות הקשים הקשורים לקונפליקט הבין קבוצתי תתאפשר אם נמקד את ההקשבה למציאת החיובי. צריך לזכור שבתרבות שלנו אנחנו לא מורגלים בצורת חשיבה זו, אלא אנחנו מורגלים להתמקד בשלילי, למשל: העיתונות והמדיה לסוגיה מתמקדות בחדשות השליליות והרעות והרבה פחות בחיוביות ובטובות, בתחומים בהם מנסים ליצור שינויים במערכות אנושיות המודל המקובל הוא: מציאת הבעיה ותיקונה ולא מציאת המתפקד, גם בשיח הפסיכולוגי נמצאות הבעיות והקונפליקטים במרכז. במידה מסוימת אנו מנסים ללמד במפגשים אלו שפה חדשה. על מנת ששפה זו תוטמע, יש צורך לתרגל אותה ויש צורך שיותר אנשים ישתמשו בה.

ישנן מספר שמות חלופיים לתיאור ההתנסות שהיא שונה מהסיפור הבעייתי הקיים (דוגמה להתנסות שונה מהסיפור הבעייתי היא פיתוח קשרי ידידות עם אדם מקבוצה אחרת בעוד שהסיפור הנפוץ ליחסים בין קבוצות אלו הוא של שנאה ופחד): יוצאים מן הכלל, "איים ירוקים", "רגעים נוצצים" ו"תוצאות ייחודיות" (Unique Outcomes). אלו שמות להתנסויות, לאירועים או למעשים שקשה היה לחשוב שיקרו על פי הסיפור רווי הבעיה ושעליהם 'שד הבעיה' לא היה שמח. בהקשבה הממוקדת בחיובי/במתמודד יעלו בדרך כלל אירועים כאלו כבר בסיפור הבעיה או הקושי.

להלן מספר נקודות העוזרות לשים לב, להתמקד ולהאיר נקודות אור ולהארה עליהן בזרקור.

- הנחת היסוד היא שבכל סיפור קשה או רווי בעיה קיימים יוצאים מן הכלל גם אם 'שדי הבעיות' מנסים להאפיל עליהם.
- נקודת אור יכולה להיות אפילו: תכנית, פעולה, הרגשה, אמירה, הצהרה, תכונה, רצון, חלום, אמונה, יכולת או מחויבות.
- הרצון לשינוי, למיעוט ו/או לביטול השפעתו של 'שד הבעיה' הם כבר יוצא מן הכלל לשליטה של 'שד הבעיה' עלינו.
- אנו מוזמנים להאזין לאמירות שסותרות את מה שהיה צפוי ש'שד הבעיה' היה רוצה. כאשר נשמע אמירה כזו, כדאי לנסות להתעכב ולשאול עליה.
- ישנה נטייה להתייחס לנקודות האור וליוצאים מן הכלל כמקריים או כמובנים מאליהם. שווה לברר, להדגיש ולהאיר אותם על ידי שאלות כגון: מה עשה או חשב האדם בזמנים

אלו שעזר לו לפעול שלא על פי מה ש'שד הבעיה' היה מכתיב?

- הבחן בין כוונות למעשים. לעיתים על אף ש'שד הבעיה' משתלט על המעשה, עדיין יש כוונה שונה והארתה וההתמקדות בה עשוים להגדילה.
- בדרך כלל ההשפעה של 'שד הבעיה' אינה סטטית. יש זמנים של השתלטות גדולה יותר ויש זמנים של פחות. שימו לב לזמנים ש'שד הבעיה' משפיע פחות. גם זמנים אלו יכולים להיות יוצא מן הכלל.
- תמיד יכול להיות גרוע יותר. אם כך נשאלת השאלה איך האדם הצליח או בחר לא להגיע למצב הגרוע יותר.
- תמיד יש לבדוק עם האדם לו אנו מקשיבים או איתו אנו משוחחים את המשמעות והערך של מה שנראה לנו כנקודת אור.

המטרות

להתאמן באיתור מקורות הכוח בסיפור

ליצור מאגר של נקודות אור במצבי קונפליקט בין תרבותי או בין קבוצתי

החומרים

דף מבנה המפגש

דפי ציור

צבעים

מבנה המפגש

א. (10 ד') הסבר לפי הרציונאל

ב. (10 ד') סיפור במליאה

אחד המשתתפים יספר על סיטואציה של קונפליקט בין תרבותי או בין הקבוצות השונות בחברה הישראלית.

ג. (20 ד') סבב:

לאחר שמיעת הסיפור יציין כל אחד מהמשתתפים נקודת אור- כוח אחת ששמע בסיפור של המרואיין.

ד. (5 ד') לראיין את המספר: איך היה לשמוע את נקודות האור שהאחרים גילו בתוך הסיפור על הקונפליקט? לאיזו מנקודות האור התחברת?

ה. (25 ד') תרגיל נקודות אור

1. להתחלק לשלשות כאשר אחד מראין, אחד מרואיין והשלישי מהדהד. המהדהד והמראיין יציירו את נקודות האור שהם שומעים בדברי המרואיין.
2. המראיין יראיין את המרואיין על פי השאלות המצורפות להלן המזמינות נקודות אור בסיטואציה של קונפליקט בין תרבותי או בין קבוצות שונות בחברה הישראלית.
   - ספר על סיטואציה או מקרה בו בא לידי ביטוי קונפליקט בין תרבותי או בין קבוצתי.
   - מה הייתה הבעיה או הרגש הקשה המרכזי בסיפור זה?
   - האם היה זמן שהבעיה או הרגש יכלו להשתלט אבל לא השתלטו?
   - מתי בפעם האחרונה הצלחת במצב דומה לתפקד ללא השפעת הבעיה או

הרגש הקשה?

- האם יש זמנים שהשפעת הבעיה או הרגש קטנים יותר?
- באילו תחומים משפיעה הבעיה או הרגש הקשה יותר ובאילו פחות?
- איך הצלחת לגרום לכך שהמצב לא נעשה יותר גרוע?
- מה הייתה הבעיה מעוניינת שתשכח או לא תזכור?

3. על המראיין והמהדהד לשים לב לנקודות האור שעולות בסיפור ובראיון. בסוף הראיון עליהם לבחור אחת שמדברת עליהם במיוחד. כל אחד מהם יצייר אותן או מטאפורה הקשורה אליהן או כל אסוציאציה שעולה להם בהקשר לנקודות אור אלו.
4. ספרו אחד לשני את המשמעות והסיפור הקשור לציור.
5. האם מצאתם קווים משותפים בין נקודות האור והציורים? אם כן מה הם?

ו. (15 ד') במליאה נציג מכל קבוצה יספר על הקווים המשותפים שמצאו בנקודות האור, תוך דיון בשאלות הבאות (מומלץ לרשום את המאפיינים של נקודות האור על הלוח):

1. איך הייתה התחושה לגלות את נקודות האור האישיות?
2. איך הייתה התחושה לגלות את נקודות האור המשותפות?
3. איך היה למספר לשמוע את נקודות האור שהמראיין והמהדהד מצאו?

טקס סיום (5 ד') כל אחד יאמר מילה אחת שתבטא מה לקח, מה דיבר אליו, ו/או מה היה משמעות עבורו במפגש זה.

התוצרים

1. אוסף של נקודות אור היוצאות מתוך מצבים קשים.
2. רשימה של מילים מטקס הסיום

פרק י': להיות במרכז ובשוליים – השפעת השיח החברתי על קונפליקטים בין קבוצות

הרציונאל

בפרקים הקודמים עסקנו בעיקר ביחיד ובסיפורו האישי ואילו עתה נעבור להתבונן באופנים שבהם ההקשרים החברתיים הרחבים משפיעים על תחושותינו ועל תחושותיהם של בני הקבוצות האחרות.

בגישה הנרטיבית מאמינים כי האופן שבו אדם עורך את סיפורו מושפע מאוד מהנורמות הגלויות והסמויות ומהדמויות השולטות בחברה בה הוא חי. נורמות אלו מכונות 'שיח חברתי' והן שמגדירות מה נחשב מקובל, רצוי, יפה או להיפך. למשל – במאות הקודמות נחשבו ליפות דווקא הנשים השמנות ולכן הייתה זו שאיפה של כל אשה שכיבדה את עצמה – להשמין דווקא. גם דברים הנראים לנו כאמיתות יסוד פיזיות המתבטאות במנח הגוף קשורות לנורמות של תקופה ספציפית, למשל: העובדה שריצה מהירה דורשת הטיית הגוף לפנים היא תפיסה של השנים האחרונות, בעוד שלפני כמה עשורים חשבו ופעלו בדיוק להיפך: רצו כשהחזה מובלט כלפי מעלה והראש נוטה לאחור.

בעבר ועד היום שלט בחברות מסורתיות רבות כוח גלוי של שליט כל-יכול, אך בעולם המודרני הכוח מופעל באופן סמוי על ידי הנורמות/שיח-חברתי המבצעים חלק גדול מה'שיטור' החברתי (מה מותר ומה אסור, מה עדיף ומה לא, מה נחשב ומה לא). השיח החברתי שלעיתים סמוי, נתפס בחברה כמובן מאליו ומופנם על ידי בני אותה חברה כטבעי. מסרים סמויים אלו מעצבים את מחשבותיהם, ערכיהם והתנהגויותיהם בלי שהם נותנים דעתם על כך.

כיצד נקבעות נורמות אלו ודעתו של מי קובעת אותן? ברור כי לא כל הדעות או הקולות זוכים להישמע ולהטביע חותמם על השיח החברתי המקובל. בדרך כלל נשמעות יותר דעותיהן של קבוצות נבחרות בעלות כוח ומעמד חברתי גם אם הן מיעוט מבחינה מספרית. דעותיהן של קבוצות אלו דוחקות לשוליים את הנורמות של הקבוצות האחרות הופכות אותן למיעוט מבחינת כוח השפעתן.

אנשי קבוצת הרוב (בעלת הכוח) לוקחים כמובן מאליו שהנורמות שלהם קובעות ולעיתים אף אינם מודעים כלל ל'השלה' (הדרה – הדחיקה אל השוליים) של הקבוצות האחרות. מטבע הדברים אנשי 'המיעוט' רגישים יותר לעובדה שהם בשוליים ושקולם נשמע פחות.

כל אדם שייך לקבוצות רבות (דת, לאום, מגדר, גיל, עירוניים/כפריים וכו'). הדבר גורם לכך שלעיתים אותו אדם שייך לקבוצת הרוב במקום אחד ובמקום אחר – לקבוצת השוליים, ודרך כך ניתן להכיר במידת מה הן את התחושות של להיות בשוליים והן את התחושות שלהיות במרכז (מועדף).

המצב בארצנו הרב תרבותית, רב דתית ורב לאומית הוא כזה שאם נקבץ את כל קבוצות הפריפיריה/השוליים, הן תהיינה הרוב באוכלוסייה. אולם השיח החברתי השולט הוא של קבוצת המיעוט. במצב כזה מן הראוי לשאול שאלות של אחריות חברתית: איך לא לדחוק את הרוב לשוליים? איך לא לנצל לרעה את הכוח שבידי הקבוצה הדומיננטית?

איך יוצרים אפליה מתקנת שתחזיר לקבוצות השוליים את קולן-כוחן? איך ליצור מקום וכבוד לכל הקולות.

המטרות

להכיר מה זאת קבוצת רוב ומה זאת קבוצת מיעוט בחברה רב תרבותית.

לחוות השתייכות לקבוצת רוב/מרכז או מיעוט/שוליים.

החומרים

דף מבנה המפגש

מבנה המפגש

א. (15 ד') הסברת הרציונאל.

ב. (25 ד') תרגיל על חווית ההשתייכות לקבוצה המועדפת ו/או לקבוצת שוליים (רוב ומיעוט)

1. במליאה יראיין המנחה את אחד המשתתפים על חוויות של השתייכות לקבוצה מועדפת ולקבוצה בשוליים לפי השאלון הבא.

2. **חוויה של השתייכות לקבוצה מועדפת המצויה במרכז החברה**

- חשוב על קבוצה לה אתה משתייך ועמה אתה מזדהה המעניקה לך "מועדפות" על פני קבוצה/ות אחרת/ות.
- תאר במה מתבטאת ה"מועדפות" של זהות זו בעבודה, במשפחה, בחיי יום יום, כאזרח וכו'.
- היכן עזרה לך הזהות הזו וכיצד? והיכן הפריעה לך?
- היכן את/ה מרגיש/ה נוח עם הזהות הזו ולמה?
- היכן אינך מרגיש/ה נוח עם הזהות הזו ולמה?
- היכן את/ה מרגיש/ה נוח לדבר על הזהות הזו ולמה?
- היכן אינך מרגיש/ה נוח לדבר על הזהות הזו ולמה?

3. **חוויה של השתייכות לקבוצה בשוליים**

- חשוב על קבוצה לה אתה משתייך ועמה אתה מזדהה שמודרת 'לשוליים'.
- תאר במה מתבטאות ההשלה/הדרה של זהות זו: בעבודה, במשפחה, בחיי יום יום, כאזרח וכו'.
- היכן עזרה לך הזהות הזו וכיצד? והיכן הפריעה לך?
- היכן את/ה מרגיש/ה נוח עם הזהות הזו ולמה?
- היכן אינך מרגיש/ה נוח עם הזהות הזו ולמה?
- היכן את/ה מרגיש/ה נוח לדבר על הזהות הזו ולמה?
- היכן אינך מרגיש/ה נוח לדבר על הזהות הזו ולמה?

ג. (30 ד') תרגיל על מועדפות ושוליים בשלשות

1. להתחלק לשלשות: מראיין, מרואיין ומהדהד.
2. המראיין יראיין את המרואיין לפי השאלות שבסעיף ב'.
3. המהדהד (אם יש זמן גם המראיין יכול להדהד למרואיין) יתייחס לנקודות הבאות:
   - ציין דברים חיוביים שנגעו בך מדברי המרואיין.
   - ספר סיפור קטן שיסביר למה דברים אלו משמעותיים עבורך.
   - סיים בשאלה סקרנית ופותחת למרואיין.

ד. (15 ד') דיון במליאה

- מה למדתם על השתייכות לקבוצת מרכז/רוב?
- מה למדתם על השתייכות לקבוצת שוליים/מיעוט?

טקס סיום (5 ד') כל אחד יאמר מילה על מה לקח, מה דיבר אליו ו/או מה ריגש ונגע בו בפגישה זו.

התוצרים רשימה של מילים מטקס הסיום

הערות להנחייה מעבר לתכנים שדיברנו עליהם ברציונאל, ייתכן שיעלו במפגש זה נושאים שונים מחיי הנוער, למשל: ההבדלים בין הבנים לבנות. יש לעודד תופעה זו ולחבר את החוויות האישיות עם הסוגיות הנוכחיות בחברה הישראלית.

שיעורי בית לבקש מהמשתתפים לשאול את ההורים והסבים מדוע היה להם חשוב להגיע ו/או לחיות בארץ. מה היו אז הערכים החשובים להם ומה היום?

פרק י"א: ערכי אבותינו – בירור הסיפורים ההיסטוריים כבסיס לבחירה ערכית

הרציונאל

השוני בערכים בין קבוצות גורם לחלק מהקונפליקטים המצויים בחברה. ערכים אלו יש להם בדרך כלל היסטוריה והם לא התחילו בהווה. הדבר בוודאי נכון לגבי הקונפליטים המצויים בחברה הישראלית (יהודי-ערבי, חילוני-דתי, ותיק-עולה). ע"י זיהוי הערכים של הדורות הקודמים המצויים בקבוצת ההשתייכות של כל אחד ניתן להשיג מספר דברים:

- יצירת מרחק המאפשר התייחסות פחות טעונה לנושאים קונפליקטואליים.
- בחירה בין ערכים אותם אנו רוצים לאמץ לבין אלו שאינם מתאימים לנו.
- בדיקת ההשפעה של ערכי קבוצת ההשתייכות שלי על קבוצות אחרות.
- מוכנות לתת דין וחשבון על ההשפעות האלה ובדיקת דרכים אפשריות לצמצום ההשפעות האלה.

בירור זה נעשה בעזרת סיפורים אישיים. כאשר מדברים על ערכי קבוצת ההשתייכות שלנו בהכללה, נוטים להקצין הבדלים ולהתבצר במה שנראה לנו כייחודי וכמבדיל. אולם כאשר יורדים לפרטים ולסיפורים האישיים שאנשים נושאים בלבם, מגלים לרוב כי יש גרעיני משמעות המשותפים לבני האדם באשר הם מעבר לקבוצות ההשתייכות השונות, למשל: דאגה לבטחון הילדים, שאיפה לחום, תמיכה ואהבה של בן הזוג והמשפחה, רצון למצוא עניין או הצלחה בעבודה, יושר וכנות, נתינה וקבלה וכבוד אנושי וכו'.

המטרות

בירור חשיבות המגורים בארץ לכל אחד

בירור שאלות של זהות ושייכות

בירור גרעיני המשמעות משותפים לבני האדם מקבוצות משתייכות שונות

החומרים

מפה גדולה של העולם

מדבקות צבעוניות

דף מבנה מפגש

מבנה המפגש

א. (10 דקות) מתחלקים לשלוש קבוצות בחדר:

1. משתתפים שנמצאים בארץ שלושה דורות ויותר.
2. משתתפים הנמצאים בארץ שני דורות.
3. משתתפים הנמצאים בארץ דור אחד.

ב. (10 ד') מסתכלים על התמונה שנוצרה וחושבים מדוע בכל דור ודור רצו אנשים להגיע לארץ.

ג. (10 ד') תולים על הקיר את מפת העולם ומחלקים למשתתפים כ-4-5 מדבקות. כל אחד ירשום את שמו על מדבקה וידביק אותה על המפה במקום שממנו באו בני משפחתו (רב סבים, סבים, הורים).

ד. (25 ד') כל אחד יספר את הסיפור המשפחתי שלו על הסיבות להגעת משפחתו ארצה (כפי שסיפרו לו אבותיו בבית). המנחה יכתוב על הלוח את הערכים שבאים לידי ביטוי בכל סיפור.

ה. (30 ד') בזוגות ייערך דיון על הערכים של אבותינו על פי השאלות הבאות (פותח ע"י המרכז למשפחה אוקלנד ניו-זילנד):

- היזכר באחד מאבותיך שבאו לישראל או לפלסטינה (זה יכול להיות מהדור של הוריך, סביך או סבה-רבה שלך) או שחיים פה מדורי דורות.
- מנה ושיים ערכים מרכזיים שלהם.
- מה חיפשו ו/או העריכו בארץ הזו? מה היו תקוותיהם?
- איזה מהערכים והתקוות שזיהית אצלם אתה רוצה לממש? ולמה?
- איזה מהערכים והתקוות האלו שזיהית אינך רוצה לממש? ולמה?
- האם ערכים אלו השתיקו או הושתקו ע"י הערכים של קבוצות אחרות שהגיעו הנה מאוחר יותר או שהיו פה משכבר?
- אילו תפיסות עמדו ביסוד ההשתקה?
- מה אנחנו צריכים לעשות כיום כדי שערכים שהשתיקו/דחקו ערכים של אחרים לא ימשיכו לעשות זאת?
- אילו תהליכים נצטרך ליצור בחברה הרחבה כדי להבטיח שלא נעדיף צורה אחת של קיום ושל ערכים תרבותיים על פני צורה אחרת?

טקס סיום (5 ד') כל אחד יאמר מילה שתתאר מה לקח, מה דיבר אליו או מה ריגש אותו ונגע בו במפגש זה.

התוצרים רשימה של מילים ומשפטים מטקס הסיום

הערות להנחייה בזמן ציון הערכים שימו לב והדגישו את הדמיון בין הערכים של הקבוצות השונות.

פרק י"ב: להיכנס לנעליים של האחר – ראיית הדברים מהזווית של בן הקבוצה האחרת

הרציונאל

בפרק זה נרצה לצעוד צעד נוסף אל תוך עולמו של האחר ואל קבוצת ההשתייכות שלו. נרצה להכיר את רגשותיו, ערכיו והמשמעויות שהוא נותן לחוויותיו.

המשפט 'אל תדון את חברך עד שתגיע למקומו' (מאמרות חז"ל) מצביע על חשיבות הכניסה לנעליו של האחר בכדי להבין, לכבד ולהוקיר את עמדותיו ואת מקומו של האחר.

כדי להיות מסוגלים להיכנס לעולמו של האחר עלינו לשאול את עצמנו ואת האחר שאלות פתוחות ופותחות, הבאות מעמדת התעניינות וסקרנות (כפי שלמדנו בפרק ה') בעמדותיהם, באמונותיהם, בתחושותיהם ובכאבם של בני הקבוצות האחרות.

המטרות

התנסות בכניסה לתוך עולמו של האחר

החומרים

בריסטולים לכל קבוצה

טושים בצבעים שונים

דף מבנה מפגש

מבנה המפגש

להיכנס לנעליים של האחר – אפשרות א' לפעילות

א. (15 ד')

1. מתחלקים לשתי קבוצות למשל בנים - בנות כאשר הבנים משחקים את תפקיד הבנות והבנות את תפקיד הבנים. כנ"ל עולים וותיקים, יהודים וערבים, דתיים וחילונים. מומלץ להשתמש בסוגי הקבוצות הנמצאים בקבוצה.
2. בוחרים נושא לדיון. למשל: לגבי קבוצות הבנים והבנות - האם צריכים לשתף בנות בליגה הלאומית בכדורגל? לגבי קבוצות היהודים והערבים – האם צריכים ערבים ויהודים לחגוג זה את חגיו של זה? בקבוצות של החרדים והחילוניים – האם בחורי הישיבה צריכים לשרת בצבא? בקבוצות של העולים והוותיקים – האם מותר לעולים לדבר ביניהם בשפת האם גם בתוך הכיתה?

ב. (15 דקות) כל קבוצה (הבנים בתור הבנות, והבנות בתור הבנים) תכין "אני מאמין" לגבי הנושא שיתייחס לשאלות הבאות:

- מה ייחודי לקבוצה שלך?
- אילו מחשבות יש לכם לגבי נושא זה?
- אילו חששות ופחדים עולים אצלכם ביחס לנושא זה?
- אילו תקוות עולות אצלכם לגבי נושא זה?

ג. (10 דקות) במליאה תציג כל קבוצה את התוצר שלה. חבר הקבוצה האחרת ירשום על הלוח או הבריסטול את עיקרי הדברים.

ד. (10 דקות) כל קבוצה בנפרד תכין שאלות סקרניות ומתעניינות לחברי הקבוצה האחרת (הבנות שנכנסות לנעלי הבנים תכנה שאלות לבנים שנכנסו לנעלי הבנות וכו').

ה. (20 דקות) ייערך דיון בין הקבוצות על בסיס השאלון.

ו. (15 דקות) שיחה במליאה:

- כיצד הרגשתם להיות בתפקיד של האחר?
- מה למדתם על האחר דרך הכניסה לנעליו?
- האם הצלחתם להבין את קשייו, רגשותיו ומחשבותיו של השני?
- האם יחסכם לשני השתנה בעקבות ההתנסות?
- אילו הזדמנויות חדשות נפתחו בפניכם בעקבות ההתנסות?

אפשרות ב' לפעילות

א. (15 דקות)

1. מתחלקים לשתי קבוצות השתייכות שונות (בנות-בנים, חילונים – דתיים, עולים – ותיקים, וכו').
2. כל קבוצה מספרת סיפור המאפיין אותה לפי ההנחיות הבאות:
   - ייחודה של הקבוצה
   - המחשבות של הקבוצה
   - הרגשות הייחודיים של הקבוצה

ב. (10 דקות) הקבוצה השומעת עורכת תחקיר כדי שתבין לעומק את הקבוצה המספרת.

- התחקיר ייעשה ע"י שאלות פתוחות
- שאלות לא שיפוטיות
- שאלות ללא דעה קדומה

דוגמה: אילו רגשות אתם מרגישים כלפי הצד השני?
איך אתם מתמודדים עם מצבים שונים?

ג. (30 דקות)

1. לאור הסיפור והתחקיר כותבת הקבוצה השומעת תסריט ומציגה אותו.
2. הצגת התסריט/סיפור ע"י הקבוצה השומעת.
3. הקבוצה שסיפרה על עצמה נותנת משוב לשחקנים:

   האם הצליחו

   - להיכנס "לנעלים שלהם"?

- להבין את מחשבתם?
- להרגיש את רגשותיהם?
- להתנהג בדרכם?

ד. (30 ד') מתחלפים בתפקידים.

טקס סיום (5 ד') כל אחד יאמר מילה שתתאר מה לקח, מה דיבר אליו או מה ריגש אותו ונגע בו במפגש זה.

התוצרים רשימה של מילים ומשפטים מטקס הסיום.

פרק י"ג: טווית סיפור בין תרבותי מועדף – עיבוי נקודות האור ויצירת סיפור חלופי מועדף

הרציונאל

בפרק ט' עסקנו במציאת נקודות האור החבויות מאחורי הצל הכבד שמטילות הבעיות (הקונפליקטים בחברה והרגשות הנובעים מהם). מטרת פרק זה היא להדגיש נקודות אור אלו ובהדרגה לאסוף אותן לכדי מארג (סיפור) על ידי עיבוי המשמעות שלהן בחיינו. נבדוק לאילו מטרות, תקוות, שאיפות, ערכים ומחויבויות קשורות נקודות אור אלו. נבדוק אילו נקודות אור נוספות דומות קיימות בהיסטוריה האישית או הקבוצתית שלנו. נעשה זאת כדי ליצור מכל נקודות האור האלו סיפור חלופי מועדף עבורנו. סיפור זה צריך להישען באופן מוצק על אירועים חווייתיים העשירים ברגשות ובמשמעויות רצויות עבורנו. סיפור כזה מהווה בסיס לתחושה של חיים מתוך משמעות ובחירה ולתכנון פורה של העתיד.

האופן בו אנחנו מעבים את נקודות האור לכלל סיפור הוא על ידי חקירתו לאורך מספר צירים: ציר הפעילות, ציר הזמן, ציר המשמעות והציר החברתי.

1. ציר הפעילות מדבר באופן קונקרטי על מה שנעשה ועל הפעולות שהתרחשו בהתנסות אותה הגדרנו כנקודת אור. בציר זה נשאל שאלות כגון: אילו צעדים אפשרו ויצרו את הרגע הנוצץ? על מה בחיי האדם השפיע רגע זה?
2. ציר הזמן עוסק בחיפוש נקודות אור ורגעים נוצצים בעבר הקרוב, הרחוק ואף בעתיד.
3. ציר המשמעות עוסק בבירור משמעות האירוע הקונקרטי. אילו מטרות, תקוות, ערכים, חלומות ומחויבויות הוא מייצג? על מה מעידה הבחירה באירוע זה כברגע נוצץ או כבנקודת אור על אופי הבוחר?
4. הציר החברתי מתמקד בקשר של נקודת האור הזאת על כל חלקיה עם דמויות חשובות עבורנו בהתייחסות לערכים ולחלומות שלהן, וכן למה שהן ראו והעריכו בנו.

המטרות

איסוף נקודות אור במשך כל התכנית הזאת

יצירת סיפור חלופי מועדף המחבר בין כל נקודות האור

החומרים

דף פירוט הפעילות

דפים וחומרי ציור

מבנה המפגש

א. (10 ד') הסבר על הרציונאל

ב. (30 ד') איסוף נקודות אור

1. הקבוצה תתחלק לקבוצות של 4 משתתפים.
2. כל אחד בתורו יפרט את נקודות האור בקשרים הבין תרבותיים שעלו במפגשים הקודמים (כגון: סיפור תרבותי, נקודות אור ביחסים בין תרבותיים, ערכי אבותינו וכו') או נקודות אור כאלו שעלו בהקשרים אחרים.

3. אחרי שכל אחד יפרט את נקודות האור שלו, יהדהדו שאר המשתתפים בקבוצה הקטנה על פי כללי ההדהוד (להזכיר את כללי ההדהוד פרק ב' אפשרות ב').

ג. במליאה (30 ד'):

1. (10 ד') כל אחד יחשוב על שם או על כותרת כוללת לכל נקודות האור שהזכיר ויצייר ציור שימחיש שם או כותרת זו.
2. (20 ד') כל אחד בסבב יציג את הציור במספר מילים.

ה. (15 ד') דיון במליאה:

1. איזו עוצמה אתה מגלה לאחר איסוף נקודות האור?
2. איזו השפעה יש להקשבה לאוסף נקודות האור של האחרים עליך?
3. איך מפיצים את נקודות האור מחוץ לחדר?
4. איזו מחויבות אתם מוכנים לקחת על עצמכם כדי שאנשים נוספים ילמדו להסתכל על נקודות האור?

טקס סיום (5 ד') כל אחד יאמר מילה שתתאר מה לקח, מה דיבר אליו או מה ריגש אותו ונגע בו במפגש היום.

התוצרים רשימה של מילים מטקס הסיום

שיעורי בית כל אחד יכתוב סיפור על בסיס נקודות האור שלו ושל אחרים ועל בסיס ההידהודים.

הדפים ייאספו לספר שכותרתו: "להגדיל את המסה של האור ע"י איסוף נקודות אור והדהודים"

הערות הנחייה להלן מצורפת סדרה של שאלות שבהן ניתן להשתמש לשלב של עיבוי נקודות האור. אם יש עניין במפגש נוסף או בהארכת מפגש זה ניתן להשתמש בשאלות אלו בצורות שונות.

דוגמאות לשאלות לעיבוי הסיפור וליצירת סיפורים מועדפים:

שאלות על נקודת האור:

- מה בדיוק קרה?
- באילו צעדים נקטת כדי להגיע להתפתחות זו?
- מה חשבת לפני שעשית דבר זה?
- מה עזר לך לעשות את זה?
- על אלו קשיים או מעכבים היית צריך להתגבר?

שיום:

- איך היית קורא להתפתחות, יוצא מן הכלל ו/או נקודת אור זאת?

שאלות של התאמה:

- איך מעשים או צעדים אלו מתאימים לתמות שיצרת לגבי האופן שבו אתה מעדיף לראות את עצמך?
- האם יש עוד דברים שאתה עושה שמתאימים להתפתחות או לצעד זה שבו נקטת?

שאלות בציר הזמן:

- האם יש בעבר הקרוב, בעבר הרחוק ו/או בעתיד סיטואציות, סיפורים, מעשים או צעדים שמתאימים לצעד זה שעשית?

שאלות בציר החברתי:

- האם יש אנשים שלא היו מופתעים מהתפתחות זו אצלך?
- מה הם יודעים עליך שגורם להם לא להיות מופתעים?
- האם יש עוד סיפורים שיכלו לספר עליך שיתאימו לצעד או להתפתחות זו שלך?

שאלות של השפעות:

- על אילו תחומים בחייך משפיע הדבר הזה?
- איך משפיעה התפתחות זו על רגשותיך, מחשבותיך ומעשיך?
- איך משפיעה נקודת אור זאת על יחסיך עם משפחתך? חבריך?

שאלות של משמעות וזהות:

- אילו כוונות או מטרות ממלאים צעד או התפתחויות אלו?
- מדוע חשוב עבורך להשתמש בזה עבור תכלית או מטרה זו?
- אילו תקוות או חלומות יש לך לגבי ערכים ואמונות אלו?
- איך נקודת אור זאת מבטאת או מחזקת את הדרך שבה היית רוצה לראות את עצמך בעולם?
- כאשר אתה חושב על דרך זו שהיית רוצה להיות בחיים ובעולם, איזו מחויבות יכולה לבוא לידי ביטוי?

שאלות של טרנספורמציה:

- לאן כל המחשבות האלו על משמעות וזהות מביאות אותך, במובן של לאן אתה רוצה להתקדם או ללכת?
- מה יהיו צעדיך הבאים?
- מה זה מאפשר לך לעשות?

שאלות של השלכות:

- אם תנקוט בצעדים אלו, איך זה ישפיע על האחרים סביבך?
- איך ייראו חייך אם תעשה צעד נוסף כזה?
- איך אפשר להעביר לצד השני מסר על התחושה שלכם?
- מה היית רוצה שהצד השני יידע עליך?

שאלות עתידיות:

- אם היית צריך לכתוב מכתב על נקודות אור אלו למי היית כותב? מה היית כותב?
- נסה לדמיין את עצמך בעוד חמש שנים אחרי שתצליח להפוך את הדבר למרכזי בחייך. איך תסתכל על העבר? איך הצלחת להגיע למקום זה?
- מי עוד יהיה שותף איתך להתקדמות זו?

פרק י"ד: סיכום פיוטי

הרציונאל

במהלך המפגשים נעשה ניסיון ליצור הזדמנויות שונות לשוחח על המצב תוך שמירה על כללים של שיח מוגן.

לסיכום התהליך חשוב להתבונן בכולו, לאסוף את הנקודות המשמעותיות, להבליטן ולהדגישן בכתיבה. זהו צעד נוסף לעיבוי ולאריגת הנקודות המשמעותיות לכלל יצירה. במהלך המפגשים התנסינו בסיפור תרבותי, בכללי שיח מוגן, ביצירת שאלות סקרניות, בבירור ההשתייכות הקבוצתית, בהחצנת הבעיות והרגשות הקשים, בהשפעת הרגשות הקשים עלינו ובהשפעותינו עליהן, במציאת נקודות אור, בשהייה במרכז ובשוליים, ביחסינו לערכים של אבותינו, בראיית הדברים מהזווית של בני הקבוצה האחרת, בעיבוי נקודות האור וביצירת סיפור חלופי מועדף ובהדהוד לסיפורים.

המטרות

מתן משוב על הנושאים והכלים שעלו במפגשים

יצירת קטע פואטי לסיכום התהליך

מבנה המפגש

א. מתחלקים לשלשות.

ב. (45 ד') עושים סבב בו כל אחד ירואיין על מה שהוא לוקח מכל המפגשים בתכנית קש"ר.

- מה דיבר אליך במיוחד בהשתלמות זו (להיות ספציפי)?
- איפה נגע דבר זה בניסיונך האישי (להיות ספציפי)?
- האם הדבר מתחבר לערכים, לאמונות, לחלומות ו/או לשאיפות שלך? אם כן – איך?
- איפה אתה נמצא היום בעקבות התהליך שעברת?

ג. בזמן שהאחד מרואיין, המשתתף השלישי ירשום מתוך (לא את כל דבריו) דבריו של המראיין:

- מילים בולטות
- ביטויים משמעותיים
- מטאפורות

הדברים נרשמים בלשון המתראיין.

ד. (15 ד') לאחר הסבב בשלשות יכתוב כל אחד מחברי הקבוצה שיר מהמילים, מהמשפטים ומהמטאפורות שהוא רשם.

השיר אינו צריך להיות שיר במובן של היצמדות לכללי כתיבת שירה (חרוזים, אורך ומשקל). ניתן לערוך אותו בדרכים הבאות:

- להשאיר את הרשימה כפי שנכתבה

- להוסיף פה ושם מילים
- לשנות את הסדר

ה. (30 ד׳) במליאה (או בקבוצות הקטנות) ייעשה סבב שני שבו יוקראו השירים פעם או פעמיים.

התוצרים

אנו ממליצים שכולם יתחלקו בשירים. ניתן לאסוף את השירים ולהדפיסם, לאחר מכן לכרוך אותם בחוברת שתחולק לכל המשתתפים ולגורמים הרלוונטיים הקשורים לתכנית.

יישומים נוספים של התכנית

עקרונות תכנית 'קש"ר' יישמו בסדנאות ובימי עיון קצרים עם קהלים קטנים וגדולים (גם מעבר ל-100 משתתפים). להלן נציג דוגמה של יום עיון כזה שנערך על נושא בקונפליקט בציבוריות הישראלית. אנו רוצים להדגיש שניתן להשתמש בעקרונות ובכלים שהוצגו במדריך זה בצורות יצירתיות ומגוונות.

א. פאנל

- יבחרו אנשים בעלי זהויות שונות על הנושא הנידון.
- חשוב שהמשתתפים בפאנל יציגו מגוון רחב ביותר של הנושא בדיון.
- צריך להכין את חברי הפאנל מראש באמצעות הנחיות לעקרונות הבאים:

1. הקו הכללי הוא שידברו על היחס שלהם לנושא באופן אישי ולא אידיולוגי. אפשר לעשות זאת באמצעות בקשה להביא סיפור אישי שידגים יחס זה.
2. כל אחד מהמשתתפים בפאנל יתבקש להתייחס לערכים, למשמעות ולמחויבויות שייחס לנושא, או להשפעת הנושא עליו.
3. חברי הפאנל לא יגיבו אחד לשני.
4. חייב להינתן זמן שווה לכל המשתתפים כך שקולו של כל אחד יישמע.
5. חשוב שהמנחה/ים יעמוד/יעמדו בנחישות על שמירת הכללים וההנחיות.

להלן דוגמה מההנחיות לפאנל שנערך לפני ה'התנתקות':

- מהן התחושות שלכם סביב ההתנתקות?
- האם את/ה יכול/ים לספר סיפור שידגים את התחושות שלכם ומשמעותן לגבי ההתנתקות?
- אילו ערכים ומשמעות מבוטאים בסיפור שלכם ובהתייחסות שלכם להתנתקות?

לאורך כל היום יתבקש הקהל לשים לב לנקודות, לאנקדוטות ו/או לסיפורים שתופשים את תשומת ליבם, נוגעים בהם, מרגשים אותם, מהדהדים להם. בסדנה שתתקיים בסוף היום יהיה מקום בו יוכלו לספר על מה שנגע בהם ועל הסיבות לכך שזה נגע בהם.

בנוסף לפאנל או במקומו ניתן להראות סרטים שמייצגים דעות שונות לגבי נושא הדיון ולערוך עליהם את המשך הסדנה והפאנל.

ב. כללי שיח מוגן

- לפני שמתחלקים לקבוצות חשוב להגיע לסיכום לגבי כללי השיח המוגן. לפי הזמן המוקדש לסדנה/יום-העיון יחליטו המארגנים אם להפיק את הכללים באופן אינטראקטיבי או להציג רשימה של כללים מוכנים מראש (המופיעה בנספח א' למדריך זה).
- רציונאל - צריך להסביר את החשיבות של הכללים כיוצרים מרחב מוגן המאפשר הקשבה ושיח. ללא הכללים יהפוך, בדרך כלל, השיח על נושאים רגישים לזירת ויכוחים ומונולוגים והוא עלול לפגוע במשתתפים.

- אם המנחים יבחרו באפשרות של הפקה אינטראקטיבית של הכללים, יעלה הרציונאל הזה בזמן דליית הכללים מהמשתתפים. אולם אם יבחרו באפשרות שהכללים ינתנו ללא הפקה אינטראקטיבית, יש צורך להסביר את הרציונאל הזה בצמוד לנתינתם.

להלן תרגיל להפקת כללי שיח מוגן:

תרגיל ליצירת כללים ל"שיח מוגן"

- התחלקו לזוגות כאשר כל אחד יראיין את השני.
- חשבו על סיטואציה בה היה לכם נוח לדבר על נושא קונפליקטואלי או רגיש עם אדם השייך לקבוצה שונה משלכם בחברה הישראלית וספרו בפרוטרוט עליה.
- דונו יחד בתנאים שאפשרו את הסיטואציה (רשמו אותם):
  - ביחס ובהתנהגות של השומעים.
  - במצב ובגישה הפנימית שלכם.
  - בתנאים הסביבתיים האחרים שהיו שם.
  - בניסיון שלכם.
  - בכל דבר אחר.
- במליאה יועלו חלק מהתנאים ותיווצר רשימה של כללי שיח מוגן.

תוצרים אפשריים:

- הקשבה, כבוד, קבלה.
- הימנעות מניסוחים שיפוטיים, וכחניים ומנימה קנטרנית.
- ניסוח הדברים בשם עצמכם ללא הכללות או הישענות על 'טבע הדברים'.
- הקצבת זמן שאפשרה השתתפות של כל אחד מהמשתתפים בשיח.

ג. הצגה תאורטית

ניתן להשתמש במצגת המצורפת בנספח או בחלקים ממנה כבסיס להרצאה קצרה על תכנית קש"ר בכלל.

ד. קבוצות הדהוד

- את המליאה יש לחלק לקבוצות של פחות מעשרה משתתפים.
- עדיף להשתמש לכל קבוצה במנחה שיש לו ניסיון כלשהו בתכנית קש"ר או בתכניות דומות.
- מומלץ ביותר לכנס את המנחים לפני הסדנה או יום העיון לזמן לא ארוך כדי להכין אותם ליום זה או שניתן לעבות את ההנחיות הכתובות ו/או לשוחח עם כל אחד בטלפון.
- המנחה יחזור על כללי השיח המוגן ויסביר את ההנחיות להידהוד:
  - מה במה ששמעת נגע בך, הדהד אצלך, ריגש אותך (באופן חיובי, מעצים, מלמד, מועיל)? הייה ספציפי.
  - למה זה נגע בך? הבא אנקדוטה מחייך שתסביר מדוע מה ששמעת נוגע בך וחשוב לך.
  - לאן לקחה אותך ההקשבה לנקודה שהזכרת? האם אתה מרגיש אחרת ממה שהיית לפני יום זה? כיצד?

- איזו שאלה סקרנית פתוחה יש לך לגבי הנקודה שדיברה אליך? אילו שאלות יתנו תחושה חיובית ומעצימה לנשאלים? (לא שאלות שיש עליהם תשובה של כן או לא.)
- ייבחר נציג שירשום את ההדהודים ושיציג במליאה את נקודת השיא עבורו בקבוצתו.
- הנציג יבדוק עם הקבוצה אם מה שהוא מתכונן לספר כרגע משמעותי ומתאים לכולם.

ה. שיתוף במליאה

- נציגים מכל קבוצה יספרו על רגע שיא בקבוצתם.
- ייערך סבב שני שבו יענו הנציגים על השאלות הבאות (אין צורך לענות על כל השאלות, אלא רק להתייחס אליהן באופן כללי):
  - איך ישפיע יום זה עליך בעבודתך?
  - מה אתה לוקח מיום זה לעבודתך, במיוחד בהתייחס נושא הנידון?
  - מה אתה לוקח מיום זה לעבודתך לגבי שיח רב תרבותי?

סיכום

המטרה המרכזית של מדריך זה, הוא לתת כלי שיאפשר לאנשים מתרבויות ודעות שונות להקשיב אחד לשני תוך התמקדות בסיפורים אישיים ולא בהכללות. זאת גם כאשר אין מלכתחילה מטרה שנגיע להסכמות או פשרות.

לאנשים יש נטייה להיאחז בסיפור הדומיננטי המדגיש ומקבע את המרחק בין קבוצות. נורמות ושיחים חברתיים ותרבותיים רבים מקבעים את הנטייה הזו וגורמים לכך שהרבה מהשיח הציבורי במדיה, הספרות והעיתונות רק מחזקים את הסיפור של המרחק, ה'אחרות' ורגשות האיבה והשנאה.

אנו כותבי התוכנית באים מגוונים מאוד שונים של החברה הישראלית. חברי קבוצות החשיבה והפעולה שהיוו את הכר ליוזמת כתיבת תוכנית זו, התגייסו לכך מתוך התנסות אישית בגישה. גילינו שכלים אלו אפשרו לנו להושיט אוזן קשבת למרחקים שלא היינו רגילים אליהם. פתיחת אוזן קרויה לסיפורים של אנשים מאוד שונים מאיתנו העשירה אותנו, אפשרה לנו יצירת סיפורים חדשים מורכבים ומורחבים יותר על המחלוקות. כמו כן, היא חיברה בינינו ומצאה מצעים משותפים בין דתיים לחילונים, בין שמאלניים למתיישבים, בין ערבים ויהודים, בין ערבים למתיישבים ועוד. מעבר להתנסות האישית רבים מאיתנו יחד ולחוד יישמו את התכנית כמקשה ובחלקים בהקשרים ובגילאים שונים וקיבלו משובים יוצאים מן הכלל.

האמונה שלנו היא שכאשר מקשיבים אחד לשני תוך התעניינות אמיתית באחר, בין השאר ע"י שאלת שאלות סקרניות, לומדים להכיר אותו ולהבין אותו מהמקום שלו ומהזוית שהוא רואה את הדברים. פעמים אף מגלים נקודות דמיון והשקה שיוצרות אפשרות לנקודות מפגש. חושפים נקודות כוח ואור בסיפורים שלנו ושל ה'אחר', שמגלים ערכים וכוחות של בני אדם. כל אלו מאפשרים פעמים רבות צמיחה של סיפור חדש משותף ליחסים בין חברי הקבוצות השונות.

סיפורים חדשים אלו מאפשרים ומטפחים קשרים בין אנשים וקבוצות שבלי כלי זה לא היו מעלים על דעתם כל קשר, ובודאי לא קשר עמוק ובעל מחויבות כפי שנוצר.

אחד הדברים הייחודיים בתכנית זאת הוא שחיזוק הקשר אינו בא על חשבון הזהות האישית והקבוצתית של המשתתפים בה, אלא באופן שנראה פרדוכסלי הזהות האישית והקבוצתית נבחנית, מוגדרת ומוצהרת באופן שאף מחזק ומגבש אותה. נראה לנו שדווקא מעמדה כזו של גיבוש זהות אישית וקבוצתית יש סיכוי גדול יותר ליצירת סיפורים מועדפים לקונפליקט הבין קבוצתי ולגילוי המשותף.

ביבליוגרפיה

ווייט, מ' ואפסטון, ד' (1999). אמצעים סיפוריים למטרות טיפוליות. תל אביב: הוצאת צ'ריקובר.

פרנקל, ו' (1970). אדם מחפש משמעות. תל אביב: דביר.

Bird, J. (2001). The Heart's Narrative: Therapy and navigating life's contradictions. Aukland: Edge press.

Chasin, R., Herzig, M., Roth, S., Chasin, L., Becker, C., & Stains, R.R. (1996). From diatribe to dialogue on divisive public issues: Approaches drawn from family therapy. Mediation Quarterly. 13(4). Pp. 323-344.

Frankl, V. E. (1968). Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press.

Freedman, J. and Combs, G. (1996). Narrative Therapy: The social construction of preferred realities. New York: Guilford.

Gergen, K. (1991). The Saturated Self: Dilemmas of identity in contemporary life. New York: Basic books.

Madigan, S. and Law, I. (1998). Praxis: Situation discourse, feminism and politics in narrative therapies. Vancouver: Yaletown family therapy.

Morgan, A (2000). What is Narrative Therapy? An easy to read introduction. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Shalif, Y. (2005). Creating care-full listening and conversations between members of conflicting groups in Israel: Narrative means to transformative listening, Journal of Systemic Therapies. Vol. 24(1). Pp. 35-52.

White, M. & Epston, D. (1990). Narrative Means to Therapeutic Ends. New York: Norton.

Winslade, J., & Monk, G. (2000). Narrative Mediation: A new approach to conflict resolution. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

נספחים

נספח א': כללי קשב ושיח מוגן

כללי קשב ושיח מוגן

- כל אחד מדבר על עצמו ועל ניסיונו ולא על אחרים
- כל אחד מביא מניסיונו הספציפי ולא עושה הכללות ומעיר הערות על "טבע הדברים"
- אין להניח הנחות, אלא לשאול ולברר את כוונת הדברים של האחר
- אין להתפרץ לדברי השני חוץ מאשר כשאיננו שומעים
- כאשר לא רוצים לדבר, יש לאמר זאת ועוברים לשאלה הבאה או לאדם הבא
- יש ליצור חוזה המאפשר לכל הקולות להישמע
- יש להקשיב בסובלנות – לא תוך כדי ויכוח או תגובתיות
- יש לשמור על קשר עין ועל שפת גוף מקשיבה
- יש לשמור על חוסר שיפוטיות וזלזול כלפי האחר
- יש לשרוד ולהתאפק גם כאשר הדברים הנאמרים קשים לשומע/לשמיעה
- יש לשמור על סודיות הדברים שנאמרים
- יש לקבוע כללים לשמירת הכללים: מי, מתי ואיך
- מותר להתריע על אי שמירת הכללים
- יש להשתמש בעקרונות ההדהוד ולהתחבר אחד אל השני

נספח ב': מצגת תכנית קש"ר

שיקופית 1

קש"ר – קשב ושיח מוגן רב תרבותי:
הקשבה טרנספורמטיבית בהקשר רב תרבותי

המטרות:

- ליצור שיח מוגן ולאפשר אותו
- להשתמש בכוחה של ההקשבה לטרנספורמציה ביחסים רב תרבותיים
- ליצור סיפורים אלטרנטיביים על נושאים קונפליקטואליים בין קבוצות בישראל
- לפתח שיח במערכת החינוך

שיקופית 2

מקורות

- טיפול משפחתי
- גישה נרטיבית
- גישור נרטיבי וטרנספורמטיבי
- Public Conversations Project

שיקופית 3

תיאור התכנית

- אוכלוסיית היעד: קהילות, אנשי מקצוע, צוותי בתי ספר ותלמידים
- מספר משתתפים גמיש לפי בניית התכנית
- מספר המפגשים: לפחות עשרה של שעה וחצי, רצוי: סדרה ארוכה יותר או מפגשים ארוכים יותר
- בפועל הופעל עם פסיכולוגים, יועצים חינוכיים, סטודנטים, תלמידים מכיתה ו' ומעלה
- בהפעלה עם תלמידים כדאי להתחיל בקבוצות הומוגניות ולהמשיך בקבוצות הטרוגניות

שיקופית 4

ועדת גישור רב תרבותית ורב לאומית

- כוללת יועצים ופסיכולוגים בשפ"י
- קיימת כבר מספר שנים
- מפעילה תכניות שונות
- הרעיון לתכנית שאנו מתארים כאן עלה בוועדה זו

שיקופית 5

עקרונות ותיאוריה

- עקרונות שונים
- מתחומים שונים: פילוסופיה, היסטוריה, סוציולוגיה, פסיכולוגיה, אנתרופולוגיה וניתוח ספרותי
- עקרונות שמשמעותם: יותר גמישות, יותר אפשרויות, יותר בחירה

שיקופית 6

1. עקרון המשמעות

- האדם הוא יצור נותן משמעות
- האדם הוא יצור מכוון עצמית (ולא רק נדחף ובעל צרכים)
- האדם הוא בעל בחירה

שיקופית 7

2. עקרון הרב סיפוריות

- המציאות רבת סיפורים
- תמיד יש סיפור פוטנציאלי שיכול להיות מועדף (טוב יותר)
- מתאים לגישות פוסטמודרניות

שיקופית 8

3. עקרון ההבניה החברתית

- הזהות מעוצבת תמיד בסביבה החברתית, ולא רק בסביבה האינדיבידואלית
- הנרטיבים והפעולות של אנשים מושפעים ומעוצבים על ידי נורמות ושיח חברתי ותרבותי

שיקופית 9

4. עקרון השפה כמעצבת המציאות

- השפה לא רק מתארת "מציאות", אלא יוצרת אותה
- שימוש בשפה מוחצנת וחקירת היחס בין האדם למושגים
- האדם הוא לא הבעיה. הבעיה היא חיצונית לאדם

שיקופית 10

5. עקרון השיוויוניות והשיתופיות

- הפונה, המשתתף והתלמיד הם המומחים לתוכן חייהם
- המנחה, המורה, ו/או בעל המקצוע מומחים לתהליך
- המנחה, המורה, ו/או בעל המקצוע לא במרכז

שיקופית 11

6. עקרון ה-DNA

- ככל שנהיה ספציפיים יותר כך נהיה אוניברסליים יותר (מינושין)
- לא משנה באיזה נושא או חלק מהסיפור של האדם ניגע - הקוד קיים בכל תא ותא

שיקופית 12

פרקי התכנית

- פרק א': סיפורי חיים - סיפורים תרבותיים שורשיים מהם אנו שואבים כוח
- פרק ב': הדהוד - סיפור נוגע בסיפור
- פרק ג': הצהרת כוונות - מטרות השיח על נושאים במחלוקת
- פרק ד': שיח מוגן - יצירת כללים לקשב ולשיח רב תרבותי
- פרק ה': 'אי ידיעה' – שאלות מתוך עמדה של התעניינות וסקרנות
- פרק ו': הזהות הקבוצתית - השתייכות קבוצתית כמשפיעה על הזהות האישית
- פרק ז': 'כנס השדים' - החצנת הבעיה חלק א: הכרת הרגשות והשפעתם
- פרק ח': שאלות של השפעה יחסית – החצנת הבעיה חלק ב': מגבלות השפעת ה'שד' על האדם והשפעת האדם על הבעיה

שיקופית 13

פרקי התכנית - המשך

- פרק ט': נקודות האור - לחפש את היוצא מן הכלל החיובי והמעצים לסיפור הקונפליקטואלי הבין תרבותי
- פרק י': להיות במרכז ובשוליים - השפעת השיח החברתי על קונפליקטים בין קבוצות
- פרק י"א: ערכי אבותינו - בירור הסיפורים ההסטוריים כבסיס לבחירה ערכית
- פרק י"ב: להיכנס לנעליים של האחר – ראיית הדברים מהזווית של בן הקבוצה האחרת
- פרק י"ג: טוויית סיפור בין תרבותי מועדף - עיבוי נקודות האור ויצירת סיפור חלופי מועדף
- מפגש י"ד: סיכום פיוטי

שיקופית 14

פרק א' – סיפורים תרבותיים

- סיפורים תרבותיים שורשיים
- יצירת הקשבה נרטיבית
- שימוש בשפה קרובה לחוויה

- עקרון ה-DNA בפעולה
- יצירת התחברות בין המשתתפים

שיקופית 15

פרק ב' – הדהוד

- סיפור נוגע בסיפור – הדרך להגיב
- מה נגע בך? מה דיבר אליך?
- עיגון כפול – הייה ספציפי במה ששמעת ובמקום שזה נוגע בך
- לאן הוביל אותך מה ששמעת?
- איזו שאלה סקרנית יש לך על מה ששמעת?

שיקופית 16

פרק ג' – הצהרת כוונות

- מה הייתם רוצים שיקרה בשיח על נושאים קונפליקטואליים בין תרבותיים?
- מה לא הייתם רוצים שיקרה בשיח על נושאים קונפליקטואליים בין תרבותיים?
- למה? ולאילו ערכים ומטרות מתאימות העדפות אלו?

שיקופית 17

פרק ד' – יצירת כללי שיח-מוגן

- באילו סיטואציות הרגשתם נוח לדבר על נושאים קונפליקטואליים ובאילו לא?
- אפיון סיטואציות אלו
- יצירת רשימה של כללים שיאפשרו שיח מוגן:
  - לדבר עבור עצמו – לא בהכללה ולא על האחר
  - ללא שיפוטיות וביקורת
  - חלוקת זמן שווה ואי היכנסות לדברי החבר
- יצירת הסכם על איך, מתי ועל ידי מי יישמרו הכללים

שיקופית 18

פרק ה' – שאלות של אי-ידיעה וסקרנות

- לימוד הנחיות לעמדה של אי ידיעה:
  - לא להניח לנאמר ולנשמע
  - לא למלא את הסדקים בסיפור, אלא לשאול אודותיהם

- לפרק מושגים מוכרים
- לימוד שאלות פותחות ומסקרנות
- מודעות לקולות היודעים המפריעים לאי הידיעה

שיקופית 19

פרק ו' – הזהות הקבוצתית

- הזהות הקבוצתית המועדפת שלנו ומשמעותה
- זכרונות של אירועים משמעותיים בהתפתחות הזהות
- אנשים משמעותיים שתרמו להתפתחות הזהות
- השתייכויות שונות של הזהויות שלנו

שיקופית 20

פרק ז' – החצנת הבעיה

- תרגיל - כנס "שדי הבעיות"
- החצנת הרגשות הקשים הבין תרבותיים
- אדם משחק את הבעיה
- לימוד שאלות לשיחה מחצינה:
  - שיום
  - שאלות של השפעה יחסית של הבעיה
  - הערכה
  - הנמקה
- מיקומן של בעיות בשיח החברתי והתרבותי

שיקופית 21

פרק ח' – השפעת האדם על הבעיה

- איפה משפיע האדם על הבעיה – שד?
- יחסיות של השפעת הבעיה
- הכר את האויב: אולי יש בו מאפיינים רצויים
- איפה 'השד' לא מצליח? ומה עושה האדם בשביל כך?

שיקופית 22

פרק ט' – נקודות האור והיוצאים מן הכלל

- הנחיות למציאת 'יוצאים מן הכלל' - 'איים ירוקים'
  - כל בעיה היא חלום שנבלם

- תמיד יכול להיות רע יותר, אז למה לא?
- אפליה מתקנת ל'טוב'
- תרגיל - מהדהדים ימצאו את מירב היוצאים מן הכלל בסיפור הקשה ביחסים בין תרבותיים

שיקופית 23

פרק י' – להיות במרכז ובשוליים

- הכוח המסורתי לעומת הכוח המודרני
- השפעתם של "שיחים" חברתיים מועדפים על קבוצות שוליים
- מתי הרגשת בשוליים ומתי מועדף?
- איך לוקחים על עצמם המועדפים אחריות?

שיקופית 24

פרק י"א – ערכי אבותינו

- ליבון של הקשר הרב דורי
- ליבון ערכים ומשמעות
- מה בוחרים לשמור ומה בוחרים לנטוש?
- איך מיישמים את הערכים הנבחרים בחיי יום יום?

שיקופית 25

פרק י"ב - להיכנס לנעליים של האחר

- דברים שרואים משם לא רואים מכאן
- כל אחד יכול למצוא את הקול המופנם של האחר
- התנסות נוספת בשאלות סקרניות

שיקופית 26

פרק י"ג – עיבוי היוצא מן הכלל וטווית סיפור אלטרנטיבי

- סיפור הוא רצף של אירועים לאורך זמן עם תמה ודמויות משמעותיות:
  - ציר הזמן
  - ציר פעולות
  - ציר משמעות
  - ציר תחומים
  - ציר חברתי – שיחות 'קישורי חיים' re-membering.

שיקופית 27

פרק י"ד – סיכום פואטי

- מה דיבר, נגע, הדהד בתהליך?
- ליקוט נקודות האור בתכנית
- עוד דרך לעריכה של סיפור חלופי מועדף

- שימוש בכתיבה פואטית ככלי מעצים
- שימוש במסמך כתוב כעיבוי החוויות

שיקופית 28

אפשרויות לסדנאות ולימי עיון קצרים

- פאנל
- סרטים
- קבוצות גדולות
- שימוש בכללי שיח מוגן
- שימוש בכללי הדהוד
- חלוקה לקבוצות עבודה קטנות ושיתוף במליאה

מילון מושגים

גישה הנרטיבית: גישה הרואה את האדם כיצור המעניק פשר לחוויותיו דרך הסיפור אותו הוא מספר והמשמעות אותו הוא נותן לחוויות והתנסויות אותן עובר בחייו.

הדהוד: ההד שנוצר אצל המקשיב לחלקים בסיפור של האחר המזכירים לו סיפור אישי. כך נוצרת אפשרות להסתכל על הקשר בין הסיפורים מזוויות חדשות היוצרות מציאות חדשה.

הקשבה נרטיבית: הקשבה הממוקדת בשפתו של המספר אליו אנו מקשיבים.

החצנת הבעיה: הפרדה בין המספר לבעיה/לרגשות הקשים, המאפשרת התבוננות ממרחק על הבעיה. בחירה באיך ועד כמה האדם יכול להשפיע על הבעיה.

השלה: דחיקה לשוליים של קבוצות אחרות.

כניסה לנעליים של האחר: נסיון לראות את הסיפור של המספר מבלי לכפות עליו את הבנותינו ופרשנותנו.

נקודות אור (איים ירוקים, רגעים נוצצים תוצאות ייחודיות): התמקדות ברגעים, חלקים או זוויות חיוביות שבסיפור שמתוך קיבוץ סידרה או מקבץ שלהם ניצור סיפור אלטרנטיבי חדש ומעצים.

סיפור חלופי מועדף: איסוף כל נקודות האור למארג סיפורי חדש ע"י עיבוי המשמעות שלהן בחיינו.

עמדת אי ידיעה: הקשבה מלאה לסיפור של האחר ללא דעות קדומות, הנחות, השערות ושיפוטיות.

שאלה סקרנית: שאלה פותחת המנסה להשתמש במינימום בהנחות או בפרשנות לגבי הנשאל.

שאלות של השפעה יחסית: שאלות על ההשפעות של רגש/מחשבה/תפיסה/שיח-תרבותי על האדם ושלו עליהן.

שד הבעיה: מטאפורה לדרך בה אנו רואים בעיות ורגשות קשים כחיצוניים לאדם.

שיח חברתי (discourse): הנורמות, והציפיות המקובלות, ההתנהגות המקובלת שמהווה קריטריון לצורת החשיבה וההתנהגות של אנשים. באופן אחר ניתן להגדיר זאת על ידי שלוש השאלות הבאות: מה נאמר? מי אומר זאת? ובאיזו סמכות.

שיח מוגן: מרחב שיחה הנוצר ע"י הבניית כללים המאפשרים זהירות והגנה למשתתפים.

שפה קרובה לחוויה: שימוש בשפה של המרואיין בניסוח שאלות ותגובות לדבריו.

תרבות דומיננטית: התרבות שערכיה והנורמות שהיא מתווה הם המרכזיים בחברה נתונה.

רשימת ספרות מומלצת הקשורה לנושא

Chasin, R., Herzig, M., Roth, S., Chasin, L., Becker, C., & Stains, R.R. (1996). From diatribe to dialogue on divisive public issues: Approaches drawn from family therapy. Mediation Quarterly. 13(4). Pp. 323-344.

Shalif, Y. (2005). Creating Care-full listening and conversations between members of conflicting groups in Israel: Narrative means to transformative listening, journal of systemic therapies. Vol. 24(1). Pp. 35-52.

Winslade, J., & Monk, G. (2000). Narrative Mediation: A new approach to conflict resolution. Jossey-Bass Publishers: San Francisco.

אתרים באינטרנט (על נרטיב ודיאלוג):

www.dulwichcentre.com.au

www.narrativeapproaches.com

www.eftc.info

www.publicconversations.org

www.narrativetherapylibrary.com

www.thataway.org