

### מטרות

1. לחשוף את התלמידים/ות לעקרונות התקשורת המקרבת
2. להקנות לתלמידים כלים להתמודדות עם מצבי קונפליקט ממקום של הקשבה, הבנה הדדית ושותפות
3. לשחרר את התלמידים משיח פנימי של האשמה עצמית, שיפוט ודרישה

### הכנה

1. להביא מטען לטלפון, אשר ניתן לפרק אותו לכבל ולתקע
2. הדפסת נספח 1
3. לדאוג למקרן, מחשב ורמקלים

### מהלך הסדנה

#### 1. פתיחה – תרגיל המטען

אפשר לומר לתלמידים/ות – בנוסח אישי שלכם: היום נכיר את המודל של תקשורת מקרבת, שהיא דרך-חיים של אי-אלימות, שמאפשרת למאות אלפי אנשים בעולם לחיות בהרבה יותר הבנה, קירבה ואמון ביחסים שלהם. כדי להבין מהי תקשורת מקרבת נתחיל בתרגיל קצר, שבשבילו נבקש 2 מתנדבים/ות.

בקשו ממתנדב/ת אחד/ת לצאת החוצה והסבירו את התרגיל למתנדב שנשאר בכיתה:

למתנדב השני ולך נשאו 2% סוללה בנייד; בבוקר גילית שאחותך הקטנה השאירה לך בתיק רק את הכבל של המטען ולקחה איתה את התקע שמתחבר לחשמל, לי יש רק מטען אחד להשאיל לשניכם (ולאף אחד/ת אחר/ת בכיתה אין מטען).

אתה חייב להטעין את הנייד, כי בעוד רבע-שעה חברה שלך (או חבר, תלוי מה שהמתנדב/ת תבחר), שנמצאת עכשיו בחו"ל, אמורה להתקשר אליך. כבר בשיחה אתמול הרגשת שהיא מתנהגת מוזר וכששאלת אותה היום בבוקר מה קרה, היא רק אמרה שאתם צרכים לדבר והיא תתקשר בשעה 12. אתה חושש שהיא רוצה להיפרד ממך וחייב סוללה כדי לדבר איתה! עליך לשכנע את המתנדב השני לאפשר לך לקבל את המטען.

בתום ההסבר בקשו מהמתנדב לצאת החוצה והסבירו את התרגיל למתנדב השני:

למתנדב השני ולך נשאו 2% סוללה בנייד; בבוקר גילית שאחותך הקטנה לקחה איתה את הכבל של המטען והשאירה לך בתיק רק את התקע שמתחבר לחשמל, לי יש רק מטען אחד להשאיל לשניכם (ולאף אחד אחר בכיתה אין מטען).

אתה חייב להטעין את הנייד כי כי אמא שלך נמצאת כרגע בבדיקה חשובה אצל רופא, בעוד רבע-שעה היא אמורה לצאת מהבדיקה ואתה מחכה שהיא תתקשר לספר לך מה אמר הרופא. עליך לשכנע את המתנדב השני לאפשר לך לקבל את המטען.

הכניסו את המתנדב השני לכיתה, הניחו את המטען על השולחן ושאלו אותם מי צריך מטען? אפשרו להם לקיים דיון ולשכנע זה את זה.

#### הנחיות למורה:

1. מומלץ להדפיס את ההנחיות ולחלק למתנדבים לאחר ההסבר בע"פ (נספח 1).
  2. חשוב: אם יש רגישות עם אחד הנושאים בכיתה, החליפו את הסיבה בנושא אחר.
- לאחר כמה דקות עצרו את התרגיל ושאלו את המתנדבים/ות כיצד הם מרגישים; בקשו מכל אחד/ת מהם להתמקד בתחושה שהוא חווה כרגע.

שאלו את תלמידי הכיתה שצפו בהם:

- מה התרחש בין התלמידים?
- מה גרם לבעיה ביניהם?
- כיצד ניתן היה להתמודד עם הבעיה ולהגיע לפתרון?
- האם את מכירים מצבים דומים מהחיים שלכם?

הסבירו לתלמידים כי התרגיל הזה ממחיש את המהות של תקשורת מקרבת: הקונפליקטים בחיים שלנו לא נגרמים כתוצאה מהתנגשות בצרכים שלנו, אלא כתוצאה מהתנגשות באסטרטגיות שלנו למלא את הצורך.

בתרגיל הזה הצורך לא היה המטען; אצל מתנדב/ת 1 הצורך היה לשמור על הקשר עם חברתו, ואצל מתנדב/ת 2 הצורך היה לשמור על הקשר עם אמא שלו (מתחת לצרכים האלו ישנם צרכים עמוקים יותר כגון ודאות, בהירות, בטחון) האסטרטגיה של שניהם לספק את הצורך הייתה לדבר עם הדמות השנייה, והאמצעי היחיד שהם ראו כדי לעשות זאת, היה המטען. צורך שלא מתמלא מעורר רגש והרגש משפיע על התגובה שלנו, אם המתנדבים לא היו נותנים לרגשות שלהם לנהל את הסיטואציה, הם היו מסוגלים להקשיב זה לזה באמת, להבין מה הצורך של כל אחד ולראות שיש עוד אסטרטגיות, למשל במקרה הזה מתנדב 1 היה צריך רק את התקע של המטען ומתנדב 2 היה צריך רק את הכבל של המטען.

בקשו מהתלמידים להציע עוד אסטרטגיות (למשל, מתנדב 2 יכול היה להסביר ליועצת את העניין ולבקש מאמא שלו להתקשר לטלפון בחדר היועצת).

הסבירו לתלמידים כי התרגיל הזה היה רק דוגמא, אבל זה קורה לנו כל הזמן, כמעט כל קונפליקט עם חבר, הורה, מורה יכול להיפתר בקלות אם השיח מתמקד בצרכים ולא באסטרטגיות, וכאשר שני הצדדים מבינים את הצרכים של שניהם ורוצים לפתור את הדילמה ביחד.

## 2. מודל התקשורת המקרבת

תקשורת מקרבת (לא-אלימה) היא שיטה שפותחה על-ידי מרשאל רוזנברג ומטרתה לעזור לנו להבין את עצמנו ואת האחר. בבסיס הגישה עומדת ההנחה, כי כל פעולה שלנו בעולם מונעת מצורך מסוים, ושכאשר נבין את הצרכים שמניעים אותנו ואת מי שנמצא מולנו, נוכל לקיים מערכות יחסים עמוקות ומספקות.

כמו שראינו קודם, הבעיות שלנו מתחילות כשאנחנו לא ערים לצרכים, ולא יודעים או לא מצליחים לבטא אותם בצורה ברורה וכנה, ולא מבינים את הצרכים של הצד השני.

זה לא פשוט להתרגל לדבר צרכים, ולשם כך מרשאל רוזנברג יצר לנו מודל שאפשר בעזרתו לנהל כמעט כל שיחה. השימוש במודל בהתחלה יכול להרגיש מאולץ, והוא נועד בעיקר כדי לעזור לנו לראות בבהירות מה קורה לכל אחת ואחד מאתנו, בעיקר בזמן קונפליקט. אנחנו לא חייבים להשתמש בו אחד לאחד, המטרה היא לספק תבנית שתעזור לנו להבין את עצמנו, ואת הסיטואציה.

המודל מורכב מ-4 שלבים:

1. תצפית נקייה – תארו מה קרה ללא פרשנות או שיפוטים (טיפ: תארו את האירוע כאילו אתם צופים בו בסרט)
2. רגשות – תארו אלו רגשות אתם חווים כרגע (ללא מחשבות או פרשנויות)
3. צרכים – תארו את הצורך שהוליד את הרגשות (ללא אסטרטגיות או בקשות מאדם מסוים)
4. בקשות – תארו מה אתם מבקשים ממי כדי למלא את הצורך (באופן בהיר וקונקרטי, ללא שתיהו בזה דרישה)

כשאנחנו מתרגלים את המודל ביחד עם אדם אחר בסיום נבקש ממנו לתאר את הסיטואציה מהעניים שלו דרך המודל. כשאנחנו מתרגלים את המודל לבד, במטרה להבין סיטואציה שהתרחשה בעבר, בסיום ננסה לתאר אותה מהעניים של האדם השני באמצעות שימוש במודל.

לאחר ההסבר שאלו את התלמידים אם מישהו או מישהי רוצה לשתף בקונפליקט שהוא חווה לאחרונה. הקפידו לציין מראש, כי המטרה היא לא לפתור כל מצב, אלא שדרך הקונפליקט, הכיתה תלמד כיצד להשתמש במודל.

אם יש מתנדב/ת, בקשו ממנו/ה לתאר את הסיטואציה, הקפידו על תצפית נקייה: בכל פעם שתעלה פרשנות או שיפוטיות בתיאור תרגלו ביחד עם הכיתה כיצד ניתן לתאר את המקרה באופן ניטרלי. לאחר מכן בקשו מהמתנדב לספר אילו רגשות עלו בו בסיטואציה ומה לדעתו היה הצורך שעורר את הרגשות הללו (לנוחיותכם מצורפת רשימת צרכים ורגשות בנספחים) <מומלץ להקפין על הלוח>. בסיום בקשו מהמתנדב לחשוב על בקשה שיוכל לבקש מהאדם השני בפעם הבא שיתקלו בקונפליקט דומה (לקונפליקטים יש נטייה לחזור על עצמם). ניתן לבקש עזרה משאר תלמידי הכיתה לחשוב על בקשה שתעזור למתנדב לספק את הצורך שלו בפעם הבאה. במידה ויש נכונות מצד המתנדב בקשו ממנו לענות על השלבים האלו גם מעיני האדם שאיתו התרחש הקונפליקט.

אם אין מתנדב/ת, הקרינו לתלמידים את [טיסת השוקלד](#) (רק את הדקה הראשונה) ונתחו את האירוע לפי המודל מנקודת מבטה של הנוסעת ומנקודת מבטו של הדייל (לנוחיותכם מצורפת רשימת צרכים ורגשות בנספחים).

המלצה חמה למורה: מומלץ לפני השיעור לתרגל באופן אישי את המודל על אירוע בחיך, כך יהיה לך קל זמין יותר להציג אותו בכיתה. וכחלק מן ההטמעה של המודעות המקרבת (שאינן בה "מי בסדר/ מי לא-בסדר", ואינן בה ציפייה למושלמות), את/ה מוזמנ/ת מאד לשתף את התלמידים/ות בכך, שאת/ה עצמך בחרת להכיר את המודל ולהתאמן עליו, כי היית רוצה להכניס אותו יותר לחיך, ולכן את/ה גם מביא/ה אותו לכיתה, להמשך למידה משותפת.

### 3. סיכום

ערכו סבב בין תלמידי הכיתה ובקשו מכל תלמיד/ה לציין אדם בחיים שלו (לא חייבים לומר שמות, אפשר רק רעיון כללי), שלדעתו/ה הכלים של תקשורת מקרבת עשויים לשפר את מערכת היחסים ביניהם.

---

תודה לארנינה קשתן על הסיוע בכתיבת מערך השיעור

למתנדב השני ולך נשארו 2% סוללה בנייד, בבוקר גילית שאחותך הקטנה השאירה לך בתיק רק את הכבל של המטען ולקחה לך את התקע שמתחבר לחשמל, לי יש רק מטען אחד להשאיל לשניכם (ולאף אחד אחר בכיתה אין מטען).

אתה חייב להטעין את הנייד כי בעוד רבע שעה חברה שלך שנמצאת עכשיו בחו"ל אמורה להתקשר אליך. כבר בשיחה אתמול הרגשת שהיא מתנהגת מוזר וכששאלת אותה היום בבוקר מה קרה היא רק אמרה שאתם צרכים לדבר והיא תתקשר בשעה 12. אתה חושש שהיא רוצה להיפרד ממך וחייב סוללה כדי לדבר איתה! עליך לשכנע את המתנדב השני לאפשר לך לקבל את המטען.

למתנדב השני ולך נשארו 2% סוללה בנייד, בבוקר גילית שאחותך הקטנה לקחה לך את הכבל של המטען והשאירה לך בתיק רק את התקע שמתחבר לחשמל, לי יש רק מטען אחד להשאיל לשניכם (ולאף אחד אחר בכיתה אין מטען).

אתה חייב להטעין את הנייד כי כי אמא שלך נמצאת כרגע בבדיקה חשובה אצל רופא, בעוד רבע שעה היא אמורה לצאת מהבדיקה ואתה מחכה שהיא תתקשר לספר לך מה אמר הרופא. עליך לשכנע את המתנדב השני לאפשר לך לקבל את המטען.



### **הישרדות**

אויר, מזון, מים, מנוחה, מחסה, מיניות, המשכיות, תנועה, שקט, בריאות, הגנה, מגע, שלוה.

### **חיות**

חגיגת החיים, אבל, גילוי, עניין, מטרה, תכלית.

### **ביטחון**

סדר, מרחב, ודאות, ידיעה, עקביות, אוטונומיה, עצמאות, פתיחות, בחירה, חופש, הבנה, בהירות, מקום לצרכים, כוח, עוצמה, אחריות, אמון, לסמוך, להימנע מכאב, הגנה, פרטיות, נוחות.

### **התפתחות**

למידה, העשרה, שינוי, גיוון, חידוש, התקדמות, מודעות, אתגר, הפנמה, צמיחה, סיפוק, מיצוי החיים, העצמה.

### **שלמות**

אותנטיות, ספונטניות, יושר, יושרה, משמעות, כנות, ישירות, פורקן, יצירתיות, אמת, ערך עצמי, קבלה, זרימה, אסתטיקה.

### **קבלה**

אמפטיה, הקשבה, התייחסות, תשומת-לב, פרגון, תמורה, שוויון, התחשבות, שיתוף-פעולה, כבוד, הערכה, הוקרה, ניראות, הכרה, תמיכה, מרחב, קירבה, אהבה, לסמוך, כנות, סובלנות, שייכות, חברות, אכפתיות.

### **אחוזה**

יופי, שלום, הרמוניה, אמונה, השראה, שיתוף, הבנה, רוחניות, שותפות, חיבור, יחד, ידידות, חברות, אינטימיות, אחדות, הדדיות, שלמות.

### **הגשמה**

ייעוד, ביטוי עצמי, מיצוי, הצלחה, מימוש, נוכחות, הסכמה, תרומה, יכולת, כשרון.



### **שמחה**

שביעות רצון, אושר, הנאה, תקווה, בטחון, עליצות, השראה, התלהבות, הוקרה, עוצמה, התרגשות, התרוממות רוח, גאווה, הפתעה.

### **חיוניות**

אנרגטיות, חיוניות, עליזות, ערנות, שובבות, הרפתקנות, רעננות, החלטיות.

### **עצב**

בדידות, עגמומיות, ריחוק, ייאוש, כובד, צער, מוטרדות, מועקה, רפיון, שבריריות, ניתוק, דכדוך, אכזבה, דיכאון, פיזור-דעת, כאב, געגוע.

### **אהבה**

חמלה, חמימות, אהדה, הכרת-תודה, חיבה, רכות, קירבה, רגישות, משיכה, התפעמות.

### **רוגז**

תסכול, עצבנות, הלם, באסה, פסימיות, לחץ, כעס, זעם, חימה, רתיחה, טינה, מירמור, עוינות, גועל, פלצות, סערת-רגשות.

### **שלווה**

רגיעה, נינוחות, עונג, הקלה, שוויון-נפש, מפויסות, שקט, נחת, סיפוק, רוחב-דעת, נעימות.

### **פחד**

אשמה, בושה, חוסר אונים, חשש, בהלה, מתח, דאגה, חרדה, נפחדות, פאניקה, זעזוע, אימה, חלחלה, בעתה, שיתוק, רתיעה.

### **בלבול**

מבוכה, אדישות, היסוס, סקפטיות, אי-נוחות, פגיעה, אי-שקט, השתוממות, אי-נחת, אובדן-עצות, סיבוך, היקרעות, תדהמה.

### **עייפות**

לאות, תשישות, קהות-חושים, פגיעות, חוסר סובלנות, חוסר חיות, כבדות, ישנוניות, יגיעה, אדישות, שעמום, ריקנות.