

שיחות אישיות

למה חשוב שהמורה ייפגש/תיפגש לשיחות אישיות עם כל תלמיד/ה בכיתה?

השיחות האישיות מאפשרות לנו לעקוב אחר התקדמות התלמיד/ה ולעזור לו להתמודד בבעיות בהן הוא נתקל הן בלימודים והן בתחום האישי והחברתי.

השיחות האישיות מאפשרות לנו ליצור מערכת יחסים אישית חזקה עם התלמידים המבוססת על אמון וכבוד. תלמידים יודעים שהם לעולם לא לבד כאשר הם מתמודדים עם קושי, ושמבוגר אחראי ואכפתי תמיד נמצא כדי להקשיב להם ולהציע עזרה.

השיחות האישיות מאפשרות לנו לחזק תחושות חיוביות של הישגיות ובטחון עצמי כאשר התלמידים מצליחים, כדי שהתלמידים יפנימו את האמונה שהם יכולים לממש את המטרות שלהם. עידוד מתמיד זה הוא צורך חיוני של כל תלמיד ותלמידה, ובפרט כאלו שחווים קשיים.

תלמידים/ות מנצלים את זמן הפגישה אישית כדי לחשוב על פתרונות לבעיות בבית ובבית הספר כמו לחץ חברתי, קשיים מול מורה ספציפי, קושי להתרכז בבית הספר או נושאים בין אישיים. המורה יכולה לסייע לתלמיד/ה לחשוב על מקורות הבעיה ולמצוא דרכים קונסטרוקטיביות להתמודד איתה.

הזכרי בפעם האחרונה שקיימת שיחה אישית?

**למה קיימת אותה (מטרת השיחה)?
באיזה תחושה יצאת ממנה ואיך את/ה מסבירה את תחושתך?**



איך אני יודעת/ת שהייתה לנו שיחה טובה? מהם הקריטריונים לשיחה טובה?

שנינו **למדנו משהו חדש**, על עצמנו, על הקשר או על המציאות בה אנו חיים.

שנינו **מרגישים טוב עם מי שאנחנו**, גם אם טעינו, פגענו או נפגענו.

אנחנו **מחזקים את האמונה שלנו בעצמנו** ובסיכוי שלנו להשפיע על חיינו ועל גורלנו.

הרחבנו מודעות על עצמנו ועל הקשר בין מה שאנחנו עושים ומציאות חיינו.

שנינו יצאנו בתחושה **שהיה שווה שדיברנו**.

התלמיד\ה הרגישה **שרואים אותה\ו**.

הופתענו או הפתענו את עצמנו וגילינו אפשרויות חדשות.

אנחנו חשות/ים שלא משנה מה היה, **אפשר לפתוח דף חדש**.

שיחה טובה עם תלמיד\ה: שיחה בה התלמיד\ה דיבר\ה יותר מחצי הזמן, אפילו 80% ואנחנו הקשבנו לרוב, התעניינו.

מורות ומורי ביה"ס קדמה מספרים על שיחות אישיות מנקודת מבטם



איך שיחה אישית עם תלמיד/ה מדליקה ניצוץ בעיניים? סרטון מתוך ההכנה לכנס קדמה ה-4



מה מפחיד בשיחה אישית עם תלמיד/ה ואיך מתמודדים? סרטון מתוך ההכנה לכנס קדמה ה-4



4 טיפים מהירים לניהול שיחה אישית בין מורה לתלמיד/ה



שיחה אישית עם תלמיד/ה זו מתנה! סרטון מתוך ההכנה לכנס קדמה ה-4

עבודה עצמית לבחינת שיחה אישית

לדוגמא: שיחה תקועה, שיחה עם תלמיד\ה שקשה לנו אתו\ה ונמאס לנו/מיואשים ממנו\ה, שיחה שחוזרת על עצמה ולא הולכת למקום חדש.

מטרת השיחה:

מה ציפיתי שיקרה כתוצאה מהשיחה: מה קרה לי בשיחה?

אני:

התלמיד\ה:

אני:

התלמיד\ה:

אני:

התלמיד\ה:

אני:

תלמיד\ה:

אילו רגשות עלו בשיחה?

אילו מהלכים מוצלחים עשיתי?

איפה היו קשיים, תקיעויות?

אילו שגיאות עשיתי?

מה הייתי רוצה/יכולה לעשות אחרת? בפעם הבאה?

עדין לא נרשמת לעלון שלנו? | [לחצ'י כאן](#) לקבלת חומרי השראה והפעלות לתיבת המייל שלך!

שגיאות נפוצות בעת קיום שיחות אישיות

שאלת שאלות בלי לחכות לתשובות:

מורים/ות רבים מתחילים שיחה אישית ברצף של שאלות כמו: "מה נשמע?", "אז מה קורה?", "אז מה העניינים...?", ללא המתנה לתשובות. לתלמיד/ה ברור שהמורה לא מקשיב/ה לתשובות. כך נוצר ניתוק ולא חיבור.

המורה במרכז: המורה מדבר/ת רוב הזמן

בצורה של מונולוג, ולא מאפשר/ת לשיחה להתפתח לכיוון התלמיד/ה. שיחה אישית אפקטיבית היא ביחס של 80:20 כאשר רוב הזמן התלמיד/ה מדבר/ת ורק חלק קטן מהזמן המורה מדבר/ת.

ניצחון המורה על התלמיד/ה: מורים/ות

עלולים להיכנס לוויכוחים עם התלמידים/ות שלהם תוך כדי השיחה האישית. ויכוח כזה, גם אם הוא הסתיים בניצחון המורה אינו שיחה מוצלחת, משום שהוא/היא הפסיד/ה את התלמיד/ה ואת השיחה.

"גם לי קרה דבר דומה": מורה שייתן/תיתן לעולם

האסוציאציות הפרטיות שלו/ה לצורך כל פעם שהתלמיד/ה מעלה נושא כלשהו, יעכב/ת את התפתחות השיחה. מורה המניח/ה שכדאי ללמוד מתוך סיפורי הילדות שלו/ה, והשגיאות שלו/ה כמתבגר/ת, מניח/ה הנחה שעלולה להתגלות כשגויה. התלמיד/ חיה בעולם אחר, בערכים אחרים, עם יכולות תוך אישיות ובין אישיות אחרות לחלוטין. רוב התלמידים/ות, בעיקר בגיל ההתבגרות צריכים לבחון בעצמם את הגבולות, לחוות את הכאב. את התסכול. כדי ללמוד.

עוד מאותו דבר: מורה המנסה להגיע

לתלמיד/ה בדרך מסוימת, לדוגמא, דרך שאלות אישיות ולא מקבל/ת שיתוף פעולה, אין טעם להמשיך ולנקוט באותה דרך עוד ועוד. אחרי שניים-שלושה ניסיונות והבנה שדרך תקשורתית מסוימת לא אפקטיבית, חשוב לשנותה כדי למצוא דרכים חלופיות, בעזרתן ניתן להגיע לנפשו של התלמיד/ה.

דיבור מ"האני ההורי" של המורה ל"אני

הילדי" של התלמיד: מורים/ות רבים רגלים לדבר ממרום כוחם ועוצמתם לתלמידים/ות, כך שהתלמיד/ה מרגיש/ה קטן/ה וילדי/ת לידם. כדי ששיחה תהיה אפקטיבית, היא אמורה להיות בין ה"אני הבוגר" של המורה ל"אני הבוגר" של התלמיד/ה, בגובה העיניים. שיחה מהחלקים הבוגרים של המורה ושל התלמיד מתאפיינת, בשאלות של המורה ולא במשפטים המסתיימים בסימני קריאה. המורה מטקסט/ת עצה עם התלמיד/ה, מהי הדרך הנכונה וכיצד ניתן לעזור לתלמיד/ה לצמוח ולהתפתח.

חוסר מודעות לשפת הגוף ולאינטונציה: מורים/ות רבים

לא מודעים לשפת הגוף של עצמם בעת השיחה האישית. לדוגמא, מורה היושבת כאשר ידיה שלובות זו בזו, רגלים מונחות אחת על גבי השנייה, גוו כפוף, לא יכוה ל לצפות שהתלמידה שלה תדבר איתה בפתיחות משום שגופה משדר סגירות וחוסר רצון להיפתח. באותו האופן, חשוב לשים לב לאינטונציה: טון דיכקטי, שימוש במילות ציווי, מתן הוראות, הטפת מוסר וכו'. מאד יהיה קשה לקיים שיחה אישית, רכה נעימה וזורמת, בסגנון כזה.

עדין לא נרשמת לעלון שלנו? | [לחצ'י כאן](#) לקבלת חומרי השראה והפעלות לתיבת המייל שלך!

כמה מילים על דיבור ועל תקשורת

(מתוך הרצאתה של ד"ר אריאלה בארי בן ישי בכנס קדמה ה-4: שיחות בחינוך, בהשראת ד"ר עוז מורטין)

- רובנו יודעות/ים לדבר. משחר ילדותנו קיבלנו מחיאות כפיים כשהצלחנו להגות מילים...
- אך לא בטוח שקיבלנו חיזוקים כאשר ידענו להקשיב ולהבין דברים בשקט.
- בחברה יש נטייה לתת אהדה לאלו שיודעים/ות לבטא את עצמם בצורה ברורה ורהוטה. מי שאינו מדבר, כמעט ואינו קיים מבחינה חברתית.
- אנשים ונשים רהוטים/ות נחשבים יותר בחברה שלנו.
- כשאנשים מדברים מעט או לא מדברים בכלל יש נטייה לחשוב שלמעשה אין להם מה להגיד. הרבה משוכנעים/ות ששתיקה היא סימן לחוסר חוכמה, חוסר הבנה או חוסר רגישות.
- בחברה שלנו אנחנו נוטות/ים לתת הרבה תשומת לב לדיבור.
- כתוצאה מכך אנחנו נוטים/ות לחשוב שמה שחשוב בשיחה הוא מה שאנחנו אומרים/ות לתלמידות והתלמידים, ההכוונות, העצות והמידע.
- אנחנו מתקשרים בהרבה דרכים ומעבירים מסרים בצורה מילולית ובלתי מילולית.
- **מסתבר שרק 7% מהמסרים שנקלטים מאתנו הם המילים.** כל היתר עובר בהרבה דרכים בלתי מילוליות.
- האמת היא – **שהאדם זוכה להערכה הפנימית והעמוקה ביותר דווקא כאשר אוזנו וליבו כרויים וקשובים לזולת** בהקשבה אמיתית, עם לב ורגש. הקשבה כזו כוללת הפחתה של אותו "אני", הצודק תמיד והחכם מכולם המצוי בלב כל אדם שאינו מיומן.
- **הקשבה זו כוללת את היכולת להתעלם ממחשבות מפריעות ורגשות אישיים שליליים.**
- מי שירכוש לעצמו את תכונת ההקשבה האמיתית הזו - יהפוך לאיש חסד, כי הקשבה שכזו היא מצרך מבוקש ונדיר, וכל מי שמעניק אותו לזולת עוסק, למעשה, בגמילות חסד עצומה.

עדין לא נרשמת לעלון שלנו? | [לחצ'י כאן](#) לקבלת חומרי השראה והפעלות לתיבת המייל שלך!

שיחה מבוקרת: לא שיחה ספונטאנית, סתמית

שיחה מבוקרת היא כלי העשוי לשמש אותנו ביעילות בכל מקום. כאשר מדובר בשיחה עם תלמיד\ה, חובה עלינו לזכור כי שיחה זו אינה שיחה סתמית - ספונטנית, אלא שיחה שצריכה להיות מתוכננת, שיחה מקצועית עם יעד כללי ויד מנווטת. אמנם שיחה אמיתית - אבל מנוהלת ומפוקחת. **כדי לנהל שיחה מבוקרת, עלינו להשתמש בשלושה כללי יסוד:**

3

ניזהר ממלכודות רגשיות. על מנת לנהל את השיחה ולכוונה לעבר היעד, עלינו להיזהר שלא לאבד הובלה כאשר הדברים הנאמרים מרגיזים אותנו. אם, לדוגמא, תוקף אותנו הנער ואומר: "אני לא מבין שום דבר, את לא מסבירה טוב", אנו עלולות להיפגע ולאבד את השליטה. גם במקרה בו הוא מספר כי הוא קם בבוקר בשעה שתיים עשרה, אנו עלולות לכעוס עליו, לאבד שליטה ולהתחיל להוכיח אותו במילים קשות.

שיחה טובה היא שיחה בה אני מודעת לרגשותיי ואיני נשאבת למאבקי כוח או ביטוי רגשי שלילי.

2

במשך כל מהלכה של השיחה עלינו להיות במודעות וערנות תמידיים ולבחון מה אנחנו אומרים, מדוע אנו אומרים זאת, מה הזולת אומר ומה הוא רוצה למסור לנו בדבריו - באופן גלוי ובאופן סמוי.

שיחה טובה היא כשאני מצליחה להתייחס למסרים שגלויים, ולהעלות מודעות למה שסמוי.

1

חשוב מאוד שנקשיב תוך כדי שיחה לקול הפנימי שלנו ונבדוק: האם אני מצליחה להתרכז ולהוביל במהלך השיחה? האם אני מתקדמת בכיוון הרצוי או שמא נסחפתי?

שיחה טובה היא שיחה שבה אני בהובלה תוך כדי הקשבה, אך מובילה.

שיחה אישית לתיאום ציפיות בין תלמיד/ה ומחנך/ת

לקוח מתוך ספר שעת דיאלוג - ספר הפעלות לשעת חינוך לכיתה יב'

המטרה של שיחה זו היא ללבן עם התלמיד/ה כיצד נכון להתמודד עם קונפליקטים בקשר שבין התלמיד/ה והמורה.

נזמין את התלמיד/ה לשטוח את הציפיות שלו/ה ונציג בפניו/ה רשימת ציפיות. (יש להכין מראש את רשימת הציפיות שלנו מהתלמיד/ה).
נדון עם התלמיד/ה על כל ציפיה ברשימה ונבדוק איתו/ה האם הציפיה לדעתו/ה היא ריאלית, מה יקשה ומה יעזור לו/ה למלא את הציפיה, איך אפשר לעזור לו/ה ומה מוסכם שיקרה אם מישהו מהצדדים לא יעמוד בציפיה. חשוב לסיים את השיחה באווירה אופטימית.

רשימת ציפיות לדוגמא:

הגעה בזמן לשיעורים
נוכחות מלאה (פיזית ורגשית) בבית הספר ובכיתה
הקשבה ומעורבות בשיעורים
התגייסות ללמידה
הגעה עם ספרים ומחברות לכיתה
ביצוע מטלות- התכוננות לבחינות, הכנת שיעורי בית
הגעה לשיעורי חינוך ומעורבות בכיתה
מתן כבוד לעמיתים בכיתה (ללא תלות באהבה כלפיהם)
שמירה על קשר רצוף, לשתף בתחושות גם כשכועסים או מאוכזבים
לא "להיעלם"

מה המצב? שיחה אישית באמצע השנה

לקוח מתוך ספר שעת דיאלוג - ספר הפעלות לשעת חינוך לכיתה יב'

נפזר על השולחן כרטיסיות שעליהן פרצופים או מילים המבטאים מצבי רוח שונים: שמחה, עצב, כעס, חשש, התרגשות, לחץ, סיפוק, גם... וגם... כאב וכדומה. (חשוב להשאיר גם כרטיסיה ריקה שאפשר למלא באיזה מצב רוח שרוצים).

נציין בפני התלמיד/ה כי במהלך השנה אנו חווים וחווות קשת של רגשות במצבים שונים.

נבקש מהתלמיד/ה לבחור 3 רגשות שהוא/היא זוכר/ת שחש/ה במהלך השנה סביב אירועים או נקודות חשובות לציון, לציון מדוע חש/ה כך ומה עשה/עשתה בעקבות זאת. זוהי גם הזדמנות לבחון יחד האם היו מטרות או משימות שהתלמיד/ה לקח/ה על עצמו/ה, מה קרה איתן והאם הוא/היא מעוניין/ת להציב מטרות ומשימות חדשות.

חשוב להבהיר לתלמיד/ה שהשנה עוד לא נגמרה ויש לגייס כוחות להמשך. יש לעודד תלמידים/ות מיואשים ולהבהיר להם שעוד יש הזדמנות לשינוי גם אם נחו קשיים ואי הצלחות. יש לברר מהיכן ניתן לגייס את הכוחות הדרושים ואיך ניתן להשקיע במידה בכל אחד מהתחומים כדי למנוע תסכול.

