



OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

שיעור רביעי

בשיעור השלישי, זיהינו את מודל ההורות שלנו
וסימנו דפוסי ההתנהגות מהם אנחנו רוצים להיגמל.





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

הסיבה השנייה

בשיעור זה נלמד כיצד **הקושי בזיהוי הערכים**
והנורמות שחשובות לנו, גורם לנו לכעס ותסכול
שמוביל לקצר בתקשורת עם הילד.





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

ערכים ונורמות הם מצפן

ערכים ונורמות אישיות הם מצפן התנהגותי
בסיסי שלנו. כאשר הילד פוגע בהם, עולות בנו
תחושות של "אי-נחת" כמו: כעס, תסכול וייאוש.





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

התגובה לתחושת "אי-נחת"

תחושות של תסכול ואי-נחת מהתנהגות הילד,
מוציאות מאיתנו תגובות תוקפניות שמכניסה את
הילד לעמדה של: מגננה, תקיפה, בריחה או קיפאון.





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

תרגולת חרום כמו במטוס

כדי להימנע מהדפוס של תגובה תוקפנית כלפי הילד נפעל כמו בתרגולת חרום במטוס: קודם נחבוש את מסכת החמצן ונווסת את עצמנו, ורק לאחר מכן נתפנה לווסת ולכוון את הילד.





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

שלב ראשון: ניתוק מגע ב - "זמן חם"

כאשר נרגיש שאנחנו מתקשים לווסת תחושות של אי-נחת מהתנהגות הילד, עלינו לנתק ממנו מגע ולהימנע מגלישה לקונפליקט.





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

שלב שני: תחקור תחושות אי-הנחת

לאחר שנרגענו וסידרנו נשימה. נתחקר את הסיבות לתחושת הכעס והתסכול שלנו במטרה לגלות, מה הם הערכים והנורמות שנפגעו מהתנהגות הילד.





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

שלב שלישי: שיחה עם הילד ב - "זמן קר"

רק לאחר שתחקרנו את הסיבות לתחושות אי-

הנחת שלנו, נחזור לשיחה עם הילד.

נקפיד לקיים את השיחה ב - "זמן קר", כאשר גם

הילד רגוע ומווסת.





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

חשיבות התקשורת בזמן קר

הילד יכול להקשיב לנו רק "בזמן קר".
כאשר בגופו מופרשים הורמונים של רוגע
וביטחון שעוזרים לו להתעלם מגירויים
סביבתיים כמו: תסכול, פחד והישרדות.





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

חמלה עצמית

את שלב התחקור ננהל **בחמלה וסלחנות**
להתנהגות שלנו ושל הילד. לרוב בשלב זה נגלה
דפוסי התנהגות שלא נוח לנו להודות בהם.





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

שאלות לזיקוק הערכים

1. מה באמת קשה לי בהתנהגות הילד?
2. מה אני רוצה שיעשה והוא לא מצליח לעשות?
3. עם אילו התנהגויות אני לא מוכן לשתף פעולה?
4. מה נמצא בתוך הפער ביני ובין הילד?





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

שאלות המשך

1. מה הכי חשוב לי שיצליח לעשות?
2. מה לדעתי המיומנות שחסרה לו?
3. למה המיומנות הזאת חשוב להתפתחות שלו?
4. אך זה יראה כשהוא יצליח?





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

תשובות קצרות

עלינו לנסח בכתב תשובות קצרות לשאלות האלו
(עד 2 שורות) ולזקק מהן ערכים אישיים או נורמות
שלא עולים על 3 מילים.





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

דוגמה למשפט לפני התחקור

"כעסתי והענשתי אותו כי הוא השאיר בלגן בסלון

ולא הכניס את הכלים למדיח, מה הוא חושב

לעצמו? שיש לו משרתים?"





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

מסקנות לאחר התחקור

כעסתי כי הייתי מתוסכל שהוא השאיר בלגן בסלון

ולא התחשב בשאר דיירי הבית.

הערך שזיקקנו הוא: "התחשבות בזולת".





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

ערך בינאישי

את הערך שזיקקנו ננסח כערך בינאישי
שעוסק ביחסים שבין הילד לסביבתו. חשוב
שהערך לא יעסוק רק ביחסים עם הוריו ולא
ביחסים שבינו לבין עצמו.





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

הסיבה לניסוח הערך כבינאישי

קל יותר לטפל ביחסים של הילד עם סביבתו מאשר ביחסיו עם הוריו. קשה עוד יותר לשנות פרדיגמות של הילד ביחס לעצמו. שינוי היחסים עם הסביבה יקרין באופן חיובי ליחסים עם הוריו ועם עצמו.





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

דיבור בגוף ראשון יחיד

עכשיו, כאשר אתם מודעים לערך שמפעיל את
תחושות אי-הנחת שלכם. נסחו מסר הורי מיטיב
בגוף ראשון יחיד והימנעו משימוש בגוף שני
(מאשים, דורש ושופט).





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

למשל

אני יודע שזה קשה לך אבל, מתסכל אותי שיש בלגן
בסלון וחשוב לי שתדע להתחשב בשאר דיירי הבית.
(ערך "התחשבות בזולת").





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

שלב המודעות

המודעות לערך שנפגע מהתנהגות הילד, משנה את הדיאלוג סביב: **למה** אתה (הילד) לא בסדר, לדיאלוג התפתחותי סביב השאלה: **מה חשוב לי** שתלמד ותפתח למרות הקשיים שלך...





OMER GOLAN
MENTORING YOUNG PEOPLE

סוף שיעור 4

בשיעור הבא נארוז את התובנות לארגז "כלי
עבודה" התפתחותיים שיעזור לנו להעביר לילד
מסרים הוריים מיטיבים ומכוונים תוך כדי הימנעות
ממאבקים על סמכות ושליטה.

