



OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## שיעור חמישי

בשיעורים הקודמים עסקנו בכללי הבסיסי  
לניסוח מסרים של הורה-מגדלור.

בשיעורים הבאים נארוז את הכול בארגז "כלי  
עבודה" הייחודי של הורה-מגדלור.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## כלי עבודה – "מסר מכוון"

למסר המתוכנן שאותו אנחנו מעבירים בזמן קר  
אנחנו קוראים: "מסר מכוון". מסר מכוון הוא תבנית  
אליה אנחנו יוצקים את כל התובנות שלנו.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

להלן סיכום והרחבה של התובנות שלמדנו,

ואותם אנחנו יוצקים לתוך המסר המכוון:





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## הילד כסובייקט עצמאי

הורה-מגדלור נמנע מלהתייחס לילד כאובייקט  
שצריך לנהל, ומכיר בו כסובייקט עצמאי שרשאי  
לבחור את דרכו לבד (כמו הספינה).





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## גם ההורה הוא סובייקט

ניסוח מסרים בגוף ראשון יחיד וגילוי של רגשות,  
צרכים וערכים אישיים. עוזר להורה להגדיר גם את  
עצמו כסובייקט עצמאי (המגדלור).





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## תקשורת מקרבת

שפת המגדלור היא שפה מקרבת הדורשת שגם  
הצליל ותנועות הגוף של ההורה ישדרו לילד  
מחויבות, הדדיות ואמונה במסוגלות שלו להצליח.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## הדדיות

הדדיות דורשת מאיתנו אמפטיה, דיבור בגובה העיניים ויכולת להתנצל בכנות אם טעינו. למשל,

**"אני מבין שתסכלתי אותך וסליחה שלא**

**הקשבתי לך".**





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## להימנע ממסרים דורשים ושיפוטיים

הדדיות דורשת מאיתנו להימנע ממסרים  
ביקורתיים וציניים שמקטינים את הילד וגורמים לו  
להרגיש מותקף. למשל ציניות, "חחח ברור...  
אתה תמיד קם לביה"ס בזמן".







OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## הילד במגננה

כשהילד מרגיש מותקף הוא מתקשה לווסת את  
התנהגותו ובמקביל, גם אנחנו מרגישים  
מותקפים ומתקשים להעביר לו מסרים ברורים,  
מכוונים ולא כוחניים.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## חיפוש אשמים

כשהילד מרגיש מותקף הוא יחפש סיבות  
רציונליות, חיצוניות (הורה) או פנימיות  
(אישית) שמסבירות ומצדיקות את תחושת  
הלחץ, הפחד או הכעס שלו.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## הסבר לחיפוש אשמים חיצוניים

חיפוש אשמים חיצוניים מוביל את הילד  
לתגובה אינסטינקטיבית של תקיפה, בריחה או  
התגוננות מול הסביבה ובעיקר מול ההורה.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## הסבר לאשמה פנימית

חיפוש אשמים פנימיים מוביל את הילד  
לתגובה אינסטינקטיבית של קפיאה במקום  
והאשמה עצמית שיכולה להופיעה כחרדה,  
הסתגרות וחוסר ביטחון.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## זמן קר, זמן חם

הורה-מגדלור, נמנע מלהעביר לילד מסרים

מכוונים "בזמן חם" של כעס ותסכול.

אנחנו מעבירים מסרים מכוונים רק ב – "זמן קר"

כאשר גם אנחנו וגם הילד רגועים.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## מסר פרואקטיבי

מסר מכוון הוא מסר התפתחותי שלא עוסק  
בדיון והפקת לקחים מאירועים שהיו בעבר אלא,  
מציג לילד את הדרך בה אנחנו ננהג באירוע  
דומה בעתיד.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## הצבת גבולות

במסר מכוון אנחנו נסמן לילד עד היכן בעתיד,  
נהיה מוכנים לוותר על פגיעה ברגשות, צרכים,  
ערכים ונורמות שלנו.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## דוגמה

"מתסכל אותי שאתה לא מתחשב בדירי הבית

ולא מנקה את המטבח אחרי שאכלת. אני

מבקש שממחר תנקה את המטבח כי ממחר

אנחנו לא מנקים אחריך יותר".







OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## מסר קצר

מסר מכוון צריך להיות קצר, מדויק וברור. בלי  
מקום לפינג-פונג של שאלות ותשובות שעלולות  
לגרור אותנו לוויכוח.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## במקרה של כניסה לקונפליקט

במקרה של כניסה לוויכוח, חשוב שננתק מגע  
ולא נגרר לקונפליקט. נלך לבדוק בשקט מה לא  
עבד במסר שלנו. נחזור עליו "בזמן קר" עם  
מסר מדויק וברור יותר.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## כלי עבודה - "ערך מכוון"

לערך שבחרנו להעביר לילד לאחר התחקור,  
אנחנו קוראים ערך מכוון. את הערך מכוון אנחנו  
מצרפים באופן מחושב למסר המכוון.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## ערך בינאישי קצר

ערך מכוון צריך להיות מנוסח כערך בינאישי  
קצר שמובן ומותאם לגיל הילד (עד 5 מילים).  
ערך מכוון לא יעסוק ביחסים עם ההורים ולא  
ביחסים שבינו לעצמו.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## לדוגמה

את הערך האישי שלנו "התחשבות בזולת"  
ניתן לפשט ל: התחשבות בדירי הבית או  
התחשבות במרחב המשותף שלנו בבית.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## ערך אחד עם "קושי התנהגותי" אחד

לערך המכוון של התחשבות בדירי הבית נחבר  
את הקושי של הילד לנקות את המטבח ולא נוסף  
קושי נוסף כמו: הוצאת הכלב או סידור החדר.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## מיומנות יומיומית תואמת גיל

את הקושי של ניקיון המטבח נחבר למיומנות  
יומיומית תואמת גיל והתפתחות הילד למשל,  
ילד קטן יתרגל הורדת כלים או ניקיון השולחן  
בלבד.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## הילד יכול לבד

המיומנות היומיומית חייבת להיות מעוגנת  
באמונה שלמרות הקשיים, החולשות והמגבלות  
של הילד, הוא יהיה מסוגל לבצע אותה לבד עם  
מינימום עזרה.







OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## לא לנצל את הילד

מיומנויות יומיומיות לא נועדו לניצול הילד  
לטובת צרכים אישיים של הורה למשל, לא  
נדרוש ממנו לנקות את המטבח רק בגלל  
שלנו נמאס לנקות אותו.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## מטרה + יעד קרוב + אבני דרך

שלבי הבניה של ערך מכוון דומים לשלבי הבניה

של תוכנית עסקית:

- מטרה רחוקה = "ערך אישי" של התחשבות בזולת.
- יעד קרוב ובר השגה = "ערך מכוון" של התחשבות בדירי הבית.
- אבני הדרך = "מיומנות יומיומית" של הורדת כלים מהשולחן.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## "פער היחסים"

באופן טבעי, ככל שהילד גדל "פער היחסים"  
מההורים גדל... הילד שואף לנפרדות ועצמאות  
ולא תמיד פנוי רגשית לשתף איתנו פעולה.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## "עמדה רגשית"

בזמן בחירת הערך המכוון וניסוח המסר המכוון,  
חשוב לזהות את מידת יכולתו הרגשית של הילד  
להיענות בחיוב לבקשות שלנו.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## שאלת ביקורת לפני העברת המסר

כדי לזהות את העמדה הרגשית של הילד

נשאל את עצמנו:

כיצד אני חושב שהילד יגיב למסר שלי ?

האם יגיב בשיתוף או בתוקפנות ?





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## חשש שיגיב בתוקפנות

אם נגיע למסקנה שהילד יגיב בערוצים של שיתוף, הסכמה או כדאיות אפשר להמשיך עם המסר. אבל, אם יש חשש שהוא יגיב בתוקפנות, צריך מיד לעצור ולנסח את המסר מחדש.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## "איזהו גבור הכובש את יצרו"

הימנעות מקונפליקט, העברת מסר בזמן קר  
וניסוח מסרים בגוף ראשון יחיד, זו התנהלות לא  
אינטואיטיבית עבור רובנו לכן, חשוב שנהיה  
מוכנים לתרגל ולהתמקצע בגישת המגדלור.





OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## סמכות הורית כמגדלור

במידה והילד מסרב לשתף פעולה עם הערך  
המכוון והמיומנויות שבו, גישת המגדלור מציעה  
כלי נוסף לסמכות הורית שנקרא "הפסד מְגִדֵּל".







OMER GOLAN  
MENTORING YOUNG PEOPLE

## סוף שיעור 5

"הפסד מְגִדֵּל" הוא כלי ייחודי, חכם ורב עוצמה

שדורש מאיתנו חשיבה מעמיקה והתמקצעות

נוספת בגישת המגדלור. על "הפסד מְגִדֵּל"

ומשמעותו נלמד בשיעור הבא.

