

יועצות לימודים

המלצות לתרגול לכל שיעור בקורס יסודות

הי יקרות,

מצרפים לכן כאן את ההמלצות לתרגול של כל שיעורי קורס יסודות בתקשורת מקרבת. משתתפי הקורס מקבלים מייל שבועי עם הפניה לצפיה בשיעור הרלוונטי, הסבר קצר על נושא השיעור והמלצה לתרגול. ריכזנו לכן כאן את כל ההמלצות לתרגול לפי סדר הקורס, כפי שנשלחות למשתתפי הקורס. שתהיה קריאה מהנה, מצמיחה ומלמדת.

...

שיעור 1 - חסמי תקשורת ותקשורת מרחיקה.

הנושא הראשון בקורס שלנו הוא דווקא תקשורת מרחיקה. ולמה כל כך חשוב להתחיל מללמוד אותו?

כי הרבה פעמים מבלי לדעת את זה, אנחנו כבר מדברים מתוך הרגל רב שנים בחסמי תקשורת ובשפה מרחיקה (של תוכה גדלנו ואותה ספגנו מבלי לדעת) שמביאים אחרים לידנו להיפגע, להתווכח איתנו, להיסגר ולהתרחק מאיתנו - למרות שזו ממש לא כוונתנו ושבצעם אנחנו רוצים בדיוק את ההפך (שיבינו אותנו, שיתחשבו בנו, שנוכל להגיד בחופשיות את מה שחשוב לנו וליצור קרבה ושיתוף פעולה נעים ביחסים). אז מה זו תקשורת מרחיקה והאם אנחנו דוברים אותה? באלו חסמי תקשורת אנחנו משתמשים - שמרחיקים אחרים מאיתנו, ובאלו חסמי תקשורת משתמשים כלפינו? ואיך לעבור משפה מרחיקה לשפה מקרבת?

תרגול מומלץ לשבוע הקרוב (אחרי שצפית בשיעור 1):

לעבור מחשיבת 'בסדר-לא-בסדר' לחשיבת צרכים:

1. לשים לב סביבך לתקשורת מרחיקה וחסמי תקשורת שאת (או אתה) ואחרים משתמשים בהם - לנסות לא לשפוט את זה, אלא רק לשים לב ולהיות מודעים לכך.

2. להתחיל לזהות את הצרכים שלכם:

להתבונן בתחושות הגוף שלכם וברגשות שעולים בכם, ולזכור את הקשר:

רגשות לא נעימים - מעידים על צרכים שאינם מתמלאים, ואם עולה בכם רגש לא נעים (כעס, תסכול, אכזבה...) - פשוט לשאול:

מה חשוב לי שבגללו אני מרגיש/ה את הרגש הזה? מה יקר לי שלא מתמלא כרגע?

ובניסוח של תקשורת מקרבת:

איזה צורך שלי חי בתוכי כרגע ולא מתמלא? פשוט לרכז את תשומת הלב פנימה ולהתחיל לזהות את הצרכים שחיים בך - אתם מוזמנים להיעזר בכרטיסיית הצרכים שנמצאת באתר הקורס.

3. להתבונן על התנהגויות של הילדים, בן/בת הזוג - ולשאול את עצמכם:

מה יכולים להיות הצרכים שלהם - שבגללם הם מתנהגים או מדברים באופן הזה? (ושוב - היעזרו בכרטיסיית הצרכים שבאתר הקורס).

...

שיעור 2 – הנחות היסוד של תקשורת מקרבת מציאת צרכים בתוך סיטואציה.

הדרך להתחיל את השינוי בבית ובמערכות היחסים שחשובות לנו היא לעבור מחשיבת בסדר-לא בסדר - לחשיבת צרכים: במקום להסתכל על התנהגויות הילדים, בן/בת-הזוג (ואפילו של עצמנו) ולשפוט אותן אם הן בסדר או לא ולדבר בתקשורת מרחיקה (או לשתוק ולהיות מתוסכלים), אנחנו עוברים להתמקד בצרכים העמוקים, הבריאים והחיוביים שנמצאים מתחת להתנהגויות ולמילים שנאמרו. זו ההתחלה שמאפשרת לנו להתחיל לחשוב ולדבר במקרבת.

אז איך עושים את זה?

איך עוברים להתמקד בצרכים במקום בהתנהגויות? איך מזהים במדויק את הצרכים שלי במצבים של קושי או עימות? ואיך להשתמש ברגשות לא נעימים שעולים בי (כמו כעס, תסכול, אכזבה) כדי להבין מהם הצרכים שלי שנמצאים מתחתיהם? בשיעור של היום נלמד את כל זה וגם את הנחות היסוד החשובות של תקשורת מקרבת שיעזרו לך להבין לעומק את העקרונות הבסיסיים שלה (זה יעזור לך להיות יותר במקרבת במצבים מאתגרים ביומיום)

תרגול מומלץ לשבוע הקרוב (אחרי שצפית בשיעור 2):

להתחיל לזהות צרכים שלך בתוך סיטואציות מאתגרות ולהשתמש בתחושות הגוף שלך כעוגן ראשון לזיהוי שלהם. כשמשהו באינטראקציה עם האחר מאתגר אותנו אנחנו נרגיש כיווץ בגוף (למשל בבטן), סגירות בבית החזה, מחנק בגרון או דחיסות בראש – איזושהי תחושת גוף (כזו או אחרת) שמזמינה אותנו להתבונן פנימה ולהבין מה קורה לנו. ברגע שאנחנו מזהים את תחושת הגוף כדאי לנו לשאול את עצמנו כמה שאלות:

1. מה התחושה שאני מרגיש/ה כרגע בגוף שלי?
ממש לסרוק את הגוף ולראות אלו תחושות יש בנו כרגע ואיפה?
2. לשאול את עצמי: איזה רגש חי בי כרגע שקשור לאותן תחושות גוף?
כעס? אכזבה? פגיעה? עלבון? תסכול? ייאוש? חוסר אונים?
3. לזכור שרגשות לא נעימים מעידים על צרכים שאינם מתמלאים
ולשאול את עצמי - למה אני מרגיש/ה את זה?

כי מה חשוב לי?**איזה צורך שלי התעורר בתוכי?****מה הייתי רוצה שאחרים יבינו וייראו שחשוב לי?****למה אני זקוק/ה כרגע?**

(כל אלו הן שאלות שעוזרות לנו לזהות את הצרכים העמוקים שלנו)

פשוט להפנות את העיניים ותשומת הלב שלנו פנימה ולנסות להבין אלו צרכים התעוררו כרגע בתוכנו.

זיהוי הרגשות והצרכים שלנו בדרך הזו עוזר לנו:
 להתחבר לעצמנו ולהבין מה קורה לנו,
 ליצור בתוכנו סדר ובהירות פנימית
 לחוות יותר שקט בתוכנו (מתוך אותה הבנה עצמית)
 ולמצוא דרכים למלא לעצמנו את אותם צרכים,
 לדבר אותם כדי שאחרים יבינו מה חשוב לנו ויתחשבו בזה -
 ועוד דברים חשובים שנלמד (צעד צעד) בשיעורים הבאים.

לצורך התרגול אתם מוזמנים להיעזר בכרטיסיית הצרכים שנמצאת באתר הקורס.

...

שיעור 3 - חיבור עצמי למה שחשוב לי בעזרת הפיכת שיפוטיות לצרכים

מה עושים כשעולים בנו שיפוטיות על אחרים סביבנו? למשל שיפוט על בן (או בת) הזוג שהוא אטום ולא רואה אחרים סביבו, על הילדה שלי שהיא בלגניסטית וחצופה, או על הילד שלי שהוא אלים ולא מתחשב?

בשיעור של היום (שיעור 3) אנחנו מסבירים שאי אפשר באמת להימנע משיפוטיות כאלה כי הם עולים בנו באופן בלתי רצוני. אפשר לבטא אותם במילים ובהתנהגויות ואז הצד השני נסגר, נעלב, 'מחזיר לנו' ומתרחק ואפשר להימנע מלהגיד אותם כדי לא לעורר מריבה ולהישאר איתם כמטען פנימי שהולך וגדל ושמביא אותנו בסופו של דבר להתפרצויות כעס בלתי נשלטות, לטענות וריבים.

שתי הדרכים האלה של התמודדות עם שיפוטיות מאד מתסכלות והורסות כל אחת בדרכה את מערכות היחסים הכי חשובות לנו.

אז מה כן כדאי לעשות עם שיפוטיות שמתעוררים בנו? ואיך להשתמש בהם כדי לרתום אותם למהלך מקרב ולהתחבר דרכם לצרכים שלנו? איך להפחית רגשות אשמה על עצם קיומם של השיפוטיות - ובמקום זה לחוות חיבור עצמי עמוק ומרגש, לפתוח את הלב שלנו לאחרים ואת שלהם אלינו?

ההמלצה שלנו לתרגול לשבוע הקרוב (לאחר שצפיתם בשיעור 3):

א. לזהות שיפוטיות שעולים בך כלפי אחרים
 (אגואיסט / שתלטנית / ילדותי / אלים / חסרת אחריות / לא מתחשב - וכדומה), לבחור מבניהם שיפוט אחד הכי קורא לך לעבוד איתו (-:) ולהפוך אותו לצרכים באמצעות 4 השלבים:

1. השיפוט -

(מה לא בסדר אצל האחר או בהתנהגות שלו)

2. ההיפוך

(מה היינו רוצים שהאחר יהיה או איך היינו רוצים שהוא יתנהג)

3. הצורך

(אם מה שכתבנו בשלב 'ההיפוך' יתקיים - מה זה ייתן לנו? מה זה יאפשר לנו? במובן של צורך שלנו)

4. העמקה

(אם הצורך שמצאנו בשלב 3 ('הצורך') יתמלא - מה עוד זה יאפשר לנו? אלו צרכים עמוקים יותר שלנו יוכלו להתמלא לנו?)

ב. חקירה והיכרות מעמיקה יותר עם הצורך שגיליתם:

1. נסו להרגיש את הצורך העמוק שמצאתם - איפה הוא יושב בגוף שלכם?
2. בדקו האם הצורך הזה מופיע בעוד מקומות בחיים שלכם? במערכות יחסים נוספות?
3. האם הצורך שמצאתם מוכר לכם מהילדות שלכם ולאורך שנות התבגרותכם (ואולי עד היום)?

ג. נסו לכתוב בקשה אחת מעצמכם

שיכולה לעזור לכם לטפל בצורך שמצאתם ולהתחיל למלא אותו, אפילו אם במעט. חשוב שהבקשה תהיה מידתית ותחומה בזמן (אנחנו מפרטים לגבי זה בשיעור עצמו).

...

שיעור 4 - הקשבה באמפתיה - חלק א'

את רוב הכאב, תחושת חוסר המובנות, הבדידות והריחוק במערכות היחסים שלנו אפשר למנוע באמצעות מיומנות תקשורת אחת שנקראת בתקשורת מקרבת **אמפתיה** - אופן נדיר ומיוחד של הקשבה שממוסס כעסים בכמה משפטים פשוטים, שהופך ויכוחים לחיבור והבנה, שמעודד אחרים להיפתח בפנינו ולשתף אותנו, שמחבר את המשפחה יחד ונותן לכולם נראות ומקום. כשיש לנו את היכולת להקשיב באמפתיה החיים במשפחה הופכים להרבה הרבה יותר קלים

ההמלצה שלנו לתרגול לשבוע הקרוב (לאחר שצפיתם בשיעור 4):

תרגלו הקשבה אמפתית, לפי המבנה שנלמד בשיעור: נסו לשאול את עצמכם קודם כל ברובד המהותי - מה מנסה האחר להגיד לך באמצעות ההתנהגות הזו או המילים האלה? אלו צרכים הוא מנסה לבטא (ולא מצליח לדבר אותם)? הדרך הכי קלה לעשות את זה - היא לשים את עצמך בנעליו של האחר ולהרגיש אלו רגשות היו עולים בך ואלו צרכים שלך היו מתעוררים בסיטואציה הזו לו היית במקומו -

קודם כל להקשיב לצד השני בלב פתוח ורק לחשוב אלו צרכים הוא מנסה לדבר אליך - נסו ללכת עם זה לאורך השבוע וזה יהיה תרגול בעל ערך עצום ואנחנו מניחים שמאד מלמד.

ואתם יכולים להוסיף לזה את הרובד המילולי של אמפתיה: לשים את עצמכם בנעליו של האחר, לנסות להרגיש אלו רגשות וצרכים היו עולים בכם אילו הייתם במקומו ופשוט להציע לו את זה - וזכרו לשים בסוף סימן שאלה:

“אז אתה מתוסכל כי אתה רוצה להמשיך במשחק ואתה מאד נהנה?”
(משפט שמציע את הרגש של תסכול וצרכים של המשכיות, משחק, הנאה).

...

שיעור 5 - הקשבה באמפתיה - חלק ב'

בשיעור האחרון בקורס למדנו מהי אמפתיה ואיך היא יכולה לשנות לטובה את כל התקשורת בבית.

להקשבה באמפתיה יש שני רבדים -

המהותי - להבין שאחרים לידנו כל הזמן מדברים אלינו את הצרכים שלהם למרות שבהרבה מקרים הם לא מצליחים לבטא את הצרכים עצמם (ולכן כועסים, צועקים, מתרחקים, עושים דווקא ועוד)

וישנו הרובד **המילולי** - היכולת לבטא אמפתיה במילים ולהקשיב באופן הזה - ככלי מרכזי להפיכת ויכוחים לחיבור והבנה, למוסס כעסים והתנגדויות, לקרב אלינו את הילדים, בן/בת הזוג ולעודד אותם להיפתח בפנינו (וגם להקשיב לנו).

בשיעור של היום אנחנו רוצים לתת לך את המשפטים והמילים שמרכיבים את האמפתיה ומזמינים אותך לתרגל אותה איתנו.

ההמלצה שלנו לתרגול לשבוע הקרוב (לאחר שצפיתם בשיעור 5):

תרגלו הקשבה אמפתית מילולית, לפי שלושת השלבים שלמדנו:

1. שימו את עצמכם במקומו של האחר - באותה סיטואציה או בסיטואציה דומה מהחיים שלכם.
2. דמיינו איזה רגש היה עולה בכם באותה סיטואציה ואלו צרכים היו מתעוררים בכם אילו הייתם במקומו.
3. הציעו את זה לאחר במשפט עם סימן שאלה בסופו, כשהתכוונות הלב שלכם היא להתעניין באמת במה שהוא מרגיש ובצרכים שהתעוררו בו.

דוגמאות למשפטים כאלו:

- אז אתה מתוסכל ורוצה לבחור בעצמך מתי ללכת להתקלח?
והיית רוצה שייראו שאתה באמצע משחק ומאד נהנה בו? ושיתחשבו בזה?
- אז את כועסת נורא כי היית רוצה שיכבדו את הפרטיות שלך?
ושישאלו אותך לפני שלוקחים משהו שהוא שלך, כדי שתוכלי לבחור בעצמך אם לתת?
- אז את מאוכזבת ועצובה כי מאד התגעגעת לאבא וחיכית ליחד איתו?
- אז את מתוסכלת כי חשוב לך להיות עצמאית והיית רוצה שיסמכו עלייך שתחזרי בזמן הביתה?
- אז נפגעת ונעלבת כי היית רוצה להיות חלק מהמשחק ולהרגיש ביטחון שאכפת ממך?

שימו לב שכל המשפטים האלה:

- מציעים רגש
- מציעים צורך אחד או כמה צרכים
- תמיד מתחילים ב-'את' או 'אתה' ולא ב-'אני' (באמפתיה נגיד 'את מתוסכלת...' ולא 'אני מבינה שאת מתוסכלת...')
- מסתיימים עם סימן שאלה

נקודה נוספת חשובה:

אחרי שאנחנו שואלים משפט אמפתי אחד, רצוי לחכות לתשובה ולהשתמש בה כחומר גלם למשפט אמפתי נוסף. למשל:

שאלה באמפתיה:

'אז אתה כועס כי היית רוצה שייראו שאתה רק הגבת וזה לא אתה שהתחלת בריב'?

תשובה:

'כן, וזה קורה כל פעם ואני אומר לך אבל כנראה לא אכפת לך'

שאלה אמפתית נוספת שמשתמשת בתשובה כחומר גלם לניחוש רגשות וצרכים נוספים: 'אז אתה מתוסכל ורוצה שיקשיבו באמת למה שאתה אומר ושיאמינו לך ויעזרו לך'?

וכן הלאה - כל תשובה שאנחנו מקבלים יכולה לשמש אותנו לשאלה האמפתית הבאה. דרך נוספת לאמפתיה שמאד כדאי להכניס גם אותה ליחסים, היא לתת הכרה לרגשות נעימים ולצרכים שכן מתמלאים - למשל:

- אז את מתרגשת ושמחה ומרגישה את האנרגיות חוגגות בגוף
- כי כבר נורא רוצה לראות איך יהיה לנו בטיול בצפון?
- וכבר קשה לך להתאפק מלפגוש את כל החברים ולהיות איתם יחד?
- אז אתה שמח ומלא סיפוק שהצלחת לבנות את הכל לבד?
- אז זה עושה לך הרגשה טובה שחשבו עליך ודאגו לך?
- וזה נעים כי אתה מרגיש שאכפת ממך ושרואים אותך?

מזמינים אותך לתרגל שאלות אמפתיות, אפשר להתחיל בדברים 'קטנים' כדי שיהיה קל יותר ומהם לעבור למצבים יותר מאתגרים.

...

שיעור 6 - ביטוי עצמי מקרב - חלק א'

הדבר הכי מתסכל בבית הוא התחושה שלא רואים אותנו ושלא מתחשבים במה שחשוב לנו. זה יכול לקרות לנו מול הילדים שלנו, מול בן/בת הזוג, בעבודה, במשפחה המורחבת.

ובפעמים שבהן אנחנו מנסים להגיד מה חשוב לנו אנחנו חווים לעיתים שמתעלמים מאיתנו, שמתווכחים איתנו, או נעלבים מדברים שאנחנו אומרים למרות שבסך הכל אנחנו רוצים שייראו אותנו ויתחשבו בנו.

אנחנו יכולים לבלות חיים שלמים עם תסכול עמוק מזה, עם רגשות של עלבון, פגיעה, כאב ובדידות - וזה אולי לא פשוט לשמוע אבל המון מזה תלוי באופן שבו אנחנו מדברים ומבטאים את מה שחשוב לנו.

במילים אחרות - אפשר לשנות את זה!

אחרים סביבנו יכולים לראות אותנו, להבין מה חשוב לנו ובהרבה מקרים להתחשב בנו ולעזור לנו, והמפתח לזה הוא מיומנות הדיבור הכי חשובה בתקשורת מקרבת שנקראת **ביטוי עצמי מקרב**.

אז מה זה בדיוק ביטוי עצמי מקרב? ממה הוא בנוי ואיך משתמשים בו כדי לבטא את מה שחשוב לנו בדרך שתגיע אל הלב של אחרים סביבנו ותעזור בהם רצון להתחשב בנו ולעזור לנו?

ההמלצה שלנו לתרגול לשבוע הקרוב (לאחר שצפיתם בשיעור 6):

נסו להתחיל לתרגל ביטוי עצמי מקרב לפי 4 השלבים שלמדנו בשיעור:

תצפית (לעומת פרשנות)

רגש (לעומת 'סיפור' / מחשבה)

צורך (לעומת אסטרטגיה)

בקשה (לעומת דרישה)

ממליצים לבחור כהתחלה מקרים פשוטים ובהם להגיד איזושהי תצפית, ולבטא רגש וצורך שלך - ולזכור לסיים בבקשה - אפילו אם זה בקטן וחלקי, מציעים בחום לנסות להוציא מילים מקרבות, **ההצלחה היא הניסיון, לא התוצאה!**

עצה חשובה שתעזור לך מאד ליישם ביטוי עצמי מקרב:

מאד מומלץ להתחיל את התרגול בכתב במחברת הסיטואציות שלך - שם יש לך אפשרות לערוך את המילים ולהתאמן בביטוי עצמי מקרב:

לבחור סיטואציה שבה היית רוצה להגיד לאחר את מה שחשוב לך ולכתוב לעצמך ביטוי עצמי מקרב מלא שיהיה באפשרותך להגיד בתוך השיחה בשלב מאוחר יותר, לפי השלבים של: תצפית, רגש, צורך ובקשה.

בשלב הבקשה מומלץ להשתמש בבקשה דיאלוגית, לדוגמא:

”איך זה בשבילך לשמוע את זה?”

או:

”רוצה להגיד לי מה חשוב לך?”

ואחרי שביטאתם את עצמכם, תנו מקום לצד השני לבטא את מה שחשוב לו ועברו להקשיב לו באמפתיה (ותוכלו לחזור אחר כך אם תרצו שוב לביטוי עצמי וכן הלאה).

זכרו - הדרך ללמוד לבטא את עצמנו באופן מקרב היא להתנסות!

...

שיעור 7 - ביטוי עצמי מקרב - חלק ב'

כשאנחנו מבטאים את עצמנו בדרך מקרבת -

אחרים לידנו מבינים מה חשוב לנו ונרתמים לעזור לנו.

אחרים לידנו רואים אותנו ומתחשבים בנו יותר.

אחרים לידנו (הילדים שלנו, בן הזוג ובכלל) לומדים לראות אותנו ואחרים סביבם.

אחרים לידנו לומדים מהדרך שבה אנחנו מדברים

שאפשר לדבר את מה שמרגישים ולבטא את הלב - ולבקש בקשות שיעזרו לצרכים עמוקים להתמלא (במקום לכעוס ולהתעצבן ולצעוק ולהשתמש בכח).

כשאנחנו מבטאים את עצמנו בדרך מקרבת אנחנו מייצרים לעצמנו מקום - בבית, בזוגיות, בהורות, בעבודה, במשפחה המורחבת ואנחנו בונים משפחה מדברת.

הכל יושב על מיומנות-על שנקראת **ביטוי עצמי מקרב** שמצריכה לימוד, ותרגול - שנעשה בשיעור הזה ושהוא קריטי להטמעת היכולת לבטא את עצמנו בדרך הזו:

ההמלצה שלנו לתרגול לשבוע הקרוב (לאחר שצפיתם בשיעור 7) -

להמשיך לתרגל ביטוי עצמי מקרב לפי 4 השלבים שלמדנו בשיעור:

תצפית (לעומת פרשנות) -

מה ראיתם שקרה או מה שמעתם שנאמר - שלגביו תרצו לבטא את הרגש והצורך שלכם? לדוגמה: שמתי לב שהכלים של ארוחת הערב מאתמול נמצאים בכיור

רגש (לעומת 'סיפור' / מחשבה) -

איזה רגש התעורר בכם?

לדוגמה: אני מתוסכלת ומאוכזבת

צורך (לעומת אסטרטגיה) -

כי מה חשוב לכם? / מה אתם רוצים? / למה אתם זקוקים? בחרו את אחת הקידומות האלו ואמרו אחריה שם של צורך (אפשר ביותר מילים) -

לדוגמה: כי אני מאד זקוקה לנראות ולהתחשבות, לעזרה ולהקלה ואני מאד רוצה להרגיש שותפות בכל מה שקשור למשימות בבית.

בקשה (לעומת דרישה) -

מה אתם רוצים לבקש מהאחר? (כשהדגש הוא לבקש ולא לדרוש).

יש שני סוגים של בקשות -

בקשה דיאלוגית - שמזמינה את האחר לדיאלוג ושמייצרת מקום גם לרגשות ולצרכים שלו (מה שלטווח ארוך ייקרב אחרים אליכם, ישפר את היחסים ויגדיל את שיתוף הפעולה כי הרבה יותר צרכים של האחר ושלכם יתמלאו מעצם קיומו של דיאלוג, בניגוד למונולוג).

דוגמה לבקשה דיאלוגית: איך זה בשבילך לשמוע?
או: אתה רוצה להגיד לי מה אתה מרגיש ומה חשוב לך?

בקשה אופרטיבית - שמזמינה את האחר לבצע פעולה מסוימת.
בקשה אופרטיבית תעבוד טוב יותר כשהיא קונקרטית - ולא מופשטת, כשהיא מנוסחת בלשון חיוב - ולא בלשון שלילה ושהיא תחומה בזמן הווה - ולא ניתנת לזמן בלתי מוגבל מעכשיו והלאה.
לדוגמה - במקום להגיד:
אתם מוכנים להפסיק להתנהג כאילו הבית הזה הוא לא שלכם?
(דוגמה לבקשה מופשטת, בלשון שלילה ולא תחומה בזמן, שאחרים לא באמת יודעים מה לעשות איתה)

נעדיף לבקש:
אתם מוכנים השבוע, במידה ואתם מכינים לעצמכם משהו לאכול בשעות הלילה, לשטוף את הכלים שאתם משתמשים בהם ולשים אותם במיבש כלים?
(קונקרטי, בלשון חיוב ותחום בזמן).

דגשים חשובים לתרגול:

1. בשלבים הראשונים מאד עוזר לנסח ביטוי עצמי בכתב, כי זה מאפשר לכם לערוך את המילים והמשפטים שלכם ולדייק אותם עד שהמשפטים שלכם יהיו נקיים משיפוטיות, פרשנויות ודרישות.
2. בפרספקטיבה רחבה של תהליך הלימוד של תקשורת מקרבת התוצאה המיידית פחות חשובה בהתנסויות הראשונות. פשוט נסו לבטא את עצמכם בדרך הזו המקרבת וחגגו את עצם ההתנסות - ככה לומדים לדבר - באמצעות התנסות.
3. זכרו שאם האחר עונה לכם אתם יכולים (וכדאי) לעבור לאמפתיה, להקשיב לרגשות והצרכים שהוא מנסה לבטא ולחזור שוב לביטוי עצמי במידה ואתם מרגישים שיש עוד צרכים שברצונכם לשתף.
4. ביטוי עצמי עובד - גם אם בהתחלה אתם לא זוכים להתייחסות שרציתם, לאורך זמן אתם תראו שאחרים לידכם יותר רגישים למה שחשוב לכם ויותר מתחשבים - אז שווה להשקיע בזה ולסמוך שככל שיעבור הזמן ישימו לב למה שחשוב לכם יותר ויותר.
לצורך התרגול אתם מוזמנים להיעזר בכרטיסיית הצרכים שנמצאת באתר הקורס.
בשיעור הבא של הקורס אנחנו עומדים ללמוד את המיומנות של דיאלוג מקרב שתחבר לנו את כל מה שלמדנו בקורס - איך לפתוח שיחה על דברים שחשובים לנו, איזו הכנה לעשות לעצמנו לקראת הדיאלוג עם האחר ואיך לנהל אותו כדי שיביא להבנה ואכפתיות הדדית, תחושת חיבור וקרבה ואיך לצאת ממנו עם הסכמים משותפים שעובדים.

...

שיעור 7 - 8 - איך לנהל דיאלוג מקרב ולהגיע להבנה והסכמה - חלק א' וחלק ב'

אז איך בפועל מנהלים את השיחה עם הילדים, בן הזוג ואחרים כדי להגיע בה להבנה והסכמה בדרך פשוטה - כשאנחנו והם רוצים דברים אחרים, ומבלי שהשיחה תתדרדר לויכוחים, טענות והאשמות שמביאות לריחוק?

בשיעור של היום אנחנו רוצים ללמד אתכם:

- מה זה דיאלוג מקרב ואיך הוא בנוי (זה מבנה פשוט)

- איך לנהל אותו בפועל כדי להגיע להבנה והסכמה

- משפטים ומילים שתוכלו להשתמש בהם כדי ליצור חיבור והבנה בשיחות שלכם עם הילדים, בן/בת הזוג, בעבודה ובכלל

- המהלך הבסיסי של דיאלוג מקרב: אמפתיה < משפט מעבר < ביטוי עצמי < בקשה שיעזור לכם לייצר (לפעמים ב-2-3 משפטים) הבנה ושיתוף פעולה עם האחר

ההמלצה שלנו לתרגול לשבוע הקרוב (לאחר שצפיתם בשיעור 8 ובשיעור 9) -

מזמינים אתכם השבוע להתחיל להתנסות ולתרגל את מיומנות הבסיס הראשונה של דיאלוג מקרב לפי השלבים:

1. משפט אמפתיה לצד השני:

'אז אתה מאד נהנה מהמשחק ורוצה להמשיך בו, והיית רוצה שיראו את זה ויתחשבו בזה?'

2. משפט מעבר:

'אני רואה את זה עכשיו ורוצה לקחת את זה לתשומת ליבי, ולצד זה יש גם משהו שחשוב לי, אתה מוכן לשמוע?'

3. משפט ביטוי עצמי:

'אני מסתכלת על השעון ורואה שכבר עשר, אני עייפה וזקוקה לזמן לעצמי ולמנוחה וגם מאד רוצה לשמור עליך ולדאוג לך ככה שיהיו לך מספיק שעות שינה כדי שמחר תהיה ערני ובמיטבך'

4. מכאן אפשר לצאת ל:

א. **בקשה דיאלוגית** - 'איך זה בשבילך לשמוע?'
ולעבור להקשיב שוב באמפתיה.

ב. **בקשה אופרטיבית** - 'אתה מוכן שניקח עוד כמה דקות וכשהמשחק הזה נגמר תסגור ותלך לישון?'

ג. מחשבה משותפת על פתרון:

'מתאים לך שנחשוב רגע ביחד על פתרון שימלא גם את מה שחשוב לך וגם את מה שחשוב לי?'

ממליצים לכם בחום לתרגל את המהלך הזה בכתיבה במחברת הסיטואציות שלכם, שם יש לכם אפשרות לערוך ולדייק את המילים. זה יעזור לכם לזכור את המבנה (אמפטיה < משפט מעבר < ביטוי עצמי < בקשה דיאלוגית/אופרטיבית) וגם להצליח לדבר אותו בזמן הדיאלוג.

...

שיעור 9 – איך לנהל דיאלוג מקרב – מיומנויות מתקדמות

אז איך בפועל מנהלים שיחה במצבים של רצונות סותרים? ומה לעשות בה כשהצד השני מתנגד לנו או אומר לנו דברים שקשה לנו לשמוע? למשל כשהילד שלנו רוצה להמשיך להיות במסך ואנחנו רוצים שהוא יסגור? כשאנחנו רוצים שבן/בת הזוג ינהגו יותר ברכות כלפי הילדים והוא/היא חושבים שנכון לשים להם גבולות נוקשים?

איך מדברים על נושאים כאלה ועל כל נושא חשוב אחר מבלי להיקלע לויכוחים, טענות, האשמות, העלבונות שיוצרים לאורך זמן מטענים ביחסים ומביאים לשתיקות ולריחוק?

בשיעור של היום נעמיק במיומנות-העל בתקשורת מקרבת שנקראת **דיאלוג מלא מקרב** - דרך פרקטית, מובנית ומסודרת שתאפשר לכם לדבר על כל נושא עם הילדים, בן/בת-הזוג ועם אחרים סביבכם ושיוצרת הבנה הדדית, אכפתיות אמיתית ומאפשרת להגיע יחד לפתרונות והסכמים משותפים שעובדים.

ההמלצה שלנו לתרגול לשבוע הקרוב (לאחר שצפיתם בשיעור 9) -

לתרגל מיומנויות מתקדמות בדיאלוג מקרב:

- איך להכין את עצמנו לשיחות שיכולות להיות טעונות יותר
- איך להזמין את האחר לשיחה כדי שירצה להשתתף בה
- ומה לעשות כשעולים מולנו התנגדויות בשיחה (ואפילו כשמופנים כלפינו טענות, כעסים והאשמות)

איך להכין את עצמכם לדיאלוג מקרב:

1. לבחור נושא לשיחה:
בחרו נושא שעליו הייתם רוצים לנהל דיאלוג עם האחר (ילד, בן-זוג, עמית לעבודה או כל אחד אחר)
2. חיבור לפני פתרונות:
הזכירו לעצמכם שלפני הפתרונות וההסכמים אתם רוצים להגיע לחיבור עם הצד השני. חיבור יעזור לכם ליצור קרבה ואכפתיות בשיחה והוא ייצר באופן טבעי רצון לשיתוף פעולה. והכי חשוב לזכור - חיבור יוצר ברגע שיהיה בשיחה מקום גם לצרכים שלכם - וגם לצרכים של הצד השני.
3. התחברו לפני השיחה לרגשות ולצרכים שלכם:
כדי להגיע לדיאלוג עצמו כשאתם בחיבור עצמי כתבו לכם במחברת התרגול תצפית

שאליה תרצו להתייחס, אלו רגשות חיים בכם (בהקשר לנושא השיחה) ואלו צרכים חיים בכם ומבקשים להתמלא. ההכנה הזו תאפשר לכם להגיע לשיחה עם יותר חיבור ופחות כעס ולדבר את עצמכם יותר במדויק ויותר באופן מקרב.

לדוגמה:

תצפית - בשלוש ארוחות הערב האחרונות צלחת האוכל של הבת שלי נשארה על השולחן בסיום הארוחה.

רגש - אני מרגישה תסכול.

צורך - חשובים לי עזרה, שותפות, הקלה והייתי רוצה שייראו אותי ושיתחשבו בי.

4. התחברו לפני השיחה לרגשות ולצרכים של הצד השני:
נסו לנחש ולכתוב לעצמכם אלו רגשות יתכן ועלו בצד השני ואלו צרכים שלו התעוררו באותה סיטואציה. ההכנה הזו תאפשר לכם להגיע עם לב פתוח יותר לצד השני והוא ירגיש את זה - ויותר ישתף אתכם פעולה בשיחה ואחריה.

לדוגמה:

יכול להיות שהבת שלי רוצה להרגיש בבית כמו בבית :-). שהצרכים שלה הם של חופש, מנוחה ומרחב של בחירה והיא זקוקה למילוי הצרכים האלו ספציפית בבית בגלל שביתר מסגרות החיים (כמו בבית הספר) הם לא מתמלאים לה.

ההכנה העצמית לדיאלוג תאפשר לכם לנהל אותו וליצור בו חיבור והבנה באמצעות אמפתיה וביטוי עצמי (במקום שהוא ייצא משליטה ויגיע למקומות מתסכלים) ולצאת ממנו עם רצון הדדי להתחשב ולשתף פעולה.

(ככל שצוברים יותר ביטחון בדיאלוגים זמן ההכנה העצמית לשיחה מתקצר אבל תמיד כדאי לפחות לעשות לעצמנו איזושהי הכנה, גם אם רק במחשבה).

הזמנה לשיחה -

אחרי שהכנתם את עצמכם לדיאלוג - הזמינו את הצד השני לשיחה!

א. אמרו לו על איזה נושא אתם רוצים לדבר איתו

ב. שתפו אותו שאתם רוצים להחזיר ביניכם את ההבנה / להתקרב / לנקות משהו שיושב לכם על הלב כדי להחזיר את החיבור / לדבר משהו שחשוב לכם ושאתם רוצים לשתף בו (או כל משפט שייאפשר לצד השני להרגיש ביטחון שאתם באים במטרה של חיבור והבנה ולא כדי לבוא בטענות ולהאשים)

ג. בדקו אם הצד השני פנוי לשיחה (כדי שתהיה לו בחירה). אם הוא פנוי התחילו את הדיאלוג ואם לא קבעו איתו לזמן אחר.

דגש חשוב 1 - בחרו איך להתחיל את השיחה

כשאתם מתחילים את השיחה, חשבו לרגע אם כדאי לכם להתחיל אותה באמפתיה או בביטוי עצמי. אם אתם לא מאד טעונים יתכן וכדאי לכם להתחיל בהקשבה אמפתית לאחר כי זה יאפשר לו להרגיש שרואים אותו ומבינים אותו ומהמקום הזה יש יותר סיכוי שיוכל להקשיב בלב פתוח גם לרגשות ולצרכים שלכם (יש גם פעמים שאפשר וכדאי להתחיל בביטוי עצמי שלכם - העיקר שתהיו שם בחשיבה ובבחירה כי ההחלטה במי להתחיל היא חשובה).

דגש חשוב 2 - מה לעשות כשעולים מולכם התנגדויות בשיחה

בכל פעם שהצד השני נסגר (הבת שלי שותקת ומגלגלת עיניים) מבטא ציניות (טוב אמא אפשר לסיים את השיחה הזו?) מפנה אליכם שיפוט (תפסיקי לבוא כל הזמן בטענות אז הכלים שאני משאירה לא יפריעו לך כל כך) מפנה אליכם טענה או האשמה (ואת מחזירה את כל הדברים שלך למקום?) -

בכל פעם כזו תעברו לאמפתיה. כי מה שהצד השני מנסה להגיד לכם באותו רגע זה פשוט עוד צורך חשוב שלו שהוא לא הצליח עד עכשיו לבטא במילים (זה מה שאמר מרשאל רזנברג - שכל מה שאנשים מנסים להגיד לנו כל הזמן זה את הצרכים שלהם, והם עושים את זה בהמון דרכים יצירתיות).

ולכן אחרי שאנחנו קצת נעלבים ממשפטים כאלה (את זה קשה למנוע) ההמלצה היא פשוט לנשום, להזכיר לעצמנו שהצד השני מנסה לדבר אלינו צורך שלו - ולפנות אליו באמפתיה.

לדוגמה:

כשהבת שלי שותקת ומגלגלת עיניים -

אפשר לשאול באמפתיה:

'אז את מתוסכלת כי את שומעת במה שאני אומרת האשמה וטענה כלפיך?'

למשפט 'טוב אמא אפשר לסיים את השיחה הזו?'

אפשר לתת אמפתיה:

'אז את בחוסר סבלנות ועייפה מהשיחות האלה כי זה לא מחדש לך?'

למשפט 'תפסיקי לבוא כל הזמן בטענות אז הכלים שאני משאירה לא יפריעו לך כל כך'

אפשר לתת אמפתיה:

'אז את בחוויה שכל הזמן דורשים ממך ומתעורר בך כעס?'

'כי את זקוקה ליותר חופש ומרחב נשימה בבית, והיית רוצה שאבין את זה ואתחשב בזה?'

ולמשפט 'ואת מחזירה את כל הדברים שלך למקום?'

אפשר לתת אמפתיה:

'אז עולה בך כעס כי היית רוצה שאם אני מבקשת משהו - שאעמוד בו בעצמי?'

ושיהיה לך מקום שוויוני בבית כמו לי ולכולם?'

ואולי בעצם היית רוצה שייראו שזה לא כזה פשוט להחזיר הכל למקום,

כי הנה, גם אני לא תמיד עושה את זה?

ושיהיה קצת יותר חופש בבית ומרחב להיות בו עם פחות דרישות ו'צרכים'?

במרבית המקרים התייחסות אמפתית כזו להתנגדויות בשיחה תחזיר את החיבור ותחדש את ההקשבה ומכאן תוכלו לחזור לביטוי עצמי נוסף שלכם וכן הלאה.

במילים אחרות -

מציעים לא להיבהל יותר מדי מהאשמות וטענות שמופנות אליכם, אפילו להגיד לעצמכם לפני השיחה שיתכן והן יגיעו ופשוט להיות מוכנים לטפל בהן כפי שהסברנו כאן.

מזמינים אתכם לתרגל דיאלוגים מקרבים שנותנים מקום לצרכים של כולם - מומלץ בחום לכתוב לכם טיוטות של דיאלוגים כאלה במחברת התרגול שלכם - הכתיבה מאד תעזור לכם להתנסח בדרך מקרבת כפי שלמדנו בקורס.