

פרק הסיכום והרפלקציה.

השתלמות זו באמת הייתה אחת ההשתלמויות היותר טובות ויישומיות שעשיתי במהלך השנים האחרונות .

נושא הדיאלוג והקונפליקט נידנו בכל פרק בצורה כזו או אחרת וכמובן מתי להשתמש בכל אחד מהם. מאוד אהבתי שבפרקים היו, סרטים וסרטונים הממחישים מצבים מסוימים שניתן לראות האם הם יעילים יותר או פחות ולדעת האם הם מתאימים לי ולשימוש שלי.

הפרק בנושא ניהול תחרותי לי אישית במיוחד מאוד מאוד עזר ותרם, ראשית להבין בעצמי מספר דברים על ניהול וכיצד על מנהל להתנהל, כמובן מקרים נוספים שאירעו במהלך השנה ובעזרת הכלים שקיבלתי בקורס הבנתי כי לעיתים שגיתי בצורה בה פניתי לתלמיד, מורה, והורה .

אני חושב שבנוסף ההשתלמות נתנה לי יותר בטחון בגישה לאירועים, שיח משותף עם תלמידים מורים והורים ואף שיח בבית ופתרון בעיות שונות שצצות בחיי היום יום שההתנהלות שלי גם בבתי שלי הייתה שונה ממה שהיא היום. יישמתי כ"כ הרבה פעולות מתוך מודל אפרת, שלעיתים שאלתי את עצמי למה לא לימדו אותי כשאני הייתי סטודנט או למה ביה"ס לא מלמד מורים מודל זה וכמובן מודלים אחרים שנלמדו.

הקורס מבחינתי סיפק חווית למידה והעשרה, בחלק מהמקרים ממקום של חוסר ידע והעצמת הידיעות השונות שקראתי והסרטים שצפיתי.

אין לי ספק שלא רק אני יצאתי נשכר מהשתלמות הזו, אלא התלמידים שלי ובני ביתי שהרגישו בשינוי שחל בי בחודשים האחרונים בעקבות שינוי התנהגות ויותר שיתוף פעולה שלא נהגתי כבעבר כי האמנתי כי אני יכול תמיד הכול לבד ולא צריך להקשיב או יותר נכון "להקשיב" ולעשות מה שאני רוצה ולומר את האמת התוודעתי.

ההשתלמות תרמה לי להבין כי ישנם סגנונות שונים גם של ניהול כמובן אך גם של גישות לפתרון בעיות בצורות שונות .

נושא ההכלה מאוד קירב אותי לתלמידי ואפילו ריגש אותי כי זו פעם ראשונה בכל שנתיי שעשיתי זאת עם תלמידים שלי בתוך הכיתה.

יש לי מוטיבציה להמשיך עוד ועוד ממה שלמדתי ואם יהיה קורס המשך אין לי ספק כי אקח אתו .

מילה למרצה עופר טהורי : תודה על כתיבת קורס מעניין, מתן תגובות לעבודות שביצעתי, הערות והארות ממוקדות . היה לי מאוד נעים להכיר ולפגוש אותך .

פרק סיכום ומבט רפלקטיבי-

כפי שכתבתי בפרק התיאורטי למדתי בהשתלמות זו דברים רבים על סגנון ניהול קונפליקטים, צרכים ואינטרסים של הצדדים השונים. אך מה שהלך איתי גם הלאה בחיים האישיים היה מה שלמדנו בפרק הניהול המשלב ובפרק הפיוס והמניעה. כאדם אני מאוד אסרטיבית, מאוד נלחמת על שלי ומה שנכתב פרט על נימי ליבי וחדר אל הלב. לקחתי מהפרק כמה תובנות מרכזיות שאני מרגישה שמנתבות אותי בחיי היומיום:

- הסתכלות על חטא ולא החוטא- מאוד קשה להפריד בין האדם לבין מחשבותיו ומעשיו, כאשר אלו באים בניגוד גמור לדעותיך ומעשיך שלך. אך בבואנו לתהליך הפיוס עלינו לראות את האדם, מידותיו ורגשותיו מצד אחר, ומצד שני את מחשבותיו ומעשיו. בצורה כזו יתכן והרגשות השליליים העולים בתוכנו כלפי מעשיו ומחשבותיו של אותו אדם, ייעלמו בחושבנו עליו עצמו כאדם בעל מידות ורגשות משל עצמו. בצורה כזו תתיכן התחלה של בניית מכנה משותף ושיתוף פעולה שבסופו תהליך פיוס.
 - ראיית המכנה משותף- השוני הרב שקיים בינינו, ובא לעיתים לידי ביטוי בצורה הקשה והכואבת ביותר, יכול לפוג ולהיות כלא היה למספר שניות, בדקה בה הצדדים מוצאים מכנה משותף. הגורם המשותף, קטן ככל שיהיה, יכול לגרום להפגת מתחים וכעסים ויכול להוביל לתחילת בנייה משותפת.
 - מודל אפרת- אירוע, פירוש, רגש, לתגובה. מה שחשוב בכל אינטראקציה בינך לבין האחר, הוא פירושו של האחר לאירוע ולא הכוונות והפירוש שלך. גם אם כוונתך הייתה טובה, כל עוד האחר קלט מסרים שליליים, זה לא מועיל וייתכן ומשבר בינאישי שלא היה מכוון כלל ועיקר בפתח. כאדם מדבר הוא צריך לקחת בחשבון עם מי הוא מדבר, מה מערכת היחסים הזו כוללת בתוכה, והכי חשוב איך האחר יקלוט את שאני אומר לו. כמעט ולא משנה כוונתי, העיקר הוא קבלת האחר את דברי.
 - בנוסף, הדבר הכי חשוב שלמדתי הוא עד כמה קשה באמת לדון אדם לכך זכות ולא לשפוט אותו. עד כמה ההסתכלות דרך עיני האחר היא צורך יומיומי במערכת יחסים. חוסר השיפוטיות שלנו את האחר הוא ההבדל בין אדם רגוע, נינוח ומקבל לאדם מריר, עצבני וחסר אמון. כמה נצרך ובסיסי, כך קשה להשגה. אני כותבת את נ"ל מתוך תפילה שנזכה באמת לקבל את האחר ולדון אותו לכך זכות מתוך רוגע פנימי.
- בחיי היומיום ישנם כ"כ הרבה קונפליקטים הבאים לידי ביטוי, אני מרגישה כי לעיתים רבות הקונפליקט לא בא על פתרונו בשלום ושני הצדדים אינם יכולים להגיע לעמק השווה. כאשר מצב זה קורה עלינו לקחת צעד לאחור, לנסות לראות את התמונה הגדולה ולחתור לפיוס. הדבר לא פשוט כלל ועיקר, אך לעיתים עצם הורדת הראש והשקט הנפשית שבא איתו שווים את המחיר.

סיכום

בקורס נחשפנו לדרכים וסגנונות לניהול קונפליקטים ומאפייני כל סגנון: תחרותי, המנעות, ויתור, פשרה, משלב. דנו גם בנושאים: הכלה, דיאלוג מכיל, הקשבה אקטיבית וקונטסרוקטיבית ומוטיבציה בחינוך שרלוונטיים לעבודה הטיפולית. היתה גם התייחסות לערכים ומודלים להתייחסות ולהתנהגות בקשר בינאישי.

אני מרגישה שבעקבות הקורס אני מודעת כיום יותר לתגובותיי במצבי קונפליקט שונים, כשלעיתים קרובות מאז תחילת ההשתלמות אני מתבוננת באופן רפלקסיבי על מצבי קונפליקט ומנסה לחשוב אם אופן התמודדותי הייתה באופן משלב, או האם נמנעתי, וויתרתי, או אחר. לעיתים, בעקבות כך שיש לי כיום יותר מודעות למאפייני תגובתי במצבי קונפליקט מסויימים אני מוצאת את עצמי אסרטיבית יותר. אני גם מכירה יותר בפשרה או ויתור שעשה האחר בקונפליקט. (מאחר ובתקופה האמורה בנינו בעלי ואני בית – מה שמזמין הרבה קונפליקטים...היו לי לא מעט הזדמנויות לחקור את הנושא בתקשורת ביינו ולנסות לנקוט בניהול משלב למחלוקות מסויימות בתהליך).

נושא זיהוי הצרכים וכן המאמר של לבוי ר. הנוגע לסוגי מוטיבציות. הרחיבו את הראייה שלי והיה בהם תזכורת עבורי לנסות לזהות עוד יותר את הגורמים המוטיבציונים השונים ואת הצרכים הספציפיים ולעשות יותר שימוש בגורמים מניעי המוטיבציה בעבודתי עם הילדים.

שאלונים למבחנים עצמיים חידדו את ההבנה שלי. לדוגמא שאלון לגבי מה מעורר בי מוטיבציה, שבעקבותיו התקשרתי לחלק מההורים כדי לתת משוב חיובי על ילדים או לשתף בכך שמתרחש תהליך חיובי...זה משהו שהייתי עושה קודם אך כעת ייחסתי לו אף יותר חשיבות (אני עובדת עם ילדים עם קשיי התנהגות, כאלו שההורים בד"כ רגילים שמתקשרים אליהם לדווח על בעיות שהילד עושה...).

אהבתי את מגוון התייחסויות לנושאים שנלמדו דרך שימוש בטקסטים, סרטים וקטעי ווידאו, מקורות שונים, שאלונים ומבחנים. התייחסות מקיפה ונרחבת.

אהבתי את החיבור לערכים חיוביים, אהבת האדם והמסרים האופטימיים.

תודה רבה על הקורס המפורה! אני מאמינה שבעתיד עוד אמשיך ואתרם ממנו.

סיכום ורפלקציה

כאשר הכנתי את העבודה הנוכחית קראתי שוב את המטלות שביצעתי בכל פרק. לפתע התחברו לי נקודות רבות בהן נתקלתי, כלומר, הבנתי כי ההשתלמות היא למעשה תהליך הסתכלות עצמית. הרי בכל סיטואציה שלמדנו אני מכניסה את עצמי לאחת הדמויות ותוהה מחדש בכל פעם כיצד עלי להתמודד במצבים השונים. זוהי התבוננות פנימה דרך מקרים שאני עלולה להיתקל בהם בעתיד.

לשם כך עזרו לי מאוד הכלים שניתנו במהלך הפרקים, כמו מבחן המוטיבציה ששיקף לי כיצד השתנו המניעים הפנימיים בי. דילמת האסיר אותה אזכור, מודל הסחטן. הסרטונים והסרטים כמו "מרכז הכיתה" אשר הראיתי אותו לתלמידיי על מנת שיבינו את "האחר" או לפחות יקבלו מושג עם מה מתמודדים אנשים שהם לא הם עצמם!. הסרט "זרים". מעביר מסר כאשר יש שני אויבים הדבר שיכול לגרום להם להתלכד, למרבה האירוניה הוא אויב משותף. כמו כן מכל פרק עלו תובנות שונות. הזכורה מכל היא ההתבוננות על מעשה שאדם עשה ולא על האדם עצמו, כלומר, עלינו להפריד בין אדם ובין התנהגותו או פועלו.

הרגשתי שההתקדמות בפרקי ההשתלמות מקדמת אותי בראיה סובלנית יותר. אני יכולה לומר שהקורס חיזק את הרצון שלי להיות פחות אימפולסיבית כי זה גורר לעיתים לעימותים מיותרים. אינני מתיימרת לומר כי הקורס שינה אותי או את חיי אך בהחלט אני חשה כי הצהר שנפתח אצלי כבר התרחב כעת יותר.

סיכום רפלקטיבי

במהלך הלמידה בקורס נחשפתי לתכנים רבים הנוגעים ליחסים בין אנשים, ואין זה חשוב האם מדובר ביחסים של מורה ותלמיד, יחסים בין עמיתים או קשר בין בני משפחה. המהות של תכנים אלו היא בכך שיש ריכוך של הראייה של האחר, חיפוש הטוב והבנה שכאשר לאחר טוב – טוב גם לי. עם זאת, אין הכוונה ליתור עצמי, שכן חיפוש הטוב עבור כולם הוא שמאפשר ביצוע מיטבי של פתרון משותף, תוך התייחסות לאינטרסים של כל אחד מהצדדים וכן לאינטרסים המשותפים.

היה לי קשה להפריד את התוכן לתתי נושאים, ולבודד כלי אחד שבו אשתמש במצב של קונפליקט, כפי שנדרש בעבודה זו. הרי הכלים והרעיונות השונים שזורים זה בזה, ומשלימים זה את זה. שימוש נכון במודל אפר"ת תוך הבהרת הכוונה שמאחורי המעשה ע"מ להפחית עמימות ולהמנע מפרשנות לקויה, דורש ראייה והבנה של האינטרסים והצרכים של האחר, ושימוש במסרי "אני" כדי שהמסר יעבור לצד השני באופן חלק, נקי וטהור.

משמעוטי במיוחד עבורי היה השינוי המחשבת-תפיסתי לגבי בחירת ה"קרבות". כלומר, על מה אפשר לגשר ועל מה יהיה יותר קשה לעבוד. החשיבות של חיפוש האינטרסים במקום לדבר על העמדות ועל הרצונות, והימנעות מויכוח על ערכים ואמונות, שכן אלו כמעט בלתי ניתנים לגישור.

מאז הלמידה בקורס, ובעקבות חשיפה לגישות חינוכיות דומות, אופן התקשורת שלי עם ילדיי ועם בעלי עבר מספר שינויים, ואני מרגישה שהשפעה של אופן התייחסות שלי כלפיהם היא רחבת היקף מכיוון שהקשר ביננו התחזק והעמיק, ובנוסף לכך השימוש ב"שפה" הזו מחלחל והם משתמשים בשפה הזאת אחד עם השני בבית וגם עם אחרים במסגרות אחרות.

פרק הסיכום

אני חושבת שזהו קורס חובה לכל אדם. על אחת כמה וכמה למורה במערכת החינוך שבה יש כר נרחב לקונפליקטים על בסיס שונה ויש במקצוע מגע עם אוכלוסיות מגוונות כמו: תלמידים, הורים, מנהלת, מפקחת, חברי צוות וקולגות. הקורס היה מבחינתי מאלף ומהווה כלי מצוין להתמודדויות שונות בחיים כולל החיים הפרטיים, שם ההתמודדויות טעונות ורגשיות אף יותר (ילדים מתבגרים, זוגיות) שאותן צריך לצלוח בשלום. התובנות מהקורס שאותן אקח איתי לחיים הן כדלקמן:

- קיימים טיפוסים שונים של בני אדם, וכאשר אני יכולה לזהות את הטיפוס של האדם מולי אני יודעת כיצד להתמודד אתו. היכרות עם הבעיה היא סוג של חצי פתרון. כשאני מזהה את הטיפוס שלפניי אבחר בדרך ההולמת לניהול הקונפליקט מולו.

- התובנה שהיכולת להכיל את האחר, להבין את צרכיו, להתעלות על הרצון האגואיסטי המובהק להיות צודק ולנצח, היא היכולת שמצמיחה ומעצימה באמת ומובילה לפתרון מהדגם מנצח- מנצח שבו שני הצדדים מנצחים, ואין מפסידים ולשם עליי לשאוף.

- השאלונים לזיהוי טיפוס בני אדם הם, מבחינתי, כלי עבודה מצוין לעבודה עם תלמידים.

- חשוב לי מאוד פרק המוטיבציה שהיה מאלף ופרקטי מאוד בעבודה עם תלמידים. הדרך לעורר מוטיבציה אצל הילדים היא בעצם שאלת השאלות לכל מורה.

- כדאי מאוד לא להיכנס לעימותים שאותם ניתן היה למנוע מראש. הדבר אמור לגבי כל תחום, אבל אני רואה בזה רעיון נכון גם בעבודה עם תלמידים. אין טעם להיכנס לעימות שאינו משאיר לתלמיד מוצא ושני הצדדים יוצאים נפסדים מההסלמה במצב. חשוב לראות קדימה ולא להיכנס למצבי אין מוצא שגורמים לתלמיד לפעול מתוך מצוקה כלשהי אליה נקלע עקב התנהלות שגויה של המורה.

- כל פתרון קונפליקט מתחיל בזיהוי ואיתור הצרכים. איתור הצרכים מביא להכלה והבנה ומשם הדרך כבר פתוחה. יש ריכוך ושל שני הצדדים ובניהול נכון של הקונפליקט אפשר להגיע אף לשיתוף פעולה.

- כל קונפליקט הוא בעצם הזדמנות ללמידה, ומנוף לצמיחה ולבנייה משותפת.

- בכל שלב בניהול הקונפליקט יש להיות יצירתיים ולחשוב מחוץ לקופסא. כמו כן להימנע משיפוטיות וביקורתיות ולהשתדל לדון כל אדם לכף זכות.

- להשתדל להיכנס לנעליו של האחר על מנת להבין את הנרטיב שלו כי לכל אדם יש נרטיב, ולכל עניין יש לפחות שתי נקודות מבט. חז"ל אמרו בחוכמה רבה " אל תדון אדם עד שתגיע למקומו"

- מודל אפר"ת כלי עבודה מצוין להתפתחות אישית ואותו אאמץ בכל תחום בחיים.

לבסוף, אני רוצה להודות לך על קורס כל כך חשוב, על ההתחשבות, ועל כול התובנות האלו שעלו במהלך למידת פרקי הקורס.