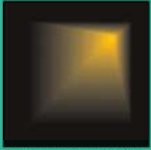


חוג ההורים - פורום המשפחות
משפחות שכולות למען שלום, פיוס וסובלנות (ע"ר)
منتدى العائلات
عائلات تكلى من أجل السلام, المصالحة والتسامح

מפגש בגובה העיניים

עם חברי פורום
המשפחות השכולות
הישראלי-פלסטיני

כלים לעבודה עם תלמידים לפני, בעת ואחרי
מפגש הדיאלוג עם הפורום



פורום משפחות שכולות
ישראלי-פלסטיני בעד שלום
ISRAELI PALESTINIAN
BEREAVED FAMILIES FOR PEACE
منتدى عائلات تكلى فلسطيني
إسرائيلي عن أجل السلام



מפגש בגובה העיניים

עם חברי פורום המשפחות השכולות הישראלי-פלסטיני
כלים לעבודה עם תלמידים לפני, בעת ואחרי מפגש הדיאלוג עם הפורום

כתיבה: שירי בר

ייעוץ: יפעת מוהר

עיצוב גרפי: בר ורון דביר

זכויות יוצרים 2018

מהדורה שניה | פברואר 2018

חוג ההורים - פורום המשפחות

משפחות שכולות למען שלום, פיוס וסובלנות (ע"ר)

منتدى العائلات

عائلات تكلى من أجل السلام, المصالحة والتسامح

היסמין 1, רמת אפעל 5296000

טל. 03 5355089

פקס: 03 6358367

www.theparentscircle.org

www.facebook.com/crackinthewall

תוכן העניינים

4	פתח דבר - מכתב למורים
6	רקע פדגוגי למפגש הדיאלוג ולשיח בנושא הטעון של הסכסוך הישראלי-פלסטיני
11	חלק א': הכנת התלמידים לקראת מפגש הדיאלוג עם חברי פורום המשפחות
17	חלק ב': עבודה עם התלמידים בזמן מפגש הדיאלוג
21	חלק ג': דיון לעיבוד מפגש הדיאלוג
29	נספח: מאגר רגשות מאגר צרכים וערכים

פתח דבר - מכתב למורים

מהו מפגש הדיאלוג?

מפגש הדיאלוג עם חברי/ות פורום המשפחות אורך כשעה וחצי וכולל שני חלקים. בחלק הראשון מספרים חברי הפורום הישראלי/ת והפלסטיני/ת את סיפור השכול המשפחתי שלהם ומתארים את המסע שהם עברו מהתמקדות בכאב ורצון לנקמה להידברות ופעולה ביחד עם הצד השני למען פיוס. בחלק השני מתקיים דיון קבוצתי בו מוזמנים התלמידים לשיח של שאלות ותשובות הנוגע באופן אמיתי בנושאים כגון כאב, כעס, נכונות לשינוי, פיוס וכדומה. הדיון מאפשר לתלמידים להיפגש באופן ישיר ואנושי עם פלסטינים דוברי עברית ולהעלות בפניהם כל שאלה בנוגע לצד הפלסטיני. הדיון הוא נטול הטיה מפלגתית ואינו עוסק בפתרונות פוליטיים. חברי הפורום מיומנים בניהול דיון מכבד ומעניין הגורם לתלמידים להעלות סימני שאלה ולבחון הנחות יסוד.

מזה כ- 20 שנה מקיים פורום המשפחות השכולות הישראלי-פלסטיני מפגשי דיאלוג בבתי ספר בכל רחבי הארץ. במפגשים מספרים חברי הפורום הישראלי והפלסטיני את סיפור השכול האישי שלהם ומקיימים עם התלמידים דיון פתוח ואותנטי המהווה הזדמנות ייחודית להיכרות עם מודל של פיוס. חברי הפורום, שאיבדו את היקר להם מכל, מוכיחים בעצם עמידתם המשותפת כיצד ניתן להתמיר רגשות של זעם ונקם ולפעול ביחד למען הידברות, תקווה ופיוס.

אנו מוקירים את הבחירה שלכם לקיים את המפגשים עם הפורום בזמנים בהם כמעט ואין דרך אחרת להיפגש עם ה"אחר" הפלסטיני בגובה העיניים.

פורום המשפחות השכולות הישראלי פלסטיני למען שלום, פיוס וסובלנות הוא ארגון התנדבותי שוחר שלום בו חברות כ-600 משפחות ישראליות ופלסטיניות ששכלו בן משפחה מדרגה ראשונה במאבק הדמים המתמשך באזורנו.

מתוך העוצמה הנוראית של הכאב גמרו חברי וחברות הפורום בליבם לעשות כל שביכולתם כדי למנוע שכול נוסף בשני העמים. הנכונות להתמיר רגשות של זעם, נקם, ייאוש וחוסר אונים מתבטאת בבחירה לפעול למען תקווה ופיוס. חברי הפורום נוכחים דרך פעילותם בכעשרים השנים האחרונות כי הידברות מכבדת ואמפתית לכאב ולצרכים של האחר תורמת לשינוי ברמה האישית וליצירת מסגרת לפיוס והידברות בין שני העמים. אנו מאמינים כי נכונות רבה יותר לפיוס תאפשר למנהיגי שני העמים להידבר, להגיע להסכמים, לממש אותם ולשמור עליהם לאורך זמן, ובכך לצמצם ולהפסיק את מעגל הדמים.

פורום המשפחות השכולות הישראלי-פלסטיני אינו שייך ואינו מייצג גוף פוליטי כלשהו.





צלמת: יפעת יוגב

על הערכה

הערכה כוללת ארבעה חלקים:

- רקע פדגוגי למפגש הדיאלוג ולשיח בנושא הטעון של הסכסוך הישראלי-פלסטיני (עמ' 6)
- מערך שיעור להכנת התלמידים לקראת מפגש הדיאלוג (עמ' 11)
- הצעה להתנהלות תוך כדי מפגש הדיאלוג (עמ' 17)
- 2 מערכי שיעור לעיבוד המפגש עם התלמידים בשיעור החינוך שלאחריו (עמ' 21)

אנו מקווים כי עבודת ההכנה הזו תשמש אתכם גם במצבים נוספים בהם נדרשות מיומנויות הקשבה לזולת, ובעיקר לזולת שסיפורו האישי ו/או תפיסת עולמו מאתגרים את אלו שלנו.

מהי מטרת מפגשי ההכנה למחנכים/ות?

מטרת מפגשי ההכנה למחנכים/ות, אליהם מתלווה ערכה פדגוגית זו, היא לחזק את היכולת של מורות ומורים לקיים שיח פורה עם תלמידיהם לפני ואחרי מפגש הדיאלוג וזאת באמצעות עירור מחשבה ושיח, מתן כלים והעשרה בידע. מפגשי ההכנה והערכה נועדו לסייע בידכם:

- לחדד את המטרות הפדגוגיות ואת התרומה של מפגש הדיאלוג בהתאמה לעבודה החינוכית והאתגרים בהם אתם עוסקים עם התלמידים;
- להכין את התלמידים למפגש באופן שיהפוך אותו לפורה ככל הניתן;
- לחזות ביחד עם התלמידים קשיים פוטנציאליים, להבין אותם יחד איתם ולחשוב ביחד על דרכי התמודדות מיטביות;
- להתכונן למפגש הדיאלוג באופן אישי;
- לתכנן את העבודה שלכם עם התלמידים לפני ובמהלך המפגש;
- ולהתכונן לניהול דיון פורה ולא מתלהם לאחריו.

רקע פדגוגי למפגש הדיאלוג ולשיח בנושא הטעון של הסכסוך הישראלי-פלסטיני¹



1 סיכום מתוך "שני פנים לסיפור, מדריך למורה", מטח 2016. מבוסס על עבודת מחקר
ענפה שנערכה על ידי פרופסור דניאל בר-טל מאוניברסיטת תל אביב ושותפיו.

תחום המחקר של הפסיכולוגיה החברתית מתמקד בין השאר ביחסים בין קבוצות, עם דגש על יחסים קונפליקטואליים, וזאת במטרה להעמיק את ההבנה של תהליכי העומק של סכסוכים ומתוך כך לסייע במציאת פתרונות ברי-קיימא. בארץ וברחבי העולם נערכים מחקרים מקיפים על התופעה של סכסוכים בלתי נשלטים הנחשבים לסכסוכים טוטאליים המשפיעים באופן ניכר על חיי החברה ומציבים בפניה אתגרים רבים. הסכסוך היהודי-ערבי בכלל והישראלי-פלסטיני בפרט משתייכים אף הם לקטגוריה זו של סכסוכים.

סכסוכים אלימים נתפסים "כמשחק סכום אפס"

שני הצדדים רואים באלימות מהצד השני מעשה לא מוצדק שנעשה בכוונה תחילה, וכל צד דואג רק לנפגעים בצד שלו.

כאשר מתנהל סכסוך

מתמשך ואלים בין חברות או עמים קשה לצדדים להקשיב זה לזה, לנסות להבין את הצד האחר ולהצליח לדמיין מצב שבו הסכסוך בא לסיומו ונוצר פיוס ביניהם. סכסוכים בלתי נשלטים נמשכים שנים רבות. הם מאד אלימים וכוללים נפגעים רבים - הרוגים ופצועים, אזרחים וחיילים. שני הצדדים רואים באלימות מהצד השני מעשה לא מוצדק שנעשה בכוונה תחילה, וכל צד דואג רק לנפגעים בצד שלו. שני הצדדים חושבים שלא ניתן לפתור את הסכסוך - בגלל ההיסטוריה הארוכה שלו, חוסר ההצלחה לפתור אותו לאורך זמן ואי הנכונות, לתפיסתם, של הצד השני להפסיק את האלימות. הסכסוך תופס מקום מרכזי בחיי היחידים ובחברה כולה. התקשורת, הפוליטיקאים והאזרחים עוסקים בו ללא הרף, בין השאר משום שהסיבות לסכסוך נתפסות כגורמים מרכזיים החיוניים לקיומה של החברה. מתוך כך הסכסוך גם דורש משאבים רבים של החברה - כלכליים, ביטחוניים, ופסיכולוגיים. בסופו של דבר הוא נתפס כ"משחק סכום אפס" - ההפסד שלך הוא הניצחון שלי, ההפסד שלי הוא הניצחון שלך.



האמונות חברתיות והרגשות בסכסוך מסייעים לכל קבוצה להתמודד עם הלחץ, להסתגל למצב הסכסוך המתמשך ולהתמודד עם היריב. מצד שני, החברה לומדת להסתכל על המציאות רק מהזווית של הסכסוך. לכן המעורבות בסכסוך בלתי נשלט גורמת לסגירות מחשבתית ולראייה מצומצמת. החברה הופכת שבויה בתפיסות שלה וקשה לה לפרוץ את המסגרת ולבחון דרכים חדשות, יצירתיות ואחרות, כדי לפתור את הסכסוך. כל זה גורם גם למעגל קסמים של אלימות שקשה לצאת ממנו: פחד, שנאה וכעס, העשויים לגרום לאלימות שמגבירה את הפחד, השנאה והכעס, וחוזר חלילה.

הנרטיב של החברה - סיפור הסכסוך שהחברה מחזיקה בו

מתוך האמונות חברתיות, הרגשות השליליים והזיכרון הקולקטיבי של אירועי העבר בסכסוך, נוצר הנרטיב של החברה - סיפור הסכסוך שהחברה מחזיקה בו. הנרטיב הוא הדרך שבה כל חברה מארגנת את העובדות הידועות לה, קושרת ביניהן ומסבירה את התרחשותן. מכיוון שהנרטיב מרבה להתייחס לצד השני בסכסוך, תוך תיאור שלילי של תפקידו בסכסוך המתמשך, קשה, כאמור, לצדדים להקשיב זה לזה ולהבין את הנרטיב של החברה האחרת. הרגשות השליליים מונעים מכל צד את האפשרות להקשיב לצד האחר, לנסות להבין את המצב שהוא נתון בו ולגלות כלפיו אמפתיה. רגשות כאלה מונעים אף את האפשרות שבני כל קבוצה יראו בבני הצד האחר בני אדם כמותם. במצב כזה ניתן להיעזר בגישה הנרטיבית.

סיפורי חיים אישיים

המודל הנרטיבי, מודל "סיפורי החיים", מבוסס על חשיפה גלויה וכנה של סיפורים אישיים: המספרים משתפים את סיפור משפחתם, חוויותיהם בהקשר של הקונפליקט, דעותיהם, פחדיהם וכולי, באופן אותנטי ואמיתי. הסיפורים האישיים מעוררים אמפתיה והזדהות ולכן יש בכוחם ליצור תחושות חיוביות הדדיות. ההקשבה ההדדית והאמפתיה ההדדית, הנוצרות בתגובה לסיפורים

ההקשבה ההדדית והאמפתיה ההדדית, הנוצרות בתגובה לסיפורים האישיים, סוללות את הדרך להקשבה אמפאתית לנרטיב הקולקטיבי - הסיפור של הצד השני

אמונות חברתיות ורגשות קולקטיביים

מצב של סכסוך מתמשך מעורר אצל שני הצדדים פחדים מפני הלא נודע והלא מוכר, ומפני הסכנות והאלימות, ולכן קיים צורך פסיכולוגי מרכזי של בני ובנות החברה בהסברים הגיוניים לגבי המצב: צורך בידיעה ובהבנה וצורך בתחושת שליטה בחיים ובביטחון. אחד המאפיינים של סכסוכים כאלו הוא נוכחות של אמונות חברתיות ושל רגשות קולקטיביים שביחד מספקים הסברים ובכך מסייעים לחברה בהתמודדות עם הסכסוך.

האמונות חברתיות הן תפיסות המשותפות לבני חברה מסוימת ונוגעות לנושאים תרבותיים, לאומיים, חברתיים וכיו"ב. בעת סכסוך אלים מתקיימות לרוב אמונות חברתיות מסוימות שבעזרתן מתארים בני החברה את הסכסוך: איך הוא התחיל, מה מצבו בהווה, ומה יקרה איתו בעתיד. מכיוון שהאמונות עונות על הצרכים הפסיכולוגיים הקיימים בזמן סכסוך מתמשך ואליים, הן מופיעות בצורה דומה בחברות שונות. כלומר, מדובר בתופעה אנושית אוניברסלית המתפתחת באופן טבעי בזמן סכסוך קשה.

האמונות חברתיות המופיעות בעת סכסוך עוסקות למשל בחשיבות של הביטחון ליחיד ולחברה ובחשיבות של האחדות והפטריוטיזם, כשהאבה למדינה מצדיקה את המחירים שהחברה והפרטים בתוכה משלמים. כמו כן קיימות אמונות בנוגע לדימוי העצמי החיובי של החברה - החברה נתפסת בעיני עצמה כחברה חיובית שמתאפיינת באומץ, בגבורה, בכוח סבל וגם בהומניות, במוסריות, בשאיפה לשלום, באמינות ובקדמה. זאת בניגוד לחברה היריבה, המתוארת בצורה שלילית. המטרות של הסכסוך מתוארות כמוצדקות וחשובות תוך שלילת המטרות של הצד השני. גם אם לא כולם מסכימים עם האמונות האלה - כשהסכסוך מגיע לשיאו ונראה כי אין מוצא, רוב החברה מתגייסת ותומכת בהן. בתקופות של רגיעה התמיכה באמונות האלה פוחתת.

המעורבות בסכסוך בלתי נשלט גורמת לסגירות מחשבתית ולראייה מצומצמת. החברה הופכת שבויה בתפיסות שלה וקשה לה לפרוץ את המסגרת ולבחון דרכים חדשות, יצירתיות ואחרות, כדי לפתור את הסכסוך.

הערכה כוללת 14 מערכי שיעור ומספקת למורים חומרים וכלים לצפייה בסרט, המציגים את הגישה הנרטיבית ואת ההיבטים הקוגניטיביים, הרגשיים וההתנהגותיים הקשורים לסכסוך הישראלי-פלסטיני.

נושאי השיעורים כוללים:

- ידע על הסכסוך הישראלי פלסטיני ועל רגשות ואמונות חברתיות בסכסוכים קשים (היבט קוגניטיבי);
 - עבודה על רגשות בסכסוך (היבט רגשי);
 - צפיה בסרט "שני פנים לסיפור" (כולל דפי צפיה);
 - העמקה בגישה הנרטיבית (כניסה לנעלי האחר);
 - ועידוד לעשייה (היבט התנהגותי).
- מומלץ לעיין בערכה (קישור מקוצר כאן <https://goo.gl/LY3Hh4>) ובמידת האפשר להעביר מספר שיעורים מתוכה כהכנה נוספת למפגש הדיאלוג.
- לעיון נוסף: דניאל בר-טל, לחיות עם הסכסוך. הוצאת כרמל, 2007.

האישיים, סוללות את הדרך להקשבה אמפאית לנרטיב הקולקטיבי - הסיפור של הצד השני², וזאת בניגוד לנטיה להתווכח על העובדות כפי שכל צד מספר אותן. בדרך זאת ניתן לראות שלצד האחר יש היסטוריה ואמונות, זהות ורצונות שהם לגיטימיים, אף כי אין כל הכרח להסכים עמם.

המפגש הדיאלוגי

המפגש מאפשר לתלמידים לפגוש באופן נדיר ויוצא דופן בשני הנרטיבים זה לצד זה, ללא תחושת איום על הזהות האישית.

מפגש הדיאלוג עם חברי פורום המשפחות, המספרים את סיפוריהם כמי שנטועים כל אחד/ת בחברה שלו/ה, מאפשר לתלמידים לפגוש באופן נדיר ויוצא דופן בשני הנרטיבים זה לצד זה, ללא תחושת איום על הזהות האישית. יתרה מזאת, ההזדהות של בני המשפחות

השכולות אלה עם אלה מאפשרת מתן לגיטימציה לכאב הקיים בשני הצדדים ומזמינה את התלמידים להיכנס לרגע אחד לנעליים של האחר ולראות את המצב מנקודת מבטו. **המטרה היא להקשיב, להכיר ולתת לגיטימציה לכך שלקולקטיב האחר יש נרטיב משלו. אין הכרח להסכים עם הנרטיב, אך חשוב להבין שהוא כולל זוויות מבט שונות משל הצד שלנו על המציאות של הסכסוך.** ההיכרות הראשונית עם האחר יכולה להפחית חששות ולעזור לשני הצדדים להבין שגם הצד השני הוא בן אדם עם רגשות. קיומם של רגשות חיוביים יכול לסייע לכל צד להבין את הצד האחר ולשנות את נקודת המבט שלו על הסכסוך ומתוך כך לסייע לשני הצדדים להגיע להבנה ולפיוס.

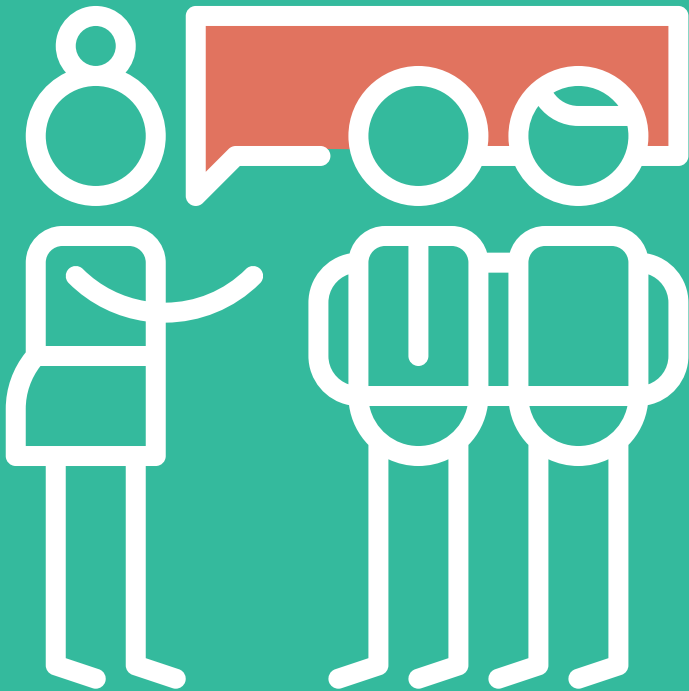
להרחבה ראו: שני פנים לסיפור - מדריך למורה

התכנית החינוכית "שני פנים לסיפור" - מדריך למורה נכתבה על ידי צוות חינוך אזרחי וחיים משותפים של מטה - המרכז לטכנולוגיה חינוכית, למטרת עבודה עם הסרט "שני פנים לסיפור". הסרט עוקב אחרי תכנית מפגשים של ישראלים ופלסטינים במסגרת פרויקט "נקודת מבט" של פורום המשפחות השכולות.

2 על פי: גבריאל סלומון, דיאלוג של שלום בעיתות של קונפליקט.



חלק א': הכנת התלמידים לקראת מפגש הדיאלוג עם חברי פורום המשפחות





מבט ממעוף הציפור

מסגרת אנו ממליצים לקיים את ההכנה (ואת העיבוד) בשיעור כפול ובמידת האפשר בקבוצות של חצאי כיתה.

- מטרות**
- להכין את התלמידים לקראת שיח בנושא נפיץ ושנוי במחלוקת וזאת על ידי:
 - לימוד ותרגול כלים להקשבה בסיטואציות של קושי
 - יצירת סביבה מוגנת המאפשרת להעלות התנגדויות

אם מדובר בעמדות של חברים/ות בכיתה שדעתם שונה משלי. תוך כדי מפגש הדיאלוג התלמידים לרוב אינם מפריעים, מתוך כבוד לדוברים בני המשפחות השכולות. יחד עם זאת, קרוב לוודאי כי תלמידים רבים אינם פנויים במידה מספקת להקשבה עקב התעוררות של רגשות, מחשבות ודחפים כתגובה אוטומטית בהקשר של הסיפור הפלסטיני מצד אחד, והסיפור של ישראלים העובדים בשיתוף פעולה עם פלסטינים מצד שני. מטרת השיעור היא להעלות מודעות לקושי להקשיב - באופן כללי ועוד יותר בסיטואציות של שיח בנושאים טעונים, ולחשוב ביחד על אסטרטגיות לשיפור ההקשבה במצבים אלו. כלים אלו יכולים להיות רלבנטיים כמובן גם מחוץ להקשר של מפגש הדיאלוג עם חברי/ות פורום המשפחות השכולות. בנוסף, התלמידים ישימו לב להתנגדויות הספציפיות שעשויות להיות להם לדיון בנושא של הסכסוך הישראלי-פלסטיני וילמדו לווסת את הקולות הפנימיים ולמקד את ההקשבה בדוברים.

תרגיל פתיחה - סרגל עמדות



מטרות

- להציף את הנושא של הסכסוך הישראלי-פלסטיני בדרך שונה ומעוררת עניין.
- לאפשר לתלמידים לראות נקודות דמיון ושנוי בכיתה בנוגע להתייחסות לסכסוך.



המהלך הכולל

- ← תרגיל פתיחה: סרגל עמדות
- ← דיון מקדים על הקשבה
- ← תרגיל חסמים להקשבה
- ← העלאת התנגדויות לקראת דיון בנושא נייטרלי
- ← התנגדויות לקראת מפגש הדיאלוג עם פורום המשפחות
- ← הכנת שאלות לקראת המפגש עם חברי פורום המשפחות
- ← סיום השיעור
- ← אופציה להעמקה: הכנה נוספת לקראת מפגש הדיאלוג



רקע

החשיפה לנושאים שנויים במחלוקת עשויה לעורר אצל בני נוער רגשות חזקים כמו גם דחף להגיב באופן מידי ולעתים קרובות נחרץ. בני הנוער, ולמעשה גם המבוגרים בחברה הישראלית, חשופים לשיח קולני ולעתים קרובות מתלהם בכלי התקשורת ובסביבתם הקרובה ולרוב רגילים לתקשר בצורה כזו בכל נושא סביבו קיימת אי הסכמה. השיח הלעומתי מתאפיין באי הקשבה, או בהקשבה חלקית, ובהיצמדות לעמדה קיימת גם אם היא מסתמכת על ידע חלקי בלבד. ההקשבה הלוקה והצורך להגן על עמדות קיימות מעכבים במידה ניכרת שמיעה וקליטה של מידע חדש - בין אם הוא מגיע מהמנחים של הפורום, ובין

דין מקדים על הקשבה

הזמינו את התלמידים להיזכר בסיטואציות או בקשר שבו הם מרגישים שלא מצליחים להקשיב להם. ניתן לעשות תרגיל של כתיבה אישית קצרה: כיתבו על סיטואציה בה הרגשתם שאתם מנסים לספר / להסביר משהו ולא זוכים להקשבה בה רציתם.

שלב ראשון: שיתוף

מי מוכן לשתף בסיטואציה ספציפית? עם חברים / הורים / מורים?

שלב שני: דיון והמשגה

שאלו את התלמידים מה עשוי להקשות על הקשבה באופן כללי. הבהירו שעכשיו מדברים על מה שיכול להפריע לכל אחד/ת מאתנו להקשיב (להבדיל מהסיפורים שבהם אחרים לא הקשיבו לנו). רישמו על הלוח נקודות שיכולות לעלות, למשל:

- אני מתכננת מה אני אגיד אחר כך
- אני יודע מה היא הולכת להגיד
- נזכרתי בחוויה אישית שלי והפסקתי להקשיב
- "קפיצה" לפתרונות/עצות
- אני רוצה לשאול אותה כל מיני שאלות (חסר לי מידע)
- הוא אומר דברים לא נכונים/טפשיים ואני רוצה לתקן אותו
- משעמם לי, אני עסוק בדברים אחרים...

שלב שלישי: הכנה לתרגיל הבא (אופציונלי)

בקשו מהתלמידים להציע מספר נושאים שמעניין אותם לדבר עליהם ורישמו על הלוח [אם רוצים לחסוך בזמן המורה יכול/ה לחשוב מראש על 2-3 נושאים]

תרגיל בזוגות: תרגיל חסמים להקשבה³ - מה מפריע לי להקשיב?

להכין מראש

- פתקים ריקים (אחד לכל תלמיד/ה)

מהלך

המורה תאמר/יאמר 8-10 היגדים בהקשר של הסכסוך הישראלי-פלסטיני שהתשובה עליהם מתבטאת ב"כן" או "לא" (ראו דוגמאות בהמשך).

לאחר האמירה של כל היגד, התלמידים שעבורם ההיגד הוא נכון יעמדו במקומותיהם, וכשהמורה יסמן להם הם ישבו בחזרה.

גיוונים

ניתן להוסיף עוד אופני הצבעה כדי להראות רצף של התייחסויות (במקום כן/לא):



אני מאד מסכים עם המשפט:
לעמוד



אני די מסכים עם המשפט:
להרים שתי ידיים



אני קצת מסכים עם המשפט:
להרים יד אחת (גבוה)



אני בכלל לא מסכים עם המשפט:
להישאר לשבת

ניתן לומר פחות היגדים (3-4) ולאחר כל אחד מהם לבקש מתלמיד/ה 1 או 2 להתייחס לנושא. למשל לשאול תלמידה שקמה בהיגד הראשון באיזה אופן הסכסוך נוגע בחיים שלה.

היגדים לדוגמה

הערה: הוסיפו עוד היגדים שיתאימו לתלמידים שלכם

- הסכסוך הישראלי-פלסטיני רלבנטי לחיים שלי
- אני מאמינה/ה שסכסוכים קשים בין לאומים יכולים להיפתר
- אני מאמינה/ה שהסכסוך הישראלי-פלסטיני יכול להיפתר
- אני חושש/ת לדבר על הנושא הזה בכיתה
- אני מרגיש/ה שחשוב לעסוק בנושא הזה

העלאת התנגדויות לקראת דיון בנושא נייטרלי



בשלב זה נפנה את תשומת הלב של התלמידים לחסמים להקשבה שיכולים לעלות בהם למול נושא שרלבנטי לחיים שלהם.

שאלו את התלמידים: נגיד שיגיע לכיתה בעוד כמה ימים מישהו שידבר על נושא של אלכוהול ונהיגה (או נושא אחר לבחירתכם). בואו נבדוק אילו קולות / מחשבות / התנגדויות עולים לכם כשאני אומרת את המשפט הזה.

איספו על הלוח את הקולות השונים שיעלו. הקפידו לחפש קולות מגוונים - גם כאלו שרוצים להקשיב ומתעניינים בנושא, וגם כאלו שמתנגדים.

בידקו עם התלמידים עד כמה הקולות האלה חזקים, למשל:

- מ-1 עד 10, עד כמה אני רוצה להתפרץ עכשיו לדברים ולהגיד את דעתי/עמדתי?
- האם הקולות מאפשרים לי להמשיך להקשיב עכשיו למהלך הדיון?
- האם הקולות הם חזרתיים - כלומר חוזרים שוב ושוב בזמן שאנחנו מדברים?

התנגדויות לקראת מפגש הדיאלוג עם פורום המשפחות



ספרו לתלמידים על מפגש הדיאלוג עם פורום המשפחות ושאלו אותם שוב אילו קולות / מחשבות / התנגדויות עולים בתוכם.

איספו על הלוח את הקולות השונים שיעלו. גם כאן הקפידו לחפש קולות מגוונים - הן קולות סקרניים שמתעניינים במפגש והן תגובות של התנגדות, רגש חזק, וכולי. אם רוצים ניתן לחלק את הלוח לשניים בזמן האיסוף.

ערכו דיון עם התלמידים על התגובות שעולות תוך שימת דגש על אי שיפוטיות - המטרה בשלב זה היא לא לשפוט אם קול זה או אחר הם בסדר או לא בסדר, אלא לראות שיש בתוכנו קולות שונים ולבדוק את השפעתם, כלומר האם הם עלולים להפריע להקשבה.

שאלו את התלמידים:

- מהי המשמעות של הקשבה איכותית במפגש מעין זה?
- מה ניתן להרוויח מהקשבה כזו?
- אפשר גם לשאול "מה אני יכול/ה להפסיד?" ובכך לאפשר דיון

תנו לתלמידים את ההנחיות הבאות

- בתרגיל שנעשה עכשיו כל אחד בתורו ידבר במשך דקה על אחד הנושאים שרשמנו על הלוח [או על נושא שאני אתן לכם].
- התפקיד של המקשיבים הוא לא להגיב ולא להגיד שום דבר אלא רק להקשיב, וזאת בשתי רמות:
 - להקשיב למה שהדובר/ת מספר/ת לכם
 - להקשיב לאיזה עוד קולות יש לכם בראש שמפריעים לכם להקשיב לדובר/ת.
- אחרי דקה אני אגיד לכם לעצור והמקשיבים יכתבו על פתק מה הפריע להם להקשיב.
- לאחר עוד דקה, כשאומר לכם, החליפו תפקידים: הדובר יהפוך למקשיב, והמקשיבה לדוברת.
- עכשיו התחלקו לזוגות והחליטו מי תקשיב ומי תדבר ראשונה.
- לאחר ההסברים חלקו את התלמידים לזוגות ותנו להם את הפתקים. ערכו את התרגיל לפי ההנחיות בשני סבבים. בזמן שהמקשיבים כותבים בקשו מהדוברים להיות רגוע בשקט.
- הערה: אם רוצים להעמיק בסוגיית ההקשבה בכלל והתרומה שלה לשיח ניתן להרחיב את הבדיקה שנערכת בזוגות, למשל:
 - משוב מהדובר/ת למקשיב/ה: עד כמה הרגשתי שאת/ה מקשיב/ה לי...
 - בדיקה טכנית של המקשיב/ה: עד כמה אני מסוגלת/לחזור על מה שנאמר לי

דיון קבוצתי

ערכו דיון על איכות ההקשבה:

- האם היה לכם קשה להקשיב?
- מה הפריע לכם להקשיב? הוסיפו לרשימה על הלוח.
- עד כמה הדברים האלה הפריעו להקשבה?
- במהלך הדיון הקפידו על אווירה של אי-שיפוטיות וסקרנות. המטרה היא לראות עד כמה לכולנו קשה להקשיב ולהעלות למודעות כמה שיותר דברים שיכולים להפריע להקשבה.

הפוגעות בערכים אלו. למשל ניתן לשאול: האם האמירה שנאמרה מגבירה את היכולת שלנו להבין את ה"אחר" או האם היא מעודדת פחד ושנאה כלפיו?

חומרי רקע ומערכי שיעור מוכנים

ניתן למצוא חומרי רקע ומערכי שיעור מוכנים בקישורים הבאים:

- תכנית "בשביל הדיאלוג" של מדרשת אדם:
http://www.adaminstitute.org.il/?page_id=657
- ריכוז פעילויות, מערכי שיעור ומידע בנושא התמודדות עם גזענות, אתר מט"ח: <https://goo.gl/7R2aqx>
- חינוך נגד גזענות באתר האגודה לזכויות האזרח:
<https://goo.gl/Pr25nj>

הכנת שאלות לקראת המפגש עם חברי פורום המשפחות

עתה הזמינו את התלמידים/ות לחשוב על שאלות לחברי הפורום, ובייחוד לחבר הפורום הפלסטיני.

כל תלמיד/ה כותבת לעצמה שאלות.

דיון: מה הופך שאלה לשאלה מוצלחת? למשל:

- היא באמת מעניינת אותי
 - היא מאפשרת תשובה רחבה
 - היא אכן שאלה ולא אמירה במסווה
 - הצלחתי לגעת בנושא טעון בלי שהשאלה תהיה פוגענית
- בעקבות הדיון - איספו על הלוח שאלות שהתלמידים רוצים לשאול את חברי הפורום.

סיום השיעור

לסיים השיעור בקשו מהתלמידים לרשום לעצמם משהו ברמה האישית: משהו שהוא או היא היו רוצים להרוויח מהמפגש הזה ברמת הידע, החוויה או ההשראה.

אמרו להם שלאחר המפגש תתקיים שיחת עיבוד שבה הם יוכלו לבדוק האם הם קיבלו את מה שהם רצו להרוויח, ומה איפשר - או חסם - את הרווח.

- על חששות. למשל - הפחד שמא אני אושפע, או אשנה את דעתי.
- מה יכול לעזור לכם להתמודד עם החסמים להקשבה? למשל:
 - להזכיר לעצמי: "זה שאני מקשיב לא אומר שאני מסכים".
 - אם יש למישהו רגש חזק או מחשבה שמפריעה לו להקשיב ניתן לכתוב את הרגש/המחשבה על פתק כדי שניתן יהיה להתייחס אליהם בזמן המתאים בהמשך הדיון.
 - לזכור שיש כאן הזדמנות חד-פעמית לפגוש את חברי פורום המשפחות השכולות, הן הישראלי והן הפלסטיני.

הרחבת הדיון במקרה הצורך

במידה ועולות אמירות סטריאוטיפיות או גזעניות חשוב לעורר סביבן דיון רלבנטי, במסגרת הזמן העומד לרשותכם. ניתן להתייחס לאמירות כאלו בכמה רמות:

במסגרת השיח על ההקשבה, למשל

- איך משפיע הקול הזה על היכולת שלי לפגוש את האדם שיגיע לכיתה?
- עד כמה הקול הזה חזק בתוכי? האם אני יכול/ה לשים אותו בצד? אם לא - מה זה אומר לגבי היכולת לקיים שיח?

במסגרת שיח על צרכים

ראו את האפשרות השנייה לעיבוד מפגש הדיאלוג (עמ' 23)

לומר לתלמיד/ה משהו כגון: "האמירה שאמרת עכשיו היא מאד בעייתית מכיוון ש[נסחו בהתאם לסיטואציה], אבל אני שומעת שיש כאן משהו שמאד חשוב לך. אתה יכול לנסות לספר לנו מה חשוב לך ולא מתוך שלילה של האחר."

בהמשך ניתן לברר מה הם הצרכים שאותו/ה תלמיד/ה רוצה לבטא (למשל - שייכות לעם היהודי, ביטחון, אחדות) ולבדוק האם יש לתלמידים נוספים המזדהים עם אותם צרכים.

השלב הבא הוא לעורר שיח על כך שגזענות אינה אסטרטגיה לגיטימית למימוש הצרכים הנ"ל מכיוון שהיא פוגעת באנשים אחרים ולבדוק אילו עוד אסטרטגיות יכולות להיות למימוש הצרכים.

במסגרת דיון על ערכים של דמוקרטיה ושל קבלת האחר

במסגרת הדיון חשוב לתת לתלמידים כלים לזיהוי אמירות והתנהגויות

הכנה נוספת לקראת מפגש הדיאלוג

במידה ויש באפשרותכם להקדיש יותר משיעור אחד להכנה למפגש הדיאלוג אנו ממליצים לעסוק בנושא של הידע של התלמידים לגבי הסכסוך. להלן שתי הצעות:

משחק טריוויה על הסכסוך

המטרה היא לבדוק בדרך קלילה יחסית מה התלמידים יודעים על הסכסוך ולגרות את הסקרנות שלהם לדעת יותר כדי שיוכלו לגבש עמדות מושכלות. תוך כדי המשחק חשוב להראות שלפעמים יש יותר מתשובה "נכונה" אחת, ולסמן מה (או כמה) אנחנו יודעים ומה/כמה אנחנו לא יודעים על הסכסוך.

ניתן לבקש מתלמיד/ה או קבוצת תלמידים/ות להכין את המשחק עבור שאר הכיתה או השכבה, או לחילופין לחלק את התלמידים לקבוצות לפי נושאים (מושגי יסוד, תאריכים, נושאי מחלוקת עיקריים וכולי) ולהנחות כל קבוצה להכין מספר שאלות לקבוצות האחרות.

שאלות לדוגמה:

- מהו הקו הירוק? (נסו לסמן על מפה איפה הוא עובר)
- האם יש פלסטינים בעלי אזרחות ישראלית?
- מהו האירוע המרכזי שקרה ב-1948 מבחינת הפלסטינים?
- מה הקשר בין הפלסטינים שחיים בתוך ישראל לבין הפלסטינים שחיים מחוץ לישראל?
- מיהו הריבון בשטחי הגדה המערבית / יהודה ושומרון?

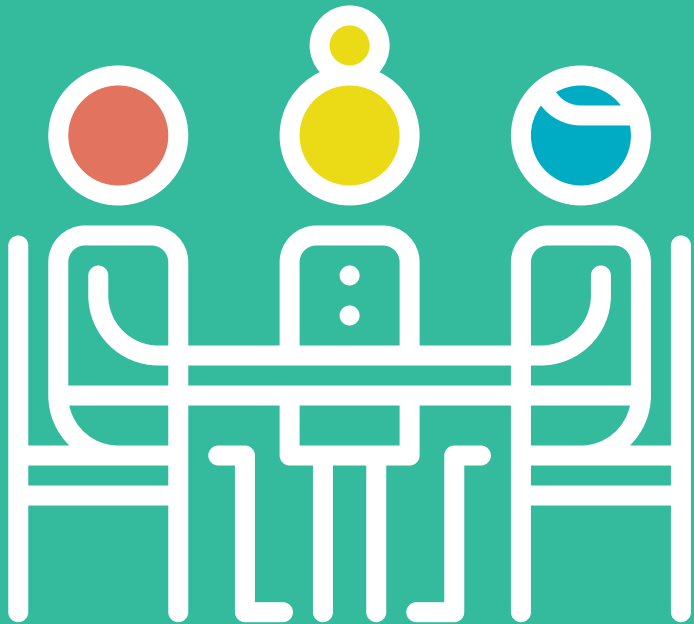
לומדים על הסכסוך הישראלי-פלסטיני

- ראו את היחידה הראשונה בערכה למורה: שני פנים לסיפור. <https://goo.gl/c84jzj> ניתן לשלב הקרנה של סרטון <https://goo.gl/TzAVvB> של שאול אריאלי המציג את הסכסוך הישראלי-פלסטיני בגירסה לתלמידים (15 דק').
- ניתן גם לעסוק בנושא של סכסוכים בעזרת עולמות התוכן בבית הספר, למשל בספרות
- אוזו ומוזו מכפר קאקארוזו
- בעל זבוב



צלמת: דנה ווגמן

חלק ב': עבודה עם התלמידים בזמן מפגש הדיאלוג





מבט ממעוף הציפור

מפגש הדיאלוג עם חברי/ות פורום המשפחות אורך כשעה וחצי וכולל שני חלקים. בחלק הראשון מספרים חברי הפורום הישראלי/ת והפלסטיני/ת את סיפור השכול המשפחתי שלהם ומתארים את המסע שהם עברו מהתמקדות בכאב ורצון לנקמה להידברות ופעולה ביחד עם הצד השני למען פיוס. בחלק השני מתקיים דיון קבוצתי בו מוזמנים התלמידים לשיח של שאלות ותשובות הנוגע באופן אמיתי בנושאים כגון כאב, כעס, נכונות לשינוי, פיוס וכדומה. הדיון מאפשר לתלמידים להיפגש באופן ישיר ואנושי עם פלסטינים דוברי עברית ולהעלות בפניהם כל שאלה בנוגע לצד הפלסטיני. הדיון הוא נטול הטיה מפלגתית ואינו עוסק בפתרונות פוליטיים. חברי הפורום מיומנים בניהול דיון מכבד ומעניין הגורם לתלמידים להעלות סימני שאלה ולבחון הנחות יסוד.

מסגרת מפגשי הדיאלוג מתקיימים (לרוב) בכל כיתה בנפרד. הכיתה מסודרת במעגל.

- מטרות**
- לעודד את התלמידים להקשיב לחברי פורום המשפחות ולהיות פתוחים למידע חדש.
 - לעודד את התלמידים להקשיב זה לזו בזמן הדיון הפתוח עם חברי הפורום.
 - לייצר אצל התלמידים סקרנות ועניין להמשך דיון מכבד בנושא.

לפני תחילת המפגש



הזכירו למנחים של הפורום שאתם רוצים לדבר עם התלמידים כמה דקות בפתחה ובסיום של המפגש (צוות הפורום ידבר אתם מראש אבל חשוב להזכיר להם).

פתיחת המפגש



הזכירו לתלמידים את ההכנה שעשיתם והזמינו אותם לפנות את עצמם להקשבה מלאה. עודדו אותם להשתמש בפתקים שהבאתם כאחד הכלים להסדרת ההקשבה תוך כדי המפגש: כשאני שמה לב שעולה בתוכי קול, רגש חזק או שאלה שמפריעה לי להקשיב אני יכולה לרשום אותה על פתק ולחזור להקשבה.

המהלך הכולל



- ← לפני תחילת המפגש
- ← פתיחת המפגש
- ← תוך כדי המפגש
- ← סגירת המפגש

להכין מראש



פתקים לתלמידים, בשני צבעים (או דף עם היגדים, ראו הסבר תחת 'סגירת המפגש')

יתקיים דיון ועיבוד של מפגש הדיאלוג. הזמינו אותם להכין שאלות לדיון.

במידה ונותר זמן, מומלץ לסיים את המפגש באחת מהדרכים הבאות:

- עירכו סבב בו כל תלמיד/ה חוזר על אמירה שנאמרה במפגש והייתה משמעותית בשבילו.
- עירכו סבב בו כל תלמידה אומרת מילה אחת (או ביטוי בן 2-3 מילים) המביע מה היא לוקחת איתה מהמפגש.
- הזמינו את מי שרוצה מהתלמידים/ות להתייחס בקצרה (משפט אחד) לתחושות שלו/ה ברגע זה בעקבות המפגש.

תוך כדי המפגש

- בזמן המפגש חשוב לתמוך בכך שהתלמידים יהיו בנוכחות - למשל להפחית תנועה של יציאה וכניסה מהחדר ואת העיסוק בטלפונים.
- אין צורך לדאוג לגבי שאלות או תכנים קשים שהתלמידים מעלים - המנחים של הפורום מורגלים לענות על כל שאלה.
- במידת הצורך, ומתוך היכרותכם עם התלמידים ועם התהליך החינוכי המתמשך שהם עוברים אתכם, אתם יכולים להרשות לעצמכם להעיר בקצרה או לשאול שאלות שיעמיקו את ההבנה/הקשבה של התלמידים.
- כדאי לרשום לעצמכם את השאלות והתגובות שהתלמידים מעלים כדי שתוכלו להשתמש במידע זה במהלך מפגש העיבוד.

סגירת המפגש

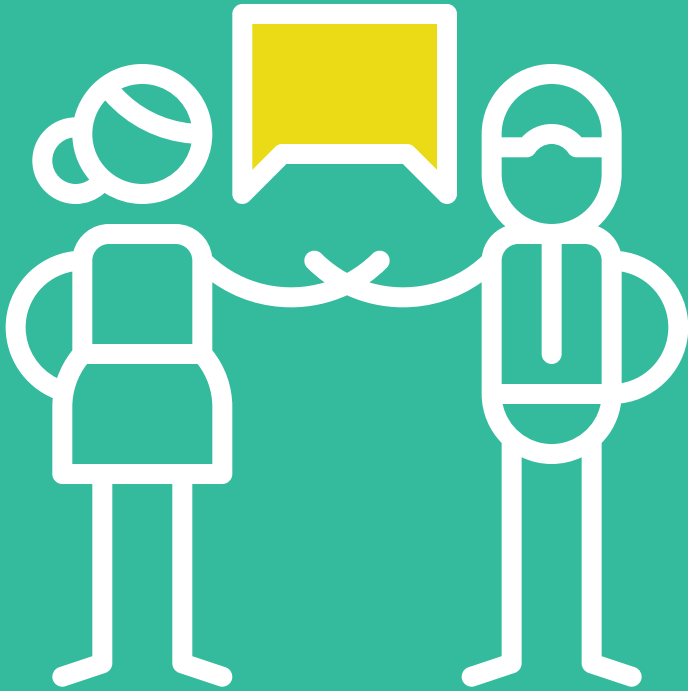
אחרי שאתם מודים לחברי הפורום חלקו לתלמידים פתקים חדשים (רצוי בצבע אחר) והזמינו אותם לכתוב בכמה מילים התייחסות לשניים או יותר מההיגדים הבאים (בחרו מראש לאיזה היגדים אתם רוצים שהתלמידים יתייחסו):

- מה הרגשתי במהלך המפגש?
 - משהו ששמעתי שהפתיע אותי...
 - משהו שהיה לי קשה לשמוע...
 - משהו שהיה לי מעניין / חשוב / מרגש מועיל לשמוע...
 - משהו שלא הבנתי
- במקום פתקים ניתן להכין דף לתלמידים עם ההיגדים הנ"ל (או משפטים אחרים לבחירתכם) ושורות ריקות למילוי.

איספו את הפתקים / הדפים והזכירו לתלמידים שבשיעור החינוך הבא (או במועד אחר כפי שתקבעו)



חלק ג': דיון לעיבוד מפגש הדיאלוג





מבט ממעוף הציפור

מסגרת אנו ממליצים לקיים את העיבוד בשיעור החינוך הקרוב ביותר למפגש ובמידת האפשר בקבוצות של חצאי כיתה ו/או במסגרת של שיעור כפול.

מטרות לאפשר לתלמידים להתייחס אל מפגש הדיאלוג בשלושה רבדים: רגש, קוגניציה והתנהגות, דרך שאלות פשוטות ודיון בקבוצה קטנה.

ולאחריה את השאלה הראשונה, בהתאם למה שנראה למורה הכי מתאים לכיתה שלו).

שלב ב': תשובות אישיות

המורה תבקש מכל תלמיד לכתוב את התשובות שלו על דף.

שלב ג': דיון בקבוצות

לאחר מכן המורה תחלק את הכיתה לחמש קבוצות ויתקיים דיון בקבוצות הקטנות, כאשר לכל קבוצה ימונה ראש קבוצה.

שלב ד': שיתוף במליאה

לאחר השיח בקבוצות כל ראש/ת קבוצה מדווח/ת לכלל הכיתה (כדאי שהמורה ייתן לראש הקבוצה הנחיה קונקרטית מראש לגבי התפקיד שלו/ה)

שלב ה': (אופציה): משחק תפקידים

בסוף השיעור, אפשר להזמין שני תלמידים חזקים לעשות משחק תפקידים: להיכנס לנעליים של חבר הפורום הישראלי וחבר הפורום הפלסטיני ולהגיב מתוך התפקידים האלו על הדברים שנאמרו בכיתה במהלך הדיון.

עלו התנגדויות?

אם עולות התנגדויות במהלך השיחה בתוך הקבוצות או בין הקבוצות

אפשרות ראשונה לעיבוד מפגש הדיאלוג

המהלך הכולל

← השלב הראשון: שאלות משמעותיות

← השלב השני: תשובות אישיות

← השלב השלישי: דיון בקבוצות

← השלב הרביעי: שיתוף במליאה

← השלב החמישי (אופציה): משחק תפקידים

שלב א': שאלות משמעותיות

המורה תשאל מספר שאלות:

- מה היה לך משמעותי במפגש? (אפשר גם לשאול - מה הרגשת במהלך המפגש או לאחריו; או איזו חוויה או אמירה מתוך המפגש המשיכה ללוות אותך גם אחריו?)
 - ציין שני דברים שנאמרו במפגש שהפתיעו אותך, עוררו בך שאלות חדשות, או גרמו לך לחשוב באופן שונה על הנושא של יחסים בין ישראלים ופלסטינים.
 - מהי לדעתך התרומה של מפגשים כאלו - מפגשים "בין קצוות" - לכם התלמידים? אילו עוד מפגשים היית רוצה שיתקיימו? מה היית מציע לעשות כדי לקדם הידברות בין קצוות בבית הספר או בחברה בכללותה?
- (אפשר לשנות את סדר השאלות ולשאול קודם את השאלה השנייה)

המהלך הכולל



← פתיחה

← שלב א': הצפה של רגשות

← שלב ב': דיון סביב הרגשות שהועלו -
הבנת הקשר בין רגשות לצרכים

← שלב ג': זיהוי צרכים וערכים - מה חשוב לי?

← שלב ד': דיון ראשוני על הרגשות והצרכים

← שלב ה': המשך דיון - על מפגש הדיאלוג

← סיכום התהליך כולו (הכנה, מפגש דיאלוג ועיבוד)

רקע:

המטרה של מפגש זה היא לאפשר חוויה חיובית של שיח דיאלוגי בנושא טעון מבלי שמתעורר במהלכו ויכוח חריף הגורם להתבצרות בעמדות מקובעות. חשוב להבהיר לתלמידים כי מטרת הדיון אינה להגיע להסכמות או לפתרונות, אלא לעצם קיום של שיח שדרכו ניתן לראות את הסיפור מכמה כיוונים, להבין את הצרכים שלנו ואת הצרכים של מי שחושבים אחרת מאתנו, ומתוך כך לאפשר לעצמנו למצוא נקודות דמיון ושוני ואולי אפילו לבחון את עמדותינו מחדש.

על פי שושנה שטיינברג⁴, בשיח בין שני צדדים המצויים בעימות אפשר לזהות כמה שלבי התפתחות עיקריים:

- שיח אגוצנטרי, שבו כל צד מתחפר בעמדה שלו בלא להתייחס לצד האחר
- האשמה והתנצחות
- התחלת ההקשבה לאחר
- רגע דיאלוגי: שלב שבו נוצרת אמפתיה המאפשרת לצדדים להבין זה את זה ברמה רגשית וקוגניטיבית מבלי להרגיש שבעשותם כך הם מוותרים על העמדה שלהם, כלומר מבלי להרגיש מאויימים.

השאיפה בדיון עם התלמידים, אם כן, היא להגיע קרוב ככל הניתן לרגע הדיאלוגי - להגיע להבנה עמוקה יותר של העמדות השונות

⁴ שטיינברג, שושנה. (2002). טיפולוגיה לסינוג השיח במפגשים בין קבוצות בקונפליקט. בתוך לאה קסן ורחל לב-ויזל (עורכות). עבודה קבוצתית בחברה רב-תרבותית. תל-אביב: צ'ריקובר. 65-74.

המורה צריך לעזור לתלמידים:

- להקשיב זה לזה
 - לבדוק אם הם הבינו זה את זה
 - להוריד שיפוטיות ולתת לגיטימציה לעמדות שונות
- בנוסף - ניתן להתייחס לדברים שנאמרו על ידי המנחים של הפורום בזמן מפגש הדיאלוג כדי להדגים את הדברים הנ"ל.

עבודה קבוצתית לא מתאימה?

בכיתה שבה המורה מרגישה שעבודה קבוצתית לא מתאימה ניתן לעשות את העבודה במליאה בהנחיית המורה. בכל מקרה כדאי שלפני הדיון במליאה תתקיים עבודה של כתיבה אישית על ידי התלמידים, כאשר כל תלמיד עונה בקצרה בכתב או מתייחס בקצרה לשאלות שמופיעות ב'שלב הראשון' (או לחלקן). ניתן להוסיף שאלות או לבחור ניסוחים אחרים לשאלות כגון: מה הרווחתי מהמפגש / משהו שהשתנה בי בעקבות המפגש / משהו שהתחדש לי בעקבות המפגש / משאלה שלי בקשר למפגשים נוספים עם "קצוות" בחברה...

בדיון במליאה כל אחד/ת צריך לתרום משהו - לא בהכרח לכל השאלות, אבל להגיב לפחות לאחת. אפשר גם לכתוב נושאים מרכזיים על הלוח וכל תלמיד יניח לפחות שני פתקים (דביקים) עם התייחסות לנושאים.

אפשרות שניה לעיבוד מפגש הדיאלוג - בהשראת "שפת הג'ורף" (תקשורת מקרבת)

מטרות:

- לקיים דיאלוג מכבד שבו יבואו לידי ביטוי מגוון הדעות והתחושות בכיתה.
- לאפשר לתלמידים לעבור משיח של עמדות לשיח של צרכים (ראו הסבר בהמשך)
- לאפשר לתלמידים למצוא מכנה משותף ולחזק את הערבות ההדדית בכיתה.

להכין מראש

דף רגשות ודף צרכים בעותקים עבור כל תלמיד/ה. (ראו נספח)

בכיתה מבלי שהתלמידים ירגישו שהם צריכים להגיע להסכמות. בנוסף, הנחת הבסיס היא שהרגשות החזקים והעמדות הקיימות של לפחות חלק מהתלמידים יקשו עליהם להתייחס למפגש הדיאלוג באופן רענן ובלתי מוטה, ולכן נדרשת עבודת עיבוד וויסות לפני שניתן יהיה להפיק למידה משמעותית - ברמה הכיתתית - ממפגש הדיאלוג.

רקע: זיהוי וביטוי של רגשות וצרכים⁵

רגשות קשורים באופן ישיר לצרכים - כאשר צרכינו מתמלאים אנחנו נוטים להרגיש רגשות חיוביים - אושר, סיפוק, התרגשות וכו'. כאשר צרכינו אינם מתמלאים, או מתמלאים באופן חלקי, מופיעים רגשות שליליים - עצב, פחד, תסכול, חוסר אונים וכדומה. לכן הופעה של רגשות שליליים מורה על כך שקיימים צרכים שלא נענו.

לכל בני האדם יש צרכים. ניתן לומר כי צורך הוא מה שמניע אותנו באופן בסיסי - אנחנו מפתחים אסטרטגיות ונוקטים בפעולות כדי לענות על הצרכים שלנו ולממש אותם.

הצרכים הם אוניברסליים ומשותפים לכל בני האדם - למשל הצורך במזון, מגע, ביטחון, הבנה, משמעות, איכפתיות ואהבה. יחד עם זאת, האסטרטגיות או הדרכים למימוש הצרכים הן שונות מאדם לאדם, וחשוב שלא לבלבל בין צרכים לבין האסטרטגיות למימושם או רצונות.⁶

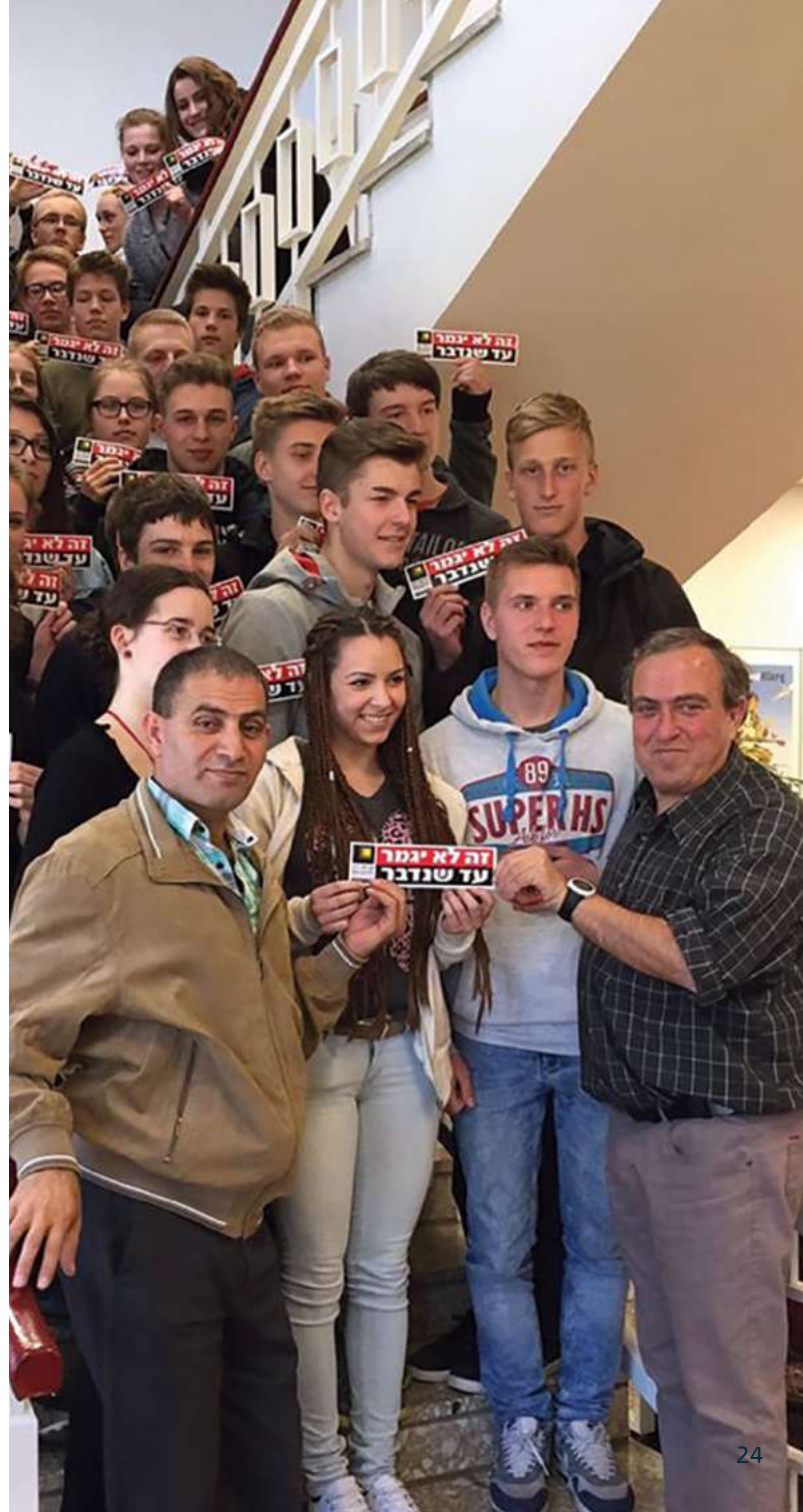
בעוד שהדרכים למימוש הצרכים יכולות להשתנות - את הצרכים עצמם לא ניתן לבטל, מכיוון שכל הצרכים שלנו זקוקים למענה.

כשאנחנו מודעים לכך שמה שמתסכל אותנו הוא חוסר המימוש של צורך או ערך שלנו, זה נותן לנו פתח להבנה חדשה של הסיטואציה. לעתים קרובות, להפתעתנו, אנחנו מגלים שהצורך שאנחנו מבטאים חשוב לאחרים לא פחות מאשר לנו, ושחילוקי הדעות בינינו אינם לגבי הצורך או הערך, אלא לגבי האסטרטגיה של כל אחד ואחת מאתנו להשגת אותו הצורך.

במהלך השיעור. הזיהוי והביטוי של הרגשות ושל הצרכים יכול לייצר

5 מבוסס על תקשורת מקרבת (non-violent communication). ארנינה קשתן, מרכז מיתרים.

6 חשוב להבין את ההבדל בין רצון לצורך - הצרכים הם קבועים ובסיסיים; הרצונות יכולים להשתנות ויש לנו שליטה עליהם. ההבדל מיטשטש כאשר הרצון למשהו נהיה מאד חזק ויוצר תחושה שאי אפשר בלעדי. הדרך לבדוק האם מדובר בצורך או ברצון היא לשאול - "האם היית מסוגל לשרוד בלעדי הדבר?". בנוסף - הצרכים שלנו נוגעים אלינו ולא לאחרים. כשאנחנו מדברים על אחרים - "הם צריכים לעשות כך וכך כדי שאני...", זה כבר לא צורך אלא רצון.



מהמשפטים שנכתבו על הלוח.

- שאלו תחילה את התלמיד/ה שאמר/ה את המשפט, ולאחר מכן הזמינו את שאר התלמידים להציע רגשות, תוך שהם בודקים עם אותה תלמידה אם ההצעות שלהם אכן תואמות את מה שהיא מרגישה. בקשו מהתלמידים לפנות ישירות זה אל זה: "נראה לי שאולי אתה מרגיש כך וכך..."
- נסו לאתר 4-5 רגשות עבור המשפט וכיתבו אותם בטבלה. סמנו איזה מהרגשות הכי בולט או חזק.

למשל:

משפט	רגשות אפשריים
"אני לא מאמינה שהאח שלו סתם נהרג, הוא בטח עשה משהו"	סקפטית, לא שקטה, מודאגת, מוטרדת, עוינת, מעוצבנת, מתוסכלת, חשדנית
"חברי הפורום הם אנשים מדהימים"	מתלהב, מתרגש, הערצה, תקווה, מכיר תודה, מרצה
"היה לי ממש קשה לשמוע את הסיפורים האישיים שלהם"	עצב, כאב, דאגה, מתח (וגם יכול להיות: בושה, אשמה, חוסר אונים - תלוי במי שמדבר)

הערה חשובה: במהלך העבודה הכיתתית חשוב שהתלמידים לא ישאפו לומר לאחרים איך הם מרגישים ומה הם צריכים או לנתח אותם; הרעיון הוא לנסות לנחש מהם הרגשות והצרכים של האחרים, תוך שאנו בודקים איתם אם בניחוש שלנו אכן הבנו אותם באופן נכון. המפתח הוא לשאול ולא להגיד.

שלב ב': דיון סביב הרגשות שהועלו - הבנת הקשר בין רגשות לצרכים

שאלו את התלמידים מדוע לדעתם עולים רגשות חזקים סביב מפגש הדיאלוג עם חברי פורום המשפחות (או סביב המפגש עם הפלסטיני או הסכסוך הישראלי-פלסטיני).

הציגו בפני התלמידים את ההסבר לגבי הקשר בין רגשות וצרכים:

- לכולנו יש צרכים אנושיים בסיסיים, שהם אוניברסליים ומשותפים לכל בני האדם.
- הצרכים מפעילים אותנו באופן יומיומי: אנחנו מפתחים רצונות, בוחרים במטרות ונוקטים בפעולות כדי לממש את הצרכים שלנו.

חיבור משמעותי בין התלמידים: חשיפת רגשות יכולה להקל על אחרים לשמוע ולהבין אותנו, ומצד שני - כשאנחנו מצליחים לזהות ולחוות באמת את הצרכים שלנו, וכשאנחנו מצליחים לזהות ולהבין, ואף לבטא במילים, את הצרכים או הערכים של מישהו אחר, לשביעות רצונו, נוצרת תחושה משמעותית של הקשבה ושל הבנה, וגם היזכרות באנושיות האוניברסלית המאחדת את כולנו. כשאנחנו מבטאים צרכים הדבר מעניק לנו ולאחרים בהירות לגבי מה בדיוק נחוץ לנו. בזיהוי ההדדי ובהבנה של הרגשות והצרכים המשותפים והמוכרים לנו נוצר חיבור המאפשר את המשך הדיאלוג ואת המעבר לחיפוש אחר דרכים למימוש הצרכים של כולם.

פתיחה

- הסבירו כי מטרת הדיון היא לעבד את החוויה של מפגש הדיאלוג ולאפשר קיום של דיאלוג מכבד שבו כל אחד ואחת מהתלמידים/ות ירגישו בנוח להביע את דעותיהם ותחושותיהם.
- הזכירו לתלמידים את ההכנה שעשיתם לפני המפגש והזמינו אותם להקשיב אחד זה לזו באותה רמה של כבוד ואכפתיות בה הם הקשיבו לחברי פורום המשפחות.

שלב א': הצפה של רגשות

1. בקשו מהתלמידים לנסח במשפט אחד איזה רושם השאיר בהם מפגש הדיאלוג (ניתן להתייחס לפתקים/היגדים שנכתבו בסוף מפגש הדיאלוג).
רישמו 5-6 משפטים על הלוח. הקפידו לאסוף מגוון של משפטים ותחושות ("האם למישהו יש תחושה אחרת לגמרי ממה שנאמר עד עכשיו?"). הקפידו לעצור את התלמידים אחרי שהם אמרו את המשפט ולא לתת להם לפתח את הטיעון שלהם, כדי שתוכלו לשמוע עוד משפטים ולא להיכנס בשלב זה לדיון/ויכוח. סביר להניח שלפחות חלק מהמשפטים יביעו אמונות או דעות, וזה בסדר גמור. (בכיתה קשובה ניתן לאפשר גם יותר מ 5-6 משפטים).
כדאי לצייר על הלוח טבלה עם שלוש עמודות ולרשום את המשפטים בעמודה הימנית.
2. עתה חלקו לתלמידים את דף מאגר הרגשות (ראו בנספח עמ' 30) והזמינו אותם לזהות איזה רגשות נמצאים בבסיס אחד

את האחרים להציע עוד צרכים. השאלות המובילות הן:

- מה חשוב לך בקשר ל _____ ?
 - מהו הדבר שמניע אותך בסיטואציה או בהקשר הזה? מהו הדבר שחשוב לך לממש?
- בשלב זה חשוב שהתלמידים ידברו בלשון "אני":
- במקום הטלת האחריות על האחר: "אני מרגיש/ה שהם עשו לי _____", "להביע את הצורך דרך החוויה שלי: "כל כך חשוב לי _____"; "אני זקוק ל _____"
- בשלב זה ניתן לחלק את התלמידים לזוגות/שלושות, ולבקש מהם לעבוד ביחד על המשפט שכל אחד מהם כתב בתחילת השיעור (ההתרשמות שלי ממפגש הדיאלוג) ולזהות את הרגשות והצרכים שנמצאים בבסיסו.

שלב ד': דיון ראשוני על הרגשות והצרכים

מטרת קיום השיח שעוסק בזיהוי של רגשות וצרכים היא להוביל לחשיפה של מגוון דעות ועמדות בכיתה לגבי הסכסוך הישראלי-הפלסטיני (והמפגש עם חברי פורום המשפחות) מבלי שהדיון ייהפך לשיח של חרשים.

השאיפה היא שתוך כדי הדיון תינתן לגיטימציה למגוון של צרכים וערכים הקיימים בכיתה, תוך כדי הפרדה בין הצרכים לבין האסטרטגיות למימושם: יכול בהחלט להיות מצב שבו למספר תלמידים יהיה את אותו הצורך, אך כל אחד מהם יבחר באסטרטגיה שונה למימוש הצורך. למשל: צרכים של ביטחון, שייכות לעם שלי והתחשבות. היכולת של התלמידים לתת ולקבל הכרה בצרכים שלהם יכולה להיות מאד משמעותית לשינוי האווירה בכיתה סביב הנושא הטעון הזה (ובהמשך בנושאים טעונים נוספים). שימו לב: בשלב זה אנו מסתפקים בהבנה ובהכרה בצרכים, ולא מנסים להסכים על דרכי פעולה או להגיע לפתרונות של הסכסוך.

נקודות לדיון עם התלמידים:

- עד כמה יכולנו להקשיב למגוון העמדות הקיים בכיתה?
 - עד כמה הצלחנו להקשיב לעמדות שאנו לא מסכימים להן, מבלי להרגיש שאנחנו צריכים לוותר על העמדות שלנו?
- האם מישהו יכול לשתף ברגע של הצלחה להקשיב לעמדה

- הנה כמה דוגמאות לצרכים: ביטחון, שיבינו אותי, חופש, סדר, התחשבות, תמיכה.
- כאשר הצרכים שלנו מתמלאים אנחנו נוטים להרגיש רגשות חיוביים - אושר, סיפוק, התרגשות וכולי.
- כאשר הצרכים אינם מתמלאים, או מתמלאים באופן חלקי, מופיעים רגשות שליליים - עצב, פחד, תסכול, חוסר אונים וכדומה. למשל, פחד הוא רגש שעולה כשהצורך בביטחון לא מתמלא.
- יחד עם זאת, אנחנו לא רגילים לבדוק מהם הצרכים שלנו ואיך הם מפעילים אותנו. לכן, הרגשות החזקים עוזרים לנו להבין שיש משהו שחשוב לנו (צורך או ערך) שכרגע מקבל או לא מקבל מענה.

שלב ג': זיהוי צרכים וערכים - מה חשוב לי?

עתה חלקו לתלמידים את דף מאגר הצרכים והערכים והזמינו אותם לנסות לאתר אלו צרכים נמצאים בבסיס המשפט שניתחנו בשלב הקודם והרגשות שהובעו בהקשרו. למשל:

משפט	רגשות אפשריים	צרכים אפשריים
"אני לא מאמינה שהאח שלו סתם נהרג, הוא בטח עשה משהו"	סקפטיות, לא שקטה, מודאגת, מוטרדת, עוינת, מעוצבנת, מתוסכלת, חשדנית	בהירות, ודאות, סדר (בחיים), משמעות, הכרה במוסריות, הגנה
"חברי הפורום הם אנשים מדהימים"	מתלהב, מתרגש, הערצה, תקווה, מכיר תודה, מרוצה	אותנטיות, גילוי לב, תקווה, משמעות
"היה לי ממש קשה לשמוע את הסיפורים האישיים שלהם"	עצב, כאב, דאגה, מתח (וגם יכול להיות: בושה, אשמה, חוסר אונים - תלוי בהקשר הספציפי)	הזדהות, אמפתיה, סדר (בחיים), שמחה, הנאה

התחילו שוב מהתלמיד/ה שאמרה את המשפט, ולאחר מכן הזמינו

סיכום התהליך כולו (הכנה, מפגש דיאלוג ועיבוד)

בסיום השיעור ניתן לשאול ולסכם בשאלות כגון:

- אלו מיומנויות נדרשות כדי להצליח להקשיב ולנהל דיון בנושא טעון? (איפוק, סקרנות, לא לעשות דה-לגיטימציה לאחר, זיהוי וביטוי של רגשות וצרכים).
- האם התהליך עזר לכם בגיבוש או בהעשרת העמדה הקיימת שלכם?
- מהם התנאים הנדרשים כדי שנוכל לענות על הצרכים הדומים והשונים? (לתת לגיטימציה לדרכי הפעולה השונות - כל עוד שהן לא אלימות, כלומר שהמימוש אינו פוגע במימוש הצורך של אחרים).
- אילו תובנות למדנו מתהליך ההקשבה: ההקשבה ל"אחר" וההקשבה אלה לאלה.
- במידה והתלמידים כתבו לעצמם מה הם רוצים להרוויח מהמפגש, ניתן לבדוק האם השיגו את מה שרצו ומה אפשר או חסם.

**בהצלחה ובתודה,
על שיתוף הפעולה,**

**חברי פורום המשפחות השכולות
הישראלי-פלסטיני**

שהיתה לו קשה-להקשבה?

ג. האם הצלחנו להבין את הרגשות והצרכים של מי שהביעו דעות שונות משלנו? האם הרגשנו שהם הבינו אותנו?

ד. המורה יכול לסכם ולבקש מהתלמידים לתת דוגמאות. למשל:

- מי הרגיש שהצליחו להבין אותנו?
 - מה במיוחד גרם לך להרגיש מובנת?
 - האם היה רגש או צורך שמישהו הציע כהסבר לאמירה שלך, שיקלע' היטב לתחושתך? מהו? (זה זמן טוב לפרגן זה לזו...)
- ה. האם הצלחנו לזהות צרכים דומים העומדים בבסיסן של עמדות שונות בכיתה? כאן חשוב לא להישאר בהכללות אלא להראות מה גילינו ספציפית.

ו. איזו אווירה נוצרה בכיתה סביב השיח על הצרכים?

שלב ה': המשך דיון - על מפגש הדיאלוג

בשלב זה, לאחר שנעשה עיבוד מסוים של הרגשות והצרכים, אנו ממליצים לחזור למפגש הדיאלוג עצמו ולערוך דיון כללי בהקשר למטרות החינוכיות שלך המורה ושל בית הספר. ניתן לשאול שאלות כגון:

- איזה דבר חדש למדתי במפגש הדיאלוג?
- מה למדתי על הפלסטיני/ים שלא ידעתי/הבנתי קודם לכן?
- מה עוד הייתי רוצה ללמוד על הפלסטינים ו/או על הסכסוך?
- האם המפגש עורר בי רצון לפעולה?



נספח: מאגר רגשות מאגר צרכים וערכים



מאגר רגשות

רשימה ראשונית

שמחה

עצב

אהבה

כאב

התלהבות

כעס

התרגשות

פחד

יותר בפירוט

חיבה

שנאה

הערצה

אכזבה

גאווה

תסכול

סיפוק

עלבון

אושר

סבל

תקווה

קנאה

מכובד

השפלה

בטוח

חוסר אונים

שביעות רצון

דחייה

הקלה

שעמום

רוגע

עייפות

שלווה

דאגה

אומץ

היסוס

מוגן

געגוע

מרוצה

בושה

סקרן

מבוכה

פליאה

אשמה

אהדה

מתח

הכרת תודה

לחץ

הערכה

רוגז

התרוממות רוח

טינה

יראת כבוד

מוטרד

הפתעה

חשדנות

מאגר צרכים וערכים (מה חשוב לי)

רשימה ראשונית:

חברות
כבוד
הערכה
הערכה עצמית
ביטחון
הנאה
הצלחה
שייכות
חופש
ידידות
תמיכה
תחושת צדק
הקשבה
סבלנות
הבנה
ריכוז
בהירות
הסכמה
יושר
קבלה

יותר בפרוט:

בטחון

אויר
אחריות
איזון
אמון
בהירות
בטיחות
בריאות
הגנה
ודאות
מזון
מים
מנוחה
משמעת
סדר
עמידות
שלום
סבלנות
שלווה
תנועה
תקווה

הצלחה

איכות
העצמה
יכולת

יעילות
יצירתיות
מטרה
מיקוד
מקצועיות
ריכוז

הנאה

אופטימיות
גיוון
הנאה
הרפתקה
יופי
משחק ושעשוע
נוחות
סיפוק
ריגוש
שמחה
מגע

עצמאות

אוטונומיה
בחירה
ביטוי עצמי
גמישות
חופש
עצמאות

משמעות

אמונה
הכרת תודה
השראה
מודעות
משמעות

יושר, יושרה, הגינות

אותנטיות
כנות
אמינות
גילוי לב
יושר

שייכות וקשר

אהבה
אחדות
אינטימיות
הבנה
הדדיות
הסכמה
הקשבה
הרמוניה
התחשבות
השתתפות
חברות
חיבה
חמלה

שייכות
מגע
קבלה
קשר
שיוויון
שותפות
תמיכה
ידידות

על פי מודל "תקשורת לא אלימה" - פותח על-ידי ד"ר מרשל רוזנברג, התכנית למערכות החינוך והתאמתה לגילאים השונים פותחה בארץ על-ידי מירי שפירא