

# הכשרת עמיתים מלווים לליווי מתמודד חדש



מפגש 4  
5 במאי 2024

# מקרה שהיה, כך היה...

"המתבגרת שלי  
מבקשת שלא לבוא  
לסלון כשיש אצלה  
חברים כי אני כל  
הזמן רועדת"

"הורגים אותי עם העניין הזה של  
הספורט, אני לא מצליחה להתמיד  
והמשפחה מטריפה אותי, אומרים  
שאני לא עוזרת לעצמי"

"אני אבוד, אני לא יודע  
מה לעשות... אני חושב  
לא מעט על מוות..."

"לוקח לי המון זמן  
להתארגן ואשתי מתעצבנת  
שאני לא מוכן אף פעם  
בזמן"

"כל פעם שאני  
בעבודה וצריך  
לדבר, אני רועד  
יותר"

המלווה לא  
מקשיב, נראה  
משועמם...

הפסקתי לעשות  
קניות כי עד שאני  
אורז את הדברים  
בשקיות נהיה תור  
ענק ומבטי רחמים  
נעוצים בי

"מאז שאבחנתי, נאלצנו  
להפריד חדרים בגלל  
שאני זז בלילה וזה מפריע  
לאשתי"

"אני כבר לא הולכת  
למסעדות כי קשה לי  
לחתוך ואני אוכלת נורא  
לאט, כמה אהבתי את זה  
ועכשיו זה איננו..."

"תשמע, אתה מאד  
נחמד ויש לך כוונות  
טובות אבל אני ממש  
לא צריך אוזן קשבת,  
מזה יש לי מספיק..."

## המתמודד החדש אומר...

**אירוּע:**



**פּרשנות:**



**רַגש: תסכול, רחמים, הזדהות, אכזבה, כעס**



**תגובה: ....**

הוא לא ישרוד  
את זה בלי...

מסכן... הוא  
לא יודע מה  
מחכה לו...

היא לא תצליח  
להתמודד עם  
גישה כזאת

הוא סתם  
מתמסכן...

שום דבר לא  
יעזור לה חוץ  
מ...

הוא חייב  
להירגע!

# מה האוטומט שלך?

## ניכור/אגרסיביות:

- נטייה להסביר, לתת פתרון
- לנסות לחנך
- לסתור את דברי האחר
- לכפות את הדעה שלי
- לזלזל, להתעלם
- להמעיט בערך התוכן/הרגש



## פסיביות-אגרסיביות:

- חוסר ישירות רגשית
- הסכמה מחד והתעלמות מאידך
- הסתרת כעס / עלבון



## הזדהות/פסיביות:

- הזדהות עם התוכן והרגש
- פייסנות, הצטדקות
- העברת האחריות לאחר
- הימנעות מתגובה



# אז איך כן מגיבים?

קודם כל, לפני הכל....



## לעצור!

1. לעצור ולהקשיב לדיאלוג הפנימי שלי (זיהוי הדפוס האוטומטי)
2. להתבונן בפרשנות/במחשבות/בתפיסות שלי (האם מקדמים או מעכבים אותי?)
3. לנסות ולהקשיב (באמת) למה שהצד השני אומר, מה הוא צריך?

~~אגרסיביות~~

אמפטיה

~~פסיביות~~

- ✓ עוררות רגשית אצל אדם אחד כתגובה לרגש של אדם אחר.
- ✓ היכולת לזהות ולהבין את הרגש המדויק אותו חווה אדם אחר.
- ✓ להכיר את נקודת הראות של האחר ולבטא זאת כך שירגיש שהובן.
- ✓ להיכנס לנעלי האחר, לחיות אותו באופן זמני, ללא שיפוט.
- ✓ להיות מסוגל לתקשר את התחושה של השני.



# השלב הבא - לשאול שאלות

מעביר את השיח ממקום רגשי למקום של חשיבה ודיאלוג.

לשאול שאלות שיגרמו לך להבין יותר את כוונת המתמודד החדש, את האינטרסים, המניעים והצרכים שלו, כמו: מה זאת אומרת? ואיך אתה מרגיש עם זה? ואיך הגבת? למה את מתכוונת? אתה יכול לתת לי דוגמא? מה חשוב לך? מה הסיבה לרצון הזה שלך?

לשאול שאלות שיהפכו את המתמודד החדש לחלק מהפתרון, במטרה לסייע לו לגלות את התשובות מתוך עצמו. כמו: חשבת על משהו כבר? מה את רוצה לעשות בנדון? עם מי התייעצת? ומה דעתך על..?

לשאול שאלות אשר יובילו לפתרון ויבררו את המוכנות של הצד השני לפתרון המוצע, כמו: אם היית עונה... איך לדעתך זה היה משנה את המצב? מה דעתך לנסות...? ואם הייתי מציע לך... איך זה מרגיש מבחינתך?

לשים לב לא לשאול שאלות מתריסות, שיפוטיות, כמו: אבל למה אתה מתעקש על זה? אני לא מבין מה את משיגה בתגובה הזאת? מה פתאום אמרת לו ככה?

להשתהות קצת אחרי השאלה, לתת למתמודד לחשוב ולענות, גם אם יש שתיקה של כמה שניות...



# להביא מעצמך ולסייע למתמודד לגלות בעצמו

- לשתף מניסיוןך, מה למדת - להציג כנקודת מבט אחת ולא יחידה.
- להסביר את המניעים והשיקולים ולחבר לצורך של המתמודד החדש.
- להימנע מתשובות מוחלטות מידי, מה שעובד לך לא מחייב שיעבוד לאחר.
- לחשוב במונחים של מה כן אפשרי בסיטואציה הנוכחית.
- לחשוב יחד על אלטרנטיבות לבחירה, להסביר את היתרונות והחסרונות של כל חלופה.
- לפעמים "אני באמת לא יודע" היא התשובה הכי טובה שאפשר לתת.





# להלן 4 שלבי "המתכון"

(1) **ה**קשבה: לעצמי ולחניך, לעצור את האוטומט, לנשום רגע,

(2) **א**מפטיה: כלפי הנאמר (תוכן ורגש)

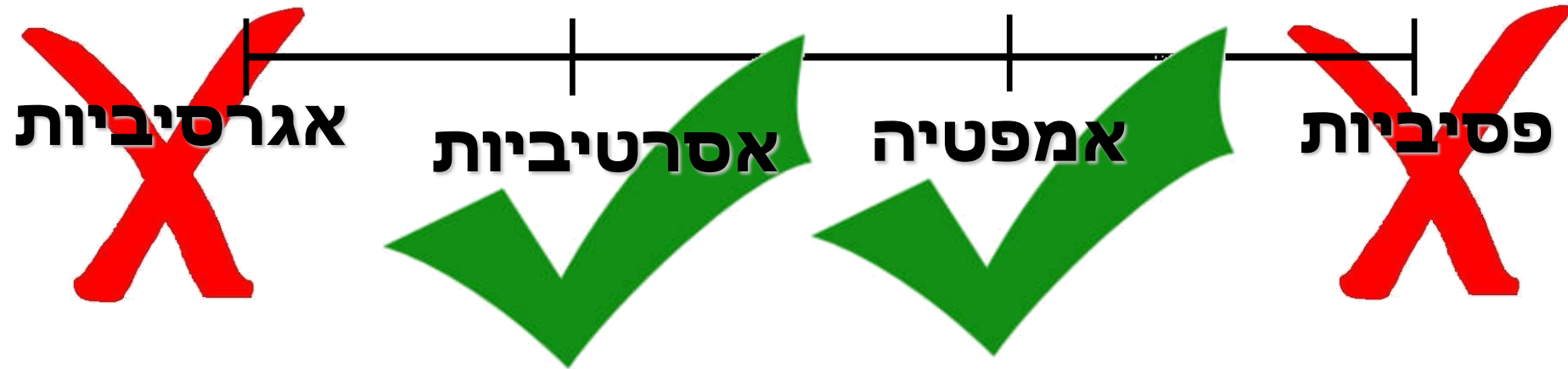
(3) **ש**אלות: כדי לעבור ממצב רגשי לדו-שיח רציונלי

(4) **פ**תרון: תשובה / שיתוף / תמיכה

**שיטת האש"פ!**



# יש מקרים שתצטרכו להפגין...

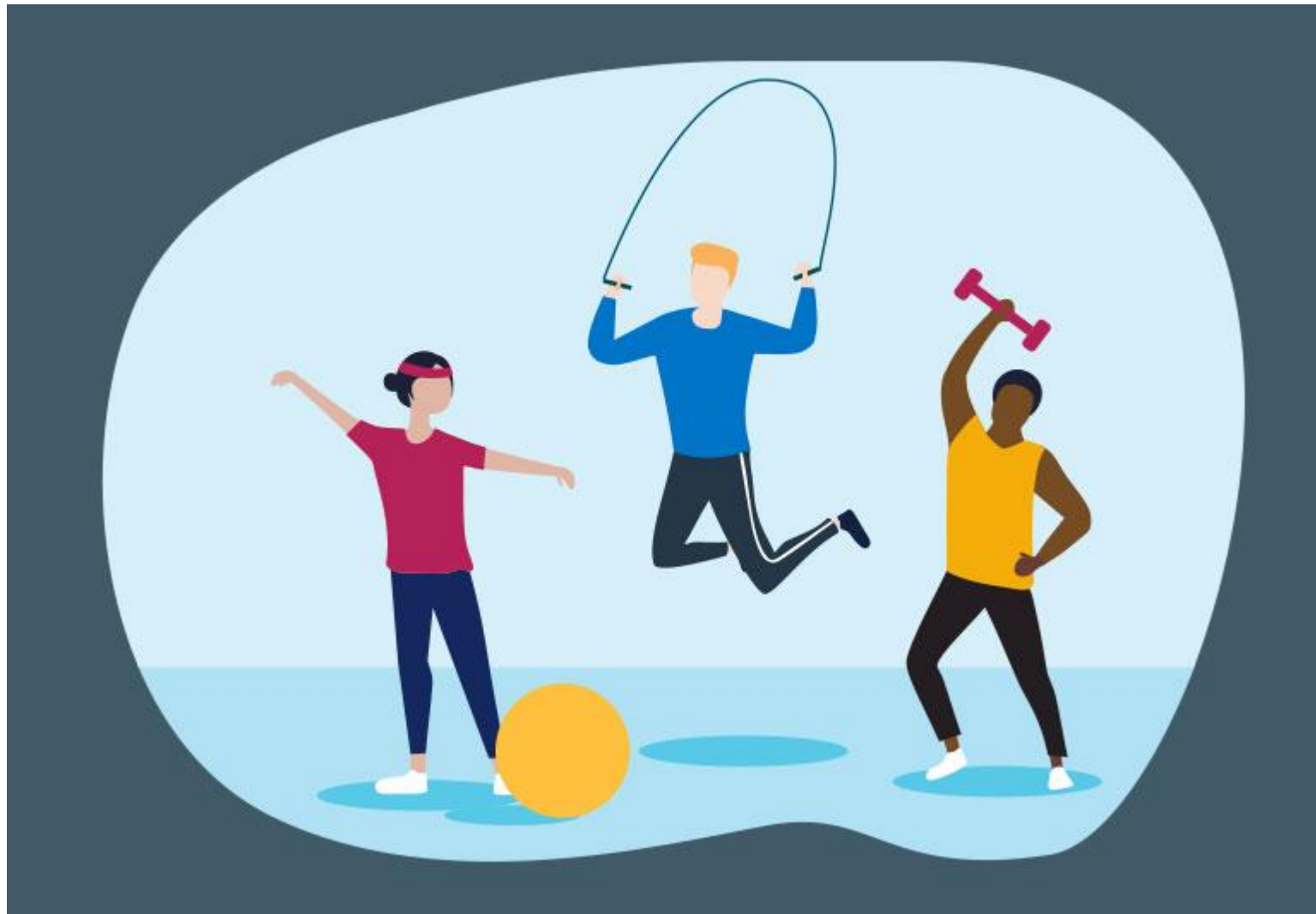


☑ התנהגות שמפגין אדם כלפי הסובבים אותו, אשר מבוססת בעיקר על סירובו להיכנע לרצון של אחרים מבלי לפגוע בהם, ובמקום זאת לבחור לבטא את אמונתו ולהגן על זכויותיו.

☑ גישה התנהגותית של תגובה באופן נחוש לאירועים, לצורך פיתוח של יחסים הרמוניים עם הסביבה.

☑ להיות אסרטיבי פירושו לקחת אחריות על החיים ועל הבחירות, ולא להיסחף אחר בחירותיהם של אנשים אחרים.

# בואו נתאמן קצת





People will forget  
what you said, people  
will forget what  
you did, but people  
will never forget  
how you made  
them feel.

MAYA ANGELOU