

איך לדבר כך שהילדים ילמדו בבית ובבית הספר

אדל פייבר

ואליין מייזליש

בהשתתפות ליסה נייברג ורוזלין אנסטין טמפלטון

איורים: קימברלי אן קו

מביאה לתרגום: שושנה הימן

הוצאת: "לייף סנטר"

ת.ד. 653, אלקנה 44814 טל' 03-9063153

דואר אלקטרוני: haymans@zahav.net.il

**הצורה שבה מדברים הורים ומורים
אומרת לילד מה הם חשים כלפיו.
דבריהם משפיעים על כבודו-העצמי
ועל הערכתו-העצמית כאחד.
שפתם קובעת את גורלו במידה רבה.
חיים גינות**

תוכן העניינים

מכתב לקוראים

כיצד נולד ספר זה

מה מסתתר מאחורי ה"אני"?

1. איך להתמודד עם רגשות המפריעים ללמידה 15
2. שבע מיומנויות המזמינות ילדים לשתף פעולה 48
3. מלכודות הענישה: החלופות המובילות למשמעת-עצמית 81
4. לפתור בעיות ביחד: שישה צעדים לגיוס יצירתיותם ומסירותם של הילדים 108
5. שבחים שאינם מבזים, ביקורת שאינה פוגעת 140
6. איך לשחרר ילד שננעל בתפקיד 166
7. השותפות הורה-מורה 196
8. הקמיע 223

ברצוננו להודות לד"ר תומאס גורדון
על עבודתו המקורית בתחום יחסי מבוגר-ילד,
וכמובן, למורנו הדגול, ד"ר חיים גינות ז"ל,
שעזר לנו להבין מדוע "כל מורה צריך להיות, בראש וראשונה,
מורה לאהבת הבריות, ורק לאחר מכן מורה של מקצועו".

קוראים יקרים,

במרוצת השנה האחרונה ניתנה לי ההזדמנות לבקר בבתי-ספר בכל רחבי הארץ ולערוך סדנאות איך לדבר כך שהילדים יקשיבו למורים, מנהלים ויועצים חינוכיים. בכל מקום שאנו מגיעים אליו, הסיפור זהה. בגני הילדים, בבתי-הספר היסודיים, בחטיבות הביניים ובבתי-הספר התיכוניים, המורים מודאגים בשל התגברות האלימות מילולית וגופנית כאחת, בכיתה ומחוצה לה. זמן רב יותר מוקדש להשלטת משמעת מאשר להוראה. התלמידים אינם מגלים ענין בלמידה והם מרגישים מאויימים על-ידי הציונים והבחינות. וזאת, שעה שהכיתות דחוסות והתקציבים דלים.

אנו-עצמנו המשאב העיקרי להקלת בעיות אלו. על-ידי בניית יחסים טובים יותר עם ילדינו ותלמידינו ועל-ידי העצמת הקשר בין הבית לבית-הספר, בכוחנו ליצור אווירה שבה תוכל לבלב רוח של כבוד, שיתוף-פעולה ואהבה ללימודים. מיומנויות התקשורת המוצגות באיך לדבר כך שהילדים יקשיבו, ולהקשיב כך שהילדים ידברו ובאחים ללא יריבות מקדמות הבנה ודו-שיח, במהירות וביעילות. אלפי הקוראים והמשתתפים בסדנאות בישראל יכולים להעיד ששינוי הדרך שבה אנו מדברים אל ילדינו מקרבת אותנו אלה לאלה ומגלה את הטוב ביותר הטמון בכל אחד מאיתנו.

אנו נרגשים להביא לכם את המהדורה העברית של איך לדבר כך שהילדים ילמדו. הספר מציע להורים ולמורים כאחד מיומנויות תקשורת תכליתיות ודוגמאות מעשיות רבות כיצד להשתמש בהן בכיתה ובבית.

אנו יודעים שהשיטה פועלת היטב משום שמורים רבים בישראל משיגים
באמצעותה תוצאות מצוינות.

הנכם מוזמנים לפנות אלינו בטלפון, בדואר או בדואר אלקטרוני לשם
קבלת מידע נוסף או כדי לחלוק עימנו עדויות כיצד מיומנויות תקשורת
אלו פועלות בשבילכם!

שושנה הימן

כיצד נולד ספר זה

זרעיו של ספר זה נזרעו בעת היותנו אימהות צעירות עת השתתפנו בקבוצת הורים שנוהלה על-ידי פסיכולוג הילדים המנוח ד"ר חיים גינות. לאחר כל פגישה היינו חוזרות לבתינו ומתפלאות מעוצמתן של מיומנויות התקשורת החדשות שלמדנו ומצטערות שלא ידענו אותן שנים לפני-כן כאשר עסקנו בעבודה מקצועית עם ילדים – אחת מאיתנו בבתי-הספר התיכוניים של ניו יורק, האחרת בסביבות מנהטן. לא יכולנו לחזות אז מה יצמח מהתנסות מוקדמת זו. כעבור שני עשורים, עברה תפוצת הספרים שכתבנו את גבול 3 מיליון העותקים והם תורגמו ליותר מתשע עשרה שפות; הרצאותינו, כמעט בכל מדינה בארצות-הברית וכמעט בכל מחוז בקנדה, משכו קהלים גדולים ונלהבים; יותר מחמישים אלף קבוצות עשו שימוש בסדנאות האודיו והווידאו שלנו במקומות רחוקים זה מזה כניקרגואה, קניה, מלאזיה וניו זילנד; ובמשך כל עשרים השנים הללו קיבלנו פניות חוזרות ונשנות ממורים, שסיפרו על השינויים שהנהיגו בכיתותיהם בעקבות שמיעת הרצאותינו, השתתפות בקורסים שלנו או קריאת אחד מספרינו. ללא יוצא מהכלל, הם דחקו בנו לכתוב ספר דומה המכוון אליהם. מורה מהעיר טרוי במדינת מישיגן כתבה:

"לאחר יותר מעשרים שנות ניסיון בעבודה עם תלמידים בעייתיים שהירבו להפריע, ממש נמלאתי התפעלות לנוכח מספרן הרב של הגישות שלמדתי מתוך קריאת הספרים שכתבתן בעבור הורים... המחוז שבו אני משמשת כיועצת הוראה מצוי עתה בעיצומו של תהליך עיצוב תוכנית משמעת חדשה לכל בתי-הספר. אני מאמינה בלב שלם

שהפילוסופיה של ספרכן צריכה לשמש אבן-פינה לתוכנית חדשה זו.
האם שקלתן כתיבת ספר המיועד ספציפית למורים?"

עובדת סוציאלית בבתי-ספר בפלוריסנט, מדינת מיזורי, כתבה:

"לא מכבר ניהלתי סדנה קבוצתית של איך לדבר כך שהילדים יקשיבו להורים במחוז שלי. אחת האימהות, שהיא גם מורה, החלה לנצל את המיומנויות החדשות שלה בכיתתה וחשה בירידה משמעותית בבעיות ההתנהגות. הדבר נודע למנהלת בית-הספר, שהיתה מודאגת מהשימוש הגובר בענישה גופנית ובהשעיות בבית-ספרה. היא כה נתרשמה מהשינויים באותה כיתה יחידה עד כי ביקשה שאנהל סדנה לכל סגל בית-הספר.

התוצאות היו דרמטיות: ירידה חדה במספר ה'בקשות' לענישה גופנית, ההשעיות, וההיעדרויות מהלימודים. בה בעת דומה שההערכה-העצמית עלתה בבית-הספר כולו."

יועץ מהעיר ניו יורק כתב:

"אני מודאג עמוקות מהמספר הגדל והולך של ילדים המביאים סכינים ואקדחים לבית-הספר. אינני יכול להימנע מהמחשבה שהגדלת מספר אנשי האבטחה וגלאי המתכת אינה התשובה. אבל ייתכן שהיא מצויה בתקשורת טובה יותר. ייתכן שאם המורים יידעו את המיומנויות שאתן כותבות על-אודותיהן, הם יהיו מוכנים יותר לעזור לאותם ילדים מהירי-חימה להתמודד עם כעסם בדרכים לא-אלימות. מה בדבר ספר למורים, מנהלי בתי-ספר, הורים מתנדבים, עוזרות למורים, נהגי אוטובוסים של בתי-ספר, מזכירות, וכו', וכו', וכו'?"

שקלנו הצעות אלה בכובד-ראש אבל בסופו של דבר הסכמנו בינינו שאיננו יכולים ליטול על עצמנו את האחריות לכתיבת ספר למורים. ככלות הכל, עדיין לא היינו 'בחפירות'.

ואז הגיעה אותה שיחת טלפון גורלית מרוזלין טמפלטון וליסה ניברג. ליסה הורתה בכיתות ג' וד' בבית-הספר היסודי בראטיין בספרינגפילד,

מדינת אורגון. רחלין לימדה מורים לעתיד באוניברסיטת ברדלי בפאוריה, מדינת אילינוי. שתיהן ביטאו את מצוקתן נוכח שיטות הכפייה והענישה שמשתמשים בהן בבתי-הספר על-מנת לגרום לכך שהילדים יתנהגו יפה ואמרו שמזה זמן רב הן תרות אחר חומרים שיציעו למורים שיטות חלופיות לעזור לתלמידים להגביר את המשמעת העצמית שלהם. כאשר נתקלו באיך לדבר כך שהילדים יקשיבו ולהקשיב כך שהילדים ידברו, הן חשו שזה בדיוק הדבר שחיפשו וביקשו את הסכמתנו לכתיבת עיבוד למורים.

ככל שהמשכנו לשוחח, התברר שהן בעלות ניסיון נרחב. שתיהן לימדו בבתי-ספר עירוניים, שכונתיים וכפריים בחלקים שונים של המדינה; שתיהן עשו את הדוקטורטים שלהן בתחום החינוך; ושתיהן היו מבוקשות כמנחות סדנאות של מורות. לפתע, הפרוייקט שהיססנו ליטול על עצמנו זמן כה רב נראה אפשרי. אם, נוסף לניסיון שלנו בניהול כיתות וכל החומרים שאספנו ממורים במרוצת עשרים השנים האחרונות, נוכל לשאוב מניסיון העבר וההווה של שתי מחנכות אלה, דבר לא יוכל לעצור אותנו.

באותו קיץ רוזלין וליסה טסו לפגישה איתנו. מהרגע הראשון הרגשנו כולנו בנוח אלה עם אלה. לאחר ששקלנו את המבנה שניתן להעניק לספר החדש, החלטנו לספר את הסיפור מנקודת מבטה של מורה צעירה המנסה לגלות דרכים טובות יותר להבין את תלמידיה. התנסותה תהיה חיבור כל התנסויותינו. המלל ילווה באלמנטים המצויים בעבודותינו הקודמות – ציורים, עמודי תזכורת, שאלות ותשובות, וסיפורי הדגמה. אולם ככל שהמשכנו לשוחח, התברר לנו יותר ויותר שאם ברצוננו להגיש תמונה שלמה של מה שדרוש לחינוך הילד, עלינו להביט מעבר לכיתה ולהעניק תשומת-לב שווה למורה הראשון והקבוע בחייו של הילד – ההורה. כל מה שקורה בבית-הספר בשעות הלימודים מושפע עמוקות ממה שהתרחש לפני-כן וממה שיתרחש לאחר-מכן. יהיו כוונותיהם של ההורה והמורה טובות ככל שיהיו, אם אין בידי שניהם הכלים שיעזרו להם ליישם את כוונותיהם הטובות, הילד יהיה המפסיד.

הורים ומורים צריכים ללכד כוחות וליצור שותפויות פעילות. שני הצדדים צריכים להכיר את ההבדל בין מלים המנפצות את המוראל לבין מלים המעניקות אומץ; בין מלים הגוררות התעמתות לבין מלים המזמינות שיתוף-פעולה; בין מלים המבטלות כל אפשרות שהילד יחשוב או יתרכז לבין מלים המעוררות את הרצון הטבעי ללמוד. אחר-כך הבנו כי יש לנו אחריות נוספת כלפי דור הילדים העכשווי. מעולם לא נחשפו צעירים רבים כל-כך לתופעות רבות כל-כך של אכזריות לשמה. מעולם הם לא היו עדים להדגמות עזות רבות כל-כך של בעיות הנפתרות בדרך של מהלומות או כדורים או פצצות. מעולם לא היה קיים צורך כה דחוף לספק לילדינו דוגמה חיה כיצד ניתן ליישב חילוקי דעות על-ידי תקשורת הוגנת ואדיבה. זו ההגנה הטובה ביותר שאנו יכולים להעניק להם נגד הדחפים האלימים שלהם. ברגעי התסכול והזעם הבלתי נמנעים, במקום להושיט יד לכלי נשק, הם יכולים להקדיש מחשבה למלים ששמעו מהאנשים החשובים בחייהם.

מתוך אמונה זו, הוחל בפרוייקט. שלוש שנים וטיטות רבות אחר-כך, כשהחזקנו בידינו סוף-סוף את כתב-היד המוכן, חשנו כולנו שביעות-רצון עמוקה. קבענו מערכת ברורה של קווים מנחים לספר **איך לדבר כך שהילדים ילמדו בבית ובבית-הספר**. השכלנו לתת דוגמאות קונקרטיות של הגישה והשפה המונחים בלב-לב של תהליך הלמידה. הראינו כיצד ליצור סביבה רגשית הנוטעת בילדים ביטחון שהם יכולים לפתוח את עצמם לדברים חדשים ובלתי מוכרים. הדגמנו איך אפשר להניע ילדים לקבל אחריות ולנקוט משמעת-עצמית. חלקנו מגוון שיטות המעודדות ילדים להאמין במי שהם ובמה שהם יכולים להיות.

תקוותנו הכנה שהרעיונות המובעים בספר זה יעזרו לכם.

מה מסתתר מאחורי ה"אני"?

כשהתחלנו לכתוב ספר זה, החלטנו ליצור דמות, עליזה גורן, שתדבר בשם כולנו. היא תהיה המורה הצעירה שהיינו פעם, ומאמציה להתייחס אל תלמידיה בדרכים מועילות יותר ישקפו את מאמצינו. היא תהיה ה"אני" שלנו.

אדל פייבר
אליין מיזליש

1 | איך להתמודד עם רגשות המפריעים ללמידה

זיכרונותי על המורים שלי-עצמי – הן אלה שאהבתי והן אלה ששנאתי – הם שגרמו לי להחליט להיות אחד מהם.

היתה לי רשימה ארוכה של כל הדברים המרושעים שלעולם לא אומר ולא אעשה לתלמידי והחלטה מוצקה להיות סבלנית ומבינה עד אין-קץ. בכל שנות לימודי ההוראה שלי במכללה, המשכתי לדבוק באמונתי, שיעלה בידי ללמד את הילדים כך שאגרום להם לרצות ללמוד.

יומי הראשון כמורה 'אמיתית' ירד עלי כהלם. על אף שהרביתי לתכנן ולהתכונן, הייתי בלתי מוכנה לחלוטין למפגש עם שלושים-ושניים תלמידי כיתה ו'. שלושים-ושניים ילדים בעלי קולות רמים, אנרגיה אינסופית, ורצונות וצרכים עזים. כבר באותו יום ראשון הופיעו הרעמים הראשונים: "מי גנב את העיפרון שלי?!" ... "לך מפה, עוף ממני!" ... "סתום. אני מנסה להקשיב למורה!"

העמדתי פנים שאינני שומעת והמשכתי בשיעור, אבל ההתפרצויות נמשכו: "למה אני צריך לשבת על ידו?" ... "אני לא מבין מה אנחנו צריכים לעשות." ... "הוא נתן לי בוקס!" ... "היא התחילה!" ראשי החל פועם מכאב. מפלס הרעש בכיתה המשיך לעלות. מלים של "סבלנות והבנה" גוועו על שפתי. כיתה זו היתה זקוקה למורה איתנה ושולטת. שמעתי עצמי אומרת:

"תפסיק את זה מיד. אף אחד לא גנב את העיפרון שלך."

"אתה תשב על ידו מפני שכך קבעתי."

"לא אכפת לי מי התחיל. אני רוצה שזה ייגמר. עכשיו!"

"את לא יכולה להכריח אותי לעשות שום דבר," הוא אמר.

"נדבר על זה אחרי הלימודים."

"אני לא יכול להישאר. אני נוסע באוטובוס התלמידים."

"אז אצטרך לדבר עם ההורים שלך."
"את לא תטלפני להורים שלי. אין לנו בכלל טלפון."
בשעה שלוש הייתי מותשת. הילדים פרצו מהכיתה והתפזרו ברחובות.
יבושם להם. מעכשיו הם באחריות הוריהם. אני מילאתי את המכסה שלי.

צנחתי על כיסאי והסתכלתי על השולחנות השוממים. מה השתבש?
מדוע לא אבו להקשיב? מה עלי לעשות כדי להגיע לילדים אלה?
בכל אותם חודשי הוראה ראשוניים, התבנית היתה זהה. הייתי מתחילה
בכל בוקר בתקוות גדולות ועוזבת בסוף היום בהרגשה שנוצחתי על-ידי
החדגוניות המייגעת והשיעמום הכרוך בצורך לגרור את כיתתי על פני
תוכנית הלימודים. אבל הדבר הגרוע מכל היה שהפכתי למורה מהסוג
שמעולם לא רציתי להיות – כעוסה, רודה בתלמידיה ומזלזלת בהם.
ותלמידי הפכו יותר ויותר זועפים וחצופים. ככל שנמשך השליש, גיליתי
שאני תוהה כמה זמן אוכל להחזיק מעמד.

גליה אבן, מורת הכיתה המקבילה, נחלצה לעזרתי. יום לאחר ששפכתי
את לבי לפניה, היא נכנסה לחדרי והושיטה לי עותק מרופט של איך
לדבר כך שהילדים יקשיבו ולהקשיב כך שהילדים ידברו. "אינני יודעת
אם זה יעזור", אמרה, "אבל המיומנויות שמצאתי בספר הזה הצילו את
שפיות דעתי עם ילדי שלי בבית. ואין לי ספק שהם שינו את מצב
הדברים בכיתה שלי!"

הודיתי לה, הכנסתי את הספר לתיקי, ושכחתי מכל העניין. כעבור
שבוע שכבתי במיטה בשל הצטננות. נטלתי את הספר בעצלתיים
ופתחתי אותו. האותיות המודגשות שבעמוד הראשון זינקו אלי.

יש קשר ישיר בין מה שהילדים מרגישים לבין התנהגותם.
כשהרגשתם של הילדים טובה, גם התנהגותם תהיה טובה.
איך נעזור להם להרגיש טוב?
בכך שנקבל ונבין את רגשותיהם!

נרכנתי לאחור על הכרית ועצמתי עיני. האם הכרתי ברגשותיהם של
תלמידי? שחזרתי בראשי כמה מחילופי הדברים שהיו לי עם הילדים
באותו שבוע:

תלמיד: אני לא יכול לכתוב.

אני: זה לא נכון.

תלמיד: אבל אני לא יכול לחשוב על מה לכתוב.

אני: כן, אתה יכול! פשוט תפסיק להתלונן ותתחיל לכתוב.

תלמיד: אני שונא היסטוריה. למי אכפת מה קרה לפני מאה שנה?

אני: זה צריך להיות אכפת לך. חשוב להכיר את ההיסטוריה של ארצך.

תלמיד: זה משעמם.

אני: זה לא נכון! אם היית מקשיב, היית רואה שזה מעניין.

זה היה אירוני. מחד-גיסא, תמיד הטפתי לילדים בדבר זכותו של כל אדם לדעות ורגשות משלו. מאידך-גיסא, כל אימת שהילדים ביטאו את רגשותיהם, זילזלתי בהם למעשה והתווכחתי איתם. המסר החבוי מאחורי זה היה "זו טעות להרגיש מה שאתה מרגיש. במקום זה, שמע בקולי."

ישבתי במיטה וניסיתי להיזכר. האם גם המורים שלי נהגו בי כך? נזכרתי באותו יום בתיכון כשהייתי המומה מהציון הכושל הראשון שלי ומורה המתמטיקה ניסה לתת לי 'שיחת מוטיבציה': "אינך צריכה להיפגע, עליזה. זה לא שאת חסרה יכולת בגיאומטריה. את פשוט לא התמסרת. עליך להחליט שאת מסוגלת לעשות את זה. הבעיה שלך היא שגישתך לא נכונה."

הוא צדק מן הסתם, ואני ידעתי שכוונותיו טובות, אבל מלותיו השרו בי הרגשה שאני טיפשה ולא-מוכשרת. בנקודה מסוימת הפסקתי להקשיב ורק הסתכלתי בשפמו שנע מעלה-מטה וחיכיתי שיסיים כדי שאוכל לעזוב את המקום. האם כך חשים התלמידים שלי כלפי?

במרוצת השבועות הבאים, ניסיתי להגיב ביתר רגישות לרגשותיהם של תלמידי, ולשקף אותם במדויק:

"לא קל לבחור נושא לכתוב עליו."

"אני מבינה מה הרגשתך לגבי ההיסטוריה. אתה מתפלא שבכלל אכפת

למישהו מה קרה לפני כל-כך הרבה זמן."

זה עזר. יכולתי לראות מיד שהילדים חוו את ההבדל. הם הינהנו בראשם, הישירו מבט בעיני, והוסיפו לספר לי. ואז הודיע אלכס יום אחד, "אני לא רוצה ללכת להתעמלות ואף אחד לא יכול להכריח אותי!" זה היה יותר מדי. לא היססתי רגע. בטון צונן השבתי, "אתה כן תלך להתעמלות או שתלך למנהלת!"

מדוע כה קשה להכיר ברגשותיהם של הילדים? בהפסקה שאלתי זאת בקול רם וסיפרתי לידידתי גליה ולאחרים שהסבו לשולחני על הדברים שקראתי ומה דעתי על כך.

מרים כהן, אם מתנדבת, זינקה להגנת המורים. "כל כך הרבה ילדים ללמד," היא אמרה, "וכל כך הרבה חומר ללמד אותם. איך את יכולה לצפות שתיזהרי מכל מלה קטנה בתוציאי מפיך?"

גליה נראתה מהורהרת. "אולי," היא אמרה, "אם המבוגרים בחיינו היו מגלים מעט דאגה למלים שלהם, לא היינו צריכים היום לשכוח דברים כה רבים. בואו נהיה כנים. אנחנו תוצר של עברנו. אנחנו מדברים עם תלמידינו כפי שהורינו ומורינו דיברו איתנו. אני יודעת את זה, כי אפילו עם ילדי בבית היה דרוש לי זמן רב כדי להפסיק לחזור על אותו תסריט ישן. (לגבי, המעבר מ'זה לא כואב. זו רק שריטה קטנה' ל'השריטה באמת כואבת!' היה צעד גדול מאוד).

עודד שרוני, המורה למדעים, נראה נבוך. "אולי אני מחסיר משהו?" הוא שאל. "אינני מבין למה זה כל-כך משנה."

התאמצתי לחשוב על דוגמה שתאפשר לו להתנסות בעצמו בהבדל. אחר-כך שמעתי את גליה אומרת, "עודד, תאר לך שאתה נער מתבגר ושזה עתה נתקבלת לנבחרת בית-הספר – כדורסל, כדורגל, או כל ספורט אחר."

עודד חייך. "כדורגל," הוא אמר.

"בסדר," אמרה גליה והינהנה, "עכשיו תאר לך שהגעת לאימון הראשון, מלא התלהבות, ואז המאמן קרא לך הצדה ואמר לך שסוננת מהנבחרת." עודד נאנק.

"אחרי כמה דקות," המשיכה גליה, "אתה רואה את המחנכת שלך במסדרון ומספר לה מה קרה זה עתה. ובכן, העמד פנים שאני אותה מחנכת. אני אגיב להתנסותך במספר דרכים שונות. סתם, בשביל הכיף, כתוב מה הנער שבך מרגיש או חושב על כל אחת מהתגובות שלי."

עודד חיך, שלף את עטו והניח לפניו מפית נייר לכתוב עליה.
הנה הגישות השונות שגליה ניסתה איתו:

התכחשות לרגשות

"אתה סתם מתרגז בגלל דבר שטותי. זה לא סוף העולם שלא התקבלת
לאיזו נבחרת. שכח מזה."

התגובה הפילוסופית

"החיים לא תמיד הוגנים, אבל עליך ללמוד לקבל דברים וללכת הלאה."

עצה

"אסור שדברים כאלה יהרסו אותך. נסה להתקבל לנבחרת אחרת."

שאלות

"למה סילקו אותך, לדעתך? השחקנים האחרים היו יותר טובים ממך?
מה תעשה עכשיו?"

הגנה על האדם האחר

"נסה לראות את זה מנקודת מבטו של המאמן. הוא רוצה להכין צוות
מנצח. בוודאי היה לו קשה להחליט את מי להשאיר ואת מי לסנן."

רחמים

"אווה, מסכן שכמוך, אני כל-כך מצטערת. כל-כך התאמצת להתקבל
לנבחרת, אבל פשוט לא היית מספיק טוב. עכשיו כל הילדים האחרים
יודעים. אני בטוחה שאתה פשוט מת מבושה."

פסיכואנליזה של חובבים

"חשבת פעם שהסיבה האמיתית שהוציאו אותך מהנבחרת היתה שלא
שיחקת עם כל הלב? אני חושבת שבמפלס תת-הכרתי אתה לא רצית
להיות בנבחרת, אז פישלת בכוונה."

עודד הרים ידיים. "די! הפסיקי! הבנתי את הרעיון."

שאלתי את עודד אם ירשה לי לראות מה כתב. הוא זרק לי את המפית.
קראתי את הדברים בקול רם:
"אל תגידי לי איך להרגיש."
"אל תגידי לי מה לעשות."
"את לא תביני לעולם."
"את יודעת מה את יכולה לעשות עם השאלות שלך!"
"את בעד כולם חוץ ממני."
"אני מפסידן."

"זו הפעם האחרונה שאני מספר לך משהו."
"זה מדהים", אמרה מרים. "רבים מהדברים שגליה אמרה כרגע לעודד
נשמעים כמו מה שאני אומרת לבני, אמיר. אז מה אפשר לעשות במקום
זה?"

"להכיר במצוקתו של הילד", עניתי במהירות.
"איך?" שאלה מרים.

לא הצלחתי למצוא את המילים. הפניתי את מבטי אל גליה בבקשת
עזרה. היא הישירה מבט בעיניו של עודד. "עודד", אמרה, "כשגילית
שהוציאו אותך מהנבחרת, אחרי שהיית כל-כך בטוח שנתקבלת אליה,
זו היתה בוודאי אכזבה גדולה בשבילך, הלם ממש!"
עודד הינהן. "זה נכון", הוא אמר. "זה היה הלם. וזו היתה אכזבה.
ובכנות, זו הקלה שמישהו מבין סוף-סוף את העובדה הפשוטה הזו."
אחרי זה היו לכולנו דברים רבים שרצינו למסור זה לזה. מרים התוודתה
כשבילדותה לא נמצא מעולם מישהו שהכיר ברגשותיה. עודד שאל,
"איך מניחים שנוכל להעניק לתלמידים שלנו מה שמעולם לא היה לנו?"
היה ברור שאנחנו זקוקים לתרגול רב יותר אם ברצוננו להרגיש בנוח
בדרך חדשה זו של תגובה לילדים. התנדבתי להביא מספר דוגמאות
שיראו איך אנו יכולים להכיר ברגשות במסגרת בית-הספר. להלן,
בצורת ציורים, מה שהעליתי והבאתי לשותפי בהפסקה הגדולה כעבור
ימים אחדים:

במקום להכחיש רגשות



התכחשות לרגשותיו עלולה לרפות ידיו בנקל.

תאר את הרגשות במילים



כשמזהים את הרגשות השליליים ומכירים בהם, התלמיד מתעודד להמשיך להתאמץ.