שיחה, שיתוף ודיון "תוכֶן בָּקֵש מֵיכל"



נושא הדיון:

בחודשים אפריל ומאי השנה יתקיימו חגים וימי זיכרון ליהודים מוסלמים ונוצרים.

לצערנו, עוד טרם החלה תקופת החגים של שלוש הדתות, הוצפנו באירועים קשים ומעוררי אימה ופחד. וכולנו צופים אל התקופה הקרובה בחרדה ובמתח. עוד טרם התרחשות מעשי הזוועה של הימים האחרונים, יצאנו בקריאה למורים ולצוותי חינוך להעלות את המורכבות של התקופה המתקרבת לשיחות במסגרת בית הספר, כדי לתת לתלמידות ולתלמידים זמן ומקום להביא את תחושותיהם, ולקבל מיכל למגוון התחושות שיעלו, ועכשיו, לאחר האירועים האחרונים יש צורך בכך ביתר-שאת.

חודש הרמדאן ופסח, יביאו איתם מתפללים מוסלמים להר הבית, ועולי רגל יהודים שיעלו לרגל לירושלים, עיד אל פיטר, החג המסיים את חודש הרמדאן יקרה בדיוק ביום הזיכרון לחללי צה"ל. אירועים סמוכים אלה, יחד עם יום השנה לאירועים שהתרחשו בחודש מאי בשנה שעברה יעלו את המתח בין יהודים ומוסלמים, בנוסף למתח הקבוע ולנקודות החיכוך השונות בחיינו.

במסמך זה אנו קוראים ומציעים למורים ולצוותי חינוך לעסוק בנושא במסגרת הבית ספרית והכיתתית.

עיסוק בנושא, יש בו כדי לסייע לתלמידים להתכונן מחשבתית ורגשית לאירועים, ובכך לחזק את החוסן הפנימי שלהם לקראת האירועים, ולאפשר להן לבחור איך הם בוחרים להתנהל ולהתנהג בימים האלה.



מטרות:

- להכין את התלמידים לאירועים המתנגשים בלוח השנה היהודי, המוסלמי והנוצרי להביא את התלמידים להתארגנות רגשית ומחשבתית לקראת הימים הרגישים
- לתת מרחב לעסוק בשאלות של זהות, ושמירה על הזהות
- להעלות למודע את ההשפעה שיש לזהויות אחרות עלי במרחבים שלי .
- הישרדות, שמירה על החיים

שיחה, שיתוף ודיון "תוכֶן בָּקֵש מֵיכל"

יחידה ראשונה

הצגת נושא הדיון:

בחודש אפריל ומאי יתקיימו חגים ואירועים לבני הדתות והלאומים שחיים בארץ.
חגים דתיים וימים לאומיים.
חשוב שנדע שזה מה שהולך להיות. זה לא משהו שניתן לשנות, מפני שאנחנו חיים במרחב משותף.
כדי שנוכל לעבור את הימים האלה בשקט כדי שנוכל לחיות יחד, אנחנו נדבר על הדברים.

יהודים שיבואו לקיים מצוות עלייה לרגל לירושלים בחוה"מ פסח ייפגשו את המתפללים המוסלמים שעולים לתפילות יום השישי של הרמדאן באל אקצה, ועם נוצרים המבקשים לציין את הפסחא.

כאשר היהודים יציינו את יום הזיכרון לחללי צה"ל, יחגגו המוסלמים את "עיד אל-פיטר" החג המסיים את חודש הצום, והוא נחדד בחפלות משפחתיות ובחגיגות.

אנחנו ננצל את ההזדמנות ללמוד על החגים של 3 הדתות, ונדבר על מה קורה כשהם נפגשים בזמן ובמרחב. כדי שנעבור את הימים האלה בשלום ובשקט, וכדי שהארץ לא תידרדר לאירועים כמו אלה שהיו בשנה שעברה, אנחנו נדבר על זה כדי שנהיה מוכנים רגשית לימים האלה..
חומר רקע על החגים המוסלמים והנוצריים:
https://rossingcenter.org/he/easter
https://rossingcenter.org/he/eid el fitr

שאלות לשיתוף אישי-רגשי

מה תפקידו של השיתוף? בעזרת קבלת מרחב בטוח וקבלת הזדהות והדהוד, מתרחש עיבוד שמביא לוויסות רגשי.

1. מה אני מרגיש.ה עם העומס המתקרב של האירועים, איזה תחושות זה מעלה בי? (ניתן להיעזר בקלפים שלנו וגם בתמונות השלכתיות אחרות)
2. למה אני זקוק.ה? (ביטחון, שמירה על כבודי, מקום לתחושות שלי, מקום לזהות שלי)
3. ומה מתוך מה שאני צריכ.ה אני יכול.ה? (הכרה במגבלות המציאות)

שיחה, שיתוף ודיון "תוכֶן בָּקֵש מֵיכל"

טיפ למורה: לנסות לעזור לתלמיד למצוא תקווה ולחפש הזדמנויות. למשל הבנה ומודעות, ויסות רגשי, האחר שלצידי- הדומה. וגם האחר היהודי.

יחידה שנייה

מפגש בין זהויות – **הזהות של האחר כמשפיעה עלי ועל הזהות שלי**.

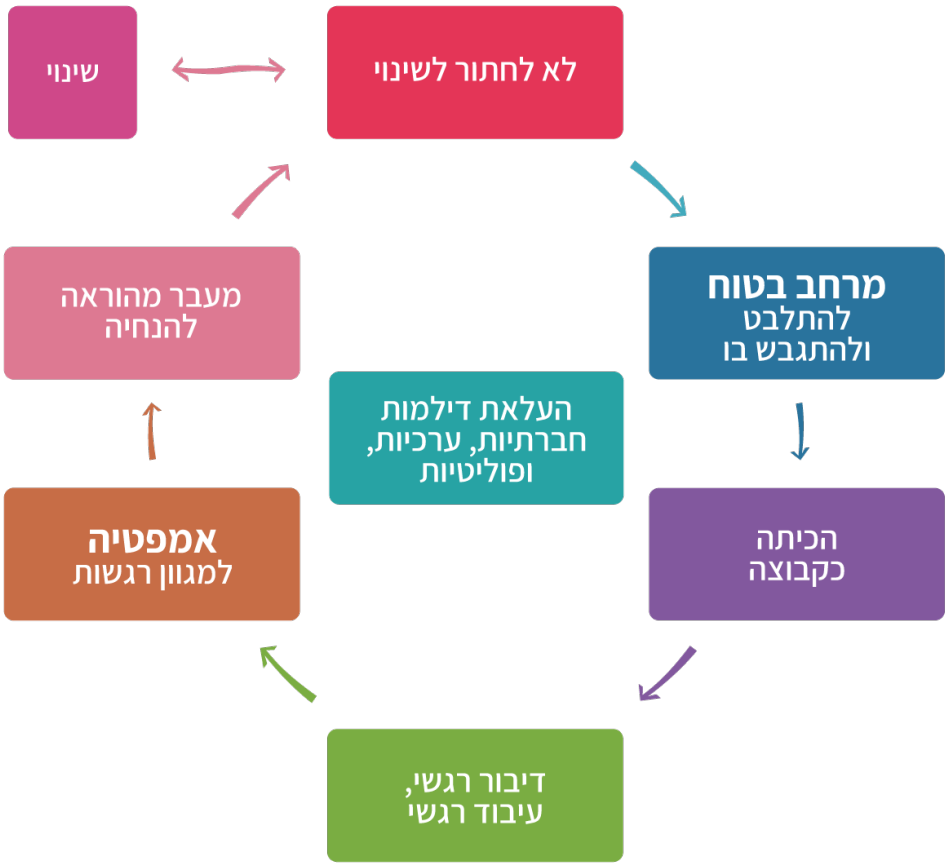
א) שאלת פתיחה: מה זה בשבילך להיות יהודי-ישראלי?
(אפשר להנחות -שכל אחד יכתוב את התשובות לעצמו על דף)

ב) דיון: לאחר שקצת התחברתן לישראליות שלכן, אני רוצה להניח את השאלה לדיון:

- **כיצד אתן מרגישות כשמישהו מגדיר את עצמו או עצמה פלסטינית?**
- מה את מבינה שהיא מתכוונת כשהיא אומרת כך?
- מה לדעתך המרכיבים של הזהות שלה, יש בהם מרכיבים שדומים לזהות שלך?
- האם את מרגישה שהיא אומרת משהו עלייך כישראלית?
- (אופציה:) יש עוד זהויות במרחב (גברים נשים, דתיים, חילוניים, קיבוצניקים, יוצאי אתיופיה.. שהקיום לצידן מחליש \ מחזק או מטריד את הזהות שלך או את הביטחון שלך?

ג) סבב סיכום: האם למדתי משהו חדש על הזהות שלי? על הזהות של האחר? על המפגש בין הזהות שלי והזהות של האחר?

שיחה, שיתוף ודיון "תוכֶן בָּקֵש מֵיכל"



התערבויות לקידום שיח רגשי, ולהעברת הכוח לקבוצה:

הקשבה פעילה

מתמקדים בנאמר, מקשיבים ללא דיבור וללא תגובה מידיים, ללא הכנסת פרשנויות משלכם, בכוונה אמיתית להבין את הנאמר.
חשוב לשדר הקשבה גם בשפת הגוף: פונים אל המדברים, קושרים קשר עין, מהנהנים, הבעות הפנים הולמות את הנאמר, ואומרים מדי פעם: "אני מקשיב/ה".

פרפראזה

חוזרים במילים שלכם על עיקרי הדברים ששמעתם.
<u>דוגמאות:</u> "אני שומע/ת שאמרת...", "את/ה מתכוון/ת ש..."

שיחה, שיתוף ודיון "תוכֶן בָּקֵש מֵיכל"

תמצות

מתמצתים את עיקרי הדברים ששמעתם (ולא רק חוזרים עליהם).
דוגמה: "אז את/ה בעצם אומר/ת שהיא מאוד הכעיסה אותך..."

הבנת הגלוי והסמוי

מבררים מה האחרים/הקבוצה מאותתים לנו בהתנהגות הגלויה שלהם.
דוגמאות:

- כשילדים אומרים "זה טיפשי", אולי הכוונה הסמויה היא: "זה קשה לי, זה מביך אותי".
- כשכיתה מפריעה, אולי הכוונה הסמויה היא: "אנחנו לא פנויים עכשיו לנושא הזה, כי המבחן מטריד אותנו / אנחנו עסוקים במסיבה שתהיה בערב".

שיקוף אמפאתי

אומרים במילים שלכם את מה שקלטתם שהאחרים חושבים ומרגישים. שיקוף אמפאתי נאמר תמיד בטון שואל, כי הוא רק מציע השערה למחשבה או לרגש של האחר.
דוגמאות:

- "אני רואה שממש לא מתחשק לכם לעסוק בנושא שהבאתי. אולי זה משום שאתם עסוקים בעניין אחר?"
- "האם את/ה אומר/ת שהכול טיפשי, כי אולי זה קצת מביך?"

דיבוב

שואלים שאלות לתחקור רגשי, שעוזרות לקבל מידע, להבין טוב יותר את הבעיה, ולאפשר לאדם או לקבוצה להעמיק בקושי שלהם. אלה שאלות פתוחות.
דוגמאות:

- מה? (מה קרה? מה הרגשת/חשבת? מה יכולת לעשות אחרת?)
- איך? (איך הגבת? איך התפתחו הדברים? איך, לדעתך, אפשר לפתור את הבעיה?)
- מי? (מי היה שם? מי עזר? מי הפריע? מי היית רוצה לצדך?)
- למה? (למה, לדעתך, זה קרה דווקא עכשיו? למה כעסת?)
- מתי? (מתי התחלת להרגיש כך? מתי הוא התחיל לכעוס?)

שיחה, שיתוף ודיון "תוכֶן בָּקֵש מֵיכל"

משוב

נותנים משוב על ההתנהגות של האחרים – כיצד היא משפיעה על אנשים?
אילו רגשות היא מעוררת? אילו תגובות היא גורמת.
דוגמה: "הדיבור הפסימי שלך גורם לכולנו לדאוג לך."

שימוש ב'כאן ועכשיו'

משתמשים במצבים, שעולים בקבוצה 'כאן ועכשיו', כהזדמנות לדבר על נושאים רגשיים רלוונטיים לקבוצה.
דוגמה: "אני חושב/ת שאת/ה כועס/ת עכשיו. אולי את/ה רוצה להגיד משהו על מה שאת/ה מרגיש/ה כרגע?"

עימות

משקפים פערים. למשל, פער בין התנהגות למילים.
דוגמה: "אמנם הדיבור שלך רגוע, ואת/ה גם אומר/ת שאת/ה לא כועס/ת, אבל העיניים שלך דומעות..."

חשיפה אישית

מספרים על עצמנו, כדי לעזור למשתתפים, כדי לשמש מודל אישי, וכדי לתת אישור (לגיטימציה) לרגש מסוים בקבוצה.
דוגמאות: "אילו הייתי במצב שלך, הייתי מרגיש/ה..."", "פעם קרה לי..., והרגשתי..."

עידוד לחיפוש פתרונות

מכוונים את התלמידים לחפש בעצמם פתרונות מעשיים לבעיה.
דוגמאות (מומלץ לשאול): "מה אתם מציעים?", "אילו קשיים יכולים להתעורר?", "מה יכול לעזור?", "מה עוד אתם מציעים?", "איך נעקוב אחרי הפתרונות?"

פיזור והכללה

מפזרים ומכלילים רגש של יחידים לרגש שאחרים בקבוצה חשים, כדי להפחית את העומס הרגשי מן היחידים, וכדי ליצור חיבור אל הקבוצה.

שיחה, שיתוף ודיון "תוכֶן בָּקֵש מֵיכל"

דוגמה: "דינה אמרה שהיא מבולבלת. האם עוד מישהו מרגיש כך?"

איסוף

אוספים ביטויים שנאמרו בקבוצה, ומסכמים אותם למסר בעל משמעות רגשית רלוונטית.
דוגמה: "רותי אמרה ש..., רמי אמר ש..., וגם יוסי אמר ש... – אם כך, אולי הם רוצים להתקרב לאחרים, ולא יודעים איך לעשות זאת?"

שיתוף

מזמינים את המשתתפים לשתף בתחושותיהם בדבר שעלה בקבוצה.
דוגמה: "דני שיתף אותנו בריב שלו עם החברה שלו. מי רוצה לספר לנו על התחושות שהסיפור הזה העלה?"

עידוד הידברות ישירה בין משתתפים

מעודדים את המשתתפים להגיב לדברי אחרים. טכניקה זאת מתאימה במיוחד כאשר קולטים שמישהו רוצה להגיב, אך אינו מעז.
דוגמה: "נדמה לי שאת/ה רוצה לומר משהו לדינה..."

השמעת קולות חלופיים בקבוצה

שיח בין קולות שונים בקבוצה – זאת המשמעות של קבוצה עובדת ומתפתחת. אם קול דומיננטי משתלט על העולם הרגשי של הקבוצה, חשוב מאוד לדבר בשם הקולות האחרים, השותקים או הבלתי מודעים עדיין.
דוגמה: "אני שומע/ת שכולכם מתלהבים מהסיכוי לשינוי שיקרה סוף סוף, ואני שואל/ת את עצמי האם, בצד התקווה, אין למישהו ספק ואולי חשש..."

שתיקה

שתיקה מאפשרת מרחב, חופש ועמימות, הנדרשים לבדיקה עצמית של המשתתפים את עצמם. חשוב להקפיד לא לקצר את השתיקה מתוך תחושת לחץ, אך גם לא להישאב לשתיקה ארוכה מדי. כאשר, לדעתכם, השתיקה מיצתה את תפקידה, אפשר לומר זאת.
דוגמה: "אתם שותקים. אולי השתיקה אומרת משהו...? אשמח לשמוע...