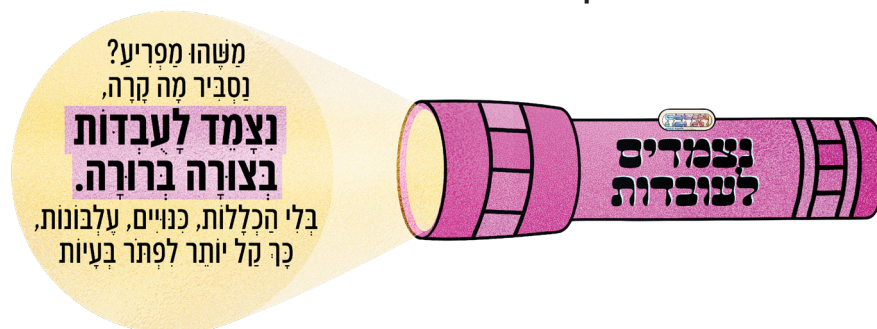


חודש שבט בתוכנית 'ואהבת'

התלמידים שלכם כבר מגוייסים ל'סיירת ואהבת', הם כבר מאירים בעזרת הפנסים של דיבור בנחת ושל הקשבה, והגיע הזמן להתקדם ולהכיר פנס נוסף:

בחודש זה נלמד להשתמש בכלי חשוב המסייע בעת התלקחות מריבה - **תיאור העובדות כפי שהן**, בלי להיגרר לשפה של האשמה, של ייחוס כוונות רעות, ושל



העלבה. נתאמן לתאר רק את מה שקרה בפועל, ומה מפריע לנו בזה. בעזרת כלי זה נוכל להוריד נפח גדול ומיותר מהמריבה, ונוכל למצוא פתרון בצורה יעילה.

כמו בכל חודש, נכיר את הפנס במפגש סיירת כיתתי, בו נפתח דיון מונחה, ונגיע יחד להבנה, כי כאשר קורה משהו לא נעים שיכול להתפתח למריבה - הנטייה הטבעית להיגרר לפרשנות / האשמות / עלבונות - לא מסייעת לנו לפתור את הבעיה אלא רק מעצימה את הסכסוך. הדרך להגיע להבנה היא קודם כל להיצמד לעובדות ולתאר בצורה עניינית מה קרה ומה הפריע לנו.

החודש, עקב עומס האירועים והתוכניות, יתקיים מפגש סיירת אחד ולא ייערך מפגש אימון נוסף. אולם, החלק העיקרי בהטמעת הפנס הוא התרגול והתזכורת היומיומית במהלך החודש בכיתה ובהפסקות.

כבכל חודש, אנו מציעים להשתמש בחפץ ממשי כתומך זכרון לפנס החודשי. החודש נשתמש במצלמה - משחק או איור (מצורפת כאן להדפסה). **כאשר נתקלים במקרה של האשמות הדדיות או אי הבנה - היעזרו במצלמה הכיתתית על מנת לתרגל את שפת העובדות, ולתת לתלמידים לנפות את האירוע הממשי מתוך האמוציות.**

תנו לילדים לאחוז את המצלמה ולתאר אך ורק "מה ראיתי במצלמה" - לא "מה הוא התכוון", "מה הוא תמיד עושה" או "מה הוא חשב" - אלו לא עובדות והן לא נקלטו במצלמה, לכן הן תובנות שמוטלות בספק ולא יכולות לקדם אותנו ולסייע לנו. **כדי לפתור בעיות נתייחס בשלב הראשון רק למה שהמצלמה מראה לנו, רק לעובדות.** לאחר מכן נוכל להתקדם ולתת לכל אחד מהצדדים להסביר כיצד הוא הרגיש בעקבות העובדות.

נצמד לך
לפני החרדה

משהו מפריע?
נסביר מה קרה,

נצמד לעבודות
בצורה ברורה.

כלי הכללות, כנויים, עלבונות,
כך קל יותר לפתר בעיות

