

# הגשר לקשר - כל אחד יכול

סדנת התנסות על קורס קש"ת

גב' אנדראה רפפורט

פרופ' נעמי הדס לידור

גב' אורלי אלון

2020

## תוכנית קש"ת

▶ תוכנית קשת היא קורס המלמד הורים לעבוד בצורה מובנית ולהפוך כל אינטראקציה במשפחה למצב לימודי ומעצים.

▶ את תוכנית קשת יזמה, הקימה ומנהלת פרופ' נעמי הדס לידור עם צוות גדול של הורים ואנשי מקצוע מומחים

## משפחה אחרי משבר

- ▶ כאשר אחד מבני המשפחה חווה משבר - התקשורת **אתו** משתנה.
- ▶ התקשורת בין **כל** בני המשפחה משתנה
- ▶ התקשורת עם **אנשים מחוץ למשפחה** משתנה (משפחה מורחבת, קהילה)

דוגמאות

# מה בעצם קורה?

- ▶ הסוד - מה לספר, מתי למי לספר, איך?
- ▶ בתוך הבית - בן המשפחה הופך להיות "ילד" שוב עבורנו

קשה להיכנס למצב הזה

יותר קשה להיות בו

ועוד יותר קשה לצאת מן המצב החדש שנוצר

החיבור החדש שנוצר משאיר תקשורת חדשה שצריך ללמוד איך להתמודד אתה

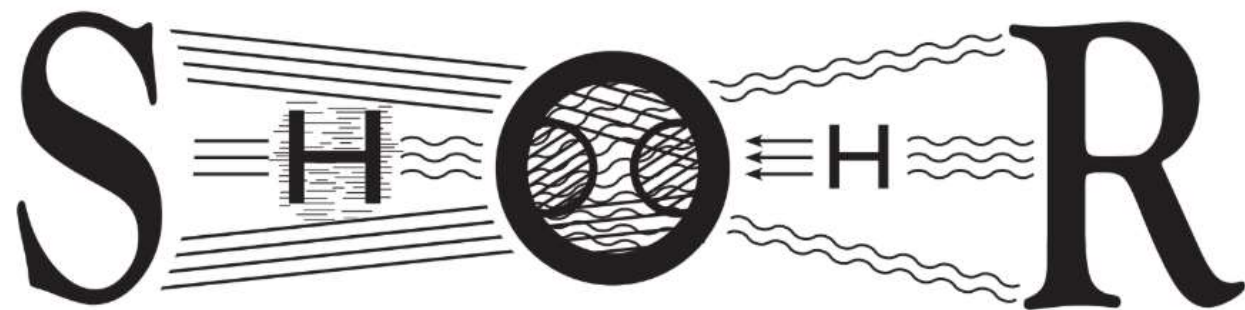
# עם מה ההורים באים בתחילת הקורס

- ▶ רצון לשפר את התקשרות בין ההורה לבן עם הפגיעה
- ▶ רצון לעזור לבן בהיגיינה האישיות והסביבתית
- ▶ רצון לעזור לבן לקחת אחריות על מצבו הרפואי
- ▶ רצון לשפר את ההתחשבות של הבן בסביבתו
- ▶ ניסיון לשפר את תפקודי היום יום של הבן
- ▶ ניסיון לשפר את התקשורת בתוך המשפחה
- ▶ שפור הקשר עם הגורמים המטפלים

על מנת לשנות את התקשורת נלמד לתווך

מה זה תיווך?

# מודל התיווך



THE  
FEUERSTEIN  
INSTITUTE

Developed by: Prof. Reuven Feuerstein  
Feuerstein Publishing House LTD  
Realizing Human Potential  
© All rights reserved

התפקיד של המתווך הוא לעשות שינוי  
בעצמו, שינוי שיאפשר את התקשורת



# שינוי בעצמי????

▶ הכוונה איננה "אני צריך להשתנות" או "בני צריך להשתנות"

▶ אלא משהו **בשיחה ביניכם** צריך להשתנות

▶ כפועל יוצא **התקשורת תשתנה**

▶ **אתם תשתנו**

## מסע העברה מ"אתה" לאני

▶ הקורס מאפשר לבן המשפחה לערוך שינוי בראש וראשונה בעצמו.

▶ "אני כהורה לוקח אחריות על רכישת כלים להבנת תהליכי חשיבה וכיצד מסרים שלי מתפרשים ומשפיעים על אירועים בחיי היום יום".

▶ "בעבר, כשלא ידעתי מה עובר על הבן, לא יכולתי לתווך באמת בינו לבין המערכת המטפלת. היום, אני יכולה אכן לומר בפה מלא, שאנחנו ציר חשוב, כי אנחנו מכירים את הילד שלנו..."

# לומדים... בוחנים... ומתרגלים...

▶ אנחנו בוחנים ולומדים על התקשורת שלנו באמצעות ניתוח אירועי חיים

## מהו אירוע חיים?

- ▶ התרחשות בין לפחות שני אנשים במקום מסוים, בזמן מסוים על נושא מסוים.
- ▶ בין האנשים בהתרחשות קיים ממד של תקשורת עם מטרה מכוונת של לפחות אחד מהמשתתפים.
- ▶ ההתרחשות צריכה להיות מתוארת כתמונה, תסריט או קטע מהצגה (לא בתמצית או סיכום).

## אירועי חיים

- ▶ יש להגיש את אירועי החיים בכתב (רצוי בהדפסה).
- ▶ את האירוע יש לכתוב כתסריט בין לפחות שני אנשים.
- ▶ כרקע, יש לציין מי השתתף באירוע, היכן ומתי הוא התקיים. איך המשתתפים בו יושבים או עומדים (ה-setting של הפגישה), מה אמרו המשתתפים? ומה התרחש בסיטואציה.

# עכשיו תורכם: כתיבת אירוע חיים

זמן:

מקום

משתתפים:

תיאור האירוע:

השאלות, דילמות שיצאתי אתם מן האירוע

## האתגרים בכתיבת אירוע חיים

- ▶ לבודד אירוע אחד מתוך רצף של תקשורת: כל אירוע קשור לאירוע קודם
- ▶ כל האירועים קשורים גם להיסטוריה שלנו
- ▶ על מנת לכתוב אירוע עלי להסתכל מהצד
- ▶ האירועים סוערים (חוויה שאני בלונה פארק רגשי)

# הפתרון

▶ להוציא את האירוע מהקשר- באמצעות ניתוח אירועי חיים, כפי שנלמד

▶ לתת לאירוע גבולות חיצוניים

▶ זמן

▶ מקום

▶ משתתפים

▶ כך מגדירים את מרחב השיח עם גבולות

# הרחקה והפרדה

כתיבת האירוע מאפשר הפרדה ▶

ביני ובין האירוע ▶

בין האירועים השונים ▶

כך ניתן להתבונן וללמוד על התקשורת שלנו ▶

כתיבת אירועי חיים הינו אמצעי שעוזר לנו להסתכל מהצד ▶

יוצר הרחקה: אני יכול "לראות" את עצמי, את האחר...



# ניתוח אירוע חיים

מי יצא מרוצה? ▶

מי לא יצא מרוצה? ▶

מה אפשר לעשות כדי שכולם יצאו מרוצים? ▶

# תרגיל

- ▶ עבדו עם מי שיושב לידכם, בזוגות
- ▶ שתפו באירוע שלכם ובתשובות לשאלות.
- ▶ חשבו יחד לפחות על דרך נוספת לגרום לכך שכולם יצאו מרוצים מן האירוע.
  
- ▶ איסוף והתייחסות לכוונה והדדיות

היום התנסינו בחלק מהאסטרטגיות  
לניתוח אירועי חיים

אז מה ניתן ללמוד מכך?

# לחשוב על מטרת השיחה

- ▶ לא רק התוצאה חשובה אלא **התהליך** שבה היא מתקיימת.
- ▶ היכולת להסתכל לא רק על מה שאני אומר אלא **מה קורה לנו** שם
  
- ▶ המטרה הינה לנהל תקשורת נעימה, לא להשיג תוצאות
- ▶ לחשוב על עוד מצבים בהם אנחנו יכולים לתכנן תקשורת נעימה, מגוונת, מאפשרת
  
- ▶ אפשר וכדאי לדבר על מוסיקה, כדורגל, אוכל ולא רק על לקחת תרופות

# הרחבת מעד האפשרויות לתגובות בשיח המשותף

- ▶ למרות שהתקשורת לעיתים אינה עובדת, אני מוצא את עצמי מנסה שוב ושוב את הדרך שנראית לי הנכונה לתקשר עם בן המשפחה שלי....
- ▶ אפשר למצוא דרכים אחרות לפעולה. זה דורש ממני **להקשיב** למשהו אחר
- ▶ נדרש ממני לא להתעקש על המסר (אתגר). ככל שאני קשוב לקהל שלי ייתכן שהפתרונות והאפשרויות יעלו **ממנו**...
- ▶ מאפשר לנו להרחיב את הרפרטואר של פתרון בעיות
- ▶ מאפשר לנו להיות גמישים יותר

# הקשבה

- ▶ לפעמים הקשבה זה להבין שעכשיו זה לא הזמן
- ▶ החוכמה לדעת מתי לדבר (כששנינו פנויים ורוצים לדבר)
- ▶ להבין שייתכן שהפתרון לא אצלי (יש עוד אופציות)

# היכולת "להסתכל" על השני - נקודת המבט שלו

▶ **בניתוח האירוע אנחנו מנצלים את ההרחקה שנוצרת ומסוגלים לבחון אותו מנקודת מבטו של האחר**

▶ **יש סיכוי גדול אפילו שהנמען רואה את השיח בינינו ואת המסר בינינו בצורה שונה מאיתנו **לחלוטין****

▶ **להבין איך הוא תופס את הנושא**

# מה למדנו היום?

▶ **המטרה** הינה לסגל תקשורת שתאפשר לכם לחיות חיים "נורמליים" ומשמעותיים

▶ שהמשפחה כולה תנהל שגרת חיים ותחזור לתפקוד משפחתי



## מה עוד?

- ▶ אנחנו יכולים להיות סביבה מקבלת, מאפשרת שתומכת בשינוי כשהצורך מגיע, ומלווה את האחר בתהליך שלו
- ▶ זה אתגר גדול שכן אנחנו כבני משפחה רוצים לעשות את השינוי ולעזור בכך לבן המשפחה שלנו

## מה עוד?

- ▶ להיות קשובים ל- setting:
- ▶ לבדוק מתי מתאים לדבר
- ▶ לבדוק מתי מתאים לשתוק
- ▶ לשאול האם מתאים לך לדבר עכשיו
- ▶ איפה, כמה
- ▶ לבדוק מה כן מתאים לך

## מדברי בני המשפחה

- ▶ "הגעתי לזה אחרי למעלה מעשרים שנה מאז שאובחן בני כנפגע נפש. היום אני ממליצה להורים להשתתף בקורס קש'ת מוקדם ככל האפשר. למה לסבול כל-כך הרבה שנים, בלי תקשורת טובה, כשיש לך את זה ליד הדלת?"
- ▶ "בקורס קיבלתי שפה. למדתי שכדי להיות גמיש בחשיבה ובהתנהגות, צריך שיהיו בארגז הכלים שלי ושל בעלי כלים מגוונים..."

## מדברי ההורים

- ▶ "הקורס נתן לי תקווה שאפשר גם אחרת..."
- ▶ "הקורס הוא כמו פעמון שמזכיר לי איך אפשר..."
- ▶ "באתי כדי להפסיק להתרגז, אני עדיין מתרגז אבל לעיתים גם יודע ומבין למה, ולעיתים יודע איך לא..."
- ▶ "עכשיו אני יודעת לעשות סדר באירועים בחיי, למדתי לעשות סדר, לטפל באחד אחד..."
- ▶ "אתם עושים לילדים החולים שלנו הורים בריאים - הורים מחלימים..."

## ומעט תוצרים

- ▶ הבן שהחל לדבר אחרי שש שנים שלא הוציא מילה
- ▶ הבן שאוהב כל כך ספרים והלך סוף, סוף לסטמצקי לבד ...
- ▶ הזוג שנסע לבד לבלות בחו"ל שבועיים, מה שלא עשה כל שנות מחלת ילדו
- ▶ האם שסיפרה שמבינה אחרי שנים את סבלו של בנה וכאבו.
- ▶ הרווחתי מחדש את אשתי
- ▶ האחות שהחליטה לספר בסמינר....
- ▶ ועוד

# ניתן וכדאי ללמוד איך ליצור תקשורת קוגניטיבית מתווכת

קורס קשת מתקיים במרכזי יעוץ למשפחות

קורס קשת נפתח כל שנה בקריה האקדמית אונו

לפרטים נוספים:

אנדראה רפפורט: 052-2040277

רכזת פרויקט קש"ת