

תקשורת מעצימה



התנסות

נחשוב על אינטראקציה "לא
מאה" עם בן/בת, מתמודד/ת
מה אמרתי או עשיתי?
מדוע הגבתי כך?
מה רציתי?
מה השגתי?
מה השני/יה:
הרגיש/ה, חשב/ה,
החליט/ה, עשה/תה או למד/ה



אפקטיביות

זה להשקיע את המשאבים
באופן אשר משיג מטרות

המטרות שלנו:

Wellbeing

Welldoing

יחסים טובים



בוחרן אפקטיביות

- האם מה שאני עושה היום
- מקרב אותי
- או מרחיק אותי
- מהמטרות שלי?



אני שרציתי

דמות חיובית משמעותית:

✓ מכבדת

✓ תומכת

✓ מקבלת

✓ מכילה

✓ מעודדת

✓ מטפחת

✓ מעצימה

✓ מדריכה

✓ מעוררת השראה



למעשה...

מבקרת
מקטרת
משרתת
מאוכזבת
מנדנדת
משתלטת
כועסת
מרחמת
דואגת
מיואשת





כל אינטראקציה

היא תקשורת

היא הזדמנות

בחירה: או או



המחבלים

- ביקורת
- הטפה
- זלזול
- פינוק
- רחמים
- חסות יתר
- שליטה
- עונש
- ציפיות גבוהות מדי





המיותרים

- הוראות
- הנחיות
- הסברים
- תיקונים
- הבטחות
- איומים
- תחנונים
- שבחים
- משא ומתן
- הגזמות מכל סוג



יש תנועה

אבל אין התקדמות



באותה סיטואציה

השתמשתי במחבלים?

השתמשתי במיותרים?



מה רציתי?

קשר טוב
הרגשה טובה
העצמה
למידה



הלמידה באה מהחיים

לאפשר, אוטונומיה
לאפשר להתנסות בתוצאות
לנחם
יותר אחריות ויותר עצמאות
יותר אפשרויות לתרומה



באותה סיטואציה

מה הייתי עושה או לא עושה
כדי לאפשר למידה?





רעיון מהפכני

מינימום התערבות
להוריד את רמת האנרגיה
והדרמה



במקום להגיד

- מודלינג
- חיוך
- מבט
- מגע
- אמפטיה
- שיתוף: זה כואב, זה מפריע
- טפטפת: אי אפשר לקבל את כל מה שרוצים
- שחרור





לשמור על תחושת השייכות והערך

פגיעה בתחושת הערך =
סתימה של דרכי הנשימה
היא גורמת לכאב בלתי נסבל
שחייבים להפיג



קיצורי דרך להעלאת תחושת הערך

- החזרה
- הצדקה
- נקמנות
- אדישות
- ריחוק, ויתור





עיתוי

פניות להקשיב
מצבית, פיזית, נפשית



מה לעשות?

עידוד

לאמץ שפה חיובית
במקום מה לא- מה כן
התחלה רכה
אני מרגישה, אני מבקשת
אם לא נענה/ית לבקשה
אני מחליטה מה אני עושה



השקי"א

התבוננות

שיקוף המציאות: ראיתי ש...
(מה שקרה, לא ידעתי על זה)

יצירת אפשרות: וחשבתי
לעצמי... (מסר עם היגיון כללי)



להכות בברזל

כשהוא קר (חיים עומר)



שיחת נפש

להקשיב
לשאול שאלות
לשתף ברגשות
לשתף בידע
לבקש שיתוף פעולה
לספר מה אני אעשה אם...



השילוש הקדוש של ההורות

אמפטיה: זה קשה
העצמה: את יכולה
תמיכה: אני איתך





תקשורת אפקטיבית מובילה

לקרבה

הבנה

הכרה

כבוד

קבלה

השפעה



לחשב מסלול חדש

תכנון תגובה (או אי תגובה)

ניסוי

בקרה

המשך או תיקון



מה למדנו?

- אפקטיביות זה להשקיע את המשאבים באופן אשר משיג מטרות
- כל אינטראקציה היא תקשורת = הזדמנות = בחירה
- בוחן אפקטיביות: האם היא קרבה אותי או הרחיקה אותי מהמטרה
- הכרנו את המחבלים והמיותרים
- למדנו לדבר פחות
- למדנו דרכים אחרות להשיג את המטרות



שיתופים ושאלות

