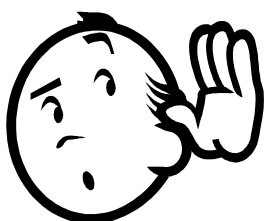
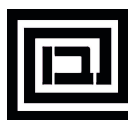


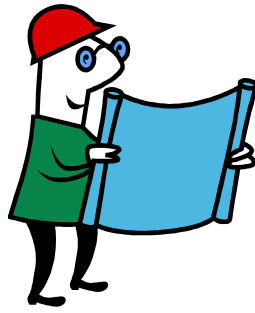
# המפגש האישי עם הלומד



התנהגויות של הקשבה  
שמציע האימון הקוגניטיבי



רשת בתי הספר ברנקו וייס



# יומן חשיבה

## תצפית בשיחת אימון



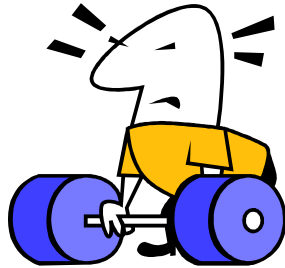
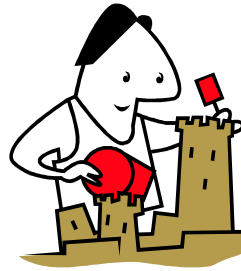
מתאמן	מאמן

# 4 ה-ש

או:

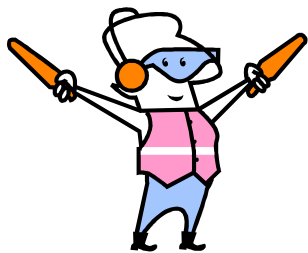
כלי מאמן החש יבה

ש חזור



ש היה

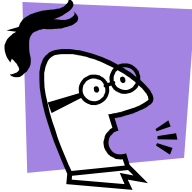
ש אילה



ש פת גוף

## סוגי הקשבה שיש להימנע מהן בעת אימון קוגניטיבי

**הקשבה אוטוביוגרפית** – תוך כדי הקשבה אנו מקשרים את הנאמר לדברים שקרו לנו; לניסיון חיינו. הקשבה שמבליטה את ה"אני".



לדוגמא

"כן, אני יודעת בדיוק איך את מרגישה"  
"עברתי בדיוק את אותו הדבר. תן לי לספר לך את החוויה שלי"

**הקשבת פתרון** – תוך כדי הקשבה מעצבים פיתרון.



לדוגמא

"יש לי בשבילך עצה נהדרת"  
"למה לא תנסי את הרעיון הזה..."

**הקשבה ביקורתית** – תוך כדי הקשבה אנו שופטים את מה שמסופר לנו.

לדוגמא



"זה ממש טיפשי לעשות זאת"  
"כך היית צריך לנהוג"

הקשבה במהלך האימון מכוונת להבנה. היא מנסה לחדור למסגרת ההתייחסות של הזולת ולא להציע לו את מסגרת ההתייחסות שלנו.

## תקשורת לא מילולית ליצירת אמון ראשוני בין אנשים (RAPPORT)

**60%** מן התקשורת שלנו מועברת בשפת גוף

**30%** מן התקשורת הוא טון הדיבור

**10%** תוכן המילים

### שיקוף גופני של –



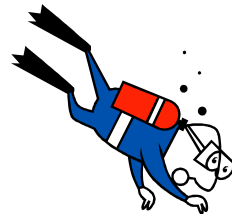
תנוחה

מחוות



טון דיבור

שפה



נשימה

### מתי יש לעשות באופן מודע שיקוף גופני?



■ כשאני חוזה מתח או חרדה אצל המתאמן.

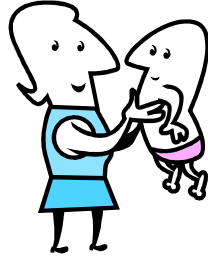
■ כשמתח או חרדה מתעוררים במהלך השיחה.

■ כשקשה לי להבין את המתאמן או כשקשה לי לשים לב אליו

באופן מלא.



## עקרונות השחזור



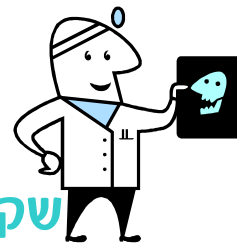
תשומת לב מלאה



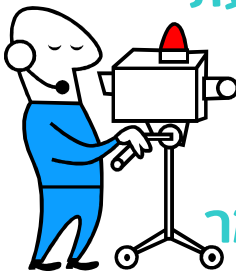
הקשבה במטרה להבין



תפיסת התמצית / עיקרי הדברים

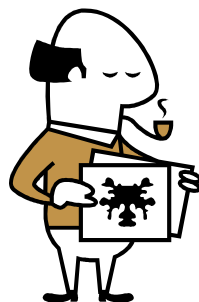


שקוף המסר הקולי התנועתי



שחזור מקוצר של הנאמר

שחזור לפני שאילת שאלה



## שיחה מובנית ליצירת אמון

(המאמנת שואלת, מקשיבה במטרה להבין, שווה ומשחזרת ורק אז עוברת לשאלה הבאה)

■ חשוב / חשבי על דמות מבוגר שעורר בך אמון כשהיית נערה.  
(תני למתאמנת/ת זמן לחשוב)



■ מה הוא עשה שעורר אצלך אמון בו?

■ מה הרגשת כתוצאה מכך?

■ כשאת/ה חושבת/ת על עצמך כמורה, אילו מההתנהגויות של אותו מבוגר מאפיינות אותך ביחסיך עם תלמידיך?

■ אילו התנהגויות נוספות היית רוצה לאמץ ביחסיך/ביחסיך עם התלמידים?



■ איך הרגשת בשיחה שקיימנו?





## שיחה מובנית ליצירת אמון

(המאמנת שואלת, מקשיבה במטרה להבין, שווה ומשחזרת ורק אז שואלת שאלה נוספת)

■ הזכר/י באירוע שדרש ממך התמודדות והשקעה ולבסוף הצלחת בו.  
(תני למתאמן/ת זמן לחשוב)



■ מה הרגשת כשהצלחת?

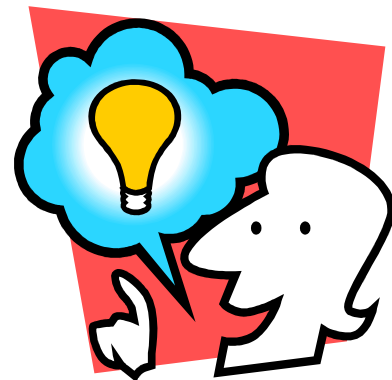
■ מה היו הסיבות להצלחה?

■ חשוב/חשבי על תלמיד שלך שהתמודדות אתו קשה.

■ באילו קשיים את/ה נתקל/ת בעבודתך איתו?

■ מה תוכל/י לעשות כדי להצליח עם אותו תלמיד?

■ איך הרגשת בשיחה שקיימנו?



# ניסוח שאלות



## תנו כותרת לכל אחד מטורי השאלות

למה עשית את זה?	מה היו הסיבות להחלטה שלך?
האם אתה עדיין מתקשה בעבודה החדשה?	אילו מרכיבים בעבודה החדשה נראים לך מאתגרים במיוחד?
את חושבת שתצליחי לממש את התוכנית?	אילו פעולות שנקטת מרמזים לך שהתוכנית תצליח?
למה אתה מתנגד לעבודה בצוות?	מה מטריד אותך בעבודת צוות?
מה הפיתרון לבעיה שהעלית?	כשאת חושבת על הבעיה, אילו פתרונות אפשריים את מגלה?
האם חשבת על רעיון למסיבת הסיום?	על אילו רעיונות למסיבת הסיום את חושבת?
מהם המאפיינים של השאלות הנ"ל?	מהם המאפיינים של השאלות הנ"ל?



## עקרונות השאילה

### ■ השאלות פתוחות ומאפשרות ריבוי תשובות

במקום: האם אתה חושב שתצליח?  
אפשר: כיצד תדע שאתה מצליח?

### ■ השאלות אינן שיפוטיות ומתבססות על הנחות מוקדמות חיוביות

במקום: למה עשית זאת?  
אפשר: מה היו השיקולים שלך בבחירת הפעולה הזו?

### ■ השאלות מנוסחות בלשון רבים, כדי לרמז שקיימות אפשרויות שונות לתשובה ואין תשובה "נכונה" שאנו מצפים לשמוע אותה

במקום: מה היא המסקנה שלך ממה שקרה?  
אפשר: כשאתה חושב על מה שקרה, אילו מסקנות אתה מסיק?



## שאלות שיש להימנע מהן

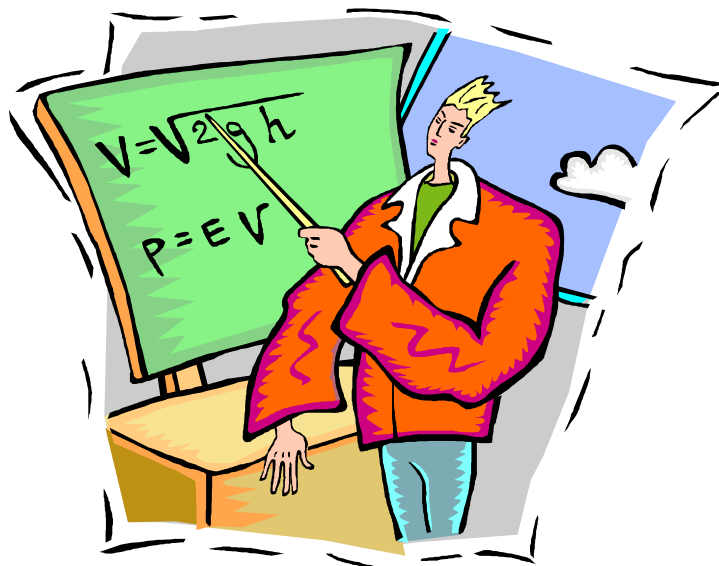
### שאלות סגורות, שניתן לענות עליהן ב"כן" ו"לא"

- האם תוכל לומר לנו מה שמו של...?
- מי יכול להיזכר ב...?
- את חושבת שתצליחי להתכונן למבחן?



### שאלות מתגוננות, שגורמות להצטדקות ולהתנגדות

- למה עשית את זה?
- מדוע לא הכנת שעורי בית?
- איך יכולת לעשות מעשה כזה?





## הנחות מוקדמות

- א. זהו את ההנחות המוקדמות שבכל שאלה.
- ב. תארו את ההשפעה האפשרית על הרגשות והחשיבה של הנשאל.
- ג. לאחר מכן נסחו שאלה משופרת.

**1. הם הצלחת לנסח מטרה?**

---

---

**2. למה עשית זאת?**

---

---

**3. איך בכלל אפשר לפתור בעיה כל כך קשה?**

---

---

**4. מה היית עושה כדי שהאירוע יהיה יותר מוצלח?**

---

---

**5. למה שלא תנסה...?**

---

---

**6. איך אני יכולה לעזור לך להשתפר?**

---

---



**ניסוח השאלה מושפע**

**מאופן החשיבה של מנסח השאלה**



**מכיל בתוכו מידע על הנחות מוקדמות**



**משפיע על תחושות הנשאל**

**ועל החשיבה שלו**



**ולבסוף משפיע על התשובה שתתקבל**

**ועל הנבונות של הנשאל לשתף אותנו בה**

