# 

# שיחות אישיות

השיחה האישית היא אחת הכלים המשמעותיים ביותר להשפיע על החניך במכינה, לכוון אותו ליעדים שהוא מעוניין בהם ולדייק את פעילותו במכינה. השיחה האישית מחזקת את הקשר של המדריך עם החניך ומאפשרת להם לתקשר בצורה טובה יותר בהמשך במישורים שונים. השיחה היא מקום לפורקן, להתייעצות, להתלבטות ולארגון המחשבות.

שיחה אישית עם כל חניך וחניכה צריכה להתקיים לפחות בשלוש תקופות במהלך המכינה, כחלק מציר תהליכי שעובר החניך. שיחות נוספות יכולות כמובן להתקיים, לצד שיחות מזדמנות, אך יש להקפיד על קיום לפחות שיחות אלו באופן מסודר ויזום:

1. **שיחת פתיחה**: בשבועיים הראשונים של המכינה כל חניך יקבל שיחה אישית עם אחד מחברי הצוות. שיחה זאת תיסוב בעיקר סביב היכרות אישית והצבת יעדים לתקופת המכינה בתחומים השונים.
2. **שיחת אמצע**: תתקיים באמצע תקופת המכינה, לאחר חודש וחצי בערך (גם עבור הישראלים ובעיקר עבור החו"לניקים שיעזבו לאחר 3 חודשים). שיחה זאת תכלול שיקוף של מצב החניך בקבוצה, התקדמות מהשיחה הקודמת בתחומים השונים, הצפת אתגרים וציון הצלחות.
3. **שיחת סיום**: תתקיים כשבועיים לקראת סוף המכינה, על מנת לאפשר לחניך עוד הזדמנות אחרונה להספיק וליישם את מסקנותיה. בשיחה זאת יועלו השאלות הבאות- מה עבר עלי ומה עברתי בתקופת המכינה? לאן ובאילו תחומים התקדמתי? מה עוד אפשר לעשות בזמן שנותר עד סוף המכינה? מה הלאה (מה אקח איתי מהמכינה בהמשך וכיצד אוכל ליישם את מה שלמדתי ופיתחתי במכינה בצבא ובאזרחות)?

**שגיאות נפוצות בעת קיום שיחה אישית**

**שאלת שאלות בלי לחכות לתשובות:**  ברצף של שאלות כמו: "מה נשמע?", "אז מה קורה?", "אז מה העניינים?", ללא המתנה לתשובות. לחניך ברור שהמדריך לא מקשיב לתשובות.

**המדריך במרכז:** המדריך מדבר רוב הזמן בצורה של מונולוג, ולא מאפשר לשיחה להתפתח לכיוונו של החניך. שיחה אישית אפקטיבית היא ביחס של 80:20, כאשר רוב הזמן החניך מדבר ורק חלק קטן מהזמן המדריך מדבר. תפקידו העיקרי של המדריך בשיחה כזאת הוא להקשיב.

**"גם לי קרה דבר דומה":** מדריך שייתן לאגוצנטריות שלו לנצח ולעולם האסוציאציות הפרטיות שלו לצוץ בכל פעם שחניךו מעלה נושא כל שהוא, לא יאפשר לשיחה להתפתח ויגרום לחניך להסתגר במקום להיפתח.

**פחד משתיקה:** מדריכים רבים חוששים מפני השתיקה בשיחה. לא נעים להם ולכן הם נמנעים ממנה. אכן שתיקה היא מצב מביך, אך למרות זאת על המדריך לדעת שהשתיקה מקדמת את השיחה האישית.

**דיבור מ"האני ההורי" של המדריך ל"אני הילדי" של החניך:**  כדי ששיחה תהיה אפקטיבית, עליה להיות בגובה העיניים בין ה"אני הבוגר" של המדריך ל"אני הבוגר" של החניך. מדריך שאומר לחניך מה "האמת", מה "נכון" מה הוא "צריך לעשות", מונע מהשיחה להיות דו-שיח של בוגרים.

יחדיו הם יכולים לבדוק את הסוגיה העומדת על הפרק בגובה העיניים, ולא כאשר המדריך מייעץ לחניך מה עליו לעשות.

**הטפת מוסר:** לעתים הופכת השיחה להיות הטפת מוסר, משוב שלילי, שיחת הערכה והדרכה, במקום שיחה אישית בין שני אנשים מבוגרים. שיחה שאינה מתקיימת בגובה העיניים, טוב לה שלא תתקיים בכלל משום שהמטרה המושגת היא ריחוק וניכור, גם אם החניך לא אומר מאומה והמדריך לא מבין שבעצם הוא איבד את הקשר האישי עם החניך.

**חוסר מודעות לשפת הגוף:** מדריכים רבים אינם מודעים לשפת הגוף של עצמם בעת השיחה האישית. לדוגמה, מדריך היושב כשידיו משולבות מאחורי העורף כמו כתר ורגליו פשוקות קדימה בתחושת אדנות, עלול לגרום לחניך לחוש אי נוחות. קשה להניח שתתפתח בין החניך למדריך שיחה פתוחה בגובה העיניים. וכך גם במקרה הפוך, כאשר מדריך היושב כשידיו שלובות על חזהו, רגליו מונחות זו על זו וגבו כפוף, אינו יכול לצפות שהחניך שלו ידבר אתו בפתיחות משום שגופו משדר סגירות וחסר רצון להיפתח לזולת.

**חוסר מודעות לאינטונציה:** מורים רבים רוכשים לעצמם במהלך השנים אינטונציה של מורים, כלומר טון דידקטי, שימוש במילות ציווי, מתן הוראות, הטפת מוסר וכו'. בסגנון כזה יהי קשה מאד לקיים שיחה אישית, רכה נעימה וזורמת. חשוב מאוד להקפיד על אינטונציה רגילה, כמו שאותו מדריך מדבר עם בני ביתו ולא עם חניךיו.

**שלבי השיחה האישית**

1. **הזמנה לשיחה אישית:** ההזמנה לשיחה תתבצע מראש, לפני השיחה ותיקבע ביום ובמקום שנוחים לשני הצדדים, כאשר המדריך מדגיש שמדובר בשיחה אישית ולא בשיחת משמעת, בשיחת נזיפה, בשיחת עדכון או בשיחת הערכה. חשוב שמיקום השיחה לא יהיה בטריטוריה של המדריך, אלא במקום שקט ואינטימי, שבו שני הצדדים יושבים קרוב זה לזה, באותו גובה, ללא שום הבדל ביניהם וללא סימני סטטוס.
2. **לחיצת יד חמה:** המגע בין שתי הידיים יוצר תחושה של קרבה ופתיחות. לחיצת היד צריכה להיות חמה ואמיצה, לא יותר מדי חברית ולא יותר מדי חזקה. כמובן שלא רצוי ללחוץ את היד כאשר זה לא מקובל מטעמים שונים.
3. **שיחה קלה – small talk:**  העיסוק בענייני חולין, עשוי להפיג את המתח שבו שרוי החניך. " …אני עושה לעצמי שתייה, מה תשתה?…. שתי כפיות סוכר?…. מה שלום ההורים?….וכו'. אם יש באפשרותו של המדריך להציע שתייה או כיבוד, זאת הזדמנות להתחיל בשיחת החולין תוך כדי.
4. **הגדרת מטרת השיחה:**  חשוב שהמדריך ידגיש את מטרת השיחה, לדוגמא: "הייתי רוצה לדעת מה שלומך", או "איך השתלבת בלימודים?" או "איך הולך לך במכינה?", או "רציתי לדעת קצת יותר עליך ועל המשפחה שלך". הגדרת מטרת השיחה חשובה לקראת חתימה על חוזה פסיכולוגי (סעיף הבא).
5. **חוזה פסיכולוגי עם החניך:** לא מספיק שרק המדריך יגדיר את מטרת השיחה. חשוב מאוד שהחניך יאמר האם מטרות אלו מקובלות עליו. לא כל מה שהמדריך חושב שמתאים לשיחה הזאת, אכן מקובל על החניך.
6. **שאלה פתוחה:** חשוב לפתוח את השיחה בשאלה פתוחה, כדי לאפשר לחניך לזרום באופן חופשי לעבר הקשיים האמתיים שלו. "מה נשמע?", "איך אתה מרגיש?" הן שאלות פתוחות ומצוינות, כמובן רק אם המדריך מתעכב ומחכה לתשובת החניך. אם השיחה היא שיחת המשך, אפשר לשאול את החניך "אז על מה נדבר היום?" או "האם חשבת על מה שדיברנו בשיחה האחרונה שלנו?"
7. **הבעת רגשות ע"י המדריך:** ""כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם", כיוון שרגש גורר רגש והבעת רגשות גוררת הבעת רגשות, הרי שאם המדריך ישתמש בהבעת רגשותיו, הוא יצור כר נוח לחניך, להביע את רגשותיו שלו. לדוגמה: "… היה לי קשה לראות את האכזבה שלך אתמול מ…", "התרגשתי לשמוע את הדברים ששיתפת אתמול בדיון", "הייתי גאה בך ממש במירוץ אתמול",  "מצטער שלא עברת את הגיבוש השבוע…". שימוש בכלי זה בשיחה עשוי להביא את השיחה במהירות יחסית למקומות משמעותיים.
8. **הקשבה פעילה:** כדי שהחניך ירגיש שיש לו אוזן קשבת, חשוב מאד שהמדריך יטה אוזנו לדברי החניך. ניתן להנהן בראש בהבנה או להשתמש במילים קצרות, היוצרות תחושה של הקשבה, כמו:"….אה….כן…באמת?….ברצינות….אהה". כמו כן ניתן לחזור על דברי החניך "אם הבנתי את מה שאמרת, אתה אומר ש…"
9. **אמפתיה:** אמפתיה היא ביטוי רגשי של המדריך המתחבר לרגשותיו של החניך, כתגובה לאמירה רגשית של החניך. מטרת האמירה האמפתית היא שהחניך יחוש שהמדריך מבין אותו ומחבק אותו מבחינה רגשית. זאת אינה הזדהות, משום שהזדהות היא יצירת מצב שבו אין אבחנה בין שני האישים, כי שניהם מרגישים אותו רגש יחדיו לנוכח קשיי החניך. לדוגמה: החניך אומר: "היה לי קשה מאוד לעבור את החוויה הזאת…" המדריך מגיב: "אני מרגיש שעברת חוויה קשה….".
10. **שאלת שאלות:** כדי לקדם את השיחה, יכול המדריך לשאול את החניך שאלות לגבי מצבו. לדוגמה: "מה עשית במקרה הזה? את מי ערבת בבעיה הזאת? מי עוד היה קשור לסוגיה הזאת? האם ניסית לפנות לעוד גורמים שיעזרו לך לפתור את הבעיה?". שאלת המפתח החשובה ביותר בידיו של המדריך היא "למה?", או "מדוע?".
11. **שיקוף:** השיקוף הוא טכניקה של הצבת מראה מילולית לפני הזולת, כדי שהוא יקבל ויפנים את האופן שבו הוא נתפס על ידי מי שעומד מולו. השיקוף, בניגוד לאמפתיה, נעשה בלי מעורבות רגשית של המדריך. המדריך מחזיר לחניך, נקי ככל האפשר, את מה שהחניך אומר או עושה. חשוב להקפיד על כך שהשיקוף לא ייהפך לפרשנות, משום שפרשנות עלולה לגרום להתנגדותו של החניך.
12. **חיזוק חיובי**: מדריך שיצליח לשלב בשיחה חיזוק חיובי לחניך, ישפר את מצב רוחו של החניך ויגביר את רצונו להיפתח ולשתף פעולה. כולנו אוהבים "פרגון" ועידוד, משום שכך מתחזק הערך העצמי, האהבה והכבוד ההדדי. "כל הכבוד על השיעור שהעברת", "אני רואה שאתה ממש מתקדם בכושר הגופני", "אני רואה שאתה מאוד פעיל בוועדה שלך".
13. **הסקת מסקנות:** מטרת השיחה היא התקרבות והתיידדות, אך לעיתים מגיע החניך לשיחה הזאת גם למסקנות אישיות ומעשיות. חשוב מאוד שאת המסקנות המעשיות, ינסח החניך ולא המדריך, כדי שהוא ירגיש שליטה ואחריות על מסקנותיו.
14. **סיכום – הבעת רגשות וקבלת משוב על השיחה:** לאחר סיום השיחה, טוב לו למדריך לומר את רגשותיו: "מאד נהניתי לדבר אתך", "אני שמח שסוף סוף יצא לנו להכיר איש את רעהו", "מאד התרגשתי ממה שסיפרת לי היום על החיים שלך." מילים כאלו יוצרות את התשתית לקיומה של שיחה נוספת, מסוג זה, בעתיד ומחזקות את התחושות הטובות שעמן יוצא החניך מהשיחה.

**הערה לסיום:** לאחר שקראת, תרגלת והפנמת מודל זה, רצוי לשכוח אותו, משום שהזרימה "כאן ועכשיו" באופן ספונטני בעת השיחה, חשובה הרבה יותר מאשר העקרונות המובאים למעלה בתוך המודל. כלומר, מצד אחד זה נכון ללמוד את המודל להעמיק בו ולהבין אותו לאשורו, אך רצוי שלא לאבד בשל כך את הרגישות המצבית הנדרשת בעת השיחה האישית, בזמן אמיתי. לפיכך, הנוסחה האולטימטיבית לשיחה אישית אפקטיבית היא שיחה "ספונטנית – מתוכננת" או שיחה "מתוכננת – ספונטנית."

**סימולציות אפשריות לתרגול ולמידת עמיתים**

1. שיחת פתיחה, חניך שקט שלא מרבה לדבר, סגור ומופנם. כיצד מעודדים אותו לדבר ולשתף?
2. שיחת אמצע, חניכה מוכשרת וחזקה יחסית, שסיימה משימה מורכבת בהצלחה ומרגישה שהשיא של המכינה מאחוריה, שמפסיקה לתפקד, ש"התעייפה" ונמצאת ב"ירידה".
3. שיחת אמצע, חניך "בעייתי" שלא פועל על פי הנהלים, מאחר למשבצות, לא תמיד מגיע למד"סים, לא משקיע, לא תורם בוועדה וכו'. הוא אינו מודע לכך או שלא אכפת לו.