

סיכום הסיכומים על הקשב השני ערוך

תוכן עניינים

1	תוכן עניינים
2	מבוא: הבנת שני סוגי הקשב
3	מקורות הגישות והמסגרת התיאורטית
5	הקשב הראשון: מאפיינים, יתרונות ואתגרים
6	הקשב השני: מאפיינים, יתרונות ואתגרים
8	ראייה חדשה של אוטיזם והפרעות קשב
9	טכניקות לפיתוח הקשב השני ואיסוף עוצמה
12	החלימה הצלולה ככלי מרכזי בקשב השני
14	יצירת חברויות - מהקשב הראשון לקשב השני
16	מאפייני חברות בריאה בשני סוגי הקשב
18	בניית אמון ויצירת קשרים ראשוניים
19	תקשורת פתוחה והעמקת הקשר
21	גבולות בחברות והתמודדות עם קונפליקטים
23	פעילויות ומשחקים לפיתוח חברויות
25	שאלות ותשובות נפוצות
29	דוגמאות מעשיות ליישום קשב ראשון וקשב שני
30	סיכום

מבוא: הבנת שני סוגי הקשב

מהו הקשב הראשון והקשב השני?

הקשב הראשון

הקשב הראשון הוא המצב השכיח והנפוץ שבו רוב האנשים מתפקדים ברוב הזמן. זהו המצב התודעתי השולט בתרבות המערבית, המבוסס על:

- **דיבור פנימי מתמיד** - מחשבות שרצות בראש בצורה של שיחה פנימית
- **פעילות של המוח השמאלי** - האנליטי, השיפוטי, המילולי
- **תבניות חשיבה קבועות** - תגובות אוטומטיות וצפויות למצבים
- **מיקוד על העבר והעתיד** - פחות נוכחות ברגע ההווה

בקשב הראשון אנחנו פועלים לפי התבניות והנורמות החברתיות. המורשת התרבותית והחברתית שלנו מחזקת את הקשב הראשון ומעודדת אותנו לשהות בו רוב הזמן.

כפי שהוסבר בשיעור: "אם אני אגיד לכם עכשיו שקשב ראשון זה כל מה שאנחנו אומרים, כל זמן שאנחנו במחשבות ומדברים לעצמנו אנחנו בקשב ראשון"...

הקשב השני

הקשב השני הוא מצב תודעתי שונה, המאופיין על ידי:

- **התבוננות במקום דיבור פנימי**
- **פעילות מוגברת של המוח הימני** - האינטואיטיבי, היצירתי, ההוליסטי
- **הקשבה עמוקה ללא שיפוטיות**
- **נוכחות מלאה ברגע ההווה**
- **רגישות מוגברת לאנרגיות ולתחושות**

הקשב השני הוא המצב הטבעי שאיתו נולדנו. תינוקות וילדים קטנים נמצאים באופן טבעי בקשב השני, ורק בהדרגה הם עוברים לקשב הראשון כחלק מהתפתחותם הרגילה ומהסוציאליזציה.

כפי שהוסבר בשיעור: "...וכל שנייה, שתי שניות או דקה או עשר דקות שאנחנו לא בתוך דיבור פנימי, אז אנחנו בקשב השני".

היחס בין שני מצבי הקשב

ניתן לדמיין את היחס בין שני מצבי הקשב כבועה בתוך מרחב גדול יותר:

- הקשב הראשון הוא הבועה המוגדרת, התחומה והמוכרת
- הקשב השני הוא המרחב האינסופי שבתוכו נמצאת הבועה

רוב האנשים הבוגרים נמצאים רוב הזמן בתוך הבועה (הקשב הראשון), אך ילדים רבים עם אתגרים שונים כמו הפרעות קשב, אוטיזם או בעיות התנהגות, נמצאים לעיתים קרובות בקשב השני או נעים בין שני מצבי הקשב.

תודעה גבוהה אצל ילדים

נקודה מרתקת היא שתינוקות וילדים צעירים נמצאים באופן טבעי במצב הדומה לתודעה גבוהה (קשב שני). עובדה זו מספקת תובנה עמוקה לגבי הדרך שבה אנו מתקשרים עם ילדים.

תינוקות וילדים עד גיל 4-3 לא מפתחים עדיין דיבור פנימי מתמיד, מאחר שהם עדיין לומדים שפה. הם חווים את העולם באופן ישיר דרך החושים שלהם:

- הם נוכחים לחלוטין ברגע הנוכחי
- תשומת הלב שלהם ממוקדת במה שמעניין אותם
- הם מגיבים באופן ספונטני ואותנטי
- הם קולטים הרבה יותר ממה שנראה לעין (כולל מצבים רגשיים)

עם התפתחות השפה, הילדים מתחילים לפתח יותר ויותר דיבור פנימי, והם "יוצאים" בהדרגה ממצב התודעה הגבוהה הטבעי. עם זאת, ילדים עדיין נכנסים ויוצאים ממצבי תודעה גבוהה באופן תדיר יותר ממבוגרים - זו אחת הסיבות שהם לעתים קרובות יותר יצירתיים, ספונטניים ו"נוכחים".

כפי שצוין באחד המסמכים: "ילדים אינם מחשבים קטנים" - הם לא רק יודעים פחות, אלא חווים את העולם בצורה שונה לחלוטין מרוב המבוגרים.

חשיבות פיתוח הקשב השני למחנכים ומטפלים

כמחנכים ומטפלים, פיתוח הקשב השני הוא קריטי מכמה סיבות:

1. **להבין את עולמם של הילדים** - במיוחד אלה עם צרכים מיוחדים שחווים את העולם באופן שונה
2. **לחבר בין מצבי קשב שונים** - לשמש כגשר בין ילדים הנמצאים בקשב השני למערכת החינוך הפועלת בקשב הראשון
3. **לפתח יכולת תגובה גמישה יותר** - במקום להגיב באופן אוטומטי לפי תבניות קבועות
4. **להפחית מתח ושחיקה** - התנועה בין מצבי הקשב מאפשרת איזון והתחדשות

הדרך למעבר בין הקשבים

המעבר מהקשב הראשון לקשב השני כולל מספר צעדים:

1. **השקטת הדיבור הפנימי** - הפחתת רעש המחשבות
2. **הרפיית המתח הגופני** - שחרור המתח הפיזי והרגשי
3. **הרחבת המבט** - מעבר ממיקוד צר להתבוננות רחבה יותר
4. **נשימה מודעת** - האטה והעמקת הנשימה
5. **התמקדות בחושים** - תשומת לב למה שאנחנו רואים, שומעים ומרגישים ברגע הנוכחי

המעבר הזה דורש תרגול מתמיד. אדם שלם יכול לעבור מקשב ראשון לשני ובחזרה על פי רצונו, אך פיתוח יכולת זו דורש משמעת ואימון.

מקורות הגישות והמסגרת התיאורטית

הגדרת שתי הפרספקטיבות

מהספר "גישות ותיאוריות בהנחיית קבוצות ילדים":

"בעבודה עם ילדים המתמודדים עם קשיים רגשיים, ישנה חשיבות רבה להבנת המסגרת התיאורטית שמנחה אותנו. במהלך הספר, נציג שתי פרספקטיבות עיקריות שמשלימות זו את זו:

1. הפסיכולוגיה המערבית הקונבנציונלית - זוהי הגישה המסורתית יותר, שמקורה בעבודתו של זיגמונד פרויד. היא מתמקדת בהבנת התפתחות הנפש דרך שלבים פסיכוסקסואליים, וקונפליקטים פנימיים בין האיד (היצרים הראשוניים), האגו (האני), והסופר-אגו (המצפון). גישה זו מדגישה את השפעות העבר, חוויות הילדות והקשר עם הדמויות המשמעותיות בחייו.

2. התודעה הגבוהה או הקשב השני - גישה זו מציעה הסתכלות שונה על האדם, הרואה אותו כישות אנרגטית. היא מתמקדת פחות בפתרון בעיות העבר, ויותר בחיבור לעוצמה ואנרגיה בהווה, גמישות תודעתית ושחרור מתבניות מגבילות. מקורה בתורות שמאניות מדרום אמריקה ומקסיקו העתיקה, אך ניתן למצוא רעיונות דומים גם בדתות המונותאיסטיות ותורות המזרח".

ועוד:

"חשוב להבין ששתי הגישות אינן מנוגדות, אלא משלימות. הן מציעות זוויות מבט שונות על אותן תופעות, ויחד מספקות תמונה מלאה יותר של העולם הרגשי ותהליכי ההתפתחות של הילד".

התפתחות תיאורטית

מהספר "גישות ותיאוריות בהנחיית קבוצות ילדים":

"הפסיכואנליזה המסורתית

לפי גישתו של פרויד, ההתפתחות הנפשית עוברת דרך שלבים פסיכוסקסואליים המאופיינים בקונפליקטים שונים:

- **השלב האוראלי** (0-18 חודשים): מוקד התענוג הוא הפה, וחוויות הקשורות להאכלה, יניקה ונטישה משפיעות על התפתחות האמון והביטחון הבסיסי.
- **השלב האנאלי** (18-36 חודשים): קשור לשליטה בצרכים, גמילה, והפנמת סמכות וגבולות.
- **השלב הפאלי** (3-6 שנים): הילד מפתח זהות מגדרית ומתמודד עם קונפליקט אדיפלי (תחרות עם ההורה מאותו מין על אהבת ההורה מהמין השני).

לפי פרויד, קשיים רגשיים נובעים מקיבעון או חסימה באחד השלבים הללו. למשל, ילד בן שמונה המתקשה ביצירת קשרים חברתיים עשוי לסבול מחרדת נטישה שמקורה בקיבעון בשלב האוראלי".

"הקשב השני/התודעה הגבוהה

גישה זו, שפותחה על ידי קרלוס קסטנדה, רואה את האדם כישות אנרגטית ומדגישה:

- **גמישות תודעתית**: היכולת לשנות את אופן ההתייחסות למציאות ולהגמיש את התפיסות הקיימות.
- **חיבור לאנרגיה ראשונית**: במקום להתמקד בפתרון בעיות העבר, יש להתחבר לכוחות הפנימיים ולעוצמת האישית.

- **שחרור מתבניות מקבעות:** זיהוי והשתחררות מדפוסי חשיבה מגבילים שמעצבים את התנהגותנו.

בגישה זו, קושי רגשי כמו חרדה חברתית נתפס לא כתוצאה של טראומה התפתחותית, אלא כביטוי של תפיסה מקובעת ואובדן גמישות תודעתית".

הקשב הראשון: מאפיינים, יתרונות ואתגרים

עוצמה, דימוי עצמי והדיבור הפנימי בקשב הראשון

הדימוי העצמי כמנגנון שואב אנרגיה

מהספר "תודעה וכוח: כלים להעצמה אישית ורגשית:"

"הדימוי העצמי שלנו מתפקד כמנוע של האישיות שלנו:

1. **יצירת הדימוי העצמי** --בילדותנו המוקדמת (עד גיל חמש בערך), הסביבה יוצקת אותנו לתוך תבנית מסוימת. הם נותנים לנו לא רק את הדיבור הפנימי ואת עולם המחשבות, אלא גם את התדמית שלנו על עצמנו - מי אנחנו, איך אנחנו אמורים להתנהג, מה הערכים שלנו, מה האמונות שלנו.
2. **הדמות שנוצרה** --דמות זו, או 'פרסונה' כפי שנקרא בעולם התיאטרון, הופכת למעטפת שדרכה אנו מתנהלים בעולם. אנו לומדים שכדי לשרוד בעולם, עלינו למלא את התפקיד הזה, להיות הדמות הזו שיצרו עבורנו.
3. **הקיבוע של הדימוי** --גם אם הדימוי אינו תואם את מי שאנחנו באמת, אנו נוטים להישאר נאמנים לו כי זה מה שאנחנו מכירים. למשל, אם כל החיים אמרו לך שאתה אדם עצבני, אתה תנהג כאדם עצבני, גם אם במהותך אינך כזה.
4. **תחזוק הדימוי העצמי** --מרבית האנרגיה המנטלית שלנו מוקדשת לתחזוק הדימוי העצמי הזה: האם ההתנהגות שלי מתאימה לדמות שאני אמור להיות? איך אני נתפס בעיני אחרים? האם אני עומד בציפיות?"

הדיבור הפנימי ובזבוז האנרגיה

מהספר "תודעה וכוח: כלים להעצמה אישית ורגשית:"

"אחת הדרכים העיקריות שבהן אנו מאבדים אנרגיה היא דרך הדיבור הפנימי החוזרני שלנו:

1. **המונולוג הבלתי פוסק** --במהלך היום יש לנו אלפי ואף עשרות אלפי מחשבות ומשפטים פנימיים. אם נבחן את תוכן המחשבות הללו, נגלה שרובן עוסקות בדימוי העצמי שלנו.
2. **תוכן הדיבור הפנימי** --עיקר הדיבור הפנימי עוסק בשאלות כמו: מי אני? מה אני? איך אני נראה? איך יפרשו את מה שעשיתי? מה יחשבו עליי אם אעשה כך וכך? איך התנהגתי? איך אגיב אם יקרה כך וכך?
3. **הלופ המתיש** --הדיבור הפנימי הזה חוזר על עצמו שוב ושוב, ללא יכולת להגיע למסקנות אמיתיות או לפתרון. הלופ הזה שואב כמויות אדירות של אנרגיה.
4. **הפרדה בין חשיבה יעילה לחשיבה מבזבזת** --ישנו הבדל בין חשיבה שמובילה לפתרון בעיה ולתוכנית פעולה, לבין הלופים הבלתי פוסקים שמסתובבים סביב אותן שאלות ללא מוצא".

ההבדלים בין קשב ראשון וקשב שני במצבים שונים

הגישה לתלמידים ולבעיות משמעת

בקשב הראשון:

- אנחנו רואים התנהגויות מאתגרות כ"הפרעות" שיש לעצור או לתקן
- אנחנו מגיבים באופן תבניתי ואוטומטי לפי כללים וציפיות חברתיות
- אנחנו מנסים להחזיר את הילד ל"תלם" ולהתנהגות נורמטיבית
- אנחנו מתמקדים בתוכן המילולי ובהתנהגות הגלויה

התמודדות עם קונפליקטים

בקשב הראשון:

- הימנעות מהסלמה - ניסיון להרגיע את המצב מהר ככל האפשר
- חתירה להסכמה מהירה - לעתים על חשבון הבנה עמוקה של הקונפליקט
- ערוב גורם חיצוני - פנייה למנהל, יועצת או הורים כדי "לפתור" את הבעיה
- שמירה על כללי נימוס והתנהגות מקובלת - גם אם הכעס והתסכול נשארים מתחת לפני השטח

הקשבה

בקשב הראשון:

- הקשבה למילים ולמשמעותן - מה נאמר
- מוגבלת על ידי הפרשנות האישית שלנו
- מושפעת מהדיאלוג הפנימי - המחשבות שלנו תוך כדי הקשבה
- נוטה להיות שטחית ומוגבלת - "מחכים לתור שלנו לדבר"

תקשורת במרחב הדיגיטלי

בקשב הראשון:

- קריאת כל ההודעות באופן ליטרלי
- תגובה לפניות באופן מכני ופורמלי
- תשומת לב לסימני פיסוק והבנת המסר המילולי
- התייחסות טכנית למה שנכתב

הקשב השני: מאפיינים, יתרונות ואתגרים

מאפייני הקשב השני

בקשב השני:

- אנחנו רואים התנהגויות מאתגרות כאנרגיה וכוח שאפשר לרתום
- אנחנו מגיבים באופן אינטואיטיבי, רגיש וייחודי לסיטואציה
- אנחנו מחפשים להבין את העולם הפנימי של הילד ולהתחבר אליו
- אנחנו מתמקדים באנרגיה, בתחושות ובמה שלא נאמר במילים

התמודדות עם קונפליקטים

בקשב השני:

- חיפוש מקור חוסר האיזון - ניסיון להבין מאין נובע הקונפליקט ברמה העמוקה
- הבנת הדינמיקה העמוקה - התבוננות במערכות היחסים ובכוחות הפועלים מתחת לפני השטח
- שינוי שדה האנרגיה - יצירת שינוי ברמה האנרגטית ולא רק ברמה ההתנהגותית
- יצירת הרמוניה חדשה - חתירה לחיבור מחודש ברמה עמוקה יותר, לא רק לפתרון טכני של הבעיה

הקשבה

בקשב השני:

- הקשבה עם כל הגוף - לא רק עם האוזניים
- הקשבה מעבר למילים - ברמה אנרגטית
- קליטת מידע מכל הסביבה - לא רק מהדובר
- דורשת השקטת הדיאלוג הפנימי
- מערבת את כל החושים יחד

תקשורת במרחב הדיגיטלי

בקשב השני:

- חישת הכוונה מאחורי המילים
- הרגשת מצב הרוח של הכותב
- קליטת האנרגיה הרגשית שמאחורי הטקסט
- הבנת הלא-נאמר

אנרגיה בקשב השני

בקשב השני, אנחנו מתמקדים לא רק במילים ובהתנהגויות, אלא גם באנרגיה שמאחוריהן. ישנם סוגים שונים של אנרגיה:

סוגי אנרגיה רגשית

- אנרגיה מתרחבת (שמחה)
- אנרגיה מתכווצת (עצב)
- אנרגיה מתפרצת (כעס)
- אנרגיה קופצת (פחד)
- אנרגיה רוטטת (התרגשות)
- אנרגיה משתנה (הפתעה)

דוגמה: עבודה עם ילד שחוזה פגיעה

ילד שחוזה פגיעה חברתית מציג שפת גוף מסוימת:

- ראש מורם
- מבט חד

- ידיים קרובות לגוף
- תנועות אגרופים

במקום לפרש זאת כרק "כעס", בקשב השני נוכל לראות:

- אנרגיה מוגנת (ידיים קרובות לגוף)
- אנרגיה מרוכזת ומחפשת מיקוד (מבט חד)
- אנרגיה הנאבקת לשמור על ערך עצמי (ראש מורם)

שינוי פרספקטיבה - ממצב מתכווץ למצב מתרחב

אחד המושגים המרכזיים בטיפול בפגיעה רגשית הוא ההבחנה בין "אנרגיה מתכווצת" ל"אנרגיה מתרחבת":

1. **אנרגיה מתכווצת** -תחושת צמצום, בושה, כיווץ פיזי ורגשי שחוזה הילד הנפגע.
2. **אנרגיה מתרחבת** -תחושת פתיחות, חיבור, אומץ וחיוניות.

המטרה היא לסייע לילד לעבור ממצב אנרגטי מתכווץ למצב מתרחב, זאת על ידי:

- זיהוי האנרגיה המתכווצת בעצמנו כמטפלים/מורים (לשים לב אם אנו עצמנו "מתכווצים" בעת שמיעת הסיפור)
- פיתוח אנרגיה מתרחבת בעצמנו כדי להשפיע על הילד
- עזרה לילד לראות את הכוח שלו בתוך הסיטואציה הקשה

ראייה חדשה של אוטיזם והפרעות קשב

מ"הפרעת קשב" ל"קשב אחר"

המושג "הפרעת קשב" מניח שיש דרך אחת נכונה להקשיב ולהתרכז, וכל סטייה ממנה היא "הפרעה". הגישה החדשה קוראת לשינוי בסיסי בתפיסה:

"במקום הפרעות קשב לקשב אחר, לא משנה אפילו קשב שני, אבל פשוט להגדיר שבן אדם שמגדירים אותו שיש לו קשב - זה קשב ללימודים. בן אדם שאין לו קשב ללימודים - אין לו הפרעת קשב, יש לו פשוט קשב אחר. הוא מתרכז במשהו אחר".

השינוי הזה בשפה הוא קריטי, משום שעצם ההגדרה "הפרעה" מטביעה חותם שלילי ומעצבת את התפיסה העצמית של הילד.

המוח האוטיסטי: יכולות מיוחדות, לא "חסרים"

"לא מצאו אף פעם הבדלים במבנה המוחי או תפקודים במוח של אוטיסטים".

המחקר העדכני מראה שהמוח האוטיסטי אינו "פגום" אלא פועל בדרך שונה, לעתים עם יכולות ייחודיות מרשימות.

דוגמה: סטיבן וילשייר

- אוטיסט ברמה גבוהה שמתקשה בתפקוד יומיומי בסיסי
- הטיסו אותו במסוק מעל ערים שונות (ניו יורק, רומא וכו')
- אחרי הטיסה, צייר את העיר במדויק מהזיכרון, כולל כל פרט (מספר החלונות בכל בניין)
- זיכרון צילומי אבסולוטי שכמעט בלתי אפשרי עבור אנשים "נורמטיביים"

דוגמה: יחידת 8200 בצה"ל

- שילוב אוטיסטים בפענוח צילומי אוויר
- יכולת ייחודית לזהות שינויים מזעריים בין צילומים של אותו אזור
- יכולת זו אינה רק "עבודה מותאמת" אלא מיומנות שבה האוטיסטים מצטיינים יותר מאנשים "רגילים"

חיבור לקשב השני

- רבים מהאוטיסטים נמצאים רוב הזמן בקשב השני ולא בקשב הראשון
- דבר זה מאפשר להם לעתים גישה ישירה יותר לתפיסות חושיות וזיכרון צילומי

טכניקות לפיתוח הקשב השני ואיסוף עוצמה

שלוש דרכים לטיפול בעוצמה

מהספר "תודעה וכוח: כלים להעצמה אישית ורגשית:"

"ישנן שלוש דרכים מרכזיות לטפל בעוצמה שלנו ולהגדיל אותה:

1. **שחזור עוצמה** -- השבת עוצמה שאיבדנו בעבר, בייחוד באירועים משמעותיים או טראומטיים. הנפש שלנו נוטה באופן טבעי לחזור לרגעים אלה כדי לקחת בחזרה את העוצמה שאיבדנו. תהליך השחזור המודע מאפשר לנו לעשות זאת באופן ממוקד ויעיל.
2. **שימור עוצמה** -- למידה כיצד לא לאבד עוצמה בחיי היומיום שלנו. זיהוי הדפוסים והמצבים ה'דולפים' אנרגיה ופיתוח מיומנויות לשמירה על משאבי העוצמה הקיימים.
3. **צבירת עוצמה** -- הגדלת מאגר העוצמה שלנו באופן אקטיבי דרך פעולות מכוונות. למידה כיצד לזהות מקורות עוצמה בסביבתנו ולאסוף אותם אל תוכנו".

איסוף עוצמה ממקורות שונים

מהספר "מדריך לפיתוח עוצמה ומודעות:"

"איסוף עוצמה הוא התהליך שבו אנו מזהים ומנצלים מקורות של עוצמה בחיינו, מעבר לעוצמה שכבר יש לנו ולעוצמה שהצלחנו לשחזר. ההנחה היא שיש עוצמה בכל דבר ומקום, וניתן לזהות ולאסוף אותה.

הדבר החשוב ביותר בתהליך זה הוא לשאול את השאלה: 'האם יש בזה יותר עוצמה או פחות עוצמה?'. עצם שאילת השאלה הזו, במקום שאלות אחרות כמו 'האם זה יעיל עבורי?' או 'האם זה מקדם אותי?', משנה את האופן שבו אנו מתייחסים לחוויות שלנו ולבחירות שאנו עושים".

"מקומות הם אחד המקורות המרכזיים לאיסוף עוצמה בחיינו. יש מקומות 'מוסכמים' של עוצמה, כמו מקומות הקשורים לדת, לאמונות, או מרכזים תרבותיים שמוגדרים כמקומות של עוצמה.

אבל מה שחשוב יותר הוא הזיהוי האישי של מקומות שמעניקים לנו עוצמה. אלה יכולים להיות מקומות פיזיים שאנחנו מרגישים בהם אנרגיה חיובית, לעומת מקומות ששואבים מאיתנו אנרגיה".

"מזון הוא מקור נוסף לאיסוף עוצמה. כאן, החשיבה לא צריכה להיות בהכרח על ערך תזונתי או קלורי, אלא על התחושה שהמזון מעניק לנו.

מזון של עוצמה הוא מזון שמעניק לנו אנרגיה ומיקוד, לעומת מזון שגורם לנו לעייפות ופיזור. זו שאלה אישית ואינטואיטיבית, שלא תמיד תואמת לתיאוריות תזונתיות מקובלות".

"אנשים הם מקור משמעותי נוסף לאיסוף עוצמה. יש אנשים שמעניקים לנו אנרגיה ויש כאלה ששואבים מאיתנו אנרגיה.

הבחנה זו היא שונה מהשאלה 'האם האדם הזה עוזר לי, תורם לי, או עונה על אינטרס כלשהו שלי?'. זו שאלה ספציפית יותר - האם האדם הזה מחזק אותי או מחליש אותי ברמה האנרגטית?"

טכניקות שימור עוצמה

מהספר "תודעה וכוח: כלים להעצמה אישית ורגשית:"

"שיטות לשימור עוצמה

ישנן מספר טכניקות יעילות לשימור העוצמה שלנו:

1. מודעות לתוכן הדיבור הפנימי

הצעד הראשון הוא להיות מודעים לתוכן המחשבות שלנו. מה אנחנו אומרים לעצמנו רוב היום? האם אלו מחשבות שמטרתן להגדיל או להקטין אותנו? ('איזה גרוע אני' או 'איזה מדהים אני'). שימו לב שגם מחשבות חיוביות על עצמנו יכולות להיות חלק מהתעסקות בדימוי העצמי.

2. אמירת דברים לא צפויים

תרגיל מעשי הוא לומר לפעמים דברים שאינם בהקשר המצופה, או להתנהג באופן שאינו צפוי מהדימוי העצמי שלנו. זה יוצר 'שבירה' של הדפוס ומפנה תשומת לב רעננה:

- זה יכול לתפוס את הקשב של האחרים
- זה משחרר אותנו מהתבנית הרגילה של התנהגות
- זה דורש לצאת מהרגילים של עצמנו, ובכך לשמר אנרגיה

3. עצירת הדיבור הפנימי דרך ריכוז בחושים

דרך יעילה לשמר עוצמה היא להפסיק (ולו זמנית) את הדיבור הפנימי על ידי ריכוז באחד החושים:

- **זיהוי החוש הדומיננטי** -- לכל אדם יש נטייה חזקה יותר לאחד החושים: ראייה, שמיעה, או תחושה גופנית. זיהוי החוש החזק יכול לעזור בבחירת הטכניקה המתאימה.
- **ריכוז חושי מכוון** -- למשל:
 - בראייה: להתמקד בפרטים החזותיים של הסביבה, לראות את כל הצבעים והצורות

- בשמיעה: להתרכז בכל הקולות שמגיעים אלינו, מהקרובים ועד הרחוקים
- בתחושה גופנית: לשים לב לתחושות בגוף - חום, קור, משקל, לחץ
- **הרחבת הקשב החושי** -- לא רק להתמקד בנקודה אחת, אלא להרחיב את הקשב לכל מה שנקלט בחוש: להרחיב את הראייה ל-190 מעלות, להקשיב לכל הקולות בסביבה, להרגיש את כל הגוף.
- **מיקוד ללא מילים** -- הנקודה החשובה היא להתמקד בחוויה החושית הישירה, ללא תיווך של מילים ופרשנות ('איזה יפה', 'מה זה אומר').

כל רגע שבו אנו מצליחים לעצור את הדיבור הפנימי ולהתמקד בחוויה החושית הישירה, הוא רגע שבו אנו שומרים על העוצמה שלנו במקום לבזבז אותה".

שליטה בהתנהגות כמקור עוצמה

מהספר "מדריך לפיתוח עוצמה ומודעות":

"אחת הדרכים החזקות לאיסוף עוצמה היא באמצעות שליטה בהתנהגות שלנו. ההתנהגות שלנו היא למעשה ביטוי של האישיות שלנו, שנבנתה במהלך השנים דרך הדיבור הפנימי והתדמית שיצרנו לעצמנו.

כשאנחנו שולטים בהתנהגות שלנו, אנחנו מסוגלים לשבור את הדפוסים הרגילים ולשחרר עוצמה. זה יכול להיעשות בדרכים הבאות:

שליטה בהתנהגות ושבירת דפוסים:

1. **שינוי דפוס פיזי**: לעשות פעולה שונה מהרגיל, אפילו אם זה משהו קטן. לדוגמה, אם ילד צועק בכיתה על ילד אחר, במקום לבקש ממנו להפסיק לצעוק, ניתן לבקש ממנו לצעוק לכיוון התקרה. זה שינוי קטן בדפוס ההתנהגותי, אבל הוא יוצר הפסקה ברצף האוטומטי ומאפשר כניסה של משהו חדש.
2. **שינוי תיאור עצמי (שינוי קורות חיים)** לשנות את האופן שבו אנחנו מציגים את עצמנו. אנחנו לרוב נשענים על תיאור קבוע של מי אנחנו ומה התכונות שלנו, אבל אם נציג את עצמנו באופן שונה, נוכל לשחרר עוצמה.
3. **התרחקות מזהות אישית והישגים**: לראות את עצמנו כחלק ממהלך רחב יותר ולא כבעלי סטטוס מיוחד יכולה להפחית את החשיבות העצמית המוגזמת שלנו ולשחרר עוצמה.
4. **להיות בלתי צפוי**: שבירת שגרה והרגלים באופן מכוון יכולה לשבש את תחושת החשיבות העצמית ולאפשר זרימה חדשה של עוצמה".

תרגילים לפיתוח הקשב השני

תרגיל 1: "הקשבה ללא תגובה"

- בקשו מהתלמיד לשתף אתכם בחוויה או בקושי כלשהו
- הקשיבו במשך חמש דקות מלאות בלי להגיב, להציע פתרונות או לשאול שאלות
- התמקדו רק בהקשבה מלאה ובתשומת לב להבעות הפנים, לטון הדיבור ולשפת הגוף
- בסיום, שתפו את התלמיד במה שהרגשתם (לא במה שחשבתם) במהלך ההקשבה

תרגיל 2: "השהיית התגובה"

- בחרו יום שבו אתם משהים את התגובה המיידית שלכם לכל מצב בכיתה
- לפני כל תגובה, קחו נשימה עמוקה וספרו עד שלוש
- שימו לב איך ההשהיה הזו משנה את איכות התגובה שלכם

תרגיל 3: "משחק תפקידים הפוך"

- בקשו מתלמיד שיש לו קונפליקט עם תלמיד אחר לשחק את התפקיד של התלמיד האחר
- הנחו אותו להיכנס באמת לנעליים של האחר, לא באופן סטריאוטיפי או מוגזם
- אחרי המשחק, שוחחו על התובנות שעלו: מה הרגיש? מה הבין על האחר שלא הבין קודם?

תרגיל 4: "פירוק אמונות בסיס"

- בחרו אמונת בסיס אחת שמשפיעה על העבודה שלכם (למשל: "ילדים צריכים לציית למבוגרים")
- עבדו עם עמית ושאלו זה את זה שאלות שמערערות על האמונה הזו
- בסיום, נסחו אמונה חלופית שמתאימה יותר לקשב השני

תרגיל 5: "הקשבה מעבר למילים"

מטרת המשחק: פיתוח יכולת הקשבה ברמה עמוקה יותר, מעבר לשמיעת המילים בלבד.

הכנה:

- חלל שקט ונעים
- לפחות שני משתתפים, עדיף קבוצה
- חפץ פשוט (אבן, עלה, מקל)

שלבי המשחק:

1. **שלב ההשתקה** 3-5 דקות
 - המשתתפים יושבים בשקט
 - מתמקדים בנשימה
 - מנסים להשקיט את הדיאלוג הפנימי
2. **שלב ההתבוננות** 5 דקות
 - כל משתתף מתבונן בחפץ שבחרנו
 - ללא דיבור או פרשנות
 - מנסה "לשמוע" את החפץ
3. **שלב השיתוף** 7-10 דקות
 - משתתף אחד מספר על החפץ
 - האחרים מקשיבים עם כל הגוף
 - מתמקדים באנרגיה, לא רק במילים
4. **שלב התהודה** 5 דקות
 - המקשיבים משתפים מה "שמעו"
 - לא רק את המילים, אלא תחושות, אנרגיות, מסרים סמויים

החלימה הצלולה ככלי מרכזי בקשב השני

מהספר "גישות ותיאוריות בהנחיית קבוצות ילדים:"

"אחד המושגים המרכזיים שאני מביא לעבודה רגשית-חברתית הוא 'החלום הצלול' - מצב שבו האדם מודע לכך שהוא חולם בזמן החלום עצמו, ומסוגל לשלוט בחלום.

מדוע זה משמעותי לעבודה עם ילדים עם קשיים רגשיים וחברתיים?

1. **שני מישורי התמודדות עם קשיים**: ישנם שני מישורים שבהם אנו יכולים להתמודד עם קשיים - עולם הערות (המציאות) ועולם החלום. תרבותנו מתעלמת לרוב מהמישור השני.
2. **פיתוח שליטה עצמית**: כאשר ילד לומד לשלוט בחלומותיו, הוא מפתח תחושת שליטה שמתורגמת גם לחיי היומיום. השליטה היא על עצמו, לא על המציאות.
3. **התמודדות אלטרנטיבית עם חרדות**: ילדים שמתקשים להתמודד עם סיטואציות חברתיות במציאות יכולים לתרגל התמודדות זו בחלום, בסביבה בטוחה יותר.
4. **יתרון התפתחותי לילדים**: ילדים בדרך כלל מתחברים ביתר קלות לעולם החלום מאשר מבוגרים, וביכולתם לפתח שליטה בחלומות ביתר קלות."

מהספר "מדריך לפיתוח עוצמה ומודעות":

"חלימה צלולה (Lucid Dreaming) היא מצב שבו האדם מודע לכך שהוא חולם בזמן שהוא חולם. בניגוד לחלום רגיל, שבו איננו מודעים לכך שאנו חולמים עד שאנו מתעוררים, בחלימה צלולה אנו שומרים על מודעות מלאה לכך שאנו נמצאים בחלום, ולרוב יכולים גם לשלוט בתוכן החלום ובמהלכו.

חלימה צלולה היא אחד הכלים החזקים ביותר לאיסוף עוצמה, הן עבורנו כמחנכים ומטפלים והן עבור התלמידים והמטופלים שלנו. זהו כלי שעובד היטב במיוחד עם ילדים, שלרוב קל להם יותר לחוות חלימה צלולה מאשר למבוגרים.

ההבדל בין חלום רגיל לחלום צלול:

1. **חלום רגיל (לא מודע)** אנחנו לא מודעים לכך שאנחנו חולמים בזמן החלום. אנחנו חושבים שאנחנו חווים את המציאות, ורק כשאנחנו מתעוררים אנחנו מבינים שזה היה חלום.
2. **חלום צלול (מודע)** אנחנו מודעים לכך שאנחנו חולמים בזמן החלום. אנחנו יודעים שהגוף שלנו נמצא במיטה, ישן, אבל המודעות שלנו ערה בתוך החלום.

היתרון הגדול של חלימה צלולה הוא שכאשר אנחנו מודעים לכך שאנחנו בחלום, אנחנו משתחררים מהפחד הבסיסי ביותר - פחד המוות. אנחנו יודעים שאנחנו בסביבה בטוחה (החלום), שבה לא יכול לקרות לנו שום דבר רע באמת. בו-זמנית, יש לנו חופש פעולה מלא לעשות מה שאנחנו רוצים, כי אנחנו בעולם של חלום."

דוגמאות לשימוש בחלום צלול

מהספר "גישות ותיאוריות בהנחיית קבוצות ילדים":

"דוגמה מעשית:

לילד שמתבייש לדבר בכיתה, ניתן להציע להתמקד בחלומותיו לפני השינה ולכוון אותם. למשל, לבקש ממנו לפני השינה לחלום על עצמו מדבר בכיתה בביטחון וכולם מקשיבים לו. אפשר לומר: 'היום בלילה, לפני שאתה הולך לישון, בקש ממלאך החלומות שיביא לך חלום שבו אתה בכיתה ומדבר מול כולם'."

"כפי שניתן לראות מהדוגמה של אחת המשתתפות, שסיפרה: 'חלמתי על משהו, וזה היה חלום מאוד משמעותי, משהו שנורא סחף אותי. ואני זוכרת שיום אחרי, אמרתי לעצמי לפני שהלכתי לישון, הלוואי והייתי יכולה להמשיך את החלום של אתמול, ובאמת המשכתי אותו'."

יצירת חברויות - מהקשב הראשון לקשב השני

דינמיקה קבוצתית בין שני סוגי הקשב

שני סוגים של קבוצות

קבוצות יכולות להתהוות ולפעול בשני אופנים שונים - ברמת הקשב הראשון וברמת הקשב השני:

קבוצות בקשב הראשון:

- נוצרות סביב נושא משותף או מטרה מוגדרת (כדורגל, פרויקט לימודי)
- מבוססות על דומיננטיות והובלה של מנהיגים פורמליים או לא פורמליים
- נשענות על מסגרת חיצונית (כיתה, חוג, קבוצת עבודה)
- יוצרים את הקבוצה באופן אקטיבי ומכוון
- מבוססות על תפקידים מוגדרים ודפוסי התנהגות צפויים

קבוצות בקשב השני:

- נוצרות על בסיס חיבור אנרגטי ותחושת
- פחות מוגדרות על-ידי היררכיה ותפקידים פורמליים
- מגלים את החברות בקבוצה יותר משיוצרים אותה באופן אקטיבי
- מבוססות על קשרים ברבדים עמוקים יותר של תקשורת אנושית
- יכולות להתקיים מעבר למרחב הפיזי והזמן (כמו בחלומות)

כפי שהוסבר בשיעור: "חברויות קבוצות בקשב הראשון אנחנו יוצרים... וקבוצות של הקשב השני אנחנו מגלים. זה ההבדל - אנחנו מגלים את זה, אנחנו לא יוצרים את זה".

חברות דרך עדשת הקשב הראשון

מנקודת המבט הנורמטיבית של הקשב הראשון, חברות מוגדרת דרך מאפיינים מובנים:

מאפיינים מרכזיים:

- בחירה הדדית וולונטרית - שני צדדים שבחרים זה בזה באופן מודע
- אינטימיות רגשית והדדיות - שיתוף ברגשות, מחשבות וחוויות
- מחויבות לאורך זמן - השקעת מאמץ לשימור הקשר
- תמיכה הדדית - עזרה, אמפתיה ונכונות לעמוד לצד החבר
- נאמנות ואמון - שמירת סודות, עמידה בהבטחות

בגיל הצעיר (גילאי 7-9), חברויות בקשב הראשון באות לידי ביטוי דרך:

- משחק משותף בהפסקות
- חוויות משותפות בבית הספר

- עזרה הדדית בשיעורי בית
- הזמנות למסיבות ופעילויות חוץ-בית-ספריות

בגיל ההתבגרות, חברויות אלה מתפתחות לכדי:

- שיתוף בחוויות אישיות
- תמיכה בתקופות מאתגרות
- דיונים על עתיד, מטרות ותחומי עניין
- פעילויות משותפות מחוץ למסגרת הבית-ספרית

חברות דרך עדשת הקשב השני

בניגוד לגישה המובנית של הקשב הראשון, חברות בקשב השני מאופיינת על ידי:

מאפיינים מרכזיים:

- **חיבור אנרגטי** - תחושת חיבור מיידית שאינה מבוססת על סיבות חיצוניות
- **הליכה בנתיב רוחני משותף** - מאווים, ערכים או שאיפות עמוקות משותפות
- **הזדמנות להתפתחות הדדית** - החברות כמרחב לצמיחה משותפת
- **פירוק האגו במקום חיזוק** - החברות אינה משרתת את הדימוי העצמי אלא מאפשרת שחרור ממנו
- **סינכרון** - תחושת תיאום והרמוניה ספונטנית עם האחר

בגיל הצעיר, חברויות בקשב השני מתבטאות דרך:

- חברויות מיידיות וספונטניות
- משחק משותף שזורם ללא כללים נוקשים
- חיבור ללא תלות בדמיון חיצוני או תחומי עניין זהים
- נכונות לתת אמון ללא צורך בהוכחות

בגיל ההתבגרות:

- חיבור עמוק לאנשים שאינם בהכרח בני אותו גיל או רקע
- קשרים המבוססים על תחושת חיבור פנימי
- יכולת לזהות ולהרגיש את האחר מעבר למילים

הבדלים מהותיים בין החברויות

ישנם כמה הבדלים מרכזיים בין חברויות בקשב הראשון לחברויות בקשב השני:

1. **מקור החיבור:**
 - בקשב הראשון: מבוסס על דמיון חיצוני, אינטרסים משותפים, או תועלת הדדית
 - בקשב השני: מבוסס על תחושת חיבור אנרגטי שאינה תלויה בגורמים חיצוניים
2. **התייחסות לדימוי העצמי:**
 - בקשב הראשון: החברות משרתת ולעתים מחזקת את הדימוי העצמי
 - בקשב השני: החברות מאפשרת שחרור מהדימוי העצמי ומפירה אותו
3. **תלות בגיל:**

- בקשב הראשון: נוטה להיות מוגבלת לקבוצת גיל דומה
- בקשב השני: אינה תלויה בהכרח בגיל ויכולה להתקיים בין אנשים בגילאים שונים
- 4. **מסגרת זמן:**
 - בקשב הראשון: מתייחסת לעבר ולעתיד, יש משמעות להיסטוריה ולהמשכיות
 - בקשב השני: ממוקדת בהווה, בחוויה המיידית, ללא תלות בהיסטוריה משותפת
- 5. **צורך בהוכחת הקשר:**
 - בקשב הראשון: דורש הוכחות והתנהגויות שמאששות את קיום החברות
 - בקשב השני: מבוסס על אמון מידי, ללא צורך בהוכחות

מאפייני חברות בריאה בשני סוגי הקשב

אמון הדדי בחברות

האמון הדדי הוא אבן יסוד בכל חברות, אך הוא בא לידי ביטוי באופן שונה בקשב הראשון ובקשב השני.

בקשב הראשון:

- יכולת לסמוך על האחר - ידיעה שהחבר יעמוד בדברו ולא יאכזב
- שמירת סודות - אי-חשיפת מידע אישי שהחבר שיתף
- עמידה בהבטחות - קיום התחייבויות שניתנו
- אמינות ועקביות - התנהגות צפויה ויציבה
- כנות ופתיחות - אמירת אמת גם כשקשה
- אחריות הדדית - לקיחת אחריות על מעשים והשלכותיהם

דוגמאות בגיל צעיר:

- שמירה על חפץ שהושאל
- אי-גילוי סוד שחבר סיפר
- עמידה בזמנים שנקבעו למפגש משחק

דוגמאות בגיל ההתבגרות:

- שיתוף בקשיים אישיים
- תמיכה ברגעי משבר
- אי-הפצת שמועות או מידע פוגעני

בקשב השני:

- אמון כתדר אנרגטי משותף - תחושת אמון שאינה מבוססת על הוכחות חיצוניות
- זיהוי האמת הפנימית - היכולת לזהות את האמת של האחר מעבר למילים
- חיבור ברמת התודעה - קשר עמוק שאינו תלוי בהוכחות או בהיסטוריה משותפת
- יצירת שדה אמון אנרגטי - האמון עצמו יוצר את המרחב שבו האמון יכול להתקיים

אמון בקשב השני מתבטא בנכונות לתת אמון מידי, ללא צורך בהוכחות או בתקופת מבחן. ילדים צעירים, למשל, יכולים לתת אמון מידי בחבר חדש ולהיכנס למשחק עמוק ומורכב ללא היכרות מוקדמת.

כבוד הדדי בחברות

כבוד הדדי הוא מרכיב נוסף חיוני בחברות בריאה, והוא מתבטא בדרכים שונות בשני סוגי הקשב.

בקשב הראשון:

- **קבלת השונות** - הכרה בכך שלחבר יש העדפות, דעות ורצונות שונים
- **הקשבה פעילה** - נתינת תשומת לב מלאה כשהחבר מדבר
- **הכרה בצרכים שונים** - הבנה שלכל אחד צרכים ייחודיים
- **כיבוד גבולות** - הכרה במרחב האישי ובצורך בפרטיות
- **הערכת ייחודיות** - הכרה בתכונות הייחודיות והחיוביות של החבר
- **מתן מרחב אישי** - כיבוד הרצון של החבר לזמן לבד או עם חברים אחרים

דוגמאות בגיל צעיר:

- קבלת בחירת משחק שונה של החבר
- כיבוד רצון החבר לשחק עם אחרים
- המתנה לתור בשיחה

דוגמאות בגיל ההתבגרות:

- קבלת סגנון לבוש שונה
- כיבוד דעות שונות בנושאים אישיים או פוליטיים
- הקשבה למוזיקה שהחבר אוהב גם אם היא שונה מהטעם האישי

בקשב השני:

- **הכרה בנתיב האישי** - הבנה שלכל אדם מסלול ייחודי בחיים
- **ראיית העילה הייחודית** - היכולת לראות את המהות האמיתית של האחר, מעבר למראית העין
- **קבלת השונות האנרגטית** - הכרה בכך שאנשים שונים מתפקדים באופן אנרגטי שונה

כבוד בקשב השני אינו מבוסס על נימוסים או כללים חברתיים, אלא על הכרה עמוקה בייחודיות של האחר ובדרך הייחודית שבה הוא מתבטא וחווה את העולם.

התפתחות החברות לאורך זמן

אופן התפתחות החברות שונה בשני סוגי הקשב:

בקשב הראשון:

- חברות מתפתחת בהדרגה דרך שלבים מוגדרים
- בגיל צעיר: מבוססת על פעילויות משותפות, גמישות וזמניות בקשרים
- בגיל ההתבגרות: העמקת האינטימיות הרגשית, יציבות גדולה יותר בקשרים, והבנה מורכבת יותר של מערכות יחסים

בקשב השני:

- התפתחות התודעה דרך האינטראקציה - חברות כמרחב להתפתחות משותפת
- העמקת היכולת לראות מעבר לצורה - פיתוח יכולת לראות את המהות האמיתית של האחר
- פיתוח ראייה אנרגטית - היכולת לזהות ולחוש באנרגיה של האחר

חברות בקשב השני אינה מתפתחת בהכרח בשלבים ליניאריים, אלא יכולה להופיע באופן מיידי במלוא עוצמתה, ולהתפתח לכיוונים בלתי צפויים.

בניית אמון ויצירת קשרים ראשוניים

זיהוי הזדמנויות ליצירת קשרים

בקשב הראשון:

זיהוי הזדמנויות ליצירת קשרים חדשים בקשב הראשון מתבסס על הכרה מודעת באפשרויות חברתיות:

- **זיהוי מסגרות חברתיות** - הבנת הסביבות שבהן יש פוטנציאל לפגוש חברים חדשים
- **פתיחות להיכרויות** - נכונות להכיר אנשים חדשים
- **יוזמה חברתית** - נקיטת פעולה אקטיבית ליצירת קשר
- **השתתפות בפעילויות** - הצטרפות לאירועים ופעילויות קבוצתיות
- **פיתוח תחומי עניין משותפים** - מציאת נושאים משותפים לשיחה או פעילות

דוגמאות בגיל צעיר:

- הצטרפות למשחק בהפסקה
- השתתפות בחוגים וקבוצות עניין
- ישיבה ליד ילדים חדשים בכיתה

דוגמאות בגיל ההתבגרות:

- הצטרפות לקבוצות עניין ספציפיות
- יוזמת שיחה סביב תחביב משותף
- השתתפות בפעילויות חברתיות מחוץ לבית הספר

בקשב השני:

זיהוי הזדמנויות בקשב השני פחות מתוכנן ויותר אינטואיטיבי:

- **זיהוי סימנים אנרגטיים** - היכולת לזהות אנשים שיש עמם פוטנציאל לחיבור עמוק
- **הקשבה לרוח** - הכרה בסימנים ובהכוונה פנימית לגבי קשרים חדשים
- **זיהוי כוח שותפות גורל** - הכרה באירועים או נסיבות המפגישות אנשים למטרה משותפת
- **זיהוי שותפים לדרך** - היכולת לזהות אנשים שהולכים בנתיב רוחני או ערכי דומה

יצירת קשר ראשוני

אופן יצירת הקשר הראשוני שונה מאוד בין שני סוגי הקשב:

בקשב הראשון:

- פתיחה בשיחה - התחלת שיחה באמצעות שאלה, הערה או הצגה עצמית
- הצגה עצמית - שיתוף במידע בסיסי על העצמי
- גילוי עניין באחר - שאלת שאלות והקשבה לתשובות
- זיהוי תחומי עניין משותפים - חיפוש נושאים משותפים
- יצירת אווירה נעימה - שימוש בחיוך, הומור או נימוס

דוגמאות בגיל צעיר:

- הזמנה למשחק משותף
- שיתוף בצעצוע
- פנייה בשאלה פשוטה כמו "איך קוראים לך?"

דוגמאות בגיל ההתבגרות:

- שיחה על תחביבים משותפים
- הזמנה לפעילות משותפת
- שיתוף בדעה על נושא שעולה בכיתה

בקשב השני:

- יצירת גשר אנרגטי - כוונה פנימית ליצור חיבור עם האחר, עוד לפני מילים
- הקשבה לקול הלב - חיבור פנימי למה שהלב רוצה לומר באינטראקציה
- זיהוי שותפים לדרך - הכרה אינטואיטיבית באנשים שמתאימים לדרך האישית

בקשב השני, יצירת הקשר אינה בהכרח תהליך מודע ומתוכנן, אלא יותר זרימה טבעית של אנרגיה ותקשורת בלתי מילולית. חיבור יכול להיווצר עוד לפני חילופי מילים משמעותיים.

תקשורת פתוחה והעמקת הקשר

תקשורת פתוחה

תקשורת פתוחה היא היכולת לשתף, להקשיב ולהתחבר באופן אותנטי. אופן התקשורת שונה מאוד בין שני סוגי הקשב:

בקשב הראשון:

- דיאלוג כן ופתוח - תקשורת מילולית ישירה וכנה
- הקשבה אמפתית - תשומת לב למה שהאחר אומר והבעת הבנה
- שיתוף ברגשות - יכולת לתאר ולשתף במה שמרגישים
- יכולת לשוחח על קשיים - פתיחות לדבר על אתגרים ובעיות
- פתרון קונפליקטים - יכולת לדון בחילוקי דעות ולמצוא פתרונות
- מתן ובקשת עזרה - נכונות לבקש ולהציע תמיכה

דוגמאות בגיל צעיר:

- שיתוף בחוויות יומיומיות ("היום בהפסקה"...)
- הבעת רגשות בסיסיים ("הייתי עצוב/שמח כש"...)
- בקשת עזרה פשוטה ("תעזור לי להרכיב את הפאזל"?)

דוגמאות בגיל ההתבגרות:

- שיחות על חששות ופחדים
- דיון בדילמות מוסריות או אישיות
- שיתוף בחלומות ושאיפות לעתיד

בקשב השני:

- **תקשורת מעבר למילים** -תקשורת שאינה תלויה רק בשפה מילולית
- **הקשבה לקול הפנימי** -חיבור לרצון הפנימי העמוק, מעבר למחשבות השטחיות
- **שיתוף בחלומות כוח** -שיתוף בשאיפות, חזונות וחלומות עמוקים

תקשורת בקשב השני פחות מבוססת על חליפין מילוליים מובנים ויותר על חיבור עמוק שלעיתים אינו דורש מילים רבות. זו יכולה להיות תחושה של הבנה הדדית עמוקה, או חוויה משותפת שיוצרת תקשורת ברמה אחרת.

העמקת הקשר

ככל שחברות מתפתחת, היא נעשית עמוקה ומשמעותית יותר. תהליך זה מתרחש באופן שונה בשני סוגי הקשב:

בקשב הראשון:

- **פיתוח אינטימיות רגשית** -העמקת השיתוף והחשיפה העצמית
- **שיתוף בחוויות משמעותיות** -דיבור על אירועים מכוננים ורגעים חשובים
- **תמיכה ברגעי משבר** -נוכחות ועזרה ברגעים קשים
- **חגיגת הצלחות** -שמחה משותפת בהישגים
- **יצירת זיכרונות משותפים** -בניית היסטוריה משותפת

דוגמאות בגיל צעיר:

- שיתוף בחלומות ופחדים
- עזרה הדדית בלימודים
- יצירת משחקים וסודות משותפים

דוגמאות בגיל ההתבגרות:

- שיחות על העתיד והשאיפות
- תמיכה בהחלטות חשובות
- עיבוד משותף של חוויות מאתגרות

בקשב השני:

- **העמקת הראייה ההדדית** -היכולת לראות את העולם באופן דומה או משלים
- **שיתוף בחלומות כוח** -חיבור ברמת השאיפות והמאויים העמוקים

- **טיפול מרחב תודעה משותף** - יצירת "שפה" ייחודית ועולם פנימי משותף

העמקת הקשר בקשב השני אינה בהכרח תלויה בכמות הזמן שבילו יחד או במספר החוויות המשותפות, אלא באיכות החיבור ובעומק ההבנה ההדדית. לעתים, חברויות בקשב השני יכולות להגיע לעומק משמעותי גם לאחר זמן קצר יחסית.

חלומות כוח וחלומות משותפים

מושג מעניין שעולה בהקשר של קשב השני הוא "חלומות כוח" - שאיפות, חזונות וחלומות עמוקים שאנו חולקים עם אחרים. בהקשר החברתי, יש לכך שתי רמות:

1. **ברמה הבסיסית:** שיתוף בחלומות, שאיפות ופנטזיות עמוקות - לא רק תוכניות קונקרטיות אלא גם כמיהות וחזונות אישיים.
2. **ברמה המתקדמת:** יצירת חלומות משותפים בפועל - היכולת לחלום יחד, לעתים אפילו באופן מילולי (בחלומות צוללים). זוהי רמה עמוקה של סינכרון וחיבור, שבה שני אנשים יכולים לחוות חלום משותף ולזכור אותו אחר כך.

אף שהרמה השנייה עשויה להישמע אזוטריה, ילדים לעתים מדווחים על חוויות דומות - תחושה שהם "חלמו יחד" או חלמו את אותו חלום. כמחנכים, במקום לבטל חוויות אלה, אפשר להתייחס אליהן כביטוי של קשר עמוק ויכולת לסינכרון ברמה שאינה מודעת.

גבולות בחברות והתמודדות עם קונפליקטים

גבולות בחברות

הגבולות מגדירים את המרחב האישי והמשותף בחברות, אך הם מובנים ומיושמים באופן שונה בשני סוגי הקשב:

בקשב הראשון:

- **הצבת גבולות בריאים** - הגדרה מילולית וברורה של גבולות
- **כיבוד מרחב אישי** - הכרה בצורך של כל אחד במרחב משלו
- **איזון בין קרבה ועצמאות** - שמירה על זהות עצמאית בתוך החברות
- **זיהוי התנהגויות פוגעניות** - היכולת לזהות ולהגיב להתנהגויות שחוצות גבולות
- **תקשורת ברורה של צרכים** - יכולת להביע גבולות באופן ישיר ומכבד

דוגמאות בגיל צעיר:

- אמירת "לא" כשלא רוצים לשחק
- כיבוד רצון החבר לשחק עם אחרים
- בקשת רשות לפני לקיחת חפץ של חבר

דוגמאות בגיל ההתבגרות:

- שמירה על פרטיות
- הצבת גבולות בשיתוף מידע
- שמירה על זמן לבד או עם חברים אחרים

בקשב השני:

- **שמירה על שלמות אנרגטית** - היכולת לזהות מתי החברות מחזקות או מרוקנת אנרגיה
- **זיהוי של גניבת כוח במחוות** - הבחנה בפעולות או דפוסי תקשורת שגורמים לאיבוד עוצמה
- **איזון בין נתינה וקבלה** - שמירה על זרימה הרמונית של אנרגיה בין החברים

בקשב השני, הגבולות אינם בהכרח מוגדרים בבירור או מדוברים, אלא נחווים כתחושות של נוחות או אי-נוחות, של התרוממות או דעיכה אנרגטית. הגבול אינו בהכרח "מה מותר ומה אסור", אלא יותר "מה מחזק ומה מחליש".

התמודדות עם קונפליקטים

קונפליקטים הם חלק בלתי נמנע בכל חברות. האופן שבו אנו מתמודדים איתם משקף את סוג הקשב שבו אנו פועלים:

בקשב הראשון:

- **זיהוי מוקדם של מתחים** - הכרה בסימנים מוקדמים של קונפליקט פוטנציאלי
- **תקשורת פתוחה** - דיבור ישיר על הקושי
- **הקשבה לצד השני** - מתן מקום לנקודת המבט של האחר
- **חיפוש פתרונות משותפים** - עבודה יחד למציאת פתרון מוסכם
- **לקיחת אחריות** - הכרה בחלק האישי בקונפליקט
- **סליחה והתפייסות** - תהליך של סליחה וחזרה לקשר חיובי

דוגמאות בגיל צעיר:

- פתרון מריבות על משחקים
- הבנת נקודת המבט של האחר
- למידה לחלוק ולהתפשר

דוגמאות בגיל ההתבגרות:

- שיחה על פגיעות רגשיות
- מציאת פשרות בחילוקי דעות
- למידה מקונפליקטים לחיזוק החברות

בקשב השני:

- **הבנת הצל והתמרתו** - זיהוי כיצד הקונפליקט מתקשר לדימוי העצמי
- **שימוש בכוח לריפוי** - שחרור מהדפוסים המגבילים דרך הקונפליקט
- **ראיית קונפליקט כהזדמנות צמיחה** - הבנה שהקונפליקט מאפשר התפתחות

בקשב השני, ההתמודדות עם קונפליקט פחות עוסקת בפתרון הבעיה ויותר בטרנספורמציה - שינוי התודעה שלנו לגביה. במקום לחפש "מי צודק", או אפילו פתרון של פשרה, הקשב השני מאפשר ראייה חדשה שבה הקונפליקט עצמו נעלם כי החשיבות שלו מתפוגגת.

הבנת הצל והתמרתו

מושג מרכזי בהתמודדות עם קונפליקטים בקשב השני הוא "הבנת הצל והתמרתו". המושג מתייחס לתהליך שבו:

1. אנו מזהים כיצד הקונפליקט מפעיל בנו תגובות שקשורות לדימוי העצמי שלנו
2. אנו מבינים שהפגיעה אינה בנו באמת, אלא בדימוי שיצרנו לעצמנו
3. אנו משחררים את ההיאחזות בדימוי העצמי, ובכך מתמירים את הכאב

לדוגמה, אם חבר שכח להזמין אותי למפגש, במקום להתמקד בפתרון הבעיה ("בפעם הבאה תזמין אותי"), בקשב השני אני מסתכל פנימה ושואל: "למה זה כואב לי כל כך? מה זה אומר על איך שאני תופס את עצמי? האם אני באמת זקוק לאישור הזה?"

הבנת העומק של תגובותינו מאפשרת לנו להשתחרר מהדפוסים המגבילים ולחוות את הקונפליקט באופן שונה לחלוטין.

פעילויות ומשחקים לפיתוח חברויות

פעילויות לטיפול יצירת קשרים

פעילויות בקשב הראשון:

1. "סל החברויות שלי"
 - תיאור: כל ילד מצייר סל ובתוכו כותב 3-4 סוגי חברים שהיה רוצה בחייו.
 - מטרה: הבנה שיש סוגים שונים של חברויות ושאינן צורך שחבר אחד ימלא את כל הצרכים.
 - התאמה לגיל: לילדים צעירים אפשר לתת דוגמאות מוחשיות: "חבר למשחקי כדור", "חבר שאפשר לשחק בסודות". לבוגרים יותר אפשר להרחיב לתכונות מופשטות יותר.
2. "משחק ההיכרות"
 - תיאור: ילדים יושבים במעגל ומעבירים כדור. מי שמקבל את הכדור משתף פרט מעניין על עצמו ומעביר לאחר.
 - מטרה: פיתוח מיומנויות של הצגה עצמית וגילוי עניין באחרים.
 - וריאציה: בגילאים בוגרים יותר, אפשר להעמיק את השאלות לתחומי עניין, חלומות או ערכים.
3. "קלפי שאלות עומק"
 - תיאור: קלפים עם שאלות כמו "מהו הערך החשוב ביותר עבורך?", "מהו הרגע שהכי שינה אותך?", "מהו החלום הגדול שלך?".
 - מטרה: יצירת הזדמנויות לשיח משמעותי ולגילוי עניין משותף.
 - יישום: אפשר להשתמש בפעילות זו בזוגות או בקבוצות קטנות, ולהתאים את עומק השאלות לגיל.

פעילויות בקשב השני:

1. "משחק כדורגל/כדורסל ללא תחרות"
 - תיאור: משחק כדור שבו הכללים משתנים כך שאין ניצחון או הפסד. למשל, כל שחקן חייב לשחק בשתי הקבוצות לסירוגין.
 - מטרה: יצירת חוויה משותפת שאינה מבוססת על תחרות אלא על הנאה מהרגע.
 - דגשים: להדגיש את ההנאה מהמשחק עצמו, ללא מדידת הישגים או ניצחונות.
2. "זיהוי רגשות ללא מילים"
 - תיאור: ילד אחד כותב על פתק רגש שהוא מרגיש, וילד אחר מנסה לזהות את הרגש ללא מילים, רק מהתבוננות.
 - מטרה: פיתוח יכולת לזהות מצבים רגשיים של האחר ללא תלות בתקשורת מילולית.

- **הרחבה:** בגילאים בוגרים יותר, אפשר להרחיב למצבים מורכבים יותר ולדון בסימנים דקים של תקשורת לא מילולית.
- 3. **"יצירה משותפת בשקט"**
 - **תיאור:** זוגות או קבוצות קטנות יוצרים יחד ציור, פסל או יצירה אחרת בשקט מוחלט, ללא תקשורת מילולית.
 - **מטרה:** פיתוח תקשורת אינטואיטיבית וסינכרון.
 - **דיון לאחר הפעילות:** לדבר על איך הרגישו, האם חוו רגעים של סינכרון והבנה הדדית ללא מילים.

פעילויות לטיפול אמון ועומק בחברות

פעילויות בקשב הראשון:

1. **"כדור הדיאלוג"**
 - **תיאור:** הכיתה יושבת במעגל. לפני מסירת הכדור, השולח מתייחס למצבים שבהם הוא נותן או מקבל. המקבל מספר על מצבים שבהם הוא מקבל או נותן.
 - **מטרה:** פיתוח מודעות לדינמיקה של נתינה וקבלה בקשרים.
 - **הרחבה:** אפשר להתמקד בסוגים שונים של נתינה וקבלה - חומרית, רגשית, תמיכה וכדומה.
2. **"האזנה פעילה בזוגות"**
 - **תיאור:** כל אחד מקבל חמש דקות לשתף משהו משמעותי כשהשני מקשיב בלי להתערב, ואז מסכם את מה ששמע ומשקף את הרגשות שעלו.
 - **מטרה:** פיתוח מיומנויות הקשבה אמפתית ותקשורת פתוחה.
 - **דגשים:** ללמד טכניקות ספציפיות של הקשבה פעילה: שיקוף, סיכום, שאילת שאלות פתוחות.

פעילויות בקשב השני:

1. **"ראי אנרגטי"**
 - **תיאור:** בזוגות, ילד אחד מוביל תנועה והשני משקף אותה, אך לא בחיקוי מדויק אלא בתגובה לאנרגיה של התנועה.
 - **מטרה:** פיתוח רגישות לאנרגיה של האחר וסינכרון.
 - **הרחבה:** לאחר תרגול, להחליף תפקידים ולעבור לתנועה משותפת ללא מוביל ומובל.
2. **"מעגל חלומות"**
 - **תיאור:** ילדים משתפים בחלומות שחלמו, ציורים של חלומות, או בוחרים חלום שהיו רוצים לחלום.
 - **מטרה:** פתיחת מרחב לשיתוף עולם פנימי ולחיבור ברמה עמוקה יותר.
 - **הרחבה:** לילדים גדולים יותר, אפשר לדבר על חלומות בהקיץ, שאיפות, או חזונות לעתיד.
3. **"שתיקה משותפת"**
 - **תיאור:** זמן שקט של 2-5 דקות (בהתאם לגיל) שבו הילדים יושבים יחד, לפעמים עם עיניים עצומות, מרגישים את הנוכחות של האחרים.
 - **מטרה:** התנסות בחיבור שאינו תלוי במילים או בעשייה משותפת.
 - **דיון:** שיתוף בחוויה ובתחושות שעלו במהלך השתיקה המשותפת.

פעילויות להתמודדות עם קונפליקטים

פעילויות בקשב הראשון:

1. **"משחק תפקידים בפתרון קונפליקטים"**
 - **תיאור:** ילדים ממחיזים סיטואציות של קונפליקטים נפוצים ומתרגלים דרכים שונות לפתור אותם.

- **מטרה:** פיתוח אסטרטגיות מעשיות להתמודדות עם מצבי קונפליקט.
- **הרחבה:** הוספת "משקיף" שנותן משוב על התהליך ומציע גישות חלופיות.
- 2. **"כיסא החברות"**
 - **תיאור:** כיסא מיוחד בכיתה שבו ילדים יכולים לשבת יחד כדי לפתור סכסוך. כשהם יושבים על הכיסא, הם מתחייבים לכללים ספציפיים של דיאלוג מכבד.
 - **מטרה:** יצירת מסגרת בטוחה ומובנית לפתרון קונפליקטים.
 - **דגשים:** הגדרת כללים ברורים לשימוש בכיסא, כמו הקשבה מלאה, אי-האשמה, וחיפוש פתרון משותף.

פעילויות בקשב השני:

1. **"מעגל כוח"**
 - **תיאור:** ילד שחווה קושי יושב במרכז מעגל, וחבריו יושבים סביבו בשקט, "שולחים" לו תמיכה ואנרגיה חיובית בכוונה פנימית.
 - **מטרה:** חווית תמיכה על בסיס אנרגטי, מעבר למילים.
 - **דגשים:** להמחיש לילדים שהכוונה והנוכחות חשובים גם ללא מילים או פעולות ספציפיות.
2. **"התמרת רגש"**
 - **תיאור:** בהנחיה, ילדים מתחברים לרגש קשה שעלה במהלך קונפליקט, מאתרים איפה הוא מורגש בגוף, ו"ממירים" אותו לרגש אחר דרך דמיון מודרך.
 - **מטרה:** פיתוח יכולת לשנות את החוויה הפנימית מבלי לשנות בהכרח את המצב החיצוני.
 - **דוגמה:** דמיינו שהכעס הוא כדור אדום בחזה. עכשיו דמיינו שהוא מתחיל להשתנות - הצבע, הצורה, התחושה - עד שהוא הופך למשהו אחר לגמרי.
3. **"הצל כמורה"**
 - **תיאור:** לאחר קונפליקט, ילדים משתפים לא רק במה שהרגיזם, אלא במה שהקונפליקט יכול ללמד אותם על עצמם.
 - **מטרה:** ראיית קונפליקטים כהזדמנויות למידה וצמיחה.
 - **הנחיה:** שאלות מנחות כמו "מה הקושי הזה מלמד אותי על מה שחשוב לי?", "איך אני יכול לצמוח מהמצב הזה?", "מדוע דווקא זה מערער אותי?"

שאלות ותשובות נפוצות

שאלות כלליות על הקשב

שאלה: איך אפשר לדעת אם אנחנו בקשב הראשון או בקשב השני?

תשובה: אחת הדרכים לזהות זאת היא להתבונן בשאלה - האם אני עסוק בדימוי העצמי שלי ובחשיבה על מה אחרים יחשבו עלי? אם כן, זהו כנראה קשב ראשון. כאשר אנחנו בקשב שני, אנחנו פחות מודעים לעצמנו כאובייקט נפרד ויותר שקועים בחוויה המשותפת.

שאלה: האם הקשב השני הוא יותר "טוב" מהקשב הראשון?

תשובה: לא, אין כאן עניין של טוב ורע. לשני סוגי הקשב יש תפקיד ומקום חשוב בחיינו. הקשב הראשון מאפשר לנו לתפקד בחברה, לתכנן, ללמוד ולהתפתח. הקשב השני מאפשר חיבור עמוק וחוויות משמעותיות. האתגר הוא לפתח את היכולת לנוע בין שניהם בגמישות לפי הצורך.

שאלה: האם ילדים נוטים יותר לקשב מסוים?

תשובה: כן, ילדים צעירים נוטים באופן טבעי יותר לקשב השני. הם חווים את הרגע במלואו, פחות עסוקים בדימוי העצמי, ומסוגלים ליצור חברויות מיידיות על סמך תחושת חיבור. עם הגיל והחינוך, הקשב הראשון הופך דומיננטי יותר ויותר, והקשב השני נדחק לשוליים.

שאלות על אוטיזם והפרעות קשב

שאלה: האם כל האוטיסטים מפתחים יכולות יוצאות דופן כמו זיכרון צילומי?

תשובה: לא, לא כל אדם על הספקטרום האוטיסטי מפתח יכולות יוצאות דופן דרמטיות כמו זיכרון צילומי מושלם. עם זאת, רבים מפתחים יכולות ייחודיות בתחומים ספציפיים שמעניינים אותם, או רגישויות מיוחדות (למשל, לפרטים חזותיים, לדפוסים, למוזיקה). האתגר החינוכי הוא לזהות את היכולות והחוזקות הייחודיות של כל תלמיד ולטפחן.

שאלה: מה לגבי ילדים עם אוטיזם שמתקשים מאוד בתפקוד היומיומי? האם גם אז נכון לדבר על "קשב אחר" ולא על "לקות"?

תשובה: כן, גם במקרים של קושי משמעותי בתפקוד, חשוב להבחין בין המודל הרפואי של "לקות" לבין הבנה מורכבת יותר של אוטיזם. יש להבדיל בין אוטיזם לבין מצבים של פגיעה מוחית (כמו חוסר חמצן בלידה). באוטיזם, גם כשהתפקוד מאתגר, עדיין מדובר בדרך שונה של תפיסת העולם ועיבוד מידע. השימוש במונח "קשב אחר" לא בא להמעיט מהקשיים האמיתיים, אלא לאפשר ראייה הוליסטית יותר של הילד, כולל זיהוי כוחות וצרכים ייחודיים.

שאלה: איך אפשר ליישם את התפיסה הזו במערכת חינוך שדורשת הישגים סטנדרטיים ומבחנים אחידים?

תשובה: זהו אכן אתגר משמעותי. אפשר להתחיל במספר דרכים:

1. שינוי השפה והגישה בכיתה, גם אם המסגרת הרחבה יותר עדיין מסורתית
2. מתן אפשרויות מגוונות להציג ידע ולהפגין הבנה (לא רק דרך מבחנים כתובים)
3. יצירת "מרחבים בטוחים" בתוך יום הלימודים שבהם תלמידים יכולים לבטא את עצמם בדרכים המתאימות להם
4. לימוד התלמידים עצמם על הקשב הראשון והשני, ועזרה להם לפתח מודעות לדרכי הלמידה שלהם

שאלה: האם ילדים עם קשיים חברתיים, כמו ילדים על הספקטרום האוטיסטי, נוטים יותר לאחד מסוגי הקשב?

תשובה: מעניין לציין שלעתים, ילדים על הספקטרום האוטיסטי מפגינים מאפיינים של שני סוגי הקשב בדרכים מעניינות. מצד אחד, הם עשויים להתקשות בהבנת כללים חברתיים ותקשורת מילולית (אלמנטים של הקשב הראשון), ומצד שני, יש להם לעתים קרובות רגישות גבוהה לאנרגיות ולתחושות, ויכולת לחוות חיבור עמוק ללא מילים (מאפיינים של הקשב השני).

עבור ילדים עם קשיים חברתיים מכל סוג, חשוב לזהות את החוזקות שלהם בכל אחד מסוגי הקשב ולעזור להם לפתח אסטרטגיות המתאימות לסגנון שלהם, במקום לנסות להתאים אותם למודל אחיד של התנהגות חברתית.

שאלות על חברויות וקשרים

שאלה: האם חברות יכולה להכיל גם מאפיינים של קשב ראשון וגם של קשב שני?

תשובה: בהחלט. רוב החברויות בחיינו מכילות מאפיינים משני סוגי הקשב, אך בדרך כלל אחד מהם דומיננטי יותר. ככל שגדלים, הקשב הראשון נוטה להיות דומיננטי יותר, אך רגעים של קשב שני יכולים להתקיים גם בתוך חברויות "רגילות". למעשה, החברויות העמוקות והמשמעותיות ביותר שלנו הן אלו שמאפשרות תנועה בין שני סוגי הקשב.

שאלה: האם חברות בקשב השני יכולה להתפתח רק לאחר שהייתה חברות בקשב הראשון?

תשובה: לא בהכרח. למעשה, אצל ילדים צעירים החברויות מתחילות לעתים קרובות מהקשב השני - חיבור מידי, אינטואיטיבי, ללא תנאים מוקדמים. רק מאוחר יותר, עם התפתחות הקשב הראשון, מתחילים להתווסף שיקולים של דימוי עצמי, אינטרסים וכדומה. אצל מבוגרים, החיבור יכול להיווצר מכל אחד משני הקשבים, או מתנועה ביניהם.

שאלה: איך הקשב השני בחברות בא לידי ביטוי בכיתה?

תשובה: בכיתה, חברויות בקשב השני יכולות לבוא לידי ביטוי במספר אופנים:

- ילדים שיש ביניהם סינכרון טבעי בתנועות, במשחק או בשיח
- חברויות פתאומיות שנוצרות ללא היסטוריה קודמת
- נכונות לשתף פעולה וליצור קשר עם ילדים מרקע שונה או גיל שונה
- יכולת להרגיש את מצבו הרגשי של האחר ללא צורך במילים
- משחק משותף שזורם באופן טבעי ואינטואיטיבי

שאלה: האם שיתוף בחלומות כפשוטו (חלומות לילה) יכול להיות דרך להעמקת קשר בין ילדים?

תשובה: בהחלט! שיתוף בחלומות הוא דרך מופלאה להעמקת קשרים, במיוחד אצל ילדים. חלומות מאפשרים הצצה לעולם הפנימי שלא תמיד בא לידי ביטוי בשיחה רגילה. כמו כן, דיבור על חלומות יכול לעקוף חלק מההגנות והמגבלות של הקשב הראשון, מכיוון שהוא מאפשר שיח על נושאים דמיוניים או מופשטים בצורה לא מאיימת.

ניתן ליצור בכיתה "מעגל חלומות" שבו ילדים יכולים לשתף בחלומות שלהם, לצייר אותם, או אפילו להמחזיז אותם. זוהי דרך נפלאה לטפח הן את היכולת לשתף (קשב ראשון) והן את החיבור העמוק והאינטואיטיבי (קשב שני).

שאלה: האם יש הבדל בין האופן שבו אדם רגשי ואדם חשיבתי יותר יושפעו מתדרים סביבתיים?

תשובה: ההשפעה של תדרים סביבתיים תהיה על כל אדם, אך האופן שבו כל אחד חווה ומגיב להשפעה זו עשוי להיות שונה. אדם עם נטייה רגשית חזקה יותר עשוי להיות מודע יותר להשפעה הרגשית של תדרים מסוימים, כמו מוזיקה או צבע. אדם עם נטייה חשיבתית חזקה יותר עשוי להיות מודע יותר להשפעה הקוגניטיבית של אותם תדרים, כמו היכולת להתרכז או לחשוב באופן בהיר יותר.

שאלות על יישום בכיתה

שאלה: איך אפשר לעודד חברויות בקשב השני בבית הספר?

תשובה: ניתן לעודד חברויות אלה על ידי:

- יצירת מרחבים פתוחים יותר, עם פחות מבנה והכוונה
- פחות הפרדה נוקשה לפי שכבות גיל
- יותר זמן למשחק חופשי ולא־נורמליזציות ספונטניות
- פעילויות המדגישות חיבור ושיתוף פעולה ופחות תחרות

- יצירת אווירה של קבלה, אמון ופתיחות

שאלה: האם יש טכניקות ספציפיות לטיפוח "ראייה הדדית" או "מרחב תודעה משותף" בקשב השני?

תשובה: אכן, יש מספר גישות שיכולות לטפח אלמנטים אלה:

- פעילויות הדורשות סינכרון (כמו ריקוד, נגינה משותפת)
- משחקי מראה ומשחקי תיאום
- מדיטציות שקטות משותפות (מותאמות לגיל)
- פעילויות בטבע שמעודדות נוכחות מלאה
- יצירה משותפת ללא הנחיות נוקשות (ציור משותף, סיפור משותף)

בכל המקרים, המפתח הוא לא ה"טכניקה" עצמה אלא האווירה והגישה - יצירת מרחב שבו ילדים יכולים להיות נוכחים לחלוטין, ללא שיפוטיות וללא צורך לעמוד בציפיות חיצוניות.

שאלה: כיצד לעזור לילדים להבין את הקשר בין קונפליקטים לדימוי העצמי?

תשובה: אפשר להתחיל בשיחות פשוטות על שאלות כמו:

- "מה הרגשת כשחבר שלך אמר/עשה" X?
- "למה לדעתך זה פגע בך"?
- "מה זה גרם לך לחשוב על עצמך"?

בהדרגה, אפשר לעזור לילדים לזהות כיצד רבות מהפגיעות שלנו קשורות לאופן שבו אנו רוצים לראות את עצמנו או לאופן שבו אנו חוששים שאחרים רואים אותנו. לילדים בוגרים יותר, אפשר ללמד באופן ישיר יותר על דימוי עצמי ועל האופן שבו הוא מתקשר לתגובות שלנו למצבים חברתיים.

שאלה: כיצד אפשר לעודד תקשורת פתוחה אצל ילדים שמתקשים לשתף ברגשותיהם?

תשובה: יש מספר גישות שיכולות לסייע:

- יצירת מרחב בטוח ללא שיפוטיות
- שימוש באמנות, משחק או סיפורים כאמצעי עקיף לביטוי
- הדגמה אישית של שיתוף מותאם מצדנו
- התחלה בנושאים קלים ולא מאיימים
- כיבוד הקצב האישי של כל ילד

חשוב לזכור שילדים שמתקשים בתקשורת מילולית רגשית (קשב ראשון) עשויים להתחבר דווקא דרך ערוצים אחרים, כמו משחק משותף או יצירה - שיכולים להיות ביטויים של קשב שני.

שאלה: האם כל התלמידים יגיבו באותו אופן לתרגילים מבוססי תדרים?

תשובה: לא, ישנה שונות גדולה בין תלמידים באופן שבו הם מגיבים לתדרים שונים. חלק מהתלמידים יהיו רגישים יותר לאור, אחרים לצליל, ואחרים למגע. כמו כן, לכל אחד יש העדפות שונות - למשל, יש תלמידים שמוזיקה תעזור להם להתרכז, ואחרים שהיא תסיח את דעתם. הסוד הוא לספק מגוון אפשרויות ולעזור לכל תלמיד למצוא את מה שעובד הכי טוב עבורו.

שאלה: מה לעשות כשהכיתה כאוטית וצריך להשליט סדר?

תשובה: זוהי שאלה מצוינת המדגישה את האתגר האמיתי. במצבים של כאוס בכיתה, הנטייה הטבעית היא להיכנס למצב של "ניהול משבר" - הדיבור הפנימי מתגבר ("אני חייב להשתלט על המצב", "זה יוצא משליטה"), והלחץ גובר.

באופן פרדוקסלי, דווקא במצבים אלה, היכולת להיכנס למצב של תודעה גבוהה יכולה להיות אפקטיבית במיוחד:

1. **עצור לרגע:** קח נשימה עמוקה אחת לפחות
2. **התחבר לגוף שלך:** הרגש את הרגליים שלך על הקרקע
3. **הסתכל באמת:** ראה את הכיתה כפי שהיא ברגע זה, ללא השוואה למה ש"צריך להיות"
4. **פעל מתוך נוכחות:** לפעמים מספיק לעמוד בשקט, להביט בעיניים של התלמידים ולהקרין נוכחות רגועה כדי להשיב את השקט

האנרגיה הפנימית שלך מקרינה החוצה ומשפיעה על האווירה בכיתה. כשאתה מצליח להישאר רגוע ונוכח בתוך הכאוס, אתה משדר ביטחון ויציבות שמסייעים להרגיע את הסיטואציה.

עם זאת, חשוב להדגיש שאין פירוש הדבר להימנע מהצבת גבולות ברורים. ההיפך הוא הנכון - תודעה גבוהה מאפשרת לך להציב גבולות באופן יציב, ברור ולא-ראקטיבי.

דוגמאות מעשיות ליישום קשב ראשון וקשב שני

דוגמה 1: התמודדות עם ילד שחווה חרם

בקשב הראשון:

- מיד מזדעזעים ומתכווצים מול הסיפור
- מגדירים את האירוע כ"פוגעני" ו"מעליב"
- מציעים פתרונות מעשיים: לדבר עם המנהלת, להפגיש את הילדים לשיחה, להעניש את הפוגעים
- מנסים להרגיע את הילד ולהבטיח שהכל יהיה בסדר

בקשב השני:

- קודם כל באמת מקשיבים ללא התכווצות או שיפוט
- שואלים שאלות שמרחיבות את התודעה: "מה הכי הפריע לך במה שקרה?", "איך זה גרם לך להרגיש?", "מה לדעתך הניע את הילדים האחרים?"
- מערערים על אמונות בסיס: "למה לדעתך זה כל כך פוגע?", "האם יש דרך אחרת להסתכל על מה שקרה?"
- מחפשים את נקודת האור והכוח בסיטואציה: "מה זה מראה על היכולות שלך?", "איך אפשר לראות את זה כהזדמנות?"

דוגמה 2: ילד מפריע בכיתה

בקשב הראשון:

- מיד מזוהים את ההתנהגות כ"הפרעה" לשיעור
- מנסים להפסיק את ההתנהגות: "תפסיק לטפס על הכיסא", "שב בשקט"
- מעירים, מתרים, או מענישים בהתאם לכללי המשמעת

- מתמקדים בהחזרת הסדר לכיתה

בקשב השני:

- רואים את האנרגיה והצורך בתנועה, לא רק את ה"הפרעה"
- במקום להיאבק בהתנהגות, רותמים אותה: "אני רואה שיש לך הרבה אנרגיה. בוא תעזור לי להדגים משהו לכיתה"
- מובילים את הילד לביטוי חיובי של האנרגיה שלו
- מתמקדים ביצירת סביבת למידה שמתאימה לצרכים המגוונים של התלמידים

דוגמה 3: התמודדות עם קונפליקט בין תלמידים

בקשב הראשון:

- מיד נכנסים להפריד ולהרגיע
- דורשים התנצלויות הדדיות
- מסבירים מה היה לא תקין בהתנהגות
- קובעים כללים חדשים למניעת הישנות הקונפליקט

בקשב השני:

- נותנים מקום לביטוי הרגשות
- שואלים שאלות שמעמיקות את ההבנה: "מה קרה לך רגע לפני שהגבת ככה?", "מה הרגשת כשהוא אמר את זה?"
- מחפשים את הצרכים העמוקים יותר שלא מקבלים מענה
- מובילים תהליך של למידה והבנה הדדית, לא רק הפסקת הסכסוך

סיכום

קשב ראשון וקשב שני הם שני מצבי תודעה שונים המשפיעים על האופן שבו אנו חווים את העולם, יוצרים קשרים עם אחרים, ומתמודדים עם אתגרים. הקשב הראשון מתאפיין בדיבור פנימי מתמיד, מיקוד בדימוי העצמי, חשיבה רציונלית ושיפוטיות. הקשב השני מתאפיין בשקט פנימי, תחושות גופניות, היעדר שיפוטיות, חיבור ישיר לעולם ויצירתיות.

הבנת ההבדל בין שני סוגי הקשב מאפשרת:

1. התבוננות חדשה על אוטוזם והפרעות קשב כ"קשב אחר" ולא כ"לקויות"
2. הבנה עמוקה יותר של דינמיקה קבוצתית וחברויות
3. פיתוח כלים מעשיים ליצירת קשרים, העמקתם, והתמודדות עם קונפליקטים

ככל שנעמיק את ההבנה שלנו בשני סוגי הקשב ונפתח את היכולת לנוע ביניהם בגמישות, כך נוכל לסייע יותר לתלמידים לפתח את היכולות שלהם, להתמודד עם אתגרים, ולהגיע למיצוי הפוטנציאל הייחודי שלהם.

חשוב לזכור שהמעבר מהקשב הראשון לקשב השני אינו תהליך חד-פעמי או הישג שמשיגים פעם אחת ולתמיד. זהו תהליך מתמשך, שדורש תרגול, סבלנות ומחויבות. אך התגמולים של תהליך זה - בצורה של חיבור עמוק יותר לעצמנו, לתלמידים שלנו ולעולם - הם ללא שיעור.

כמחנכים ומטפלים, יש לנו הזדמנות ואחריות לא רק ללמד מקצועות ותכנים, אלא להיות מודלים של מודעות, הקשבה עמוקה וחיבור אמיתי. דרך העבודה עם הקשב השני, אנחנו יכולים לתרום ליצירת עולם שבו אנשים מבינים זה את זה ברמה עמוקה יותר ומסוגלים ליצור קהילות וחברה הרמוניות יותר. # פיתוח כישורים חברתיים בילדים: מדריך מבוסס קשב ראשון וקשב שני