

# שיחות בנושאי מצוקה

## שיחת מצוקה בגיל הרך

במהלך היום בגן, טלי הגנת הבחינה כי דנה מתנהגת שלא כהרגלה: הפרידה מאביה בבוקר הייתה קשה לדנה, ולקח לה זמן רב להשתלב בפעילויות הגן. כמו כן, דנה המעיטה לשחק עם חבריה והרבתה להתבודד בפינת המשפחה בגן כשפניה מביעות עצב. טלי מכירה את השמועות על סכסוך בין הוריה, אך עד כה הדבר לא עלה באופן גלוי מצד המשפחה וטלי לא שוחחה על כך עם הוריה או עם דנה. טלי נגשת לדנה ומתיישבת לצדה.

**טלי:** דנה, אני רואה שאת משחקת היום בפינת המשפחה.

**דנה:** כן.

**טלי:** את מכינה אוכל למשפחה?

**דנה:** כן, אני מכינה פסטה, כולם אוהבים פסטה, אפילו התינוק.

**טלי:** את מכינה פסטה שכולם אוהבים.

**דנה:** כן.

**טלי:** אני רואה שהיום את משחקת לבד, בלי חברות.

**דנה:** כן, אני רוצה ככה.

**טלי:** דנה, את נראית לי עצובה מעט היום. את רוצה לספר לי מה גורם לך להיות עצובה?

**דנה:** (ממשיכה להכין אוכל במשחק) כל הזמן רבים רבים והם שוכחים להשלים, זו לא חברות טובה.

**טלי:** אני שומעת שכל הזמן רבים ושוכחים להשלים. וזו לא חברות טובה. שמעתי טוב?

**דנה:** כן. אמא אמרה שכולם רבים ושגם אני וגלית אחותי רבות וזה בסדר. אבל אני וגלית כל הזמן משלימות והם לא משלימים.

**טלי:** את אומרת שגם את וגלית אחותך רבות ומשלימות והם לא משלימים.

**דנה:** כן. את רוצה פסטה? (מגישה לגנת בצלחת)

**טלי:** כן, תודה. יש עוד משהו שגורם לך להיות עצובה?

**דנה:** זהו. אני פוחדת שאבא ואמא יישארו ברוגז.

**טלי:** אני שומעת שאת פוחדת שאבא ואמא יישארו ברוגז. יש עוד?

**דנה:** לא. רק זה.

**טלי:** אז היום את עצובה כי אבא ואמא רבים הרבה ושוכחים להשלים, ואת פוחדת שהם יישארו ברוגז.

**דנה:** כן. ואמרתי להם שצריך להשלים, אבל הם לא מקשיבים לי.

**טלי:** אני מבינה, אמרת להם להשלים והם לא מקשיבים לך. אני מבינה שזה מאד מעצבן שאבא ואמא רבים וגם מפחיד, כי אולי הם יישארו ברוגז לעולמים... ואז את בטח מרגישה מאוד עצובה... וגם מעצבן שהם לא שומעים לך, שהם עושים מה שהם רוצים בלי להקשיב לך... אולי את מרגישה שכשהם רבים שלא אכפת להם ממך?

**דנה:** כן, כן, בדיוק. את יודעת כמה שזה מעצבן שאני מדברת אליהם והם אפילו לא מסתכלים עלי, ואני ממש מפחדת שהם כמעט שוכחים אותי...

**טלי:** אני מבינה שזה מעצבן אותך לדבר עליהם ושהם אפילו לא מסתכלים עליך, ואת פוחדת שהם כמעט ושוכחים אותך.

**דנה:** כן.

**טלי:** יש עוד?

**דנה:** לא.

**טלי:** דנה, את יודעת לפעמים לאבות ואמהות לוקח זמן להשלים.

**דנה:** כן. אני יודעת.

**טלי:** יש מישהו בבית שאת מדברת אתו על זה?

**דנה:** כן. עם אמא ואבא וגלית.

**טלי:** יופי אני שמחה שאת מדברת על כל זה עם ההורים ועם אחותך. זה עוזר לך?

**דנה:** כן.

**טלי:** דנה, האם יש משהו בגן שיכול לעזור לך היום?

**דנה:** אני רוצה לשחק עם אפרת, היא תמיד משחקת אתי והיא יודעת שעצוב לי.

**טלי:** אני מבינה שיעזור לך היום לשחק עם אפרת. בסדר דנה. יש משהו שאני יכולה לעזור לך בו?

**דנה:** חיבוק (ומיד מחבקת את טלי).

**טלי:** דנה אני שמחה ששיתפת אותי במה שעצוב לך. ואני שמחה שאת משתפת גם את המשפחה שלך בכך. הייתי רוצה שנשתף את אמא או אבא בשיחה שלנו, ונספר להם שדיברנו.

**דנה:** כן.

**טלי:** בסדר. נספר כשיבואו לאסוף אותך בסוף היום. ובינתיים אני כאן, ואני רואה שאפרת יושבת לצייר.

**דנה:** יופי, אני הולכת לאפרת (מחייכת והולכת).

**התבוננות על השיחה:** לעתים כאשר ילד נמצא במצוקה שאינה קשורה בעולם הגן, עולה השאלה עד כמה ראוי או רצוי שהגננת תשוחח עמו על כך. כשהילד מגיע לגן מוטרד מנושאים שאינם קשורים למציאות הגן, עצם השיחה היא בגדר הקלה ובעקבותיה הוא יכול להתפנות למשחק ולעבודה בגן. הגננת יכולה בהקשבתה לגשר על הקושי במעבר מהבית לגן, בהיותה שותפה לעולמו המלא של הילד ומתוקף תפקידה כבוגר משמעותי עבור הילד בגן. אם נשארים עם מה שהילד אומר ולאורך זמן רק משקפים ומבטאים הבנה ושואלים "האם יש עוד?" נמצאים בקצב המתאים לילד ולא פולשים לעולמו.

חשוב לזכור כי הגננת איננה מטפלת, ובכל מקרה היא יכולה להפנות את הילד או את הוריו לפסיכולוג/ית או יועצ/ת הגן כדי להיוועץ ולהיעזר.

## **שיחה מצוקה בחטיבת ביניים**

רותם פנתה אל המחנכת שלה, לימור, וביקשה לשוחח איתה ביחידות.

רותם, נערה בכיתה ט', גבוהה ומלאה, מרכיבה משקפיים, בעלת דימוי עצמי לא גבוה ויכולת לימודית טובה. המורה תופסת אותה כנערה מסתגרת ובעלת יכולת ורבלית מצומצמת. לאחרונה תפקודה הלימודי ירד ומצבה החברתי התדרדר גם כן. לימור הציעה לרותם לשוחח מספר פעמים קודם לכן ונדחתה באמתלות שונות.

בשיחה הדגישה רותם את רצונה בסודיות מוחלטת וכן את העובדה שהיא מבקשת ששום דבר מנושא השיחה לא יעבור לאף אחד, כולל להוריה.

לתשומת לב: לימור יודעת כי כדי ליצור קשר טוב עם רותם היא אמורה להבטיח סודיות ודיסקרטיות, אך היא גם יודעת שיש נושאים עליהם חלה עליה חובת דיווח ועל כן (למרות שביעות רצונה מעצם הפנייה של רותם אליה) היא מסבירה לרותם, עוד לפני השיחה, כי אם ידובר בנושאים שעולה מהם "שאלת חיים" עליה לדווח להוריה, וישנם נושאים נוספים עליהם חלה עליה חובת דיווח לרשויות המטפלות, על-פי החוק. מעבר לכך היא מבטיחה סודיות, וכל פרט שיצא מן השיחה יהיה על דעת שתיהן בלבד.

רותם מסכימה.

**רותם:** אני רוצה לספר לך שאני מאוד לא מרוצה בבית הספר, אין לי חברות וממש לא בא לי לבוא לפה... זה לא סתם שגם אין לי חשק ללמוד...

**לימור (משקפת):** אני שומעת שאת אומרת... האם שמעתי אותך?

**רותם:** כן. וגם שאני כל ערב נכנסת לפורום (צ'אט) באינטרנט ושם אני ממש מרוצה. אפילו יש לי משם חבר...

**לימור:** (משקפת ואומרת): ספרי לי עוד...

**רותם:** אני מרגישה בכיתה שהבנות "קטנות" עלי. ולפעמים הן גם מאוד מציקות לי. אני לא יודעת למה, אבל נדמה לי שלא כל כך אוהבים אותי פה בבית ספר...

**לימור:** (משקפת) ספרי לי עוד...

**רותם:** החבר שלי, שהוא מ... עוזר לי מאוד. הוא מבין אותי ומעודד אותי. אמנם אני מדברת אתו בעיקר דרך המחשב אבל בכל זאת אני מרגישה שהוא אתי. לעומת אחותי שהיא כאילו חברה שלי, אבל בעצם כל דבר שאני עושה היא רצה ומספרת לאמא שלי, ובכלל כל היום חושבת שהיא צריכה להטיף לי. והכי גרוע שאמא שלי מקשיבה לה, כי היא נורא מוצלחת, סיימה את כל הבגרויות ועכשיו היא חיילת ואז עושים כל מה שהיא אומרת...

**לימור (משקפת):** ספרי לי עוד.

**לתשומת לב:** התהליך אינו כולל הצגת שאלות ישירות על הנושא המדובר, כי אם רק "האם יש עוד" או, בלשון מרוככת מעט, "ספרי לי עוד..." ובכל זאת הפרטים צצים ועולים.

זוהי תופעה ידועה, שככל שמשקפים יותר ובצורה מדויקת, קיימת נטייה גדולה יותר להיפתח ולהגיע לרבדים עמוקים יותר מצד מי שמשוקף, משום שנוצר אז מרחב בטוח שבו ניתן להגיד יותר דברים בלי להרגיש מותקף או נשלל.

למרות זאת, בשלב זה עלולה לימור להיבהל מההצפה הפתאומית ומהפרטים הנוספים שרותם חושפת ולהימנע מלנסות לשדל אותה להמשיך. זוהי תגובה מוכרת של "מה אני אעשה עם כל מה שייוודע לי?".

כדאי לדעת כי הכלה והבנה של הזולת תורמים באופן חד-משמעי לתחושת הביטחון שלו ולקשר שנוצר בין השניים ואינם פוגמים ביכולתנו להמשיך אחר כך בפעולות נוספות שיהיה בהן, לדעתנו, צורך (כולל פנייה אל ההורים, אל היועצת, אל ההנהלה וכדומה).

**רותם:** זהו. אני ממש מיואשת לפעמים, ולכן אני לא באה גם לבית ספר. בבית אין לי עם מי לדבר וגם פה...

**לימור (משקפת):** האם יש עוד?

**רותם:** לא... זהו...

**לימור** (סיכום – מתן הרגשה לשני שאכן הקשבתי ולא רק שמעתי ושיקפתי טכנית): בואי נראה, רותם, אם שמעתי את כל מה שאמרת. מאוד חשוב לי לראות ששמעתי, וגם שאת תאשרי את זה. שמעתי שאמרת... (מסכמת את כל האמור לעיל).  
האם שמעתי הכול?

**רותם:** כן.

**לימור** (אישוש – מתן תוקף לדברים): אני ממש יכולה להבין אותך, וזה גם נשמע לי הגיוני שאין לך חשק לבוא לבית ספר אם הילדים פה מציקים לך ונטפלים אליך, ואת מרגישה כל כך בוגרת יותר... יש לך חבר שממש מבין אותך ואת יכולה לראות את ההבדל איך מרגישים כשמבינים אותך, וזה בוודאי עושה לך הרגשה יותר טובה מאשר פה. וככה את גם לא ממש מצליחה בלימודים כי אני מבינה שגם אין לך חשק מי יודע מה וגם הרבה פעמים את לא באה ומפסידה חומר... וחוץ מזה אני יכולה להבין אותך שבמצב שאמא שלך רק מצדיקה את אחותך ומשבחת אותה לעומתך, ובייחוד במצב שאת באמת לא כל כך מצליחה, זה עושה הרגשת תסכול קשה מאוד. אני יכולה לראות איך את מרגישה אז, שאף אחד לא מבין אותך, לא בבית ספר ולא בבית ואז מה נשאר...האם הבנתי אותך?

**רותם:** כן. ומה שנשאר זה לפעמים רצון להיעלם... לא להיות... לכעוס על אמא שלי ועל אחותי כל כך... זה לא פלא שאני לפעמים "מתפוצצת" עליהם. מה אני יכולה לעשות הן עולות לי על העצבים...

**לימור:** אני שומעת שאת אומרת... (משקפת) ואני יכולה להבין אותך (מאששת), שזאת מין סיטואציה כמעט בלתי אפשרית שאמא, להרגשתך, מעדיפה את אחותך, ואז את מרגישה שאת לא נחשבת...

(האישוש מבטא הבנה ומתן תוקף לרגשותיה של רותם בלבד, ולא דווקא הסכמה אתם. ללימור אין בשלב זה האינפורמציה אם אכן באופן "אובייקטיבי" הדברים הם כך, אך חשובה לה רק העובדה שרותם תחושה שהיא "עברה את הגשר" אליה והיא מסוגלת לראות את הדברים מנקודת מבטה, ולהבין את מצוקתה. כמו כן, אין כאן שום פירוש ושום לחץ למתן עוד אינפורמציה).

ואז את מבטאת את הכעס העצום שלך עליהן ב"התפוצצות"... האם הבנתי אותך?

**רותם:** כן. ואני רוצה להגיד לך שוב, ושלא תספרי לאמא שלי, שהחבר שלי זה משהו אחר... הוא ממש מקסים...

**לימור:** (משקפת) האם יש עוד?

**רותם:** לא.

**לימור** (אמפתיה – תיאור הרגשות): אז אני רק רוצה להגיד לך שאני מתארת לעצמי שכשזה קורה בבית, את מרגישה... כעס, תסכול, אולי גם קינאה באחותך, קיפוח ואפליה מצד אמא שלך, לא כל כך שווה, מושפלת... לא מובנת, לבד... האם זה מה שאת מרגישה?

**רותם:** בגדול כן. רק לא כל כך מושפלת... אבל כן, שלא שמים לב אלי...

**לימור** (משקפת): האם יש עוד?

**רותם:** לא.

**לימור:** ובכיתה אני מתארת לעצמי שאת מרגישה גם כן תסכול וכעס, אולי גם זלזול, קצת התנשאות מצד אחד על החברות שלך אבל מצד שני גם קצת נחיתות מולן... ואולי גם כעס עלי שאני לא עוזרת לך בכיתה?... וגם איזשהו תסכול מזה שאת לא מצליחה לאחרונה בלימודים, וגם חשש ממה שיהיה בשנה הבאה... האם זה מה שאת מרגישה?

**רותם:** הרוב כן, אני לא כל כך מרגישה התנשאות ובטח שאני לא מראה להם את זה, אפילו אם קצת...

**לימור** (משקפת. יכולה גם לאשש): אני מבינה שאת לא מתנשאת על חברותיך, בעצם את מרגישה שהן לא מתייחסות אליך יפה... האם יש עוד?

**רותם:** לא.

**לימור:** אני מאד מעריכה את זה שבאת לשוחח אתי ומה שהכי נגע לי בשיחה הייתה העובדה שסיפרת לי על אמא שלך ועל אחותך. דברים שלא ידעתי. וזה גרם לי לחשוב שאולי הדברים קשורים אחד לשני ומה שקורה בכיתה קשור למה שקורה בבית, כי הרי הכול קורה סביבך ואת בן אדם אחד, והרגשות שאת מתארת הם דומים בבית ובבית הספר.

**התבוננות על סיום השיחה:**

המחנכת, לימור, ניסתה לעבור את הגשר לעולמה של רותם. היא הקשיבה ואף נתנה תוקף וביטאה אמפתיה לרגשותיה של התלמידה. בסוף הדיאלוג היא אמרה משפט אשר אפשר לה לחזור ב"גשר" אל עולמה, והוא: "מה שהכי נגע לי במה שאמרת"... מעבר זה נותן לה אפשרות להגיב מתוך עצמה לחלק מן הדברים שנאמרו, ובעזרת משפט מעבר נוסף "וזה גרם לי לחשוב ש..." להציע הצעה בונה להמשך.

**משפטי "מעבר" נוספים:**

"למה את זקוקה ממני...?"

"איך אני יכולה לעזור לך בנושא הזה?"

**סיום אפשרי:**

**לימור:** מה המשאלה שלך ממני? בואי תבקשי משהו שהוא המשאלה שלך, הכמיהה, הדבר שהכי היית רוצה אם היה בא קוסם ומסדר את זה... ותנסחי את זה ככה: אני רוצה שתמיד תמיד תמיד... ואף פעם, אף פעם...

**רותם** (במבוכה קלה, לאחר דרבון מצד לימור): אני רוצה שתמיד תמיד תמיד יאהבו אותי, בבית ובבית הספר, יקשיבו לי ואף פעם לא ישפילו אותי ויבטלו אותי...

**לימור:** עכשיו בואי נראה אם אפשר לתרגם את זה למשהו יותר מציאותי, פחות "בומבסטי", שאני באמת יכולה לתת לך... אולי תנסי לבקש ממני 3 בקשות ואני בתור התחלה אנסה למלא אחת מהן... בלי תנאי, בכל מצב. נסי לנסח את זה בצורה חיובית, קונקרטי וספציפית. כלומר תנסחי משהו ממשי שאת מבקשת שאעשה ושייתן לך הרגשה שזה ממלא, גם אם חלקית, את המשאלה שקודם הבעת.

**רותם:**

1. אני רוצה שתפגשי אתי כל שבוע פעם לשעה שלמה ותשמעי אותי.

2. שתיפגשי עם אמא שלי ותסבירי לה שאני לא סתם מקשקשת לה בעניין אחותי...

3. בעניין הטיפול שהצעת לי ללכת, אולי תסבירי את זה לאמא שלי וגם תשלחי אותי למקום מתאים.

**לימור:** אני בוחרת לתת לך את הבקשה הראשונה. אני גם חושבת שדרך מילוי הבקשה הזאת נצליח להגיע למילוי שתי הבקשות האחרות. אבל בינתיים אני נותנת לך את זאת ללא תנאי!

**רותם:** תודה רבה.

**לימור:** אני שמחה ומעריכה מאד שבאת לשתף אותי ושסיפרת לי את כל מה שסיפרת.

## התבוננות על הסיום המוצע:

**רווח ראשוני:** מילוי המשאלה עשוי להביא לרגיעה, לתחושה שאכן הצורך סופק. במצב כזה, עלינו לחשוב מראש על התועלת שבמילוי בקשה אחת לפחות, כדי ליצור אווירה של אמון וביטחון בינינו, ואמונה של התלמידה בכוונתי לעזור לה במצוקתה.

**רווח משני:** בעקבות הקשבת לקשייה ניתן להתבונן על עצמנו ולראות האם בעצם מילוי הבקשה אני מפתחת אצלי איזושהי מיומנות? האם אני מתגברת על איזושהי התנגדות או קושי שלי באמצעות מילוי הבקשה ובכך גם אני מתפתחת? צומחת?