



להתחיל בקשר

מדריך קצר + כרטיסים לטלפון | כיתות ז'-י"ב

מה יש בערכה?

לכל קבוצת גיל יש שלושה כרטיסים לבן ושלושה לבת:
בחירת עזרה, בחירת זמן ודרך לשיחה, וחזרה אחרי ריב.
עמודים 4-9: לבנים. עמודים 10-15: לבנות.

איך שולחים?

בוחרים תמונה אחת ושולחים בשיחה פרטית.
מצרפים משפט אישי: "חשבתי שזה יקל להסביר מה מתאים לך."
אפשר לענות במספר, בהודעה קולית או במילים אחרות.
לא שולחים רצף כרטיסים ולא דורשים תשובה מיידי.

ומה עושים עם התשובה?

מכבדים את הבחירה ומבררים מה היא אומרת בפועל.
אם ביקשו הקשבה, שואלים לפני שמציעים פתרונות.
אם ביקשו זמן, מציעים לקבוע יחד מתי חוזרים לקשר.
אפשר להשתמש בכרטיס גם פנים אל פנים, בלי טלפון.



משפטים שפותחים שיחה

אפשר להשתמש בנוסח כמו שהוא או להתאים למילים שלכם.

כשיש הסתגרות או תשובה קצרה

"שמתי לב שקצת התרחקת היום. מתאים לך שאהיה לידך?"
 "אפשר לדבר, לכתוב, או לבחור זמן אחר."
 במקום לשאול שוב ושוב, נותנים הזמנה אחת וזמן להגיב.

כשיש קושי עם חברים או בלימודים

"מה הכי מכביד כרגע?"
 "מה יעזור ממני: הקשבה, חשיבה יחד או עזרה מעשית?"
 "יש משהו שכדאי שאדע לפני שאנסה לעזור?"
 נותנים מקום לחוויה, גם אם אנחנו רואים את המצב אחרת.

נוסח קצר לצד הכרטיס

"לא צריך להסביר הכול עכשיו."
 אפשר לבחור מהכרטיס, לכתוב משהו אחר,
 או להגיד שעוד לא ברור מה יעזור.
 חשוב לי להבין מה מתאים לך."



גם גבול, גם קשר

כשהשיחה מתחממת, אפשר לעצור ולחזור אליה.

בזמן ריב

"חשוב לי לשמוע אותך. נעצור לפני שנפגע אחד בשני."
 "מותר לכעוס. אי אפשר להעליב או לאיים."
 "ניקח הפסקה ונקבע מתי ננסה לדבר שוב."

אחרי ריב – גם המבוגר יכול לתקן

"הטון שלי קודם לא עזר. אני רוצה לנסות שוב."
 "אני מצטערת על המילים שאמרת. הן היו פוגעות."
 "מה חשוב לך שאבין? אחר כך נחשוב על הצעד הבא."

פרטיות ושימוש בבית הספר

לא משתפים תשובה בקבוצה ולא מציגים אותה בפני הכיתה.
 מורים שולחים רק בערוץ אישי מאושר ובהתאם לנהלי המסגרת.
 לא מבטיחים סודיות מוחלטת כשיש חשש לבטיחות.
 אם עולה חשש כזה, פועלים מיד ומערבים גורם מתאים.
 כרטיס אינו תחליף לנוכחות של מבוגר ולמענה ממשי.

מה יעזור עכשיו?

אפשר לבחור מספר אחד, כמה מספרים, או משהו אחר.



1 להקשיב לי

בלי למהר לתת עצות.

2 לחשוב איתי

על כמה אפשרויות.

3 לעזור לי לעשות משהו

למשל לפנות לאדם שיוכל לעזור.

4 להיות לידי

גם בלי לדבר.

גם "עוד לא ברור לי" זו תשובה.

איך מתאים לדבר?

לא חייבים להסביר הכול בבת אחת.



1 בשיחה קצרה

להתחיל ממשו אחד.

2 בהודעה

לכתוב או להקליט בקצב שלי.

3 בזמן אחר

לקבוע יחד מתי ננסה שוב.

4 עם אדם נוסף

מישהו שיש איתו תחושת ביטחון.

אפשר גם לבקש רגע של שקט.

אפשר להתחיל מחדש

גם אחרי ריב אפשר לבחור צעד קטן.



1 עוד רגע להירגע

לפני שחוזרים לדבר.

2 להסביר מה פגע בי

ולבקש שיקשיבו עד הסוף.

3 לתקן את החלק שלי

אם פגעת, לחשוב איך לתקן.

4 לבקש עזרה בשיחה

אם קשה לנו להסתדר לבד.

לא חייבים להגיע להסכמה מיד.

מה מתאים לך ממני?

אפשר לענות במספר או לכתוב בקשה משלך.



1 הקשבה

בלי עצות כרגע.

2 חשיבה משותפת

לעזור לי לשקול אפשרויות, בלי להחליט בשבילי.

3 עזרה מעשית

לסכם איתי במה לעזור ומה נשאר באחריותי.

4 מרחב וקשר

לתת לי זמן ולקבוע מתי נדבר שוב.

אפשר לשנות את הבחירה בהמשך.

אפשר לבחור את הדרך

מה יקל על השיחה הזאת?



1 לבחור זמן

מתי יהיה נוח לחזור לדבר?

2 לבחור דרך

בשיחה, בהודעה או תוך כדי הליכה.

3 לבחור מה לשתף

אפשר להתחיל רק בחלק שמתאים כרגע.

4 לבחור עם מי

אפשר לבקש אדם נוסף לשיחה.

אין צורך לנסח תשובה מושלמת.

אחרי שהרוחות נרגעות

אפשר לבחור נקודת התחלה אחת.



1 מה חשוב לי שיבינו

מה היה קשה לי ומה הרגשתי.

2 מה באחריותי

האם יש משהו שברצוני לתקן?

3 מה הגבול שלי

מה לא מתאים לי ומה אני מבקש להבא.

4 מה הצעד הבא

שיחה נוספת, הסכמה קטנה או עזרה מבחוץ.

אפשר לקחת זמן, ולסכם מתי חוזרים לשיחה.

מה יעזור עכשיו?

אפשר לבחור מספר אחד, כמה מספרים, או משהו אחר.



1 להקשיב לי

בלי למהר לתת עצות.

2 לחשוב איתי

על כמה אפשרויות.

3 לעזור לי לעשות משהו

למשל לפנות לאדם שיוכל לעזור.

4 להיות לידי

גם בלי לדבר.

גם "עוד לא ברור לי" זו תשובה.

איך מתאים לדבר?

לא חייבים להסביר הכול בבת אחת.



1 בשיחה קצרה

להתחיל ממשו אחד.

2 בהודעה

לכתוב או להקליט בקצב שלי.

3 בזמן אחר

לקבוע יחד מתי ננסה שוב.

4 עם אדם נוסף

מישהו שיש איתו תחושת ביטחון.

אפשר גם לבקש רגע של שקט.

אפשר להתחיל מחדש

גם אחרי ריב אפשר לבחור צעד קטן.



1 עוד רגע להירגע

לפני שחוזרים לדבר.

2 להסביר מה פגע בי

ולבקש שיקשיבו עד הסוף.

3 לתקן את החלק שלי

אם פגעת, לחשוב איך לתקן.

4 לבקש עזרה בשיחה

אם קשה לנו להסתדר לבד.

לא חייבים להגיע להסכמה מיד.

מה מתאים לך ממני?

אפשר לענות במספר או לכתוב בקשה משלך.



1 הקשבה

בלי עצות כרגע.

2 חשיבה משותפת

לעזור לי לשקול אפשרויות, בלי להחליט בשבילי.

3 עזרה מעשית

לסכם איתי במה לעזור ומה נשאר באחריותי.

4 מרחב וקשר

לתת לי זמן ולקבוע מתי נדבר שוב.

אפשר לשנות את הבחירה בהמשך.

אפשר לבחור את הדרך

מה יקל על השיחה הזאת?



1 לבחור זמן

מתי יהיה נוח לחזור לדבר?

2 לבחור דרך

בשיחה, בהודעה או תוך כדי הליכה.

3 לבחור מה לשתף

אפשר להתחיל רק בחלק שמתאים כרגע.

4 לבחור עם מי

אפשר לבקש אדם נוסף לשיחה.

אין צורך לנסח תשובה מושלמת.

אחרי שהרוחות נרגעות

אפשר לבחור נקודת התחלה אחת.



1 מה חשוב לי שיבינו

מה היה קשה לי ומה הרגשתי.

2 מה באחריותי

האם יש משהו שברצוני לתקן?

3 מה הגבול שלי

מה לא מתאים לי ומה אני מבקשת להבא.

4 מה הצעד הבא

שיחה נוספת, הסכמה קטנה או עזרה מבחוץ.

אפשר לקחת זמן, ולסכם מתי חוזרים לשיחה.