

שיעור גלישה

כמה פעמים מצאתם את עצמכם באמצע מריבה עם חבר? למשל, בזמן משחק בהפסקה, או אפילו בבחירה מי ישב ליד מי בכיתה? רגע לפני שחוזרים ללימודים כתבתנו יצאה להכיר שיטה מצוינת לפתרון סכסוכים: גישור! בכתבה הבאה נלמד מיהם המגשרים, כיצד פותרים מריבות בעזרתם וכיצד גם אתם תוכלו לגשר ולפתור מריבות בקלות! // הדס לביא



שרון דלמן: "היום יש הרבה מגשרים" – זוהי קבוצת ילדים שהוכשרה להשכין שלום בין ילדים אחרים. הם מסתובבים בהפסקות ואם יש סכסוכים הם עוזרים לגשר ולפשר בין הניצים"

תארו לעצמכם: אתם משחקים בהפסקה בחצר בית הספר, מתאום מתגלעת מריבה בין כמה חברים. האחד מעליב, השני מחזיר. אולי אפילו מישוהו מרים יד. מישוהו בוכה... נשמע מוכר? יש בתי ספר בארץ שבהם מסתובבים "מגשרים" בהפסקה בחצר. כשהם פוגשים במריבה בין ילדים, הם מתחילים לשאול אותם כל מיני שאלות שנשמעות מוזרות, מקשיבים לשני הצדדים, ובסוף? ובסוף? בסוף כולם משלימים. רוצים לדעת איך זה בדיוק קורה? ואיך אפשר לעשות זאת בעצמכם ולשים סוף למריבות?

שוחחתי עם שרון דלמן, שהייתה פעם מורה, והיום היא אחת המגשרות המומחיות בישראל. במשך עשור היא ניהלה מרכז לגישור בעיריית ערד, ובשנה האחרונה היא עובדת בגישור עם ילדי קיבוץ בארי שפוננו מבתיהם.

גם ילדים יכולים

שרון רואה בגישור כלי חינוכי להצלחת התלמידים. "גישור הוא כמו שפה שמאפשרת לנו לתקשר בצורה יעילה ובונה", היא מסבירה. "אני מאמינה שטוב לאמץ את השפה הזו מגיל צעיר באמצעות הצוות החינוכי, אם המורים מדברים 'גישורית' ופועלים 'גישורית' אז הילדים ילמדו לגשר בעצמם מתוך הדוגמה האישית".

מה היא שפה "גישורית"?

"זו בעצם שפה של דיאלוג והקשבה לזה שמולי ויצירת שיח הדדי ומכבד. זה אומר שאולי רבתי עם החברה שלי, אבל אני משררת לה שאני מכבדת אותה באמת. אני מוכנה להסכים

לזה שאנחנו באמת שוות ולהקשיב לצד שלה. ואם יש בעיה בינינו אני מבינה שחשוב מאוד שהצרכים שלי יקבלו מענה, אך גם הצרכים שלה. כאשר מורה מצליח לגרום לשני ילדים לפתור מריבה בדרכי נועם, הם יבינו את היתרונות שבשפה ויאמצו אותה".

האם גם ילדים יכולים להיות מגשרים?

"בהחלט, יש לכך שתי דרכים: הראשונה היא להכשיר קבוצה נבחרת מבית הספר, השנייה היא שמכשירים את כל הילדים לתפקיד. יש היום הרבה בתי ספר שבהם פועלים 'ילדים מגשרים' – זוהי קבוצת ילדים שהוכשרה להשכין שלום בין ילדים אחרים. הם מסתובבים בהפסקות ואם יש סכסוכים הם עוזרים לגשר ולפשר בין הניצים. הדרך השנייה שבה מכשירים את כולם היא כמוכן הרבה יותר יעילה ומוצלחת, משום שכולם מקבלים כלים לגישור, ואם גם המורים מדברים 'גישורית' אז זה בכלל מצויין".

למה לא מספיק שרק הילדים יוכשרו לכך?

"בית ספר שמכשיר רק ילדים מגשרים זה נחמה, אבל בעייתי. תארו לעצמכם מקרה שבו מורה אחת לא מסכימה עם מורה אחרת, זו רוצה להוציא את התלמיד לחזרות לטקס מסוים וזו רוצה שיישאר ללמוד בכיתה. הן רבות ביניהן ולא פותרות את המריבה בצורה גישורית... כאשר המורים אינם מצליחים להתפייס בעצמם, זה פוגע בהצלחה של הגישור אצל הילדים כי בסופו של דבר אנחנו מושפעים ממי שסביבנו".

לחשוב יצירתי

כשאני מבקשת משרון לספר לי על מריבה שנפתרה בעזרת גישור, היא מספרת לי על שתי ילדות ששיחקו תופסת בהפסקה ורבו. אחת מהן העליבה את חברתה והשנייה בכתה בתגובה. "ביקשתי מהן לבדוק יחד מה קרה. התברר שהילדה שבכתה לא רצתה להיות התופסת באף משחק, והילדה השנייה הייתה מתוסכלת מכך והעליבה את חברתה. אחרי שכל אחת סיפרה את הצד שלה והשנייה הקשיבה, שאלתי אותן: 'מה אתן מבקשות אחת מהשנייה?' אחת אמרה שהיא רוצה לשחק, אבל שלא יעליבו אותה, והשנייה אמרה שהיא רוצה לשחק אבל היא לא יכולה להיות תמיד התופסת".

איך הצלחת לגשר ביניהן?

"כמגשרת אני עוזרת לילדים רק בשאלות והכוונות. אני לא נותנת להם פתרונות. הם יצירתיים וחושבים על הפתרונות לבד. בסיפור שלנו, שאלתי את הבנות איך לדעתן צריך לפתור את זה. אחת הציעה שהן ייקחו פסק זמן מהמשחק כדי להירגע והבטיחה לא להעליב את חברתה. ילדה שלישית הצטרפה ואמרה שהן יעשו תורנות של תופסת ואם הילדה לא רוצה להיות תופסת אז היא לא תשחק כשמגיע התור שלה, ואם היא כן רוצה – אז היא תשחק. וכולן הסכימו לזה".

לאחרונה שרון פיתחה שיטה חווייתית ומפתיעה לפיוס בין ילדים, שנקראת "שביל הפיוס", וכבר מסתובבת ברחבי הארץ ועושה שלום. השביל הוא משחק רצפה שמתווה לילדים את הדרך "לדבר גישורית" ולהגיע לפיוס. עם "שביל הפיוס" אפשר להתפייס לבד על פי ההוראות בלי צורך באדם שלישי.

טיול במסלול הפיוס

איך נאכל אנשי האצטנו האצטנו מריבה?

<< הקשבה וביטוי עצמי

כשמתעוררת מריבה, חשוב מאוד להקשיב זה לזה באמת. זה אומר להקשיב לא רק למילים, אלא גם לרגשות. אחרי שהקשבתם, תארו את מה שאתם מרגישים בלי להאשים את האחר. לדוגמה, במקום לומר "אתה לא משתף פעולה", נסו לומר "אני מרגיש מתוסכל כשאתה לא משתף פעולה".

<< שאלת שאלות

נשאל שאלות שיעזרו לנו להבין מה כל אחד רוצה ומה חשוב לכל אחד מאיתנו. לדוגמה: "מה הרגשת כש...", "מה היית רוצה שיקרה במקום זה?" שימו לב ששאלות פתוחות (שדורשות יותר מתשובה של כן או לא) עוזרות לקבל תשובות מפורטות יותר. עם הזמן והניסיון נלמד לשאול את השאלות הנכונות.

<< חשיבה משותפת על פתרונות יצירתיים

מבוגרים מנסים לפעמים לפתור מריבה כשהם אומרים: "תבקשו סליחה אחד מהשני", אבל בדרך כלל זה לא באמת יפתור את הבעיה ויידרש פתרון יצירתי יותר. המבוגרים יכולים לעזור בהכונה למציאת פתרונות, אך לילדים יש יכולת להגיע בעצמם לפתרונות מקוריים. לילדים יש הרבה פתרונות טובים למריבות!

<< בוחרים פתרון שמתאים לשני הצדדים

הפתרון הטוב ביותר הוא כזה שמתאים לשניכם. זה אומר שלפעמים כל אחד יצטרך לוותר על משהו. אבל כשעובדים ביחד, אפשר למצוא פתרון שכולם מרוצים ממנו.

