

הכשרה 4: תקשורות יזומות

הגדרות

חשוב להבין את ההבדל בין יזומה לבין הערה.

1. יזומה היא משהו שאדם אחר אומר שנוגע אליו, לרעיונות, לתגובות או לקשיים שלו. לדוגמה, "אני מרגיש פתאום מאוד עייף" זו יזומה.

2. הערה היא הצהרה או אמירה שאדם אחר אומר שקשורה רק אליך. לדוגמה, "החולצה שלך יפה", "השיער שלך נראה לא טוב" ו-"את לא יודעת מה את עושה" הן כולן הערות.

תקשורות יזומות והערות הן שונות לגמרי זו מזו.

יזומות של המאמן שלך קשורות אליו ואיך הולך לו.

הערות מצד המאמן שלך הן אמירות עליך שלא קשורות בכלל לשאלה או איך הולך לו. הערה היא אמירה עליך שהמאמן שלך אומר בניסיון לא לענות על השאלה.

ביזומות מטפלים. מהערות מתעלמים.

מטרה

התרגיל הזה מלמד איך לזהות יזומות מאדם אחר ולטפל בהן נכון. התרגיל הזה גם מלמד אותך לזהות מתי אדם אחר אומר יזומה ולא להירתע או לאבד את העשתונות בגללה, אלא לטפל ביזומה בצורה חלקה ולחזור לשאלה שנשאלה. בנוסף, התרגיל הזה מלמד אותך לזהות הערה כדבר שונה מיזומה, ולהתעלם מהערות ולחזור לשאלה שנשאלה.

תנוחה

אתה ואדם נוסף יושבים פנים אל פנים, במרחק של בערך מטר אחד מהשני.

שאלות

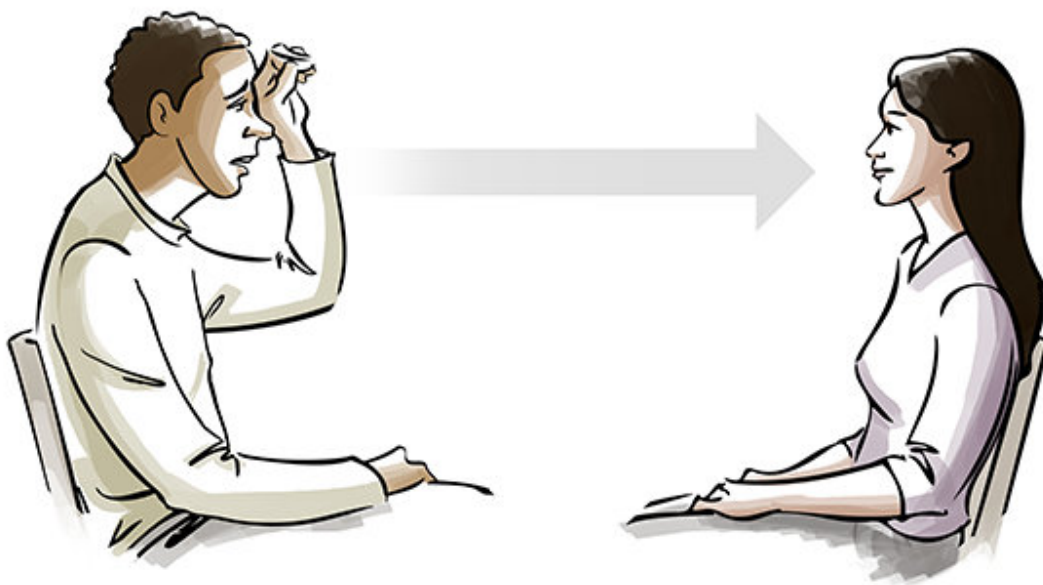
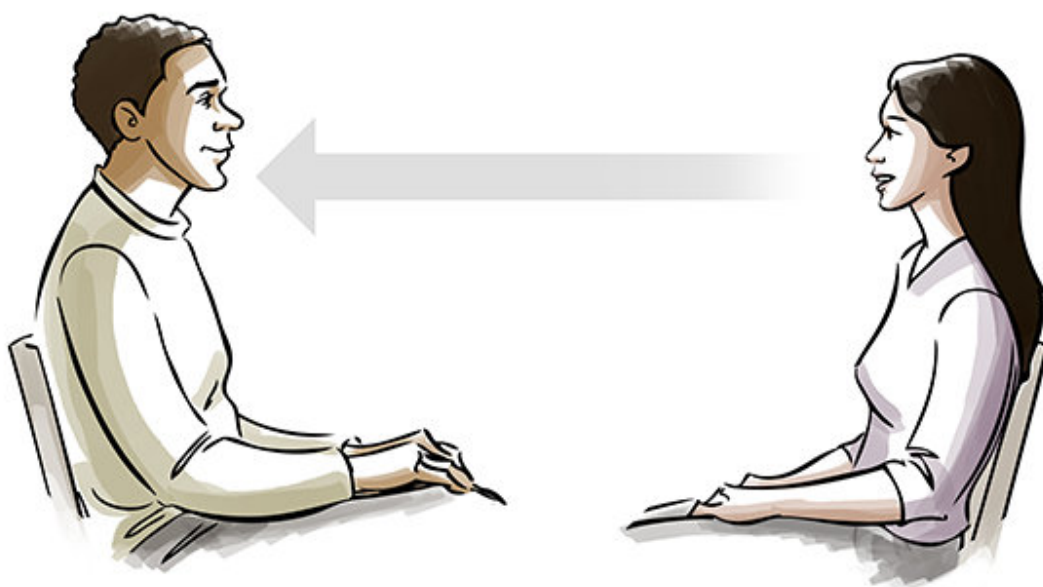
בתרגיל הזה, אתה שואל את האדם מולך אחת מהשאלות הבאות:

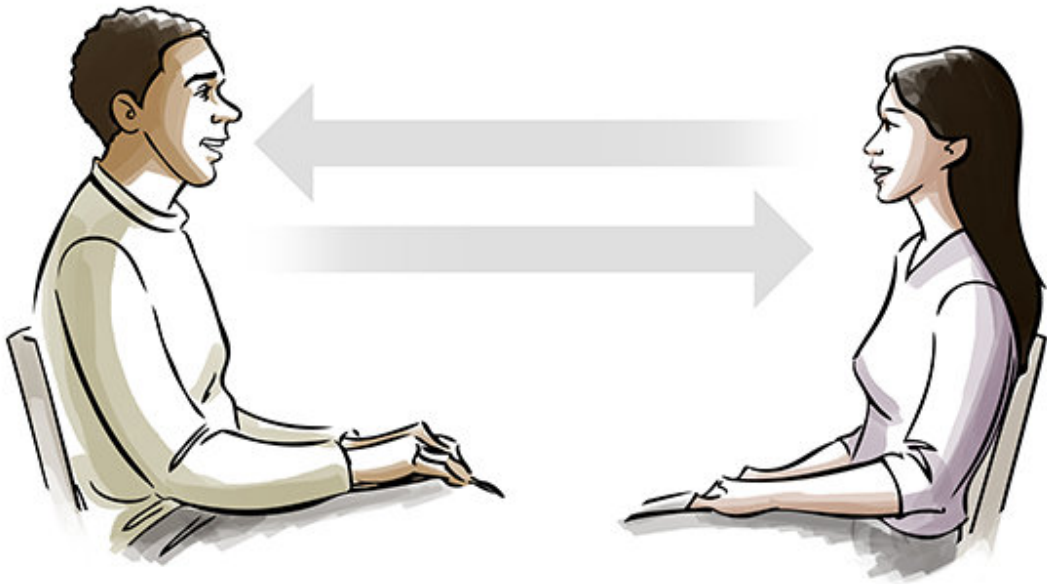
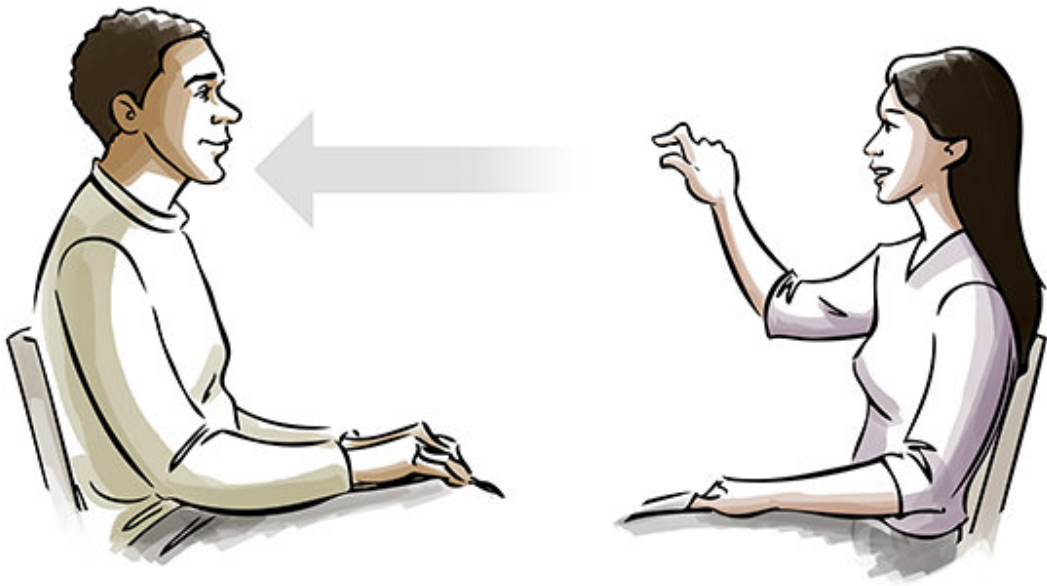
"האם ציפורים עפות?"

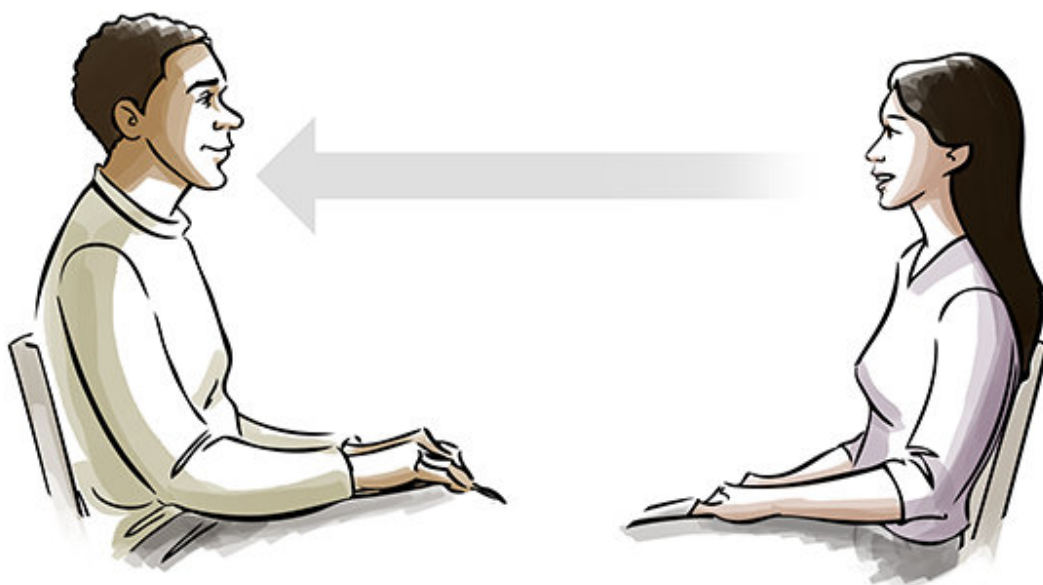
או

"האם דגים שוחים?"

בחר אחת מהשאלות כדי להשתמש בה בתרגיל והשתמש בה שוב ושוב. אל תערבב בין שתי השאלות.







הנחיות

התרגיל הזה מבוצע באופן הבא:

אתה: שאל את המאמן שלך "האם ציפורים עפות?" או "האם דגים שוחים?"

מאמן: כשהתלמיד שואל אותך את השאלה, עשה אחד מהדברים הבאים:

1. ענה על השאלה.

2. מדי פעם, אל תענה באמת על השאלה, אלא תן יזומה מתוך רשימה שנקראת 'דף יזומות' (שמופיעה בסוף התרגיל הזה).

3. מדי פעם, אל תענה על השאלה, אלא במקום זאת הער הערה.

אתה: אם המאמן שלך ענה על השאלה, תן וידוע על התשובה ואז שאל את אותה השאלה, מחדש.

אם המאמן שלך אמר יזומה, טפל ביזומה באופן הבא:

1. הבן את היזומה.

2. תן וידוע על היזומה.

3. טפל ביזומה בזמן שאתה שומר על תקשורת עם המאמן שלך.

4. לאחר שטיפלת ביזומה, החזר את המאמן שלך לשאלה שנשאלה.

אם המאמן שלך העיר הערה, אל תיתן עליה וידוע, אלא חזור על השאלה.

נוסח דיבור

חוסר היכולת של התלמיד להתמיד מקבל תמיד "זהו זה" בכל ת"ר, אבל בתרגיל הזה יותר מתמיד. המאמן תמיד צריך לקרוא מ-'דף היזומות' כשהוא אומר יזומות. הוא נותן רשימה של כל מיני אמירות או הערות לגבי איך המאמן מרגיש או לגבי הדאגות שלו וכו'. לדוגמה:

תלמיד: "האם ציפורים עפות?"

מאמן: "כן".

תלמיד: "תודה".

תלמיד: "האם ציפורים עפות?"

מאמן: "הרגע נזכרתי בפעם האחרונה שהלכתי לשחות".

תלמיד: "תודה שסיפרת לי. האם ציפורים עפות?"

מאמן: "כן, הן עפות".

תלמיד: "טוב מאוד".

תוצאה סופית

עושים את התרגיל עד שקורה כל אחד מהדברים הבאים:

1. אתה מסוגל לזהות יזומות, לטפל בהן ולחזור לשאלה המקורית.
2. אתה גם מסוגל לזהות הערות כדבר שונה מיזומות, להתעלם מהן ולחזור לשאלה המקורית.
3. המאמן שלך מרוצה מכך שאתה יכול לעשות את זה.