



## פעילות למידה – מיומנויות בינאישיות:

עדכון: 09.2022

### שיפוטיות לעומת הכלה וקבלה

#### מטרות:

מודעות לתגובות שיפוטיות  
הכרת מצבים המעוררים בי שיפוטיות יתר  
שיפור יכולת הכלה במצבים מעוררי התנגדות

#### הנחיות:

1. חשוב לעצמך – מתי אתה מפגין שיפוטיות ומתי אתה מכיל ומקבל.  
מה גורם לך להיות שיפוטי ומה מאפשר לך להכיל?  
2. קרא דיווח סיעודי שנכתב על החולים במחלקה:  
הצבע על התבטאויות סובייקטיביות-פרשניות בדיווח.  
באיזה הקשרים מופיעות התבטאויות אלה ומה הסיבה לכך (למשל, הבדלי תרבות, ערכים, סטיגמה וכו').  
מה דעתך על השימוש הפרשני בדיווח?  
הבהר לעצמך עם אילו התבטאויות אתה מסכים?
  3. הקשב לשיחות המתנהלות בקרב הצוות בחדר השתייה, בתחנת האחות, בעת העברת משמרת וכו'.  
הצבע על התבטאויות סובייקטיביות-פרשניות.  
באיזה הקשרים מופיעות התבטאויות אלה ומה הסיבה לכך?  
מה דעתך על השימוש הפרשני?  
הבהר לעצמך עם אילו התבטאויות אתה מסכים?  
חשוב לעצמך כיצד אתה הייתה מגיב? האם זה היה שיפוטי או מכיל?
  4. היזכר באירוע שהיית מגדיר כהתנהלות טובה מול חולה שעורר בך רגשות עזים (למשל, ילד שלא נענה לטיפול, ילד תוקפן, כועס, נודניק, חרד, חסר אונים...):  
איזה רגשות התעוררו בך במפגש עם הילד.  
איזו השפעה הייתה לרגשות אלו על תגובותיך מול הילד?  
מה עשה את המפגש ביניכם לחיובי?
  5. ראיין אחות לגבי מפגשים שלה עם ילד שהיא מגדירה כבעייתי (למשל, ילד שלא נענה לטיפול), בהם התנהגותה המקצועית מולו הייתה טובה, לדעתה:  
מה אפיין את המפגש בינה לבין הילד?  
איך הצליחה להתקרב אליו, ליצור קשר של אמון?  
מה עזר לה? מה הפריע?
- סכם את הבנותיך לגבי תגובות שיפוטיות בכתב ו/או העלה אותן בדיון בקבוצה.



## פעילות למידה: מיומנויות בינאישיות - הקשבה

### מטרות:

- מודעות לרמת ההקשבה האישית.
- הבנת השפעתה של ההקשבה על המטפל, על הילד ועל הקשר ביניהם.

### הנחיות:

1. חשוב לעצמך: מה הופך אותך לדמות קשובה לאחר? מה ברך ומה בסיטואציה משפיע על היותך קשוב?
2. צפה במפגש אחות-ילד וציין לעצמך:
  - א. כמה זמן דיבר הילד לעומת האחות.
  - ב. מהו הזמן הארוך ביותר שהאחות שתקה.
  - ג. עד כמה ניתן לילד להביע את עצמו.
  - ד. מה הופך את האחות לדמות קשובה לילד.
3. בחר ילד למפגש טיפולי - למשל, בקבלת משמרת, ילד לפני ניתוח/בדיקה/טיפול, ילד שיש שינוי במצבו, ילד באי וודאות, בחרדה וכדומה.
  - א. קח איתך למפגש בן זוג שיצפה ויתעד את המפגש תוך דגש לזמנים ולתכנים.
  - ב. במהלך המפגש הטיפולי ברר מה שלומו של הילד – אפשר לו להביע את עצמו ככל שניתן. תן לו את כל "הבמה".
  - ג. בגמר המפגש ברר עם בן הזוג הצופה:
    - כמה זמן שתקת באופן רצוף.
    - מה ראו בשפת גופך בזמן ששתקת.
    - איזה תכנים העלה הילד בפרק זמן זה.
    - איזה התנהגויות נצפו אצל הילד.מה הקשר בין מטרת המפגש הטיפולי לבין המיומנויות הבינאישיות שהפגנת.
4. ברר עם עצמך (כתוב פורטפוליו):
  - א. אילו תחושות עברו בך בזמן ההקשבה.
  - ב. באיזה חושים השתמשת, מעבר לשמיעה, בזמן ההקשבה.
  - ג. כמה זמן היית באמת קשוב לילד.
  - ד. מתי הפכה ההקשבה לפחות נוחה עבורך.
  - ה. מתי הייתה ההקשבה קשה לך, למה?
  - ו. איך השפיעה הקשבתך על הילד ועל האינטרקציה ביניכם.
5. סכם את הבנותיך לגבי הקשבה בכתב ו/או העלה אותן בדיון בקבוצה.



## פעילות למידה – תגובות רגשיות

### מטרות:

- זיהוי תגובות רגשיות המופיעות בנסיבות שליליות
- פיתוח מודעות עצמית לתגובות האישיים אל מול תגובות רגשיות של האחר
- יצירת קשר ואמון עם ילד במצב רגשי קשה

### הנחיות:

1. ברר לעצמך מהן תגובות רגשיות קשות עבורך ואיך אתה מגיב אליהן בדרך כלל.
2. סקור את הילדים שהכרת והצבע על ילד שלדעתך היה כועס, חרד, עצוב, מדוכא, תוקפן, מתנגד או חסר אונים:
  - א. תאר מה אפיין את התנהגותו.
  - ב. תאר מה היתה הרגשתך מולו.
  - ג. בדוק מה אפיין את הסיטואציה בה הוא נמצא (קיבל בשורה קשה, מחכה לבדיקה, סובל פיזית, וכד').
  - ד. תאר את תגובות הסובבים כלפיו – אנשי צוות שונים, בני משפחתו. ברר איתם האם שוחחו איתו על מצבו הרגשי (הכעס, החרדה וכד'), במה נגעו בשיחה ואיך ניהלו אותה.
  - ה. ברר איתם האם נקטו בהתערבות אחרת כדי לעזור לו מבחינה נפשית (מילולית ולא מילולית – הומור, מגע ועוד).
  - ו. תן הסבר למצב הרגשי שתארת אצל הילד. העזר בדיווח הסייעודי ובפרשנויות של אנשי צוות נוספים.
3. בחר לטפל בחולה עם מצב רגשי בולט (כועס, חרד, עצוב, חסר אונים).
  - א. תאר את התנהגותו.
  - ב. העלה השערות לגבי הסיבות למצבו הרגשי.
  - ג. הגדר לעצמך מטרות לגבי הקשר ביניכם (למשל, יוצר קשר עין ביניכם, הקשר יעודדו להיפתח ולדבר, תיווצר אווירה רגועה במפגש, הקשר יאפשר העלאת הקשיים..)
  - ד. שוחח איתו על מצבו (למשל, נסה לברר איתו איך מרגיש, מה מפריע לו, מה היה עוזר לו...).
  - ה. תאר את התנהגותו בזמן ולאחר השיחה.
  - ו. תאר את הרגשות והמחשבות שעלו בך במהלך השיחה והטפול בו.
  - ז. תאר האם היו רגעים בהם היה לך יותר קשה להשאר לידו, לשוחח איתו או לטפל בו. איך התמודדת איתם.
4. סכם את הבנותיך לגבי תגובות רגשיות בכתב ו/או העלה אותן בדיון בקבוצה.

