

המזלג* — כלי לניהול התלקחות** בסביבת הלימודים

בתקופות של מתח והקצנה, מפגשים בין אנשים בעלי עמדה שונה עלולות להתלקח בקלות ובמהירות ולהפוך להתנגשות אלימה- מילולית ואף פיזית. **המזלג** מציע למרציות האקדמיה כלי להתמודדות וניהול התלקחות בסביבות הלימודים. מטרת הכלי לאפשר לנו להיערך מראש לקראת אפשרות של התלקחות בכיתה בימים טעונים ורגישים, להצליח להשתלט על להבות ההתלקחות ולהבטיח סביבה בטוחה, שוויונית ומוגנת לכלל הסטודנטים. יות ולעצמנו.

*המזלג מבוסס על מסמך של VU University Amsterdam NL

**התלקחות: אמירה, מחוות גוף, פעולה פוגענית לא צפויה המחוללת סערה, קוטעת את מהלך השיעור, מפרה את התנאים ללמידה ומערערת את תחושת המוגנות של מי מחברי. יות הקהילה.

שלבי המתודה:

1. רפלקציה

תהליך בירור קצר להבנה מה מתאים לי ועד כמה אני מסוגלת לנהל התלקחות בכתה. כדי להיות יכולים.ות להתמודד עם התלקחות ולמנוע ממנה להתפוצץ, חשוב להתחיל בלשאול את עצמינו כמה שאלות:

- כמה נוח ובטוח אנחנו מרגישים.ות ביחס לניהול התלקחות בנושאים טעונים?
- האם יש ביכולתינו להציע מסגרת מובנית ומוחזקת לניהול דיון/פעילות בנושא?
- עד כמה אנחנו בקיאים.ות בנושא הנידון, בעובדות, בהקשר הרחב?
- עד כמה אני מוכנה לסטות ממהלך הקורס כדי לעסוק בנושא?
- עד כמה נוכל להפריד בין דעותינו בנושא הנידון, לבין היכולת להעריך מקצועית את כל הלומדים.ות בכתה?
- עד כמה אנחנו מודעים.ות להרכב הדמוגרפי של הכיתה, ההיסטוריה שלה, מצב הכיתה בנקודת הזמן של השיעור, האם נעשו שיחות/פעילויות/דיונים במהלך השבוע עד לשיעור שלנו?
- מה מצב/עמדת האקדמיה בנושא הנידון?
- עד כמה נרצה לקשור בין הנושא הנידון לנושאים בהם עוסק הקורס?

2. המזלג: בלימה | הנכחה | התמקדות

שלוש גישות לתגובה וניהול התלקחות בכתה. על בסיס התובנות שלנו מהרפלקציה, נוכל לבחור באחת מתוך שלוש האפשרויות לניהול ההתלקחות:

I. בלימת ההתלקחות והמשך השיעור כמתוכנן

- נעצור את מהלך השיעור ונכיר בהתלקחות ובסערת הרגשות של המעורבים.ות.
- נסביר שאיננו מתכוונים להפסיק את השיעור ונספק הסבר מדוע (זה לא הזמן... לא כל הכיתה מעוניינת לעסוק זה... הסערה גדולה מדי בשביל להיות מסוגלים לנהל דיון קונסטרוקטיבי...).
- במקרה של בלימת התלקחות אפשר להציע למי שסוער לקחת הפסקה להרגע או שנמליץ על מרחב ומסגרת מחוץ לשיעור שבה ניתן לעסוק בנושא.
- נחזור למהלך השיעור הרציף (אולי ניקח הפסקה קצרה לשינויי אווירה).
- נשמור על ערנות כלפי מצבם של המעורבים בהתלקחות.
- אם עולה הצורך נדווח לראש המחלקה ונמליץ במידת הצורך לפנות לדיקנאט הסטודנטים.

II. הנכחת ההתלקחות ועצירה קצרה ממהלך השיעור המתוכנן

- נעצור את מהלך השיעור ונכיר בהתלקחות ובסערת הרגשות של המעורבים.
- נברר האם רוב הנוכחים.ות בשיעור מעוניינים בכלל לעסוק בנושא הנידון. אם רוב הכתה לא מעוניינת בכך - כדאי להציע לקיים דיון במועד או מסגרת אחרת.

- והיה ויש עניין - לא נמשיך את השיעור כמתכוון אלא נציע עזרה מתודית קצרה ומובנית שבה נאפשר לסטודנטים ולסטודנטיות לבטא את הרגשות שלהם. שיח רגשי מתקדם ברגשות ולא בדעות (אני מפחד... אני עצוב.... אני כוסעת... אני מבולבלת...).
- כדי לקיים שיח רגשי חשוב שנגדיר את גבולות השיח ונציג [חוקה](#) לשיח בטוח.
- נגדיר מראש את מטרת השיח (יש צורך לאוורר... המועקה מקשה על המשך השיעור...).
- נגדיר מראש את זמן השיח (נקידש עכשיו חצי שעה לשיחה ואז נחזור לשיעור...).
- נדאג לדבר רק מתוך החוויה הרגשית ובגוף ראשון (אני מרגישה... בחוויה שלי...).
- באותה מידה שאני זכאית להשמיע את החוויה שלי, אני מחוייבת להקשיב לחוויה של אחרים.ות.
- נזכיר את [הרמזור](#): מה בגבול הדיבור הלגיטימי ומה לא.
- לכלסגן יוגדר מראש זמן דיבור שווה ומוגבל (לא יותר מ-4-2 דק').
- הדיון חייב להיות [מונחה](#) על יד המרצה (הסמכות הבכירה ביותר בכתה).
- ניתן פתחון פה לכל מי שרוצה להשמיע את כולוה (מי שלא רוצה להשתתף לא חייבת).
- כמנחים, נסכם ונסגור את הדיון. נקשור בין הדיון לקורס.
- עם סיום הסבב נודא שנשמע קולם של כל מי שביקשו להשתתף. נשים לב במיוחד למי שלא משתתפים - האם הם חוששים להתבטא? האם הם במצוקה?
- נחזור למהלך השיעור (אולי ניקח הפסקה קצרה).
- במקרים של סערת רגשות חשוב לבדוק מה שלום המשתתפים.ות בדיון עם סיומו. אם עולה הצורך כדאי לקיים מעקב אישי או קבוצתי לבירור שלוםם ורווחתם של הסטודנטים. יות שהיו חלק מהארוע.
- והיה ונחצו קווים אדומים בתחום השיח הלגיטימי, או שהארוע הפך אליים פיזית, חשוב להבהיר לסטודנטים. יות שעברו את הגבול את חומרת מעשיהם, ולהוקיע את המעשה בפני כל הכתה. בנוסף עלינו לדווח על כך מידית לממונים עלינו.

III. התמקדות בהתלקחות ועזרה מלאה של מהלך השיעור המתוכנן

- נעצור את מהלך השיעור ונכיר בהתלקחות ובסערת הרגשות של המעורבים.
- נתפנה ממהלך השיעור, ונעביר את המיקוד [לדיון/פעילות מונחים ומובנים](#) בנושא הקשור להתלקחות.
- נסביר מדוע חשוב בעינינו לעצור את השיעור ולעסוק בנושא (יש צורך לפרק את המתח כדי שנוכל להמשיך ללמוד יחד... לא נוכל להמשיך כשהסערה כל כך חריפה...)
- נסביר את [המתודה לדיון/פעילות](#) שנרצה לקיים בנושא ההתלקחות.
- נגדיר לכתה תוצאה ברורה ופשוטה לדיון/פעילות (לפרוק את המתח... נתיחס לפיל שבחדר ולא נתפרק... נאמץ דרכי שיחה ודיאלוג...).
- נגדיר את גבולות השיח ונציג [חוקה](#) לשיח בטוח.
- נזכיר את הגדרות [הרמזור](#): מה בגבולות הדיבור הלגיטימי ומה לא.
- ננהל את הדיון/פעילות מונחה עד לסיום השיעור.
- לקראת סיום הדיון/פעילות נודא שנשמע קולם של כל מי שביקשו להשתתף. נשים לב במיוחד למי שלא משתתפים.ות - האם הם חוששים.ות להתבטא? האם הם במצוקה?
- נסכם את הקולות השונים ונקשור את הדיון/פעילות לקורס.
- במקרים של סערת רגשות חשוב לבדוק מה שלום המשתתפים.ות עם סיומו. אם עולה הצורך כדאי לקיים מעקב אישי או קבוצתי לבירור שלוםם ורווחתם של הסטודנטים. יות שהיו חלק מהארוע.
- והיה ונחצו קווים אדומים בתחום השיח הלגיטימי, או שהארוע הפך אליים פיזית, חשוב להבהיר לסטודנטים. יות שעברו את הגבול את חומרת מעשיהם, ולהוקיע את המעשה בפני כל הכתה. בנוסף עלינו לדווח על כך מידית לממונים עלינו.