

חברים לחיים

תקשורת מקרבת בסיוע כלבים

מה היא תקשורת מקרבת ?

בני אדם מתפקדים בקבוצות: משפחה, חברים לכיתה, חברים לעבודה וכדומה. לאורך כל חיינו אנחנו משתמשים בתקשורת על בסיס יומיומי, על מנת לבטא את עצמנו ולמלא את צרכינו.

כשפועלים בקבוצה בכלים של תקשורת מקרבת, חברי הקבוצה מעניקים אלה לאלה תמיכה, תחושת מסוגלות וערך עצמי, וחיים מלאים יותר.

כלים אלה כוללים בין היתר הבנת סיטואציות, בניית אמון, הבנה ושימוש נכון בתקשורת מילולית ולא מילולית, וויסות רגשי, בחירה באסרטיביות מול גמישות, קבלת אחריות, פיתוח קשב וסבלנות, פיתוח אמפטיה ויכולת לקבל את השונה, יצירתיות במציאת פתרונות, קבלת החלטות יעילה ועוד.

מדוע גם כלבים בתמונה?

כלבים ישתתפו בחלק מהמפגשים. מדובר בכלבים מאולפים שעברו הכשרה לעבודה עם אנשים.

לא סתם נאמר 'הכלב הוא חברו הטוב של האדם', והקורס הרי עוסק בתקשורת חברית, תומכת ומאפשרת. כלבים מסייעים ביצירת סביבה רגועה ומסבירת פנים, ונוכחותם מפחיתה חרדה. כלבים אינם שיפוטיים או מניפולטיביים, אלא מגיבים באופן אותנטי וישיר, כך שקל להסיק מסקנות הקשורות לתקשורת, ולהתקדם באמצעות הפעילות עימם.

פעילות עם כלבים מאפשרת השלכות על תקשורת עם בני אדם, באופן בלתי מאיים או ביקורתי, ומאפשרת להכיר טוב יותר חוזקות וקשיים בתקשורת שהפרט מייצר, ולעבד את הנושאים הקשורים לתקשורת מקרבת, וזאת תוך הנאה ומשחק.

הדגש בקורס אינו על אילוף כלבים, אלא על פעילות עם כלבים כאמצעי לשיקוף דרכי תקשורת יעילות, מקדמות ומקרבות, כאלה שבעלות פוטנציאל לשיתוף פעולה וליצירת חברויות.

בנוסף יכללו הפעילויות גם הבעה ויצירה בדרכים שונות.



נושאים לדוגמא:

יצירת היכרויות	איך מכירים חברים חדשים. איך ניגשים אליהם. איך מפרשים התנהגויות של חברים לקבוצה, שאני עוד לא מכיר.
תקשורת מילולית ולא מילולית	שפת גוף. קשר עין. טון דיבור. שימוש במילים מתאימות.
הקשבה	מה היא הקשבה פעילה. תרגול בהקשבה.
משוב הדדי ויצירת אמון	מה הוא אמון וכיצד נוצר. כיצד נותנים משוב. שימוש בחיזוקים לצרכי משוב. בחירה בתזמון מתאים. עקביות.
אמפטיה וקבלת האחר	התבוננות על סיטואציות מנקודות מבט אחרות. הבנת הלך הרוח של האחר. פתרונות במצבים של קונפליקטים. יצירת הסכמות.
עבודת צוות	איך מסתדרים במשחקים או משימות משותפות. אופן קבלת החלטות. התמודדות עם אי הסכמות. התמודדות עם תסכולים ואכזבות.
בניית משימות ומשחקים	תאום ציפיות. בדיקת התאמת המשחק לשחקנים. הגדרת גבולות המשחק. קביעת חוקים. הדדיות במשחק. מצבי "מה אם". יצירת המשכיות למשחקים.
נצחונות והפסדים	נצחון במשחק וניצחון במפגש. איך מתמודדים עם תחרותיות יתר. איך מתמודדים עם הפסד.
פרידה ושמירה על קשר	איך נפרדים עם טעם טוב - בחירה בפעילות פרידה מהקורס, מהכלבים, ומהשותפים לקורס. כיצד לשמר חברים.