

שיחת בוקר - על ערכים ועקרונות

היום מה שנעשה אנחנו נתחיל את 10 העקרונות לאימון נוער. הזיקרון בהגדרה שלו. יסוד שורש.

וראשית שעליהם מתבסס דבר מה אפשר גם להגיד לעקרונות יש את הצד היותר נוקשה של חוקים. חוק, שימור אנרגיה, חוק, סיבה ותוצאה. יש דברים נורא חוק המכניקה. אבל בעיקרון.

יסוד ושורש ראשית, דבר שעליהם מתבסס דבר מה אז אנחנו נלך לעשר עקרונות שמלווים בעצם שקצת עוטפים, או עם יסוד ושורש של דרך העבודה שלנו, של שיטת העבודה שלנו. עם מתבגרים אני חושב שגם זה תופס לגבי עבודה עם מבוגרים או לעבודה להתפתחות בכלל. ואנחנו נתחיל.

במקום שבו אנחנו נמצאים. המאמן.

מלמד את המתאמן להיות בחמלה עצמית.

להיות באקספוטנס, להיות בקבלה, להתיידיד עם כל החלקים שבו, החלקים הגלויים, החלקים הסמויים, החלקים שהוא מחובר ואוהב אותם והחלקים הקשים והנוקשים והכואבים שהוא פחות אוהב. כלומר, גם הדברים הרעים שהוא רואה בעצמו הרעים ושהוא רואה באחרים.

אנחנו רוצים להכיר ולהתיידיד איתם וכמובן להוקיר ולהעריך את המקומות הטובים.

שהוא פוגש בעצמו, המקום הזה של להיות בחמלה עצמית ולהיות בקשר עם כל מי שאני.

זה מה שאומר קוליות קוליות זה שם עברי להוליזם זה שם עברי לשלמות שלמות הדבר עצמו.

אז דבר ראשון שאנחנו רוצים בחדר זה לא למחר לשום מקום, אנחנו עסוקים ברגע הזה.

אתם זוכרים שאנחנו בפלואו שאנחנו ברגע הזה?

רמת הסטרס שלנו יורדת, אנחנו לא רוצים להגביר סטרס בחדר כדי לפגוש את זה.

אנחנו רוצים להוריד סטרס.

רמת הקורטיזול יורדת כשאנחנו ברגע הזה, ואז גם מתאפשרת הקשבה ומתאפשרת יצירתיות ובעצם הלב. ברמה מסוימת מתעורר.

המקום הרגשי, העור הדק הזה, הפגיעות, זה הקסם שהחדר מאפשר.

החדר הוא מקום בטוח, הוא מקום מוגן, הוא מקום שמאפשר לי להיות בדיוק במקום שבו אני נמצא ולהתחיל משם.

אתם תראו הרבה פעמים מתבגרים מתאמנים בכלל שהם לא רוצים להיות במקום שבו הם נמצאים, שבמקום שבו הם נמצאים יש חוויה של כאב גדולה.

יש חוויה של סבל, הם רוצים להדוף מעצמם כישלון, הם רוצים להדוף מעצמם חרדה.

הם רוצים להדוף מעצמם מציאות חברתית שקשה להם לקבל, הם רוצים להדוף מעצמם את איך שהם נראים. תחשבו כמה דברים בגיל ההתבגרות קשים לנו לקבל אותם, לקבל את ההורים שלהם, לקבל את החוקים של הבתים שלהם, לקבל הערה של מישהו, להתיידיד עם המקום שבו אנחנו נמצאים ולהתחיל משם.

זה יסוד ראשית דבר.

כשאני התחלתי לאמן אז הייתי מאמן, הייתי חונך בבית ספר דמוקרטי באלפיים וחמש 2006, שזה מעין שנת מעבר בשבילי מקצועית.

בעצם בבית ספר דמוקרטי אני לא יודע אם אתם יודעים, אבל כל תלמיד בבית ספר וש חונך. חונך זה מישהו שחצי שעה בשבוע.

יש לו זמן פרטי עם המתאמן שלו ובעצם זה התחלה בשבילי של הקשר הזה וליד הבית ספר שעבדתי בו בקריית אונו הייתה חורשת אקליפטוסים.

כאן מאחוריי אתם רואים תמונה מהסרט גודווילהטינג?

שאני חושב שזה הסרט שראיתי הכי הרבה פעמים.

ואני מניח שרובכם גם מכירים את הסרט, אבל מישהו יושב פה זה רובין וויליאמס, דיימון כל כך מושרש,

ובעצם הוא נער בן 18, נומר בסרט והוא הפסיכולוג שהוא מצליח לעבוד איתו, ובפגישה בפגישה השנייה הוא לוקח אותו לפארק בבוסטון ומשתף אותו במשהו נורא קרוב ואינטימי.

והתמונה הזאת בשבילי היא קצת מזכירה לי.

את עצמי הולך לא בבוסטון, אלא בחורשת אקליפטוסין בקרית אונו, אבל משהו ביחסים האלה של אדם מבוגר ואדם צעיר שיושבים ביחד ובעצם חולקים איזה אינטימיות או איזה אמון או איזה קירבה, זה תמונה

בשבילי שהיא לעולם תהיה התמונה הכי אופטימית שאני יכול להסתכל דרכה על המציאות.

יש באדם מבוגר, יש באדם צעיר, יש ביניהם קשר, אולי זה במה שלי היה חסר, אולי בילדות.

בקשר הזה אין היררכיה.

בקשר הזה, האדם הגדול והחזק הוא לא משתמש בכוח שלו, אלא הוא פותח את הלב שלו, דבר שמאפשר לאנשים צעירים הדרכה מבוגר מיטיב.

אז המקום הזה.



את שני המקומות האלה אני מניח קודם לפני שאני מתחיל את העקרונות.
אז החדר הוא מקום שבו אנחנו מתיידדים עם כל החלקים שבאנו, עם כל מי שאנחנו ובחדר הזה.
התפקיד שלנו הוא להיות מבוגר מיטיב עבור מתבגרים מין צוהר שדרכם יכולים להסתכל על העולם מנקודת
מבט של אמון.
עוד משהו שיש בתמונה הזאת שאני אוהב זה לא הם לא יושבים אחד מול השני ובחונכות גם לפעמים הולכים
אחד ליד השני.
וכשהולכים אחד ליד השני יש הרבה שתיקה.
יש הרבה התבוננות, החוויה במרחב לפעמים היא חוויה שמאפשרת שקט.
אז גם זה זה סיטבי סייד זה משהו שמזכיר קצת חברות ולאו דווקא טיפול או חקירה.
אז תזכרו שמבוגר מיטיב הוא לא דמות חוקרת.
הוא שותף, שותף אמפתי.
אדם קרוב יכול להיות שברמה הרגשית הוא האדם הכי קרוב לאותו נער.
אנשים יתארו 10 ועשרים ושלושים שנה אחרי גיל ההתבגרות שהמדריכה הזאת בצופים, המורה הזאת ראתה
אותם המאמן הזה, היחסים האלה הם יחסים מאוד מאוד משמעותיים בחייהם של מתבגרים, על אף שהם לא
מחלקים את התגמולים ואת הקרדיטים אונליין.
זה דבר שבתפקיד שלו הוא קצת דומה למלווה רוחני.
כי הערך של זה נספג ומופנם לאורך השנים.

