

GUIA PRACTICA DE SIJOT ISHIOT

PARA MADRIJIM Y MADRIJOT



La Sijá ishit (conversación personal) es una de las herramientas más valiosas con las que trabajamos en la Tnuá. Por eso, aprenderemos cómo usarla correctamente para aprovecharla al máximo y, así, conectarnos de la manera más natural con nuestros janijim.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR SIJOT ISHIOT?



Porque nos permiten estar cerca, dar cariño, darles sentido de pertenencia e importancia a nuestros janijim.

Toda persona necesita ser escuchada, sentirse significativa, que hay lugar para sus ideas, sentimientos, dudas, miedos y sueños. ¡Escucha a tus janijim!



Permiten conocer el mundo interior del janij.

Como educadores, queremos ayudarlos a avanzar en su vida personal, explotar su potencial, avanzar, ¡ser felices! Por eso, al tener una sijá ishit con un janij, puedes conocer mejor su mundo interior y contribuir en su proceso de crecimiento personal y aprendizaje.



Fomentan la creación de vínculos de confianza y cercanía.

Las sijot ishiot no deben estar relacionadas únicamente a situaciones específicas que requieren intervención, problemas de disciplina, etc., sino ser llevadas de manera continua. Así, crearemos una mejor relación con nuestros janijim, reduciendo y anticipando varios problemas gracias a la confianza mutua.



Fuente de información para crear planes personalizados.

La sijá ishit es una fuente de información que nos permite crear estrategias de intervención y facilitar oportunidades para que nuestros janijim puedan desarrollar al máximo su potencial. Por eso, es fundamental tomar lo esencial de cada charla pensando en el desarrollo de un plan personal para cada janij.

Tener una conversación personal con cada janij y luego construir un plan personal no es fácil ni simple, pero tiene un gran significado que finalmente afecta a cada persona en particular y al grupo en general.



Aclaración: En todo lugar donde aparece las palabras "Madrij", será leído "madrij/madrija", "Janij" será leído "janij/janija", "Javer" será leído "javer/javera".



TIPS PARA UNA SIJÁ ISHIT PRODUCTIVA:

1

No intentes resolver todo por tu janij: Recuerda que, como todos, el janij tiene que atravesar sus propias disyuntivas, comprenderlas y aprender.

2

Atención con lo que transmites: Palabras, lenguaje corporal y mensajes entre líneas. Sé cuidadoso y trata de no juzgar.

3

Recuerda la diferencia entre empatía e identificación: Es importante trabajar sobre nosotros mismos para, luego, entender de forma cabal el lugar de mi janij, incluso si no estoy de acuerdo.

4

Presta atención a las “alarmas personales”: Cuando lo que estás escuchando te genera rechazo, repulsión, enojo o molestia, intenta descubrir por qué.

5

Pregunta y responde: ¿Tienes miedo? Si la respuesta es sí, ¿a qué? Muchos son los miedos que solemos tener los educadores alrededor de la Sijá ishít: ¿Qué pasa si mi janij no está tranquilo y no puedo “hacerlo hablar”? ¿Qué hacer con un incómodo silencio? ¿Qué pasa si el janij me plantea problemas que no sé cómo resolver? Reconocer tus miedos te permitirá anticiparte a ellos y superarlos con éxito.

Aclaración: En todo lugar donde aparece las palabras “Madrij”, será leído “madrij/madrija”, “Janij” será leído “janij/janija”, “Javer” será leído “javer/javera”.



ANTES DE EMPEZAR...

EXPLICAR:

Ten una conversación preliminar con el grupo, explícales el significado de la sijá ishit y deja claro que todos los miembros de la kvutzá recibirán estos espacios.

DEFINIR:

Define de antemano cuánto tiempo durará la conversación, así no estarán a cada momento mirando el reloj (esto puede hacer que los janijim se sientan presionados), y establece un lugar que sea cómodo y conveniente para conversar.

PENSAR:

Piensa a dónde te gustaría llegar con la sijá ishit, qué cosas querrías descubrir de tu janij, qué te gustaría mostrarle, y cómo podrías ayudarlo en sus sueños, proyectos, etc.

RECORDAR:

Cada ser humano es único, proviene de una familia particular, tiene su personalidad y carácter propios, y sus necesidades varían en consecuencia. Esto significa que no hay una respuesta universal sobre cómo llevar adelante una sijá ishit. Esto es algo que construyen ambas partes.



YA EN LA SIJÁ ISHIT...

ESCUCHA:

A veces, mientras hablamos con alguien, pensamos en qué decirle, en lugar de escuchar. Espera unos minutos, piensa y luego responde solo si es necesario. Ten en cuenta que muchas veces la otra persona solo necesita eso, ser escuchada. Siéntete libre de hacer preguntas aclaratorias, brinda contención y trata de ofrecer miradas respetuosas sin juzgar; así, ayudarás a tu janij a “abrirse” y confiar sin necesidad de que respondas e intervengas demasiado durante la conversación.

PRESTA ATENCIÓN:

Al hablar con janijim, es importante no para parecer/estar ocupados con otros asuntos, sino mostrarles que son el centro del mundo en ese momento.

INTENTA ESTAR EN CUERPO Y MENTE:

Si estás pasando por un momento difícil, recibiste una mala noticia o no estás (pre)dispuesto a mantener una charla en ese momento, es preferible suspenderla hasta que puedas estar en cuerpo y mente para tu janij.

¿CÓMO EMPEZAR UNA SIJÁ ISHIT?



Introducción a la charla:

Comienza con palabras positivas hacia tu janij.

Menciona alguna actividad o acción de su autoría que te haya impresionado positivamente, o algo que aprendiste y/o que te gustaría adoptar de él. Esto permitirá que, incluso antes de comenzar la sijá, puedas ofrecerle una sensación de seguridad a tus janijim, generar confianza y un ambiente ameno.

De más está decir que no debes mentir o exagerar. ¡Los janijim se dan cuenta enseguida cuando algo no es cierto!



Preguntas disparadoras.

Muchas veces, los janijim prefieren no hablar y compartir por vergüenza, miedo a ser juzgados, o simplemente a causa de sus propias dudas y preguntas: ¿Tú (madrij/a), puedes sostener lo que hay en mi corazón, ayudarme y aceptarme sin juzgarme?

Piensa preguntas disparadoras de apertura en caso de que no se de naturalmente. Deben ser preguntas fáciles y agradables de responder, para que los janijim se sientan seguros y a gusto.



Cuerpo de conversación.

Cuando el ambiente sea más agradable, pueden pasar a temas más íntimos y profundos. Haz preguntas abiertas que dejen espacio para una respuesta abierta, y no solo un "sí" o "no".

Repregunta todo lo que sea necesario, para asegurarte de estar entendiendo lo que te dicen. Las preguntas muestran que estamos escuchando, que lo que nos dice nos interesa, y ayudan a ver las cosas de una manera diferente.



Finalización de la sijá ishit:

Resume y enumérale al janij las cosas principales que han dicho a lo largo de la conversación.

Crea orden y organización en el pensamiento.

Ayuda a tus janijim a enfocarse en un tema central.

Establece la sensación de que obtuvimos algo práctico, y no solo dijimos cosas en el aire.



Luego de la sijá ishit:

Escribe las principales cosas de las que se hablaron, para recordar y prestar atención a los detalles que le importan al janij.

Luego, haz un seguimiento de los temas, para que nada se quede en el aire y que el janij sienta y entienda que es útil "abrirse" y compartir.

Estas actitudes permiten crear un sentimiento de acompañamiento y cuidado, y requieren de pensamiento y planificación.

¡Mucha suerte!

Aclaración: En todo lugar donde aparece las palabras "Madrij", será leído "madrij/madrija", "Janij" será leído "janij/janija", "Javer" será leído "javer/javera".

