

מתי"א בני-ברק
מרכז תמיכה ישובי חינוכי



גַּת חֶבְרִים

ערכה בנושא מיומנויות חברתיות

מהדורה ראשונה תשפ"ג 2023



בעריכת צוות מתי"א בני ברק

ד"ר יעל גוטר * ד"ר רינת גולד * פנינה ליברמן
מירי פוזן * חני ולדר * אסתר פוריס * תמר פרידמן

ערכה בנושא מיומנויות חברתיות

לצוותים במערכת החינוך

צוותים יקרים,

ערכה זו הופקה במתי"א בני ברק, ובשיתוף עיריית בני ברק-מינהל החינוך, גפ"ן רשותי במטרה לסייע לכם בהקניה ובתרגול מיומנויות תקשורתיות וחברתיות, על מנת לאפשר לתלמידים השתלבות חברתית מוצלחת. למידה חברתית-רגשית מתפתחת מילדות ועד בגרות, וכוללת ויסות רגשי, הבנת נקודת המבט של הזולת, אמפתיה ועוד.

ישנם תלמידים המתקשים להפנים וליישם מיומנויות חברתיות, ולכן חשוב להקנות ולתרגל זאת עמם. מחקרים מראים כי ניתן לשכלל מיומנויות חברתיות בעזרת התערבות מקצועית ושיטתית. לשם כך הפקנו את הערכה שלפניכם. הערכה מתמקדת במבחר מיומנויות חברתיות משמעותיות בחיי היום יום של התלמידים.

תודה מיוחדת לגב' תמי שטרנליכט, מנהלת מתי"א בני ברק, על שאפשרה לנו להפיק ערכה מושקעת וחשובה זו, לטובת הכלל.

להרחבה ולהעמקת הידע הנכם מוזמנים להיכנס לאתר מתי"א בני ברק: <https://matya-bb.tik-tak.net/>

לשאלות, הערות והתייעצויות, ניתן לפנות אלינו למתי"א בני ברק במייל:

Matya.bnei brak@matya365.org.il

שלכם ובשבילכם,

ד"ר יעל גוטר – מומחית תחום ASD ונפשי

ד"ר רינת גולד – קלינאית תקשורת ורכזת תחום תקשורת

גב' חני ולדר – רכזת גנים

גב' פנינה ליברמן – רכזת תחום ASD ונפשי

גב' מירי פוזן – מנתחת התנהגות (ABA)

גב' אסתר פוריס – מרפאה בעיסוק, רכזת תחום מוגבלויות פיזיות

גב' תמר פרידמן – מאבחנת דידקטית ומנהלת המרכז לקידום למידה



תוכן הענינים

54	פרק 7 מיומנויות שיחה	6	פרק 1- תאוריית מיינד
57	כרטיס 16-17 דיבור בטון מותאם	11	כרטיס 1+2- אנשים מסתכלים על מה שמעניינים אותם כרגע
61	כרטיס 18-תרגול מיומנויות שיחה	13	כרטיס 3- כשאני מבין מה מעניין אנשים, אני יכול להגיב באופן מותאם.
62	כרטיס 19-כיצד אזהה שהחבר מתעניין בשיחה	14	כרטיס 4-החושים מובילים לידיעה
63	כרטיס 20-כיצד אזהה שהחבר משתעמם בשיחה איתי	15	כרטיס 5-אנשים שונים, מחשבות שונות, באותו מקום וזמן
64	כרטיס 21- כיצד אזהה שהחבר מתעניין\משתעמם בשיחה	16	סיפור חברתי- לכל אחד יש מחשבות אחרות
65	סיפור חברתי-שיחה בגינה	18	פרק 2- ויסות רגשי
67	פרק 8- מודל אפרת	21	כרטיס 6- דוגמא לשלבים בויסות רגשי עצמי
70	כרטיס 22-26 תרגול מודל אפרת	22	כרטיס 7-תרגול שלבים בויסות רגשי
75	סיפור חברתי-מודל אפרת	24	סיפור חברתי-בלי כוונה
77	פרק 9- פתרון בעיות	26	כרטיס 8-תרגול שימוש בלוח רגשות
82	כרטיס 27-28 מודל לפתרון בעיות	28	כרטיס 9-יומן ניהול הרגשות שלי
84	סיפור חברתי-יש בעיה מה עושים?	29	פרק 3- אמפטיה
87	פרק 10- טקט	32	סיפור חברתי-ההסעה שאחריה
90	סיפור חברתי-שאלה אישית	33	פרק 4-גמישות מחשבתית
91	סיפור חברתי-הפציעה של בנצי	37	כרטיס 10-דוגמאות לנוקשות וגמישות
92	סיפור חברתי-מה מתאים לומר למי?	38	סיפור חברתי- הרוב קובע
93	סיפור חברתי-הסוכריה המתוקה	39	פרק 5- היענות לפנייה חברתית
94	פרק 11- מחמאות ועין טובה	41	כרטיס 11- היענות לפנייה חברתית
97	כרטיס 29 הענקת מחמאות	42	כרטיס 12-היענות לבקשה
98	סיפור חברתי-כל הכבוד לי	46	פרק 6- הצטרפות לקבוצה
99	סיפור חברתי-דיאטת מחמאות	50	כרטיס 13-15 הצטרפתי והצלחתי
	ביבליוגרפיה	53	סיפור חברתי- מי רוצה לשחק איתי



צוותים יקרים,

לפניכם ערכה בנושא מיומנויות חברתיות. מיומנויות אלה הן חלק מהתפקודים הניהוליים והרגשיים, המתייחסים ליכולתו של האדם לנהל את עצמו ולפקח על מעשיו, באופן רגיש ואמפתי. תפקודים ניהוליים ורגשיים תקינים מסייעים בהשתלבות חברתית מותאמת ומוצלחת.

הערכה מחולקת לפרקים. כל פרק עוסק בהיבט חברתי אחד ומציע הסבר ודרכים לתמיכה בהיבט זה, באופן פרטני ובקבוצה, תוך הצגת דוגמאות, המחשבות, והצעות לפעילויות. בחלק מהפרקים צורפו כרטיסים חזותיים, שנועדו לייעול הלמידה וסיפורים חברתיים להעשרת הסימולציות ולהעמקת ההפנמה של המיומנויות. הפרקים קשורים זה בזה, ולעתים יש חפיפה בחלק מהתכנים והפעילויות, בבחינת "הא בהא תליא".

חשוב!

- **אנחנו כאן למען התלמיד** – התפתחות ולמידה מתרחשים בסביבה נעימה, עם מבוגר תומך שמסתכל על התלמיד בעין טובה, רואה את החיוב ומחזק על המאמץ.
- **הטרמה ותיאום ציפיות** – חשוב להטרים לתלמיד את מה שצפוי לו, להכין אותו לקראת רצף הפעילות, וגם לדבר על החיזוק הצפוי – במקרים רלוונטיים.
- **חיזוקים חיוביים** – חשוב לתת לתלמיד משוב (חיזוק חיובי) על השתתפות מותאמת במהלך הפעילות, על רכישת המיומנות והתרגול.
- **התאמה אישית** – חשוב להתאים את הפעילויות לשלב ההתפתחותי ולאישיות של התלמיד ושל איש הצוות. הפעילויות בערכה הן בגדר המלצה בלבד ויש להפעיל שיקול דעת מקצועי ויצירתיות ביישום ההנחיות. תפקיד איש הצוות להיות קשוב לצרכי התלמיד בכל רגע נתון ולהתאים את תוכן הלמידה ואת קצב הלמידה לפניות התלמיד באותו רגע.



- ניתן להרחיב וליצור פעילויות נוספות, בהשראת הערכה, על פי הניסיון והמקצועיות של איש הצוות, ובהתאמה לתלמיד.
- **חדר פרטני** – חשוב לתרגל את המיומנות תחילה בחדר פרטני, על מנת להגיע לתרגול הקבוצתי כאשר התלמיד מיומן ויודע מה נדרש ממנו.
- **משחק תפקידים** (סימולציות) – מומלץ לתרגל בעזרת סימולציות כל מיומנות בנפרד. חשוב להתקדם בקצב המתאים לתלמיד ולחזור ולתרגל מיומנויות קודמות, מעת לעת, על מנת לשמר את הידע.
- **עבודת צוות** – מומלץ לשתף אנשי צוות העובדים עם התלמיד, ואת ההורים, בתהליך הלמידה, על מנת לאפשר רצף עבודה על המיומנויות במהלך השיעורים, ההפסקות במהלך הבוקר, ואחר הצהרים בבית.
- **סימני דרך** – מומלץ להשתמש בערכת כרטיסי הניווט "סימני דרך", במיוחד בכרטיסים הקשורים לחלקים החברתיים וההתנהגותיים. ניתן להוריד את הערכה מאתר מתי"א בני ברק.
- **סיפורים חברתיים** – מומלץ להשתמש בסיפורים חברתיים, כשלב ראשון בהקניה ובתרגול של מיומנויות חברתיות. (ר' דוגמאות להלן, והנחיות לכתיבת סיפורים חברתיים בכרטיסי הניווט בעמ' 38).
- **חשוב לזכור** – הערכה נועדה לתמוך ולסייע בהשתלבות, אך אינה תחליף להדרכה ולליווי שוטף של אנשי מקצוע.

בהצלחה!



פרק 1 תיאוריית המיינד

הקדמה

אוריאל בן השנה משחק על רצפת המעון. אחד הילדים דורך עליו בלי כוונה, ואוריאל פורץ בבכי. יוסי מוציא את המוצץ מפיו, ושם אותו בפה של אוריאל הבוכה... אוריאל אינו משתמש במוצץ כלל, והוא מסובב את ראשו וממשיך לבכות. יאיר בן השלוש נופל ופורץ בבכי. שלומי חברו רץ, מביא לו את ה"שמיכי" האהובה עליו. שלומי אינו מנסה להרגיע את הבכי של יאיר באמצעות המוצץ, למרות שהוא עצמו – קשור למוצץ שלו במידה רבה. שלומי כבר מבין שיאיר שונה ממנו: אני נרגע עם מוצץ, יאיר מעדיף "שמיכי".

אחת המיומנויות העומדות בבסיס השתלבות חברתית, היא היכולת "להיכנס לנעליים של מישהו אחר", כלומר היכולת לראות דברים מנקודת מבט של הזולת. יכולת זו מכונה בשפה המקצועית "תיאוריית המיינד" (באנגלית: Theory of Mind = TOM).

"מיינד" זו תודעה; מושג הכולל את המחשבות, רצונות, רגשות שלנו.

למה "תאוריה"? כיון שאנחנו לא יודעים בוודאות מה עובר במוחו של אדם אחר, אלא עלינו לשער ולהניח זאת, כמו ב"תאוריה". יש לנו תיאוריה לגבי המחשבות, הידיעות או הרצון של מישהו אחר.

יעל בת השלוש מספרת לגננת: "אתמול נסענו באוטו של דני לבית של רוזה". תיאוריית המיינד של יעל עדיין לא מפותחת דיה, והיא אינה יכולה לתאר לעצמה שהגננת אינה יודעת מיהו דני ומיהי רוזה... לעומת זאת, שרה בת הארבע מספרת לגננת: "אתמול נסענו באוטו של אחי הגדול לבקר את דודה שלנו". היא מבינה שהגננת אינה מכירה את שמותיהם של אחיה ובני משפחתה המורחבת.

תיאוריית המיינד מתפתחת בהדרגה מרגע שתינוק נולד. נביא כאן בקצרה כמה אבני דרך חשובות בהתפתחות תיאוריית המיינד ורעיונות לפעילויות.

1. **ההבנה שמבט של אדם מייצג את מוקד הקשב שלו.** למשל, אם אני מסתכל על השעון שתלוי על הקיר, המבט שלי לכיוון השעון מהווה רמז לכך שהשעון מעניין אותי ושאיני מפנה את הקשב אליו אולי השעון יפה בעיניי, אולי אני רוצה לדעת מה השעה (ראו כרטיס 2).



היכולת לעקוב אחר מבט של אדם אחר ולהבין על מה הוא מסתכל ולאן מופנה הקשב שלו היא יכולת חשובה בכל מפגש עם אנשים. כשאני מבין על מה אדם מסתכל, אני מבין מה מעניין אותו ברגע זה ואפשר לי להתאים את התגובה שלי אליו. למשל, אם אני רואה שאדם מסתכל על שעון, אני יכול להגיד משהו על השעון או לשאול אם הוא רוצה לדעת מה השעה או אם הוא ממהר.



מעקב אחר מבט יוצר את החיבור הראשוני בין אנשים שנמצאים יחד, כיון שהוא מאפשר לנו הצצה אל מוקד הקשב של הזולת. **הטרמה:** כדאי לשוחח עם הילד על כך שאנחנו מסתכלים על דברים שמעניינים אותנו, דברים שאנחנו חושבים עליהם. אפשר לצפות יחד אתו בפעילות של ילדים אחרים ולנסות יחד לזהות על מה ילד מסוים מסתכל ועל מה הוא חושב.

א. עבודה פרטנית:

לפזר חפצים במרחב החדר. כל אחד בתורו (איש צוות וילד) מסתכל על חפץ והשני צריך לעקוב אחר המבט ולזהות על מה מסתכל.

ב. עבודה בזוג/בקבוצה:

אותה פעילות עם ילד/ים נוסף/ים.

2. ההבנה שלאנשים שונים יש רצונות שונים.

הבנה זו עומדת בבסיס היכולת "להיכנס לנעליו" של הזולת והיא קריטית להשתלבות חברתית.

הטרמה: כדאי לשוחח על עם הילד על כך שאנשים שונים אוהבים או לא אוהבים דברים שונים.

א. עבודה פרטנית:

בזמן פעילות יצירה או משחק בחצר, חשוב להדגיש את הרצונות שלך לעומת רצונותיו של הילד. למשל "אתה אוהב צבע כחול, אני אוהב צבע אדום"; "אתה אוהב להתנדנד מהר, אני אוהב להתנדנד לאט"; "אתה אוהב פיתה עם חמום, אני אוהב לחם עם גבינה". (ראו כרטיס 3)

ב. עבודה בזוג / בקבוצה:

להציע לקבוצה כמה אופציות של משחקים – כל אחד אומר מה הוא אוהב. ואז מחליטים ביחד במה לשחק.

אפשר לשאול גם על התפקידים בהם מעוניינים במשחק (אחד רוצה להיות התופס, אחד רוצה רק להסתכל).

ג. למידה מזדמנת: כאשר תלמידים מביעים רצון שונה מהרצון של תלמיד היעד (לדוגמה: כולם רוצים לשחק בחצר, תלמיד היעד מעדיף לשחק בכיתה), איש הצוות משקף, מתווך ומזכיר (בהתלהבות): "זה כמו שלמדנו – לאנשים שונים יש רצונות שונים".

ד. הכללה: בהקשרים יומיומיים הילד יבין שהרצון שלו - לא בהכרח תואם למה שאחרים רוצים. למשל, כשבחרים כיבוד למסיבה, עליו לשאול מה אחרים רוצים, לכבד ולהתגמש בהתאם.



3. הקשר בין ראייה לידיעה. אם אני רואה משהו – אני יודע דברים לגביו.

א. עבודה פרטנית:

לוקחים קופסה אטומה של מאכל או מוצר כלשהו, למשל קופת צדקה או קופסה של פלסטלינה ומכניסים לתוכה פריט שלא שייך, למשל עיפרון או סוכריה. שואלים את הילד אם יודע מה יש בקופסה. גם אם הילד אומר שהוא יודע, חשוב להדגיש "אתה לא יודע, אתה **חושב** שיש כאן כסף/פלסטלינה". מחזיקים את הקופסה קרוב אלינו ומסתכלים פנימה. מדגישים את הקשר בין ראייה לידיעה: "אני רואה מה יש כאן, אז אני יודע; אתה לא רואה אז אתה לא יודע" מיד לאחר מכן מפנים את הקופסה לילד כך שגם הוא יוכל לראות. מדגישים שוב "עכשיו אתה רואה אז עכשיו אתה יודע".



ב. עבודה בזוג/בקבוצה:

אותה פעילות עם ילד נוסף.

4. הרחבה גם לחושים אחרים -שמיעה, ריח, טעם, מגע. (ראו כרטיס 4)

a. פעילות בזוג: "נחש מה החפץ":

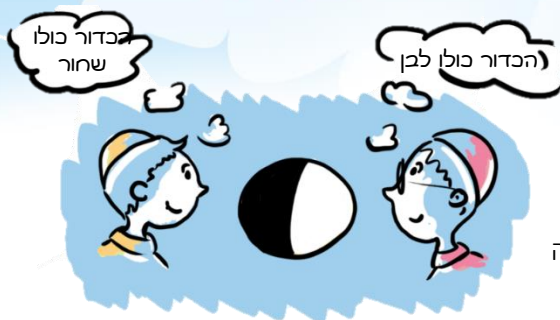
- i. מניחים בקופסה חפצים שונים, עם מאפיינים חושיים שונים: צלילים, ריחות, מרקמים... (לדוגמה: כלי כתיבה, כלי נגינה, משרוקית, בקבוק עם מים, מטבעות, סבונים או בשם...). המטרה: לזהות את החפצים מבלי לראותם.
- ii. מנענעים את הקופסה כדי לשמוע קולות של חפצים. כל אחד מעלה השערות אילו חפצים יש בקופסה.
- iii. כל אחד בתורו ממשש חפץ בתוך הקופסה, ומשער מה החפץ שמישש.
- iv. מציגים את החפצים שהיו בקופסה. כל אחד בתורו מספר כיצד ניחש וזיהה את החפצים, מה הטעה ומה סייע בזיהוי.

5. ההבנה שאנשים שונים עשויים לדעת דברים שונים: אם אדם אחר לא ראה את העיפרון הוא

לא ידע שהעיפרון נמצא בקופסת הפלסטלינה. אם מישהו ראה שאני מתחבא מאחורי הארון הוא ידע שאני נמצא שם.

פעילות לעבודה פרטנית, בזוג או בקבוצה קטנה: משחק שבו מחביאים חפץ, משחק מחבואים.





באזור: ילד – כדור – ילד. החצי הימני של הכדור שחור, החצי השמאלי של הכדור לבן. כל אחד רואה רק חצי כדור, וחושב שהכדור שחור או לבן – בהתאם למה שהוא רואה.

אנשים שונים עשויים לחשוב דברים שונים באותה סיטואציה (ראו סיפור חברתי בסוף הפרק "לכל אחד יש מחשבות אחרות", וכרטיס 5).

א. עבודה פרטנית:

קח בובות ואמצעי המחשה וספר לילדים את הסיפור הבא: זה יוסי (הרם את הבובה) וכאן זה החדר שלו (הִצָּבֵעַ על ארון קטן) וכאן יש לו ארגז (הִצָּבֵעַ על קופסה קטנה) שבו הוא שומר כדור שהוא מאוד אוהב (הִרְאֶה לילד את הכדור). יום אחד יוסי שמע דפיקה



בדלת, הוא ניגש לדלת וראה את חברו הטוב דני (הרם את הבובה). יוסי הזמין את דני לחדרו. הוא פתח את הארגז, הוציא את הכדור והם שיחקו ביחד. ואז יוסי אמר "רגע, דני, אני הולך לעזור לאמא שלי" (הוצא את הבובה של יוסי והסתיר אותה). דני נשאר לבדו בחדר של יוסי. מה עשה? החליט שיסדר את החדר. הוא לקח את הכדור ושם אותו בארון. הוא סגר את הארגז. ישב וחיכה. כעבור כמה רגעים יוסי חזר. יוסי הסתכל סביב ושאל "איפה הכדור שלי?" כאן עצור ושאל את הילד "איפה יוסי יחפש את הכדור?" אם הילד יגיד "בארגז", סימן שהוא מבין שמה שיוסי יודע שונה ממה שהוא עצמו (הילד) יודע.

ב. הכללה:

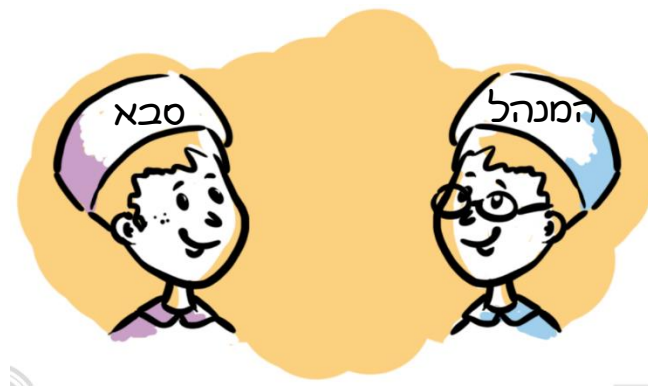
בהזדמנויות בהן אנשים שונים חושבים דברים שונים – איש הצוות ישקף זאת לתלמיד, במידת הצורך, ויחזק את התלמיד כאשר הוא מצליח לזהות זאת ולפעול בהתאם. למשל: אנשים שונים רואים כלב. אחד אומר "איזה חמוד" ומלטף אותו. אחר אומר "אוי! הכלב מפחיד!", ובורח ממנו.

"אנשים שונים עשויים לחשוב דברים שונים באותה סיטואציה".



מאגר פעילויות ומשחקים בנושא TOM:

- החבאת חפץ
- משחק קופסה LINK בגרסה רגילה או בגרסת ג'וניור
- להציב מסך/ילקוט בין שני ילדים, לכל אחד דף ועט, אחד מסביר לשני איך לצייר בדיוק כמוהו. להסביר למה זה לא נראה אותו הדבר.
- משחק עם **חישוקים** – מי שאוהב שוקולד קופץ ימינה, מי שאוהב נקטרינה קופץ שמאלה
- בנייה **מקוביות** – לכל אחד כמות וצבעים זהים, אחד בונה, ומסביר לשני (מעבר למסך) כיצד לבנות.
- **מי אני ומה שמי** – לכל אחד יש כתר על הראש עם שם של דמות. כולם יכולים לראות מה שם הדמות, חוץ מבעל הכתר (אחשוורוש, מנהל בית הספר, סגן המנהל, חבר מהכיתה...) הילד שואל שאלות את החברים, כדי לנסות לדעת מה כתוב על הכתר שלו.
- **צוללות**
- **אישיות** – תלמיד אחד יוצא החוצה. התלמידים האחרים בוחרים בדמות שכולם מכירים, והתלמיד שיצא צריך לגלות באיזו דמות בחרו, באמצעות שאלות של "כן" ו"לא". אפשרות נוספת: שהתלמידים יתנו רמזים על הדמות מבלי לגלות מי היא, והתלמיד יגלה על פי הרמזים. (למשל – בן/בת, דמות מהמקרא או מהכיתה, גיל הדמות...)



ברטיסים חזותיים לתרגול תאוריית המיינד – TOM

ברטיס 1

אנשים מסתכלים על מה שמעניין אותם ברגע

על מה אני חושב?

"הייתי ממש רוצה לאכול את זה"

"אחי הקטן היה שמח לקבל"

"זה לא בריא, מלא סוכר וצבע מאכל"

אני מסתכל על:

סוכריה

על מה הוא חושב?

"האם עבר כבר האוטובוס שהוא צריך"

"מעניין אם כבר עבר האוטובוס לירושלים"

"אני מקווה שבאן ממתינים לקו 970 לכיוון
חיפה"



החבר מסתכל על:

תחנת אוטובוס



כרטיסים חזותיים לתרגול תאוריית המיינד – TOM

כרטיס 2

אנשים מסתכלים על מה שמעניין אותם ברגע

החבר מסתכל על:	אולי מעניין אותו:	אני מגיב באופן מותאם:
בקבוק מים 	לשתות	אני שואל: "אתה רוצה לשתות?"
שעון 	לדעת מה השעה	אני שואל: "אתה רוצה לדעת מה השעה?" או: "אתה ממהר?"
כדור 	לשחק איתי	אני שואל: "אתה רוצה לשחק בכדור?"



כרטיסים חזותיים לתרגול תאוריית המיינד – TOM

כרטיס 3

כשאני מבין מה מעניין אנשים, אני יכול להגיב באופן מתאים.

מומלץ להשלים את הטבלה ביחד עם התלמיד\ה:



החבר



אני

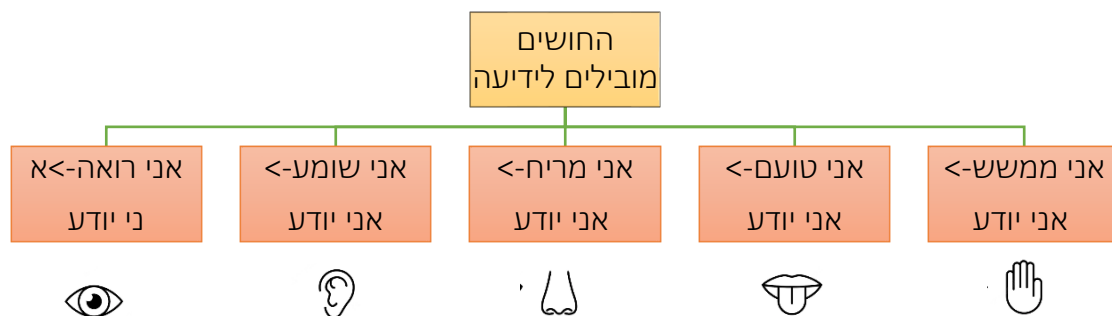
החבר אוהב	אני אוהב	
אדום	ירוק	צבע אוהב: 
		מאכל אוהב: 
		ספר אוהב: 
		שיר אוהב: 
		משחקי חצר אוהב: 
		משחקי קופסה אוהב: 



כרטיסים חזותיים לתרגול תאוריית המינד – TOM

כרטיס 4

החושים מובילים לידיעה



כרטיסים חזותיים לתרגול תאוריית המיינד – TOM

כרטיס 5

אנשים שונים -> מחשבות שונות -> באותו מקום וזמן!

מומלץ להשלים את הטבלה ביחד עם התלמיד/ה:



האחר חושב	אני חושב	סיטואציה
איזה משעמם	איזה מעניין	מקשיבים לסיפור
איזה כיף לרוץ	אני כבר עייף	משחקים תופסת
		השיעור הסתיים
		הסתיים יום הלימודים
		תחרות ריצה
		מבחן בעל פה
		יורד גשם



לְכָל אֶחָד יֵשׁ מִחֲשָׁבוֹת אַחֲרוֹת/ סיפור חברתי בנושא תאוריית מיינד

ביום חמישי, בשעה האחרונה לפני שהולכים הביתה – יש בכיתה ב' שיעור ציור.

בשיעור ציור היתה נכנסת המורה מרים לכיתה, כל הבנות היו מוציאות בלוק ציור, עפרון, מחק וצבעים.

המורה היתה מצירת ציור על הלוח, וכל הבנות היו מעתיקות.

בחדש אלול היא ציירה שופר, והראתה לבנות איך השופר צר בצד אחד ורחב בצד השני, לקראת ראש-השנה למדה המורה מרים איך מצירים רמון – עגל ואדם עם כתר על הראש...

המורה מרים אהבה לראות שכל הציירים אותו דבר – כמו הצייר שהיא ציירה לדגמה על הלוח.

אבל בשבוע שעבר – לא הגיעה המורה מרים לכיתה.

ביום חמישי בשיעור האחרון נכנסה לכיתה מורה חדשה – המורה רחלי.

המורה רחלי החזיקה ביד דפים...

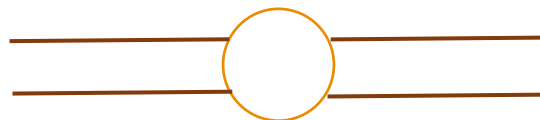
היא אמרה לבנות:

שלום בנות! למורה מרים נולדה תינקת חדשה. היא לא תגיע לכיתה כמה שבועות, ועד שהיא תחזור – אנחנו נציר ביחד.

"אבל המורה", אמרה גילי, "לא צריך דפים, הבאנו בלוק ציור!"

"לא נורא", אמרה המורה רחלי, "היום נציר על דף, ובשבוע הבא – נציר בבלוק הציור".

על הדף שהמורה חלקה היה מציר עגול וקוים:



"כל אחת מתבוננת בדף שלה, וחושבת מה אפשר להוסיף לציור הזה כדי שהוא יהיה יותר מובן... אפשר להוסיף צבעים, אפשר להוסיף קוים..." אמרה המורה.

"אבל מה צריך לצאת בסוף?" שאלה שרהלה, "איך נדע?"

"זה בדייק הענין", אמרה המורה רחלי, "לכל אחת צריך לצאת ציור אחר! יש בכיתה 28 בנות, ואני רוצה שבסוף השיעור יהיו כאן 28 ציורים שונים".

כלן הוציאו עפרונות וצבעים והחלו לעבד.

יעלי הביטה בגילי, שיושבת לידה, וראתה שגילי מסיפה לעגול ספרות ומחוגים, ויוצרת שעון.



יעלי הביטה בנועה, שיושבת בצד השני וראתה שנעה צובעת את הכדור בצבעים שונים, ובין הפסים – בילוק, והבינה שנעה יוצרת כדור על דשא.

"למה את לא מציירת?" שאלה המורה רחלי את יעלי, "אין לך מכשירי כתיבה?"

"אני לא יודעת מה לצייר!" אמרה יעלי, "אני מעדיפה שתציירי על הלוח ואני אעתיק! אני לא יודעת מה טוב ומה לא טוב!"

"אבל יעלי", אמרה המורה רחלי, "אין כאן טוב ולא טוב! לכל אחת יש מחשבות אחרות... זה מה שטוב! זה מה שיפה ומעניין! קדימה, יעלי. תסתכלי על הדף, ותחשבי מה עושים!"

יעלי הסתכלה על הדף, לקחה בהסוס את העפרון, והחלה להוסיף לאט לאט קווים, נקודות ועגולים.

פתאום היא הבחינה שעל הדף שלה מצייר זר פרחים!

היא הוציאה את הצבעים וצבעה את הפרחים בצבעים שונים.

יעלי היתה כל כך שקועה בעבודה, עד שכמעט לא הבחינה שהמורה רחלי כבר התחילה לאסוף את הציורים ולתלות על הלוח...

היו שם כל מיני ציורים: שעונים בצבעים שונים, כדורים, פרחים, סכריות, ואפילו... עדי ציירה "איש עם בובע הולך על מסלת רכבת – בשמסתכלים עליו מלמעלה..."

המורה רחלי אהבה את כל הציורים! היא אמרה שוב ושוב:

לכל אחת יש מחשבות משלה! כמה יפה לראות שכל אחת רואה את הצורה וחושבת על משהו אחר!

הבנות למדו דבר מעניין:

לכל אחד יש מחשבות משלו – כל ילדה רואה משהו אחר.

לכל מורה יש העדפות אחרות – מורה אחת אוהבת שכלן מצירות אותו דבר, ומורה אחרת – אוהבת את הגוף...

כל אדם חושב אחרת!



פרק 2 ויסות רגשי

הקדמה

מה זה "רגש"?

לאדם יש חמישה חושים שבאמצעותם הוא בוחן את מה שמתרחש בעולם שסביבו: הוא רואה, שומע, מריח, טועם וממשש את מה שנמצא מחוץ לו. הרגש הוא מה שמתרחש בתוך האדם. יש חמישה רגשות בסיסיים: **פחד, כעס, גועל, שמחה ועצב**. הרגש והתגובה הרגשית של האדם אינה תלויה רק בחוויה עצמה, אלא בפרשנות שהוא נותן לחוויה.

יאיר בן ה 12 מתעורר בלילה ומריח ריח של שריפה. הרגש שהוא חווה: פחד, דאגה... שי משתתף עם משפחתו במסיבה בפארק, ודודיו עומדים ליד מַצֵּלָה ומכינים בשר "על האש". גם הוא מריח ריח שרוף, אולם הוא חווה רגשות אחרים – שמחה, ציפייה...

אחרי שאנו **יודעים** מה אנו מרגישים, נוכל **לבטא** את הרגש. רגשות אפשר לבטא במילים, אבל עוד יותר מכך – באמצעים בלתי מילוליים כמו: הבעות פנים, מחוות גוף, וקולות. כשאדם **שמח** – הוא מחייך, עיניו מאירות. כשאדם **כועס** – הוא לא צריך לומר "אני כועס!" רואים שהבעת פניו משדרת כעס ואי שביעות רצון. ביטויי הרגש הם כלי תקשורת-חברתי. כשתלמידים מבטאים את רגשותיהם באופן מקובל, הם מאפשרים לסביבתם להבין את הצרכים, הכוונות והרצונות שלהם. אדם שפניו חסרות הבעה או התנהלותו קפואה - קשה לדעת מה הוא מרגיש ומה עובר עליו. הביטוי הרגשי של אדם משפיע על הקשרים החברתיים שלו. למשל, כשילד נכנס לגן בבוקר בחיוך – יש להניח שמישהו ייגש אליו ויזמין אותו למשחק או לשיחה. **תגובה רגשית** מווסתת היא תגובה שמותאמת לגיל הילד ולסיטואציה – **עוצמת התגובה** ומשך הזמן של התגובה הרגשית.

כשיוסי נעלב – הוא מראה פנים עצובות ומתכנס בפינה, אך אם מפייסים אותו וקוראים לו לחזור לפעילות – הוא נענה, נרגע ומצטרף ברצון. כשגדי נעלב – הוא מתפרץ בבכי רם וסוער, לעתים מתנפל באגרופים על הילד שפגע בו ("פגע בו" יכול להיות גם ניצח אותו במשחק, או תפס לפניו את המכונית האהובה עליו בגן). הוא צורח, נשכב על הרצפה, ואינו מצליח להירגע. גדי עומד עלוב ומכונס בפינה למשך שעות ארוכות - לעתים עד סוף יום הלימודים בגן!





אחד המנגנונים המסייעים לילד להבין את סביבתו ולהגיב אליה בהתאם היא היכולת להיעזר **ברמזים חברתיים** – כלומר, לעקוב אחרי הבעות פניהם ושפת הגוף של מבוגרים בסביבה, ולפיהם – לכוון את הרגש ואת ההתנהלות. תלמידים המתקשים לפענח רמזים חברתיים עלולים להתקשות גם בוויסות תגובותיהם.



עבודה על מוקדי קושי של התלמיד עלולה לגרום **להצפה רגשית**. לכן מומלץ להתחיל בעבודה כאשר התלמיד אינו המוקד (כלומר, לשמור על "מרחק פסיכולוגי"). למשל: להתחיל בסיפור חברתי, בהמחזה או במשחק תפקידים, מבלי לנקוט בשם התלמיד. **חשוב:** במקרה ולתלמיד קושי משמעותי בוויסות רגשי (התקפי זעם, הימנעות, אימפולסיות...) – חובה להתייעץ ולקבל הדרכה מאיש מקצוע מהתחום הרגשי (פסיכולוג, תרפיסט, עו"ס, יועץ חינוכי), על מנת להימנע מהתערבות העלולה להזיק.



ניתן לחלק את תהליך הוויסות הרגשי **לארבעה שלבים**:

1. **זיהוי הרגש** (תוך אישי) - איך אני מרגיש בתוך עצמי?
2. **שיום הרגש והבעה רגשית** - כיצד אני מביע – במלים ו/או בהבעות פנים – את החוויה שלי?
3. **עוצמת הרגש** - מהי העוצמה שבה אני חווה את הרגש?
4. **התנהגות** – יכולת הוויסות / שליטה בהתנהגות – כיצד אני מתנהג נוכח הרגש.

רוב התלמידים לומדים מהסביבה לווסת את רגשותיהם והתנהגותם. חלק מהתלמידים מתקשים בכך וחווים כל גירוי בעוצמה גבוהה – לעתים מפאת חרדה. תלמידים אלה עלולים להגיב בעוצמה חסרת פרופורציה לכל גירוי מינורי, ויתקשו להירגע כאשר הוא נסערים, למרות ניסיונות של הסובבים אותם להרגיעם בדרכים שונות. חשוב לתרגל עמם מיומנויות לויסות עצמי, למען ביטחונם ובטחון הסביבה, ולטובת השתלבותם החברתית.

לאיש הצוות (המבוגר המתווך) **תפקיד משמעותי** בוויסות הרגשי. עליו לשקף לתלמיד את רגשותיו, ולקרוא להם בשם, למשל: "אני רואה שאתה מאד נסער. משהו מבעיס אותך?" או "אני רואה שאתה נרגש מאד. זה באמת יכול להיות מרגש כאשר תלמיד חדש מגיע לכיתה".



כללים לויסות :

כאשר קורה לי שמעורר בי רגש:

- אני עוצר
- אני חושב – מה אני מרגיש? (אפשר להיעזר בלוח רגשות, כרטיס 8)
- באיזו עוצמה אני מרגיש?
- אני חושב – מה מתאים לעשות בסיטואציה
- אני פועל באפן מווסת (ראו כרטיסים 6,7)



כרטיסים חזותיים לתרגול ויסות רגשי

כרטיס 6

דוגמה לשלבים בויסות רגשי עצמי

הסיטואציה:

תפסתי את החבר במשחק תופסת, והוא הכחיש:
"לא נכון, לא תפסת אותי בכלל"



הרגש:

כעס, תסכול, פחד, ניצול



עצרתי



חשבתי



פעלתי



הפעילות שבחרתי:

ללכת מהמקום ולשחק עם חבר אחרי



האם זה עזר לי? האם זה עשה לי טוב?

עזר לי.

כשאני מתרחק מהמקום בו הכעיסו אותי- זה עוזר לי
להרגע ולא להגיב מיד בצורה לא מתאימה.



ברטיסים חזותיים לתרגול ויסות רגשי

ברטיס 7 תרגול שלבים בויסות רגשי

מומלץ להשלים את הכרטיס ביחד עם התלמיד\ה:

הסיטואציה:



הרגש:



עצרתי



חשבתי



פעלתי



הפעילות שבחרתי:



האם זה עזר לי? האם זה עשה לי טוב?



חשוב לזכור:

- לקחת נשימה, להירגע, לעצור לפני התגובה
- קשר עין
- מרחק מתאים (שמירה על מרחב אישי)
- טון דיבור (אינטונציה)

הטרמה



מומלץ לערוך עם התלמיד תצפית בהפסקה, לתווך ולשקף לו דוגמאות של התנהגויות מווסתות יותר או פחות בקרב התלמידים. מתי תלמידים

מצליחים לשמור על איפוק, ומתי הם "מתפוצצים", ולדון בהשלכות של ההתנהגות. בנוסף, מומלץ לקרוא עם התלמיד סיפור חברתי הממחיש את נושא הויסות הרגשי ולדון במסרים של הסיפור החברתי, ובדרכים לויסות רגשי מותאם.

עבודה 1:1 עם איש צוות

שלב ראשון: איש הצוות והתלמיד חושבים על דוגמה מחיי היום יום. לדוגמה: התלמיד הביא לכיתה משחק מהבית לראש חודש, וחברו אמר לו שהמשחק לא מעניין בכלל, וסירב לשחק עמו.

שלב שני: התלמיד ואיש הצוות **עוצרים וחושבים** על הרגשות העולים בתלמיד בסיטואציה הזו (עלבון, מבוכה, כעס, תסכול...). לדון בכך שאותה הסיטואציה יכולה להעלות רגשות שונים אצל אנשים שונים. רצוי להשתמש בלוח רגשות, כדי לדייק את הרגשות העולים בתלמיד. (נספח מספר 1: לוח רגשות).

שלב שלישי: נרגעים. התלמיד ואיש הצוות חושבים ומתרגלים שיטות להרגעה עצמית. לדוגמה: נשימה, להביט בתמונה, לצייר, לכתוב, לערוך סיבוב בחצר, לשטוף פנים, לשתות מים, הרפיה, דמיון מודרך, כיווץ ושחרור של כפות ידיים, מתיחות, שימוש בחפץ מרגיע, וכיו"ב.

שלב רביעי: התלמיד ואיש הצוות חושבים כיצד מתאים **לבטא** את הרגשות באופן מותאם (לדוגמה: להגיד לחבר – פגעת בי, זה מעליב, או "חבל שזה לא מעניין אותך"...).

שלב חמישי: התלמיד ואיש הצוות חושבים כיצד מתאים **לפעול** בתגובה לדברי החבר (לדוגמה: להציע לחבר אחר לשחק, מאחר והחבר הנ"ל אינו מעוניין). חשוב לדון במגוון תגובות אפשריות, ובאיזו מידה הן מווסתות ומותאמות.

שלב שישי: למידה מזדמנת ב"זמן אמת": איש הצוות מתווך ומשקף לתלמיד התנהגויות ותגובות במהלך יום הלימודים. כאשר התלמיד מפגין התנהגות מווסתת, איש הצוות מחזק אותו באופן מותאם, וכאשר ההתנהגות אינה מווסתת, איש הצוות מסייע לתלמיד להירגע ולווסת את עצמו. חשוב לעבד את הסיטואציה בזמן רגוע, בחדר פרטני, על מנת להפיק לקחים ולתרגל תגובות מווסתות מתאימות. ניתן להסריט במצלמה סיטואציות של התנהגות מותאמת של התלמיד, על פי שיקול הדעת של הצוות הרב מקצועי, ובאישור מנהל בית הספר וההורים. לאחר מכן ניתן לצפות בסרטונים ביחד, לעבד, לנתח, להסיק מסקנות ובעיקר **לחזק** את התלמיד על ההתנהגות המותאמת.



בְּלִי כֹפֶנֶה/סיפור חברתי בנושא ויסות רגשי

בְּלִיל שַׁבָּת רָצוּ כָּל בְּנֵי הַמִּשְׁפָּחָה לְהִתְיַשֵּׁב לִסְעוּדָה.
לִסְעוּדָה הִגִּיעוּ גַם שְׂרִי, הָאֲחוֹת הַנְּשׂוּאָה וַיהוּדָה – בַּעֲלָהּ, עִם רַבְקִי הַתִּינֻקָּת.
וַיהוּדָה הַתִּינַשֵּׁב לִיד אָבֶּא, לִידוֹ יִשְׁבֶּה רַבְקִי בְּכֶסֶּא הָאֶחָל הַגָּבוֹה שֶׁלָּהּ, וְלִידָהּ – יִשְׁבֶּה שְׂרִי.
זוֹ הַפַּעַם הָרַאשׁוֹנָה שֶׁרַבְקִי הַקֹּטָנָה יוֹשֶׁבֶת עַל יַד הַשִּׁלְחָן עִם כָּלָם בְּכֶסֶּא שֶׁלָּהּ... הִיא חִיכָה לְכָלָם בְּאַנְשֵׁר.

כָּלָם הִתְיַשְּׁבוּ, וּלְפָתַע, רַבְקִי הוֹשִׁיטָה יָד קֹטָנָה וְהִפְכָּה אֶת הַכּוֹס שֶׁעָמְדָה קְרוֹב אֵלֶיהָ. מִיָּם קְרוֹיִם נִשְׁפְּכוּ עַל שְׂרִי וְגַם קָצֵת הַתִּיזוֹ עַל מֵאִיר.
"אוּף!!!" צָעַק מֵאִיר, "מָה זֶה?! אֵיזוֹ תִּינֻקָּת לֹא מְחַנֶּכֶת יֵשׁ לָךְ! הִיא שֹׁפֶכֶת עָלַי אֶת הַמִּיּוֹם! דִּי, דִּי, נִמָּאס לִי! אֲנִי לֹא מוֹכֵן יוֹתֵר! גַּם תִּפְסוּ לִי אֶת הַמָּקוֹם שֶׁלִּי לִיד אָבֶּא, וְגַם שׁוֹפְכִים עָלַי מִיּוֹם! תִּלְכוּ מִכָּאן וְדִי!"
כָּלָם הָיוּ בְּשִׁקָּט.



הָיָה מִמֶּשׁ לֹא נָעִים.
רַבְקִי הַקֹּטָנָה הִרְגִּישָׁה שֶׁמֵּאִיר כּוֹעֵס עָלֶיהָ, וְהִתְחִילָה לִבְכוּת.
שְׂרִי נִעְלָבָה.
כָּל הַשְּׂמִימָה שֶׁהִיָּתָה קֹדֶם – נִעְלָמָה.

אָבֶּא אָמַר לְמֵאִיר בְּקוֹל חֲמוּר: "מֵאִיר, הַכֵּנָס עֲבָשׁוּ לַחֲדָר שֶׁלֹּךְ עַד שֶׁתִּרְגַּע נָשִׁים!"
"לֹא הוֹצָה!", צָעַק מֵאִיר וְרַקַּע בְּרִגְלָיו, "הִיא שׁוֹפֶכֶת מִיָּם וּבִסּוּף מַעֲבִישִׁים אוֹתִי? אֲנִי לֹא מוֹכֵן! צְרִיךְ לְהַעֲנִישׁ אוֹתָהּ, אֶת רַבְקִי!!!"

"מֵאִיר, הַכֵּנָס לַחֲדָר שֶׁלֹּךְ עֲבָשׁוּ, וְתוֹכַל לְצֹאת מִמֶּנּוּ כְּשֶׁתִּרְגַּע", חָזַר אָבֶּא, וּמֵאִיר יָדַע שֶׁאֵין לוֹ בְּרָרָה וְנִכְנָס לַחֲדָר.

בְּחֲדָר הַחֲשׂוּף וְהַשִּׁקָּט חָשַׁב מֵאִיר לְעַצְמוֹ:
רַבְקִי הִיא תִּינֻקָּת. הִיא לֹא שֹׁפֶכֶת אֶת הַמִּיּוֹם בְּכֹפֶנֶה.
הִיא גַם לֹא הִתְכַּפְּנָה שֶׁהַמִּיּוֹם יִתִּיזוּ עָלֶיהָ...
וּבְכָלִל, שְׂרִי וַיהוּדָה הֵם אוֹרְחִים שֶׁלָּנוּ, וְאוֹרְחִים צְרִיךְ לְכַבֵּד! הַכֵּנָסֶת אוֹרְחִים הִיא מַצָּה גְּדוֹלָה וְחֲשׂוּבָה...
מֵאִיר הִתְחַרַּט.

הוּא חָזַר לַשִּׁלְחָן בְּשִׁקָּט וְהִצְטָרֵף לִסְעוּדָה.
אַחֲרֵי נְסִימָה לְאֹכֶל, וְשְׂרִי לָקְחָה אֶת רַבְקִי בַּעֲגָלָה לְדֹלֶת, אָמַר מֵאִיר בְּשִׁקָּט:
"שְׂרִי... אֲנִי מִבְּקֵשׁ סְלִיחָה... רַבְקִי מִתּוֹקָה, וְאֲנִי יוֹדֵעַ שֶׁהִיא לֹא הִתְכַּפְּנָה לְשִׁפּוֹף עָלַי מִיּוֹם... אֲנִי מֵאֵד אוֹהֵב שֶׁאַתָּם בָּאִים אֵלֵינוּ".
שְׂרִי חִיכָה לְמֵאִיר וְאַמְרָה שֶׁהִיא סוֹלַחַת, וְאַפְלוֹ רַבְקִי הַתִּינֻקָּת חִיכָה לְמֵאִיר חִינּוּךְ עֲנָק עִם נִשְׁתֵּי שְׂנִיִּים קִטְנוֹת.



דוגמאות למצבים בהם נשתמש באסטרטגיות של ויסות רגשי:

- כאשר אנו מאוכזבים: ציפינו לדבר מסוים אבל הוא לא קרה.
- כאשר אנו כועסים / מתוסכלים / פגועים
- קיבלתי מהמורה עונש שלא הגיע לי, לדעתי
- חבר הלשין עלי / דיווח עלי
- רימו אותי במשחק
- חברים לא משחקים לפי הכללים
- הפסדתי במשחק
- איני יודע מה אמורים לעשות עכשיו
- לא הספקתי להעתיק מהלוח
- הסייע שלי לא הגיע היום, בלי שידעתי על כך מראש.



אסטרטגיות לוויסות רגשי ולהרגעות בזמן אמת:

- ללכת מהר / לאט
- לרוץ וללכת לסירוגין
- לדפוק על שולחן בקול / בשקט
- להסיע מכונית צעצוע מהר/לאט
- קפיצה קטנה / גדולה
- קפיצה רחוקה / קרובה
- לקפוץ מכסא בלי ליפול
- לזרוק כדור חזק / חלש
- לצייר קשקוש ולנסות להישאר בתוך שטח התחום
- בלי נגינה – רועשים/שקטים
- ללכת לחדר רגיעה
- לפנות למישהו שיכול לעזור לי להירגע / לשנות את מצב הרוח
- לעשות משהו מתחום העניין שלי (דוגמה: לצייר)
- לעשות פעילות מהנה (לקרוא ספר, לרוץ בחצר)



דוגמאות למשחקים ולפעילויות

תרגול – סימולציות / משחקים להמחשה:

- משחקים עם לוח רגשות (ראו כרטיס 8).
- משחק "מה עובר עליך?"
- "אחת שתיים שלוש – דג מלוח"
- מגוון משחקי קופסה העוסקים ברגשות (למשל: "מה אני מרגיש?"
- עבודה עם "יומן רגשות", בעזרת טבלה (ראה כרטיס 9)



כרטיסים חזותיים לתרגול ויסות רגשי

כרטיס 8

תרגול שימוש בלוח רגשות



הנחיות לעבודה עם לוח הרגשות (באפן פרטני ובקבוצה):

- חשוב **לעבור** עם התלמיד על לוח הרגשות, בהתאם לשלב ההתפתחותי (אפשר להתמקד ברגשות בסיסיים). לדון ברגשות השונים המובעים בעזרת החייכנים.
- להציע לתלמיד **להצביע** על הרגשות הפועמים בו כעת. אפשר **להרחיב** – על פי שיקול דעתו של איש הצוות.
- **להיזכר** ברגשות שחשנו בעבר, ולמצוא אותם על הלוח. אפשר להרחיב – על פי שיקול דעתו של איש הצוות.
- **להיעזר** בלוח הרגשות על מנת לאבחן את הרגשות של תלמידים בכיתה ושל אנשי צוות בסביבה.
- **להתאמן** מול מראה בפרצופים לפי לוח הרגשות – כיצד להביע רגשות בעזרת הבעות פנים, שירמזו על התחושות שאני חש, כך שיוכלו להבין מה עובר עלי.
- עבודה בקבוצה: כל משתתף מצביע על הציור המביע את התחושה שלו בהתחלת/סיום המפגש. אפשר לעשות חידון פנטומימה – **לנחש** רגשות באמצעות פרצופים שהתלמידים יעשו מול הקבוצה: פרצוף עצוב, פרצוף כועס, פרצוף שמח ועוד.



דוגמא לפעילות בנושא ויסות רגשי:

משחק "טוב ש..."

כל משתתף מקבל היגד שמתאר סיטואציה **מתסכלת** (להלן מאגר היגדים – ניתן להוסיף היגדים), ומשלים את המשפט **"טוב ש..."** ביחד עם ההיגד, ומסביר מדוע זה טוב. לדוגמה: **"טוב שפספסתי הבוקר את האוטובוס, כי באוטובוס הבא פגשתי את חברי הטוב מהכיתה"**.

- השעון צלצל והתעוררתי מאוחר
- הוצאתי קופסת גלידה מהמקפיא וגיליתי שהיא ריקה
- רציתי לשלוח פקס עם פתרון מושלם של תשבץ, והסתבר שהיה לי מספר פקס שגוי.
- נסעתי לחוף הים, וגיליתי ששכחתי לקחת מגבת וקרם הגנה.
- נקרעו לי המכנסיים
- אוטובוס התיז עלי מים משלולית
- שכחתי את המפתח של הבית
- רציתי לקנות חטיף וגיליתי שחסר לי כסף
- נגמרו הכרטיסים לסיום הש"ס של דרשו
- גיליתי לחבר, בסוד, את מי אני הכי אוהב בכיתה והוא גילה לכולם
- שניים מחברי הטובים עברו לגור בעיר אחרת
- הגענו לגן השעשועים וגילינו שהוא סגור לרגל שיפוצים

הערות:

* בכל השלבים חשוב **לחזק** את התלמיד, הן על המאמצים שעשה והן על ההצלחות שנחל. כאשר מתקשה – לחזק את רוחו ולזמן חוויות של הצלחה.

* ראו ערכת כרטיסי ניווט, עמ' 67,

74



שכחתי לקחת
מטריה והתחיל
לרדת גשם



כרטיסים חזותיים לתרגול ויסות רגשי

כרטיס 9

יומן ניהול הרגשות שלי

לדוגמא:

זמנים או סיטואציות שבהן קשה לי :	פעילויות שיכולות לעזור לי להירגע:
רימו אותי במשחק/חבר הלשין עלי	לפנות למבוגר לספר
הסייע שלי לא הגיע היום ולא ידעתי על כך מראש	לבצע פעילות פיזית שתעזור לי להרגיע את עצמי
החברים לא משחקים לפי הכללים	להצטרף למשחק לפי הכללים שלהם.
הפסדתי במשחק	אומר לעצמי בלב: 'לא נורא, זה קורה לכולם'

יומן ניהול הרגשות שלי

מומלץ להשלים את הטבלה ביחד עם התלמיד/ה:

זמנים או סיטואציות שבהן קשה לי :	פעילויות שיכולות לעזור לי להירגע:



פרק 3

אמפתיה

מהי אמפתיה?

האמפתיה היא יכולת לחוות מעין התנסות רגשית במצבו של האחר: היכולת לחוש חמלה, צער, כאב, עצב, כעס, חוסר אונים ועוד לנוכח אירועים שונים - למשל, ניחום אבלים, מפגש עם חבר עצוב, סובל. לרוב מלווה התגובה הרגשית שלנו בהתנהגות שמטרתה להקל על סבלו של הזולת: מתן תמיכה רגשית, ניסיון עזרה פיזית, שיתוף, ניחום.



חיים הולך הביתה בסיום יום הלימודים עם חברו, משה. לפתע נתקל משה באבן ונופל. חיים אומר: "אוי! משה, הכל בסדר? קיבלת מכה?" הוא מושיט יד למשה ועוזר לו לקום.

בבסיסה של האמפתיה קיימות שלוש יכולות מרכזיות:

- יכולת **קוגניטיבית** – לקלוט ולפרש את המצב הפיזי והפסיכולוגי של האחר.
 - יכולת **רגשית** להתנסות במצבו של האחר.
 - **התנהגויות** שמטרתן להקל על האחר. (מה שמכונה "התנהגויות פרו חברתיות" – היכולת להפיק התנהגות חברתית גם ללא הכוונה או משוב מצד מבוגר שנוכח בשטח).
- אמפתיה** אצל ילדים נמצאה קשורה להישגים חברתיים ולביטחון עצמי אצל ילדים ובוגרים. התהליך האמפתי דורש **גמישות מחשבית, הקשבה פעילה, הבנה** בין אישית ותוך אישית מעמיקה. כדי להיות מסוגלים להעניק אמפתיה יש צורך לפתח את החלק במוח האחראי לה. התפתחות זו מושפעת מתקשורת ומיחס אמפתי שהסביבה מעניקה או מלמדת את הילד מגיל צעיר באופן ישיר ועקיף. היכולת להגיב במסירות ובחמלה למצוקתו של האחר מותנית בהתפתחות ההבנה הרגשית והחברתית של הילד וביכולת הויסות הרגשית שלו. ממצאים מחקרניים עדכניים מצביעים על כך שבאופן מובהק ניתן להבחין באמפתיה אמיתית כבר אצל תינוקות בגיל 6 חודשים.



יתרונות האמפתיה:

- אמפתיה מאפשרת לנו **לזהות** טוב יותר את **הרגשות** שלנו, ואת הרגשות של אחרים.
- כשאנחנו מצליחים לשמור על תקשורת ויחסים תקינים עם אחרים, תחושת **המסוגלות** והערכה העצמית שלנו עולה.
- **כשתחושת המסוגלות** והערכה העצמית שלנו עולה, אנו **יוזמים** יותר, ועולה ההסתברות להצלחה.



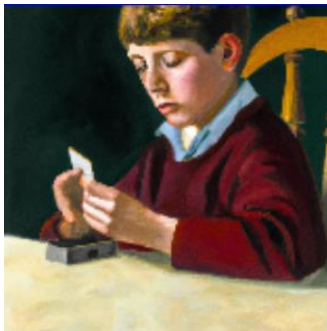
חשוב לזכור:

- הטכניקה היעילה ביותר לפיתוח אמפתיה, היא **הקשבה פעילה**. רובינו חושבים כיצד נגיב בזמן שהאדם מולנו עדיין מדבר. הקשבה פעילה פרושה להיות **ממוקד לחלוטין** במה שהאדם האחר אומר.
- **לדוגמא:** הפניית המבט, הנהון מעת לעת. המתנה בסבלנות עד לסוף דבריו של הדובר. התייחסות לחוויות המספר לפני סיפור חוויה אישית דומה. שמירה על אינטונציה מתאימה-טון דיבור רך, רגוע ושקט.
- יש לשים לב גם לתקשורת מילולית וגם לתקשורת שאינה מילולית.
- **תקשורת מילולית-** תוכן הדברים, התייחסות למה שנאמר.
- **תקשורת בלתי מילולית-** הבעות פנים מתאימות, הפניית המבט והגוף לכיוון הדובר.
- **שיקוף-** הראה לבן השיח שאתה מבין את דבריו. למשל: "אני רואה שזה ממש מטריד אותך".
- אמפתיה אין פרושה לתת עצות, או לעודד את החבר. אלא כאמור- להיות אתו, להקשיב. לתת לחבר הרגשה שהוא לא לבד ואנו כאן בשבילו ומבינים את רגשותיו.

הטרמה

איש הצוות יסביר וידגים לתלמיד מה היא אמפתיה: היכולת להיות מודע לרגשותיהם של אנשים אחרים, ותגובה מותאמת לדאגות ולצרכים של אנשים אחרים. איש הצוות ימחיש מהי הקשבה פעילה, הפניית מבט וכיוצא באלו. בנוסף, יקראו יחד סיפור חברתי בנושא אמפתיה.

עבודה 1:1 עם איש צוות



- תרגול על פי **תמונה**, ניסיון לזהות את הסיטואציה, מה מרגיש האדם שבתמונה, איך נגיב באופן מותאם על מנת להביע אמפתיה.
- תרגול **סימולציות** של סיטואציות דמיוניות, תרגול התייחסות אמפתית.
- תרגול באמצעות **שיחה** על סיטואציות אמיתיות מהחיים המסגרת החינוכית, דיון משותף של איש הצוות והתלמיד אודות הדרך הנכונה להביע אמפתיה במקרים שהועלו.

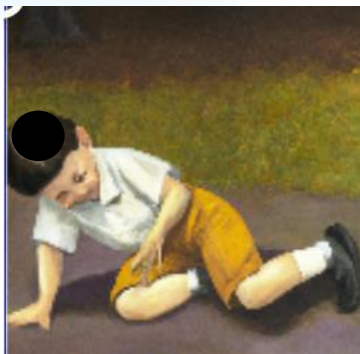
עבודה בזוג (תלמיד היעד וחבר נוסף) עם איש צוות

איש הצוות יכין מספר דוגמאות כתובות על פתקי ממו, לסיטואציות העשויות לקרות בחיי היומיום של התלמידים ונדרשת בהם הבעת אמפתיה. כל תלמיד בתורו ירים כרטיס וינסה להמחיש ולהציג את הסיטואציה. חברו יתרגל הקשבה פעילה, שאילת שאלות שיקוף, והבעת אמפתיה לרגשותיו וצרכיו של חברו.

לאחר מכן איש הצוות ישאל את שני התלמידים איך הם הרגישו במהלך התרגול, ויחזק התייחסויות אמפתיות.

מעבר לפתקים המוכנים, ניתן להזמין את התלמידים להמציא או לחשוב בעצמם על סיטואציות מתאימות לתרגול.





דוגמאות לכרטיסים:

- תלמידים משחקים בהפסקה, תלמיד אחד מועד ונופל, הוא נפצע בברכו ומכנסיו נקרעות.
- תלמיד מספר לחברו שהוא קיבל ציון נמוך במבחן.
- תלמיד מספר לחברו שאחיו הקטן חולה.

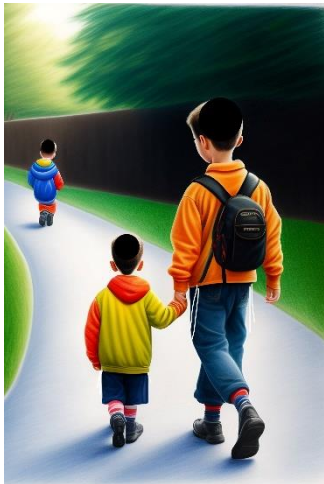
דוגמה למשחק לשיפור הבנת מצבים חברתיים:

משחק הקופסה "מה קורה כאן"



ההסעה שאחריה / סיפור חברתי בנושא אמפתיה

בכל יום רביעי, עובדת אמא של רוני ואיתמר עד מאחר.
לרוני יש תפקיד חשוב ואחראי:
הוא יורד מההסעה ליד הגן של איתמר, ולוקח אותו הביתה.
רוני פותח את דלת הבית במפתח שלו, ונכנס עם איתמר הביתה. הם מסתכלים בספרים, מצירים, ומחכים לאמא עד שתחזור.
בשביע שבער ביום רביעי, עלה רוני על ההסעה כרגיל, אבל ההסעה עצרה פתאום ולא נסעה. כל המכוניות עמדו בכביש ולא נסעו. "מה קרה?" שאלו הילדים את דודי הנקב, "למה לא נוסעים?"
"כנראה שהיתה כאן תאונה", אמר דודי, "ועכשיו הכביש חסום..."
"מה יהיה?" דאג רוני, "איתמר מחכה לי בגן!"
המכוניות עמדו בכביש זמן ארוך... בסוף התחילו לנסע, ורוני ירד ליד הגן של איתמר ומצא אותו בוכה.
"אתה בכלל לא באת?" צעק איתמר, "אני חביתי ואתה לא באת! אני... לא אוהב אותך בכלל! אני כועס עליך! אני אגיד אותך לאמא ולאבא! כל הילדים הלכו הביתה ואתה לא באת!" איתמר נפנף באגרופיו הקטנים והמשיך לצעוק.
רוני רצה לצעוק על איתמר בחזרה. הוא נעלב מאוד!
הוא רצה להגיד לאיתמר: "מה אתה צועק עלי? אני לא אשם!! ההסעה שלנו נתקעה בפקק, בגלל תאונה!! מה אתה חושב לך? שהתעבבתי סתם?"
אבל הוא הסתכל על הפנים של איתמר, שהיו אדמות, והעיניים שלו – שעדיין זלגו מהן דמעות, וחשב:
"איתמר לא יודע למה התעבבתי... הוא בטח חשב ששכחתי אותו..."
הוא פחד שלוקחים את כל הילדים והוא ישאר כאן לבד עד הלילה ואף אחד לא יקח אותו! איזה פחד!!
במקום לצעוק, חבק רוני את איתמר, לטף אותו ואמר לו בשקט:
"איתמר, חמוד... כל כך דאגתי... חשבת שאולי שכחתי... פחדתי שתשאר כאן לבד... מסכן..."



רק אחרי שרוני הרגיש שאיתמר כבר נרגע, הוא אמר לאיתמר בשקט: "היתה תאונה בדרך, וההסעה שלנו נתקעה ולא יכלה לנסע. גם אני כל כך דאגתי לך... כל הדרך התפללתי שאוכל כבר להגיע לגן ולקחת אותך! ממשי לא נעים..."

איתמר נגב את הדמעות, הושיט לרוני יד, והם הלכו ביחד הביתה.
הוא כבר לא בכה ולא כעס.
הוא הבין שרוני לא שוכח לקחת אותו מהגן, והוא גם הרגיש שרוני אמת אוהב אותו ומבין אותו.

הערות:

בכל השלבים חשוב לחזק את התלמיד, הן על המאמצים שעשה והן על ההצלחות שנחל. כאשר מתקשה – לחזק את רוחו ולזמן חוויות של הצלחה.



פרק 4

גמישות מחשבית

הקדמה

גמישות מחשבית, כחלק מתפקודים ניהוליים, היא היכולת של אדם להתמודד כראוי עם שינויים. שינויים הם חלק מהחיים – אנחנו מנסים לשמור על שגרות קבועות, אך קיים גיוון מתמיד בחוויות ובסביבה.

לצבי יש שגרת בוקר קבועה: הוא מתעורר ב 6:15, מתלבש, מסדר את מיטתו, מכין לעצמו קפה, שותה את הקפה, לוקח את האוכל שהכינה אמא, אורז בתיק. ויוצא לבית הספר – ההסעה מגיעה ב 7:15.

בוקר אחד לא צלצל השעון המעורר, וצבי התעורר ב 6:45.

הוא אמור לקבל החלטות במהירות – יש רק חצי שעה להתארגנות לפני יציאה מהבית... והוא רגיל לשעה שלמה! מה עושים? על מה מוותרים?

התהליך המחשבתי שמעורב ביכולת להיות גמיש כולל מודעות לזמן הנתון, יכולת לשנות פרספקטיבה, או שינוי התנהגות כדי להגיע לתוצאות טובות. גמישות מחשבית מעורבת ביצירתיות ובתפקודים מחשבתיים גבוהים. במהלך היום אנו מתרגלים גמישות מחשבית, מבלי לתת על כך את הדעת. לדוגמה, אם משאית חוסמת את הדרך שלנו הביתה, נתגמש ונחפש דרך חלופית. אם נתעורר מאוחר בבוקר – נקצר את זמן ההתארגנות (למשל – נתגמש ונשתה את כוס הקפה הראשונה בעבודה).



גמישות מחשבית ויצירתיות מסייעות לנו למצוא רעיונות חדשים ודרכים חדשות להתמודד עם סיטואציות שונות. מסתבר שמה שנראה פשוט לחלק מאיתנו- יכול להיות מורכב בעבור אחרים, כמו למשל תלמידים עם קשיים תקשורתיים, חברתיים, קוגניטיביים או רגשיים. חלקם יתקשו בהתגמשות, במידה כזו או אחרת, ויהיו מקובעים בדפוסי התנהגות קבועים, קשים לשינוי.

מחקרים מראים כי ניתן לפתח ולשכלל גמישות מחשבית בעזרת התערבויות רלוונטיות. למשל – להציג בפני התלמיד תמונה, לחשוב על סיפור מתאים לתמונה, ולאחר מכן לחשוב על סיפור אחר לאותה התמונה. או – לקרוא סיפור, ולהציע לו כותרת אחרת. או – להציע לעשות דברים בדרך אחרת ממה שרגילים – לכתוב ביד שמאל, להחליף מקום בכיתה, ועוד. חשוב להציג את הגמישות כערך וכמטרה, ולחזק בכל הזדמנות בה התלמיד מפגין גמישות.



מטרת פרק זה היא לתת כלים לצוות להקנות לתלמיד אסטרטגיות יעילות לגמישות מחשביתית, ולתרגל זאת באופן הדרגתי – בהתחלה עם איש צוות לבד, לאחר מכן עם עמית נוסף, ולאחר מכן בקבוצה. הכוונה היא לאפשר לתלמיד ללמוד דרך חוויה של הצלחה.

הטרמה

חשוב להסביר לתלמיד מהו קיבעון ומהי גמישות מחשביתית, תוך מתן דוגמאות מחיי היום יום. כדאי להתחיל משימוש במושגים "קשה" ו"גמיש", בהקשר מוחשי. למשל, למיין חפצים ל"קשים" ול"גמישים". כך התלמיד יבין טוב יותר את משמעות המושג. כדאי שאיש הצוות (המבוגר המתווך) ידגיש ש"קשה" הוא משהו שלא ניתן לשנות, לעומת "גמיש" שניתן לשנות. למשל – העט הוא קשה. לא ניתן לשנות אותו. לעומת זאת הטישיו הוא גמיש, וניתן לשנות אותו. לאחר המיון של החפצים המוחשיים, אפשר לומר לילד שגם מחשבות הן לפעמים "קשות" ולפעמים "גמישות". (ראו כרטיס 10)

ניתן להיעזר בסיפורים חברתיים על גמישות מחשביתית וגם בסרטונים בנושא זה (אפשר להיעזר באתר "בין הצלולים" של משרד החינוך). מומלץ לדבר עם התלמיד על הצורך הטבעי בשגרה קבועה ויציבה, ועל הקושי האובייקטיבי בהתגמשות ובהתמודדות עם שינויים. לדבר על הרווחים שיש לנו מהיכולת להתגמש, להסתגל ולהתאים את עצמנו לסביבה.

לאחר מכן מומלץ לערוך עם התלמיד תצפיות על התנהלות תלמידים במהלך ההפסקה. להסב את תשומת לבו כיצד חברים נוקטים בגמישות מחשביתית. לאחר מכן ניתן לדון באסטרטגיות שנצפו, ולערוך סימולציות, על מנת לתרגל ולהפנים.

חשוב לזכור:



- גמישות היא כח.
- התגמשות מאפשרת הסתגלות וחברות.
- התגמשות היא ערך.
- גילוי התגמשות הוא הזדמנות לחיזוק.

עבודה 1:1 עם איש צוות

שלב ראשון: איש הצוות והתלמיד מעלים סיטואציות דמיוניות ועורכים סימולציות של התנהגות מקובעת מול גמישות מחשביתית. ניתן להיעזר בסיפורים חברתיים בנושא גמישות, כמו הסיפור המובא בהמשך הפרק.

שלב שני: איש הצוות והתלמיד מעלים סיטואציות מהמתרחש בהפסקות או בשיעורים. עורכים סימולציות על התנהגות מקובעת מול גמישות מחשביתית.

שלב שלישי: התלמיד, בתיווך של איש הצוות, מתגמש ועושה דברים באופן שונה ממה שהוא רגיל (למשל – מביא כריך שונה לארוחת עשר). איש הצוות מחזק את התלמיד על ההתגמשות.

שלב רביעי: למידה מזדמנת – איש הצוות מחזק את התלמיד בהזדמנויות בהן הוא מתגמש, באופן ספונטני.



עבודה בזוג עם איש צוות

שלב ראשון: שני התלמידים מעלים דוגמאות לקיבעון ולגמישות.
שלב שני: בוחרים ביחד דוגמה של קיבעון – ומתרגלים כיצד אפשר להתגמש.

דוגמאות לקיבעון: מקום המשחק בהפסקה (חצר / מסדרון / ביתה), סוג המשחק (רק תופסת), תפקיד במשחק (רק להיות שוער, רק להיות תופס...), מקום ישיבה בביתה (רק ליד החלון, רק בצד ימין של השולחן, רק בשורה הראשונה...).

דוגמאות לגמישות: שינוי מקום המשחק, שינוי מקומות בביתה, שינוי תפקידים במשחק, שינוי של חוקים במשחק וכיו"ב.

שלב שלישי: משוב ודיון על הסימולציה.

עבודה בקבוצה

שלב ראשון: מעלים דוגמאות לקיבעון ולגמישות.
שלב שני: בוחרים ביחד דוגמה של קיבעון – ומתרגלים כיצד אפשר להתגמש.
שלב שלישי: משוב ודיון על הסימולציה.
שלב רביעי: מציאת הזדמנות טבעית להתגמשות, ללא תיווך.
שלב חמישי: איש הצוות משקף ומחזק גילויי התגמשות במהלך המפגש.



דוגמאות לפעילויות

- לצאת הביתה במסלול שונה
- להביא כריך שונה לארוחת עשר / פרי שונה וכיו"ב
- לכתוב ביד שמאל
- לשנות מקום ישיבה
- ללכת לבית הספר במסלול שונה
- לשנות חוקים של משחק
- וריאציות על משחקים מוכרים ("תופסת גובה", "תופסת צבע")
- החלפת תפקידים – לתת לתלמיד להיות "מורה" בביתה
- משחק: לגלגל כדור מצד לצד של החדר מבלי לגעת בו בכפות הידיים, באופנים שונים – כל משתתף בדרך אחרת (עם הרגל, בעזרת המרפק, בעזרת הראש...).



הערות:

* מומלץ להכניס בתכנית החינוכית היחידנית (תח"י) או בתכנית הלימודים האישית (תל"א) מטרה/יעד של **פיתוח גמישות חשיבתית**.
* "סימני דרך" – מומלץ להיעזר בברטיסי ניווט, בעמודים 34-37.



כרטיס 10

דוגמאות לנוקשות ולגמישות

'מר גמיש'

דוגמאות לחפצים גמישים

גומי, בצק



דוגמאות להתנהגות 'גמישה':

אני אכתוב גם בעיפרון אחר שאני לא רגיל.
לטעום גם מאכלים חדשים



דוגמאות להתנהגות גמישה:

'מר קשה'

דוגמאות לחפצים קשים

עץ, אבן, זכוכית, מתכת...



דוגמאות להתנהגות 'נוקשה':

לכתוב רק בעיפרון שאני אוהב.
לאכול רק מאכלים שאני מכיר



דוגמאות להתנהגות נוקשה:



ה'רב קובע/ סיפור חברתי בנושא גמישות

בראש ח'דש הגיעה המורה אסתי לביתה, וביתה מתנה עטופה.
"הבאתי לכן משהו לכבוד ראש ח'דש", אמרה המורה, "אני בטוחה שתהנינה מהמתנה... מי חושבת שהיא מנחשת
מה יש בפנים?"



"כדור!" צעקו הבנות במקלה.
"המורה פתחה את העטיפה, ואכן – זה היה כדור! הוא היה ורד וח'דש.
המורה לקחה טוש עמיד, וכתבה על הכדור באותיות גדולות וברורות: כ'תה א-2.
כל הבנות חכו להפסקה. הן רצו כבר לשחק בכדור ה'דש.
"בואו שבוים!" צעקה צ'יה.
"לא רוצה שבוים! בואו מחנים!", אמרה אורית.
אבל כמעט כל הבנות רצו לשחק שבוים, רק אורית ו'חן רצו מחנים.
שבוים! צעקה צ'יה.
מחנים! צעקה אורית.

אורית חטפה את הכדור וברחה, צ'יה ר'דפה אחרי אורית, כל הבנות הצטרפו לצ'יה, ולקחו את הכדור לאורית.
הן רצו מהר למגרש, שלא תגמר ההפסקה, ו'שחקו שבוים. גם הן השתתפו במשחק, למרות שהעדיפה לשחק
מחנים.

אחרי ההפסקה נ'שחזרה המורה אסתי לביתה – מצאה את אורית בוכה.
"המורה!", בכ'תה אורית, "הן לקחו לי את הכדור! הן לא רצו לשחק אתי!"
המורה שאלה: "מי רוצה לספר לי מה היה בהפסקה?"

כל הבנות התחילו לדבר ביחד... בצעקות... והמורה לא הצליחה לשמע. היא אמרה: "עכשו אני רוצה לשמע מה
היה, אבל רק ר'חלי מספרת את הספור".
ר'חלי אמרה: "כלן רצו לשחק שבוים, רק שתי ילדות רצו מחנים... אז הרב קובע! אם הרב רוצה שבוים, משחקים
שבוים!"

אורית אמרה: "הרב לא קובע! מה פתאום?! צריך לשאל את כלם! אני לא אוהבת שבוים!"
חן אמרה: "גם אני רציתי לשחק מחנים, אבל בסוף הסכמתי לשחק שבוים והיה כ'ף!"
המורה חזרה על הספור. כל הכ'תה רצתה לשחק "שבוים", חוץ משתי בנות. מה עושים?
היא אמרה לאורית: יש כלל של "הרב קובע". אם רב הבנות בוחרות משהו – הן מחליטות. גם במדינה – אם רב
האנשים בוחרים ראש ממ'שלה אחד – הוא נבחר בקולות של הרב... אין מה לעשות.
"מצד שני", אמרה המורה לכל הבנות – "גם אם אתן הרב – מתר לכן להתחשב, ובהפסקה הבאה לשחק מחנים...
גם מחנים זה משחק נחמד".

"ומי ש'אני רוצה לתת לה מדבקה של כוכב זהר זו – חן! חן הבינה שהרב קובע, ולכן לא המשיכה להתווכח. היא
הצטרפה למשחק ונהנתה. מי שמצליח להתאים את עצמו – מרויח!"



פרק 5

היענות לפנייה חברתית

הקדמה:



טליה נכנסת לגן.

שתי חברות קוראות לה: "טליה, בואי תראי איזה פזל חדש הגננת קנתה!"
טליה אינה מגיבה. היא נכנסת לגן ומתיישבת על הספסל.
בכל בוקר טליה זקוקה לפרק זמן מסוים של הירגעות לפני שהיא מצטרפת
לפעילויות הגן. החברות ממשיכות לשחק בלעדיה.

היענות לפנייה חברתית מתרחשת, ברוב המקרים, באופן טבעי וספונטני, פעמים רבות ביום, מבלי שנשקיע בכך תשומת לב יתרה. מסתבר שמה שנראה פשוט לחלק מהילדים, עלול להיות מורכב לאחרים. כמו למשל לתלמידים עם קשיים תקשורתיים, חברתיים או רגשיים. חלקם יתעלמו מהפנייה, בגין מבוכה, ניתוק מהמתרחש, חוסר הבנה או קושי בשליפה וחשיבה איטית, חלקם יגיבו בדרך לא מותאמת, כמו למשל בחוסר טקט, בתוקפנות או אינטונציה שאינה תואמת.

תלמידים שאינם נענים לפנייה מצד חבריהם, עלולים להיתפס כבלתי מעוניינים, ובשלב כלשהו חבריהם עלולים "להתייאש" ולהפסיק לפנות אליהם. וכך הם יאבדו הזדמנויות חברתיות חשובות, וימצאו עצמם מחוץ למעגל החברתי. לכן חשוב להקנות ולתרגל מיומנות של היענות לפנייה חברתית. מחקרים בנושא זה נעזרו בתצפיות על היענות יעילה לפנייה חברתית. לאחר התצפיות נערך ניתוח השלבים והמיומנויות הנדרשות, ובעקבות כך הוצעו דרכי התערבות להקניה ולתרגול מיומנויות היענות לפנייה חברתית. יש ילדים, שלאחר כישלונות חוזרים בהיענות לפנייה חברתית, מתייאשים, מפסיקים לנסות ומאמצים דפוס של הימנעות. בכך הם מגדילים את הפער בינם לבין בני גילם, שכן נחסכת מהם התנסות חשובה בהיענות לפנייה ובהצטרפות למעגל החברתי.

מטרת פרק זה היא לתת כלים לצוות להקנות לתלמיד אסטרטגיות יעילות להיענות לפנייה חברתית, ולתרגל אותן באופן הדרגתי – בהתחלה עם איש צוות לבד, לאחר מכן עם עמית נוסף, ולאחר מכן בקבוצה. הכוונה היא לאפשר לתלמיד ללמוד דרך חוויה של הצלחה.

כללים להיענות לפנייה חברתית:

- שמירה על ערכות חברתית: על התלמיד להיות פנוי וקשוב לסביבה, כדי לקלוט כאשר פונים אליו, ואז להגיב בהתאם.
- להתבונן בסביבה בלי שירגישו ("מצלמה נסתרת"), כדי להיות מוכן להשיב בקשר עין למי שפונה אליו.
- כאשר פונים אליו – אנו מרימים את המבט (עיניים), מפנים את הגוף לכיוונו ועונים בקצרה ולעניין. פונים או שואלים בחזרה, באופן הדדי, כאשר מתאים. (ראו כרטיס 11)



- דוגמה: "משה, מה קורה?" – "הכל טוב, ואצלך?"
- דוגמה: "משה, בוא לשחק בדורגל" – "אוקי, אני בא". (או "תודה על ההזמנה, אבל אני חייב לחזור לכיתה").
- להקפיד על נימה חיובית ולא פוגענית, הן במלים והן באינטונציה, במיוחד כאשר איננו מעוניינים בהזמנה:
 - "לא כרגע, אבל תודה על ההזמנה" (ולא "אוף, בדורגל זה משעמם!")
- מתקרבים לעבר מי שפנו אליו, כאשר מתאים, תוך שמירה על מרחב אישי.
- בפנייה לשיח, מקפידים להחזיר שאלות ואמירות הדדיות
- דוגמה: "ראית איזה יופי הרב דרש הבוקר?" – "כן, היה מרתק. מה דעתך על הסיפור שהוא סיפר?"
- כאשר פונים אלינו בבקשה לעשות משהו, נקשיב לבקשה ונבדוק באיזו מידה מתאים להיענות לה (ראה כרטיס 12)
- כאשר שואלים אותי שאלה שאיני מעוניין לענות עליה, התגובות עשויות להיות:
 - מתעלם
 - מחליף נושא
 - עונה "השאלה הבאה..." (ומחייך)
 - אומר "לא מתאים לי לענות על זה"



כרטיסים חזותיים – היענות לפנייה חברתית

כרטיס 11

היענות לפנייה חברתית



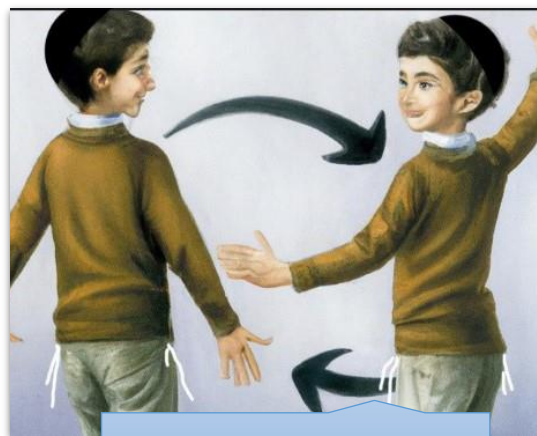
2. מרים מבט



1. פונים אלי בשאלה



4. עונה בקצרה ולעניין



3. מתקרב ומפנה את הגוף לכיוון הדובר

כרטיסים חזותיים – היענות לפנייה חברתית

כרטיס 12 היענות לבקשה

1. פונים אלי בבקשה

2. אני מקשיב לבקשה

3. בודק:

(סמן V או X)

- ☐ האם אני מעוניין לעשות את זה?
- ☐ האם קרה בעבר שילדים אחרים נענו לבקשות כאלה?
- ☐ האם מקובל לעשות דבר כזה?
- ☐ האם החבר היה עושה דבר כזה בשבילי? (הדדיות)
- ☐ האם זה חוקי, ולפי כללי בית הספר?
- ☐ האם ההורים\המחנך\הרב היו מרשים לי לעשות זאת?

4. אם הבקשה

מתאימה לי ->

אני נענה לבקשה.

5. אם הבקשה אינה

מתאימה לי ->

אני מסרב בצורה נעימה:

אני יכול לומר:

"סליחה, לא מתאים לי"
"ההורים לא מרשים לי"
"עלי לשאול את ההורים"
רעיון אחר:

" _____ "



כלל חשוב! אם אני לא יודע אם מתאים או לא, "שב ואל תעשה עדיף"!

חשוב לזכור:

- אני ערני לסביבה – וכך מרוויח הזדמנויות וחברה
- קשר עין
- מרחק מתאים (שמירה על מרחב אישי)
- טון דיבור



הטרמה

מומלץ לערוך עם התלמיד תצפיות על היענות לפניות בקרב חברים. להסב את תשומת לבו כיצד חברים נעים לפניות של אחרים. לתווך ולהצביע על מיומנויות בהן נוקטים החברים, הנושאות פרי. בנוסף, מומלץ להיעזר בסיפורים חברתיים על היענות לפנייה (אפשר להיעזר באתר "בין הצלולים" של משרד החינוך, ובכל סרטון אחר). לאחר מכן, כדאי לדון באסטרטגיות שנצפו, ולערוך סימולציות, על מנת לתרגל את האסטרטגיות.

עבודה 1:1 עם איש צוות

שלב ראשון: התלמיד פונה, ואיש הצוות נענה. מומלץ להפגין מגוון דרכים להיענות – חלקן מותאמות (קשר עין, תגובה מותאמת...) וחלקן פחות (הסבת הגב, התעלמות, התייחסות שלילית...), ולדון עם התלמיד. לאחר מכן – דיון באיכות ההיענות, ובתחושות של איש הצוות והתלמיד.

שלב שני: איש הצוות פונה, והתלמיד נענה.

שלב שלישי: משוב על ההיענות, תחושות התלמיד ואיש הצוות.

עבודה בזוג עם איש צוות

שלב ראשון: התלמידים פונים לאיש הצוות, לסירוגין, ואיש הצוות נענה, בעזרת מגוון אסטרטגיות – יעילות ופחות יעילות.

מעת לעת עוזרים ועורכים ניתוח של מה שקרה – איך התלמידים חשו בהיענות של איש הצוות.

שלב שני: איש הצוות פונה לתלמיד היעד, ותלמיד היעד נענה לפנייה. לאחר מכן נותנים משוב – כיצד הרגישו איש הצוות, תלמיד היעד והחבר.

שלב שלישי: איש הצוות פונה לתלמיד השני, והתלמיד נענה לפנייה. לאחר מכן נותנים משוב – כיצד הרגיש איש הצוות, תלמיד היעד והחבר.



שלב רביעי: תלמיד היעד והחבר פונים זה לזה ונעים זה לזה, לסירוגין. איש הצוות צופה ומתווך בשעת הצורך. לאחר מכן דנים במענה לפניות ונותנים משוב – כיצד הרגיש כל אחד מהתלמידים, ומה ראה איש הצוות בתצפית.

*** שדרוג: ניתן להסריט את הסימולציות, ולאחר מכן לנתח אותן ביחד. מומלץ להיעזר בכרטיס חזותי מסודר בעת המשוב והדיון. הכרטיס החזותי יתייחס לשלבים ולאסטרטגיות היעילות.





עבודה בקבוצה

שלב ראשון: סימולציות בקבוצה של ארבעה חברים.

שלב שני: "אקווריום" – תלמיד אחד בתפקיד ה"חוקר", מצויד בכרטיס חזותי. תלמיד אחד בתפקיד "הנענה", והיתר – קבוצה. הנענה מתייחס לפניות מהקבוצה. ה"חוקר" מסמן בכרטיס חזותי את האסטרטגיות בהן נוקט הנענה.

עיבוד: לאחר מכן עורכים דיון על פי מה שהחוקר ראה ורשם.

שלב שלישי: מציאת הזדמנות טבעית להיענות לפנייה, בתיווך¹.

איש הצוות מזמן קבוצה ומתווך לתלמיד את ההיענות לפנייה, ולאחר מכן מוצא קבוצה קיימת, ומתווך לתלמיד היענות מותאמת לפניות.

שלב רביעי: מציאת הזדמנות טבעית להיענות לפנייה, ללא תיווך.

לדוגמה: בעת הפסקה, איש הצוות צופה מרחוק, התלמיד נענה לפנייה בעזרת האסטרטגיות שלמד ותרגל. לאחר מכן איש הצוות נותן לו משוב.

דוגמאות למשחקים ולפעילויות

תרגול – סימולציות:

משחקי המחשה – מומלץ להתחיל 1:1, ולהגדיל את מספר המשתתפים בהדרגה:

- כדור ספוג בתוך מעגל – מוסרים לאחר על פי סימן מוסכם מראש, אסור להחזיק בכדור מעל שלוש שניות:

○ קריאה בשם

○ קשר עין

○ ג'סטה

○ רמזים מסוימים (אני מוסרת למי שיש לו חולצה אדומה, עיניים

משקפיים...)

- דירה להשכיר (5-6 משתתפים)

כל משתתף עומד בתוך "דירה" (חישוק או עיגול מצויר על הרצפה) לאחד המשתתפים אין דירה.

המשתתף ללא הדירה צריך להיכנס ל"דירה" פנויה.

המשתתף ללא הדירה עובר מאחד לאחד ושואל "למי יש דירה להשכיר?"

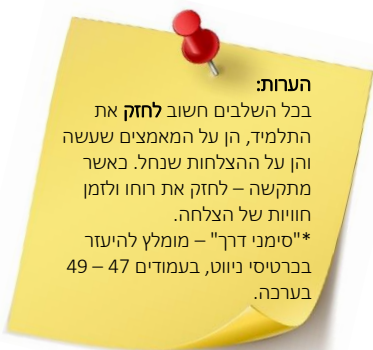
החבר שנשאל צריך לנקוב בשם של חבר אחר: "אולי לדוד".

השואל ("מחוסר הדירה") הולך לכיוונו של דוד, ובמקביל המשתתפים האחרים

מחליפים מקום ביניהם. מחוסר הדירה מנסה לנצל את ההזדמנות ולמצוא "דירה" פנויה ולהיכנס

אליה. משתתף שלא הצליח להגיע לדירה, מחליף את מקומו של מחפש הדירה, ושואל את אחד

החברים "למי יש דירה להשכיר?" וכך הלאה....



הערות:

בכל השלבים חשוב לחזק את התלמיד, הן על המאמצים שעשה והן על ההצלחות שנחלו. כאשר מתקשה – לחזק את רוחו ולזמן חוויות של הצלחה.
*סימני דרך – מומלץ להיעזר בכרטיסי ניווט, בעמודים 47 – 49 בערכה.



חומות,

רמזים מסוימים (אני מוסרת למי שיש לו חולצה אדומה, עיניים

משקפיים...)

- דירה להשכיר (5-6 משתתפים)

כל משתתף עומד בתוך "דירה" (חישוק או עיגול מצויר על הרצפה) לאחד המשתתפים אין דירה.

המשתתף ללא הדירה צריך להיכנס ל"דירה" פנויה.

המשתתף ללא הדירה עובר מאחד לאחד ושואל "למי יש דירה להשכיר?"

החבר שנשאל צריך לנקוב בשם של חבר אחר: "אולי לדוד".

השואל ("מחוסר הדירה") הולך לכיוונו של דוד, ובמקביל המשתתפים האחרים

מחליפים מקום ביניהם. מחוסר הדירה מנסה לנצל את ההזדמנות ולמצוא "דירה" פנויה ולהיכנס

אליה. משתתף שלא הצליח להגיע לדירה, מחליף את מקומו של מחפש הדירה, ושואל את אחד

החברים "למי יש דירה להשכיר?" וכך הלאה....

¹ תיווך איש הצוות, פירושו לסייע לתלמיד להצליח במטרה. בעזרת סיוע מילולי, בעזרת סימנים מוסכמים, בעזרת ג'סטות ורמזים וכיו"ב.



יוסי ומשחק טאקי/ סיפור חברתי בנושא היענות לפנייה חברתית

יוסי וארי מחיפה היו בשבת אצל הדודים שלהם בירושלים.

יוסי וארי מאד אוהבים להיות אצל הדודים, והכי אוהבים לשחק עם בני הדודים שלהם, שמואל, מנחם ואלעזר.

בשהגיעו יוסי וארי לבית של הדודים, הם היו עייפים מהנסיעה, ורצו קצת לשבת ולנוח על הספה. שמואל בן הדוד שלהם רץ לקראתם וקרא: "מי בא לשחק טאקי? יש לנו טאקי חדש, עם תוספות..." ארי התגבר על העייפות שהרגיש, ואמר: "אני בא".

יוסי לא ענה.

שמואל שאל שוב: "יוסי, אתה בא לשחק טאקי?"

יוסי לא ענה. הוא התישב על הספה.

שמואל ראה שיוסי לא עונה, קרא למנחם ואלעזר וכלם התחילו לשחק טאקי... הם היו באמצע המשחק, כשיוסי כבר לא היה עיף, והרגיש שמשעמם לו והוא רוצה לשחק. יוסי נכנס לחדר, ראה את כלם משחקים, ונעלב מאד! הם לא חכו לו, והתחילו לשחק בלעדיו!!

"למה אתם לא משחקים אתי?!" הוא צעק.

קראנו לו ולא ענית! "אמר שמואל, "שאלתי אותך אם אתה רוצה לשחק, ולא ענית!"

"אבל הייתי עיף מהדרך! רציתי קצת לנוח!"

"אם אתה לא עונה – אנחנו לא יכולים לדעת מה אתה רוצה..." הסביר שמואל, "כששואלים אותך משהו – אתה צריך לענות, ואז גידע".

עוד מעט נסים את המשחק הזה, ונתחיל מהתחלה, ואז תצטרף אלינו, טוב?", הציע אלעזר.

"טוב", הסכים יוסי. הוא כבר לא כעס, הוא הבין את הטעות שלו, ובפעם הבאה – אם ישאלו אותו משהו – הוא יענה.



פרק 6 הצטרפות לקבוצה

הקדמה:

הצטרפות לקבוצה מתרחשת, ברוב המקרים, באופן טבעי וספונטני, מספר פעמים ביום, בלי שניתן על כך את הדעת יותר מידי. מסתבר שמה שנראה פשוט לחלק מהילדים, יכול להיות מורכב בעבור אחרים, כמו למשל תלמידים עם קשיים תקשורתיים, חברתיים או רגשיים. חלקם יימנעו מהצטרפות, מחשש לדחייה, וחלקם ינסו להצטרף בדרך מסורבלת ולא יעילה.

החברים משחקים בתופסת למטה, נועם רוצה להשתתף במשחק. הוא עומד בצד ואינו עושה דבר. החברים ממשיכים לרוץ ואינם מבחינים בו. לאחר כמה דקות, נועם מתפרץ בבכי קולני: "למה אתם לא משתפים אותי?!"

גילה מסיימת את האוכל ויוצאת לחצר בית הספר. שתי חברות יושבות בארגז החול ומשוחחות שיחה שקטה, תוך כדי בנייה של ארמון בחול. גילה מתיישבת ביניהן, מוסיפה כמות של חול מעל הארמון, ומכריזה: "עכשיו נחפור מנהרה מתחת הארמון!" החברות כועסות עליה, מוציאות לה לשון, והולכות למקום אחר.

מחקרים תיעדו באמצעות תצפיות הצטרפות יעילה לקבוצה. לאחר התצפיות נערך ניתוח השלבים והמיומנויות הנדרשות, ובעקבות כך הוצעו דרכי התערבות להקניה ולתרגול מיומנויות להצטרפות לקבוצה. יש ילדים, שלאחר כישלונות חוזרים בהצטרפות לקבוצה, מתייאשים, מפסיקים לנסות ומאמצים דפוס של הימנעות. בכך הם מגדילים את הפער בינם לבין בני גילם, שכן נחסכת מהם התנסות חשובה בהצטרפות לקבוצה. מטרת פרק זה היא לתת כלים לצוות להקנות לתלמיד אסטרטגיות יעילות להצטרפות לקבוצה, ולתרגל אותן באופן הדרגתי – בהתחלה עם איש צוות לבד, לאחר מכן עם עמית נוסף, ולאחר מכן בקבוצה. הכוונה היא לאפשר לתלמיד ללמוד דרך חוויה של הצלחה.



המודל שאנו מציעות להצטרפות לקבוצה כולל שלושה שלבים:

- **גישוש:** תכנון והכנה להצטרפות / סריקה (ראה כרטיס 13)



- מתקרב
- מסתכל
- מקשיב
- מה הבנתי?

- **הצטרפות** (ראה כרטיס 14)

- שואל שאלה את הקבוצה
- או מוסיף מידע
- או מביע דעה
- או מתחיל נושא חדש
- או חיקוי פעילות הקבוצה

- **משוב** (ראה כרטיס 15)

- הצלחתי?
- יופי! המשכתי!
- לא הצלחתי?
- מנסה אחרת

- מנסה שוב (פעם אחת נוספת מקסימום) זז
- או – פונה בשם
- או – מגביר את הקול
- או – פונה לילד אחר
- או – משהו אחר



חשוב לזכור:

- קשר עין
- מרחק מתאים (שמירה על מרחב אישי)
- טון דיבור

הטרמה

מומלץ לערוך עם התלמיד תצפיות על התנהלות קבוצות בהפסקה. להסב את תשומת לבו כיצד חברים מצטרפים לקבוצה. לתווך ולהצביע על מיומנויות בהן נוקטים המצטרפים, הנושאות פרי. בנוסף, מומלץ להיעזר בסיפורים חברתיים (ר' בהמשך הפרק) על הצטרפות לקבוצה וגם בסרטונים בנושא זה (אפשר להיעזר באתר "בין הצלצולים" של משרד החינוך). לאחר מכן, כדאי לדון באסטרטגיות שנצפו, ולערוך סימולציות, על מנת לתרגל את האסטרטגיות.



עבודה בזוג עם איש צוות

שלב ראשון: שני התלמידים הם הקבוצה, ואיש הצוות מצטרף לקבוצה, בעזרת מגוון אסטרטגיות – יעילות ופחות יעילות.
מעת לעת עוזרים ועורכים ניתוח של מה שקרה – איך התלמידים חשו בניסיונות ההצטרפות של המנחה?
שלב שני: תלמיד היעד מנסה להצטרף, ומקבל משוב מהמנחה ומהחבר.
שלב שלישי: החבר מנסה להצטרף, ומקבל משוב מהמנחה ומתלמיד היעד.
הערה: אפשר להחליף בין השלב השני והשלישי, על פי מה שמתאים ומדויק לתלמיד היעד ולחבר.
*** שדרוג: ניתן להסריט את הסימולציות, ולאחר מכן לנתח אותן ביחד.
מומלץ להיעזר ב**כרטיס חזותי** מסודר בעת המשוב והדיון. הכרטיס החזותי יתייחס לשלבים ולאסטרטגיות היעילות.



עבודה בקבוצה

שלב ראשון: סימולציות בקבוצה של ארבעה חברים.
שלב שני: "אקווריום" – תלמיד אחד בתפקיד ה"חוקר", מצויד בכרטיס חזותי. תלמיד אחד בתפקיד "המצטרף", והיתר – קבוצה.
המצטרף מצטרף לקבוצה. ה"חוקר" מסמן בכרטיס חזותי את האסטרטגיות בהן נוקט המצטרף.
עיבוד: לאחר מכן עורכים דיון על פי מה שהחוקר ראה ורשם.
שלב שלישי: מציאת הזדמנות טבעית להצטרפות לקבוצה, בתיווך.
איש הצוות מזמן קבוצה ומתווך לתלמיד את ההצטרפות לקבוצה, ולאחר מכן מוצא קבוצה קיימת, ומתווך לתלמיד הצטרפות מוצלחת אליה.
שלב רביעי: מציאת הזדמנות טבעית להצטרפות לקבוצה, ללא תיווך.
לדוגמה: בעת הפסקה, איש הצוות צופה מרחוק, התלמיד מצטרף לקבוצת חברים בעזרת האסטרטגיות שלמד ותרגל. לאחר מכן איש הצוות נותן לו משוב.



דוגמאות למשחקים ולפעילויות

• משחקים מגוונים, כגון:

- דג מלוח
- תופסת
- גומי
- משחקי כדור

• הצטרפות לשיח:

- אחד המשתתפים יוצא החוצה. היתר מתחילים לדבר ביניהם. התלמיד נכנס ועליו להצטרף לשיחה באופן מתאים.



*בכל השלבים חשוב **לחזק** את התלמיד, הן על המאמצים שעשה והן על ההצלחות שנחל. כאשר מתקשה – לחזק את רוחו ולזמן חוויות של הצלחה.
*סימני דרך – מומלץ להיעזר בכרטיסי ניווט, בעמודים 43, 45 בערכה.



כרטיסים חזותיים – הצטרפות לקבוצה

כרטיס 13

הצטרפתי והצלחתי

שלב ראשון- סריקה:



סורק-

מצלמה נסתרת.



מתקרב

מסתכל



מקשיב



מה הבנתי?



ברטיסים חזותיים – הצטרפות לקבוצה

ברטיס 14

הצטרפתי והצלחתי

שלב שני-תרגול הצטרפות בכל אחת מהאפשרויות הבאות:



שואל שאלה

שואל את החברים: "מי אחרון?"



מוסיף מידע

בשיחה על מכוניות חשמליות: "אתם יודעים? כל המכוניות של
טסלה הן חשמליות."



מביע דעה

"צריך חופש גדול גם בחורף"



משהו אחר:

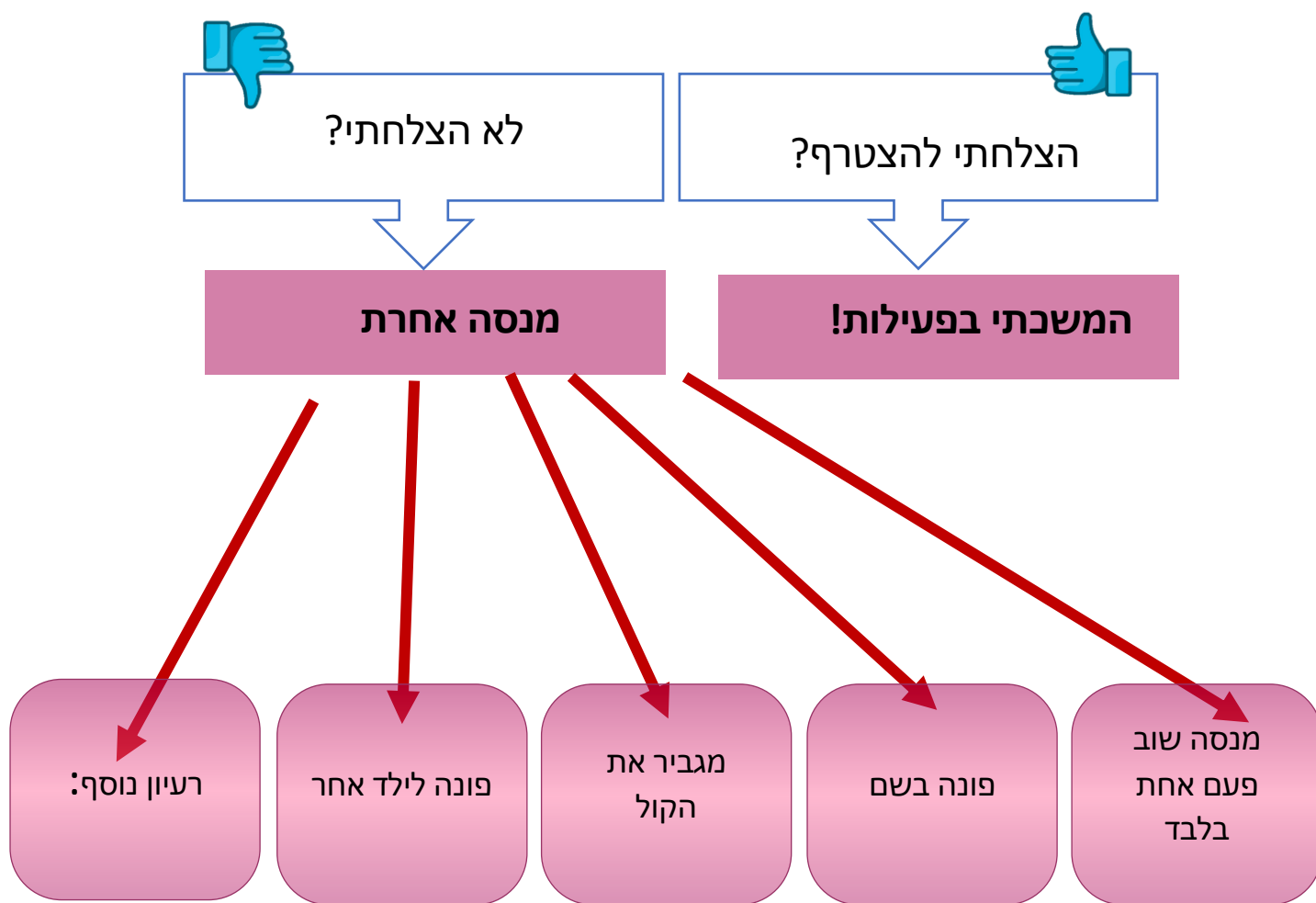
"אתם לא מאמינים מה קרה אצלינו ברחוב! בנו לנו גינה חדשה
ליד הבית"



כרטיסים חזותיים – הצטרפות לקבוצה

כרטיס 15
הצטרפתי והצלחתי

שלב שלישי-תרגול בקרה עצמית ושימוש באסטרטגיות נוספות:



* טון דיבור



* מרחק מתאים



* קשר עין

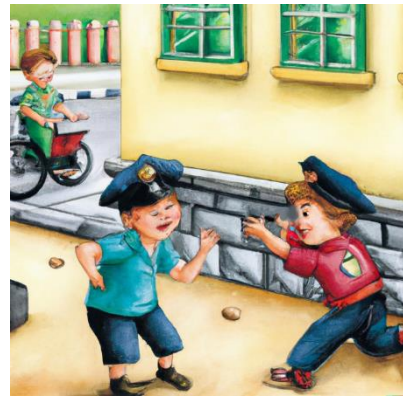
חשוב לזכור!



מי רוצה לשחק אתי? / סיפור חברתי בנושא הצטרפות לקבוצה

לאחר שסיים אשר את הכנת שעוני הבית, הוא לקח את הכדור שלו וירד לשחק במגרש. חבריו הטובים כבר היו במגרש, ושחקו "שוטרים וגנבים".
"אפשר להצטרף?", שאל אשר, אבל אף אחד לא שמע. החברים היו עסוקים בריצה לכאן ולשם, הגנבים ברחו מהשוטרים, והשוטרים רדפו אחריהם.

"אפשר לשחק אתכם?" שאל אשר שוב, אבל שוב אף אחד לא ענה.
הילדים המשיכו לרוץ, יוחנן השוטר תפס את אריאל, ואריאל צעק שהוא לא מוכן וזה לא הוגן...
אשר שוב שאל: "אפשר לשחק אתכם?" ושוב אף אחד לא ענה, כי כלם היו עסוקים במשחק, בזכות של יוחנן ואריאל, ולא שמעו את אשר.
אשר נעלב מאוד.



"אם הם לא עונים לי", הוא חשב, "סימן שהם לא רוצים בכלל לשחק אתי. הם לא חברים שלי!"
אשר עלה הבייתה בוכה.
אמא נבהלה מאוד: "מה קרה, אשר? למה אתה בוכה?"
"הם לא רוצים להיות חברים שלי! הם לא משחקים אתי", בכה אשר.
אמא שאלה מה היה שם בדיוק.
"כלם שחקו", הסביר אשר, "ואני עמדתי ובקשתי יפה לשחק אתם, והם לא ענו! רק המשיכו לשחק!"
"ממי בקשתי?" שאלה אמא.
"מה פרוש ממי? מהילדים! מכלם!"
ובכלם שמעו אותך?
בטח שכלם שמעו אותי! לכלם יש אזנים, לא?
"אוי, אשר! נכון שכלם יש אזנים... אבל אם אתה לא מדבר לילד מסים ובודק שהוא מקשיב לך – יכול להיות שהוא באמת לא שמע! במיוחד אם הילד עסוק עכשו במשחק..."
"אבל אמא, שאל אשר, "איך אני יכול לשאל ילד אחד? כלם רצים אחד אחרי השני! אף אחד לא עוצר כדי להקשיב!"
יש שתי דרכים שאני יכולה לחשב עליהן עכשיו, הציעה אמא, אבל אתה יכול לנסות גם דרכים אחרות: הדרך הראשונה היא פשוט להתחיל לרוץ ביחד עם הילדים. אם אתה רואה שהם משחקים "שוטרים וגנבים" – פשוט תרוץ יחד עם הגנבים! כאלו היית בתחילת המשחק...
הדרך השנייה היא לעמד כמה דקות בצד, וכשיש הפסקה במשחק והחברים כבר לא מתרוצצים מכאן לשם – תנצל את ההזדמנות ותבקש להצטרף.
"אני מעדיף את הדרך השנייה", אמר אשר. הוא נגב את הדמעות וירד שוב למטה.



פרק 7

מיומנויות שיחה

הקדמה

האם כל מי שיודע לדבר יודע גם לנהל שיחה?
לא בהכרח...

שיח הוא יותר מהפקה של משפט בודד או מענה על שאלה בודדות. מיומנויות שיחה הן מורכבות ומערבות מנגנונים שונים:
שיחה מושתתת על מגוון יכולות **תקשורת**, כגון מוטיבציה לתקשורת, הנאה מקשר, היענות ויוזמה;
הבנת נקודת המבט של הזולת וזיהוי מצבו הרגשי. בנוסף, ניהול שיחה מושתתת על הבנה והבעה של **שפה**.

קשיים במיומנויות שיחה עלולים להיות למשל:
ילד שמדבר **ללא הפסקה** בלי לשים לב האם בן שיחו מתעניין או לא.
ילד שמדברים אתו על נושא מסוים והוא מפיק תגובה שאינה תואמת את נושא השיחה.
ילד שמתחיל לדבר לפני שמוודא ששומעים אותו – למשל, מדבר לגב של בן שיחו בלי לוודא שהאחר מקשיב לו.
ילד ששואל שאלות אישיות שאינן מותאמות.

דני יושב באוטובוס, בתחנה עולה ילד שיש לו רטייה על העין. דני אינו מכיר את הילד, ושואל אותו: "מה יש לך בעין?".

ילד שאינו מכיר מיומנויות של פתיחת שיחה עם אנשים חדשים, ומיד משתף בתכנים אישיים.

מירי נמצאת בגינה הציבורית, היא רואה ילדה בבת גילה ומספרת לה: "אתמול סבא שלי קנה לי ולאח שלי קורקינט חדש... וגם יש לנו בבית וילון מה-זה יפה בצבע סגול כזה עם דוגמה של פינגווינים..."

מיומנות שיחה תקינה

תלמידים עם כשירות תקשורתית ינהלו שיחה באופן ספונטני ויכנסו לבית הספר עם כישורי שיחה תואמי גיל. תלמידים עם קשיים בתחום התקשורת, יתקשו בניהול שיחה ובהתאמת המסר השפתי למאזין, גם אם רמת השפה שלהם טובה. תמיכה וקידום יכולת השיחה של תלמידים אלה תאפשר להם לשפר את יכולות השיחה ובכך תתרום להשתלבותם החברתית, הן בשיעורים והן בהפסקות. היכולת לנהל שיחה חיונית להשתלבות החברתית של התלמיד, ומהווה הזדמנות לשיתוף בחוויות, וביטוי מחשבות ורגשות.
חשוב לציין שעבודה ממוקדת במיומנויות שיחה מתאימה לתלמידים עם **מוטיבציה ועניין** בשיחה, לצד קושי לנהל שיחה מותאמת ואיכותית.



ניתן לחלק את העבודה על מיומנויות שיחה לשלושה חלקים:

• **תשתית לשיחה**

- TOM
- אמפתיה
- גמישות מחשבתית
- זיהוי המצב הרגשי של הזולת
- ויסות רגשי
- וכיו"ב

• **השיחה עצמה**

- **תורים** ("זמן מיקרופון"): שיחה מושתתת על חילופי תור בין המשתתפים בשיחה. התורות לרוב מאוזנים באורכם ומעברי התורים מתבצעים ללא השתהות וללא חפיפה בין הדוברים כך שאחד מסיים תור והשני מתחיל.



- **תוכן:** במהלך שיחה מתרחשת יצירה של רעיון משותף. האחד אומר משהו, השני מתחבר לדברים במגוון אופנים (מוסיף, מתנגד, מסכים וכדומה), הראשון מתחבר לדברים שנוספו וחוזר חלילה. השיחה מאפשרת לשותפים בה ליצור יחד רעיון משותף.

• **בקרה על השיחה – תוך כדי השיחה**

- באיזו מידה אני ברור ומובן (מבחינת העברת המסר)
- באיזו מידה הצלחתי לתקן ולדייק, תוך כדי השיחה

דוגמאות להיבטים בשיחה, אותם ניתן לקדם:

1. התלמיד מדבר ללא הפסקה.

כאמור, שיחה מושתתת על איזון משך התור בין הדוברים בזמן שיחה. במידה ותלמיד מתקשה בתחום זה ולוקח תורים מורחבים וארוכים ניתן לסייע לו באופן הבא, בעזרת **התמסרות בכדור**.

איש הצוות יציע לתלמיד לשחק מסירות בכדור עם חבר (חשוב להשתמש בכדור בגודל שיאפשר לתלמיד לזרוק ולתפוס את הכדור בקלות).

- **בשלב ראשון**, ימסרו מאחד לשני כרגיל. לאחר כמה מסירות, איש הצוות יקפיץ את הכדור לבדו. התלמיד עלול להתרעם או לבקש להמשיך את המשחק. חשוב שאיש הצוות יגיב באופן משחקי ומחויך. כדאי לומר משהו בסגנון הבא: "אתה צודק, שיחקנו מסירות ואני משאיר את הכדור אצלי. זה באמת לא נעים שהתור שלי כל כך ארוך". ומיד להמשיך.
- כעבור כמה מסירות, אפשר להגיד לתלמיד שהוא מצטיין בשלב הזה ולהציע לו **להעלות רמה**.





- **ברמה הבאה** מוסיפים **מילים** למשחק. בוחרים תחום עניין של התלמיד וכל אחד בתורו אומר מילה הקשורה לתחום זה, תוך כדי מסירת הכדור ותפיסתו. למשל, אם התלמיד מתעניין בחיות, איש הצוות יגיד "פרה" וימסור את הכדור לתלמיד.
- מומלץ **לשקף** ולהעלות למודעות את התורים המאוזנים ולומר משהו בסגנון הבא: "נכון שזה נעים לשחק כך? בתור שלי אני אומר מילה, בתור שלך אתה אומר מילה". לאחר כמה מסירות, אפשר שוב להגיד לתלמיד שהוא מצטיין בשלב הזה ולהציע לו להעלות רמה.
- **ברמה הבאה** בוחרים **נושא** ומשוחחים עליו. חשוב שהנושא יהיה מעניין ומוכר היטב לתלמיד. כל אחד בתורו אומר משהו הקשור לנושא. יתכן מאוד שהתלמיד יאריך במלל. במקרה כזה אפשר להזכיר לו שהכדור עדיין אצלו ואתה מחכה לקבל אותו ("התור שלך עם הכדור ארוך מדי"). גם כאן חשוב שההערה תעשה בחיוך.
- **בתום המשחק** חשוב **לחזק** את תחושת ההצלחה של התלמיד ולתת לו **משוב חיובי** על הנקודות בהן הצליח. למשל, "הכדור היה אצלך כשסיפרת לי על העלייה לתורה. אתה סיפרת משהו ואז העברת את הכדור אלי. התור שלך עם הכדור היה באורך מתאים".

2. התלמיד מדבר מאד בקול רם או מאד בשקט.

כדי לתמוך בהתאמת עוצמת קול לשיחה יש תחילה להעלות למודעות את ההבדלים בעוצמות הקול. לאחר מכן אפשר לתרגל עוצמות קול שונות בזמן פעילות מוגדרת.

א. **מודעות** לעוצמות קול. (ראו כרטיסים 16,17)

ניתן להמחיש באמצעות ווליום של רדיו או שלט. להשתמש במושגים: קול שקט, קול רגיל, קול חזק. רצוי לחשוב על מקומות שונים ועל עוצמת הקול המתאימות להן. למשל, בספרייה נשתמש בקול שקט, בחצר בקול חזק. ניתן להמחיש בעזרת ציור של מדרגות, או בעזרת חרוז המושחל על מנקה מקטרות, אותו התלמיד מזיז בהתאם לעוצמת הקול המבוקשת.



כרטיסים חזותיים – מיומנויות שיחה

כרטיס 16

מיומנויות שיחה- דיבור בטון מותאם

קול חזק 	קול רגיל 	קול שקט 	מקום
		V	ספריה 
V			ים 
		V	מבחן 
V			הפסקה 
	V		שיחה עם חבר 
	V		שיחת טלפון 



כרטיס 17

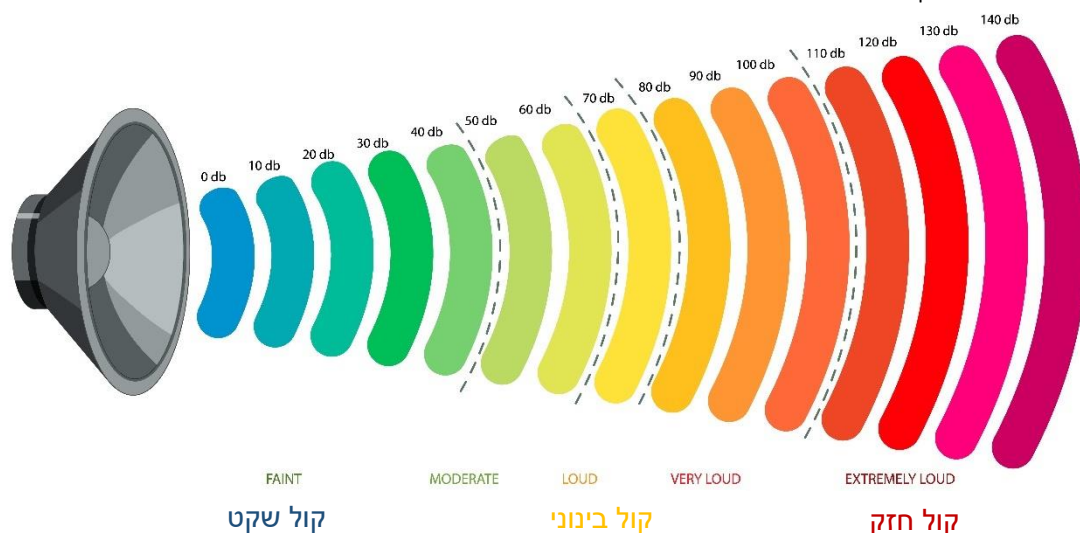
מיומנויות שיחה-דיבור בטון מותאם

קול חזק 	קול רגיל 	קול שקט 	מקום



ב. תרגול עוצמות קול שונות.

התלמיד יבחר פעילות מהנה עבורו. למשל, משחק קופסה, קריאת סיפור. התלמיד ואיש הצוות, כל אחד בתורו, בוחר באיזה קול ירצה להשתמש. המטרה היא לאפשר שליטה והתנסות במגוון העוצמות.



בהמשך, חשוב לחזק את התלמיד כשהוא מדבר בעוצמת קול מותאמת. אם הוא מדבר בקול רם או שקט מדי, אפשר להזכיר לו את השלט של עוצמת הקול (ניתן להשתמש בהמחשה של חרוז על מנקה המקטרת). התזכורת תיעשה בחיוך ובחביבות. למשל, "אופס, מה קרה לשלט שלך? אני לא שומע אותך טוב".

3. תלמיד המדבר על תחומי עניין שלו, מבלי להיות מודע למידת העניין של הזולת בנושא.

"נאום" ממושך על תחום עניין עשוי למלא צורך רגשי של התלמיד. חשוב להיות רגישים לצורך רגשי זה ולתת לו מענה. במידה והתלמיד מסוגל לווסת את הצורך שלו "לנאום" על נושא מסוים ולהפסיק במידת הצורך, אזי ניתן לסייע לו באופן הבא:

א. שיחה על נושאים מעניינים או משעממים. איש הצוות והתלמיד ישתפו במספר דברים שמעניינים אותם או משעממים אותם. אפשר להכין טבלה ולצייר/לכתוב את הדברים המעניינים או משעממים.

ב. מודעות להבעת פנים של עניין או שעמום.

איש הצוות והתלמיד כותבים על כרטיסיות דברים שמעניינים או משעממים אותם. למשל, יוסי כותב על כרטיסיה אחת "משחק טאקי" ועל הכרטיסיה הבאה "ספרי מתח". יוצרים ערמה מכל הכרטיסיות. איש הצוות והתלמיד מרימים כרטיס, כל אחד בתורו ומראים באמצעות הבעת הפנים שלהם אם הנושא מעניין או משעמם עבורם. השני צריך לנחש על פי הבעת הפנים. חשוב לחזק את התלמיד עם משוב חיובי, למשל "יפה שזיהית שהפנים שלי אומרות שזה משעמם אותי".

ג. זיהוי הבעות פנים של עניין ושעמום בפעילות מובנית.



התלמיד בוחר משחק. איש הצוות אומר לו מראש "אנחנו נשחק ותוך כדי תשים לב מה הפנים שלי אומרות, אם אני מתעניין או משועמם". איש הצוות ידגיש את הבעת הפנים כדי לאפשר לתלמיד חוויה של הצלחה בדיהוי.

(מיומנויות שיחה – כרטיס חזותי בנושא "האם זה מעניין" ראו בסוף הפרק)

ד. **הכללה** בסיטואציות מזדמנות. כשהתלמיד יתחיל "לנאום", איש הצוות יזכיר לו בחיוך, "שים לב, מה הפנים שלי אומרות?" חשוב לחזק את התלמיד כשמצליח ולעזור לו לחשוב על פעילות או נושא שיחה אחר.



4. התלמיד מתפקד בשיחה כמשיב על שאלות בלבד.

תלמיד כזה מתקשה ליזום נושאי שיחה או להעלות רעיונות תוך כדי שיחה. בהנחה שיכולותיו הקוגניטיביות והשפתיות טובות, ניתן לסייע לו לתפקד כיוזם באופן הבא.

איש הצוות ימעיט בשאלות ככל הניתן. במקום זאת, איש הצוות יתאר או יספר. למשל, אם משחקים בכלי תחבורה, במקום לשאול "מה המשאית תעשה?" איזה אוטו אתה בוחר?" אפשר להחליף את השאלות בתיאורים: "תראה, המשאית עכשיו עוברת מתחת לגשר. אני בוחר את האוטו הקטן." יתכן שאחרי פרק זמן כזה, התלמיד יוסיף משפט משלו.

5. התלמיד מתהלך תוך כדי שיחה.

א. במידה והתלמיד נהנה ממשחקי דמיון עם בובות, אפשר לנצל זאת כדי להעלות מודעות להפניית ראש וגוף מתאימים בזמן שיחה. חשוב שהתלמיד יבחר את התוכן של המשחק. התלמיד ישחק עם דמות אחת (למשל "יוסף השוטר") ואיש הצוות עם דמות אחרת (למשל "משה הכבאי"). הדמות של איש הצוות תתהלך תוך כדי שיחה עם הדמות השנייה.

התלמיד יגיב לכך בצורה כלשהי. למשל, הוא עשוי לקרוא לדמות. כשזה קורה, מומלץ לומר משהו כגון "שמת לב שהגוף של 'משה הכבאי' לא פונה אליך. זה לא נעים לדבר אל מישהו כך." לאחר מכן אפשר לשאול את התלמיד "תרצה שנעזור לו להמשיך לדבר כשהגוף שלו פונה אליך?" איש הצוות יכול "לשוחח" עם הדמות שלו ולהסביר "זה לא נעים שהגוף שלך לא פונה אל יוסף השוטר" ותוך כדי לסובב את "משה הכבאי" כך שיפנה אל הדמות השנייה במשחק ואז לסיים ולומר "הגוף שלך פונה אל 'יוסף השוטר', כך הרבה יותר נעים".

ב. הכללה בסיטואציות מזדמנות.

בפעם הבאה שהתלמיד יתהלך תוך כדי שיחה, אפשר להזכיר לו בחיוך "אוי, אתה מזכיר לי את 'משה הכבאי'." זה עשוי להיות רמז מספק. במידה ולא, אפשר להזכיר לתלמיד שעזרנו ל"משה הכבאי" להפנות את הגוף אל בן שיחו.

חשוב לזכור:

- הפניית מבט אל הדובר
- הבעות פנים
- מרחק פיזי מתאים (מרחב אישי)
- עוצמת קול
- שמירה על תור בשיחה



כרטיסים חזותיים – מיומנויות שיחה

כרטיס 18

תרגול מיומנויות שיחה



הפניית מבט אל
הדובר



הבעות פנים



מרחק פיזי
מתאים (מרחב
אישי)



עוצמת הקול



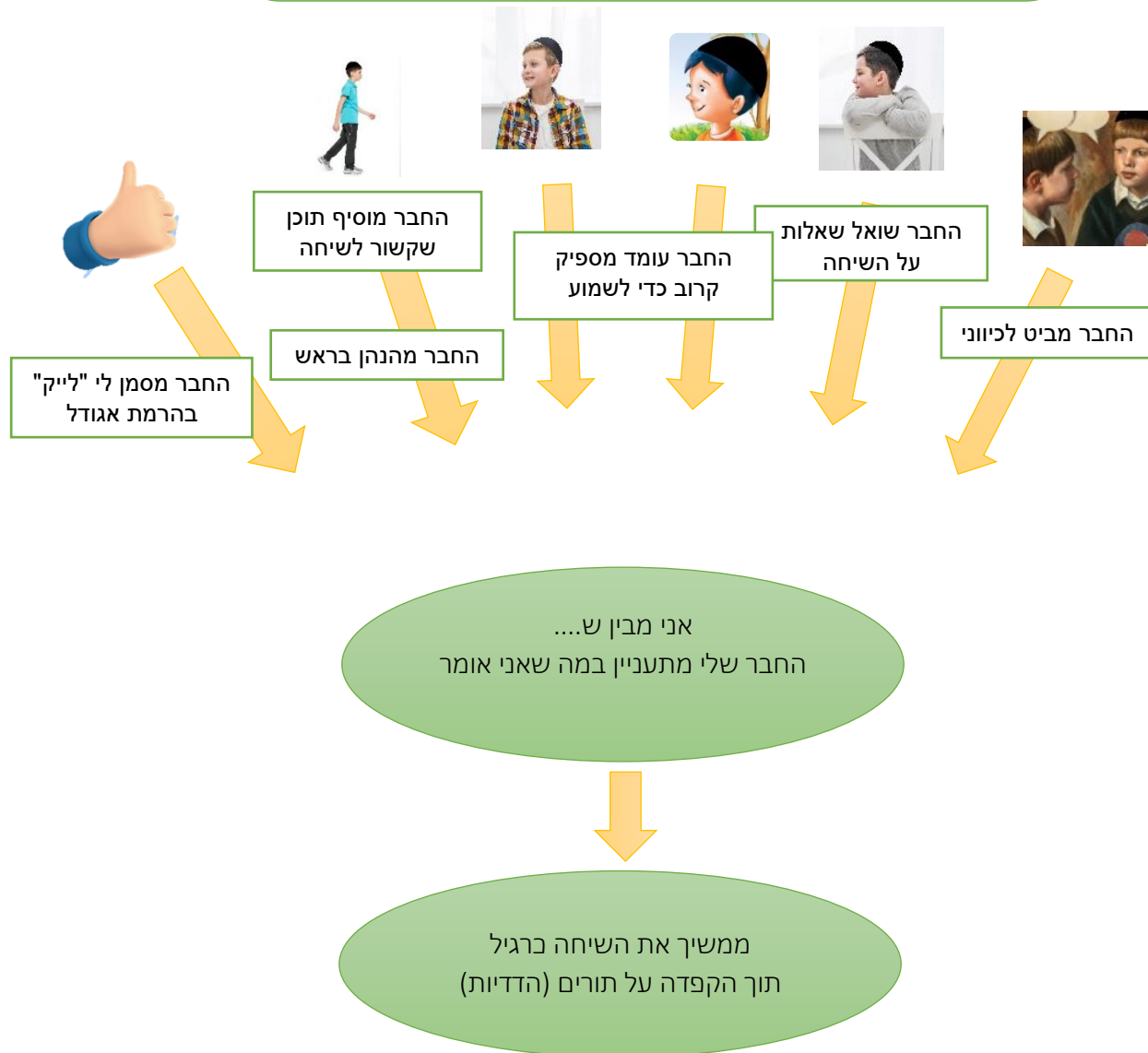
תורים בשיחה



כרטיסים חזותיים – מיומנויות שיחה

כרטיס 19

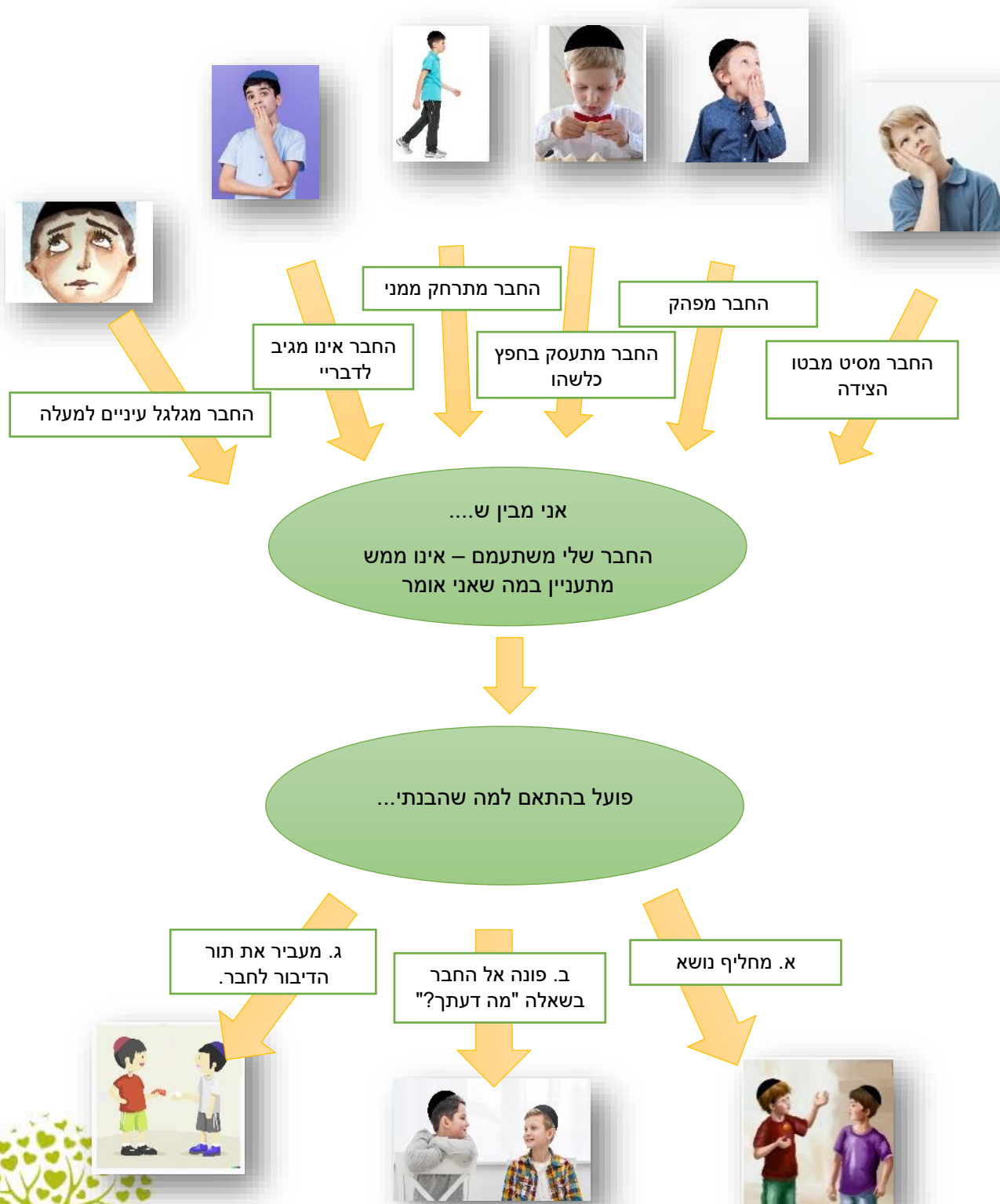
כיצד אזהה שהחבר מתעניין בשיחה



ברטיסים חזותיים – מיומנויות שיחה

ברטיס 20

כיצד אזהה שהחבר משתעמם בשיחה איתי?



כרטיסים חזותיים – מיומנויות שיחה

כרטיס 21

כיצד אזהה האם החבר מתעניין או משתעמם בשיחה?

מה אני עושה בהתאם למה שאני מבין? 1. ממשיך את השיח 2. מחליף נושא 3. פונה אל החבר בשאלה "מה דעתך?" 4. מעביר את תור הדיבור לחבר. 5. אפשרות נוספת: _____	מה אני מבין ממה שאני רואה? החבר מתעניין/החבר משתעמם.	מה אני רואה בשפת גוף? הבעות פנים המרחק בינינו כיוון המבט שואל שאלות בנושא השיחה מגיב / אינו מגיב
ממשיך את השיחה, וגם מאפשר לחבר לדבר, לשאול, להביע דעה וכו'.	החבר שלי מתעניין במה שאני אומר.	דוגמא: החבר מביט לעברי, מהנהן בראשו, שואל שאלות הקשורות בנושא השיחה.

מוזמנים להוסיף דוגמאות משלכם בשורות הריקות בטבלה ☺



שיחה בגנה/ סיפור חברתי בנושא מיומנויות שיחה

"מלי", שאלה אמא, "את מוכנה ללדת לגנה עם יוסי ושוני? כל כך משעמם להם בבית, ובגנה נעים ונחמד להם..."

מלי זקפה את קומתה. כל כך נעים להרגיש שהיא כבר ממש גדולה, ואמא שולחת אותה לגנה עם הקטנים!

אמא הכינה לילדים בקבוק שתיה, עזרה למלי ללדת עם העגלה במדרגות, ואמרה לה: "את ילדה גדולה ואחראית! תשמרי על יוסי כל הזמן, שלא יטפס על מתקנים מסכנים, וישלך יברח חלילה לכביש". מלי התיישבה על הספסל בגנה, העגלה של שני ילדה, ויוסי גלש במגלשה של הקטנטנים. "אוי!", חשבה מלי, "כל כך משעמם לי כאן! אין לי מה לעשות! אם הייתי נשארת בבית – היה לי מה לעשות, למשל לקרוא או לצבוע בחוברת הצביעה החדשה שלי... אוף!"



לפתע התיישבה ילדה על הספסל ילדה.

זו הייתה ילדה חמודה ממש, הייתה לה צמה ארוכה ומשקפים. היא נראתה בערך בגיל של מלי, וגם היא שמרה על ילד קטן בעגלה. מלי שמחה!

אולי הילדה הזו תהיה חברה שלי, שלא נשתעמם כאן כל כך... היא פנתה לילדה ואמרה:

"יש לי חוברת צביעה חדשה וצבעים חדשים. סבתא שלי קנתה לי את החוברת, ואמא שלי קנתה את הצבעים".

הילדה הביטה במלי בהפתעה ולא אמרה דבר.

מלי המשיכה: "אני הולכת לחוג תכשיטנות ביום שלישי. כבר הכנתי צמיד, ובשעור הבא נתחיל להכין שרשרת".

הילדה קמה והלכה.

מלי הסתכלה עליה ושאלה: למה את הולכת?

הילדה ענתה: "אני צריכה ללכת".

מלי ראתה שהיא לא הלכה הביתה, אלא התיישבה על ספסל אחר, רחוק, בקצה השני של הגנה.

"אוי, למה היא הלכה?" הצטערה מלי, "רציתי לדבר איתה!"

מלי השתעממה מאוד, ולא היה לה נחמד בגנה.

היא קראה ליוסי וחזרה הביתה.

בערב, ספרה מלי לאמא מה היה בגנה, ושאלה:

"למה הילדה הזו ברחה? כל כך רציתי לדבר איתה!"

אמא הקשיבה למלי ואמרה: "זה באמת מאכזב! רצית למצא חברה חדשה... אבל מלי, כשאת פוגשת ילדה שאת לא מכירה – איך את מתחילה לדבר איתה?"

"לא יודעת!" אמרה מלי, "מה, יש מלים שחייבים להגיד כשפוגשים מישהי חדשה?"

"לא מלים שחייבים להגיד", אמרה אמא, "אבל יש כמה שאלות שאפשר לשאל, ויש כמה משפטים שמקבל לומר. אם את מתחילה ישר לספר על עצמך משהו אישי – זה לא מקבל".

"מה אני יכולה לשאל או לומר?" התענינה מלי.

את יכולה למשל לומר לה על הילד בעגלה: "איזה מתקן! הוא אה שלי?"



את יכולה לשאול: "את גרה בשכונה?" וגם: "איך קוראים לך? באיזו כיתה את?"
אחרי שהיא עונה, את יכולה לספר לה על עצמך... וכך השיחה ביניכן תמשיך.

למחרת שוב בקושה אמא ממלי לרדת לגנה עם יוסי ונשי.

הפעם, היתה ילדה חמודה על הספסל, ומלי התישבה לידה.
זו היתה ילדה אחרת, לא הילדה עם הצמח. ילדה עם תלתלים.
"איזה חמוד הילד שאת שומרת עליו!", החמיאה מלי, "זה אה שלך?"
"זו בת", אמרה הילדה, "אחינית שלי".
"מה זה אחינית?" שאלה מלי.

"זו הבת של אחותי הגדולה... מה, את לא יודעת מה זה אחינים? את כנראה הבכורה בבית...!"
"לא, אני השנייה. יש לי אח גדול ממני. אבל הוא רק בכיתה ד".
"ובאיזו כיתה את?", שאלה הילדה המתללת.
"אני בכיתה ג'", ענתה מלי, "ואת?"
בכיתה ב'..."

וכך המשיכה השיחה ביניהן. מלי כבר יודעת שקוראים למתלתלת נעמי, היא גרה ברחוב הזית, והגיעה
לעזר לאחותה שגרה בשכונה... היא כבר יודעת גם באיזה בית ספר לומדת נעמי, ומה היא אוהבת לעשות
בשנים לה זמן והיא לא צריכה לעזר בבית שלה או בביתים של אחיות שלה שהתחתנו כבר...

היה למלי ולנעמי כל כך נעים ביחד!

כשהתחיל להיות מאחר, אמרה מלי: "אני חייבת לחזור הביתה, נשי כבר נרדמת בעגלה, וגם יוסי עייף! הנה
כף להכיר אותך, נעמי, ואני מקווה לפגוש אותך שוב בגנה!"

הערות:

*בכל השלבים חשוב לחזק את התלמיד, הן על
המאמצים שעשה והן על ההצלחות שנחל.
כאשר מתקשה – לחזק את רוחו ולזמן חוויות
של הצלחה.

*מומלץ להיעזר בערכת **ברטיסי הניווט**,

עמודים: 42 – 44, באתר מתי"א בני ברק.

*מומלץ לעיין במאמר "טיפול בניהול השיח",

משרד החינוך, לשכת המנכ"לית, המינהל

הפדגוגי, אגף א' לחינוך יסודי, האגף לתכנון

ופיתוח תכניות, המחלקה לחינוך לחיים

בחברה,

https://meyda.education.gov.il/files/lemidaMashmaitit/nihul_siach.pdf



פרק 8

מודל אפר"ת: אירוע – פרשנות – רגש – תגובה

הקדמה

מודל אפר"ת מתאר את התהליך המתרחש מרגע החשיפה לאירוע/חווייה ועד התגובה אליו. המודל מסייע להפריד בין האירוע לבין הפרשנות האישית לאירוע, לשקף השפעה של פרשנות אישית על הרגש ועל התגובה, ולבחון פרשנויות נוספות ותגובות נוספות.

אילה מבקשת מרותי לבוא אליה אחרי הצהריים ללמוד לבחון באנגלית.

רותי אומרת: "אני לא יכולה היום לבוא אליך"

הרגש שאילה תרגיש תלוי בפרשנות שלה:

אם אילה תחשוב: "רותי הזו! אף פעם היא לא רוצה ללמוד אתי! אוף, אף אחת לא אוהבת אותי! אין לי חברות בכיתה הזו!" – הרגש שיעלה בה הוא כעס, תסכול, עלבון ויאוש.

אם אילה תחשוב: "רותי לא יכולה היום לבוא אלי. אולי יש לה חוג, אולי היא עסוקה היום. אנסה להזמין את רחלי" – הרגש שיעלה בה הוא אחר לגמרי... היא אינה כועסת ואינה נעלבת.

השימוש במודל אפר"ת חשוב בעיקר כאשר לתלמיד קיים קושי בפרשנות לאירוע מסוים. המודל הזה מסייע לתלמיד להבין שקיימות עוד פרשנויות מעבר לפרשנות האישית והסובייקטיבית שלו. מומלץ לעבוד עם תלמידים על פי מודל אפר"ת ביעילות, בזכות היותו ברור וקצר.

מומלץ לערוך עם התלמיד **סימולציות** של מתן פרשנויות שונות לאירועים שונים, כדי לחשוף את התלמיד לרעיון שיש לאנשים שונים פרשנויות שונות במצבים שונים. בנוסף, התלמיד יוכל להבין, בהדרגה, שגם הוא עצמו יכול לפרש את אותו האירוע באופנים שונים, ובהתאם לפרשנות מתעוררים רגשות ותגובות לאירועים.

בזמן אמת, כאשר קורה אירוע, רצוי **לעודד** את התלמיד לחשוב על **פרשנויות נוספות** לאירוע, ואף לערוך רשימה של פרשנויות, ולחשוב ביחד מה הפרשנויות המתאימות לאירוע שחוהה. תהליך זה יכול לסייע לתלמיד להירגע ואף להגיב בצורה יותר מווסתת ומותאמת לסיטואציה.

לעתים, בזמן אמת, התלמיד מרגיש מוצף, ואינו פנוי לתהליך הקוגניטיבי הנדרש במודל אפר"ת. במקרה זה, רצוי **להרגיע** אותו, ולמצוא הזדמנות, בעת רגיעה, להיזכר באירוע ולרשום פרשנויות נוספות.

הרציונל של ההתערבות הוא שבמהלך הזמן התלמיד ירכוש ויפנים את מודל אפר"ת, ויוכל ליישם אותו גם בזמן אמת, וגם לאחר מכן.





תרשים התהליך הקוגניטיבי-רגשי-התנהגותי על פי מודל אפר"ת.

תרגול מודל אפר"ת בעזרת סימולציות:

הטרמה

מומלץ לערוך עם התלמיד תצפיות על התנהלות תלמידים בהפסקה ובשיעור. להסב את תשומת לבו כיצד חברים מגיבים לאירועים, ולחשוב מה הפרשנות שהם נתנו לאירוע, איך הם הרגישו וכיצד

הגיבו בהתאם לרגש. לתווך על מיומנויות של ויסות, בהם נוקטים חברים.

בנוסף, מומלץ להיעזר בסיפורים חברתיים על מודל אפר"ת וגם בסרטונים בנושא זה (אפשר להיעזר באתר "בין הצלולים" של משרד החינוך).

האירוע: חברים חוגגים מסיבת יומולדת, ותוך כדי צעקים בקול "חיים, מזל טוב!!!"

פרשנות של התלמיד: "למה הם צועקים? האם הם כועסים?"

רגש ותחושות בגוף: לחץ, פחד, כעס, זיעה, דופק עולה...

תגובה: הסתגרות, הולך לפינה, הימנעות, או צעקות בחזרה "למה אתם צועקים?!!?!!?"

עבודה 1:1 עם איש צוות

שלב ראשון: איש הצוות והתלמיד מעלים סיטואציות ואירועים, ונותנים להם פרשנויות מגוונות. עורכים סימולציות של האירועים, הפרשנויות, הרגשות והתגובות.

שלב שני: איש הצוות והתלמיד מעלים סיטואציות מהמתרחש בהפסקות או בשיעורים. חושבים ביחד על הפרשנות שתלמידים נתנו לסיטואציה, על הרגשות שהתעוררו ועל התגובות. חושבים על דרכים לפרשנויות שונות, על דרכים לוויסות ולתגובות מותאמות. עורכים סימולציות ומתרגלים.

עבודה בזוג עם איש צוות

תלמיד היעד והתלמיד השני מעלים סיטואציות ואירועים, ומעניקים להם פרשנויות מגוונות. איש הצוות מתווך, משקף, מסייע. שואל שאלות מכוונות: איזו עוד פרשנות יכולה להיות לאירוע? מה הרגש העולה? מה התגובה בהתאם?

בנוסף, עורכים **סימולציות** לאירועים שקורים בהפסקות ובשיעורים. תלמיד אחד מציג אירוע, השני נותן פרשנויות, ודנים בעזרת איש הצוות בפרשנויות, ברגשות ובתגובות.

***** שדרוג:** ניתן להסריט את הסימולציות, ולאחר מכן לנתח אותן ביחד.

עבודה בקבוצה

שלב ראשון: איש הצוות מציג את המודל, בעזרת תלמיד היעד (בהתאם ליכולותיו, לאחר הכנה מראש), בפני הקבוצה. אפשר להיעזר בסרטונים או במצגת. אפשר להיעזר בהמחשות כמו כדור שחור-לבן – להמחיש כיצד כל אחד רואה את הסיטואציה מנקודת המבט האישית והסובייקטיבית שלו.



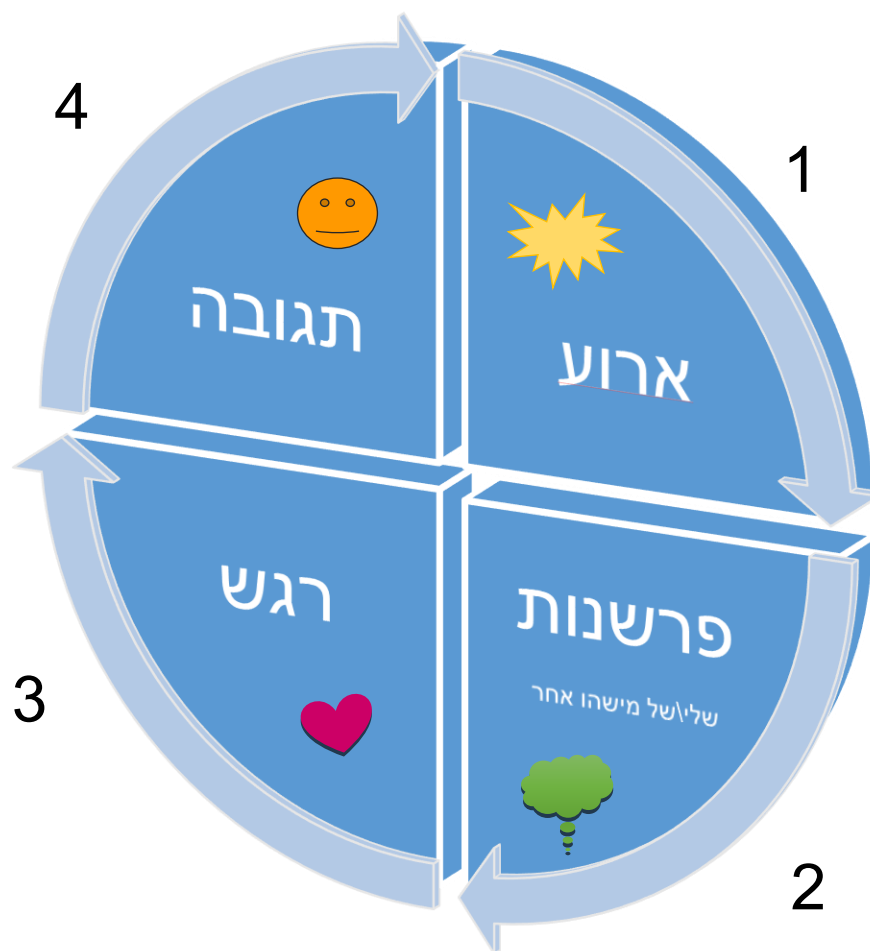
שלב שני: אחד התלמידים מציג אירוע כלשהו. התלמידים מציעים פרשנויות שונות לאירוע, ומשתפים ברגש העולה בהם על פי הפרשנות. איש הצוות רושם את כל האפשרויות, ועורכים דיון.

שלב שלישי: עורכים פעילות משותפת (משחק). איש הצוות עוצר, מעת לעת, ומזמין את המשתתפים לחשוב על פרשנויות נוספות לאירועים במהלך המשחק, ולשתף ברגשות העולים בהם בהתאם לפרשנויות.

שלב רביעי: איש הצוות מוצא הזדמנויות באפן **מזדמן** – אירועים המתרחשים בשיעור או בהפסקה, ומזמין את תלמיד היעד – ותלמידים נוספים – להציע פרשנויות נוספות, ולשתף ברגשות העולים בהם בהתאם לפרשנות, ובתגובות בהתאם. העיבוד יכול להתקיים בזמן אמת או בזמן רגוע – על פי שיקול דעתו של איש הצוות.

חשוב לזכור:

- חשוב **לחזק** את התלמיד בכל שלב, על המאמץ שהוא עושה ועל ההצלחות שלו.
- חשוב לתת **לגיטימציה** לפרשנויות שונות, גם אם הן נראות במבט ראשון מוזרות ולא שייכות.



כרטיסים חזותיים – לתרגול מודל אפר"ת

כרטיס 22

מודל אפר"ת- אירוע, פרשנות, רגש, תגובה.

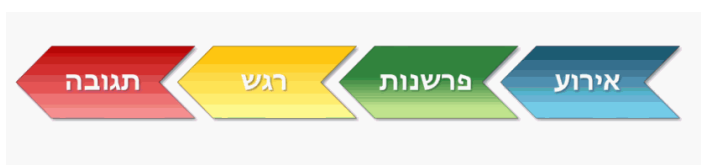
אירוע	דוגמאות לפרשנות	דוגמאות לתחושות בגוף	דוגמאות לרגשות	דוגמאות לתגובות
 המורה הסתכל עלי	המורה כועס עלי	התכווצות, רעד, זיעה, חום, דפיקות לב, ידיים קפוצות	עצב, תסכול, פחד	הימנעות
	המורה שמח לראותי	רווחה, הקלה, נינוחות	שמחה, עידוד	שיתוף פעולה
	המורה רוצה להעניש אותי	התכווצות, לחץ בראות / בבטן, הזעה, חום, רעד, הנשימה נעתקת, דפיקות לב, ידיים קפוצות, נוקשות	תסכול, כעס, בושה, פחד, בהלה	אני קופא ולא מגיב, או מתפרץ, או מנסה להתנהג יותר יפה.
	המורה רומז לי שעלי להתרכז בשיעור	התכווצות, לחץ בראות / בבטן	מבוכה, כעס, בושה	אני מתרכז בשיעור
חבר הסתכל עלי	החבר כועס עלי	התכווצות, זיעה, פעימות לב	עצב, תסכול, פחד	הימנעות, התרסה
	החבר שמח לראותי	חיוך, צחוק, נשימה סדירה, נינוחות	שמחה	שיתוף פעולה, חיוך, צחוק, פנייה לחבר, מבט הדדי לחבר
	החבר רוצה לדבר אתי	נינוחות	שמחה, סקרנות	הקשבה לחבר, היענות לדיאלוג
	החבר רוצה להעיר לי משהו	דריכות, דפיקות לב, קוצר נשימה, רעד, זיעה	חשש, לחץ, כעס, בושה, מבוכה	הימנעות, הסתגרות, התפרצות

כרטיסים חזותיים – לתרגול מודל אפר"ת

כרטיס 23

מודל אפר"ת- אירוע, פרשנות, רגש, תגובה.

אירוע	דוגמאות לפרשנות	דוגמאות לתחושות בגוף	דוגמאות לרגשות	דוגמאות לתגובות
 קיבלתי טפיחה על הכתף מחבר	החבר רוצה להרביץ לי	כאב פיזי, התכווצות בבטן, דפיקות לב, קושי לנשום, זעה, רעד	חשש, לחץ, כעס, פחד	ברירה, הימנעות, דיווח למבוגר, התפרצות, הכאת החבר
	החבר רוצה להסב את תשומת לבי	טפיחה	מרוצה, סקרנות, שמחה	הפניית המבט והגוף לעבר החבר
	החבר רוצה להחמיא לי "כל הכבוד"	טפיחה	גאווה, שמחה, סיפוק, אושר	חיך, הבעת תודה, מחזיר לו טפיחה "תודה".
	החבר שונא אותי	כאב	חשש, כעס, שנאה, חרדה, דחייה	הימנעות, התרחקות, הסתגרות
	תמיד מרביצים לי	כאב	דחייה, חרדה, חשש, דימוי עצמי נמוך, חוסר אונים, אשמה	הימנעות, התרחקות, הסתגרות
	החבר פולש למרחב האישי שלי	כאב, דפיקות לב, רעד, קושי לנשום, לחץ בחזה, חום	כעס, בהלה, חשש, חרדה	צעקה/גערה בחבר, תזוזה – הליכה לאחור, דחיפת החבר ממני והלאה.

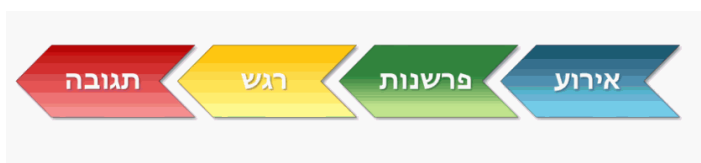


כרטיסים חזותיים – לתרגול מודל אפר"ת

כרטיס 24

מודל אפר"ת- אירוע, פרשנות, רגש, תגובה.

אירוע 	דוגמאות לפרשנות 	דוגמאות לתחושות בגוף 	דוגמאות לרגשות 	דוגמאות לתגובות 
חבר רץ ונתקל בי	זה בכוונה	התכווצות, כאב פיזי, פעימות לב, זעה, קושי לנשום	כעס, תסכול, שנאה, חרדה, חוסר אונים	צועק על החבר, מביע כעס, רוצה שיענישו את החבר
	זה לא בכוונה	כאב פיזי מההתנגשות	סליחה, מחילה, הקלה, רוגע	מצפה שיתנצל
	הוא שונא אותי	כאב פיזי, זעם, כעס	עצב, כעס, שנאה, תסכול	התרחקות, הימנעות, הסתגרות, צעקות על החבר, הכאת החבר
	תמיד נתקלים בי בכוונה	כאב פיזי, דפיקות לב, קושי לנשום, זעה	כעס, זעם, תסכול, אשמה, בושה, חוסר אונים	התרחקות, הימנעות, הסתגרות, צעקות על החברים, הכאת החבר

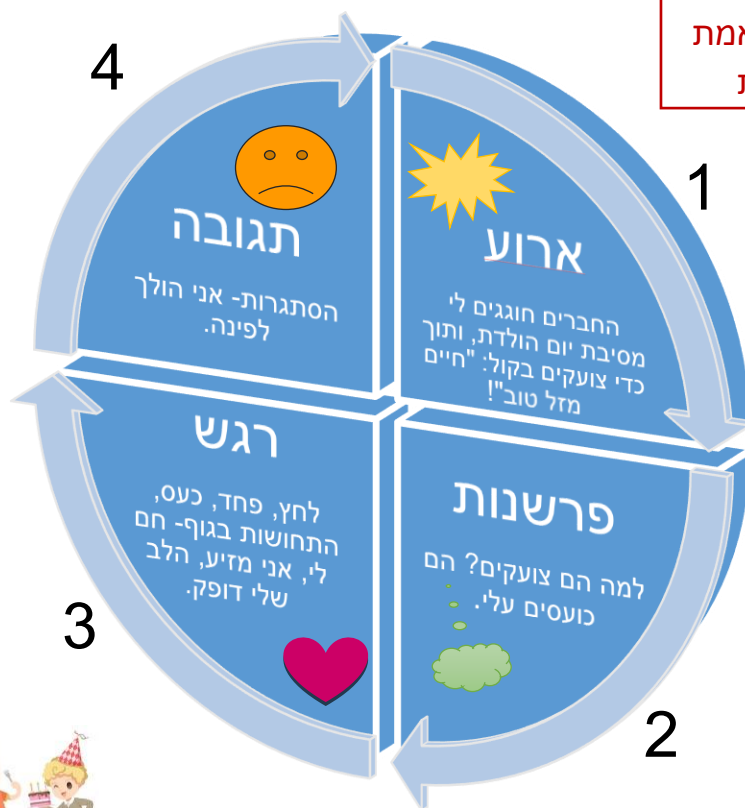


כרטיסים חזותיים – לתרגול מודל אפר"ת

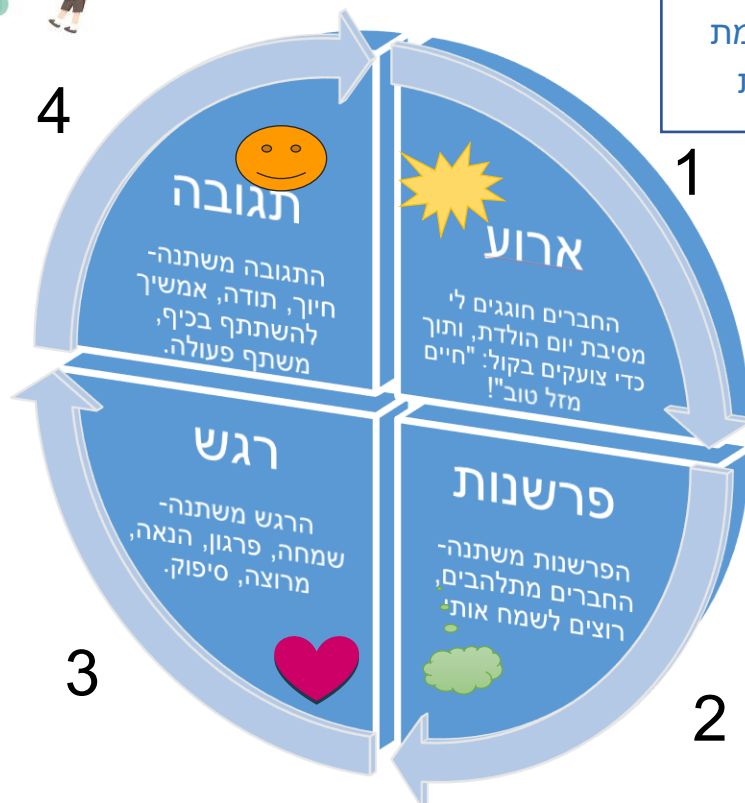
כרטיס 25

דוגמא לפרשנות שלילית\חיובית

דוגמה לתגובה לא מותאמת
בגין פרשנות שלילית



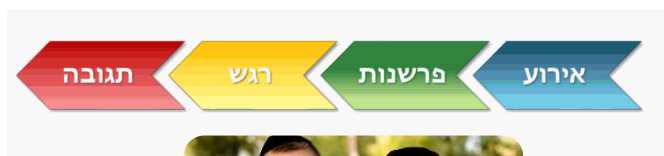
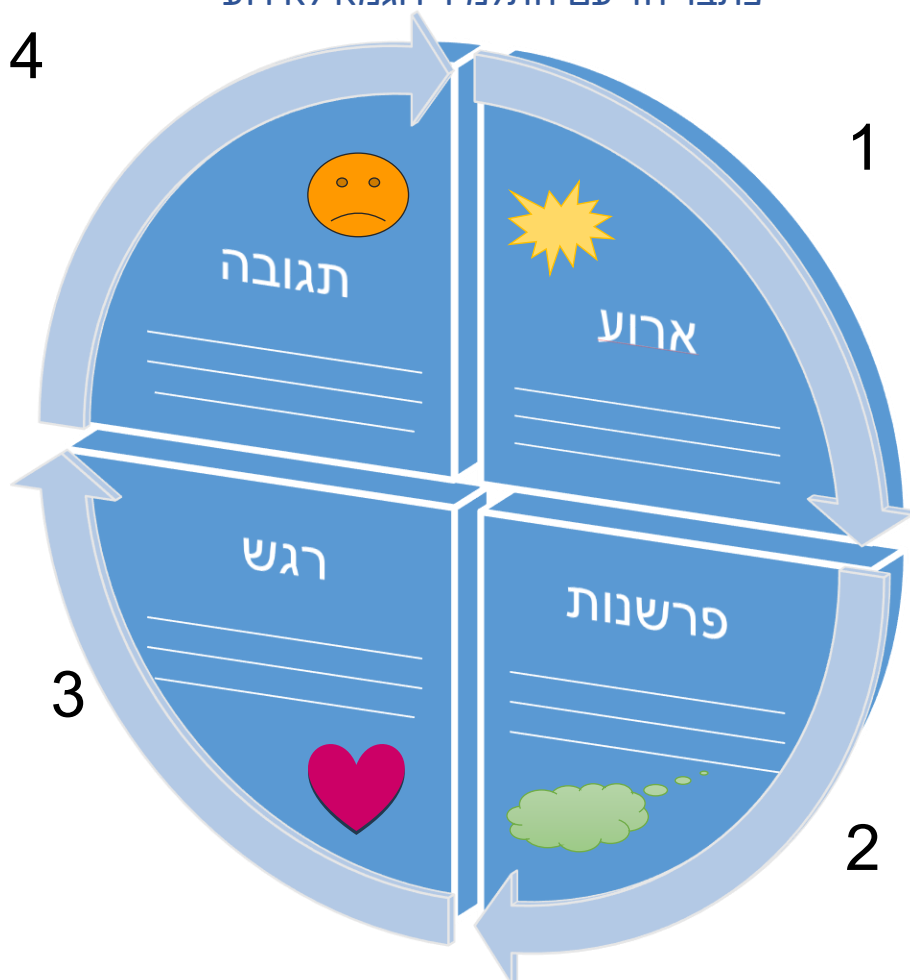
דוגמה לתגובה מותאמת
בגין פרשנות חיובית



כרטיסים חזותיים – לתרגול מודל אפר"ת

כרטיס 26
מודל אפר"ת

כתבו יחד עם התלמיד דוגמא לאירוע



שינוי הפרשנות יאפשר לי חברות



מודל אפר"ת / סיפור חברתי בנושא מודל אפר"ת

"אוי!", אפרת נכנסה הביתה בלי לומר "שלום", והשליכה את הילקוט שלה. היא טרקה את הדלת בכוח, ואמא ידעה שאפרת לא שמחה היום.

"שלום אפרת, מה קרה?", שאלה אמא.

"אוי! נמאס לי! כל הזמן יעלי ושרית מדברות עלי!".

"אוי!", לטפה אמא את אפרת, "רוצה לספר לי מה בדיוק היה?"

"בהפסקה הגדולה ירדתי למטה אחרי שגמרתי לאכול, וראיתי את יעלי ושרית עומדות בפנה ומסתודות. בשהתקרבותי אליהן – הן הפסיקו לדבר. הן תמיד מדברות עלי!"

"שמעת על מה הן דברו, אפרת?"

"לא, אמרתי להן! ברגע שהתקרבותי – הן הפסיקו לדבר... לא

יכלתי לשמע! הן בטח אמרו דברים ממש מעליבים עלי...!"
הדמעות התחילו לזלג על לחייה של אפרת, והיא המשיכה: "כל הזמן הן מדברות עלי!"



אמא הגישה לאפרת מרק חם עם הרבה שקדי מרק, כמו

שאפרת אוהבת, ואחרי שאפרת סימה לאכל – התישבה ליד אפרת עם דף ועפרונות צבעוניים ואמרה: "היה לך מאד לא נעים היום... את רוצה שאתן לך כלי מיחד שיעזר לך במצבים כאלה?"

"כן, בטח! כלי שיעזר לי לשמע מה מדברים עלי? או אולי איזה קסם שיעשה שלא ידברו עלי בכלל?"

"לכלי שלנו קוראים אפר"ת", אמרה אמא. "ממש כמו השם שלך, אבל בראשי תבות – כל אות מרמזת על מלה". אמא ציירה על הדף ארבעה מלבנים גדולים, ומעל כל מלבן – כתבה אות.

זה היה נראה כך:

ת	ר	פ	א

הא' מרמזת על המלה "ארוע". אמא כתבה "ארוע" בתוך המלבן הראשון.

נכתב את הארוע:

"יעל ושרית דברו עלי בחצר", אמרה אפרת.

"רגע, אפרת. את לא שמעת מה דברו! אם דברו עליך או לא – זה לא חלק מהארוע! הארוע היה: יעל ושרית דברו בחצר". אמא לקחה עפרון וכתבה:

"יעל ושרית דברו בחצר".



ועכשיו למלבן השני: פ – פרשנות.

פרשנות – "איך את מפרשת את הארוע?"

"הן דברו עלי!" אמרה אפרת, ושוב נשמע העלבון בקולה.

"אולי כן, ואולי לא", אמרה אמא. זהו טיבה של פרשנות... את מפרשת כך, ואת גם יכולה לפרש אחרת. אולי נעמה מפרשת שיעל ושרית דברו עליה? אולי שירה חושבת שדברו עליה? וחגית בטוחה שהן דברו על המורה לחשבון? ויעל ושרית אולי צחקות על הפרשנויות האלה, כי בכלל יכול להיות שהן דברו על העוגיות שהן מתכננות להכין היום בבית של שרית בהפתעה!"

מתחת המלה "פרשנות" אמא כתבה:

הפרשנות של אפרת: יעל ושרית מדברות עלי.

רגש: מהו הרגש שאת מרגישה? נאולה אמא.

"עלבון, כעס..." אמרה אפרת.

אמא כתבה: "עלבון, כעס".

תאונה – כיצד את מגיבה, אפרת?

"אני מראה לשרית וליעל פנים כועסות", השיבה אפרת, "אני לא רוצה לדבר אתן..."

"ועכשיו", הציעה אמא, "נשאיר את הארוע כמו שהוא – יעל ושרית דברו בחצר", ונחליף את הפרשנות למשהו אחר. אולי ל"הן מדברות על משהו מענין..."

ומה הרגש?

"הממ..." חשבה אפרת, "הרגש? אולי סקרנות? אני רוצה לדעת על מה הן מדברות..."

והתגובה?

"אני אלך אליהן ואשאל על מה הן מדברות... או אעמד ואקשיב..."

"את רואה, אפרת", אמרה אמא, "כשאת מחליפה את הפרשנות – משתנה הרגש ומשתנה התגובה... וכל הספור נראה אחרת."

אני נותנת לך עכשיו תרגיל: קחי ארוע אחר שגורם לך לכעס או להעלב, ונסי לפרק אותו למרכיבים של אפר"ת... בטוחה שלא תשכחי אותם – השם שלך מזכיר לך, נכון? נסי לתת שתי פרשנויות לכל ארוע, ותראי איך הפרשנות משפיעה על הרגש והתגובה...."

בטוח שתצליחי, אפרת!



פרק 9 פתרון בעיות

הקדמה

מהי "בעיה"?

בעיה היא כל מצב שבו קיים פער בין הרצוי לבין המצוי.

למשל: רציתי לקנות ארטיק בחזור מבית הספר, אך אין לי מספיק כסף בארנק – זו בעיה!

רציתי ללמוד למבחן עם יוסי, אך יוסי אינו יכול היום ללמוד אתי – זו בעיה!

איך פותרים את הבעיות?

פתרון בעיות מתרחש, לרוב, באופן טבעי וספונטני, פעמים רבות ביום, בלי שניתן על כך את הדעת יותר מדי. מסתבר, שמה שנראה פשוט לחלק מאיתנו, יכול להיות מורכב בעבור אחרים, כמו למשל תלמידים עם קשיים תקשורתיים, קוגניטיביים, חברתיים או רגשיים. חלקם ייטו למצוא פתרונות שאינם יעילים או אינם מתאימים לסיטואציה, לתרבות או להקשר. למשל: הימנעות, אלימות וכיו"ב. בנוסף, לעתים קרובות תלמידים ינקטו בפתרונות מבלי לתת את הדעת על השלכות הפתרונות (למשל – פגיעה ברכוש, פגיעה במוניטין שלהם או שהפתרון לא יביא לתוצאה המקווה). פתרון בעיות יעיל מצריך גמישות מחשבתית, יצירתיות ותחכום. בדומה למשחק "שחמט", יש לחשוב כמה צעדים קדימה, על מנת להגיע לפתרונות יעילים.

מטרת פרק זה היא לתת כלים לצוות להקנות לתלמיד אסטרטגיות יעילות לפתרון בעיות, ולתרגל אותן באופן הדרגתי – בהתחלה עם איש צוות לבד, לאחר מכן עם עמית נוסף, ולאחר מכן בקבוצה. הכוונה היא לאפשר לתלמיד ללמוד דרך חוויה של הצלחה.

המודל שאנו מציעות לפתרון בעיות כולל ארבעה שלבים:

1. זיהוי הבעיה, לדוגמה:

- לא צירפו אותי למשחק בכדור בהפסקה
- 2. חשיבה על "מניפה של אפשרויות" לפתרון הבעיה, לדוגמה:

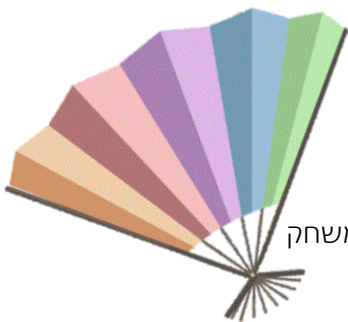
- הימנעות – אני מוותר על ההצטרפות
- בקשת עזרה ממבוגר אחראי – מהמורה התורן או מהסייע.
- תגובה של כעס – צועק, משליך חפצים
- ניגש לאחד הילדים המשחקים ומבקש את עזרתו להצטרף למשחק
- מצטרף למשחק באופן ספונטני, בלי לשאול יותר מידי שאלות
- אחר: _____

3. לשים לב להשלכות של כל פתרון אפשרי:

- לדוגמה: תגובה של כעס עלולה לגרום נזיפה או ריחוק חברתי.

4. בחירת פתרון יעיל ומתאים לסיטואציה, למשל:

- מצטרף למשחק באופן ספונטני
- יופי! המשכתי!
- לא הצלחתי?
- מנסה אחרת



- מנסה שוב (פעם אחת נוספת מקסימום)
 - או – פונה לחבר במשחק ומבקש את עזרתו
 - או – פונה למורה או לסייע
 - או – משהו אחר
5. **משוב:** באיזו מידה הפתרון היה יעיל ומתאים
- באיזו מידה הפתרון יפגע במישהו אחר? באיזו מידה הפתרון יהיה קבוע או זמני?
 - באיזו מידה התלמיד יהיה מרוצה מהפתרון הזה?
 - אם יעיל ומתאים – אאמץ זאת גם להמשך
 - אם פחות יעיל או מתאים – אחשוב על פתרון מתאים יותר, ואאמץ אותו להמשך

חשוב לזכור:

- בחירה מתוך "מניפה של אפשרויות"
- פתרונות שונים מתאימים לסיטואציות שונות
- עצור! בטרם תחליט על פתרון מתאים
- WIN-WIN: במקרה של קונפליקטים, חשוב למצוא פתרון שכולם ירוויחו ממנו, ואף אחד לא יהיה מקופח.
- להיות חכם (ולא צודק).
- לכל פתרון עשויות להיות השלכות – לטווח קצר ולטווח ארוך.

הטרמה

מומלץ לערוך עם התלמיד תצפיות על התנהלות התלמידים בשיעורים ובהפסקה. להסב את תשומת לבו כיצד חברים פותרים בעיות בצורה מותאמת. לתווך ולהצביע על בעיות שצצות ועל פתרונות בהם משתמשים – מתי מתאים ומתי פחות מתאים.

בנוסף, מומלץ להיעזר בסיפורים חברתיים על פתרון בעיות וגם בסרטונים בנושא זה (אפשר להיעזר באתר "בין הצלולים" של משרד החינוך).

לאחר מכן, כדאי לדון באסטרטגיות שנצפו, ולערוך סימולציות, על מנת לתרגל את האסטרטגיות.

עבודה 1:1 עם איש צוות (בחדר פרטי)



שלב ראשון: איש הצוות עובד עם התלמיד בחדר פרטי. מביא דוגמאות לבעיות שצצות במהלך היום, ומציג דרכים נוספות לפתרון הבעיות, בעזרת מניפה של אפשרויות. המטרה – לאפשר לתלמיד לעבוד בגמישות מחשבתית ובחירת פתרון מתאים ויעיל לסיטואציה. לדוגמה: ראיתי שהשכן שלך לשולחן פלש לשטח שלך, ואתה בתגובה צעקת עליו "מה אתה משתלט לי על השולחן??" הבה נחשוב על דרכים נוספות שיכלו לעזור לך.

שלב שני: התלמיד ואיש הצוות מעלים אפשרויות: לבקש עזרה מהמורה, לבקש עזרה מהסייע, להזיז את החפצים בעדינות, לסמן קו באמצע השולחן, להניח ציוד שלי עד אמצע השולחן (אם צריך אז להזיז ציוד שלו בהתאם), לרמוז לשכן היכן האמצע של השולחן, להגיד לשכן "אני זקוק למרחב האישי שלי על השולחן, זה גורם לי לאי שקט בראש", וכיו"ב.

שלב שלישי: עוברים על האופציות וחושבים על השלכה של כל אחת מהן – כולל התחושות של הצד השני.



שלב רביעי: בוחרים ביחד אופציות מותאמות ויעילות ואופציות פחות מתאימות (ומוחקים אותן מהרשימה). עורכים סימולציות של הבעיה ושל הפתרונות היעילים שהעלו ביחד.
*** שדרוג: ניתן להסריט את הסימולציות, ולאחר מכן לנתח אותן ביחד.

עבודה בזוג עם איש צוות



שלב ראשון: איש הצוות עובד עם שני התלמידים (תלמיד יעד ותלמיד נוסף עם מיומנויות חברתיות טובות, מכיל ואמפטי) בחדר פרטני. איש הצוות מזמין את התלמידים לחשוב על בעיה שצצה במהלך היום.
שלב שני: התלמידים ואיש הצוות מעלים אפשרויות לפתרון הבעיה שהעלו, ועורכים רשימה של הפתרונות.
שלב שלישי: עוברים על האופציות וחושבים על השלכה של כל אחת מהן – כולל התחושות של הצד השני.
שלב רביעי: בוחרים ביחד אופציות מותאמות ויעילות ואופציות פחות מתאימות (ומוחקים אותן מהרשימה). עורכים סימולציות של הבעיה ושל הפתרונות היעילים שהעלו ביחד.
*** שדרוג: ניתן להסריט את הסימולציות, ולאחר מכן לנתח אותן ביחד.

עבודה בקבוצה

שלב ראשון: איש הצוות מזמין את תלמיד היעד ועוד שלושה תלמידים לחדר פרטני, ומביים בעיה. לדוגמה: מגיעים לחדר הפרטני והוא נעול, נכנסים לחדר וחסר כיסא לאחד התלמידים, פותחים משחק קופסה וחסרה קובייה, וכיו"ב (ר' מאגר בעיות בהמשך).
שלב שני: איש הצוות מזמין את הקבוצה להעלות פתרונות לבעיה (למשל – ללכת למזכירות לבקש מפתח, או לשבת בחוץ, או לחפש חדר אחר...)
שלב שלישי: איש הצוות מזמין את הקבוצה לערוך רשימה מסודרת של הפתרונות, ולחשוב ביחד על השלכות של כל פתרון (למשל – לחפש חדר אחר פנוי – יתכן שלאחר כמה דקות יגיע מורה שזקוק לאותו החדר ויהיה עליהם לצאת שוב).
שלב רביעי: בחירת פתרון מתאים ויישום.
שלב חמישי: בהתאם לזמן העומד לרשות הקבוצה, אפשר לערוך סימולציה נוספת.

עבודה בזמן אמת

שלב ראשון: איש הצוות צופה בתלמיד היעד, וכאשר צצה בעיה, הוא מסייע לו לזהות את הבעיה ולהעלות ביחד רשימה של פתרונות, לדון בהם, לבחור פתרון מתאים וליישמו.
שלב שני: איש הצוות צופה בתלמיד היעד, וכאשר צצה בעיה, הוא מסייע לו, בתיווך².
שלב שלישי: איש הצוות צופה בתלמיד היעד כאשר הוא נתקל בבעיה ופותר אותה, ולאחר מכן – בחדר פרטני – דן אותו בדרך בה התלמיד פתר את הבעיה, ומעלים ביחד מסקנות להמשך.

² תיווך איש הצוות, פירושו לסייע לתלמיד להצליח במטרה. בעזרת סיוע מילולי, בעזרת סימנים מוסכמים, בעזרת ג'סטות ורמזים וכיו"ב.



דוגמאות לבעיות

שכחתי את
האוכל



- שכחתי את האוכל.
- חסר לי ציוד (עפרון, מחק, עט...)
- לא הספקתי להעתיק מהלוח
- מסתירים לי את הלוח – קשה לי לראות את מה שכתוב
- איני יודע איזה שיעור עכשיו
- איני מוצא את הספר או המחברת של השיעור
- משעמם לי בהפסקה
- אין לי עם מי לשחק
- חבר אמר לי מילה לא יפה / צחק עלי / הסתכל עלי
- דחפו אותי בהפסקה / בכניסה לכיתה / ביציאה להפסקה
- נגעו לי בציוד (בתיק, בקלמר)
- עלי לצאת לשירותים באמצע השיעור
- שכחתי רב קו לאוטובוס

רבו איתי
בהפסקה



שכחתי את
הרב קו בבית



מודל WIN-WIN (שני הצדדים יוצאים מרווחים)

כאשר קיים קונפליקט בין שני צדדים, יש שלוש אפשרויות לסיום הקונפליקט:

אפשרות אחת - היא שצד אחד מנצח, והצד השני מפסיד.

אפשרות שניה - שני הצדדים מפסידים.

אפשרות שלישית - שני הצדדים מנצחים, באופן חלקי אך מספק.

דוגמה:

שני ילדים רבים על משחק לגו. שניהם רוצים עכשיו לבנות את הדגם המצויר בחוברת.

אפשרויות לסיום הקונפליקט:

ילד אחד מצליח להתגבר בכוח על הילד האחר, מגרש אותו מהשטח ולוקח לעצמו את המשחק.

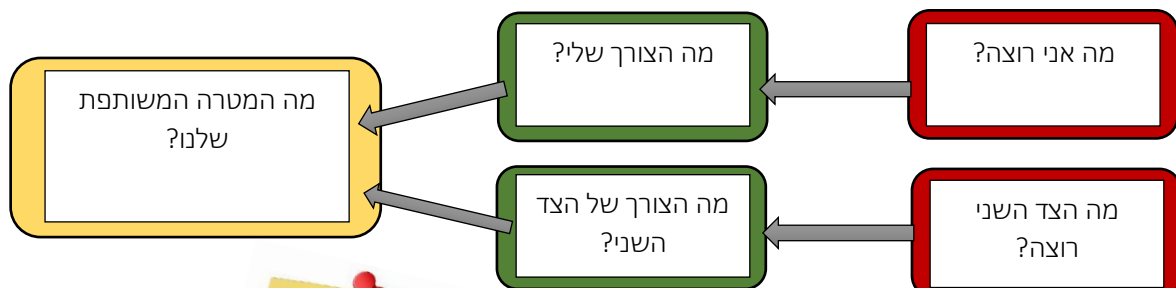
הילדים רבים, צועקים, מושכים את קופסת הלגו ובסוף - החוברת נקרעת, הלגו מתפזר בכל רחבי הבית, וההורים נזעקים למקום המריבה ומחרימים את המשחק.

שני הילדים מגיעים לפשרה: מחליטים לשחק ביחד - מסכימים על הדגם שיבנו, כל אחד תורם את חלקו. לחילופין: אחד משחק עכשיו, ובעוד שעה - מעביר לחברו את המשחק.

פשרה בסגנון win-win מחייבת כישורים חברתיים שונים: הבנת הרצונות והצרכים של האחר, יכולת אמפתיה לצרכים של האחר, גמישות - יכולת חשיבה שאינה רק שחור/לבן, אלא בגוונים שונים של אפור... לא מה שחשבת מתחילה, אבל עדיין - פתרון טוב.

צורך

רצון



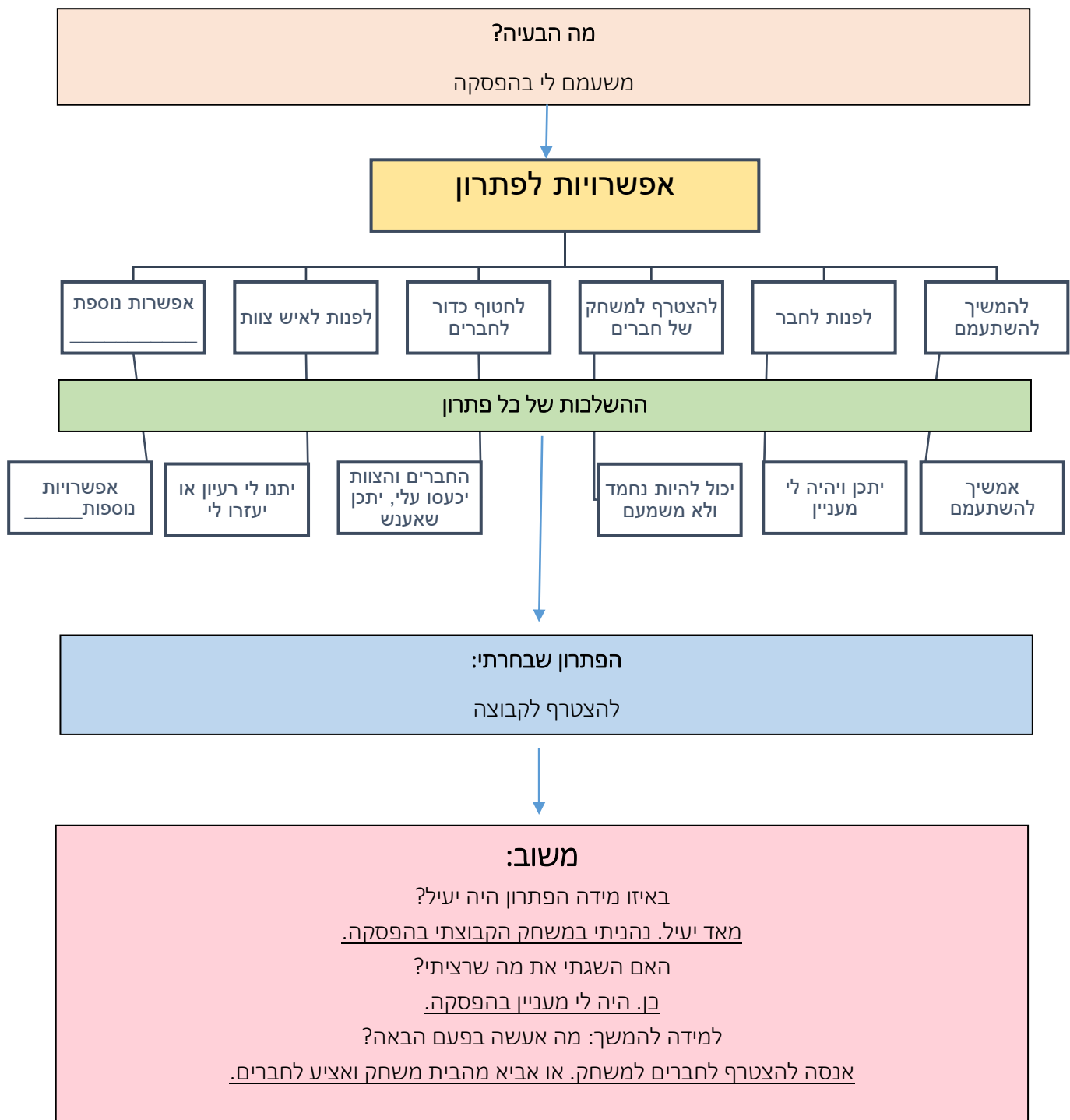
*"סימני דרך" -
מומלץ להיעזר
בברטיסי ניווט,
בעמודים 28 -
31 בערכה.



כרטיסים חזותיים – לתרגול פתרון בעיות

כרטיס 27

מודל לפתרון בעיות - הדגמה



כרטיסים חזותיים – לתרגול פתרון בעיות

כרטיס 28

מודל לפתרון בעיות

מה הבעיה?

אפשרויות
לפתרון

ההשלכות של כל פתרון

הפתרון שבחרתי:

משוב:

באיזו מידה הפתרון היה יעיל?

האם השגתי את מה שרציתי?

למידה להמשך: מה אעשה בפעם הבאה?



יש בעיה – מה עושים?/סיפור חברתי בנושא פתרון בעיות

ביום ראשון הגיע ישי לביתה, וזכר... שלא הביא חמש ויקרא.

אוי!

הוא הכין את החמש על השלחן עוד ביום שני! ישי כל כך רצה לא לשבח...

ביום שני סימו למד את חמש שמות בכמה, וכלם שרו "חזק חזק ונתחזק" והמורה חלק ממפתקים.

אבל ביום ראשון – יצא ישי מהבית ושכח את החמש על השלחן.

בעיה!

מה עושים?

לישי היה רעיון:

הוא החליט לחזר הביתה ולקחת את החמש.

אבל, כשהגיע ישי הביתה – הדלת הייתה נעולה, ואף אחד לא היה בבית.

אמא ואבא הלכו לעבודה, וכל הילדים בבית הספר, אין מי שיפתח לישי את הדלת.

בעיה!

מה עושים?

לישי היה רעיון:

הוא החליט לשבת על הספסל ברחוב, ממש ליד הבית, ולחכות לאבא או לאמא שיחזרו הביתה ויפתחו לו את הדלת.

ישי ישב על הספסל הרבה זמן.

הרבה אנשים עברו לידו:

אמהות לקחו ילדים בעגלה, אבות מהרו, בנות בתלבשת של בית ספר. אנשים נכנסו למכולת ויצאו עם שקיות. ישי ישב ויחכה, והסתכל על כל האנשים.

פתאום שמע מישהו קורא לו: "ישי!"

אבא הגיע! איזה יפי! עכשו אבא יפתח לו את הדלת, והוא יוכל לקחת את החמש ולחזר לביתה!

אבל למה אבא נראה מבהל?

"מה קרה ישי?", שאל אבא, "למה אתה יושב כאן ולא בכיתה?"



"שכחתי את החמש", ענה ישי, "אז חזרתי הביתה... ולא היה לי מפתח, אז חכיתי שתפתח לי את הדלת".



"אבל ישי, מסכן לשבת כך ברחוב לבד!", אמר אבא.

"אבל לא היה לי חמש ויקרא, מה יכלתי לעשות?"

"מה באמת יכלת לעשות?", שאל אבא, "it באמת בעיה שלא היה לך חמש. אבל לכל בעיה יש יותר מפתרון אחד... בוא ננסה לחשב על פתרון נוסף".

"אין לי עוד פתרון" אמר ישי, "אני חייב להביא חמש!"

"בוא ננסה לחשב על עוד רעיונות...", אמר אבא. "למשל: מה היה קורה אם היית נשאר בביתה ואומר למורה בנימוס ששכחת את החמש ובעזרת ה' תביא אותו מחר?"

"אבל המורה אמר להביא היום!", צעק ישי, והדמעות כבר עמדו בקצה העיניים.

"נכון, אבל לשבת כל היום בחוץ זה פתרון מממש גרוע! עוברים כאן כל מיני אנשים... לא כלם טובים! ילד שיושב לבד בשעות הבקר ברחוב – זה מסכן! וגם את החמש בסוף אין לך!"

אז מה אפשר לעשות?

"אולי...", אמר ישי, "הייתי צריך להשאיר בביתה ולומר למורה ששכחתי. אולי... הייתי מוצא חמש ויקרא על המדפים של כל הספרים שנשארו בבית הספר ולא יודעים למי הם שייכים..."

"יפי, ישי, אתה מציע פתרונות טובים! בוא נחזר עכשיו לביתה"

אבא לזה את ישי לבית הספר, ואמר לו: "עכשיו תבנס לביתה ותנסה לפתור את הבעיה בצורה חכמה... בצורה שתספר לי מה עשית".

בצהרים ספר ישי לאבא מה היה בביתה:



"הגעתי לביתה בשבילם היו בהפסקה. עליתי לקומה למעלה, יש שם מדף עם כל מיני ספרים שילדים הנשארו... חפשתי חמש ויקרא ולא מצאתי. לא ידעתי מה לעשות! פתאום ראיתי את חזקי, הבן של שוורץ, שלומד בביתה ח'. הוא ראה שאני לא יודע מה לעשות ושאל אותי מה קרה... ספרתי לו שאני צריך חמש ויקרא... אז

הוא השאיל לי את שלו, ואמר לי להחזיר בשעה אחרת, כי יש להם שעור חמש רק אחרי ארוחת צהרים".

"זכרת להחזיר לו את החמש?"

"בטח! וגם אמרתי לו תודה רבה!"

"ומה תעשה עכשיו כדי שלא תשכח שוב את החמש שלך בבית?", שאל אבא.

"אני בטוח לא אשכח... כבר הכנסתי את החמש לתיק".

"הספור שקרה לך, ישי, הוא ספור על בעיה ופתרון", אבא אמר, "לכל הילדים וגם למבגרים יש כל הזמן בעיות שהם צריכים לפתור. לכל בעיה יש בדרך כלל יותר מפתרון אחד... יש פתרונות טובים יותר, ויש פתרונות טובים פחות... ויש גם פתרונות גרועים... למשל, אם אתה רוצה להוריד כוס מהמדף במטבח ואתה לא מגיע, זו בעיה! מה עושים?"

בוכים?

קוראים למישהו יותר גבוה שיעזור?

מוותרים על הכוס, לא שותים ונשארים צמאים?

מורידים את הכוס בעזרת מטאטא או מקל ארוך?

עולים על כסא?

עולים על סלם?

מה נראה לך הפתרון הטוב ביותר? מה הכי פחות טוב?

אתה לא צריך לענות לי עכשיו, ישי.

בפעם הבאה כשתהיה לך בעיה, תגיד לעצמך מה הבעיה, ותחשב על שלושה פתרונות. מתוך הפתרונות שחשבת עליהם – תבחר פתרון אחד.

תספר לי אחר כך מה הייתה הבעיה ואיך פתר אתה. אוקי, ישי? אלו שעורי הבית שלך!"

ישי חיך לאבא ואמר: "כאלה שעורי בית אני דוקא אוהב!"



הקדמה

טקט הוא היכולת להגיד את הדבר הנכון בזמן הנכון לאדם הנכון, ומתקשר לנימוס ולאמת חברתית. שליטה בטקט מאפשרת להשפיע או להעביר מסר טעון מבלי לפגוע, תוך התחשבות, חמלה, נדיבות והיגיון. שימוש בטקט מסייע להשתלבות חברתית ולעמידה ב"כללים הבלתי כתובים" של החברה והתרבות.

חוסר טקט הוא התנהגות פוגענית, מעליבה וחסרת התחשבות מבלי שהאדם מודע לכך. התנהגות בחוסר טקט עלולה לגרום לדחייה חברתית. למשל, להעיר למורה על כך שאחר לשיעור.

"אמת חברתית" היא אמת שעברה שינוי, למען השלום, כך שאמירתה אינה פוגעת בזולת.

אמת חברתית נובעת מתוך התחשבות, נימוס וכוונה טובה. לדוגמה,

להגיד לחבר שהממתק שהביא טעים לי, למרות שזה לא לטעמי.

תלמידים עם קשיים קוגניטיביים ותקשורתיים, עלולים להתקשות באבחנה בין אמת חברתית לגיטימית לבין שקר שאינו לגיטימי, ולהיכשל בהלבנת פנים משום דבקות יתר באמת נוקשה מידי (למשל: להתעקש להגיד לאדם שהחולצה שלו מכוערת). משום כך, הם עלולים למצוא עצמם מנוכדים, מוקעים ומובכים.

רב הילדים לומדים ומפנימים את כללי הטקט והאמת החברתית סביב גיל חמש, ומגיעים לבית הספר עם ידע ומיומנות תואמי גיל. ישנם תלמידים המתקשים להפנים את מיומנויות הטקט, וחשוב לסייע להם, על מנת לאפשר להם להשתלב חברתית. לימוד ותרגול טקט דורש סבלנות, סובלנות, התאפקות, עקביות והתמדה. אין כלל אחד של טקט, אלא כל מקרה לגופו. ככל שהתלמיד ייחשף ויפנים דוגמאות של טקט, כך יוכל ביתר הצלחה ליישם את הטקט בחיי היום יום.

מטרת פרק זה היא לתת כלים לצוות כדי להקנות לתלמיד אסטרטגיות יעילות לשימוש מותאם בטקט ובאמת חברתית, ולתרגל אותן באופן הדרגתי עם איש הצוות.

לתשומת לב:

- לחלק מהתלמידים קשה יותר להתאפק ולשלוט בתגובותיהם ומכאן הקושי שלהם לנהוג בטקט.
- הנטייה הטבעית של ילדים צעירים היא לא להיות מנומס ובעל טקט. אנשי הצוות יכולים לסייע להם בעזרת הסברים, דוגמאות ותרגול.
- לעתים קשה לתלמידים לעשות **העברה** ממקרה למקרה, ולהסיק מסקנות בצורה ברורה שמה שנכון במקרה מסוים - לא נכון כרגע.

המורה, אחרת לשיעור!



כללים לטקט ולאמת חברתית

- טקט – בכל מצב: מה לומר, למי לומר ואיך לומר.
- "עדיף להתלבט מאשר להתחרט" – אם אני לא בטוח שמה שאני עומד לומר הוא מתאים, עדיף שלא לומר.
- האמת החברתית תגרום לזולת להרגיש טוב, או לפחות לא להרגיש רע.
- האמת החברתית עדיפה על אמירת האמת, בגלל אי נעימות, מבוכה או פגיעה ברגשות של מישהו.
- איך אני אומר אמת חברתית?
- אני אומר את הדברים באופן רגוע ורגיל

חשוב לזכור

- קשר עין / הפניית מבט אל השותף לשיחה
- מרחק מתאים (שמירה על מרחב אישי)
- טון דיבור (אינטונציה)

הטרמה

מומלץ לקרוא עם התלמיד סיפור חברתי המדגים שימוש מותאם בטקט / באמת חברתית (להלן, בהמשך הפרק). לאחר מכן, כדאי לדון במסרים של הסיפור החברתי, ובשימוש בטקט / אמת חברתית גם בסיטואציות מוכרות ביום יום. מומלץ לערוך סימולציות, על מנת לתרגל את המיומנות.

עבודה 1:1 עם איש צוות

שלב ראשון: איש הצוות והתלמיד חושבים על דוגמה מחיי היום יום. לדוגמה: חבר שמבקש לשבת לצדי, אבל אני מעוניין בכך כי נודף ממנו ריח לא נעים.

שלב שני: איש הצוות מדגים כיצד אפשר להתחמק מהישיבה המשותפת, מבלי לפגוע בחבר. לדוגמה: "מצטער, אבל יוסי בקש ממני שאשמור לו מקום לידי".

שלב שלישי: התלמיד מציע דרך נוספת להתחמקות מנומסת מהחבר, בתיווך איש הצוות. לדוגמה: "סליחה, אבל הבטחתי לדני שאעזור לו לחזור על הפסוקים לקראת השיעור".

לאחר כל שלב דנים בתחושה בעקבות האמת החברתית, ההשלכות שלה ומידת האפקטיביות שלה.



עבודה בזוג (תלמיד היעד וחבר נוסף) עם איש צוות

שלב ראשון: איש הצוות מעלה סיטואציה מחיי היום יום הדורשת שימוש באמת חברתית.

דוגמאות למצבים שבהם נדרשת אמת חברתית:



1. האחות הקטנה מראה לי "ציור" שעשתה... היא שרבטה על הדף משהו לא ברור ובאה בשמחה להראות את יצירתה... מה אני יכול לומר לאחותי?
2. אני אוכל ארוחת צהריים אצל חבר, אמא שלו מגישה לנו ספגטי לא כל כך טעים... בדרך כלל אני אוהב ספגטי, אבל אצלנו מכינים אותו אחרת... מה אגיד לאמא של החבר?
3. סבא וסבתא קנו לי במתנה ספר שנראה לי משעמם... מה אגיד להם?
4. חבר רוצה לבוא אלי, אבל אני יודע שבכל פעם שהוא בא – הביקור מסתיים במריבה, ולא נעים לשנינו... איך אומר לו שלא יבוא?

5. חבר מבקש ממני לשאול את השעון החדש שלי עד סוף יום הלימודים... אני קצת חושש שהוא ישבח להחזיר לי בסוף היום... מה אומר לו?
6. חברי הגיע לכיתה במשקפים חדשים. בעיני – הוא יותר יפה ללא משקפיים... מה אגיד לו?

שלב שני: תלמיד היעד מציע אמירות שהן בגדר "אמת חברתית", המעידות על טקט.

שלב שלישי: התלמיד המצטרף מציע אמירות שהן בגדר "אמת חברתית", המעידות על טקט.

שלב רביעי: איש הצוות והתלמידים דנים בהצעות שהועלו – ההשלכות שלהן והאפקטיביות שלהן.



שאלה אישית/ סיפור חברתי בנושא טקט

המורה יוכבד לא הגיעה לפתה, ובמקומה באה ממלאת מקום. ממלאת המקום חייכה לכל הבנות, ואמרה שהמורה יוכבד לא תגיע כל השבוע, והיא תמלא את מקומה. קוראים לה המורה אסתי, והיא מאוד שמחה ללמד בפתה שלנו.

היא אמרה לבנות להוציא חמשים ומחברות תורה, ולפתע אמרה שרית: "המורה, את בחורה? עוד לא התחתנת?"

היה שקט בפתה, וכל הבנות הביטו במורה אסתי ורצו לשמע מה היא עושה. המורה אסתי נגשה לשרית ואמרה לה בשקט: "שאלה כזו נקראת 'שאלה אישית'. שאלות אישיות אפסר לשאל רק כשאין עוד אנשים בסביבה".

אחרי השעור נגשה שרית למורה ושאלה שוב, בשקט: "המורה, עוד לא התחתנת?"

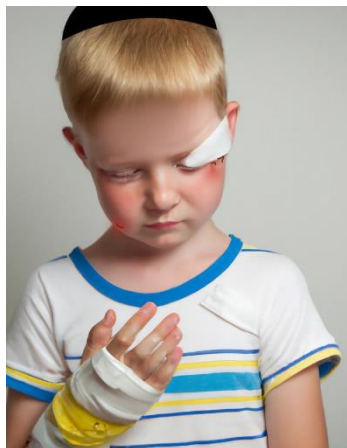
"כל הכבוד שחבית בסבלנות עד סוף השעור, ושאלת בשקט! נכון, את צודקת – עדין לא התחתנתי".

"אני אוהבת מורות בחורות", אמרה שרית, "גם אביטל דודה שלי היא מורה בחורה!" המורה אסתי חייכה לשרית והלכה לחדר המורות.



הפציעה של בנצי/ סיפור חברתי בנושא טקט

ביום רביעי, בדרך לבית הספר נתקל בנצי באבן ונפל.
הוא קבל מכה חזקה ביד וברגל, וגם בפנים.
למחרת, הגיע בנצי לביתה כשעדיין חבושה בתחבשות, ופניו – מלאים שריטות. במצח היתה לו כמו כדור קטן ונפוח.



כל החברים שאילו מה קרה, ובנצי אמר: "נפלת. היו שעורים בחשבון?".
הם ראו שבנצי לא רוצה לדבר על זה, ועברו לדבר על עניינים אחרים.
רק דני לא הרפה.

הוא המשיך לשאל:
איפה נפלת? למה לא הסתכלת לאן אתה הולך? בכיתה? ירד לך דם? ממה
נשרטת ככה בפנים? אתה נראה ממש... ממש מפחיד!"
בנצי נסה להתחמק, אבל דני לא הבין.
שוב ושוב הוא שאל, עד שבנצי צעק: "די!!! אתה לא רואה שאני לא רוצה
לדבר על זה? תעזב אותי כבר!!"
דני נעלב מאוד.

הוא התיישב במקומו בפנים עצובות, והיה עצוב עד שהלכו הביתה.

כשהגיע הביתה ראתה אמא שדני עצוב.

הוא ספר לה שבנצי כעס עליו.

"למה בנצי כעס עליך?" שאלה אמא.

"לא יודע!", ענה דני, "בסך הכל שאלתי אותו מה קרה לו, אין הוא נפל, אם כן לא לו ואם הוא בכה..."
"הוא רצה לדבר על זה?", בררה אמא, "לפעמים – ילדים שקרה להם משהו לא נעים לא אוהבים
לדבר על זה, והרבה מדי שאלות מכעיסות אותם".

"אין יודעים אם הוא רוצה או לא רוצה לדבר על זה?"

"אם הוא עונה לך בקצרה ומנסה להעביר לנושא שיחה אחר – זה סימן שהוא ממש לא רוצה לדבר
על זה".

"הבנתי", אמר דני, "מחר אדבר עם בנצי על עניינים אחרים, ואני מקווה שיהיה שוב חבר שלי".



מה מתאים לומר למי?/ סיפור חברתי בנושא טקט

ביום רביעי ראה יוסי את אבא שלו חובש כובע ומתארגן ליציאה מן הבית.
"אבא, לאן אתה הולך?", שאל יוסי.

"לקנות ירקות", השיב אבא, "רוצה לבוא איתי?"
יוסי שמח מאוד! הוא אוהב ללכת עם אבא לכל מיני מקומות מעניינים...
ולפעמים אבא גם קונה לו משהו טעים בדרך.
בחנות הירקות היו דוכנים רבים, עמוסים בפרות וירקות צבעוניים ויפים!
אבא ויוסי בחרו פירות וירקות ומלאו עגלה. כשהגיע תורם לשלם, שמע
יוסי את המוכר אומר לאבא: "מה נשמע, אחי? מה אתה אומר, אחי, איך
האבטיח? דבש, אה?"
כשאבא של יוסי סיים לשלם, שוב אמר לו המוכר: "נשיהיה לך יום נפלא,
אחי!"



"אבא, שאל יוסי, 'למה הוא כל הזמן אומר לך 'אחי'? אתה בכלל לא אח שלו!"
"יש אנשים שאומרים 'אחי', ומתכוונים לומר שהם חברים שלך... שהם אוהבים אותך... כמו אחים
שאוהבים זה את זה."

למחרת, הגיע אריאל לכתה עם יו-יו חדש.

"אחי, אתה מרשה לי ביו יו שלך?", שאל יוסי.

אריאל הסתכל על יוסי במבט מזר, והושיט לו את היד.

אחרי ההפסקה חלק המורה לכל הילדים דף ובו תרגילי חבור וחסור במאנף.

יוסי מאד אוהב חשבון, והוא סיים לפתר את כל התרגילים הראשון. הוא הסתכל

סביב בכל הילדים שעדיין עסוקים בפתרון תרגילים, והיה לו משעמם.

הוא נגש למורה ושאל אותו: "אחי, אתה מרשה לי לשחק ביו-יו בשקט ליד
הדלת עד שכלם יגמרו את העבודה?"

המורה הביט ביוסי במבט כועס ושאל: "מה אמרת? קראת לי 'אחי'?"

"כן", השיב יוסי, "אבא שלי אמר לי שכשאומרים למישהו 'אחי' לא
מתכוונים שהוא באמת אח שלי, שגר בבית שלי, אלא מתכוונים שאוהבים
אותו..."

המבט הכועס של המורה התחלף בחיוך.

"נכון, יוסי. יש אנשים שקוראים לחברים שלהם 'אחי'. אבל לא בכל
קבוצת אנשים מקבל כף לומר... ועוד יותר – מורה הוא לא חבר. אפילו אם

אוהבים מורה – ממשיכים לקרוא לו 'המורה'..."

עכשו, יוסי, מה רצית לבקש?

"המורה, אני יכול בבקשה לשחק בשקט ביו-יו עד שהילדים גומרים את העבודה?"

"כן, יוסי, אתה יכול", חייך המורה.

אחי, אתה מרשה
לי לשחק ביו-יו?



הספריה המתקה/

חיים לומד בכיתה ה'. במסבת ראש חדש סיון, המורה חלק לכל תלמיד ספריה קטנה. חיים קבל את הספריה שלו, ושמר אותה לעצמו בכיס, שיהיה לו משהו מתוק בדרך הביתה. פתאום נגש אליו מאיר, ואמר לו "חיים אולי יש לך במקרה ספריה קטנה? אני מממש רעב ובא לי משהו מתוק". חיים הרגיש שהוא מממש מרחם על מאיר. גם הוא לפעמים רעב וזה לא נעים. אבל ספריה זה לא אכל משביע...



והוצמדה הוא מממש רוצה לאכל את הספריה שלו בדרך הביתה. **היה לו נעים** להגיד את כל זה למאיר. במקום זה הוא חשב לעצמו לשנות את האמת ולהגיד למאיר שאין לו ספריה בשבילו. חיים יודע שאסור לשקר, אבל הוא נזכר בכרטיס הנווט שלו על אמת חברתית. הוא בדיק, במחשבות שלו, באיזו מדה מדבר באמת חברתית. זה לא יפגע במאיר. הוא יגן על עצמו מנצול. לבסוף הוא החליט שבאמת מדבר באמת חברתית. הוא אמר למאיר "מאיר מממש חבל לי שאתה רעב. אני מצטער אבל אין לי כרגע ספריה בשבילך". מאיר אמר "אוקי", והמשיך ללכת. חיים שמח שהצליח לצאת מהענן בשלום. בדרך הביתה הוא נהנה מהספריה ששמר לעצמו. הוא הרגיש שהצליח לדאג לעצמו, מבלי לפגוע באף אחד. הספריה היתה לו מתוקה במיוחד. בעודו בדרך הביתה, פגש את שמוליק. שמוליק לבש מכנסים שנראו לחיים גדולים מדי, ולא מתאימים לגילו של שמוליק. שמוליק פנה לחיים: "שלום חיים, מה שלומך? תראה את המכנסים החדשים שלי... מה דעתך, האם הם יפים?"

חיים לא ידע מה בדאי לענות. מצד אחד, לא רצה לשקר לשמוליק. מצד שני, אם יגיד לו את האמת המדיקת, שהמכנסים שלו גדולים ומוזרים, שמוליק עלול להפגע. לכן חשב שאולי בדאי להגיד שהמכנסים דוקא מתאימים. הוא נזכר בכרטיס הנווט שלו ובדיק האם מדבר באמת חברתית: זה יגרם לתחושה טובה אצל שמוליק ולא יזיק לאף אחד.



לכן הוא פנה לשמוליק ואמר לו: "שלום שמוליק, תתחדש על המכנסים, מקוה שתלבש אותם לארועים משמחים". שמוליק נראה לחיים שמח עם התשובה – הוא הביט לחיים בעיניים, חייך אליו חיוך רחב, ואמר לו "תודה חיים, שמחתי אותי, אתה חבר טוב". חיים חייך אליו והרגיש גאה בעצמו: הוא גרם לשמוליק להרגיש טוב.

הערות:

*בכל השלבים חשוב לחזק את התלמיד, הן על המאמצים שעשה והן על ההצלחות שנחל. כאשר מתקשה – לחזק את רוחו ולזמן חוויות של הצלחה.
*סימני דרך – מומלץ להיעזר בכרטיסי ניווט, בעמודים 53 – 61 בערכה.



מחמאות ועין טובה

הקדמה

מחמאות ועין טובה הן ביטויים לזיהוי והכרה במעלות של האחר. מחקרים מראים כי זיהוי וטיפול חוזקות של ילדים מעלים את רמת הרווחה הנפשית שלהם לאורך זמן, מסייעים להם לצמוח ולהתפתח, ומחזקים את יכולת ההתמודדות שלהם. הכרה של האדם בחוזקותיו נובעת, בין השאר, מדברים שאחרים אומרים עליו. חברים קרובים, המכירים את האדם, יכולים לשקף לו את החוזקות שלו ובכך לתרום לשיפור הדימוי העצמי שלו. חשוב שכל אדם ירגיש שיש לו תפקיד משמעותי בחיי האנשים בסביבתו הקרובה, ובעיקר בחיי חבריו.



חוקרים מובילים בתחום כוללים את המחמאות ברשימת מיומנויות חברתיות שהן לב ליבה של התקשורת הבין-אישית: חיור, קשר עין, איכות הקול, הבעות פנים ומחוות גוף, מרחק חברתי, לבוש והיגיינה אישית, שוויון, נקיטת יוזמה, זיהוי רגשות פנימי, זיהוי רגשות אצל האחר, גמישות מחשבתית, שליטה עצמית, שיתוף בעולם הפנימי, שיתופיות, **מחמאה**, הצטרפות לקבוצה ומשחק.

מחמאות קשורות בחשיבה חיובית בפרט ובפסיכולוגיה חיובית בכלל. **פסיכולוגיה חיובית** היא ענף בפסיכולוגיה העוסק בניסיון למצוא ולטפח "חוזקות" (=תכונות חיוביות וכישרון אנושי) ובהפיכת חיים **נורמטיביים** למספקים יותר, בטיפול **חוסן נפשי** ובצמיחה. אנשים בעלי חשיבה חיובית מצליחים יותר, בין היתר, מבחינה חברתית.

חשוב אפוא ללמד את התלמידים כיצד להפוך מילה טובה למחאה, וכיצד להחמיא זה לה. מומלץ לשוחח על הדרכים שבהן נותנים מחמאות, ועל הנסיבות שבהן נותנים אותן. כדאי להתאמן עם הילדים על ניסוח מחמאות המתייחסות לתכונות, להתנהגויות, למעשים וגם למראה חיצוני. נתינה וקבלה של מחמאה, הם דברים שאפשר ורצוי לתרגל וללמוד, בעיקר בהקשר חברתי.

כללים למתן ולקבלת מחמאות:

- **לדעת לקבל מחמאה – היא מיומנות חשובה, לא פחות מלתת מחמאה**

רבים מאתנו נבוכים, מתכווצים, מצטדקים ומתנערים ממחמאות שאנו מקבלים וחשים שאיננו ראויים להן. אנו נוהגים באופן הגורם לנותן המחמאה להצטער על הרגע שהחמיא לנו. כלל ראשון הוא לתגמל את נותן המחמאה על כך ששם לב אלינו, טרח להחמיא לנו, ועל כן יש ולהודות לו. חיור או אמירת "תודה" קטנה שווים הרבה יותר מכל תגובה מסובכת. גם אם תגובה כזו לא באה לנו באופן

טבעי, ניתן לתרגל זאת בפשטות. קבלו באהבה את המחמאה. אל תפחדו ממנה. תרגלו מתן מחמאות בעצמכם, ותרגלו את קבלתן.



• מחמאות צריכות להיאמר בכנות



אם המחמאה שאנו מתכוונים לתת היא מזויפת, גם אם כוונתה חיובית, כמו להעלות למישהו את מצב הרוח, או לשפר את ביצועיו, יש סיכוי טוב שהזולת יבחין בחוסר כנות ויחוש אי נעימות. רצוי להחמיא על משהו שאתם מאמינים בו ולא על משהו שהוא לא אמיתי. אם אומר לחבר "אני אוהב את העוגיות שהבאת לכיתה", כשלמעשה לא באמת אהבתי אותן – החבר יבחין בכך, ויחוש אי נעימות.

• מחמאות בזמן המתאים (טיימינג / תזמון)

תזמון נכון של מתן מחמאות הוא גורם מפתח ליעילותן. יש לתת מחמאות בזמן המתאים להן. יש לשמור על סמיכות סבירה לאירוע או לתוצאה שעליה אנחנו מחמיאים. מי נמצא בחדר, ומי שומע את המחמאה? זו גם שאלה חשובה. אם המחמאה נאמרת בארבע עיניים או בנוכחות גדולה של חברים – זה הבדל משמעותי. ישנן מחמאות שבדאי שיהיה להן קהל ("איזה סל מנצח קלעת מאמצע המגרש, ממש כנגד כל הסיכויים"), ומחמאות שעוצמתן תגדל אם תאמרנה בארבע עיניים ("שמתי לב שמאד השתפרת בקליעות לסל, רואים שאתה משקיע באימונים"). קבלת ונתינת מחמאות מוצלחות, הן חלק מכישרון מולד וקווי אישיות, אבל הן בהחלט מיומנות שכל אחד יכול לתרגל, ללמוד ולהשכיל להרוויח ממנה, ועל הדרך לשמח.



התאמת המחמאה למקבל

מחמאה צריכה להיות מותאמת למקבל, מבחינה תרבותית, אישיותית וחברתית. המינון, העוצמה והתכן משתנות מנמען לנמען. לא הרי מחמאה לחבר כהרי מחמאה לשומר בשער או למנהל בית הספר. כאשר אנו מחמיאים למישהו, עלינו לחשוב כיצד אותו אדם ירגיש כאשר יקבל את המחמאה.

חשוב לזכור:

- הפניית מבט לעבר השותף לשיחה (קשר עין)
- מרחק מתאים (מרחב אישי)
- טון דיבור

הטרמה

מומלץ לקרוא עם התלמיד סיפור חברתי המדגים מתן וקבלת מחמאות באופן מותאם ופחות מותאם (להלן, בהמשך הפרק). לאחר מכן, כדאי לדון במסרים של הסיפור החברתי, ולדון במתן וקבלת מחמאות באופן מותאם. מומלץ לערוך סימולציות, על מנת לתרגל את המיומנות.



עבודה 1:1 עם איש צוות

שלב ראשון: איש הצוות מחמיא לעצמו (לדוגמה: "כל הכבוד לי שהספקתי להגיע בזמן למרות שהבן שלי חולה").

שלב שני: איש הצוות מחמיא לתלמיד (לדוגמה: "כל הכבוד שהתקשרת ליואב להתעניין בשלומי לאחר שאתמול לא הגיע לחיידר").

שלב שלישי: התלמיד מחמיא לעצמו (לדוגמה: "כל הכבוד שעזרתי לאמא לערוך את השולחן לארוחת ערב אתמול").

שלב רביעי: התלמיד מחמיא לאיש הצוות (לדוגמה: "יש לך בישרון להסביר לי את לוח הכפל כך שאבין זאת היטב").

לאחר כל שלב דנים בתחושה בעקבות המחמאה ובמידת האפקטיביות שלה.

עבודה בזוג (תלמיד היעד וחבר נוסף) עם איש צוות

שלב ראשון: איש הצוות מחמיא לעצמו.

שלב שני: איש הצוות מחמיא לתלמיד היעד.

שלב שלישי: איש הצוות מחמיא לחבר.

שלב רביעי: תלמיד היעד מחמיא לעצמו.

שלב חמישי: תלמיד היעד מחמיא לחבר.

שלב שישי: החבר מחמיא לעצמו.

שלב שביעי: החבר מחמיא לתלמיד היעד.

לאחר כל שלב דנים בתחושה בעקבות המחמאה ובמידת האפקטיביות שלה.

***** שדרוג:** ניתן להסריט את הסימולציות, ולאחר מכן לנתח אותן ביחד.

מומלץ להיעזר בכרטיס חזותי מסודר בעת המשוב והדיון. הכרטיס החזותי יתייחס לאסטרטגיות היעילות.

עבודה בקבוצה

שלב ראשון: סימולציות בקבוצה של ארבעה חברים – מעניקים לעצמם וזה לזה מחמאות.

שלב שני: "אקווריום" – תלמיד אחד בתפקיד "החוקר", מצויד בכרטיס חזותי. התלמידים האחרים מחמיאים אלה לאלה וגם לעצמם.

ה"חוקר" מסמן בכרטיס חזותי את האסטרטגיות בהן נקטו התלמידים.

עיבוד: לאחר מכן עורכים דיון על פי מה שהחוקר ראה ורשם.

שלב שלישי: מציאת הזדמנות טבעית לחלוק מחמאה ולקבל מחמאה, בתיווך³.

איש הצוות מזמן קבוצה ומתווך לתלמיד חלוקת מחמאות, ולאחר מכן מוצא קבוצה קיימת, ומתווך לתלמיד חלוקת מחמאות.

שלב רביעי: מציאת הזדמנות טבעית לחלוקת מחמאות, ללא תיווך.

לדוגמה: בעת הפסקה, איש הצוות צופה מרחוק, התלמיד חולק מחמאה בעזרת האסטרטגיות שלמד ותרגל. לאחר מכן איש הצוות נותן לו משוב.

³ תיווך איש הצוות, פירושו לסייע לתלמיד להצליח במטרה. בעזרת סיוע מילולי, בעזרת סימנים מוסכמים, בעזרת ג'סטות ורמזים וכיו"ב.

כל הכבוד לי!



התלמיד מחמיא לעצמו



ברטיס חזותי לעבודה פרטנית עם התלמיד

ברטיס 29
הענקת מחמאות



כל הכבוד לי/ סיפור חברתי בנושא מחמאות לעצמי

בכל יום כשאני עוזרת מגיע הבייתה, הוא פותח את הדלת במפתח שלו, ומחכה לאחים הקטנים, יהודה וישראל. הם מחכים לאמא חצי שעה, עד שאמא חוזרת מהעבודה, ואז אוכלים ארוחת צהרים ומכינים שעורים.

יום אחד, חזר אלעזר הבייתה וראה שבסלון מפזרים משחקים שונים: חלקים של שלושה פזלים, מגנטים, קביות עץ וחיית פלסטיק, וגם כמה מכוניות קטנות של ישראל.

אלעזר ידע כמה אמא לא מרצה בשהמשחקים מתערבבים! היא תמיד מבקשת לא להוציא משחק לפני שהמשחקים האחרים נאספו.

הוא רצה לשמח את אמא, ולסדר את המשחקים.

אלעזר לא אוהב לאסוף משחקים, וגם היה לו בילקוט ספר מענין שהוא ממש רצה להתחיל לקרוא, אבל המחשבה על אמא שתשמח כל כך לראות את הסלון מסדר – נתנה לו בוחות, והוא התחיל לסדר.



אלעזר מין את חלקי הפזלים, והכניס כל אחד לקפסה שלו, אחר כך אסף את הקביות לקפסה שלהם, ואז הגיעו יהודה וישראל, ועזרו לאלעזר לאסוף את החיות והמכוניות. הילדים הכניסו את המשחקים לארון, ובדייק כשסיימו – נכנסה אמא. היא נראתה עיפה מאוד.

היא הלכה לשתות כוס מים ולהחליף בגדים ונעלים.

אחר כך נכנסה אמא למטבח לחמם לילדים ארוחה.

היא לא אמרה אף מלה על הסדר בסלון!

אלעזר היה מאכזב...

הוא עבד כל כך קשה לסדר, ואפילו התגבר ולא התחיל לקרוא בספר... יהודה וישראל ישבו במטבח ופטפו עם אמא, ואלעזר לא דבר. הוא חכה למלים הטובות של אמא, אך אמא לא אמרה כלום!

אלעזר יצא מהמטבח והלך לשבת על השטיח בחדרו.

הוא אמר לעצמו: אולי אמא שכחה שהיו משחקים על הרצפה... הרי מישהו השאיר את המשחקים האלה אתמול, ועבר זמן מאז... אולי היא לא יודעת שאספתי וסדרתי! אבל אני יודע, וגם ה' יודע.

אני אומר עכשו לעצמי את המלים הטובות:

עשיתי מצוה! עזרתי לאמא! גם אם היא לא יודעת – אני את המעשה שלי עשיתי. כל הכבוד לי שאספתי את המשחקים! אלעזר נכנס למטבח והתישב ליד יהודה וישראל. המרק כבר התחמם, והריח הטוב שלו התפשט בבית.

אלעזר כבר לא הרגיש אכזבה, הוא ידע שעשה מעשה טוב, והיה מרצה.



דיאטת מחמאות/ סיפור חברתי בנושא קבלת מחמאות.

בכל פעם כשאמרתי לאדל מחמאה – היא הייתה כועסת ואומרת: "לא נכון! זה בכלל לא יפה!" ואם אבא או אמא או המורה היו מחמיאים לאדל (ולאסור להגיד "לא נכון", את זה אדל כבר יודעת) היא רק הייתה עושה פרצוף כועס, משפילה עינים ומושכת בכתפיים.

יום אחד עברה המורה בין הבנות לבדק מי הביאה קלמר עם כל הציוד. הקלמר של אדל היה מלא ומסדר, והמורה אמרה: "כל הכבוד אדל! כל מה שצריך – נמצא בקלמר, וקשקושים שלא צריך – לא נמצאים! ממך קלמר לדגמה!"



אדל עשתה פרצוף כועס, משכה בכתפיים והשפילה עינים. אחרי השעור, קראה המורה לאדל החוצה. "את לא אוהבת מחמאות, נכון?" "נכון", אמרה אדל, "לפעמים אומרים לי סתם... זה לא אמת..." "את חושבת שאנשים אומרים לך מחמאות לא נכונות? למה את חושבת שהם עושים זאת?" "כי... כן... אולי הם חושבים שאני צריכה..." "צומי..." "לא, אדל. המחמאות הן בשבילנו כמו דלק למכונית: הן נותנות לנו כוח. תארי לך שהמורה הייתה אומרת לכל הבנות בכתה מלים טובות, ורק לך לא... איך היית מרגישה?" "הייתי עצובה", אמרה אדל, "הייתי מרגישה רע." "בדייק", אמרה המורה, "וזה לא בונה: אנחנו משתדלים, אנחנו מתאמצים, ומישהו אומר לנו מלים טובות, וזה נותן לנו חשק וכוך להמשיך! אם מישהו אומר לך מחמאה, אדל – מה את עושה?" "לא יודעת", משכה אדל בכתפיה.



המורה הביטה באדל ואמרה: "עכשיו נעשה הצגה קטנה. אני אומרת לך מחמאות אמיתיות, ונראה מה את עושה." "אדל", פתחה המורה, "יש לך תסריטת כל כך יפה! ממך מתאימה לך!" אדל הביטה לאדלדים במבוכה, ולא ידעה מה לעשות.

"אם אומרים לך מחמאה, אדל, את מסתכלת על מי שמדבר איתך ואומרת תודה. אפשר גם לחייך..."

בואי ננסה שוב:

"אדל! איזו חלצה נקה ומגהצת יש לך!"

אדל אמרה בלחש: "תודה". אחר כך הרימה את עיניה, הביטה במורה, וחיכה.

"ועכשיו", אמרה המורה, "נבחיל לעשות 'דיאטת מחמאות'... כל יום אתן לך מחמאות, ונראה איך את מצליחה לעכל אותן. אני בטוחה שבועוד זמן קצר תתרגלי ותוכלי באמת להנות מהן, ואז – נעבר לשלב הבא: לדעת להחמיא לאחרים!"



דוגמאות למשחקים ולפעילויות:

תרגול – סימולציות / משחקים להמחשה:

- "הרוח נושבת" – בסימן מחמאות לעצמי

מהלך המשחק – יושבים במעגל כיסאות. מספר הכיסאות קטן באחד ממספר המשתתפים, כך שבכל רגע נתון יש משתתף אחד שעומד. המשתתף שעומד צריך להכריז בקול את המשפט "הרוח נושבת לכיוונו של כל מי ש..." ולהשלים את המשפט עם מחמאה המתאימה לו בעצמו. למשל אם הוא משחק חמש אבנים באליפות, הוא יכול לומר - "הרוח נושבת לכיוונו של כל מי שמשחק חמש אבנים באליפות".

בתום דבריו, כל חברי המעגל, אשר המחמאה מתאימה גם להם, צריכים לקום ולהחליף ביניהם מקום, בזריזות, שכן האחרון שנשאר ללא כסא הוא הדובר הבא.

שני חוקים חשובים:

1. אסור לומר אפיון שלא מאפיין אותך (למשל אם אינך משחק בכלל בדורסל, לא תוכל להגיד "הרוח נושבת לכיוונו של כל מי שמשחק

בדורסל באליפות").

2. אסור להישאר לשבת אם האפיון שהוזכר מאפיין אותי. למשל אם

נאמר "הרוח נושבת לכיוונו של כל מי שמקדים להגיע לבית הספר לפני הצלצול", ואני נוהג להקדים, חובה עלי לקום ולהחליף מקום.

כדאי לעודד את המשתתפים לבחור בהיגדים אודות עולמם הפנימי, חלומותיהם, טעמים, נטיות לבם. כמובן - דובר שמצליח "להרים מהכיסא" כמה שיותר חברים, היינו – מצא מכנה משותף רחב, זוכה לעידוד ושבח.

בתום המשחק, שיחה - איך הרגשתם במהלך המשחק? האם גיליתם נקודות דמיון חדשות עם חברים מהכיתה? האם גיליתם הבדלים שלא ידעתם עליהם? איך היה לציין נקודות חוזק (מחמאות) שלכם, בפרהסיה? איך היה להזדהות עם נקודות חוזק של חברים? **בתום השיחה** אפשר לשוב ולשחק, אך הפעם לבחור נושא שאליו התלמידים יתבקשו להתייחס בהיגדים שלהם - למשל: דברים שאני עושה למען הזולת: הרוח נושבת לכיוונו של כל מי שהשאל בשבוע האחרון כלי כתיבה לחבר שביקש; הרוח נושבת לכיוונו של כל מי שצירף חבר למשחק בשבוע האחרון, וכיו"ב.

* הערה: אפשר לשחק בעמידה, עם חישוקים המסמנים את המקומות.



הרוח נושבת לכיוונו של כל מי שמקדים להגיע לבית הספר לפני הצלצול



- "כל הכבוד" – שרשרת של מחמאות ופרגון (בדומה לתרגול, לעיל).

מהלך המשחק: כל אחד מקבל מחמאה "כל הכבוד ש..." ממי שיושב לימינו. לאחר מכן חולק מחמאה "כל הכבוד ש..." לעצמו, לאחר מכן – חולק מחמאת "כל הכבוד ש..." ליושב משמאלו. בסך הכל, על אחד מתממשק עם מחמאת "כל הכבוד ש..." בשלושה ערוצים – מהאחר, מעצמו, לאחר.

דוגמה:



- אברהם ליצחק: כל הכבוד שידעת את כל התשובות במבחן.
- יצחק לעצמו: כל הכבוד לי שהגעתי לכיתה בזמן למרות שאמש היינו בחתונה וחזרנו הביתה מאוחר.
- יצחק ליעקב: כל הכבוד לך ששמרת ליוסי פרוסת עוגת שוקולד מהיומולדת של חיים" (חיים חילק בכיתה כשיוסי לא היה)

חיך ומילה טובה, גורם להרגשה נעימה בסביבה

הערות:

*בכל השלבים חשוב לחזק את התלמיד, הן על המאמצים שעשה והן על ההצלחות שנחל. כאשר מתקשה – לחזק את רוחו ולזמן חוויות של הצלחה.
* "סימני דרך" – מומלץ להיעזר בכרטיס ניווט, בעמ' 56 בערכה.



דוגמאות למשחקי קופסה לתרגול מיומנויות חברתיות:

	"מה קורה כאן" – משחק לתרגול מגוון מיומנויות חברתיות.
	"LINK" – משחק להעמקת היכרות ולתרגול תיאוריית המיינד.
	"משימות מהלב" – משחק רגשות
	"חלום לי" – שיתוף והקשבה
	"חלומות וחבליים" – משחק לתרגול תקשורת
	"אם... אז..." – משחק לתרגול פתרונות



אתר מתי"א בני ברק <https://matya-bb.tik-tak.net/>

באומינגר, נ., אגם, ג. וקמחי, י. (2007). שלוב חינוכי וחברתי אצל ילדים עם אוטיזם בתפקוד גבוה. בתוך ש. רייטר, י. לייזר וג. אבישר (עורכים), שילובים: לומדים עם מוגבלויות במערכות חינוך. חיפה: אחוה. 461-497.

באומינגר, נ., בן-ארצי (אגם), ג. וקמחי, י. (2007). שילוב אקדמי וחברתי אצל תלמידים על פני הרצף האוטיסטי בתפקוד גבוה. ש. רייטר, י. לייזר וג. אבישר (עורכים), שילובים: לומדים עם מוגבלויות במערכות חינוך, 461-499, חיפה: אחוה.

בין הצלולים – למידה חברתית רגשית וכישורי חיים, אוחר בתאריך 1/8/22 מתוך <https://itu.cet.ac.il/> בנבנישתי, ר' ופרידמן, ט' (עורכים) (2020). טיפוח למידה רגשית-חברתית במערכת החינוך – סיכום עבודתה של ועדת המומחים, תמונת מצב והמלצות. ירושלים: יוזמה – מרכז לידע ולמחקר בחינוך, האקדמיה הלאומית הישראלית למדעים.

ברומיגר מיכלין, פ. (2019) יחד בכיתה אחת – חוברת הדרכה לצוותי חינוך בנושא שילוב תלמידים המאובחנים על הספקטרום האוטיסטי בכיתות רגילות, חיפה: אוניברסיטת חיפה.

גוטר, י., ליברמן, פ., פוריס, א., פביאן, י. (2020). אוטי זה ממשיג: לקסיקון מונחים הקשורים בספקטרום האוטיסטי (ASD), פסיכולוגיה עברית. אוחר בתאריך 21/7/21 מתוך <https://www.hebpsy...=5085>.

גוטר, י. (2021). אני שייך! מבט על קבוצות חברתיות מונחות בתוך בית הספר. פסיכולוגיה עברית. אוחר מתוך <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4222>

גוטר, י. (2021). שילוב יחידני של תלמידים המאובחנים על הרצף האוטיסטי (ASD) בכיתות רגילות: מהתיאוריה לפרקטיקה. פסיכולוגיה עברית. אוחר בתאריך 18/7/21 מתוך <https://www.hebpsy...=4167>.

גוטר, י. (2022). סימני דרך – כרטיסי ניווט בעבודה עם תלמידים משתלבים. פסיכולוגיה עברית. אוחר מתוך <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4330>

גוטר, י., ליברמן, פ., ולדר, ח., פוריס, א., פביאן, י. (2022). אוטי-זה משלב – חוברת מידע בנושא שילוב ילדים עם ASD מהדורה חמישית (תשפ"ג), בני ברק: מתי"א, בתוך אתר מתי"א בני ברק, <https://matya-bb.tik-tak.net/>

דואק-חורי, ס. (2014). גילוי עצמי וייצוג עצמי: תהליך של דיאלוג טיפולי, משפחתי ומערכתי. לוינגר, ס. מעבר לקשת, קריית ביאליק: אח, 235 – 270. (ר' סקירת המאמר באתר מתי"א בני ברק, לשונית "תפקודים ניהוליים" בפרק המאמרים: <https://matya-bb.tik-tak.net/>)

זילברג, ג'. (1997). 500 משחקים בני חמש דקות, קרית ביאליק: אח.

טיפול ניהול השיח – משרד החינוך, לשכת המנכ"לית, המינהל הפדגוגי, אגף א' לחינוך יסודי, האגף לתכנון ופיתוח תכניות, המחלקה לחינוך לחיים בחברה,

https://meyda.education.gov.il/files/lemidaMashmautit/nihul_siach.pdf



טלמור, ר. (2007). עמדות מורים באשר לשילוב תלמידים עם מוגבלויות בכיתות לימוד רגילות. ש. רייטר, י. לייזר וג. אבישר (עורכים). שילובים: לומדים עם מוגבלויות במערכות חינוך, 157 – 195, חיפה: אחווה.

מילר זמיר, י. (2019). לראות את הקשת – המפגש המופלא עם הקשת האוטיסטית. חיפה: פרדס. סימני דרך, כרטיסי ניווט – בדרך לעצמאות, מהדורה ראשונה (תשפ"ב), בתוך אתר מתי"א בני ברק, <https://matya-bb.tik-tak.net/>

פרי, נ. (2021). שונים אבל שווים: שילוב חברתי של תלמידים אוטיסטים. פסיכולוגיה עברית. אוחר בתאריך 18/1/2021, מתוך <https://www.hebpsy...=4096>

רוזנסון, נ. ונתן, ל. (עורכים). (1997). הנחיית קבוצות, מקראה. ירושלים: מרכז ציפורי. רייטר, ש. (2007), נרמול השילוב או: השילוב כאורח חיים, ש. רייטר, י. לייזר וג. אבישר (עורכים), שילובים: לומדים עם מוגבלויות במערכות חינוך. חיפה: אחווה. 57-87.

רן, עמליה (2019), תכניות לקידום למידה חברתית-רגשית במערכת החינוך: אתגרים מרכזיים ותובנות מחקריות, בטאון מכון מופת (64), <https://bitaon.macam.ac.il/articles/11006>, שביט, פ., רייטר, ש. (2016). "אני שותף!" חינוך הומניסטי לנחישות עצמית ולסנגור עצמי, תל אביב: מופ"ת. שיוביץ, ע. (2013). חיבור זה שם המשחק. פתח תקוה: תנועת הערבות.

התמונות והציורים בחוברת זו נלקחו ועובדו מהאתרים הבאים:

○ www.freepik.com

○ <https://lexica.art/aperture>

○ <https://openai.com/>

