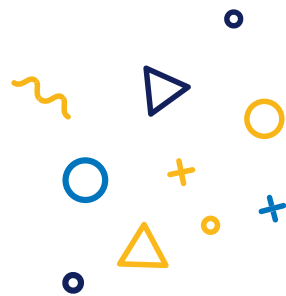


איכות חיים: הכנה לחיי אוטונומיה ועצמאות



קשר בין אישי וחברתי

מערכי סדנה מוצעים



כותבות ועורכות ראשיות

איה חסדאי, M.Sc.OT, בעלים ומייסדת, חברת אשנב
לילך שני, M.Sc.OT, מנהלת מקצועית, חברת אשנב

כותבים שותפים, חברת אשנב

איל אורן, B.A במדעי ההתנהגות
לירון רדיאן, B.A בפסיכולוגיה ותעודת הוראה בלשון
עינת חפר, B.S.W
שלי ברק, M.S.W
אביטל בלום, M.Sc.OT
סתו ברנדס, M.Sc.OT

קראו והגיבו

מימי פלצ'י וליאורה שור ברק, משרד החינוך
יפעת קליין, ג'וינט ישראל
אסנת אלנתן, צוות 'מגמה לעתיד'

עריכה לשונית

אלישבע מאי

גרפיקה

עדי רובין





א. הקדמה לסדנת הכנה לחיי עצמאות ואוטונומיה | 6

- 6.....מטרות הסדנה
- 6.....הנחיות כלליות
- 7.....עקרונות מנחים

ב. רקע תאורטי | 9

- 9.....הקדמה
- 9.....תפיסת המוגבלות בראי המודל החברתי
- 10.....ייצוג עצמי ונחישות
- 10.....ניהול עצמי
- 11.....התערבות לקידום מיומנויות לניהול עצמי
- 11.....תפקודים ניהוליים
- 12.....חשיבותם של התפקודים הניהוליים
- 12.....התפתחותם של התפקודים הניהוליים
- 12.....מטה-קוגניציה ומודעות עצמית
- 13.....שימוש באסטרטגיות
- 14.....התמקדות בחוזקות
- 14.....עשרת תחומי ההכנה לחיים
- 16.....מקורות לרקע תאורטי

ג. הקדמה למערכי קשר בין-אישי וחברתי | 18

ד. מערכי קשר בין-אישי וחברתי | 19

- 19.....1. מהי תקשורת בין-אישית?
- 21.....2. העברת מסר וקבלתו
- 23.....3. רח"ש (רואה, חושב, שואל) 1
- 25.....4. רח"ש (רואה, חושב, שואל) 2
- 27.....נספח 4.1. 1. - תמונות לתרגול רח"ש
- 28.....נספח 4.1. 2. - טבלת רח"ש לעבודה בזוגות
- 29.....נספח 4.1. 3. - טבלת רח"ש משותפת
- 30.....5. רח"ש (רואה, חושב, שואל) 3
- 32.....נספח 5.1. 1. - לוחות בינגו ביטויי שאלה
- 34.....6. מודל אפר"ת
- 37.....נספח 6.1. 2. - תרגיל מודל אפר"ת
- 38.....נספח 6.1. 3. - דף עבודה מודל אפר"ת
- 39.....7. סגנונות תקשורת 1

8.	סגנונות תקשורת 2	40
42	נספח 8.1. 1. - תסריטי ארוחת ערב	
9.	תקשורת מיטיבה 1	45
47	נספח 9.1. 1. - משל התפוז: שלוש גרסאות	
48	10. תקשורת מיטיבה 2	
50	נספח 10.1. 2. - תיאורי מקרה	
51	11. הקשבה ותקשורת לא מילולית	
53	12. זיהוי רגשות	
55	נספח 12.1. 1. - פרצופים / בנק רגשות	
56	נספח 12.1. 2. - משפטים להשלמה	
57	13. התמודדות עם רגשות מגוונים בחברה	
59	נספח 13.1. 1. - רשימת מקרים למשחק הפתיחה	
60	14. ויסות רגשי	
62	נספח 14.1. 2. - משימות לזוגות	
63	נספח 14.1. 3. - טכניקת עש"ן ד"ק	
64	15. משוב 1	
66	16. משוב 2	
68	נספח 16.1. 3. - כרטיסיות משוב לקוי	
69	17. משוב 3	
71	נספח 17.1. 1. - מתן משוב בשיטת הסנדוויץ'	
72	18. משוב 4	
74	נספח 18.1. 1. - טופס משוב מובנה	
75	19. יחסי גומלין חברתיים 1	
76	נספח 19.1. 1. - דילמה	
77	נספח 19.1. 2. - ארבעת הטיפוסים	
78	20. יחסי גומלין חברתיים 2	
80	21. יחסי גומלין חברתיים 3	
81	נספח 21.1. 1. - עקרונות לקידום תקשורת	
82	22. רושם ראשוני 1	
84	נספח 22.1. 2. - פתקים רושם ראשוני	
85	23. רושם ראשוני 2	
87	24. רושם ראשוני 3	
89	נספח 24.1. 1. - כלים להשפעה על רושם ראשוני	
90	25. רשתות חברתיות 1	
92	נספח 25.1. 1. - דוגמאות למשפטים לפתיחה	
93	נספח 25.1. 2. - יתרונות וחסרונות של רשתות חברתיות (דוגמאות)	
94	26. רשתות חברתיות 2: יתרונות	
96	נספח 26.1. 1. - רשימת מושגים	
97	27. רשתות חברתיות 3 - אתגרים וסיכונים	
99	נספח 27.1. 1. - התאמת כותרת לטקסט	

100	28. רשתות חברתיות 4 - שימוש בטוח ברשת
102	29. ביוש (שיימינג) 1
104	30. ביוש (שיימינג) 2
105	נספח 30.1. 1. - תיאור מקרה ושאלות מוצעות לדיון
107	31. סליחה 1
108	נספח 31.1. 1. - פתקי אסוציאציות למילה "סליחה"
109	נספח 31.1. 3. - משפטים מתוך הסרטון
110	32. סליחה 2
112	נספח 32.1. 1. - תיאורי מקרה
113	33. רגישות תרבותית 1
115	נספח 33.1. 1. - כרטיסיות "סליחה על השאלה"
116	34. רגישות תרבותית 2
117	נספח 34.1. 1. - סימולציות להצגה

נספחים כלליים | 119

120	נספח 1: משוב רבעוני למשתתפים
121	נספח 2: תיעוד מפגשי סדנת הכנה לחיים עצמאיים
123	נספח 3: אפליקציות מומלצות
126	נספח 4: שאלון COPM



הקדמה לסדנת הכנה לחיי עצמאות ואוטונומיה



חיים אוטונומיים ועצמאיים¹ מאפשרים לאדם לממש את זכותו לנהל את חייו על פי העדפותיו, רצונותיו וצרכיו. תהליכי למידה מתמשכים בנושא זה ומתן הזדמנויות להתנסויות מותאמות, בהתאם לשלבי החיים השונים, עשויים להשפיע באופן מיטיב על מימוש זכות זו, על איכות חייו של הצעיר ועל יכולתו להתמודד עם תרחישים ואתגרים שונים בשלב הנוכחי חייו ולקראת חייו הבוגרים.

כדי שהצעיר יצליח לבחור ולהשתלב על פי העדפותיו במגוון סביבות חיים, כגון שירות צבאי או שירות לאומי, לימודים, עבודה וחברה, עליו להוביל ולהיות שותף ומעורב בתהליכי קבלת ההחלטות בשגרת חייו ובהתייחס לעתידו. לשם כך נדרשת לו מודעות ליכולותיו, לכישורונותיו ולרצונותיו; הכרה במגבלותיו, בקשייו, באתגרים הניצבים בפניו, בכלים היעילים עבורו בהתמודדות עמם וכן מודעות לאופי ולמידת התמיכות שהוא זקוק להם. באמצעות כל אלה הצעיר יוכל לגבש זהות אינטגרטיבית ושלמה, הכוללת היבטים רבים של עצמו, כולל מוגבלותו.

מפגשי למידה במסגרת סדנת הכנה לחיים אוטונומיים ועצמאיים מאפשרים למשתתף בתוכנית 'מגמה לעתיד' להעמיק את ידיעותיו במגוון נושאים, להרחיב את היכרותו עם עצמו בהיבטים שהוזכרו לעיל, ללמוד מתוך השתייכות לקבוצה, המשלבת למידת עמיתים, ולחוות הצלחות במרחב בטוח. בכוחה של התנסות זו להגביר את תחושת המסוגלות העצמית שלו גם בנוגע לניהול המשך חייו באופן אוטונומי ועצמאי.

מטרות הסדנה

1. הרחבה, העשרה והעמקת הידע הנדרש בתחומי חיים שונים והטמעת תפיסות של אוטונומיה ועצמאות כבסיס לניהול החיים.
2. טיפוח וביסוס **ערכים** מובילים של התוכנית, גיבוש והגברת המודעות לערכים אישיים כבסיס להשתתפות בסביבות חיים שונות.
3. העצמת המסוגלות האישית בקרב המשתתפים, תוך חיזוק **מיומנויות** אישיות ובין-אישיות בכל תחום ובמגוון מצבי חיים; תרגול כלים יישומיים לניהול עצמי מיטבי ולתפקוד אוטונומי ועצמאי במהלך החיים הבוגרים.

הנחיות כלליות

- בפרקים הבאים יפורטו מערכי ההנחיה המוצעים למפגשי הסדנה. המערכים מוצגים במבנה הכולל: נושא ותת-נושא; מטרות המפגש; לוח זמנים; חומר רקע ונספחים.
- המערכים המוצעים מיועדים למפגשים של כ-45 דקות כל אחד.
- כל המערכים המוצעים נועדו לאפשר העמקת ידע, עיסוק בערכים, טיפוח ושיפור מיומנויות. לא

1. בכל מקום במסמך שבו מצוין המושג 'עצמאי', הכוונה לערכים, לכישורים, למיומנויות ולתפיסה עצמית נרחבים יותר מעצמאות תפקודית. אוטונומיה כוללת פעולה חופשית ועצמאית מתוך מניעים, סיבות וערכים הנובעים מן האדם עצמו.

בכל המערכים המוצעים פורטו כל הרכיבים וזאת כדי לסייע למנחה להתמקד במטרה או במטרות מרכזיות בכל מפגש ומתוך הבנה, כי מיקוד במטרה מסוימת משפיע בזמנית גם על קידום מטרות נוספות. לדוגמה: פיתוח מיומנות מסייע פעמים רבות לרכישת ידע על עצמי ועל העולם. הליך הלמידה כחלק מהעמקת הידע כרוך בפיתוח מיומנויות קוגניטיביות ומטה-קוגניטיביות הנדרשות בתחומים נוספים.

- התכנים הנלמדים ותהליך הלמידה כולו מחזקים ערכים העומדים בבסיס התוכנית.
- לאור זאת, בנוסף למטרות המודגשות בכל מערך, הנכם מוזמנים לבחון הצבת מטרות ויעדים מותאמים בכל אחד מההיבטים בהתייחס למשתתפים ולצרכיהם.

לתשומת ליבכם: היעד המרכזי להשגת מטרות הסדנה הוא **חיזוק קבוצת השווים** עבור המשתתפים בתוכנית ליצירת תחושת שייכות ושותפות, ללמידת עמיתים, לתרגול ולשיפור ההתמודדות במצבי חיים מגוונים. להשגת יעד זה נבנתה יחידה ראשונה לעיצוב הקבוצה כבסיס ליצירת אקלים מיטבי ללמידה המשותפת.

עקרונות מנחים

- הסדנה תתקיים באופן התנסותי-חוויתי ותאפשר השתתפות פעילה של המשתתפים באמצעים שונים ומגוונים, במטרה להוביל ללמידה משמעותית, להפנמה וליישום נושאי הסדנה.
- הצעה לסטינג (setting) מתאים: ישיבה במעגל או בחצי גורן מול לוח או מסך, כדי לאפשר קשר עין בין המשתתפים ומרחב פנוי להתנסויות השונות הדורשות עמידה ופעילות בתנועה.
- תפקיד המחנכת בסדנה להוביל את הדיון באופן שיאפשר העמקת ידע, עידוד להשתתפות ולהתנסות תוך מתן קשב רב ולגיטימציה לקולות השונים שבקבוצה ולמורכבות הנושא.
- מתוך תחומי ההכנה לחיים עצמאיים ואוטונומיים חלק מהפרקים הוגדרו על ידי צוות התוכנית כתכני חובה בעוד ששאר הנושאים הם לבחירה. הצוות החינוכי והטיפול יפעיל שיקול דעת בהתייחס לסדר ולמשך הזמן שיוקדש לכל נושא, האם לחזור אליו במהלך שנה ב' או ג' וכו', בהתאם לצורכי הקבוצה. למסמך המפרט את נושאי החובה והרשות בסדנה ראו **קישור**.
- הפעילויות, הכלים והעזרים המוצעים בגוף המערכים הם בגדר הצעה וניתנים לשינוי ולהתאמה על ידי המחנכת, בהתאם למאפייני הקבוצה, העדפה וסגנון ההוראה והלמידה המתאים.
- בתחילת השנה תגובש תוכנית שנתית לסדנה, המבוססת על היכרותם של המחנכת והצוות עם הצרכים והמאפיינים של הצעירים בקבוצה ובהתבסס על ניתוח שאלוני COPM שבוצעו למשתתפים (ראו **נספח כללי 4 - שאלון COPM**). לאחר גיבוש התוכנית, היא תוגש כסילבוס למשתתפים בצירוף הערה, כי התוכנית נתונה לשינויים במידת הצורך. התוכנית תיבחן מחדש בכל סמסטר, בשיתוף הצוות והמשתתפים (ראו **נספח כללי 1 - משוב רבעוני למשתתפים**), כדי לוודא שהנושאים שנבחרו אכן עונים על צורכי המשתתפים ומשרתים את מטרותיהם האישיות והקבוצתיות.

- המחנכת תתעד את מהלך המפגשים וסוגיות מרכזיות שעלו (ראו **נספח כללי 2 - תיעוד מפגשי סדנת הכנה לחיים עצמאיים**).

- מומלץ כי המחנכת תלווה בהדרכה ובשיח עמיתים בהקשר לסוגיות העולות בסדנה ועיבודן.

- נדרשת היערכות מקדימה למתן מענה לצורכי נגישות של המשתתפים: הנגשה פיזית, שפתית, חושית וקוגניטיבית.

בפרקים הבאים יפורטו מערכי ההנחיה של מפגשי הסדנה, עם הפניה לנספחים, למקורות מידע נוספים ולרקע התאורטי.

והערה לסיום: המסמך פונה למחנכת בלשון נקבה ולמשתתפים בלשון זכר. זאת, מטעמי רוב, נוחות יצור לטובת הקוראים, אך הדברים מכוונים במידה שווה לשני המינים.

הקדמה

בסקירה שלהלן תאוריות ומודלים מרכזיים המשפיעים על האוטונומיה והעצמאות של אדם עם מוגבלות והדרך להעצמתם באמצעות תהליכי למידה והגברת המודעות. סדנת ההכנה לחיים אוטונומיים ועצמאיים בתוכנית 'מגמה לעתיד' מאפשרת תהליך למידה והגברת המודעות, שבמהלכו הצעיר מכיר את יכולותיו ואת קשייו, מתוודע להעדפותיו ולצרכיו, מחזק אסטרטגיות אישיות המועילות לו בתהליכי למידה והתפתחות, מברר את זכויותיו, מכיר את הכלים העומדים לרשותו באופן פעיל וחקרני ולומד, גם תוך התנסות באמצעים חווייתיים ובעזרת כוחה של הקבוצה, להעצים אוטונומיה ועצמאות במובנים רחבים ומגוונים.

תפיסת המוגבלות בראי המודל החברתי

בשנים האחרונות חלו תמורות בפרדיגמות השולטות ביחס למוגבלות, הגדרתה, הנחות היסוד לגורמים לה והמענה הניתן לה. הגישות המסורתיות ראו במוגבלות בעיה רפואית של האדם (עילם, 2007) והתמקדו בלקותו כתכונה המרכזית המגדירה את זהותו. גישות אלה בחנו את הדרכים להתגבר על המוגבלות, "לתקן" או לנטרל אותה כדי לאפשר לאדם להיות עצמאי ככל הניתן בסביבה (שעל פי התפיסה היא טבעית וניטרלית) וגרסו, כי על אדם עם מוגבלות להתאים עצמו לסביבה ולא להפך (זיו, 2012).

הגישות העכשוויות מערערות על הנחות אלה ומבקשות לשנות את הפרדיגמה שדרכה מתייחסים אל המוגבלות ולא לראות בה תכונה קיימת, הנשפטת אל מול נורמה אבסולוטית, אלא כזאת הנבחנת מתוך ההקשר והאינטראקציה בינה לבין הסביבה. **לפי גישות אלה, הנחת היסוד שלפיה הסביבה ניטרלית וטבעית מוטעית מיסודה, שכן היא נוצרה, תוכננה ומתפקדת על פי ראיית העולם, החוויות והצרכים של אנשים שאין להם מוגבלות.** קבוצת רוב זו היא בעלת הכוח ועל כן הייתה מצויה שנים ארוכות בכל הצמתים שמהם אפשר להשפיע על עיצוב הסביבה (זיו, 2012).

חוסר יכולתו של אדם נכה להיכנס לקולנוע אינו נעוץ בכיסא הגלגלים שלו, אלא במדרגות שנבנו בכניסה לבית הקולנוע, במרווחים הצרים שבין שורות המושבים ובכיסאות הצמודים זה לזה. לו מתכנני בית הקולנוע היו אנשים שבעצמם נזקקים לכיסא גלגלים, ניתן להניח שהמקום היה מתוכנן אחרת. המוגבלות התפקודית קיימת אפוא רק ביחס לסביבה, שלא לקחה בחשבון שבקרבתנו חיים אנשים שצרכיהם שונים מאלה של הרוב (זיו, 2012).

המהפכה החברתית-תרבותית לשוויון זכויות אנשים עם מוגבלות צמחה בראשית שנות השבעים של המאה העשרים בארה"ב והובלה בעיקרה על ידי אנשים פעילי זכויות עם מוגבלות. מאבקם התרכז תחילה באפליה חברתית ובהמשך גם בהתאמת הסביבה הפיזית כדי לאפשר באופן מעשי את שילובם המלא בחברה. המהפכה החברתית-תרבותית בישראל, שהתרחשה מאוחר יותר, ביטאה שינוי תפיסתי הדרגתי שהתרחש ברחבי העולם המערבי ובאה לידי ביטוי גם בשינויי חקיקה. ציון

דרך במהפכה זו הוא חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, שהתקבל בשנת 1998, ופרק הנגישות בחוק משנת 2005. זאת, במקביל למאבקים חברתיים שיזמו ארגוני נכים ויצרו את התשתית החברתית לחקיקה ולקבלתה (עילם, 2007).

החוק רואה באנשים עם מוגבלות חלק אינטגרלי מהחברה. כמו כן, החוק קובע לא רק את זכותם של אנשים עם מוגבלות לשוויון, אלא מתייחס לזכותם להתאמת הסביבה ולתמיכה מתאימה, שיאפשרו את השתתפותם המלאה בחברה וחיים של כבוד ועצמאות מרבית תוך מיצוי יכולותיהם (עילם, 2007).

ייצוג עצמי ונחישות

עלייתן של התנועות החברתיות לקידום אנשים עם מוגבלות (שרבות מהן הובלו על ידי אנשים עם מוגבלות בעצמם או בשיתופם בהובלה), תרמה לעלייה במודעות לנחישות העצמית וחשיבותה כמטרה חינוכית לקידום צעירים עם מוגבלות. להיות בעל יכולת לייצוג עצמי ובעל נחישות משמעותם להתנהג כסוכן השינוי העיקרי בחיים ולקבל החלטות עצמיות ללא השפעה חיצונית מיותרת (Wehmeyer, 1995).

ייצוג עצמי ונחישות כוללים ארבעה מאפיינים אישיים, המושגים באמצעות תהליך למידה, התנסות וחוויה לאורך שנים:

1. **התנהגות אוטונומית:** האדם מתנהג בהתאם להעדפותיו האישיות, לתחומי העניין שלו וליכולותיו.
2. **ויסות עצמי:** האדם יכול לייצר תגובה מותאמת לסיטואציה לאחר ששקל מספר אפשרויות ונבחרה התגובה/ההתנהגות המתאימה ביותר לתוצאה המועדפת עליו.
3. **העצמה אישית:** האדם פועל מתוך אמונה ביכולתו לשלוט בנסיבות החשובות לו (מיקוד שליטה פנימי), בעל חוויית מסוגלות/חוללות עצמית (Self Efficacy) וציפייה לקראת הגשמת מטרות.
4. **תפיסה עצמית מבוססת:** אדם המכיר את עצמו באופן מעמיק ומעריך את יכולותיו, קשייו (עוצמות ואתגרים) בצורה הנאמנה למציאות (Wehmeyer, 1995).

ניהול עצמי

תפקוד אוטונומי ועצמאי בחיים הבוגרים מחייב יכולות ניהוליות גבוהות. האתגרים הניהוליים בחיי היום-יום שלנו הולכים ומתעצמים עם הזמן - ככל שאנחנו מתבגרים ודרישות הסביבה מאיתנו עולות, וכן בהתאם להשתנותו של העולם המודרני. בכל נושא במסגרת סדנת ההכנה לחיים עצמאיים מושם דגש על הצורך בבניית הבסיס הנדרש להתמודדות עצמאית ככל הניתן במטלות מורכבות.

החוקרים לוריג והולמן (Lorig & Holman, 2003) חילקו את המושג "ניהול עצמי" לחמישה מרכיבי בסיס: פתרון בעיות, קבלת החלטות, ניצול משאבים, יצירת שיתוף פעולה עם גורמים מקצועיים והגדרת מטרות אישיות.

1. **פתרון בעיות:** לדעת כיצד להגדיר את הבעיה, לחשוב על פתרונות אפשריים, ליישם פתרון נבחר ולהעריך את תוצאותיו.
2. **קבלת החלטות:** לדעת כיצד לאסוף מידע רלוונטי ולנתח נתונים משתנים לצורך קבלת החלטות מיטבית.

3. **ניצול משאבים:** ידע של האדם על המשאבים העומדים לרשותו וכן כלים יעילים לחיפוש מידע על אודות משאבים נוספים (שימוש במאגרי מידע, אסטרטגיות חיפוש, הסתייעות בתמיכת הסביבה החברתית להשגת מידע רלוונטי).
4. **שיתוף פעולה עם גורמים מקצועיים:** היכולת לתאר את המצב הרפואי או הרגשי לאנשי המקצוע ולסביבה התומכת במטרה לצרוך תמיכות באופן מותאם אישית.
5. **הגדרת מטרות אישיות:** היכולת לבחור ולהגדיר מטרות התנהגותיות, ניתנות למדידה וברורות השגה.

התערבות לקידום מיומנויות לניהול עצמי

על פי ג'ראנט ואח' (Jerant et al., 2005) לניהול עצמי אקטיבי יש ערך טיפולי. ניהול תהליך של הגדרה וקביעת מטרות אישיות, פיתוח שגרה של ניהול עצמי, נקיטת צעדים לקראת המטרה הזאת, התמדה בשגרה, עריכת שינויים בה על פי הצורך, כל אלה חשובים אף יותר מהמטרה עצמה. משום כך, יש לאפשר לאנשים עם מוגבלות תהליך של למידה לפיתוח הבנה, כישורים ומיומנויות לניהול עצמי, להכיר להם את הכלים הנדרשים לכך ולסייע לכל אחד מהם לבחון את הכלים המועדפים עליו ויעילים עבורו בשגרה ובהתמודדות אוטונומית ועצמאית עם המוגבלות בחיי היום-יום. ללמידה זו יש חשיבות יתרה כאשר מדובר באנשים צעירים שגדלו עם מוגבלות ונדרשים לעמוד במשימות ההתפתחותיות ה"רגילות", לצד הצורך ללמוד כיצד לנהל את הצרכים הנוספים הכרוכים במוגבלותם (Sattoe et al., 2015).

במאמר סקירה שנערך בשנת 2014 נבחנו תוצאות מחקרים שונים על אודות תוכניות התערבות לשיפור הניהול העצמי של בני נוער עם מוגבלות. במחקר עלה, כי לאחר התערבויות מסוגים שונים נצפה שיפור במתח המשפחתי, בניהול תרופות, בהפחתת כאבים, באיכות החיים, בהרחבת הידע של המתבגר על מצבו הבריאותי ואף חלה הטבה בחלוקת האחריות בין הנער להורה (Lindsay et al., 2014).

תפקודים ניהוליים

בתפקודים ניהוליים הכוונה למרכיבי תפקוד שכלי ייחודיים, האחראים על התנהגויות מורכבות ומכוונות מטרה (WHO, 2001). את התפקודים הניהוליים נהוג לחלק לשלושה מרכיבים עיקריים: (א) זיכרון עבודה; (ב) אינהיביציה (או עיכוב תגובה); (ג) גמישות מחשבתית (Shonkoff et al., 2011). המטרה של חיזוק מרכיבים אלה ושכלולם היא הקניית המיומנות לניהול עצמי מיטבי, כפי שהוגדר לעיל. להלן נפרט את התפקודים הניהוליים:

א. **זיכרון עבודה:** מוגדר כיכולת להחזיק מידע ולתמרן בו במהלך פרקי זמן קצרים. זיכרון עבודה מספק לנו "משטח עבודה" מנטלי, שבו ניתן להניח מידע חשוב כך שיהיה מוכן לשימוש במשימות היום-יומיות שלנו. יכולת זו גם מסייעת באינטראקציה חברתית, למשל במהלך שיחה עלינו לזכור את המידע שנאמר לנו למשך מספר שניות או דקות, עד שמגיע תורנו לדבר.

ב. **אינהיביציה:** מוגדרת כיכולת לשלוט במחשבות ובדחפים ולסננם, לעמוד בפני פיתויים והסחות דעת, לעצור ולחשוב לפני שאנו פועלים. יכולת זו מאפשרת לנו להפנות קשב, לתעדף ולפעול

בהתאם לכך והיא מונעת מאתנו לנהוג בצורה אימפולסיבית ולעשות ככל העולה על רוחנו. אנו משתמשים ביכולת זו, למשל, כדי להפסיק לחלום בהקיץ ולחזור למשימה שאנו מבצעים.

ג. **גמישות מחשבית:** ניתן להקביל יכולת זו זה ל"תיבת הילוכים", המאפשרת לנו להסתגל ולהתאים את עצמנו לדרישות או להנחיות משתנות, לסדרי עדיפויות משתנים ולמגוון נקודות מבט. גמישות מחשבית מאפשרת לנו לאתר טעויות ולתקן, לשנות את אופן הפעולה שלנו בהתאם למידע חדש ולהסתכל על הסוגייה מנקודת מבט חדשה. יכולת זו גם מסייעת לנו לפתור בעיות ולהתנהל במצבים חברתיים מורכבים (Shonkoff et al., 2011).

חשיבותם של התפקודים הניהוליים

התפקודים הניהוליים עומדים בבסיס טווח רחב של כישורי חיים, מיומנויות והתנהגויות. לתפקודים הללו השפעה מכרעת על אופן הלמידה של מיומנויות אחרות והם מהווים יסוד התפתחותי לתפקודי חשיבה ולתפקוד חברתי (Shonkoff et al., 2011).

במחקרים שונים נמצא, כי תפקודים ניהוליים מנבאים ביצועים בתפקודי יום-יום מורכבים (- IADL Instrumental Activities of Daily Living), כגון עריכת קניות, הכנת ארוחות ומטלות בית שונות (Bell-McGinty et al., 2002; Cahn-Weiner et al., 2002). המחקרים מדגישים את הצורך לקדם את היכולות הללו במסגרת תוכניות שיקומיות וחינוכיות (Vaughan & Giovanello, 2010). נוסף על ההשלכות בתפקודי היום-יום, נמצא כי מבנים מוחיים, המתפתחים במהלך גיל ההתבגרות ומקושרים לתפקודים ניהוליים, מנבאים גם היבטים שונים בתפקוד החברתי (Blakemore o& Choudhury, 2006).

התפתחותם של התפקודים הניהוליים

התפקודים הניהוליים נבנים לאורך ההתפתחות החל מגיל שנה. בתהליך זה התפקודים הקוגניטיביים המורכבים נבנים על גבי התפקודים הפשוטים יותר ונסמכים עליהם. הם מתפתחים באמצעות תרגול, מתחזקים ומשתכללים דרך התנסות (Shonkoff et al., 2011).

עם זאת, ובניגוד למה שנהוג לחשוב, שכלול התפקודים הניהוליים לא קורה באופן אוטומטי עם ההתבגרות. בקרב ילדים המתקשים ביכולות אלה, הקושי צפוי להימשך אל תוך תקופת הבגרות (Shonkoff et al., 2011). אנשים הנוטים לחוות קשיים בתפקודים הניהוליים הם אלה עם ADHD, לקויות למידה, פגיעות ראש נרכשות וקשיים נפשיים (Toglia & Kirk, 2000).

מטה-קוגניציה ומודעות עצמית

ההגדרה הרווחת בספרות המקצועית למודעות עצמית (Self-Awareness) מתייחסת לתובנה שיש לאדם ביחס לרגשותיו ולהתנהגותו, ליכולותיו הקוגניטיביות, לצורך בטיפול, לביטויים של מצב בריאותו והשלכותיהן החברתיות והתפקודיות. מודעות קוגניטיבית מהווה חלק חיוני בתפקוד הניהולי של האדם ביחס לעצמו, בכך שהיא מאפשרת לזהות שגיאות בעת ביצוע מטלה, לחזות בעיה ולתכנן אסטרטגיה של פיצוי (Toglia & Kirk, 2000).

מטה־קוגניציה מתייחסת ליכולת של הפרט להרהר, להבין ולשלוט באופן הלמידה שלו (Schraw & Dennison, 1994) והיא מורכבת משני חלקים:

- א. **ידע מטה־קוגניטיבי:** ידע עובדתי על מאפייני המטלה, כמו גם ידע על תהליכים קוגניטיביים ואסטרטגיות וידע של האדם על יכולות החשיבה שלו לרבות קשייו.
 - ב. **מודעות און ליין:** מודעות לביצוע "בזמן אמת" בתוך הקשר של מטלה. מודעות זו כוללת מרכיב של ויסות עצמי, המתייחס ליכולת לשנות אסטרטגיה ולהתאים את הביצוע בתגובה לצרכים משתנים. זוהי מודעות דינמית באופייה, שיכולה להשתנות בהתאם לסוג המשימה או להקשר שבו היא מבוצעת (Toglia & Kirk, 2000).
- בעוד שידע מטה־קוגניטיבי הוא מה שהאדם מביא עמו לביצוע המשימה, מודעות און ליין דורשת הערכה מתמדת של הביצוע בתוך הקשר של משימה מסוימת (Toglia & Kirk, 2000).

שימוש באסטרטגיות

במהלך גיל ההתבגרות חלה עלייה באפקטיביות של ויסות עצמי וניהול אסטרטגיות, אשר מקדמת את יכולת ההתמודדות של המתבגר עם פעילויות מאתגרות ועם מצבים לא מוכרים. אולם מחקרים מראים, כי מתבגרים/מבוגרים צעירים עם קשיים בתפקודים ניהוליים או חוסר מודעות לקשייהם, לא משתמשים באסטרטגיות או שמשתמשים בהן אבל באופן לא יעיל (Toglia & Berg, 2013).

מחקרים מלמדים (Schraw & Dennison, 1994) שלומדים בעלי מודעות מטה־קוגניטיבית, משתמשים ביותר אסטרטגיות ומבצעים משימות שונות בצורה טובה יותר בהשוואה ללומדים ללא מודעות. המטה־קוגניציה מאפשרת לאדם לתכנן, לנהל ולבחון את צורת הלמידה שלו באופן המשפר אותה. יתרה מכך, מחקרים מצאו, כי המודעות המטה־קוגניטיבית נמצאת בהלימה עם הישגים בלמידה, אפילו יותר מאשר יכולת אינטלקטואלית. ממצאים שונים מעידים על כך, שמודעות מטה־קוגניטיבית מאפשרת לפצות על יכולות קוגניטיביות אחרות בכך שהיא משפרת את השימוש באסטרטגיות.

יתרון נוסף של רכישת אסטרטגיות (בשונה מרכישה של מיומנות ייחודית) הוא שאסטרטגיה אחת יכולה להשפיע על התפקוד במספר תחומים וניתן להשתמש בה בהקשרים שונים לשם השגת מטרות שונות (Kaizerman-Dinerman et al., 2019). כך למשל, אדם המתקשה בעבודה רב־שלבית על פי רצף עלול להתקשות בהכנת ארוחה וגם בתכנון מסיבה או בביצוע מטלה לימודית מורכבת. ניתן לתרגל עם האדם את רצף הפעולות הנדרשות להכנת ארוחה מסוימת, אך ניתן גם לסייע לו ברכישת אסטרטגיה כללית לתכנון ועבודה על פי רצף של פעולות, וכך יוכל ליישמה בהכנת מגוון ארוחות וכן בתפקודים נוספים, כגון תכנון אירוע או ביצוע מטלה לימודית.

במחקרה של קייזרמן־דינרמן ואח' (Kaizerman-Dinerman et al., 2019) נמצא, כי שילוב של העלאת מודעות לקשיים, במקביל לרכישת אסטרטגיות שיפר את השימוש באסטרטגיות ואת רמת הביצוע במשימות עצמן.

התמקדות בחוזקות

בנוסף למתן ידע עצמי למשתתף, הסדנה בנויה כך שהיא מאפשרת התמקדות בעוצמות/חוזקות במטרה לקדם מטרות אישיות. בשנים האחרונות נצבר ידע מחקרי רב על אודות יתרונות הטיפול והשימוש היום-יומי בחוזקות האישיות שלנו, למשל: שיפור ברמת התפקוד, קבלה עצמית, תחושת מסוגלות עצמית, שיפור בבריאות הפיזית והנפשית, סיפוק ומעורבות טובה יותר בעבודה, השגת מטרות, תחושת משמעות, הגברת הפרודוקטיביות בעבודה, הישגים אקדמיים גבוהים יותר ושיפור במערכות היחסים (VIA, 2020).

לדעת החוקרים, לכל אדם הרכב מסוים של חוזקות, אשר מבחין אותו מאנשים אחרים והופך אותו לייחודי. ניתן להעצים את השימוש בחוזקות של המשתתפים באמצעות:

- העלאת המודעות של האדם לחוזקות שלו.
- חקירת האופן שבו החוזקות באות לידי ביטוי בחייו של האדם.
- תרגול לשימוש תדיר בחוזקות בחיי היום-יום, בדגש על טיפוח עוצמות רצויות (VIA, 2020).

עשרת תחומי ההכנה לחיים²

נושאי הסדנה "איכות חיים - הכנה לחיים עצמאיים" מהווים חלק מרצף תוכני הליבה הנלמדים בחינוך המיוחד. הסדנה מתייחסת בהרחבה לעשרת תחומי החיים הכוללים:

א טיפול עצמי/עצמאות אישית.	ו ידע והשכלה.
ב בית ומשפחה.	ז עולם העבודה.
ג קשר בין-אישי חברתי.	ח נחישות וייצוג עצמי.
ד שימוש במשאבים קהילתיים.	ט פנאי.
ה בריאות וביטחון.	י חינוך למיניות בריאה.

ייחודם של המערכים במסמך זה הוא בהתאמת עשרת התחומים האלה של איכות חיים עצמאיים לנושא השתלבות בעבודה של צעירים בני 18-21. בגילאים הללו חלות תמורות הן בהעדפות הצעיר וביכולותיו המתפתחות, והן בדרישות הסביבה הגוברות והולכות ביחס לתפקוד בתחומים השונים. כך למשל, המוטיבציה לצד הדרישה להגברת העצמאות בתחומי הטיפול העצמי מצריכה התייחסות אחרת מזו שניתנה במסגרת החינוכית. המעבר לקראת יציאה מהבית מחייב שיפור במיומנויות

2. מקורות תאורטיים מפורטים ברשימת המקורות.

הקשורות לניהול משק בית ושימוש במשאבים קהילתיים וכדומה. הציפייה למעבר לתפקידי חיים נוספים הופכת את תחום ההשכלה והעבודה לרלוונטי יותר עבור הצעיר. עם התגברות האוטונומיה עולה הדרישה לתפקוד מיטבי בנושא שמירה על בריאות וביטחון וידע על מיניות בריאה. עליית המורכבות של הדרישות החברתיות מהתפקוד היום־יומי מזמנת התייחסות אחרת למיומנויות החברתיות ולייצוג עצמי.

- זיו, נ' (2012). אנשים עם מוגבלות ושיח זכויות האדם: סתירה או פוטנציאל לשינוי? אוצר מתוך <https://www.idi.org.il/parliaments/7796/7892>
- עילם, ג' (2007). איך לדבר ולכתוב על אנשים עם מוגבלות? אוצר מתוך <http://www.negishut.com>
- שביט, פ' ורייטר, ש' (2010). טיפוח נחישות עצמית בקרב תלמידים עם ליקויים קוגניטיביים בלמידה על פי מודל מעגל ההפנמה. סוגיות בחינוך מיוחד ובשילוב, 60-47.
- Bell-McGinty, S., Podell, K., Franzen, M., Baird, A. D., & Williams, M. J. (2002). Standard measures of executive function in predicting instrumental activities of daily living in older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(9), 828-834.
- Blakemore, S. J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3-4), 296-312.
- Cahn-Weiner, D. A., Boyle, P. A., & Malloy, P. F. (2002). Tests of executive function predict instrumental activities of daily living in community-dwelling older individuals. *Applied Neuropsychology*, 9(3), 187-191.
- Jerant, A. F., von Friederichs-Fitzwater, M. M., & Moore, M. (2005). Patients' perceived barriers to active self-management of chronic conditions. *Patient Education and Counseling*, 57(3), 300-307.
- Kaizerman-Dinerman, A., Josman, N., & Roe, D. (2019). The use of cognitive strategies among people with schizophrenia: A randomized comparative study. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 7(3), 1-12.
- Lindsay, S., Kingsnorth, S., McDougall, C., & Keating, H. (2014). A systematic review of self-management interventions for children and youth with physical disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 36(4), 276-288.
- Lorig, K. R., & Holman, H. R. (2003). Self-management education: History, definition, outcomes, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 26(1), 1-7.
- WHO (2001). (2001). *International classification of functioning, disability and health: ICF*. World Health Organization.
- Sattoe, J. N., Bal, M. I., Roelofs, P. D., Bal, R., Miedema, H. S., & van Staa, A. (2015). Self-management interventions for young people with chronic conditions: a systematic overview. *Patient Education and Counseling*, 98(6), 704-715.
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460-475.
- Shonkoff, J. P., Duncan, G. J., Fisher, P. A., Magnuson, K., & Raver, C. (2011). Building the brain's "air traffic control" system: How early experiences shape the development of executive function. *Contract*, 11.
- Toglia, J., & Berg, C. (2013). Performance-based measure of executive function: Comparison of community and at-risk youth. *American Journal of Occupational Therapy*, 67(5), 515-523.
- Toglia, J., & Kirk, U. (2000). Understanding awareness deficits following brain injury. *Neuro Rehabilitation*, 15(1), 57-70.
- Vaughan, L., & Giovanello, K. (2010). Executive function in daily life: Age-related influences of executive processes on instrumental activities of daily living. *Psychology and Aging*, 25(2), 343.

VIA-Values in Action (2020). *A comparison of personality models: VIA and Big 5*. Retrieved from <https://www.viacharacter.org/>

Wehmeyer, M. L. (1995). *The Arc's self-determination scale: Procedural guidelines*.

מקורות לעשרת תחומי הכנה לחיים

רונן, ח' (1998) תכה"ל למתבגרים עם צרכים מיוחדים במסגרת המעבר מביה"ס לחיי בגרות בקהילה. סוגיות בחינוך מיוחד ובשיקום, 16, עמ' 22-32.

רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (1999, תשנ"ט). לקראת בגרות - 21, יחידה א': חינוך חברתי. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.

רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (2001, תשס"א). לקראת בגרות - 21, יחידה ב': חינוך לעבודה. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.

רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (2003, תשס"ג). לקראת בגרות - 21, יחידה ג': חינוך לקראת יציאה מהבית ומגורים עצמאיים. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.

AAMR (2002). *Mental retardation - definition, classification, and system of supports*. 10th Edition.

Brolin, D.E. (1996). *Carcer education for students with disabilities*.

Cronin M.E., & Patton. J.R. (1993). *Life skills curriculum for students with special needs . A guide for developing real life programs*. Austin TX; PRO-ED.

Patton, J.R., Cronin, M.E., & Jairels, V. (1997). Curricular implications of transition. *Remedial and special education*, 18 (5) 294-306.

Schalock, R. L. (2002). Three decades of quality of life. In M. Wehmeyer, & J. Patto (Eds.), *Mental retardation in the 21st century* (pp. 335-356). PRO-ED, Inc.

קשר בין־אישי וחברתי הוא נושא חובה ב'מגמה לעתיד'.

במערך המופיע בחוברת זו מוצגות נקודות מבט רבות ומגוונות לתקשורת. אנו מאמינות, כי קשר בין־אישי חברתי הוא נושא נרחב ונכון להתייחס אליו מזוויות שונות כדי שכל משתתף יוכל למצוא את הזווית המדברת אליו. חשוב לציין, כי במערך מופיעים מודלים שונים, אך אין הכרח להתייחס לכולם או להציג את כולם. ניתן לבחור מודל אחד שאותו רוצים להרחיב ובו להעמיק על פני מודלים אחרים.



1. מהי תקשורת בין-אישית?

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת	מטרות המפגש 1. ידע והמשגה: הכרת המושג "תקשורת בין-אישית", היכרות עם דרכי תקשורת שונות והבנת האפשרויות לכשלים בתקשורת. 2. מיומנויות: הגברת המודעות לחשיבות ולמורכבות של מיומנויות תקשורת כבסיס לרכישת אסטרטגיות בהמשך. 3. ערכים: כבוד הדדי.
נספחים לשימוש ביחידה זו נספח ו.1.1 - סרטון "Where did the Communication Go Wrong?" עזרים לשימוש ביחידה זו פתק עם משפט למשחק "טלפון שבור".	לוח זמנים למפגש 1. פתיחה: אסוציאציות לתקשורת בין-אישית (15 דקות). 2. טלפון שבור (10 דקות). 3. סרטון ושיח (5 דקות). 4. דיון, המשגה וסיכום (15 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה: אסוציאציות לתקשורת בין-אישית (15 דקות)

כתיבת המושג "תקשורת בין-אישית" על הלוח ובקשה מהמשתתפים להגיד אילו אסוציאציות או מחשבות עולות בהם בהקשר למושג זה. כתיבת התשובות על הלוח.

לאחר מכן, הצגת ההגדרה של המושג תקשורת בין-אישית: "הדרך שבה שני אנשים או יותר משתפים ביניהם מידע או רעיונות" (מתוך ויקיפדיה).

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- מה הם **ערוצי** התקשורת שלנו כבני אדם? (ערוץ ורבלי, שמיעתי, חזותי, כתוב, ולא-ורבלי). יש לתת דוגמה ולהסביר כי הכוונה אינה לאמצעים כגון טלפון, וואטסאפ, פגישא וכדומה.
- מהי תקשורת מאפשרת?
- באילו תחומים בחיים תקשורת חשובה? (חברים, משפחה, קשר עם גורמים בקהילה, עבודה, קשר עם המורה, ועוד).
- מה קורה כשיש כשלים בתקשורת?

2. "טלפון שבור" (10 דקות)

המשתתפים ישבו בשורה. המשתתף הראשון יקבל פתק שעליו משפט (לדוגמה: "אין הנחתום מעיד על עיסתו"/הסימפוזיה הפילהרמונית ניגנה אמש תחת השמיים) ועליו ללחוש את המשפט למי

שיושב לצדו, שילחש את המשפט לבא בתור וכך הלאה. על המשתתף האחרון לומר את המשפט בקול רם.

סביר להניח שהמסר ישתבש בדרך. תהיה לכך התייחסות בדיון שלאחר הסרטון.

3. צפייה בסרטון ושיח (5 דקות)

צפייה בסרטון: ["Where did the Communication Go Wrong?"](#) (1:48 דקות).

הנחיית המשתתפים להסתכל על שפת הגוף של התלמידים ועל התקשורת ביניהם, מבלי להתייחס למילים ולשפה, ולבחון האם המסר עובר בהצלחה מאחד לאחר.

הסרטון באנגלית, אך אפשר להבין את המסר גם ללא כתוביות. בהתאם לצורך ניתן להסביר על הסרטון לפני הקרנתו. לדוגמה: "בסרטון מצולמים תלמידים שמשחקים סוג של טלפון שבור. התלמיד הראשון קיבל פתק מהמורה שעליו רשום משפט, הוא צריך להעביר את המשפט לתלמידה שאחריו כאשר הוא מציג אותו בפנטומימה וכן הלאה. כל תלמיד רואה רק את הפנטומימה של התלמיד שלפניו. מטרת התלמידים להעביר את המשפט בפנטומימה עד התלמיד האחרון שצריך לנחש מה היה כתוב בפתק".

לאחר הצפייה בסרטון, הזמנת המשתתפים לענות על השאלות: מה, לדעתכם, קרה למסר בסרטון? מה עזר/הפריע למסר לעבור מאחד לשני?

ניתן לראות איך המסר מקבל משמעות ופרשנות אחרת כשהוא עובר בין התלמידים, כך גם במשחק "טלפון שבור".

4. דיון, המשגה וסיכום (15 דקות)

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- תנו דוגמאות ל"קצרים" בתקשורת בחיי היום-יום, מה תורם לאותם כשלים?
- האם יש מצבים שבהם זה קורה יותר?
- האם יש אנשים מסוימים שאיתם זה נוטה לקרות יותר?
- איך מתמודדים עם "קצרים" בתקשורת?
- מה יכול לעזור כדי למנוע אותם מראש?

הצעה לסיכום

היכולת לתקשר בצורה טובה ויעילה נדרשת לנו כמעט בכל תחומי החיים. זוהי מיומנות חשובה ומורכבת. ישנה שונות בין אנשים בסגנון התקשורת ובנטיית אישיות שיכולות להציב אתגר. במפגשים הבאים נעמיק בסוגי התקשורת השונים ונרכוש כלים לניהול תקשורת טובה ואפקטיבית.

2. העברת מסר וקבלתו

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: היכרות עם טכניקות להעברת מסר ולקבלתו.
2. מיומנויות: תרגול טכניקות להעברת מסר ולקבלתו באופן מיטבי.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 1.2.1 - סרטון

"how miscommunication happens (and how to avoid it) Katherine Hampsten"

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: הקרנת סרטון (25 דקות).
2. תרגול (15 דקות).
3. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה: סרטון (25 דקות)

צפייה בסרטון "How miscommunication happens (and how to avoid it)" Katherine Hampsten במספר חלקים:

<https://www.youtube.com/watch?v=gCfzeONu3Mo> (עד 3:11 דקות).

הערה: ניתן להוסיף לסרטון כתוביות בעברית דרך "הגדרות".

הזמנת המשתתפים לשתף מה הבינו מהסרטון עד לאותה נקודה, האם יש מושגים שנאמרו בסרטון שלא היו ברורים להם. כתיבת המושגים הלא ברורים על הלוח (כגון: קצר בתקשורת, transactional model, הבנה סובייקטיבית של מסר, עיצוב התקשורת, סמנטיקה והקשר של התקשורת).

צפייה בסרטון פעם נוספת מההתחלה כאשר אחרי כל שיטה לשיפור התקשורת עושים עצירה להסבר, לדיון ולמתן דוגמאות:

א. **עצירה 3:32 דקות:** הקשבה אקטיבית.

ב. **עצירה 3:41 דקות:** הקשבה עם כל הגוף.

ג. **עצירה 3:54 דקות:** להיות פתוח למה שהאדם השני אומר.

ד. **עצירה 4:32 דקות:** להיות מודע להשפעות האישיות שלי על התקשורת. מומלץ לכתוב את הטכניקות על הלוח.

2. תרגול (15 דקות)

המשתתפים יתחלקו לזוגות, כאשר כל אחד יצטרך להעביר לבן זוגו את עמדתו בנוגע לתקשורת בין-אישית (לדוגמה: האם זה תחום נוח עבורו, האם זה קשה לו, לאיזה סוג של תקשורת הוא מתחבר יותר). בן הזוג שמקשיב יתרגל את הטכניקות שנלמדו בסרטון. לאחר כחמש דקות, בן הזוג שמקשיב יצטרך להגיד מה המסר שהועבר עליו, ולאחר מכן הם יחליפו תפקידים.

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף בדבר אחד שהם לוקחים מהמפגש, משהו שהעלה בהם מחשבה, דבר חדש שלמדו וכדומה.

דגשים למחנכת

מומלץ לצפות בסרטון לפני המפגש כדי לוודא הבנה של המושגים וכן כדי לדעת מתי לעצור את הסרטון.



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- ברנקו וייס - "מה הן שגרות חשיבה?" (חשוב לקרוא את המידע בקישור זה המסביר מהן שגרות חשיבה ותרומתן ל"חשיבה גלויה").
- אסטרטגיות חשיבה מסדר גבוה / משרד החינוך (שאלות שאלות עמ' 29).
- ברנקו וייס - "רואה, חושב, שואל".

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: חשיפה למודל רח"ש, הבחנה בין אובייקטיבי לסובייקטיבי.
2. מיומנויות: שאלות שאלות והסתכלות מנקודות מבט שונות.
3. ערכים: הבחנה בפרטים, דייקנות ויצירתיות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. תרגיל כתיבה ושיתוף במליאה (25 דקות).
3. המשגה וסיכום (15 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

הצגה של אובייקט: תמונה / סרטון / אריזה של מזון / שיר / חפץ (לבחירת המחנכת).

הזמנת המשתתפים להתייחס ל:

מה אני רואה?

מה אני חושב?

מה אני רוצה לשאול (על מה שאני רואה וחושב)?

2. תרגיל כתיבה ושיתוף במליאה (25 דקות)

הצגת אובייקט נוסף. כל משתתף יכתוב מה הוא רואה, מה הוא חושב ואילו שאלות/תהיות מתעוררות בו לנוכח האובייקט.

הזמנת המשתתפים לשתף במליאה בהתאם לנקודות (רואה - חושב - שואל).

- **חשוב לשתף לפי סדר השאלות ולא לערבב.** הסדר הוא: להקשיב, לרשום על הלוח את כל מה שראו ואחר כך את כל מה שחשבו ולבסוף את השאלות.
- **חשוב לשתף את כולם בדיון.** בפעילות הזאת, לכל אחד יש מה להגיד וחשוב להקשיב לכל הקולות שבקבוצה.
- המטרה היא, בין היתר, לעשות הבחנה בין מה שאני רואה - **עובדות** ("ראיתי שיש בתמונה שלושה ילדים", "הצבע של הפרחים סגול"), לבין מה שאני חושב - **פרשנות אישית** ("הצייר הזה אוהב צבע סגול", "הילדים נראים עצובים", "אני לא אוהב את התמונה הזאת כי הצבעים כהים").
- אם יש קשיים בכתיבה ניתן לאפשר זמן חשיבה וסיכום "בראש" לגבי מה רואים ומה חושבים.

הצעות נוספות לתרגיל

בהתאם לקבוצה, ניתן לחלק את הפעילות לשלושה שלבים: לבקש מכל אחד לכתוב מה הוא רואה ולקיים סבב שיתוף; לבקש מכל אחד לכתוב מה הוא חושב ולקיים סבב שיתוף; שאילת שאלות אישית שוב בסבב שיתוף וחשיבה משותפת על שאלות נוספות.

- ניתן לוותר על שאילת השאלות בקבוצות שבהן עלול להיווצר עומס קוגניטיבי. במקרה כזה אפשר לחלק למשתתפים מילות שאלה ולבקש שישאלו שאלות המתחילות במילים האלה. בנוסף לכך, מתן שאלות ייחודיות, כגון: "מי צייר את הציור?", "מתי ציירו את הציור?", "למה הוא בחר בצבעים...?". כל שאלה יכולה להיות רלוונטית, אין נכון או לא נכון.

3. המשגה וסיכום (15 דקות)

נקודות ושאלות מוצעות להנחיית הדיון

- הסתכלות מכוונת מגלה פרטים רבים.
- הסתכלות משותפת (שיתוף פעולה) עוזרת לקבל תמונת מידע שלמה ורחבה יותר.
- מדוע, לדעתכם, חשוב להבחין בין מה שאני רואה לבין מה שאני חושב על מה שאני רואה (מתן דוגמאות במידת הצורך).
- אותו אובייקט יכול לעורר מחשבות שונות אצל כל אחד.
- כל אובייקט יכול לעורר הרבה שאלות, לחלק מהן יש תשובה ברורה (למשל: בכמה צבעים הצייר השתמש בתמונה); על חלק מהשאלות צריך לחפש את התשובה (למשל: מתי צוירה התמונה? באיזה סוג של צבעים הצייר השתמש?).
- כל אחד יכול לשאול שאלות גם אם הוא לא ראה לפני זה את האובייקט.
- הסתכלות על אובייקט מעניין יכולה לעורר סקרנות ורצון להמשיך וללמוד.
- התייחסות אישית ("אני אוהב תמונות...", "יובל ראה דברים שאף אחד אחר לא ראה").

דגשים למחנכת



- אם הפעילות היא חלק ממערך הוראה שלם, מומלץ לבחור באובייקט הקשור לתוכן הנלמד.
- בבחירת האובייקט מוצע לקחת בחשבון היבטים שונים, כגון: מידת העניין שיעורר במשתתפים, מספיק מורכב מבחינת הפרטים כדי שיאפשר לזהות מרכיבים שונים ומגוונים, אילו מחשבות הוא עשוי לעורר בקרב המשתתפים וכדומה.
- המילה "רואה" מתייחסת לכלל החושים שלנו. אם בחרתם להביא חפץ, הרי כלול בזה גם חוש המישוש; אם בחרתם להשמיע שיר, יש מעורבות של חוש השמיעה. בקופסה של מוצרי מזון, "לראות" מתייחס גם להפקת מידע מקריאת המידע המופיע על הקופסה (בקבוצה שמתנסה לראשונה או בקבוצה שצפוי בה קושי בהרחבה ובחשיבה מופשטת על האובייקט, מומלץ להביא גירויים המערבים את חוש הראייה בלבד).
- בהתאם להיכרות עם הקבוצה: הקריני את התמונה/חפץ שבחרת או חלקי לכל אחד/זוג הדפסה של התמונה או תני את החפץ.

מטרות המפגש

1. מיומנויות: הרחבת השימוש במודל רח"ש ככלי עזר לקבלת החלטות.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- ברנקו וייס - "מה הן שגרות חשיבה?"
- (חשוב לקרוא את המידע בקישור זה המסביר מהן שגרות חשיבה ותרומתן ל"חשיבה גלויה").
- אסטרטגיות חשיבה מסדר גבוה / משרד החינוך (שאלות שאלות עמ' 29).
- ברנקו וייס - "רואה, חושב, שואל".

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: הצגת הנושא (10 דקות).
2. תרגול רח"ש (25 דקות).
3. המשיגה וסיכום (10 דקות).

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 4.1.1 - תמונות לתרגול רח"ש.
- נספח 4.1.2 - טבלת רח"ש לעבודה בזוגות.
- נספח 4.1.3 - טבלת רח"ש משותפת.
- עזרים לשימוש ביחידה זו
- טושים ללוח.

מהלך המפגש

1. פתיחה: הצגת הנושא (10 דקות)

תזכורת לנושא המפגש (רח"ש - רואה, חושב, שואל) והתייחסות לנעשה במפגש הקודם.

שאלה מוצעת להנחיית הדיון

- האם אתם משתמשים בפעולת חשיבה זו בחיי היום-יום שלכם? (בדרך כלל אנשים לא מודעים לרצף פעולות החשיבה שהם מבצעים. פעולת רח"ש היא שגרת חשיבה שכולנו מבצעים כל הזמן, לא תמיד על כל שלביה ובדרך כלל לא באופן מודע).

הצגת דוגמה של קבלת החלטה, כגון: איזה טלפון נייד לרכוש - מהן פעולות החשיבה שאנו עושים

אחרי הכניסה לחנות: מסתכלים על הטלפונים השונים, חושבים מה הכי מתאים לצרכים שלנו ולתקציב שלנו ושואלים את המוכר שאלות שיעזרו לנו להבין ולקבל החלטה. בשלב הבא נבקש עוד מידע (למשל חוברת הסבר על כל טלפון), שיעזור לנו לקבל החלטה. אנחנו עושים את זה בלי להיות מודעים לכל שלבי החשיבה שאנחנו עוברים.

2. תרגול רח"ש (25 דקות)

המשתתפים יתחלקו לזוגות. כל זוג יקבל תמונה אחרת (ראו נספח 4.1.1). ויפעיל את שגרת/פעולת החשיבה (רח"ש) על התמונה שקיבל לצורך קבלת החלטה (האם לקחת חלק בהתרחשות, האם לקרוא לעזרה וכדומה). לאחר בחינת המצב באמצעות שגרת החשיבה (רח"ש), הזוג יקבע איזו החלטה היו מקבלים וינמקו אותה. כל זוג ישתמש בטבלת רח"ש (ראו נספח 4.1.2).

בסיום המשימה בזוגות, צפייה והתבוננות בטבלת רח"ש משותפת של כל התמונות (ראו נספח

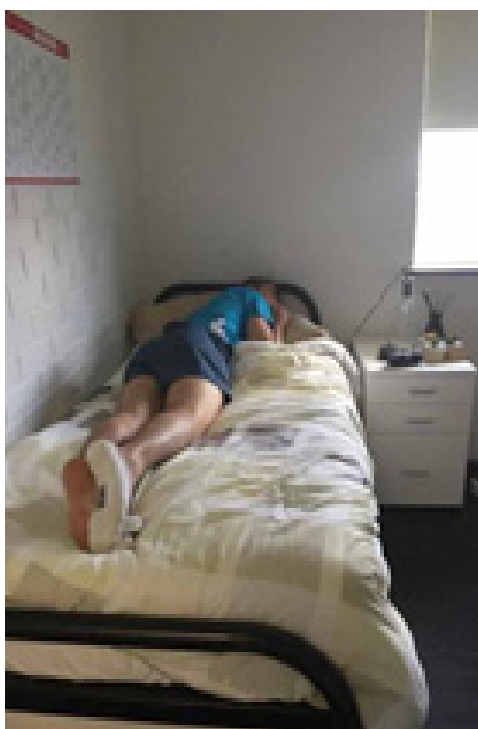
3.4.1). כל זוג ימלא בתורו את החלק הרלוונטי בטבלה באמצעות טושים ללוח, ויתבקש להוסיף תיאור/מחשבה/שאלה על תמונה של זוג אחר, וכן להתייחס להחלטה שהוא היה מקבל.

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף מה למדו היום ומדוע, לדעתם, חשוב להפעיל את פעולת החשיבה (רח"ש) בחיי היום-יום?

הצעה לסיכום

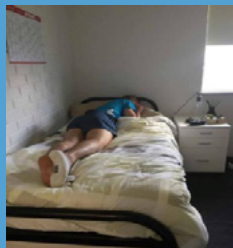
למעשה, לפני כל החלטה שאנו מקבלים כדאי להפעיל פעולת חשיבה זו: לבחון מה יש (מה אני רואה), לבדוק את כל ההיבטים הקשורים להחלטה (מה אני חושב) ובהתאם לצורך לשאול שאלות שיעזרו לקבל החלטה מיטבית. שגרת חשיבה זו, הנעשית באופן מודע, עוזרת לנו לאסוף מידע בצורה שיטתית ומונעת מאתנו לקבל החלטות פזיזות "ללא חשיבה". אותו מידע יכול להוביל אנשים שונים להחלטות שונות (א' לא ילך למסיבה, כי הוא לא אוהב לרקוד ולשתות, וזאת בדיוק הסיבה ש־ב' דווקא כן ילך למסיבה).





מה ההחלטה שצריכה להתקבל?	רואה	חושב	שואל	עושה ומנמק



עושה ומנמק	שואל	חושב	רואה	
				
				
				
				
				

מטרות המפגש

1. מיומנויות: שיפור האופן לאיסוף מידע ושאלת שאלות רלוונטיות.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- שאלת שאלות בכיתה / מאיה בוזו שוורץ.
- ברנקו וייס - התחלות של שאלות.
- מקום לשאלה - שאלת שאלות מניעות למידה.
- דגם הוראה - שאלת שאלות / המרכז הארצי למורי מו"ט לחט"ב.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (10 דקות).
2. בינגו שאלות ועיבוד (25 דקות).
3. המסגה וסיכום (10 דקות).

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 5.1.1 - לוחות בינגו ביטויי שאלה.

מהלך המפגש

1. פתיחה (10 דקות)

הצעה לפתיחה: מרכיבים חיוניים בתהליך קבלת החלטות הם שאלת השאלות המתאימות והידיעה היכן לחפש תשובות. שאלת שאלות נראית לכאורה פעולה פשוטה, אך מחקרים מראים כי לשאול שאלות מורכבות, ברמה גבוהה, זו פעולת חשיבה מורכבת, שלעיתים אנשים מתקשים לבצע. במפגש זה נתייחס לחשיבות ולמורכבות של שאלת שאלות.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- מדוע, לדעתכם, בשגרת החשיבה (רח"ש) השאלות הן הפעולה האחרונה (כלומר רק לאחר התבוננות ותהייה)?
- מתי אנחנו שואלים שאלות?
- מדוע חשוב לשאול שאלות?
- מה עוזר לנו לשאול שאלות?
- מה מקשה עלינו לשאול שאלות או מה חוסם אותנו?
- האם אתם שואלים הרבה שאלות?
- איזה שאלות לא נעימות לכם?
- האם לכל שאלה יש תשובה?
- איפה אתם מחפשים תשובות לשאלות שלכם?
- רשמו את מילות השאלה שאתם משתמשים בהן. האם אתם מכירים עוד מילות שאלה?

2. בינגו שאלות ועיבוד (25 דקות)

הצגה קצרה של תיאור מקרה (מחיי היום-יום, או סוגייה רלוונטית לקבוצה) והזמנת המשתתפים לתאר: מה ראו במקרה המתואר ומה הם חושבים עליו.

כדי לשאול כמה שיותר שאלות בהתייחס לתיאור המקרה, המשתתפים ישחקו "בינגו ביטויי שאלה" (ראו [נספח 5.1.1](#)). חלוקת לוח בינגו לכל משתתף/זוג משתתפים. הקראה באקראי ביטויי שאלה מתוך הלוח. על המשתתפים לסמן את הביטויים שנאמרו באמצעות X. מי שיש לו "בינגו" (רצף של טור, שורה או אלכסון מסומנים) ישאל שאלה המתחילה במילת השאלה האחרונה שעלתה. אם למשתתפים אחדים יש "בינגו" - כל אחד מהם יצטרך לשאול שאלה אחרת.

עיבוד

יש לרשום על הלוח את כל השאלות שנשאלו. חשוב להגיע לפחות ל-20 שאלות, כלומר שכל משתתף ישאל שתיים עד שלוש שאלות עם מגוון של מילות/ביטויי שאלה.

הזמנת המשתתפים למיין את השאלות לקטגוריות, למשל:

- שאלות שניתן למצוא להן תשובה ברשת או אצל חברים.
- שאלות שכדאי/צריך להפנות למומחה.
- שאלות שלא מתאים לשאול.
- שאלות שלא שייכות לנושא.
- שאלות שאין להן בהכרח תשובה.
- אחר.

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף מה הם לוקחים מהמפגש או מהמפגשים בנושא רח"ש.

הצעה לסיכום

חשוב להבין מה אנחנו רואים וחושבים. זה עוזר לחדד ולמקד את השאלות. לא פשוט לשאול שאלות מורכבות ומקדמות וצריך להתאמן וללמוד כיצד לעשות זאת. שאלות מתאימות יכולות לסייע לנו בעת קבלת החלטות. לעיתים יש מקום להיעזר במומחים כדי להגיע להחלטות ויש לדעת, שלא תמיד נוכל למצוא תשובה לכל השאלות שנשאל.



*יש להוסיף אותיות ומספרים ידנית.

בינוי שאלות					בינוי שאלות				
מה	כיצד ישפיע	כיצד יתכן	מה יקרה אם לא	מתי זה קורה	מתי	מאיפה	כיצד ישפיע	במה	האם
לאן	איזה	מה יקרה אם	מי	במה	היתכן	כמה	מי	למה	מדוע
כמה	איך	היתכן	למי	מאיפה	כיצד	עד מתי	מה הקשר	למי	מתי זה קורה
למה לא	מי	איפה	מה הקשר	מדוע	מה	איפה	מי	איך	לאן
עד מתי	מתי	כיצד	למה	האם	למה לא	מה גרם לכך ..ש	איזה	מה יקרה אם לא	כיצד יתכן

בינוי שאלות					בינוי שאלות				
מי	מה	מה יקרה אם	כמה	האם	לאן	עד מתי	כיצד	מי	כיצד יתכן
מי	מדוע	מאיפה	מה יקרה אם לא	מתי	למה לא	מאיפה	כיצד ישפיע	מתי זה קורה	איזה
למה	לאן	במה	איך	מתי זה קורה	מה יקרה אם	במה	מה	למי	מי
איפה	איזה	עד מתי	מה גרם לכך ..ש	מה הקשר	מה הקשר	למה	כמה	מה יקרה אם לא	איך
למה לא	כיצד ישפיע	היתכן	כיצד	למי	האם	היתכן	מתי	מה גרם לכך ..ש	מדוע

בינגו שאלות				
כמה	מה הקשר	מה יקרה אם	עד מתי	איזה
למה	למה לא	מה יקרה אם לא	איפה	מתי
כיצד יתכן	איך	היתכן	מדוע	מה גרם לכך ..ש
מאיפה	במה	מי	לאן	למי
מתי זה קורה	כיצד	האם	מי	כיצד ישפיע

בינגו שאלות				
לאן	מי	מה יקרה אם לא	איך	איפה
למה לא	למי	היתכן	האם	עד מתי
למה	מה גרם לכך ..ש	מאיפה	כיצד	מה יקרה אם
מה	מתי	במה	כיצד יתכן	מי
כיצד ישפיע	איזה	מה הקשר	מדוע	מתי זה קורה

בינגו שאלות				
למה לא	איזה	מה הקשר	למה	מתי
במה	מה	מה גרם לכך ..ש	כמה	עד מתי
מי	איך	איפה	לאן	כיצד
מי	כיצד יתכן	היתכן	מה יקרה אם לא	כיצד ישפיע
מדוע	מתי זה קורה	למי	מאיפה	מה יקרה אם

בינגו שאלות				
מתי	איזה	עד מתי	מתי זה קורה	איך
היתכן	כיצד	מה יקרה אם לא	איפה	לאן
מה יקרה אם	במה	כמה	מאיפה	מי
האם	כיצד יתכן	מה גרם לכך ..ש	מה	מה הקשר
למה	למה לא	כיצד ישפיע	למי	מדוע

בינגו שאלות				
מי	למי	מאיפה	מדוע	כיצד
לאן	למה	מה גרם לכך ..ש	מה	למה לא
כיצד ישפיע	מה הקשר	האם	מה יקרה אם	איפה
מתי	כיצד יתכן	כמה	מה יקרה אם לא	מי
היתכן	איך	עד מתי	במה	איזה

בינגו שאלות				
מאיפה	למה	מתי זה קורה	מה גרם לכך ..ש	כמה
האם	איך	היתכן	מה יקרה אם	עד מתי
מדוע	כיצד יתכן	כיצד	מה	למה לא
במה	מה יקרה אם לא	מה הקשר	איזה	מי
למי	מי	מתי	כיצד ישפיע	לאן

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- מודל אפר"ת / ויקיפדיה.

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: היכרות עם מודל אפר"ת, הכרת יחסי הגומלין בין מרכיבי המודל.
2. מיומנויות: ניתוח מקרה חברתי, תוך הבחנה בין עובדה לפרשנות, מחשבה לרגש. התנסות ראשונית בחשיבה על בחירה בתגובות חלופיות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 6.1.1 - מצגת מודל אפר"ת.
- נספח 16.1.2 - תרגיל מודל אפר"ת.
- נספח 6.1.3 - דף עבודה מודל אפר"ת.

לוח זמנים למפגש

1. מצגת מודל אפר"ת (15 דקות).
2. מודל אפר"ת: עבודה עצמית (10 דקות).
3. שיתוף במליאה ודיון (15 דקות).
4. המשגה, סיכום ושיעורי בית (5 דקות).

מהלך המפגש³

1. מצגת מודל אפר"ת (15 דקות)

מצגת מודל אפר"ת (ראו נספח 6.1.1). לאחר שקופית 9, הצגת תיאור מקרה למשתתפים ומעבר על שלבי המודל באמצעות תיאור המקרה, לדוגמה:

אתמול בערב ישבתי בחדר שלי עם חברים ושיחקנו בפלייסטיישן. פתאום אימא שלי נכנסה והתעצבנה שלא סידרתי את החדר לפני שהחברים שלי באו, כמו שהיא ביקשה ממני. לא הבנתי מה היא עושה כזה סיפור, ועוד עושה לי פדיחות ליד החברים שלי. התעצבנתי עליה, וצעקתי שזה החדר שלי ואני יכול לעשות בו מה שאני רוצה. טרקתי את הדלת שלי ומאז לא דיברנו.

הצגת שקופית 11 ודיון באמצעות השאלות המופיעות בשקופית:

- באיזה מצבים בחיי היום-יום נוכל להשתמש במודל אפר"ת?
- במה השימוש במודל יכול לתרום לנו בלימודים, בעבודה, בחיי המשפחה ובקשרים הבין-אישיים?
- מהן הדרכים להפנים את המודל בשיח היום-יומי שלנו?

3. חלקים ממפגש זה מבוססים על מערכי אשנב - ניהול עצמי.

2. מודל אפר"ת - משימה עצמית (10 דקות)

חלוקת דפי עבודה למשתתפים (ראו [נספח 6.1.2](#)). הצגת המטלה, לדוגמה: "דמיינו לעצמכם שאתם נכנסים לחדר שבו יושבים שני אנשים צוחקים. עם כניסתכם שמתם לב שהם הפסיקו לצחוק ושינו את הבעת פניהם. מלאו את הדף המצורף בהתאם לתיאור מקרה זה".

3. שיתוף במליאה ודיון (15 דקות)

המשתתפים ישתפו בתשובותיהם. כתיבת התשובות על הלוח בטבלה:

תגובה (=התנהגות)	רגש	פרשנות (המבוססת על החשיבה)	אירוע
---------------------	-----	----------------------------------	-------

יש לחדד את ההבדלים בין רגש/ מחשבה/ התנהגות ולהתייחס להבדלים בין התשובות השונות הנכתבות על הלוח.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- האם היה לכם קשה להבין את המקרה?
- התייחסות לדמיון ולשוני בתשובות המשתתפים.
- האם בדרך כלל אתם שמים לב לאנשים שסביבכם, האם אתם נעלבים או לא וכדומה.
- על מה ניתן להשפיע ומה אפשר לשנות? (ניתן להשפיע על המחשבה, שתשפיע על הרגש ותאפשר בחירה בתגובה אחרת). כדי להמחיש את המסר מומלץ להשתמש במקרה המופיע בתרגיל ולראות כיצד פרשנויות שונות מביאות לתגובות רגשיות והתנהגותיות שונות.

4. המשגה, סיכום ושיעורי בית (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף מה כל אחד מהם לקח מהמפגש היום. חלוקת דף עבודה לשיעורי בית (ראו [נספח 6.1.3](#)).



דגשים למחנכת

- ישנו מפגש בנושא מודל אפר"ת בליווי הפרטני בשנה א' ובו מצגת המודל. אם המצגת הוצגה בפני כל המשתתפים, ניתן לתת להם לסכם את המצגת בקצרה או רק להזכיר את עיקרי המודל.
- בשלב השיתוף במליאה, חשוב להתייחס לכל שלב במודל. ייתכן שיהיה צורך להתעכב על שלב האירוע - מה קרה שם, איזה פעולות נעשו, מהן הבעות הפנים שראיתי וכדומה. בשלב זה מומלץ להתייחס לשוני הקיים בין המשתתפים. ייתכן כי ישנם משתתפים מאוד רגישים לעומת אחרים שאינם שמים לב לפרטים קטנים ואז יש להעלות/להוריד את הרגישות לאירועים המתוארים.
- העלאת מגוון נקודות מבט מאפשרת להשהות את השיפוט וההערכה וליצור הזדמנויות להפקת משמעויות שונות, חדשות ונוספות למשמעויות המוכרות (הזרת המוכר - יצירה של נקודות מבט חדשות/זרות המאפשרות לראות צדדים אחרים וסמויים). השימוש בהעלאת מגוון נקודות מבט מאפשר לצאת מדפוס החשיבה האנכית (חשיבה לעומק מאותה נקודת מבט) אל דפוס החשיבה האופקית (חשיבה יצירתית), כלומר חשיבה על אותו נושא מנקודות מבט שונות. העלאת מגוון נקודות מבט מאפשרת לחשוף את הסמוי מהעין, להיכנס לנעליו של האחר ולהתחשב בדעותיו. ניתוח עמדות של המעורבים.
- הבחנה בין רגשות למחשבות: לחידוד הנושא, ניתן להגדיר מהו רגש (רגש, הוא האופן שבו מתבטא מצבו הנפשי של האדם מבחינת החוויה הסובייקטיבית שלו. בדרך כלל ניתן לתארו על ידי מילה אחת ממוקדת. אם נדרשים מספר משפטים לתיאור - כנראה שמדובר במחשבה). כמו כן, אפשר לתת דוגמאות לרגשות: שמחה, אושר, הנאה, ביטחון, תקווה, התלהבות, גאווה, הפתעה, אהבה, חמימות, חיבה, קרבה, רגישות, התרגשות, שלווה, רגיעה, הקלה, סיפוק, נעימות, בלבול, מבוכה, היסוס, אי־נוחות, תדהמה, עייפות, חוסר סבלנות, שעמום, פחד, אשמה, בושה, דאגה, מתח, רוגז, עצבנות, כעס, לחץ, גועל, עצבות, בדידות, אכזבה, כאב, געגוע. לאחר שהגדרנו את המחשבות והתחושות, יש לחשוב על המניע לעשייה, להתנהגות, להבין שהעשייה היא בסופו של דבר בחירה של כל אחד מאיתנו (גם אם בתחילה אינה בחירה מודעת - המטרה להביא כמה שיותר למודעות). יש לספק הסבר על כל האפשרויות השונות לפרשנות.
- הבחנה בין אירוע לפרשנות: האירוע הוא העובדות שהתקיימו, מה שהתרחש בפועל (ניתן לתאר כמו במצלמה). פרשנות היא איך אנחנו מפרשים את האירוע עצמו, איך קלטנו את מה שהתרחש, איך זה נתפס בחשיבה שלנו וכדומה.



נכנסת לחדר שבו יושבים שני אנשים צוחקים. עם כניסתך שמתלב שהם הפסיקו לצחוק ונעשו רציניים.

במילים שלך - מה התרחש בחדר? (תיאור כמו מצלמה/עובדות):

מה חשבת?

מה הרגשת?

איך התנהגת?



מטרה: להתנסות בהחלפת מחשבות, החולפות בראש באופן אוטומטי בעת אירוע לא נעים, במחשבות אחרות, כך שניתן לבנות מחדש את הסיפור. ניתן לכתוב חופשי או בטבלה.

אנא התייחס/י לאירוע לא נעים שקרה לך בשבוע האחרון.

תאריך ושעה: _____

תאר/י את האירוע בעובדות: היכן, עם מי, מה קדם לאירוע, מה אמרנו ועשינו.

ניתוח אישי על פי מודל אפר"ת של התוצאות

המחשבה האוטומטית שלי:

מה הרגשתי:

איך הגבתי:

האם אפשר לחשוב/לפרש את זה אחרת? לדוגמה:

איזה רגש מתעורר בי כשאני חושב/ת על הפירוש החדש?

כיצד הייתי מגיב/ה בהתאם לפרשנות והרגש החדשים?

7. סגנונות תקשורת 1

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

תקשורת אסרטיבית / פנינה ארד.

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: הכרת שלושת הסגנונות העיקריים של תקשורת: אסרטיבית, אגרסיבית ופסיבית.
2. מיומנויות: המשתתפים יבחינו בין סוגי התקשורת השונים ויתנסו בשימוש בתקשורת אסרטיבית.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 7.1.1 - מצגת סגנונות תקשורת.

לוח זמנים למפגש

1. מעבר על שיעורי בית (5 דקות).
2. מצגת סגנונות התקשורת (30 דקות).
3. המשגה וסיכום (10 דקות).

מהלך המפגש⁴

1. מעבר על שיעורי בית (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף בחוויה של החלפה אוטומטית של מחשבות בעת התרחשות שלילית במחשבות אחרות, כפי שהתבקשו לעשות בשיעורי הבית.

2. מצגת סגנונות התקשורת (30 דקות)

הצגת המצגת למשתתפים תוך התייחסות להערות הכתובות בקובץ המצגת (ראו נספח 7.1.1).
שקופית 11 - סימולציה (10 דקות): הבוס שלכם מבקש מכם לבצע מטלה קשה. אין לכם את הזמן לבצע זאת מבלי לפגוע בשאר הפעילויות שלכם. עם זאת, ברור לכם שהמשימה חשובה ודחופה ושסירוב לבוס יגרור תגובות מצדו.

הזמנת חברי הקבוצה המעוניינים להתנסות במתן מענה אסרטיבי לבוס.

המשך הצגת המצגת על פי ההערות המצורפות בגוף המצגת.

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

שקופית 15 - הזמנת המשתתפים לשתף מה הם לוקחים מהמפגש.

4. מבוסס על מערכי אשנב - אסרטיביות בעולם העבודה.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת
תקשורת אסרטיבית / פנינה ארד.

מטרות המפגש

1. **ידע והמשגה:** הכרת שלושת הסגנונות העיקריים של תקשורת: אסרטיבית, אגרסיבית ופסיבית.
2. **מיומנויות:** המשתתפים יתרגלו הבחנה בין סגנונות תקשורת שונים.
3. **ערכים:** אותנטיות, הדדיות ונחישות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 8.1.1. - תסריט ארוחת ערב.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. תרגילי אסרטיביות (30 דקות).
3. המשגה וסיכום (10 דקות).

מהלך המפגש⁵

1. פתיחה (5 דקות)

התייחסות למפגש הקודם ותזכורת למושגים שנלמדו.

2. תרגילי אסרטיביות (30 דקות)

תסריט ארוחת ערב (15 דקות)

המשתתפים יתחלקו לשלוש קבוצות. כל קבוצה תקבל תסריט שונה: אגרסיבי, פסיבי ואסרטיבי (ראו **נספח 8.1.1**). שניים מחברי הקבוצה יציגו את התסריט ולאחריו כל חברי הקבוצה יצטרכו להחליט ביחד איזה סגנון תקשורת מוצג ומדוע.

עיבוד במליאה (15 דקות)

כל קבוצה בתורה תקריא את התסריט שקיבלה ותציג את החלטתה.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון עבור כל קבוצה

- האם היה לכם קל להגיע להחלטה?
 - האם היו תשובות נוספות?
 - האם ההחלטה היא תשובה נכונה?
- ניתן לפתוח את הדיון לכל חברי הקבוצה.

5. מתוך: בלמונט, ג' א' (2012). פעילויות קבוצתיות: רעיונות ודרכי טיפול - תרגילים קבוצתיים, משחקי תפקידים, תרגילי תקשורת, דמיון מודרך, תמיכה אישית, גיבוש חברתי

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף אילו נקודות למחשבה המפגש עורר בהם ביחס לנטייה האישית שלהם. התייחסות לכך, שבכל שלושת התסריטים, השורות של החבר אינן משתנות.

הצעה להסבר: לעיתים קרובות אנשים חושבים שהם יכולים להתנהג בהתאם להתנהגות של אחרים. פעילות זו מדגימה, כי אינכם צריכים להתנהג בצורה דומה להתנהגותו של מישהו אחר. אם האדם האחר מדבר בגסות, אתם עדיין יכולים להתנהג באסרטיביות ובנימוס. בניגוד למה שנהוג לחשוב, ההתנהגות שלנו היא בידיים שלנו ולא בידיים של מישהו אחר.

דגשים למחנכת



- תסריט אגרסיבי: שימילב למיקוד על "אתה" בתגובות. שאלות רטוריות מכוונות להעמיד מישהו במקום. שימוש במילה "צריך" מסמלת ביקורת ושיפוט.
- תסריט אסרטיבי: שימילב למיקוד ולחזרה על "אנחנו" בתגובות, למרות התגובות האגרסיביות של החבר.





תסריט משחק תפקידים אגרסיבי

המקרה: אחד מחבריכם נוהג תמיד לאחר למפגשי ארוחת ערב. אתם מתעצבנים כל פעם מחדש. הפעם החבר מאחר ב־20 דקות ואתם מחליטים להגיד משהו, מאחר שאתם עצבניים ומרגישים שהוא מזלזל בכם.

החבר: היי, מה נשמע?

אתם: אנחנו מחכים כבר 20 דקות. איפה היית?

החבר: או, לא שמת־לב לשעה.

אתם: אתה צריך לענוד שעון!

החבר: אתם רגישים יותר מידי, לא איחרתי כל כך!

אתם: איך אתה יכול לומר זאת? אנחנו מאחרים למסעדה ב־20 דקות.

החבר: בחייכם, אתם קטנוניים, הייתי עסוק!

אתם: אתה הוא הקטנוני, 20 דקות זה המון זמן לאיחור.

החבר: אתם לא צריכים להרגיש ככה.

אתם: אתה לא צריך להגיד לנו איך אנחנו צריכים להרגיש.

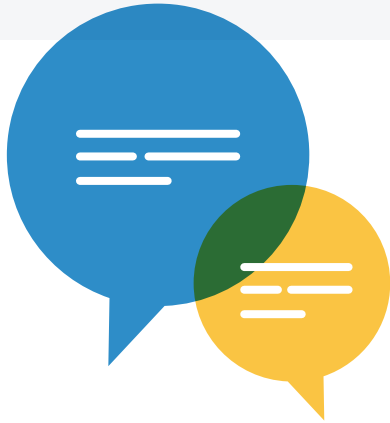
החבר: בסדר, אני אנסה להגיע בזמן בפעם הבאה.

אתם: תודה, אנחנו מעריכים זאת.



תסריט משחק תפקידים פסיבי (סביל)

המקרה: אחד מחבריכם נוהג תמיד לאחר למפגשי ארוחת ערב. אתם מתעצבנים כל פעם מחדש. הפעם החבר מאחר ב־20 דקות ואתם מחליטים להגיד משהו, מאחר שאתם עצבניים ומרגישים שהוא מזלזל בכם.



החבר: היי, מה נשמע?

אתם: או הגעת! היי!

החבר: או, לא שמת־לב לשעה.

אתם: לא נורא, רק 20 דקות פחות או יותר.

החבר: אתם רגישים יותר מידי, לא איחרתי כל כך!

אתם: יכול להיות שאתה צודק. אתה רואה שאנחנו עצבניים. אנחנו מקפידים לשמור על זמנים.

החבר: בחייכם, אתם קטנוניים, הייתי עסוק!

אתם: מצטערים, אנחנו אוהבים להגיע בזמן.

החבר: אתם לא צריכים להרגיש ככה.

אתם: אנחנו יודעים. היינו רוצים לא להיות כאלה קפדניים. אולי זו הקומפולסיביות הכפייתית שלנו, אה!

החבר: בסדר, אני אנסה להגיע בזמן בפעם הבאה.

אתם: תודה.

תסריט משחק תפקידים אסרטיבי

המקרה: אחד מחבריכם נוהג תמיד לאחר למפגשי ארוחת ערב. אתם מתעצבנים כל פעם מחדש. הפעם החבר מאחר ב־20 דקות ואתם מחליטים להגיד משהו, מאחר שאתם עצבניים ומרגישים שהוא מזלזל בכם.

החבר: היי, מה נשמע?

אתם: אנחנו מחכים כבר 20 דקות. כבר התחלנו להתרגז.

החבר: או, לא שמת־לב לשעה.

אתם: היינו מעריכים זאת אם היית מקדיש מאמץ להגיע בזמן. אנחנו לא מרגישים בנוח כאשר אנחנו תופסים את השולחן זמן רב כל כך, כשאנשים אחרים ממתינים.

החבר: אתם רגישים יותר מידי, לא איחרתי כל כך!

אתם: רק רצינו לומר לך איך אנחנו מרגישים. אנחנו לא מרגישים נוח.

החבר: בחייכם, אתם קטנוניים, הייתי עסוק!

אתם: הדבר כבר קרה כמה פעמים ורק רצינו שתדע איך אנחנו מרגישים.

החבר: אתם לא צריכים להרגיש ככה.

אתם: ככה אנחנו מרגישים.

החבר: בסדר, אני אנסה להגיע בזמן בפעם הבאה.

אתם: תודה.



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

היימן, ט' (2003). הסתגלות חברתית של תלמידים לקויי למידה. פסיפס - קובץ מאמרים, 7: התמודדות עם ליקויי למידה, היבטים חדשים (האוניברסיטה הפתוחה).

מטרות המפגש

1. מיומנויות: הגברת מודעות המשתתפים לאופן שבו הם מקיימים תקשורת בקבוצה, הגברת המודעות לנקודת מבטו של האחר.
2. ערכים: חשיבות התקשורת הבין-אישית ככלי להתנהלות מיטיבה בחיי היום-יום.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 9.1.1 - משל התפוז - שלוש גרסאות

עזרים לשימוש ביחידה זו

תפוז/כדור טניס.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. פנטומימה (15 דקות).
3. משל התפוז ודיון (20 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לספר על שיחה טובה ומעניינת שהייתה להם לאחרונה.

2. פנטומימה (15 דקות)

כל אחד מהמשתתפים ירשום על פתק שם של סרט או סדרה, יקפל אותו וישים אותו במרכז המעגל. בכל פעם מתנדב ייקח פתק מהערמה ויצגי בפנטומימה את אשר כתוב על הפתק. לקבוצה יש שמונה דקות להספיק להציג את כל הפתקים, בכל פעם מציג משתתף אחד.

ניתן גם לעשות זאת כתחרות בין שתי קבוצות, בהתאם לכמות המשתתפים או בשל שיקולים אחרים.

3. משל התפוז (20 דקות)

חלוקה לשתי קבוצות. כל קבוצה תקבל סיפור מעט שונה (ראו נספח 9.1.1). במהלך קריאת המשימה, יש להניח תפוז/כדור טניס אחד במקום גלוי במרכז הכיתה. על כל קבוצה לקרוא את הסיפור שניתן לה ולפעול בהתאם (גרסה ב' + ג').

סביר שתפתח תחרות ומאבק על התפוז/כדור בין הקבוצות. ייתכן גם ששתי הקבוצות יתקשרו ביניהן ויפתרו את הקונפליקט בדרכי נועם.

לבסוף יש להקריא את גרסת המדריך.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- מה הייתה המשימה של כל קבוצה?
- איך ניתן היה להשיג את המטרה?

- מדוע לא התקיים שיח בין הקבוצות אלא תחרות? או לחילופין, מדוע התקיים שיח בין הקבוצות? במה תרם השיח להצלחתכם במשימה? מה אפשר את השיח? מה השיח אפשר?
- האם יש לכם דוגמאות מחיי היום-יום למצבים דומים?

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף איך הרגישו במהלך הפעילות? מה החששות שלהם בנוגע לתרגול ואימון (במפגשים הבאים) של מרכיב חיוני זה?

הצעה לסיכום

לכאורה נראה הקונפליקט כקונפליקט אמיתי: יש משאבים מוגבלים (התפוז) ושני הצדדים זקוקים להם. למעשה, מדובר בקונפליקט מדומה: שיחה עניינית וממוקדת יכולה להבהיר מה בדיוק צריך כל אחד מהם ולגלות שהאחד זקוק למיץ של התפוז והאחר זקוק לקליפתו, ובעצם הקונפליקט אינו קיים במציאות, אלא רק בתפיסתם של הצדדים את המציאות. היכולת לראות את מפת העולם של הצד השני היא המפתח לניהול אפקטיבי של קונפליקט ולפתרונו היעיל.

דגשים למחנכת



- במהלך הדיון מומלץ להביא דוגמאות אישיות של המחנכת או מהקבוצה. למשל: המעסיק שלח דוא"ל לכל עובדי החברה, שבו מבקש לבצע מספר משימות. אני הייתי עמוס מאוד בעבודה והתעצבנתי מהדרישות הנוספות. הלכתי להתעמת עם המעסיק ובדיעבד גיליתי כי הוא שלח את הדוא"ל לכולם בתור הצעה לבצע את המשימות אם ניתן, אך אין חובה לבצען. במצב של תקשורת מיטיבה בין המעסיק לביני - המצב היה מתברר בקלות, אך במצב של חוסר תקשורת עלולים להתעורר רגשות של כעס, תסכול, אכזבה וכדומה.
- חשוב להבחין בין מצבים שבהם יש מחסור אמיתי במשאבים אשר דורש פשרה של שני הצדדים (חלוקה במשאבים, הכרעה בין הצדדים וכדומה) לבין מצבים שבהם אין מחסור אמיתי במשאבים ובהם תקשורת נכונה תביא להבנה חדשה ולפתרון מיטבי.



א. גרסת המדריך

מעשה בשני שפים שמונו כאחראים על הכנת ארוחת ערב יוקרתית, שאורחים מכובדים עתידים להשתתף בה. השפים השתוקקו להרשים את האורחים המכובדים במגוון מטעמיהם ובכישורונם כשפים המוצלחים ביותר. במהלך ההכנות לארוחה, מתברר ששניהם זקוקים לתפוז כדי להכין את המתכון שלהם, אלא שלמרבה הצער במטבח נותר רק תפוז אחד. שניהם אוחזים בתפוז ושניהם זקוקים לו נואשות. הם נקלעו לקונפליקט וכעת עליהם לפתור אותו: מי ייקח את התפוז? חבריהם מציעים להם לחלוק את התפוז, אך כל אחד מהם מתעקש שלמתכון שלו נדרש תפוז שלם. מכיוון שאיש מהם אינו מוכן לוותר, הם מתחילים להתווכח ואינם מצליחים למצוא פתרון. לאחר סדרת שכנועים הדדיים וחסרי תועלת, השפים עוברים לצעקות ולהתכתשויות. כל אחד דורש מהאחר לוותר על התפוז.

לבסוף, אחד הטבחים הזוטרים מנסה לסייע בפתרון הקונפליקט ופונה בשאלה לכל אחד מהשפים: "לשם מה אתה זקוק לתפוז?" האחד עונה, שהוא רוצה להכין את התבשיל המנצח שלו "עוף מבושל במיץ תפוזים", והשני עונה, שהוא רוצה להכין את הקינוח המנצח שלו "פרפה שוקולד עם קליפות תפוז מסוכרות". כך מתברר שלמעשה כל הריב היה מיותר, מכיוון שהאחד זקוק למיץ של התפוז והאחר לקליפתו, כך שבצמצם אין קונפליקט - שניהם יכולים לקבל את מבוקשם באופן מלא, מבלי שאיש מהם יצטרך לוותר למען האחר!

ב. משל התפוז - גרסת הקליפה

אתם צוות המטבח של המלך לואי ה-5. השף הראשי הודיע, שהערב מתוכננת ארוחת חגיגית, ואתם אחראים על הכנת הקינוח. בשביל להכין את עוגת התפוז המלכותית עליכם להכין מבעוד מועד גרידה מקליפת תפוז. לרוע המזל, כשעה לפני הארוחה גיליתם שנותר במטבח רק תפוז אחד. השף הראשי הודיע שהמלך לואי מתעקש על עוגת התפוזים האהובה עליו.

ג. משל התפוז - גרסת המיץ

אתם אחראים על המנה העיקרית בארוחה המלכותית. המנה הנבחרת היא עוף מושרה במיץ תפוזים. לרוע המזל, כשעה לפני הארוחה גיליתם שנותר במטבח רק תפוז אחד. השף הראשי הודיע לכם שהמנה חייבת להתבשל על פי המתכון המדויק.



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

היימן, ט' (2003). הסתגלות חברתית של תלמידים לקויי למידה. פסיפס - קובץ מאמרים, 7: התמודדות עם ליקויי למידה, היבטים חדשים (האוניברסיטה הפתוחה).

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: המשגת תקשורת מיטיבה.
2. מיומנויות: חשיפת המשתתפים לנושא קשרים בין-חברתיים, תוך העלאת המודעות לאופן שבו הם מקיימים תקשורת.
3. ערכים: חשיבות התקשורת המיטיבה ככלי ליצירת קשר ותחושת שייכות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 10.1.1. - סרטון "עניין של זמן - החבר של החברה שלי".
- נספח 10.1.2. - תיאורי מקרה.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: צפייה בסרטון (15 דקות).
2. עיבוד ואימון: שלושת מרכיבי השיחה (25 דקות).
3. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש⁶

1. פתיחה: צפייה בסרטון (15 דקות)

צפייה בשני חלקים מתוך הסרטון "עניין של זמן - החבר של החברה שלי" (ראו נספח 10.1.1):

<https://www.youtube.com/watch?v=4ZJMMn7r0vI>

חלק א': תקשורת קלוקלת - 2:34-3:34 דקות.

חלק ב': תקשורת בריאה - 8:35-9:35 דקות.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון (אחרי כל אחד מהקטעים בנפרד)

- מה דעתכם על איכות השיחה בין הדמויות שראיתם?
- מה דעתכם על כישורי השיחה של הדמויות? מה הייתם עושים אחרת?

2. עיבוד ואימון: שלושת מרכיבי השיחה (25 דקות)

איכות השיחה תלויה בשלושה מרכיבים מרכזיים (לרשום על הלוח/להכין שקף במצגת):

1. תוכן: שוטף, מותאם לאחר ולמצב, ברור.
2. ביצוע: קצב דיבור, טון דיבור, קשר עין, שפת גוף.
3. יחס לאחר: הבעת עניין באחר (ההבדל בין לשמוע לבין להקשיב), כבוד.

6. לקוח מתוך מערך הדרכה מרכזי נוער לנוער עם מוגבלות, משרד הרווחה והשירותים החברתיים, אגף השיקום, השירות לשיקום בקהילה, 2016, פרק 4.

תרגול: בכל פעם שני מתנדבים יקבלו תיאור מקרה (ראו **נספח 10.2**), לכל זוג יהיו חמש דקות לנהל את התקשורת, תוך התייחסות לשלושת מרכיבי השיחה. בסיום כל סבב הקבוצה תיתן משוב למציגים בנוגע לשימוש בשלושת מרכיבי השיחה.

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף:

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מבין שלושת מרכיבי איכות השיחה, מה, לדעתכם, מהווה אצלכם נקודת חוזק ומה אתגר?
- מה החששות/המחשבות שלכם בנוגע לתקשורת יעילה עם הזולת? איך ניתן להפיג אותן?

דגשים למחנכת



אם הקבוצה עדיין לא עברה את המפגשים בנושא משוב (ראו מפגשים 12-14), חשוב להדגיש לפני מתן המשוב, שיש להשתמש בשפה מכבדת ומקדמת למידה ולזהות נקודות חיוביות לצד נקודות לשיפור.



1. אתם שני אנשים הממתינים בתחנת אוטובוס כבר זמן ממושך. יאיר מעוניין לדעת מתי הקו שלו עבר לאחרונה והוא חושב לעצמו האם עידן יודע את לוחות הזמנים של האוטובוס. עידן לא יודע את לוחות הזמנים, אך מעוניין להעביר את הזמן בשיחת חולין.

2. איתי נכנס לבית קפה ומזהה את ליאור, אתו למד בבית הספר היסודי ומאז הם לא התראו.

3. אייל נכנס לאכול לבדו במסעדה והמקום הפנוי היחיד הוא מול משה.

4. מוטי ואיתן ממתינים במרפאה בתור לרופא השיניים כבר חצי שעה ונראה כי זמן ההמתנה צפוי להיות ארוך.

5. יוגב ורועי מגיעים באותו הזמן לקופה במרכול, לא ממש ברור מי הגיע ראשון.

11. הקשבה ותקשורת לא מילולית

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

היימן, ט' (2003). הסתגלות חברתית של תלמידים לקויי למידה. פסיפס - קובץ מאמרים, 7: התמודדות עם ליקויי למידה, היבטים חדשים (האוניברסיטה הפתוחה).

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: ערוץ התקשורת הלא-מילולי ומשמעותו.
2. מיומנויות: תרגול הקשבה ושימוש בתקשורת לא-מילולית.
3. ערכים: חשיבות התקשורת המיטיבה ככלי ליצירת קשר ותחושת שייכות.

עזרים לשימוש ביחידה זו

כוסות חד-פעמיות.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: סבב "מה נשמע" (15 דקות).
2. פעילות מגדל כוסות (20 דקות).
3. המשגה וסיכום (10 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה: סבב "מה נשמע" (15 דקות)

המחנכת תיכנס לכיתה באיחור קל, תוך שהיא מתעסקת בפלאפון.

הזמנת המשתתפים לשתף מה שלומם/דבר שקרה להם במהלך השבוע.

במהלך סבב השיתוף המחנכת תתעסק בטלפון ותפגין חוסר עניין בדברי המשתתפים, רק לקראת סוף הדברים של כל אחד מהמשתתפים היא תתרכז בדברים שהם אומרים.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- איך הרגשתם בסבב הפתיחה היום? מדוע? (בהתאם לצורך מומלץ למקד את המשתתפים להתייחס לשפת הגוף של המחנכת ולדרך הלא-מילולית שבה הביעה חוסר עניין).
- האם ישנם מצבים בחיי היום-יום שבהם אתם מרגישים באופן דומה?

הצגת המפגש, לדוגמה: היום נעסוק בהקשבה לאחר ובשפה הלא-מילולית בתקשורת הבין-אישית שלנו בחיי היום-יום.

2. פעילות מגדל כוסות (20 דקות)

חלוקת כוסות חד-פעמיות לקבוצה. על הקבוצה ליצור פירמידה מהכוסות, מבלי לדבר ביניהם.

7. לקוח מתוך מערך הדרכה מרכזי נוער לנוער עם מוגבלות, משרד הרווחה והשירותים החברתיים, אגף השיקום, השירות לשיקום בקהילה, 2016, פרק 4.

שאלות מוצעות להנחיית הדין

- מה גרם לקבוצה להצליח/להיכשל?
- מה הייתה הטקטיקה שהנחתה אתכם?
- איך אפשר לתקשר ולהיות מתואמים ללא מילים?

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

שאלה לסיכום: איך באה לידי ביטוי החשיבות של הקשבה באינטראקציה עם אנשים ביום-יום?

הצעה לסיכום המפגש: שפת הגוף שלנו ומחוות שבהן אנו משתמשים מהווים עוד ערוץ חשוב לקבלה ולהעברה של מסרים. ללא האפשרות לתקשר באמצעות מילים, הייתם צריכים להקדיש תשומת-לב מיוחדת כדי להבין את המסר של האחר. נאלצתם "להגביר" או לחדד את ההקשבה. בנוסף, נדרשתם להמתין ולהתעכב עם המסר שלכם כדי לתת מקום למסר של האחר. אלה דורשים מיומנות הנקראת "ויסות עצמי" או "עיכוב תגובה".

מטרת התרגיל: להמחיש איך ההקשבה גם לתקשורת לא-מילולית יכולה לעזור לנו לממש מטרה משותפת ובכלל בתקשורת עם אנשים אחרים.



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: העשרת השפה הרגשית.
2. מיומנויות: הגברת המודעות לזיהוי ולשיום מגוון רגשות של עצמם ושל האחר במצבים חברתיים.
3. ערכים: תחושת אחריות הדדית ביחס להרגשת האחר באירועים חברתיים.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ו.12.1 - פרצופים / בנק רגשות.
- נספח ו.12.2 - משפטים להשלמה.

עזרים לשימוש ביחידה זו

קוביית משחק.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: זיהוי הרגשות שלי (15 דקות).
2. זיהוי הרגשות של האחר (20 דקות).
3. המשגה וסיכום (10 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה: זיהוי הרגשות שלי (15 דקות)

כל משתתף בתורו יטיל קובייה. כל מספר בקובייה מסמל רגש אחר (לכתוב על הלוח):

1 - חמלה, 2 - שמחה, 3 - עצב, 4 - קנאה, 5 - מבוכה, 6 - אהבה

כל משתתף יספר על רגע בשבועות האחרונים שבו הרגיש את הרגש שעלה בהטלת הקובייה. אם בשבועות האחרונים לא הרגיש את אותו הרגש, המשתתף יכול לספר על רגע שבו הרגיש רגש אחר שלא מופיע ברשימה.

הצעה: ניתן להשאיר פאה ריקה בקובייה, כאשר היא תצא בהטלה, המשתתף יוכל לבחור איזה רגש שירצה. אפשרות זו מעלה את רמת הקושי ומוותנית בכך, שהמחנכת מתרשמת שיכולת השליפה של רגשות על ידי חברי הקבוצה היא טובה.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- איך ידעתם שהרגשתם דווקא את הרגש הזה?
- האם קל לכם להגיד מה בדיוק אתם מרגישים?
- האם לפעמים קשה לכם לתת שם לרגש?

2. זיהוי הרגשות של האחר (20 דקות)

המשתתפים יתחלקו לקבוצות של שלושה אנשים. כל קבוצה תקבל שלוש תמונות של הבעות פנים שונות (ראו נספח ו.12.1), ותצטרך להכין הצגה קצרה שבה הרגשות יבואו לידי ביטוי (כאשר כל אחד מהמשתתפים ישחק דמות אחרת, שתפגין רגש אחר במהלך ההצגה).

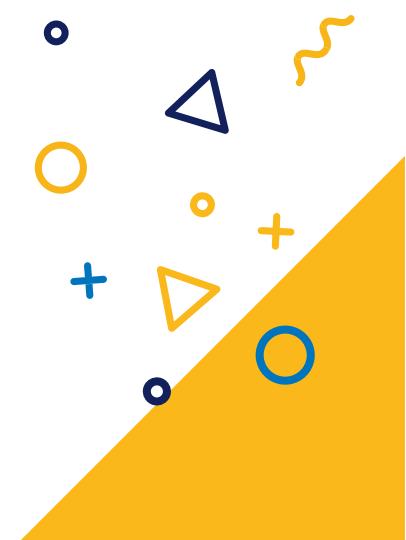
במליאה כל קבוצה תציג בתורה את הסצנה שהכינה ושאר הקבוצות יצטרכו להבין ולציין מהם שלוש הרגשות המוצגים.

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

עריכת סבב שבו כל משתתף יקבל משפט להשלמה (ראו [נספח 2.12](#)).

הצעה לסיכום

רגשות הם גם הדרך שלנו לתקשר אחד עם השני. אם לא נהיה מודעים ולא נזהה רגשות שלנו ושל האחר, ובמצבים שבהם לא נביע ו/או נשלוט על הבעת הרגשות, התקשורת שלנו לא תהיה שלמה. מצב זה הוא פתח למצבים של תקשורת לא מותאמת ולא־הבנות, שיכולים להוביל לחוסר נעימות חברתית או בין־אישית.





* לגזור כל פרצוף בנפרד.

רשימת רגשות

עצב		עייפות		אופטימיות		אכזבה	
מבוכה		תסכול		אהדה		אושר	
מועקה		אימה		הערצה		אהבה	
אומללות		ידידות		בהלה		גאווה	
שקט		רוגע		עליזות		גועל	
עוינות		זעם		חרדה		רוך	

www.ToPrint.co.il



קל לי להביע עצב/כעס/שמחה/קנאה/אחר...

קשה לי להביע

לפעמים אני מתקשה להבדיל בין _____ ל- _____

קל לי לזהות כשאחרים מביעים _____

קשה לי לזהות כשאחרים מביעים _____

אני מרגיש _____ לעיתים קרובות

אני מרגיש _____ לעיתים רחוקות

13. התמודדות עם רגשות מגוונים בחברה

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

מטרות המפגש

1. מיומנויות: המשתתפים ילמדו טכניקה מעשית להתמודדות עם רגשות מגוונים העשויים לעלות באירועים חברתיים.
2. ערכים: שליטה, תקשורת והדדיות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 13.1. 1 - רשימת מקרים למשחק הפתיחה.
- נספח 13.1. 2 - מצגת טכניקות השלט.

עזרים לשימוש ביחידה זו

פתקים שעליהם כתובים רגשות שיכולים להתעורר במקרה המתואר, דפי A4.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. עיבוד חוויות רגשיות וטכניקות השלט (30 דקות).
3. המשגה וסיכום (10 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

פיזור שלושה פתקים עם רגשות על הרצפה: "כעס", "עלבון" או "לא מעורר בי רגש". הקראת מצבים חברתיים למשתתפים (ראו נספח 13.1.1). לאחר כל מקרה המשתתפים יצטרכו לעמוד ליד הפתק המתאים ביותר לתחושותיהם. בכל פעם הזמנת משתתף אחר להסביר מדוע בחר באותו הרגש.

הערה: יש להדגיש את הרעיון שאותו מקרה יכול להעלות באנשים שונים רגשות שונים.

2. עיבוד חוויות רגשיות וטכניקות השלט (10 דקות)

כל משתתף יקבל דף שעליו יכתוב שלושה מקרים שקרו בשבוע האחרון שהעליבו/הכעיסו/העציבו אותו/גרמו להרגשה לא נעימה וכדומה.

לאחר שלב הכתיבה האישית, הצגת טכניקות השלט (דרכים להתמודדות עם סיטואציות רגשיות) באמצעות המצגת (ראו נספח 13.1.2. שקופיות 1-7). לאחר כל טכניקה, הזמנת המשתתפים להציג את אחד המקרים שכתב ובאופן קבוצתי לראות כיצד ניתן להשתמש בטכניקה כדי לראות את המקרה בצורה שונה או להתמודד איתו אחרת.

רשימת הטכניקות לפי דימוי השלט⁸ (ראו נספח 13.1.2)

א. **פאוז:** בעזרת הפאוז אנחנו עוצרים, נושמים כמה נשימות, בוחנים את המצב מבחוץ ומקבלים החלטה שקולה כיצד ניתן לנהוג.

8. מתוך: אברהם, י' (2013). קשרים וכישורים חברתיים - קבוצה טיפולית לילדים ובני נוער דחויים חברתית.

- ב. **"החלפת ערוץ"**: ננסה לשנות את נקודת המבט שלנו על המצב. למשל: "להעביר מערוץ הדרמה לערוץ הקומדיה" (להסתכל על המצב בהומור).
- ג. **"ווליום"**: להישאר במצב, אך להוריד את עוצמת ההצפה הרגשית באותו הרגע (לצורך ההדגמה ניתן לספר את הסיפור אחרת - באופן קיצוני יותר או באופן מתון יותר).
- ד. **"להריץ את הסרט קדימה"**: לפתח חשיבה על מה שקרה או מה יכול לקרות אחרי האירוע?
- ה. **"להריץ אחורה"**: מה קרה לפני האירוע? לפעמים אנחנו לא יודעים מה קרה לסובבים אותנו או לאנשים שאנחנו נפגשים איתם לפני המקרה וזה עשוי מאוד להשפיע על התפיסה שלנו: אולי משהו היה מאוד פגוע, עצוב או כועס לפני שנפגש איתנו וזה השפיע על האופן שבו הוא התנהל. להריץ קדימה או אחורה עוזר לראות את התמונה הגדולה.
- ו. **"להתחיל מחדש"**: איך היינו מונעים את ההתרחשות? איך אפשר לעצור את ההתרחשות בזמן ולהתחיל אותה מחדש לפני שהיא מדרדרת? האם יש משהו לעשות כדי לתקן?

3. המשגה וסיכום: שקופית 8 (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לבחור את הטכניקה שהם הכי התחברו אליה וחושבים שתוכל לעזור להם במצבים שבהם עולים בהם רגשות לא נעימים. מדוע בחרו דווקא באותה הטכניקה?

הצעה לסיכום

בחיי היום-יום אנו עלולים היתקל במצבים שונים ומרגיזים. להתנהלות נכונה בחברה ושמירה על הכוחות הפנימיים שלנו, נאלץ להפעיל שיקול דעת בכל מקרה ולהחליט עד כמה אנו נותנים מקום וביטוי למקרה בחיינו, כדי שאנחנו נהיה בשליטה ולא המקרה.



1. דני התקשר לחברו שלמה. שלמה ענה ואמר שלא יכול לדבר כרגע ויחזור לדני אחר כך, אבל הוא לא התקשר אליו בחזרה.

2. אתמול אייל הלך עם חברתו לירון לקניון. ללירון היו חסרים 40 שקלים בשביל לקנות אוכל. אייל הלווה ללירון את הכסף וציפה שהיא תחזיר לו את 40 השקלים. עבר כבר שבוע והיא לא החזירה לו את הכסף.

3. שחר קבעה עם חברה ללכת להופעה של נועה קירל שעתיים לפני ההופעה החברה שלחה לה הודעה: "אני לא יכולה להגיע בסוף".

4. תומר ורועי דיברו בהפסקה בלימודים ואז תומר גילה שרועי הלך לסרט עם דרור, חבר משותף שלהם, ולא הזמין את רועי לבוא איתם.

5. ענבר עמדה בתור לסביח ולקח לה זמן להחליט אם להוסיף עוד טחינה מעל המנה. בינתיים האיש שמאחוריה התעצבן ואמר לה: "נו כבר, יש פה עוד אנשים שרוצים לאכול".

6. שלחת לחבר הודעה האם הוא מעוניין להיפגש בערב. החבר קרא את ההודעה, אך לא החזיר תשובה.

7. אתה עולה לאוטובוס מהדלת האחורית ומתקף את כרטיס הרב־קו שברשותך. למרות זאת הנהג קורא לך בכריזה: "הי אתה, בחור צעיר, לא נוסעים פה בחינם!".

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- עש"ן ד"ק / מרכז חוסן ע"ש כהן-האריס.
- ניתן לעיין באופן מעמיק יותר בטכניקות של מרכז חוסן: <https://ch-resilience.org.il/hosen-emergency/>
- ויסות רגשי אצל ילדים, בני נוער ומבוגרים / מכון טמיר לפסיכותרפיה.

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: המשתתפים ילמדו את טכניקת 'עש"ן ד"ק' לוויות רגשי.
2. מיומנויות: המשתתפים יתרגלו את הטכניקה כדי להגביר את תחושת השליטה בתוך מצבים חברתיים שונים.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 14.1.1 - סרטון: "טריילר רשמי מדובב - הקול בראש".
- נספח 13.1.2 - מצגת טכניקות השלט.
- נספח 14.1.2 - משימות לזוגות.
- נספח 14.1.3 - טכניקת עש"ן ד"ק.

עזרים לשימוש ביחידה זו

לוח מחיק.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: צפייה בסרטון (10 דקות).
2. לימוד טכניקה לוויות רגשי (25 דקות).
3. המשגה וסיכום (10 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה: צפייה בסרטון (10 דקות)

צפייה בקטע מסרטון "טריילר רשמי מדובב - הקול בראש" (ראו נספח 14.1.1):

https://www.youtube.com/watch?v=NrP_sXVt7Io (מ-00:00 עד 0:40 שניות).

לאחר מכן צפייה בשקופית 9 במצגת טכניקת השלט (ראו נספח 13.1.2) מהמפגש הקודם. תזכורת למשתתפים, שהמפגשים הקרובים עוסקים באירועים שעשויים להעלות תחושה לא נעימה ובאופן שבו ניתן להתייחס אליהם בנקודות מבט שונות. הזמנת המשתתפים לחזור על טכניקות השלט שהם למדו ("החלפת ערוץ", "הרצה קדימה" וכדומה) באמצעות שקופית 9.

הצעה להסבר: במפגש הקודם למדנו כיצד להתבונן על אותו אירוע בדרכים שונות. במפגש הנוכחי נלמד כיצד אפשר לווסת את הרגשות שלנו תוך כדי האירוע.

2. טכניקה לוויות רגשי (25 דקות)

כתיבה על הלוח את ראשי התיבות: עש"ן ד"ק (זו טכניקה שתעזור למשתתפים לווסת את רגשותיהם באותו הרגע). פירוש ראשי התיבות:

- **עצור:** כאשר אתה חש שינוי במצב רוח שלך.
- **שרירים:** כוץ והרפה את השרירים פעמיים.
- **נשימה:** קח שתי נשימות ארוכות כדי להרגיע את הגוף ולצאת מהמצב של התגובה האוטומטית.

9. חמיאל, ד' (2012). ממשבר לצמיחה. תוכנית חוסן בחינוך לתלמידי חטיבת הביניים. מרכז חוסן להתערבות בטראומה.

- **דיבור פנימי:** במצב של כעס או סערת רגשות תגיד לעצמך דברים מרגיעים, כגון: "זה לא שווה את הכעס שלי", "עדיף לי להירגע לפני שאני מחליט מה לעשות" וכדומה (הזמנת המשתתפים להציע עוד משפטים).
- **קדימה:** צא מהמצב ועשה משהו אחר.

לאחר הצגת ראשי התיבות המשתתפים יתחלקו לזוגות ויתרגלו את הטכניקות השונות. כל זוג יקבל רשימה של משימות שעליו לבצע (ראו **נספח 14.1.2**). חשוב לציין, כי זו תחרות בין הזוגות - להצליח לסיים ראשונים את המשימות. אחת לכמה דקות, בזמן הפעילות, יש להשמיע צליל של פעמון ולהקרין את אחת מהטכניקות על הלוח (ראו **נספח 14.1.3**). באותו רגע על המשתתפים לעצור את הפעילות ולתרגל את הטכניקה הנבחרת. למשל: לעצור את הפעילות ולנשום שתי נשימות ארוכות. **הערה:** מכיוון שהזוגות יתחרו זה בזה, בפעילות הנוכחית הם יהיו במצב של עירור רגשי, התרגול יסייע להמחיש את המעבר ממצב של עוררות למצב של התבוננות פנימית.

מטרת הפעילות היא לתרגל עצירה של הפעילות שבה המשתתפים עסוקים וזאת כדי להשתמש בטכניקות ולדמות את העצירה שעליהם ליזום באמצע מצב שבו הם מרגישים לא טוב.

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לספר על מקרה מהחיים, שבו הם היו יכולים או רוצים להשתמש בטכניקה שתורגלה במפגש. המחנכת מוזמנת להוסיף דוגמאות מחייה.

סיכום מוצע

היום תרגלנו את היכולת לעצור, להתבונן על המצב, לשלוט ולווסת את הרגשות תוך כדי התנהלות משחקית. חשוב לציין, כי אפשר לבצע תרגיל זה בכל מצב בשגרה, שבו אנו מרגישים שהרגשות מציפים אותנו.



2

תשיגו תמונת סלפי
של אחד ההורים.

1

חפשו באינטרנט
וכתבו מה מזג האוויר
בטוקיו מחר.

4

תבחרו סרטון ריקוד
וצלמו את עצמכם
רוקדים כמו בסרטון.

3

כתבו איך אומרים
"תודה" בספרדית,
באמהרית ובסינית.



ע צור:

כאשר אתה חש שינוי במצב רוח שלך.



ש רירים:

כווץ והרפה את השרירים פעמיים.



נ שימה:

קח שתי נשימות ארוכות כדי להרגיע את הגוף ולצאת מהמצב של התגובה האוטומטית.



ד יבור
פנימי:

במצב של כעס או סערת רגשות תגיד לעצמך דברים מרגיעים, כגון: "זה לא שווה את הכעס שלי", "עדיף לי להירגע לפני שאני מחליט מה לעשות" וכדומה (הזמנת המשתתפים להציע עוד משפטים).



ק דימה:

צא מהמצב ועשה משהו אחר.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת - אני והאחר - ארבע מראות, משוב דרך חלון ג'והרי / אורית ביטון. - מודל חלון ג'והרי / שיר שוורץ.	מטרות המפגש ידע והמשגה: המשתתפים יכירו את "חלון ג'והרי" וילמדו על החשיבות של קבלת משוב. מיומנויות: דיון וחשיבה עצמית. ערכים: פתיחות וכבוד.
עזרים לשימוש ביחידה זו מדבקות גדולות עם שמות המשתתפים. פתקים ריקים, קופסה/כובע. דפי A4 וסלוטייפ.	לוח זמנים למפגש - פעילויות פתיחה (25 דקות). "חלון ג'והרי" ומשוב (15 דקות). - המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פעילויות פתיחה¹⁰ (25 דקות)

ציור טבלה ריקה על הלוח, שבה שני טורים ושתי שורות ואותה ימלאו לאורך המפגש.

המפגש יתחיל בשלוש פעילויות קצרות, המדמות שלושה תחומים בחלון. בסיום כל פעילות כתיבת שם התחום במקום המתאים בטבלה שעל הלוח:

א. **התחום הגלוי:** כל משתתף יקבל מדבקה עם שם של משתתף אחר באופן אקראי. המטרה של כל משתתף היא לתת את המדבקה למשתתף הנכון. ניתן לתת את המדבקה תמורה לסיפור קצר/פרט מעניין על אותו המשתתף.

ב. **התחום החבוי:** כל משתתף יכתוב על פתק פרט שאף אחד בקבוצה לא יודע עליו וישים בקופסה/כובע. על המשתתפים לנחש למי שייך הפתק.

ג. **תחום העיוורון:** הדבקת דף A4 על הגב של כל משתתף. המשתתפים יסתובבו בחדר ויכתבו אחד על הגב של השני משהו, שלדעתם אותו משתתף לא יודע על עצמו (מומלץ לכוון לתכונות חיוביות).

2. "חלון ג'והרי" ומשוב (15 דקות)

לא ידוע על עצמי	ידוע על עצמי	
עיוורון	גלוי	ידוע סביבה
לא מודע	חבוי	לא ידוע לסביבה

10. מבוסס על המרכז לתכנון לימודים, הוראה והערכה - בית ברל.

הסבר על "חלון ג'והארי", לדוגמה¹¹

"חלון ג'והארי" הוא מודל שאותו פיתחו ג'ו לופט והארי אינגרהם והוא נושא את צירוף שמם הפרטי. המודל הוא כלי יעיל המתייחס לרגשות, להתנהגות, ליכולות, לכוונות ולמוטיבציה של היחיד מן הפרספקטיבה שלו (מה ידוע לעצמי, לא ידוע לעצמי) ושל סביבתו (ידוע לסובבים, לא ידוע לסובבים). המודל מחלק את המודעות העצמית לארבעה תחומים:

התחום הגלוי: האדם הוא המודע היחיד לרגשות, לתכונות ולצרכים כפי שהם באים לידי ביטוי בהתנהגותו. קיימת חפיפה מלאה בין תפיסת היחיד את עצמו לבין תפיסת הסביבה. בתחום זה נוח ונעים לנו ואנו חיים ללא חרדות וחששות לגבי מצבנו.

התחום החבוי: האדם הוא המודע היחיד לרגשות, לתכונות ולצרכים שאותם הוא בוחר להסתיר מהסביבה, אם כתוצאה מחשש לביקורת ואם מחשש לערעור תדמיתו. בתחום זה האדם בורח מן האמת, מסווה עצמו, מעמיד פנים ומשקיע מאמצים לשמירה על סודו.

תחום העיוורון: התנהגות האדם גלויה לסביבה, אך הוא אינו מבחין בה או שהוא מעוות את תפיסתה. לעיתים קרובות, הסביבה מאפשרת לו לחיות בעיוורון, בגן עדן של טיפשים, כדי למנוע עלבון או פגיעה בו. גם אם יהיה מי שיאיר את עיניו של האחר בנוגע לתחומים אלו, האדם לרוב אינו מסכים לראותם.

תחום הלא מודע: תחום זה הוא מחוץ לתפיסת היחיד וסביבתו. זהו תחום נסתר מפני היחיד והסובבים גם יחד.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- הזמנת המשתתפים להסביר במילים שלהם מה הם הבינו מארבעת התחומים.
- באיזה תחום בחלון (גלוי, חבוי, עיוורון ולא מודע) משוב יכול לתרום לאדם? כיצד?
- האם יש תחום בחלון שבו המשוב עלול להזיק?
- מדוע חשוב לקבל משוב?

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם מה לקחו מהמפגש.

הצעה לסיכום

המשוב מנסה להרחיב את התחום הגלוי של היחיד. תהליך זה נעשה הן באמצעות צמצום התחום החבוי והן על ידי צמצום תחום העיוורון. הדבר מתבצע באמצעות מתן לגיטימציה לפתיחות וליצירת נורמה למתן משוב רגיש, יעיל ולא ביקורתי על ידי עמיתים, מנהלים ויועצים.

11. מתוך פורטל מס"ע, מכון מופ"ת

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- חשוב על משוב / ערן רון.
- עקרונות המשוב / ברנרד וייס.

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: המשתתפים ידונו בחשיבות של משוב מיטיב באמצעות שימוש בעקרונות ברורים.
2. מיומנויות: המשתתפים יתרגלו טכניקות למתן משוב על פי הכללים שיוצגו במפגש.
3. ערכים: החשיבות של קבלת עזרה.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 16.1.1 - סרטון "כוכב נולד: אודישן קורע (ברוך וייסביין)".
- נספח 16.1.2 - מצגת משוב (שקופיות 1-9).
- נספח 16.1.3 - כרטיסיות משוב לקוי.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: צפייה בסרטון ודיון (15 דקות).
2. מצגת עקרונות מנחים למשוב אפקטיבי והתנסות (25 דקות).
3. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש¹²

1. פתיחה: צפייה בסרטון ודיון (15 דקות)

צפייה בקטע מסרטון "כוכב נולד - אודישן קורע (ברוך וייסביין)" (ראו נספח 16.1.1):
<https://www.youtube.com/watch?v=gYQxCJz2PHU> (מ־3:00 עד 5:20 דקות).

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- כיצד, לדעתך, המתמודד הרגיש בזמן שהשופטים העירו לו?
- כיצד המתמודד הגיב לדברים שאמרו לו?
- מה הייתם עושים אם הייתם במקומו?
- מה הייתם עושים אם הייתם במקום השופטים?

הצעה להצגת נושא המפגש: היום נעסוק בחשיבות של קבלת ומתן משוב.

2. מצגת: עקרונות מנחים למשוב אפקטיבי והתנסות (25 דקות)

צפייה במצגת תוך התייחסות להערות הכתובות בקובץ המצגת, שקופיות 1-9 בלבד (ראו נספח 16.1.2). במהלך המצגת חשיפת המשתתפים לעקרונות מנחים למתן משוב ראוי ולקוי, תוך שימוש בדוגמאות מהסרטון שנצפה בתחילת המפגש.

יישום באמצעות כרטיסיות: כל משתתף יקבל כרטיסייה עם משוב לקוי (ראו נספח 16.1.3) ועליו להציג את המשפט שעל הכרטיסייה ולתקן את המשוב בהתאם לעקרונות שנלמדו. עקרונות המשוב יהיו מוקרנים על הלוח בזמן ההתנסות (שקופית 9).

12. מתוך אתר מס"ע, מכון מופ"ת.

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם מה הם לקחו מהמפגש.

הצעה לסיכום

קבלת משוב בצורה טובה היא חשובה, שכן היא מאפשרת לנו להיעזר בסביבה כדי להגביר את המודעות וההבנה שלנו ולשפר מיומנויות נוספות שעליהן היינו רוצים לעבוד. קבלת משוב תלויה גם באופן שבו המשוב ניתן ולכן חשוב לדעת כיצד לתת משוב. שתי המיומנויות האלה (מתן משוב וקבלתו) חשובות להתנהלות במצבים חברתיים שונים ובתחומי חיים שונים, ובפרט בקבוצה שלנו. במפגשים הקרובים יתרגל ונתאמן במיומנויות חברתיות שונות. כדי להשתפר, חשוב שתהיה תרבות שיח נעימה ומכבדת בקבוצה, שאנשים ירגישו נוח לתת משוב ולקבלו כדי להשתפר.



אתה לא מצחיק

עשית את
המשימה הזאת
בצורה מרושלת

את נמוכה מדי
בשביל ללבוש
שמלה כזאת

אין לך עתיד
בתור שחקן

אתה חייב
להפסיק לנסות
לצאת עם בנות
שהן יותר יפות
ממך

אין לך כשרון
באפיית עוגות

אין לך סיכוי
להתקבל לעבודה
הזאת

אתה מסריח
מהפה

אתה בנאדם
מוזנח

אתה בנאדם
מעצבן ששולח
יותר מדי הודעות

יש לך טעם גרוע
בסרטים

אתה לא מבין
במוזיקה טובה

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- עקרון המשוב / ברנקו וייס.
- איך לתת משוב אפקטיבי (שיטת הסנדוויץ') / רונית גולדברג.

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: המשתתפים ילמדו את ששת העקרונות למתן משוב אפקטיבי.
2. מיומנויות: המשתתפים יתרגלו טכניקות למתן משוב על פי העקרונות שיוצגו במפגש וידונו בחשיבות של משוב מיטיב.
3. ערכים: פתיחות והדדיות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 16.1.2 - מצגת משוב (שקופיות 10-12).
- נספח 17.1.1 - מתן משוב בשיטת הסנדוויץ'.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: משימה קבוצתית (15 דקות).
2. הצגת עקרונות המשוב ולימוד שיטת הסנדוויץ' (10 דקות).
3. שיתוף ומשוב (15 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה: משימה קבוצתית (15 דקות)

המשתתפים יתחלקו לשתיים או שלוש קבוצות. כל קבוצה תתבקש להכין סרטון פרסומת על ערך שלמדו/חפץ: התנדבות לצה"ל או שירות לאומי/אוכל וכדומה, לפי בחירתם. הסרטון יכול להיות קליל והומוריסטי.

2. הצגת עקרונות המשוב ולימוד שיטת הסנדוויץ' (10 דקות)

הקרנת המצגת למשתתפים, תוך התייחסות להערות הכתובות בקובץ המצגת, שקופיות 9-12 בלבד (ראו נספח 16.1.2).

שקופית 9: תזכורת של עקרונות המשוב שנלמדו במפגש הקודם.

שקופיות 10-11: הנחיות לנותן המשוב ולמקבל המשוב.

שקופית 12: שיטת הסנדוויץ'.

3. שיתוף ומשוב (15 דקות)

כל קבוצה תקרין את הסרטון שהכינה בתחילת המפגש ותקבל משוב משאר המשתתפים על פי שיטת הסנדוויץ'. מתן המשוב יתבצע באופן קבוצתי, כך שלאחר הקרנת כל סרטון שאר הקבוצות יכתבו משוב בפורמט מודפס בשיטת הסנדוויץ' ואז יציגו אותו לקבוצה המציגה (ראו נספח 17.1.1).

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

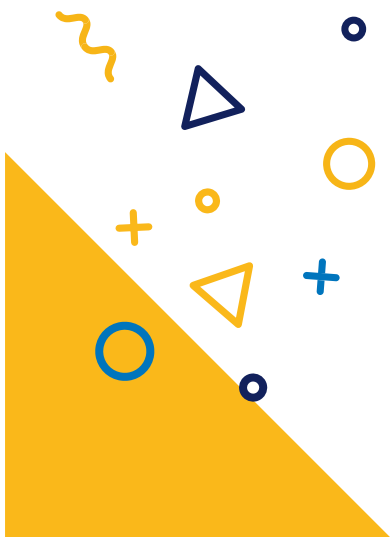
הזמנת המשתתפים לשיתוף כיצד הרגישו כאשר קיבלו את המשוב הקבוצתי וכיצד הרגישו כשהם נתנו משוב בעצמם.



דגשים למחנכת

נקודות להתייחסות במשוב הקבוצתי

- **איכות המסר:** האם הסרטון גרם לך לרצות לטעום במבה בטעם מייפל?
- **עבודת צוות:** האם כולם הופיעו בסרטון או לקחו חלק בהצגה שלו?
- **איכות הסרטון:** האם הצילום ברור?
- האם הסרטון היה מהנה לצפייה? מצחיק?
- **יצירתיות:** האם הסרטון היה חדשני? מפתיע? מקורי?





1. נקודה טובה לשימור:

2. נקודה לשיפור - ביקורת בונה:

3. נקודה טובה נוספת לשימור:

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- עקרון המשוב / ברנקו וייס.
- איך לתת משוב אפקטיבי (שיטת הסנדוויץ') / רונית גולדברג.

מטרות המפגש

1. **מיומנויות:** המשתתפים יתרגלו טכניקות למתן משוב על פי העקרונות שנלמדו במפגשים הקודמים. המשתתפים יתנסו בקבלת משוב אישי.
2. **ערכים:** פתיחות, הדדיות וכבוד.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- **נספח 16.1.2.** - מצגת משוב (שקופיות 9, 12, 13).
- **נספח 18.1.1.** - טופס משוב מובנה.

עזרים לשימוש ביחידה זו

פתקים עם מושגים/מילים, ניירות ריקים, טושים.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. "תופסים קו" ומתן משוב בזוגות 30 דקות).
3. המשגה וסיכום (10 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

תזכורת לנושא המפגש והקשר לנעשה במפגשים הקודמים.

2. "תופסים קו" ומתן משוב בזוגות (30 דקות)

- א. **"תופסים קו"** (15 דקות עד 7.5 דקות לכל משתתף): המשתתפים יתחלקו לזוגות. כל משתתף יקבל פתק עם מושג/מילה שאותה יצטרך להעביר לבן הזוג שלו דרך ציור בלבד. כאשר בן הזוג יצליח לנחש נכון את המושג/מילה הרשומים בפתק (או אם יגמר הזמן) הם יחליפו תפקידים.
- ב. **מתן משוב בזוגות** (15 דקות): הקרנת השקופית המסכמת את עקרונות מתן המשוב האפקטיבי, חזרה על הדברים והקרנת השקופיות של שיטת הסנדוויץ' (ראו **נספח 16.1.2.** - שקופיות 9 ו-12). לאחר מכן כל משתתף ימלא טופס משוב מובנה על הפעילות (ראו **נספח 18.1.1.**). כל משתתף יקריא את המשוב שכתב לבן זוגו ויקשיב למשוב שבן הזוג כתב. במהלך הפעילות מומלץ למחנכת עבור בין הזוגות ובהתאם לצורך לסייע ולהנחות במילוי המשוב ובהקראה.

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

צפייה בשקופית 13 במצגת - רשימת משפטים להשלמה (ראו **נספח 16.1.2.**). הזמנת המשתתפים לבחור משפט ולהשלים אותו על פי חווייתם בפעילות (למשל: "היה לי קשה לשמוע ש..." "היה לי נעים לשמוע ש..." "למדתי על עצמי..." "היה לי קשה להגיד"...).

דגשים למחנכת



- לקבל ביקורת ולתת ביקורת זה נושא מורכב ורגיש. ניתן ללמוד ולהגביר את המודעות והערנות המתייחסים למשוב.
- חשוב להדגיש שהמשוב ייעשה בצורה נעימה ומכבדת כדי שנוכל ללמוד ולהתפתח מהביקורת. צריך לזכור, שבהמשך המפגשים נמשיך לתת ולקבל משוב כדי לשפר את המיומנויות החברתיות שלנו.
- חשוב לשמור על ביקורת עניינית באמצעות תקשורת כנה, מכבדת ולא שיפוטית.



תאר כיצד בן הזוג ביצע את הפעילות (הציור, האינטראקציה ביניכם, ועוד):

ציין שני דברים (או יותר) שלדעתך הוא עשה היטב:

1.

2.

ציין שני דברים שלדעתך הוא עשה פחות טוב:

1.

2.

חשוב בעת הכתיבה להקפיד על יישום עקרונות המשוב.

לפני מתן המשוב יש לארגן את מה שיש לך לומר בהתאם לשיטת הסנדוויץ':



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- מודל ניתוח עסקאות / אריק ברן - ויקיפדיה.
- הגורמים לתקשורת ולחוסר תקשורת / אסף גזית.

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: המשתתפים ייחשפו לצורות ואופני תקשורת שונים.
2. מיומנויות: חיבור של התיאוריה למצבים ממשיים בחיי היום-יום של המשתתפים.
3. ערכים: תקשורת, צמיחה והתפתחות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 19.1.1 - דילמה.
- נספח 19.1.2 - ארבעת הטיפוסים.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. הפעלה בנושא ארבעת הטיפוסים (30 דקות).
3. דיון, המשגה וסיכום (10 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

ציור של ארבעה סימנים זהים על הלוח. לאחר מכן הזמנת ארבעה משתתפים להשלים את הסימנים באיזה אופן שירצו, לבסוף יתקבלו ארבעה ציורים שונים.

הצעה לסיכום הפעילות: כל אחד בוחר להסתכל על דברים אחרת, יש סגנונות שונים של הסתכלות וכדומה.

2. ארבעת הטיפוסים (30 דקות)

המשתתפים יתחלקו לארבע קבוצות. כל הקבוצות יקבלו דילמה (ראו **נספח 19.1.1**). ותיאור של אחד מארבעת הטיפוסים (ראו **נספח 19.1.2**). כל קבוצה תכתוב תסריט ותצלם סצנת המשך לדילמה, כאשר הדמות הראשית תואמת לתיאור הטיפוס שהקבוצה קיבלה.

במליאה: צפייה בסרטונים שצולמו במקביל להקראת תיאור ארבעת הטיפוסים לכלל הקבוצה.

3. דיון המשגה וסיכום (10 דקות)

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- האם אתם מכירים אנשים שהתנהגותם תואמת את התיאורים השונים?
- האם יש אפיון מיטבי של טיפוס אחד מבין הארבעה? האם באופן כללי אנשים משתייכים לטיפוס אחד מסוים בלבד ותמיד נוהגים באופן זה?

הצעה לסיכום

כל אדם מוצא את עצמו מתנהג על פי ארבע הדמויות, זאת בהתאם למקרה ולמצבו הפנימי. פיתוח מודעות בנושא יכול לסייע בבחירת צורת התקשורת וההתנהלות הרצויה לנו בכלל ובמקרים מסוימים בפרט.



כבר תקופה ארוכה שיואב מבצע את תפקידו במטלות הבית בצורה מצוינת, אך היום הגיע הביתה עייף ובמצב־רוח רע לאחר שרב עם חבר. יואב קיווה שרק הפעם אימא תוותר על המטלה, אבל דווקא היום, לא רק שלא הסכימה לשמוע, היא כעסה על יואב בטענה שהוא מתחמק. יואב חשב וחשב וחזר לדבר עם אימו.

כתבו תסריט לשיחה בין יואב לאימו. נסו להתאים את הדמות של יואב לתיאור שקיבלתם.



אני בסדר - אתה לא בסדר

טיפוס הרואה את עצמו כבעל ערך גבוה יותר משל אחרים. מכאן שכל הצלחה נזקפת לזכותו וכל כישלון נובע מתפקוד לקוי של אחרים.

אני לא בסדר - אתה בסדר

טיפוס הרואה את עצמו כבעל ערך נמוך מאחרים. מכאן שכל הצלחתו היא "כיד המזל" ואם נכשל הוא מבחינתו אשם בכל.

אני לא בסדר - אתה לא בסדר

טיפוס הרואה את עצמו חסר ערך ואת סביבתו כמסוכנת ולא תומכת. בכל מצב יאשים את עצמו ואת הסביבה - "איך אני תמיד נופל למקומות האלה" ויהיה עסוק בהרגשה שהוא מקופח והדשא של השכן תמיד ירוק יותר.

אני בסדר - אתה בסדר

טיפוס זה מרגיש בעל ערך, אך מודע לכך שהוא יכול לטעות. במקרים שטעה, הדבר לא גורם לו להרגיש לא יוצלח, אלא מהווה בסיס להפקת לקחים ולמידה לעתיד. גם בהתייחסותו לסביבה הוא יוצא מנקודת הנחה, כי האדם שמולו הוא בעל ערך וניתן ללמוד ממנו.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- מודל ניתוח עסקאות / אריק ברן - ויקיפדיה.
- הגורמים לתקשורת ולחוסר תקשורת / אסף גזית.

מטרות המפגש

1. **ידע והמשגה:** המשתתפים ייחשפו לצורות ולאופני תקשורת שונים.
2. **מיומנויות:** הגברת המודעות לסגנון התקשורת האישי במצבים שונים ונקודות לשיפור אישי.
3. **ערכים:** תקשורת, צמיחה והתפתחות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 19.ו.2. - ארבעת הטיפוסים.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. פעילות רפלקציה על סגנון התקשורת (25 דקות).
3. דיון, המשגה וסיכום (15 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

תזכורת לנושא המפגש. הצגה והקראה של תיאור ארבעת הטיפוסים (ראו נספח 19.ו.2), אפשר לתת שמות חדשים לארבעת הטיפוסים (סגנונות התקשורת), שמות שיהלמו את עולם האסוציאציות והתוכן של חברי הקבוצה.

2. רפלקציה על סגנון התקשורת (25 דקות)

כל משתתף יבחר תיאור של טיפוס אחר מזה שהתנסה בו במפגש הקודם (ראו נספח 19.ו.2) ויכתוב על מקרה שקרה לו, שבו אדם אחר התנהג בהתאם לטיפוס שבחר. לאחר מכן, כל משתתף יכתוב על מקרה שבו הוא בעצמו התנהג בהתאם לטיפוס שבחר.

3. דיון, המשגה וסיכום (15 דקות)

הזמנת המשתתפים לחלוק עם הקבוצה את הסיפורים שכתבו.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- לאיזה מהטיפוסים, לדעתך, הכי קל/קשה להתמודד עם המציאות סביבו?
- האם ישנם עוד סוגי טיפוסים?
- האם ישנו טיפוס אידיאלי?
- מהי "נקודת התורפה" שלי? (מצבים שבהם אני נוטה להתנהל בצורה פחות טובה, או אנשים שאיתם זה קורה לי יותר).

דגשים למחנכת



בפעילות הרפלקציה מומלץ לאפשר לכל המשתתפים לכתוב קודם כל על אדם אחר, ורק לאחר מכן לתת את ההנחיה לכתוב על עצמם. המטרה היא לעודד הפחתה הדרגתית של הגנות כדי לאפשר התבוננות פנימית כנה.



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- מודל ניתוח עסקאות / אריק ברן - ויקיפדיה.
- הגורמים לתקשורת ולחוסר תקשורת / אסף גזית.
- אני בסדר - אתה בסדר: טיפים לתקשורת בונה / שיר שוורץ.

מטרות המפגש

1. **ידע והמשגה:** העמקת הידע בקרב המשתתפים על אודות צורות ואופני תקשורת שונים.
2. **מיומנויות:** הגברת המודעות בקרב המשתתפים לסגנון התקשורת שלהם במצבים שונים, ולימוד כלים לקידום תקשורת.
3. **ערכים:** תקשורת, צמיחה והתפתחות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- **נספח 19.1.2.** - ארבעת הטיפוסים.
- **נספח 21.1.1.** - עקרונות לקידום תקשורת.

עזרים לשימוש ביחידה זו

כובע/קופסה לפתקים.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. תרגול עקרונות לקידום תקשורת (35 דקות).
3. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לחשוב על מצב מהשבועיים האחרונים שבו הצליחו להשתמש בדפוס תקשורת מיטבי ("אני בסדר - אתה בסדר"), ולנסות לחשוב מה אפשר זאת. הזמנת המשתתפים שרוצים לשתף.

2. תרגול עקרונות לקידום תקשורת (35 דקות)

כל משתתף יכתוב על פתק התרחשות קונפליקטואלית שקרתה לו בתקופה האחרונה, שבה התנהג כמו אחד משלושת הטיפוסים הראשונים (אני בסדר - אתה לא בסדר/אני לא בסדר - אתה בסדר/אני לא בסדר - אתה לא בסדר). **רצוי להשתמש בשמות החדשים שניתנו במפגש הקודם.** מומלץ להנחות את המשתתפים לכתוב בפירוט רב ככל הניתן. המחנכת יכולה לשתף בקונפליקט מחייה, כדי לעודד את הקבוצה. בסיום, המשתתפים יקפלו את הפתקים ויכניסו לכובע/קופסה (7 דקות).

הערה: לבחירת הקבוצה ניתן לכתוב בעילום שם.

על הלוח תוצג רשימת עקרונות לקידום תקשורת (ראו **נספח 21.1.1.** 1.) ומעבר עליהם (3 דקות).

כל משתתף בתורו ישלוף פתק מהכובע, יקריא אותו בקול וינסה, בעזרת הקבוצה, להתאים למקרה את אחד העקרונות שעשויים לקדם את התקשורת סביב הקונפליקט המתואר (25 דקות).

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף מה הם לוקחים משלושת המפגשים בנושא יחסי גומלין חברתיים, דבר חדש שלמדו, דבר שהיה להם משמעותי וכדומה.



(1) נשתדל להקשיב לבני שיחנו גם אם אנחנו לא מסכימים עם מה שנאמר.

(2) נניח שאחרים לא ידעו לקרוא את מחשבותינו. נביע את דעתנו בשפה ישירה.

(3) נשתדל לא להניח הנחות: נקשיב עד הסוף למה שיש לבן שיחנו לומר ונשתדל לא להניח, למשל, שאנחנו יודעים כבר מה שהוא רוצה להגיד לנו.

(4) ניצור קשר עין - לא נבהה בטלוויזיה/בפלאפון בעת שיחה. לא נאפשר להסחת דעת שלא להתייחס לדובר מולנו.

(5) שפת גוף: נשים לב לשפת הגוף שלנו: מהי שפת גופנו מול בן השית. מה אנחנו משדרים באמצעות שפת הגוף, כגון כוונה להתעמת, הזדהות, חמלה, רצון לפתור את הקונפליקט וכדומה.

(6) ניתן מקום גם לתוכן של דברים עמם אנחנו לא מסכימים.

(7) ננסה לראות את נקודת המבט של האחר. לעיתים יש לנו נטייה להאמין שצורת ההסתכלות שלנו, היא ורק היא האמת. אבל האמת היא, שאין אמת אחת ויחידה. ראוי לכבד את הפרשנות האחרת של בן שיחנו למקרה שקרה.

(8) נשתדל להתייחס למעשה ולא לעושה (במקום לומר "אתה פטפטן", נגיד "כשאתה מדבר כרגע זה מסיח את דעתי מהמשימה שלי").

13. מתוך: שוורץ, ש'. אני בסדר - אתה בסדר: טיפים לתקשורת בונה.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

האם יש לנו דרך להשפיע על האופן שבו אנשים
אחרים רואים אותנו?

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: העמקת הידע בנושא רושם ראשוני: כיצד נוצר, מה מרכיביו ומה תפקידו.
2. מיומנויות: הגברת המודעות לחשיבות הרושם הראשוני ומגבלותיו.
3. ערכים: הבחנה וביטוי עצמי.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 22.1.1 - סרטון "איך ליצור רושם ראשוני שפותח דלתות להצלחה".
- נספח 22.1.2 - פתקים רושם ראשוני.
- נספח 22.1.3 - סרטון "Shop Like Bean | Mr Bean Official Funny Episodes"

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: הקרנת סרטון ודיון (5 דקות).
2. תרגיל קביעות הרושם הראשוני (10 דקות).
3. מרכיבי הרושם הראשוני (20 דקות).
4. המשגה וסיכום (10 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה: הקרנת סרטון ודיון (5 דקות)

צפייה בקטע מסרטון "איך ליצור רושם ראשוני שפותח דלתות להצלחה" (ראו נספח 22.1.1):
https://www.youtube.com/watch?v=SxfWDm19NGw&feature=emb_title (מ־00:00 עד 1:30 דקות).

הצגת נושא המפגשים הקרובים,

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- מדוע, לדעתכם, חשוב לעסוק בנושא זה?
- האם רושם ראשוני הוא חד־פעמי או שיש הזדמנות שנייה לעשות רושם ראשוני?

2. קביעות הרושם הראשוני (10 דקות)

חלוקה לכל משתתף פתק עם משפטים להשלמה (ראו נספח 22.1.2). המשתתפים יתארו בפתק מצב שבו הרושם הראשוני שלהם לגבי אדם אחר השתנה, ומצב שבו הרושם הראשוני נותר כשהיה. לאחר הכתיבה, המשתתפים יקפלו את הפתקים וישמרו אותם משום שייעשה בהם שימוש בהמשך המפגש.

הערה: יש להנחות את המשתתפים להקפיד על שימוש בשפה מכבדת שאינה פוגענית.

3. מרכיבי הרושם הראשוני (20 דקות)

המשתתפים יצפו בקטע מהסרטון: Shop Like Bean | Funny Episodes | Mr Bean Official (ראו נספח 22.1.3): <https://www.youtube.com/watch?v=ol2V6CUiivU> (2:10-6:38 דקות).

שאלות מוצעות להתייחסות במהלך הצפייה

- בן כמה האדם בסרטון?
- האם הוא רווק/נשוי?
- במה הוא עובד?
- מה התחביבים שלו?
- האם הייתם רוצים להיות חברים שלו?
- אילו תכונות אופי יש לו?

שאלות מוצעות להנחיית הדיון לאחר הצפייה

- על סמך מה עניתם על השאלות?
- ממה מורכב הרושם הראשוני?

כתיבה על הלוח את תשובות המשתתפים והשלמה בהתאם לצורך: שפת גוף, הבעות פנים, צורת תקשורת/דיבור, מראה חיצוני, לבוש, טיפוח, ריח גוף, ועוד.

4. המשגה וסיכום (10 דקות)

הצעה לסיכום

ההתייחסות לכמות הדברים שהמשתתפים הסיקו לגבי הדמות מתוך סרטון קצר. השיפוט הראשוני והמהיר הזה הוא טבעי וכולם נוטים לעשותו כל הזמן. **מדוע?** המוח שלנו עסוק בניהול כמויות עצומות של מידע בכל רגע ורגע. כדי לפנות משאבים ולייעל את תהליכי החשיבה, המוח לומד לבצע "קיצורי דרך", לאסוף מידע קיים ועל פיו לקבל החלטות מהירות. כך קורה שאנו מבצעים שיפוטיות מאוד מהר, אבל לא תמיד בצורה מדויקת.

הזמנת המשתתפים להסתכל על הפתקים שכתבו בתחילת המפגש.

שאלות מוצעות להנחיית דיון מסכם

- האם רושם ראשוני הוא מוחלט וקבוע או שניתן להשפיע עליו?
- באילו מצבים יותר קשה "לתקן" רושם ראשוני שלילי שנוצר?
- האם רושם ראשוני חיובי שנוצר יכול להשתנות בהמשך?

דגשים למחנכת



- בפתיחה חשוב להעלות לדיון ביקורתי ופתוח את המסר של ההרצאה: האומנם אין הזדמנות שנייה לעשות רושם ראשוני? חשוב לתת לגיטימציה למחשבות השונות.
- מטרתו של תרגיל קביעת הרושם הראשוני היא לבחון את המצבים שבהם הרושם הראשוני יכול להשתנות (למשל, אצלנו בקבוצה כאשר ההיכרות מעמיקה וניתנת ההזדמנות "לתקן"), לעומת מצבים שבהם השיפוט היה נכון או שפשוט אין הזדמנות לתקן (למשל, במפגש חד-פעמי כמו ריאיון עבודה).



השלימו את המשפטים:

בהתחלה חשבתי על _____ שהוא/היא _____, אבל גיליתי
שבצמם _____.

בהתחלה חשבתי על _____ שהוא/היא _____ ואני עדיין
חושב/ת ככה.

השלימו את המשפטים:

בהתחלה חשבתי על _____ שהוא/היא _____, אבל גיליתי
שבצמם _____.

בהתחלה חשבתי על _____ שהוא/היא _____ ואני עדיין
חושב/ת ככה.

השלימו את המשפטים:

בהתחלה חשבתי על _____ שהוא/היא _____, אבל גיליתי
שבצמם _____.

בהתחלה חשבתי על _____ שהוא/היא _____ ואני עדיין
חושב/ת ככה.

השלימו את המשפטים:

בהתחלה חשבתי על _____ שהוא/היא _____, אבל גיליתי
שבצמם _____.

בהתחלה חשבתי על _____ שהוא/היא _____ ואני עדיין
חושב/ת ככה.

השלימו את המשפטים:

בהתחלה חשבתי על _____ שהוא/היא _____, אבל גיליתי
שבצמם _____.

בהתחלה חשבתי על _____ שהוא/היא _____ ואני עדיין
חושב/ת ככה.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

האם יש לנו דרך להשפיע על האופן שבו אנשים אחרים רואים אותנו?

מטרות המפגש

1. מיומנויות: המשתתפים יתנסו בקבלת משוב בנוגע לרושם הראשוני שמותירים על סביבתם, ויעסקו באופן ראשוני בנקודות אפשריות לשיפור בתחום זה.
2. ערכים: הבחנה וביטוי עצמי.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 12.1.1 - פרצופים / בנק רגשות

עזרים לשימוש ביחידה זו

- כובע/קופסה לפתקים.
- תמונה של כל משתתף (לבקש מהמשתתפים מראש להכין תמונה שהם מוכנים לשתף עם הקבוצה).

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (15 דקות).
2. הרושם הראשוני שאני יוצר (20 דקות).
3. עיבוד המשגה וסיכום (15 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (15 דקות)

הצעה להצגת נושא המפגש: במפגש הקודם שוחחנו על רושם ראשוני באופן כללי והיום נעסוק ברושם הראשוני שאנחנו יוצרים.

כל משתתף יכתוב על פתק שלושה דברים שמאפיינים אותו מבלי לרשום את שמו. המשתתפים יקפלו את הפתקים וישימו בכובע/קופסה. כל משתתף ישלף בתורו פתק של מישהו אחר ויצטרך לנחש במי מדובר.

שאלות מוצעות להנחיית דיון קצר

- האם המאפיינים שכתבתם באים לידי ביטוי ברושם ראשוני?
- האם הייתם רוצים שיבואו לידי ביטוי?
- איך אפשר להביא לידי ביטוי את המאפיינים האלו בשלב הראשוני של ההיכרות?
- מדוע הרושם הראשוני שאנו יוצרים הוא חשוב?

2. הרושם הראשוני שאני יוצר (20 דקות)

כל משתתף יכין מבעוד מועד תמונה שלו שיהיה מוכן לחלוק עם הקבוצה (ניתן להשתמש בטלפון חכם).

המשתתפים יתחלקו לזוגות. כל משתתף יכתוב לעצמו איך הוא חושב שאדם אחר היה מתרשם ממנו על פי התמונה שבחר (לבוש, סביבה, שפת גוף וכדומה). לאחר מכן, בני הזוג יחליפו את התמונות ויבצעו את אותה משימה ביחס לתמונה של האחר.

כל זוג ישווה בין התשובות שנכתבו וידון בנקודות דמיון ופערים. ניתן לשתף ולחלוק במליאה.

3. עיבוד, המשגה וסיכום (10 דקות)

עיבוד רגשי: העיסוק באופן שבו אני נתפס בחברה עשוי לעורר ואף להציף מבחינה רגשית. הקרנה על הלוח או חלוקה לכל משתתף את בנק הרגשות (ראו [נספח 12.1](#)). והזמנת המשתתפים להתייחס לרגש שעלה במהלך הפעילות.

שאלות מוצעות לסיכום הפעילות

- האם המשוב שקיבלתי תואם את הרושם הראשוני שהייתי רוצה להעביר?
- מתי הרושם שלי על אחרים מתגלה כמוטעה?

במפגש הבא נעסוק בדרכים להשפיע על הרושם הראשוני שאנו מותירים באחרים.

דגשים למחנכת

- הפעילות עלולה להעלות רגשיות, לכן חשוב לעסוק שוב באופן שבו נותנים משוב זה לזה.
- רצוי שהמחנכת תעבור בין הזוגות במהלך הפעילות ותתווך בהתאם לצורך.



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- האם יש לנו דרך להשפיע על האופן שבו אנשים אחרים רואים אותנו?
- הרצאה סיון מדליון: "איך ליצור רושם ראשוני שפותח דלתות להצלחה".

מטרות המפגש

1. **ידע והמשגה:** המשתתפים יבינו שרושם ראשוני הוא רק שלב ביצירת רושם כללי דרך היכרות ויחסים.
2. **מיומנויות:** הרחבת הידע על אודות כלים להגברת המודעות לחוזקות ולאתגרים ברושם הראשוני, שיוצרים במצבים שונים.
3. **ערכים:** ביטוי עצמי, הבחנה ופתיחות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 24.1.1 - כלים להשפעה על רושם ראשוני.

עזרים לשימוש ביחידה זו

גליל צמר.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: רשת צמר (20 דקות).
2. כלים להשפעה על רושם ראשוני (15 דקות).
3. המשגה וסיכום (10 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה: רשת צמר (20 דקות)

המשתתפים יושבו במעגל. כל אחד יעביר בתורו את כדור הצמר לחבר אחר בקבוצה וישאיר חלק מהחוט אצלו (כך נוצרת רשת). בכל מסירה המשתתף המוסר יתייחס למשהו שחשב על המשתתף השני, לעומת מה שיודע עליו כעת (יכול להיות מאפיין שטחי, כמו "חשבתי שאתה בטח אוהב מוזיקה מזרחית וגיליתי שאתה אוהב רוק", תכונת אופי/מאפיינים, ועוד). **חשוב להקפיד על שיח נעים ומכבד.** כדי לפרוס את הרשת, כל משתתף יחזיר בתורו את כדור הצמר למי שמסר לו ויבצע את אותה משימה.

2. כלים להשפעה על רושם ראשוני (15 דקות)

חלוקה למשתתפים את טבלת הכלים להשפעה על רושם ראשוני (ראו **נספח 24.1.1**). והזמנת כל משתתף למלא באופן אישי את הטבלה ביחס למצב מסוים (למשל, מפגש חברתי, משפחתי, תעסוקתי וכדומה). רצוי לעבור עם המשתתפים על הטבלה ולהסביר את הסעיפים השונים, בדגש על נקודות חוזק אישיות ומקומות שבהם היו רוצים להשתפר.

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

הצעה לסיכום: הרושם הראשוני הוא תלוי-מצב. אני יכול להתנהל באופן שמשאיר רושם ראשוני טוב בהתרחשות חברתית, כמו מסיבה עם אנשים חדשים, אבל פחות להצליח להשאיר רושם ראשוני טוב באירועים רשמיים, כמו פגישת עבודה. מומלץ להיות ערניים למטרה שלנו בהקשר המסוים וכן להיות מודעים לחוזקות, לקשיים ולאתגרים האישיים שעשויים להשפיע על הרושם הראשוני.

חשוב לזכור, שרושם ראשוני הוא רק חלק ושלב ביצירת רושם כללי. הוא אינו גזירת גורל ולא חזות הכול (גם מבחינת הדעה שלנו על אחרים וגם מבחינת איך שאנו נתפסים), כפי שראינו בפעילות הראשונה.

שאלות מוצעות להנחיית דיון מסכם

- מה יכול לעזור לשנות רושם ראשוני שכבר נוצר?
- מה יכול לפגוע ברושם ראשוני חיובי שכבר נוצר?

דגשים למחנכת



- אם העברת את מערך ג.2. (עיצוב הקבוצה) ניתן להזכיר למשתתפים, כי נעשה כבר שימוש באמצעי של גליל הצמר, אך הפעם הוא ישמש אותנו באופן מעט שונה.
- הפעילות הראשונה מתאימה לשלב שבו ההיכרות בקבוצה כבר מעמיקה. שלב זה נועד לקדם הבנה, כי הרושם שלנו אחד על האחר מורכב מדברים נוספים פרט לרושם הראשוני. ככל שההיכרות מעמיקה - מערכת היחסים נהיית מורכבת יותר.



סוג המפגש: חברתי / לימודי / מקצועי / משפחתי / רומנטי / פנאי / אחר: _____

הגדרת מטרות (מה המטרה שלי במצב המסוים, להתקבל לעבודה? להתחבר? להשיג משהו מסוים? ללמוד? אחר): _____

רושם (איזה רושם אני רוצה ליצור? אמין? רציני? מגניב? מצחיק? אחר): _____

כלים	פירוט בנוגע אליי	שימור / שיפור
לבוש וטיפוח הלבוש משפיע על ההרגשה שלי כלפי עצמי.		
שפת גוף מה שפת הגוף שלי משדרת לגבי איך שאני מרגיש כרגע? האם אני נראה קשוב? בטוח בעצמי? האם שפת הגוף שלי חיובית? (חיוך, יציבה בטוחה) אחר.		
טון דיבור מהו טון הדיבור שלי? האם הקול שלי חזק וברור? אחר.		
תוכן מילים האם המילים שלי משדרות מסר חיובי ("צהרים טובים, נעים להכיר") אחר.		

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- יתרונות וחסרונות של רשתות חברתיות.
- מחקר: רשתות חברתיות עלולות למנוע מאיתנו לחשוב בצורה חכמה / כלכליסט.
- סרטון "זה מה שמחכה לילדים ברשת" / איגוד האינטרנט הישראלי.
- אפליקציות מומלצות לשימוש / נספח 3 (בסוף החוברת).

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: העמקת הידע על אודות רשתות חברתיות.
2. מיומנויות: הבחנה בין חברים ברשת לחברים אחרים והבנת המשמעות; חשיבה ביקורתית והסתכלות עניינית על יתרונות, חסרונות וסיכונים של השימוש ברשתות החברתיות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 25.1.1 - דוגמאות למשפטים לפתיחה.
- נספח 25.1.2 - יתרונות וחסרונות של רשתות חברתיות (דוגמאות).
- נספח 25.1.3 - סרטון "שבוע סוף - סמלת נטלי - פייסבוק".

עזרים לשימוש ביחידה זו

פתקיות נדבקות בשני צבעים.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (15 דקות).
2. פעילות בזוגות ודיון (20 דקות).
3. המשגה, סיכום וסרטון (10 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (15 דקות)

הקראת משפטים והזמנת המשתתפים לסמן עם האגודל לייק או דיסלייק (ראו נספח 25.1.1).

הקראת ההגדרה של **רשת חברתית**: רשת חברתית (Social network) היא מבנה חברתי המורכב מקבוצה של מספר גורמים חברתיים (כגון אנשים או ארגונים), המקיימים ביניהם מערכת של קשרים הדדיים בעוצמות שונות. כיום מתייחסים בעיקר לרשת חברתית מקוונת (אינטרנטית), שהיא במה כגון אתר אינטרנט המאפשרת בניית רשת חברתית שבה אנשים החולקים תחומי עניין יכולים להתקשר זה עם זה ולעשות כל מיני פעילויות משותפות. מתוך: ויקיפדיה.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- מה משותף לפייסבוק, אינסטגרם וכדומה?
- מה המושג "רשת חברתית" אומר לכם?
- מי החברים ברשת?
- האם אתם מכירים ונפגשתם עם כל החברים ברשתות שאתם שותפים בהן?
- למה חשוב לכם להיות ברשת חברתית?
- מה ההבדל בין חברים ברשת לחברים שאתם נפגשים איתם?

2. פעילות בזוגות ודיון (20 דקות)

כל זוג יקבל פתקיות נדבקות בשני צבעים. על פתקיות בצבע אחד עליהם לכתוב שניים עד ארבעה יתרונות של שימוש ברשתות חברתיות, כל יתרון על פתקית נפרדת. על הפתקיות בצבע השני עליהם לכתוב שניים עד ארבעה חסרונות וסיכונים, כל חסרון/סיכון על פתקית נפרדת.

לאחר מכן, חלוקת הלוח לשני חלקים וכתובת כותרת "יתרונות" בחלק אחד וכותרת "חסרונות" וסיכונים" בחלק השני. הזמנת הזוגות להדביק את הפתקיות שכתבו עליהן במקום המתאים. הקראה בקול את מה שהמשתתפים כתבו על הפתקיות.

הערה: ניתן לבצע פעילות זו באמצעות תוכנת Padlet (ראו **נספח 3: אפליקציות מומלצות**).

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- האם יש דברים שחזרו אצל חלק מכם? מה זה אומר?
- האם יש נקודות שאתם ראיתם כיתרון, אבל אחרים סימנו כחסרון, ולהפך?
- מה, לדעתכם, היתרון הגדול ביותר? החיסרון הגדול ביותר? נסו לדרג את היתרונות ואת החסרונות.
- האם אתם רוצים להוסיף עוד יתרונות/חסרונות? מה דעתכם, האם..... הוא חיסרון או יתרון?
- ניתן להוסיף נקודות מתוך **נספח 2.25.1**.

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

צפייה בסרטון "שבוע סוף - סמלת נטלי - פייסבוק" (ראו **נספח 2.25.1.3**):
<https://www.youtube.com/watch?v=Am4ig99R9R4> (3:39 דקות).

הזמנת המשתתפים לשתף מה דעתם על הסרטון ועל המוצג בו?

הצעה לסיכום

כולנו משתמשים ברשתות חברתיות. לשימוש זה יש יתרונות ועשויים להיות חסרונות ולעיתים אף סיכונים שחשוב להיות מודעים אליהם כדי לדעת איך להתמודד איתם. במפגשים הבאים נרחיב על נושא זה ונדון בגורמים מקצועיים שאלהם אפשר לפנות במקרה הצורך.

דגשים למחנכת

- מומלץ לצלם את הלוח עם הפתקיות כך שיהיה אפשר להציג את התמונה במפגש השני העוסק בנושא זה.
- בהתאם לצורך חשוב לעזור למשתתפים להרחיב את נקודות המבט שלהם הן לגבי היתרונות והן לגבי החסרונות והסיכונים (ראו **נספח 2.25.1.2**).





- יש לי חשבון פייסבוק.
- יש לי חשבון באינסטגרם.
- יש לי חשבון בטוויטר.
- יש לי חשבון בטיקטוק.
- אני שותף בקבוצות ווטסאפ.
- עשיתי לייק למישהו היום.
- אני נכנס כל יום לפייסבוק/אינסטגרם.
- יש לי חברים בפייסבוק/עוקבים באינסטגרם שאף פעם לא נפגשתי איתם.
- קל לי יותר לתקשר בפייסבוק/אינסטגרם מאשר פנים אל פנים.
- אני נעלב אם לא עושים לי לייקים על מה שאני מעלה.
- אני מעלה תמונות וסרטונים אישיים.
- אני כותב מה הסטטוס הזוגי שלי.





יתרונות של רשתות חברתיות

- ✓ מעודדות את החברים בהם ליצור תכנים, ולא רק לצרוך אותם.
- ✓ הופכות את השימוש באינטרנט מפעולה שעושה אדם יחיד לפעולה חברתית.
- ✓ משמשות במה לביטוי עצמי, להתפתחות ולהגדרה של זהות אגב חשיפה לקהל מגיבים רחב.
- ✓ מאפשרות התנסויות מגוונות והיכרות חדשות.
- ✓ מאפשרות לדון בנושאים שיש קושי להעלותם בשיחה פנים אל פנים.
- ✓ מאפשרות לייסד ולמצוא קבוצות בעלות עניין משותף ולהשתתף בהן.



חסרונות של רשתות חברתיות

- בזבוז זמן - עלולים להשקיע בזה הרבה זמן.
- קיים קושי בהעברת רגשות ומסרים (שיכול להוביל לעיתים לפרשנויות שגויות).
- לעיתים בא על חשבון רשת חברתית פיזית.
- מנסים להיות כמו כולם (אובדן זהות).
- אנונימיות - יכולים להשתמש בזהות בדויה.
- הפצה מהירה של מידע ללא שליטה של השולח.
- מאפשר אלימות מילולית וויזואלית (תמונות וטקסטים) המופצת בקהל רחב.
- אלמנט העדר (לייקים ... החרמה ...).
- אצל ילדים לעיתים אין בקרה של מבוגרים - עלולים לפרסם אישיים שיכולים להשתמש בהם לרעתם ו/או ליצור קשר עם סוטים.
- יש סביבות שפתוחות לכולם - מאפשרות גם לעבריינים להיכנס אליהן.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

סרטון "רשת חברתית" - יתרונות ברשתות החברתיות.

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: היכרות עם יתרונות של רשתות חברתיות.
2. מיומנויות: עבודת צוות, פתרון בעיות, ניסוח בעיה.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 26.1.1 - רשימת מושגים.

לוח זמנים למפגש

1. רשת חברתית ככלי למציאת מידע (20 דקות).
2. רשת חברתית ככלי לשיתופיות (20 דקות).
3. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. רשת חברתית ככלי למציאת מידע (20 דקות)

המשתתפים יתחלקו לקבוצות של ארבעה אנשים. כל קבוצה תקבל רשימה של מושגים (ראו **נספח 26.1.1**). שאותם יצטרכו להגדיר **ללא** שימוש במחשב או בטלפון חכם (הם יכולים ללכת לספרייה במכללה, לשאול אנשים בחוץ או מתוך ידע אישי). המשתתפים מתבקשים לחזור לאחר כ-10 דקות, גם אם לא השלימו את כל המושגים.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- כיצד הייתה הפעילות עבורכם?
- מה הפעילות דרשה מכם שאתם לא עושים בדרך כלל?
- אם הייתם יכולים להשתמש ברשת, האם הפעילות הייתה קלה יותר עבורכם?
- איזה סוג של מידע ניתן למצוא ברשתות החברתיות או ברשת בכלל?
- האם כל מידע הוא אמין? איך נוכל לדעת עם המידע איננו אמין?
- האם מידע כגון המלצות/חוסר המלצות הוא מידע חשוב שניתן למצוא ברשת החברתית? מדוע?

2. רשת חברתית ככלי לשיתופיות (20 דקות)

המשתתפים יישארו באותן קבוצות. כל קבוצה תחשוב על בעיה שמפריעה להם במכללה/במדינה/בעיר שלהם. כל קבוצה תחליט מהי הדרך המהירה ביותר שהם יכולים להפיץ מסר לאנשים אחרים בנוגע לבעיה שבחרו. בהתאם לצורת ההפצה שבחרו, הקבוצה תכתוב מודעה/פוסט/כתבה וכדומה (ניתן לכתוב על דף או במחשב).

במליאה כל קבוצה תציג את הבעיה שבחרה ואת הדרך להפיץ את המסר.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- איזו קבוצה תצליח להפיץ את המסר שלה להכי הרבה אנשים? (הכוונה לכך שפוסט ברשתות החברתיות יכול להפיץ את המסר לכמות האנשים הגדולה ביותר).
- האם, לדעתכם, זהו חיסרון או יתרון שניתן להגיע לכל כך הרבה אנשים דרך הרשת החברתית? תנו דוגמאות.
- האם אתם מכירים מחאה שהתחילה ברשת החברתית? (מחאת האקלים של בני הנוער).
- האם יש לכם דוגמאות נוספות כיצד הרשת החברתית יכולה להיות כלי לשיתופיות (ויקיפדיה).

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

שאלה מוצעת לסיכום (סבב מהיר)

- מה היתרון המשמעותי ביותר בעיניך של הרשת החברתית?

הצעה לסיכום

במפגש הנוכחי ראינו שלרשתות ובעיר לרשתות חברתיות יש יתרונות משמעותיים. למשל הן כלי למציאת מידע, לקבלת המלצות, לגילוי תוכן חדש וכלי לשיתופיות עולמית, אפשר באמצעותן להוביל מאבקים ולקיים פורומים שונים. לרשת החברתית ישנם עוד יתרונות רבים, שיכולים לעזור לנו בתחומי חיים שונים, כמו קריירה, חברות, אהבה, ועוד.

דגשים למחנכת

- בפעילות הראשונה סביר להניח כי המשתתפים לא יצליחו להגדיר את כל המושגים.
- מטרת הפעילות היא להראות את היתרונות של הרשת, בעיקר הרשת החברתית.





אנתרופולוגיה

קיריבטי

רובוטיקה

דאדא

אפקט
החממה

רשתן
העזר

גומד

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: היכרות עם האתגרים והסיכונים שברשתות חברתיות.
2. מיומנויות: פיתוח מודעות ודרכי התנהגות מתאימות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 27.1.1 - התאמת כותרת לטקסט
- נספח 27.1.2 - מצגת עם פסקאות מידע (טקסטים קצרים)

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (10 דקות).
2. פעילות בזוגות (25 דקות).
3. סיכום (10 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (10 דקות)

הצגת שקופית של צילום הלוח / לוח Padlet ממפגש 25.1. - הזמנת המשתתפים להתייחס לתמונה, להוסיף חסרונות וסיכונים, לשתף בחוויה שחוו לאחרונה ברשתות החברתיות.

המפגש הנוכחי יעסוק באתגרים ובסיכונים, שעלולים להתרחש בעת שימוש ברשתות חברתיות.

שאלה מוצעת להנחיית הדיון

האם, לדעתכם, יש אתגרים שעלולים להיות מסוכנים? (חשוב להתייחס לכך, שלא כל אתגר הוא מסוכן, אבל מודעות לסכנות חשובה במיוחד למען שמירה על הביטחון האישי). תנו דוגמאות.

2. פעילות בזוגות (25 דקות)

פיזור כרטיסיות עם כותרות ברחבי הכיתה. המשתתפים יתחלקו לזוגות. כל זוג יקבל טקסט קצר. המשתתפים יתאימו את הטקסט לאחת הכותרת, שלדעתם הכי מתאימה (ראו נספח 27.1.1).

כל זוג יענה על הנקודות הבאות

- לאיזה אתגר/אתגרים מתייחס הטקסט? (ניתן לחלק דף מודפס עם האתגרים או להקרין על הלוח).
- שלוש מחשבות שעולות בכם בעקבות קריאת הטקסט.
- שלוש שאלות שמעורר בכם הטקסט ולמי היו מפנים את השאלה?
- ניסוח של כלל התנהגות שיכול לעזור להתמודד עם אחת הסכנות.

כל זוג יציג את הקטע שלו ויספר מה היו המחשבות והשאלות שלו. אחרי כל הצגה ניתן לשאול את כל הקבוצה אם יש להם מחשבות או שאלות נוספות בעקבות הטקסט (בזמן ההצגה הקטעים יוקרנו על הלוח, ראו **נספח 27.1**).2.

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף מה הם לוקחים איתם מהמפגש, דבר חדש שהם למדו וכדומה.

הצעה לסיכום:

חשוב להפעיל שיקול דעת לפני שכותבים ברשת בכלל ופרטים אישיים בפרט. למילה הכתובה יש עוצמה גדולה לעיתים אף יותר מהמילה המדוברת ולכן יש להתנהג בזהירות הראויה. אין לחשוף פרטים אישיים אם לא חייבים.

דגשים למחנכת

בהתאם לקבוצה, במקום לנסח כותרת מוכנה, אפשר לבקש מכל זוג להציע ולנסח כותרת ולרשום אותה.





כותרת לדוגמה	טקסט קצר לדוגמה
חשוב לבדוק מה מפרסמים רגע לפני שמשתפים.	ברגע שהעלינו תכנים לרשת ושיתפנו אותם עם אחרים, הם כבר לא בבעלותנו הבלעדית, ואין לנו שום אפשרות לשלוט בהם או לדעת למי יגיעו ומה השימוש שייעשה בהם. זה עלול לפגוע בנו וגם באחרים.
שליטה/שמירה על מידע אישי.	לא כולם מודעים לכך, שיש אנשים שאינם מוכרים להם, שעוקבים אחר המידע שהם מעלים לרשת. לא תמיד ניתן לשלוט במה קורה עם המידע האישי שמפרסמים. כאשר הוא נחשף לאחרים הם עלולים להשתמש בו לרעה.
מילים יכולות להרוג - יש לעדכן גורם מקצועי.	כולם ראו את המצוקה הנפשית של ד' כשכתב: "אימא אני אוהב אותך עד סוף חיי", אבל אף אחד ממאות ה"חברים" של ד' בפייסבוק לא ניסה להציל אותו.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- סכנות ברשתות החברתיות / ויקיפדיה.
- איגוד האינטרנט הישראלי.

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: המשתתפים ייחשפו לסכנות אפשריות ברשתות החברתיות ולמידע על אודות גורמים מקצועיים המסייעים במידת הצורך.
2. מיומנויות: המשתתפים ירכשו כלים מעשיים להתמודדות עם הסכנות האפשריות ברשתות החברתיות.

עזרים לשימוש ביחידה זו

- גישה למחשב/טלפון חכם לכל זוג משתתפים.

לוח זמנים למפגש

1. חיפוש מידע בזוגות (15 דקות).
2. הצגה במליאה (25 דקות).
3. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. חיפוש מידע בזוגות (15 דקות)

המשתתפים יתחלקו לזוגות. כל זוג יבחר את אחד הנושאים הבאים:

- פגיעה בפרטיות
- סכנת התמכרות
- בריונות ברשת
- שימוש לרעה במידע שפרסמנו
- סחיטה ואיומים במטרה לקבל מידע
- פרופילים פיקטיביים
- גניבה באמצעות השגת פרטי חשבון הבנק או אשראי
- הטרדה ברשת
- אחר

כל זוג יחפש מידע על הנושא שבחר ויסכם אותו בנקודות כדי להציגו לקבוצה, לדוגמה:

- מה ניתן לעשות כדי למנוע מראש את המקרה?
- גורמי מקצוע שניתן לפנות אליהם בנושא?
- מה לעשות אם המקרה קרה לך?
- כלים יישומיים בנושא (לדוגמה: איך לזהות פרופיל פיקטיבי, איך להגדיר הגדרות פרטיות, ועוד).
- ניתן לפנות לאתר איגוד האינטרנט הישראלי: <https://www.isoc.org.il/netica/question-and-answers>

2. הצגה במליאה (25 דקות)

כל זוג יציג במליאה את המידע שמצא/כלים יישומיים/גורמי מקצוע וכדומה. המטרה היא שבסיום ההצגות יהיו למשתתפים כלים יישומיים ומידע כיצד למנוע מראש או להתמודד עם סכנות ברשתות החברתיות. בסיום כל הצגה ניתן לאפשר לקבוצה להוסיף מידע שימושי באותו נושא, שלא הוצג. בסיום ההצגות מומלץ לאסוף את המידע שהמשתתפים מצאו וליצור קובץ שישלח למשתתפים.

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף: מהם לוקחים מהמפגש?

הצעה לסיכום

רשתות חברתיות הן חלק מהחיים של רוב הצעירים ובכלל. כדאי לדעת להשתמש בהן בתבונה, תוך ניצול היתרונות שלהן, וגם הכרת החסרונות והסכנות העלולים לנבוע מהם. כמובן שכדי להתמודד עם אותן סכנות צריך להיות מודעים לקיומן ולאופן שבו ניתן להימנע מהן וכן להכיר את הגורמים שאליהם אפשר לפנות לקבלת עזרה.

דגשים למחנכת



- מטרת המפגש היא לאפשר למשתתפים למצוא מידע, כלים יישומיים וגורמי מקצוע שאפשר לפנות אליהם במקרה של שימוש לא בטוח באינטרנט. בפעילות החיפוש באינטרנט הזוגות מתבקשים לחשוב איך ניתן למנוע מקרים אלו מראש. סביר להניח כי הם לא ימצאו מידע זה, אלא יצטרכו לחשוב עליו באופן עצמאי. תפקיד המחנכת במקרה זה הוא לעבור בין הזוגות, לכוון אותם לחשיבה עצמאית ובמקרה הצורך לעזור להם להגיע לתובנות.
- ניתן להפנות לאתרים הבאים להכוונה:
 1. איגוד האינטרנט הישראלי - קו פתוח לפניות הציבור
 2. עמותת אשנב - אנשים למען שימוש נכון באינטרנט
 3. מערך הסייבר הלאומי - טיפים להתנהלות בטוחה באינטרנט
 4. מוקד 105 - המטה הלאומי להגנה על ילדים ובני נוער ברשת

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- **נספח 3: אפליקציות מומלצות לשימוש.**
- **ביוש (שיימינג) - המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת.**

מטרות המפגש

1. **ידע והמשגה:** הרחבת הידע על אודות המושג, מילים פוגעניות, משמעות המילים שלנו כלפי האחר.
2. **מיומנויות:** התבוננות אישית על התנהגויות בחברה, הבנה ולקיחה בחשבון את זווית הראייה (הפרספקטיבה) של האחר.
3. **ערכים:** אמפתיה, לקיחת אחריות ורעות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (10 דקות).
2. דיון וסיעור מוחות (15 דקות).
3. פעילות בקבוצות (15 דקות).
4. סיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (10 דקות)

הצגת נושא המערך - ביוש (שיימינג).

שאלה מוצעת להנחיית הדיון

- האם הנושא של ביוש הוא משהו שנתקלתם בו? באופן אישי? מול אחרים?
- כיצד הגבתם למקרה של ביוש?
- איזה רגשות/תחושות מעלה בכם הנושא?

2. דיון וסיעור מוחות (15 דקות)

סיעור מוחות בנושא "מילים טובות" ו"מילים פוגעניות". אפשר להעשיר את הדיון באמצעות שימוש

במפת חשיבה באמצעות mindomo - <https://www.mindomo.com>

(ראו **נספח 3: אפליקציות מומלצות**). יתרונו של כלי זה הוא, שמעבר ליצירת עץ עם הסתעפויות של מילים ניתן ליצור קיטלוג לנושאים מרכזיים ותחתם נושאי משנה על-פי קבוצות. לדוגמה: תחת הקטגוריה הראשית של: "מילים טובות" ו"מילים פוגעניות" אפשר ליצור קטגוריות משנה שעל פיהן יתחלקו המילים שהמשתתפים יגידו.

קטגוריות משנה אפשריות: מילים מפרגנות, מילים מחמיאות, מילות עידוד, מילות הערכה, מילים המתייחסות למראה חיצוני, מילים המתייחסות לאופי, מילים המתייחסות להתנהגות/התנהלות, ועוד.

3. פעילות בקבוצות (15 דקות)

המשתתפים יתחלקו לקבוצות של שלושה משתתפים. כל קבוצה תחפש באינטרנט מקרה של ביוש ותדון בו - מה הוביל לביוש? כיצד האדם התמודד עם הביוש? אילו רגשות הסיפור מעלה בהם? ועוד. המשתתפים ירשמו על דף את תשובותיהם וישתפו במפגש הבא.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף מה כל אחד מהם לוקח מהמפגש.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- עמותת "נוער למען נוער".
- ארגז כלים להתמודדות עם שיימינג / סה"ר - סיוע והקשבה ברשת.

מטרות המפגש

1. **מיומנויות:** מתן משוב חיובי מנומק, התבוננות אישית על התנהגויות בחברה, הבנת זווית הראייה (הפרספקטיבה) של האחר.
2. **ערכים:** אמפתיה, לקיחת אחריות, רעות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- דפים קבוצתיים ממפגש 29.1.
- **נספח 30.1.1** - תיאור מקרה ושאלות לדיון.
- **נספח 30.1.2** - דף מרכזי סיוע מתוך אתר עמותת "נוער למען נוער".

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (10 דקות).
2. תיאור מקרה ודיון (25 דקות).
3. המשגה וסיכום (10 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (10 דקות)

הצגת המקרים שהמשתתפים מצאו במפגש הקודם ושיתוף במסקנות הקבוצתיות שלהם.

2. תיאור מקרה ודיון (25 דקות)

תיאור המקרה (ראו **נספח 30.1.1**) והשאלות המוצעות להנחיית הדיון לאחר כל חלק.

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

צפייה בנספח 30.1.2: דף מרכזי סיוע מתוך אתר עמותת "נוער למען נוער": <https://www.noarimeennoar.org/blank-7>. סיכום דרכי הפעולה שהוצעו כאשר אני עד לביוש כלפי אדם אחר וכאשר אני חווה ביוש. מעבר על העמותות המופיעות באתר כגורמים מקצועיים שאליהם ניתן לפנות.

הצעה לסיכום

- מה אתם לוקחים להמשך הדרך?
- האם משהו ביחס לנושא השתנה אצלכם בעקבות דברים שעלו בקבוצה?
- האם קיימת תחושה של מרחב בטוח בקבוצה מבחינה זו?



"רק בגלל עודף משקל"¹⁴

החוויה הקשה של עמית סבן, החלה כשהיה בן 15.5, תלמיד בחטיבת הביניים, כאשר חבריו לכיתה ולשכבה פתחו לו פרופיל פיקטיבי בפייסבוק, עם שמו ותמונתו, ופרסמו דברי נאצה, איחולי מוות והערות פוגעניות במיוחד.

"הייתי תלמיד בחטיבת הביניים, עברתי בריונות ברשת", הוא מספר.

"תלמידים לא אוהבים תלמידים שחזקים בלימודים ומצטיינים בהם ומזה נוצרו קשיים חברתיים שהיה לי קשה להתמודד עימם. בין היתר זה קרה גם בגלל משקל העודף, ולצערי, לעיתים בני נוער לא מחבבים ולא מקבלים ילדים כאלה בחברתם, וכאשר אתה נער כזה, רבים מבני הנוער בסביבתך בוחרים לא לקבל אותך כפי שאתה".

- מה הסיבות שעמית מתאר שבגללן חבריו לכיתה בחרו לעשות דווקא לו ביוש?
- האם נתקלתם בסיבות כאלו או אחרות שבעקבותיהן נעשה ביוש לכם או למכר שלכם? אילו סיבות?

עמית סבן לא סיפר לאיש ולא שיתף את הוריו בחוויה הקשה שעבר. "נשארתי לבד במערכה ושאלתי את עצמי מה אני עושה עם זה ולמי לפנות לעזרה?". לאחר שחיפש עזרה וייעוץ, גילה סבן שאין לילדים שחווים ביוש מענה מתאים, אין מקום שניתן לפנות אליו ולקבל בו אוזן קשבת. "מערכת החינוך פשוט ויתרה עליי בלי להתאמץ", אומר סבן, "לצערי, לא תמיד היא מעצימה ילדים ויש הרבה שנופלים בין הכיסאות. אני מאמין, שאין ילד רע, אלא יש ילד שרע לו, וזה משתקף בעיני כולם, ההתנהגות שלו משפיעה על הכול וחבל, כי הרבה ילדים מוכשרים ומיוחדים מתפספסים".

- איך, לדעתכם, עמית הרגיש ברגע שהבין שהוא לבד במקרה הקשה הזה מול שאר החברים?
- האם, לדעתכם, עמית פעל נכון כשלא עירב את הוריו בחוויה הקשה שעבר?
- כיצד יכול היה להיעזר באחרים, בניהול המצב המורכב הזה?
- כיצד אתם חושבים שנכון לפעול כאשר אתם עדים לביוש כלפי אדם אחר או כאשר אתם חווים ביוש?

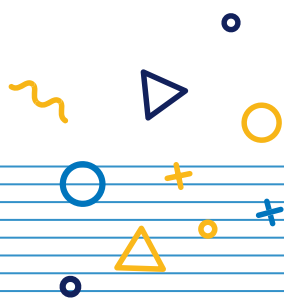
בעקבות זאת החליט סבן לקחת את החוויה האיומה והבלתי נסבלת שחוהו ולהפוך אותה לדבר הטוב ביותר שקרה לו בחיים. "החלטתי להפוך את החולשה לחוזקה, ואם אין כתובת,

¹⁴. מתוך <https://www.hashikma-holon.co.il/education/3897>

אז אני אהיה הכתובת", הוא מספר. עמית יזם והקים, כאמור, את "נוער למען נוער", ארגון שמלווה בני נוער שחוו ביוש וסובלים מכל בעיה חברתית אחרת. הארגון נותן מענה טלפוני וסיוע באינטרנט.

"ידעתי שאתגבר, אבל חשבתי על ילדים ובני נוער אחרים שחווים הכפשות וחרם חברתי - מה הם אמורים לעשות? 'נוער למען נוער' הוא מבחינתי סגירת המעגל הטובה ביותר, כי בזכותו הרבה ילדים מוצאים כוחות לקום ולהתגבר."

- האם, לדעתכם, הבחירה של עמית להקים מענה שיעזור לאחרים שעוברים דברים דומים למה שהוא עבר עזרה גם לו? באיזה אופן?
- באילו דרכים נוספות היה עמית יכול לנסות ולסייע לעצמו?



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: עיסוק במושג התנצלות כמבקש וכמקבל מנקודת מבט רפלקטיבית.
2. מיומנויות: שכלול היכולת להתבוננות פנימית וניתוח מצבי קונפליקט מהעבר.
3. ערכים: אותנטיות, אחריות, כבוד ואכפתיות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 31.ו.1. - פתקי אסוציאציות למילה סליחה.
- נספח 31.ו.2. - סרטון "כל אחד והסליחה שלו".
- נספח 31.ו.3. - משפטים מתוך הסרטון.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: סיעור מוחות (20 דקות).
2. סרטון ושאלות מנחות (20 דקות).
3. סיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה: סיעור מוחות (20 דקות)

סיעור מוחות שכותרתו: "מה זו סליחה?/התנצלות?"
פיזור בכיתה פתקים עם אסוציאציות למילה "סליחה" (ראו נספח 31.ו.1). כל משתתף יבחר פתק שהוא מזדהה עם הכתוב בו ויסביר את בחירתו.

2. סרטון ושאלות מנחות¹⁵ (20 דקות)

צפייה בסרטון "כל אחד והסליחה שלו" (ראו נספח 31.ו.2):
<https://www.aish.co.il/h/hh/hh-video/50712177.html> (2:28 דקות).
הנחיה במהלך הצפייה: חשבו לאיזה מהאנשים אתם משתייכים? האם התיאורים מוכרים לכם ממצבים בחיים?
לאחר הצפייה בסרטון פיזור משפטים מתוך הסרטון ברחבי הכיתה (ראו נספח 31.ו.3), המשתתפים יסתובבו בכיתה ויבחרו סביב איזה משפט להתיישב.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון בקבוצות קטנות

- מה "תפס אותך" דווקא במשפט הזה?
- האם זה מוכר לך ממקרה שקרה לך בחיים? מה תוכל לספר על כך.
- האם קרה שהרגשת שנהגו בך ככה או שנהגת כך בעצמך? מה תוכל לספר על כך.
- אחר.

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף מה כל אחד מהם לוקח מהמפגש.

15. מתוך המרכזייה החינוכית - ילדים בסיכוי.



אחר

שלום

רגש

חרטה

השפלה

ויתור על כבוד

לקיחת אחריות

אומץ

הודאה בטעות

הרגשה

פיוס

גבורה

ויתור



אנשים שלא מעלים בדעתם לבקש סליחה

אנשים שלוחשים את הסליחה שלהם עד שהיא בקושי נשמעת

אנשים שהסליחה שלהם תמיד נמצאת בתכנון

אנשים שהסליחה שלהם כלואה בתוכם לעולמים

אנשים שהסליחה שלהם אף פעם לא שלמה

אנשים שהסליחה שלהם אינה מובנת בקלות

אנשים שהסליחה שלהם נאמרת לאט כדי שלא ישמעו אותה

אנשים שהסליחה שלהם כלל אינה מיועדת לאחרים

אנשים שלא ממש מתכוונים לסליחה שלהם

אנשים שמרוב סליחות קשה לדעת מתי הם מתכוונים באמת

אנשים שמתפארים בסליחה שביקשו בכל מקום

אנשים שלעולם לא יבקשו סליחה בלי שיבקשו מהם סליחה בחזרה

אנשים שרק סליחה אחת מפרידה ביניהם

אנשים שרק סליחה אחת מחברת ביניהם

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: עיסוק במושג "סליחה" כמבקש וכמקבל, מנקודת מבט רפלקטיבית.
2. מיומנויות: שכלול היכולת להתבוננות פנימית וניתוח מצבי קונפליקט מהעבר.
3. ערכים: אותנטיות, אחריות, כבוד ואכפתיות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 32.1.1 - תיאורי מקרה.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (15 דקות).
2. תיאור מקרה (20 דקות).
3. המשגה וסיכום (10 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (15 דקות)

המשתתפים יתחלקו לקבוצות של שלושה-ארבעה אנשים. כל קבוצה תחפש באינטרנט שיר בנושא סליחה ותדון בשאלות הבאות:

- מה המשמעות של סליחה כפי שעולה מהשיר?
- למה חשוב לבקש סליחה?
- למה חשוב לסלוח?
- האם, לדעתכם, קיימים מצבים שבהם לא ניתן לסלוח?

2. תיאור מקרה (20 דקות)

המשתתפים יתחלקו לשתי קבוצות, כל קבוצה תקבל תיאור מקרה שונה (ראו נספח 32.1.1). הקבוצות יקראו את תיאור המקרה וידונו בשאלות הבאות:

- מה גרם לדובר לקחת אחריות על מעשיו ולהתחרט (כוונה עמוקה, צער, חרטה וכדומה)?
- מה יכול לגרום לדובר לעשות את הצעד הבא ולבקש סליחה? נסחו בקשת סליחה מצד הדובר.
- אלו סיבות נוספות יש לבקשת סליחה?
- תארו שיח בין הדובר לאדם האחר בתיאור המקרה שבו הדובר מברר מה פגע בו/הפריע לו.
- האם זה חשוב להבין את נקודת המבט של הזולת?

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

שתפו מקרה שבו ביקשתם סליחה וסלחו לכם, איך הרגשתם?

האם קרה לכם שהתנצלתם ולא סלחו לכם? מדוע, לדעתכם?

האם קרה שפגעתם במישהו שחשוב לכם אבל לא ביקשתם סליחה למרות שרציתם? מה היה הקושי?

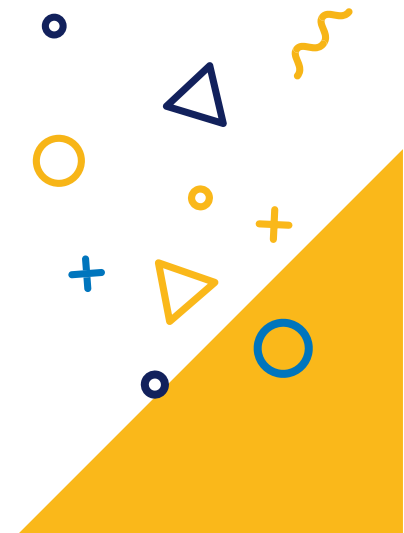
ספרו על מקרה שבו ביקשו מכם סליחה, אבל היה לכם קשה לסלוח.

האם ניתן להסתפק בבקשת סליחה או שיש תהליך נוסף שיש צורך לעשות?

דגשים למחנכת



- בסיכום חשוב להנחות את המשתתפים לתהליך שבו הם מבררים מול האדם האחר מה פגע בו ומחליטים אם הם לוקחים אחריות להימנע מהתנהגות כזו בהמשך. לפעמים האחר נפגע בגלל פרשנות שהוא נתן למקרה ולא מתוך כוונה אמיתית שלנו.
- בסיכום עלולות לעלות סוגיות שהתרחשו בקבוצה שלא נפתרו או שלא נפתחו. חשוב לגלות רגישות במקרים כאלה, וניתן לנצל הזדמנות זו לתרגול בקשת סליחה, הבנה בין שני הצדדים ובירור מעמיק של המקרה.





מקרה א'

שלום, קוראים לי יובל וחשוב לי שתדעו עליי שעד לא מזמן הייתי הליצן של הכיתה. בכל הזדמנות מצאתי דרך להצחיק את כולם. בעיקר עשיתי חיקויים של כל המורים ובמיוחד של המורה למתמטיקה. כל פעם שהוא יצא מהכיתה, כולם ידעו שאני הולך לעשות חיקוי שלו, לפעמים הייתי אפילו נעמד ליד הלוח ואז היה יוצא חיקוי מושלם. כשלא היה שיעור מתמטיקה הייתי צריך למצוא מישהו אחר לחקות כדי להצחיק את הכיתה. מצאתי שני ילדים בכיתה שהייתי מסתכל עליהם ועושה תצפיות על איך שהם מתנהגים, מדברים, הולכים כדי לשכלל את החיקויים שלי, כי רציתי לעשות שמח בכיתה. יום אחד, אחד מהילדים האלו שחיקיתי ממש נעלב ויצא מהכיתה בבכי. המחנכת ראתה אותו בחוץ וביקשה לדעת מי גרם לו לבכות, אבל הוא לא אמר לה את השם שלי. זה לא כל כך משנה כי בשיעור הבא היא הודיעה שאם היא תשמע עוד פעם על הבדיחות האלו היא תדאג שאותו תלמיד בעייתי יקבל עונש חמור. אני לא יודע מה לעשות... אני לא רוצה להסתבך וגם רק רציתי לעשות שמח בכיתה, אז לבינתיים הפסקתי לעשות חיקויים.

מקרה ב'

שלום, קוראים לי רותם. אני לא ילדה מופרעת מדי או ילדה טובה מדי, סתם ילדה רגילה. הייתי עושה דברים כמו שכולם עשו - מציקה לילדים קטנים ממני, עושה פרצופים למורים, מקללת לפעמים ילדים מהכיתה. נגיד אם היו עושים חרם על מישהו אז הייתי מצטרפת, כי כולם עשו וזה לא היה נראה לי כזה סיפור גדול. בזמן האחרון התחלתי קצת להתבגר והבנתי שלכל אדם יש דברים אחרים שחשובים לו ושלא צריך לעשות משהו כי כולם עושים. לדוגמה, החברה הכי טובה שלי היא צמחונית, כי היא לא רוצה לפגוע בבעלי חיים. אני החלטתי שמה שחשוב לי זה לא לפגוע באנשים, כי אני לא אוהבת שפוגעים בי אז אני לא רוצה לפגוע באחרים. לכן, שבוע שעבר כאשר החליטו לעשות חרם על דנה מהכיתה שלי החלטתי שאני לא רוצה לקחת חלק בחרם. חברים שלי לא הבינו מה פתאום אני עומדת בצד ולא משתתפת בחרם, כי תמיד לקחתי חלק, אבל אחרי שהסברתי להם הם הבינו ואני חושבת שהם אפילו מסכימים איתי...

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- Purnell, L. (2002). The Purnell model for cultural competence. *Journal of Transcultural Nursing*, 13(3), 193-196.
- Campinha-Bacote, J. (2002). The process of cultural competence in the delivery of healthcare services: A model of care. *Journal of Transcultural Nursing*, 13(3), 181-184.
- עט השדה - כתב העת של מרכז ידע אשלים - עבודה בחברה רב-תרבותית.

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: המשתתפים ייחשפו למושג רגישות תרבותית ולהקשרים הרב-תרבותיים בחברה הישראלית.
2. מיומנויות: הגברת מודעות להבדלים בין תרבותיים בקבוצה, ולצורך בהפגנת רגישות כלפי מנהגי האחר.
3. ערכים: כבוד, סובלנות ורגישות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 33.1.1 - כרטיסיות "סליחה על השאלה".

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: סקירת מושגים (10 דקות).
2. סליחה על השאלה (25 דקות).
3. המשגה וסיכום (10 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה: סקירת מושגים (10 דקות)

הקראת המושגים "תרבות" ו"רגישות תרבותית", כתיבת ההגדרה של רגישות תרבותית על הלוח והשאריתה לאורך המפגש.

4 **תרבות:** מוגדרת כשותפות של קבוצת אנשים לערכים, למנהגים, לנוממות, דפוסי התנהגות ולהשקפת עולם. כאשר מדברים על תרבות, לרוב מתייחסים לפן האתני (מוצא האדם), עם זאת תרבות יכולה להגדיר קבוצות שונות, כגון קבוצות גיל, לאום, מגדר, דת, ועוד. בקבוצות אלה אנשים חולקים ביניהם מאפיינים משותפים, שחלקם ייחודיים רק לקבוצתם. מתוך: **עט השדה**, כתב העת של מרכז ידע אשלים, עבודה בחברה רב-תרבותית.

4 רגישות תרבותית - תקשורת יעילה/מיטבית עם אנשים מתרבויות שונות.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- מדוע, לדעתכם, חשובה רגישות תרבותית?
- אילו תרבויות שונות קיימות בישראל?

2. "סליחה על השאלה" (25 דקות)

הזמנת משתתף לגשת לקדמת הכיתה ולקבל כרטיסייה עם שאלה בנושא התרבות שאליה הוא שייך (ראו **נספח 33.1.1**). ניתן גם להקרין את השאלות על הלוח. המשתתף יענה על השאלה ויעביר אותה הלאה למשתתף אחר. המשתתף הבא יענה על אותה שאלה ויקבל שאלה נוספת.

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

הצעה לסיכום

החברה הישראלית היא רבת־תרבותית, ולעובדת היותה כזאת יתרונות ואתגרים רבים. חברה שיש בה מגוון תרבויות היא יותר מעניינת (ומחקרים מראים שהיא גם יותר מוצלחת מבחינה כלכלית!). במצבים רבים בחיים אנו נתקלים באנשים מתרבויות אחרות, למשל כאן בקבוצה, במקום העבודה, במצבים חברתיים, ועוד. אין צורך להתנהג אחרת למישהו מתרבות שונה, אבל חשוב להיות מודעים להבדלים מסוימים כדי שנוכל לכבד את האנשים שאנו פוגשים, כפי שהיינו רוצים שיכבדו אותנו. אומרים שבכדי להיות רגישים תרבותית כלפי אחרים עלינו לפתח מודעות עצמית טובה יותר לתרבות שממנה אנחנו מגיעים ולהבין איך היא משפיעה על התפיסות שלנו. לכן עסקנו היום בתרבות שלנו.

שאלות מוצעות להנחיית הסיכום:

- האם גיליתם היום דבר חדש על משתתף בקבוצה?
- האם בדיון עלה מידע המצריך רגישות מסוימת שלא הייתם מודעים אליה?

דגשים למחנכת



- אם יש רגישויות מסוימות בקבוצה, חשוב להתאים את השאלות למשתתף ולקבוצה.
- אם משתתף מתקשה לענות על שאלה מסוימת, ניתן להחליף לשאלה אחרת.
- יש לתת דגש מיוחד לגישה מכבדת ביחס לתשובות של המשתתפים. במקרה הצורך אפשר להשתמש בתגובות של המשתתפים מתוך המפגש כדי להדגים יחס רגיש/ מכבד תרבותית וכזה שאינו.



(השאלות מבוססות על מודל הכשירות התרבותית של Purnell, 2002)

- מה המוצא שלי?
- האם נולדתי בישראל?
- האם ההורים שלי נולדו בישראל?
- האם שני ההורים שלי מאותו מוצא או ממוצאים שונים?
- האם אני או משפחתי מדברים בשפה נוספת חוץ מעברית?
- איך נהוג להגיד שלום אצלנו במשפחה? לחיצת יד, חיבוק, נשיקה, אחר? (תקשורת לא מילולית)
- האם יש חלוקה ברורה בתפקידי הבית בין ההורים?
- האם יש חלוקה ברורה בתפקידי הבית בין ההורים לילדים?
- מה הכללים החשובים בבית?
- מה מותר ואסור לילדים לעשות?
- האם למוצא שלי יש השפעה על המראה החיצוני (עור כהה, עיניים בהירות וכדומה), האם זה דבר חיובי מבחינתי?
- מהם טקסי האבל הנהוגים במשפחתי?
- האם בתרבות שאליה אני משתייך יש אמונות מסוימות לגבי המוות (למשל גן עדן, גלגול נשמות וכדומה)?
- האם יש לאוכל משמעות מיוחדת בבית? למשל מאכלים מיוחדים בחגים?
- האם יש מאכלים נפוצים/דברים שמרבים לאכול או מאכלים שדווקא לא נהוג ואפילו אסור?
- לאיזו דת אני משתייך?
- מה המשמעות של הדת בחיי?
- האם בביתי מקיימים מנהגים של הדת? מה למשל?

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- Purnell, L. (2002). The Purnell model for cultural competence. *Journal of Transcultural Nursing*, 13(3), 193-196.
- Campinha-Bacote, J. (2002). The process of cultural competence in the delivery of healthcare services: A model of care. *Journal of Transcultural Nursing*, 13(3), 181-184.
- עט השדה - כתב העת של מרכז ידע אשלים - עבודה בחברה רב-תרבותית.

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: המשתתפים ייחשפו למושג "רגישות תרבותית" ולהקשרים רב-תרבותיים בחברה הישראלית.
2. מיומנויות: הגברת המודעות להבדלים בין-תרבותיים בחברה הישראלית; למידת דרכים לנהוג ברגישות תרבותית.
3. ערכים: כבוד, סובלנות ורגישות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 34.1.1 - סימולציות להצגה

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (10 דקות).
2. סימולציות בנושא רגישות תרבותית (30 דקות).
3. סיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (10 דקות)

הצגת נושא המפגש והקשרו למפגש הקודם.

הצעה לפתיחה: היום נעסוק ברגישות תרבותית ובדרכים שאפשר וכדאי שיגרמו להרגיש יותר נוח בקבוצה וכן במצבים אחרים בחיים.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- תנו דוגמה למצב שבו מפאת חוסר מודעות להבדלי תרבות אפשר לפגוע בלי כוונה באדם אחר?
- האם קרה לכם מקרה כזה באופן אישי?

2. סימולציות בנושא רגישות תרבותית (30 דקות)

הזמנת זוג משתתפים להצגת סימולציה בפני הקבוצה. כל משתתף יקבל קטע כתוב המתאר את נקודת המבט של הדמות שלו (ראו נספח 34.1.1). הזוג יאלתר את המשך הסצנה מול הקבוצה.

לאחר כל סימולציה יתקיים דיון על אופן ההתנהלות של הדמויות.

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף נקודה אחת שהם לוקחים איתם משני המפגשים בנושא רגישות תרבותית.



תיאור מקרה 1

משתתף א': היום הבאת ללימודים קופסת אוכל עם הקציצות המושלמות של אימא. מהבוקר אתה לא מפסיק לחשוב על הביס הטעים שמחכה לך בארוחת צהרים. פתאום נזכרת שעכשיו חל חודש הרמדאן, נאדין, חברה מוסלמית מהכיתה, שיושבת לידך, צמה (ובמקרה גם מתה על קציצות). מה תעשה?

משתתפת ב': שמך נאדין ואת מוסלמית מאמינה ומקפידה. בדיוק התחיל חודש הרמדאן ועדיין לא התרגלת לקושי של הצום במהלך הלימודים. בהפסקת הצהרים לפתע הרוחת ריח מגרה של קציצות. מה תעשי?

תיאור מקרה 2

משתתפת א': אדם שעובד במקום העבודה שלך, מנדי, משתייך לקהילה החרדית. במסגרת אמונתו הדתית, נאסר עליו לשהות בחדר סגור עם בת המין השני. בדיוק היום האחראי עליכם נתן לכם משימה לבצע ביחד. מה תעשי?

משתתף ב': שמך מנדי ואתה חרדי. במסגרת אמונתך חל איסור לשהות עם בת המין השני בחדר סגור. בדיוק היום האחראי עליך נתן לך משימה שיש לבצע עם בת מהמשרד. כל החברה מהבית אמרו לך שדבר כזה יקרה בוודאות אם תעבוד במשרד "מעורב" (משרד שבו עובדים גברים ונשים) ואתה רוצה להוכיח שאפשר גם אחרת. מה תעשה?

תיאור מקרה 3

משתתף א': במשרד שבו אתה עובד אוכלים ביחד ארוחת בוקר במהלך ישיבת הצוות אחת לשבוע. בכל פעם מישהו מביא את האוכל, מחר זה אתה. בדרך כלל מביאים גבינות, אבל השבוע הגיעה עובדת חדשה למשרד. העובדת טבעונית. מה תעשה?

משתתפת ב': את טבעונית בנשמה. לא מוכנה לראות או לשמוע על בשר, גבינות וביצים. וטוב לך ככה. בדיוק התחלת עבודה חדשה. מישהו מהמשרד רוצה לדבר איתך על משהו.

תיאור מקרה 4

משתתף א': במהלך ויכוח הומוריסטי בינך לבין חברך הטוב, אמרת לו: "תראה מה אתה לובש יא רוסי!", בדיוק כשסיימת את המשפט הבחנת שחבר נוסף מיכאל, שהוא ממוצא רוסי, נכנס לחדר ושמע את הדברים. נראה שמיכאל נפגע מהדברים אבל בחר לא לומר דבר.

משתתף ב': שמך מיכאל. למרות שעלית לארץ מרוסיה בגיל שנה, תמיד הרגשת הכי ישראלי. בתור ילד בבית הספר היסודי נהגו ללעוג לך בגלל המבטא הרוסי של הורייך ולקרוא לך מיכאל (במבטא רוסי כבד). מאז כבר התבגרת והתגברת על העלבון ואתה אפילו גאה במוצא שלך. עם זאת, אתה עדיין לא יכול לסבול כשמשתמשים במילה "רוסי" בתור קללה. היום שמעת שני חברים טובים מדברים ולועגים לאומה הרוסית. מה תעשה?

* הדגש במקרה זה אינו על המוצא הרוסי. ניתן להחליף את המוצא הרוסי למוצא אחר.

נספחים כלליים





מטרת שאלון זה היא לשמוע על החוויה שלכם מהסדנה, כדי שנוכל לשפר ולהתאים אותה אליכם בצורה המיטבית.

במהלך החודשים האחרונים עסקנו בנושאים הבאים (למילוי המחנכת):

בבקשה מלאו את השאלון ביחס לתכנים הללו שנלמדו בסמסטר האחרון.

שאלות	1 בכלל לא	2 לרוב לא	3 בערך	4 לרוב כן	5 תמיד
עד כמה הרגשת שהנושאים שדוברו היו רלוונטיים וחשובים לך בחיים האישיים?	1	2	3	4	5
תן/י דוגמה לנושא/ים שהיו חשובים מבחינתך:					
תן/י דוגמה לנושא/ים שהיו מיותרים מבחינתך:					
האם אהבת את הדרך שבה התקיימו הפעילויות בסדנה? (כלומר, סגנון המשחקים וההפעלות).	1	2	3	4	5
אם לא, מדוע?					
האם את/ה מרגיש שקיבלת כלים מעשיים לחיים האישיים שלך?	1	2	3	4	5
אם כן, תן/י דוגמה/ות:					
האם קיבלת מענה על שאלות שהיו לך בנושאים שנלמדו?	1	2	3	4	5
אם כן, תן/י דוגמה/ות:					
סמן/י מתוך האפשרויות הבאות את הנושאים שבהם תרצה/י לעסוק בסמסטר הבא בסדנה: (המחנכת תזין/תכתוב אפשרויות מתוך תוכנית העבודה שלה, כולל אפשרות פתוחה ל"אחר").					
הערות נוספות לשימור/לשיפור:					



שנה: _____

רבעון: _____

מטרות רבעוניות לסדנה

מס'	נושאים שנבחרו להוראה	מטרות לנושא

סיכום רבעוני

מספר מפגש	תאריך	תיאור מהלך המפגש ביחס לתכנון ולמטרות שהוצבו	סוגיות מרכזיות שעלו במפגש	דגשים ותובנות להמשך
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

מספר מפגש	תאריך	תיאור מהלך המפגש ביחס לתכנון ולמטרות שהוצבו	סוגיות מרכזיות שעלו במפגש	דגשים ותובנות להמשך
10				
11				
12				
13				
14				
15				

נקודות מומלצות להתייחסות:

- עד כמה הרגשת שהנושא היה רלוונטי לקבוצה?
- תובנות לגבי תוכן: נושאים שהיו פשוטים מידי/מורכבים מידי/לא ממוצים.
- האם דרך ההעברה של הפעילויות התאימה לאופי הקבוצה?
- האם דרך ההעברה תרמה ללמידת הנושא?
- האם התעוררו שאלות שלא ניתן להן מענה במפגש? אילו סוגיות לא קיבלו מענה? באיזה אופן יקבלו מענה בהמשך?
- האם במהלך המפגש התעורר עניין בנושאים נוספים?
- האם עלו רגישויות בקבוצה או סוגיות הדורשות תשומת-לב בהמשך?
- מה הייתה האווירה הקבוצתית, מידת הקשב וכדומה?



מדריך לשימוש באפליקציות כאמצעי עזר להוראה בסדנה

לאורך הסדנה משובצים במערכי ההדרכה כלים/יישומים טכנולוגיים שונים. השימוש באמצעים הללו מומלץ לאור הרלוונטיות שלהם לקבוצת הגיל וכן הפוטנציאל שלהם ביצירת עניין והנאה בתהליך הלמידה. במסמך זה מובאים מספר רעיונות ליישומים שעשויים לתרום לחוויית הלמידה בשיעור, כשהם מסווגים לפי נושאים.

1. אמצעים לדיון אינטראקטיבי



Mentimeter, מנטימטר

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- סקרים: בונים את הסקר מראש ומציגים על מצגת, בעוד שהמשתתפים עונים באמצעות הסמארטפון. התשובות מוצגות על הלוח. ניתן להציג בגרפים.
- "ענן מילים": מאפשר להציג על הלוח את האסוציאציות של המשתתפים בנושא מסוים. מילים שחוזרות על עצמן יופיעו בגדול.
- דירוג על סקאלה: מאפשר למשתתפים לדרג את דעתם או תחושותיהם לגבי נושא מסוים ולהציג את התוצאות הכלליות על הלוח.
- שאלות פתוחות: במהלך דיון כל אחד יכול לכתוב את עמדתו באפליקציה והתשובות יוצגו על הלוח (בהתאם להגדרות המנחה).
- בחנים: מאפשר לבחון ידע בדרך תחרותית ומהנה.
- הצבעה.
- קישור לסרטון ההדרכה לשימוש בתוכנת Mentimeter



Padlet, פדלט

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- מאפשרת להקריין על הלוח תכנים משותפים של כל משתתפי הקבוצה (תמונות, קישורים, סרטונים, הערות), לפני או אפילו במהלך השיעור.
- לוח משותף כללי.
- לוח משותף מחולק לטורים.
- לוח טיימליין.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש בתוכנת פדלט

2. אמצעים לבחינת ידע ועמדות



Socrative, סוקראטיב

- אפליקציה חינוכית.
- מאפשרת למשתתפים להשיב על שאלות בזמן אמת (סקרים/בחנים) ולהציג את התוצאות לקבוצה, או למנחה לראות אותן ובהתאם לכך להמשיך בדיון.
- יש ליצור מראש מאגר שאלות פתוחות/סגורות שעליהן המשתתפים יתבקשו לענות במהלך השיעור, בהתאם לקצב שהמנחה תכתיב או לקצב האישי של התקדמות עבודתם.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש בסוקראטיב



Kahoot, קאהוט

- אפליקציה חינוכית.
- אמצעי משחקי לעריכת מבחן ידע תחרותי.
- בונים מבחן שאלות מסוג רב־ברירה מבעוד מועד. במהלך המפגש המשתתפים מתחברים למשחק ומתחרים זה בזה, כאשר תוצאות המשחק מוקרנות על הלוח.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש באפליקציית קאהוט



Google Forms

Google forms

- אפליקציה חינוכית.
- מאפשרת איסוף מידע וניתוחו על ידי בנייה של סקרים מותאמים אישית ושליחתם דרך דוא"ל/וואצאפ למשתתפים.
- בבניית הסקר ניתן להשתמש במגוון סוגי שאלות (רב־ברירה, בחירה מרובה, שאלה פתוחה, ועוד).
- ניתן להגדיר שאלות חובה ושאלות רשות.
- לאחר שמספר משתתפים ענו על הסקר ניתן לנתח את המידע ולהציגו בגרפים.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב־Google forms

3. תוכנות לעריכת סרטונים



inshot, אינשוט

- תוכנה חינוכית.
- יצירת קולאז'ים ועריכת סרטונים.
- נחשבת פשוטה וידידותית למשתמש.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב־Inshot



Powtoon, פאוטון

- אפליקציה חינמית.
- מאפשרת בניית מצגות, סרטונים מצולמים וסרטוני אנימציה.
- ניתן להוסיף כתוביות.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Powtoon.



Biteable, בייטיבל

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- מאפשרת ליצור סרטוני אנימציה ומצגות בקלות ומהירות.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Biteable.



Mindomo, מיינדומו

- ישנה גרסה חינמית (מוגבל ל-3 מפות בחשבון החינמי).
- מאפשרת יצירת מפת חשיבה עתירת מדיה.
- מאפשרת שיתוף המפה לצפייה ולעריכה משותפת.
- נדרש חשבון מורה / תלמיד.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Mindomo.

רעיונות לאמצעים טכנולוגיים נוספים שעשויים לתרום ללמידה, מתוך האתר "Learn Tech".



CANADIAN OCCUPATIONAL PERFORMANCE MEASURE

מחברים:

Mary Ann McColl, Helene Polatajko, Nancy Pollock,
Mary Law, Sue Baptiste, Anne Carswell.

תורגם לעברית ע"י:

ד"ר נעמי יוסמן

ד"ר טל ירוס

ד"ר נעמי הדס לידור

- תורגם באישור המחברות לצורכי הוראה בלבד
- ניתן להשתמש בעותק העברי עם קניית המבחן באנגלית מהארגון הקנדי של המרפאים בעיסוק

שם המטופל:		
גיל:	מין:	מס' ת.ז.:
גוף מממן (במידה ולא ע"ח המטופל):		
תאריך הערכה:	תאריך מתוכנן להערכה חוזרת:	תאריך ההערכה החוזרת:

שם המטפל:
מסגרת טיפולית:
תוכנית:

שלב 2: דירוג החשיבות. תוך שימוש בכרטיסים, בקש/י מהמטופל לדרג על סקאלה של 1-10, את החשיבות של כל פעילות.רשום/י את הדרוג בריבועים המופיעים לצד שלב 1א', 1ב' או 1ג'	שלב 1: זיהוי נושאים הקשורים בביצוע עיסוקי. כדי לזהות בעיות, נושאים ותחומי עניין של ביצוע עיסוקי, ערוך/י ראיון עם המטופל, בו הוא ישאל על פעילויות יום יומיות הקשורות לטיפול עצמי, יצרנות ופנאי. בקש/י מהמטופל לזהות פעילויות יום יומיות שהיה רוצה לעשות, פעילויות אותן הוא צריך או מצופה ממנו לבצע, וזאת ע"י עידוד לחשוב על יום אופייני בחייו. אח"כ בקש/י מהמטופל לזהות אילו מהפעילויות הללו קשות עבורו לביצוע עכשיו לשביעות רצונו. רשום פעילויות בעייתיות אלו בשלבים 1א', 1ב', או 1ג'
	שלב 1א': טיפול עצמי טיפול אישי (לדוגמא: לבוש, רחצה אכילה, הגיינה) ניידות פונקציונלית (לדוגמא: מעברים, בתוך הבית, מחוץ לבית) עיסוקים בקהילה (לדוגמא: תחבורה, קניות, ניהול כספים)
	שלב 1ב': יצרנות עבודה בתשלום/שאינה בתשלום (לדוגמא: מציאת עבודה/התמדה, התנדבות) ניהול משק בית (לדוגמא: נקיון, כביסה, בישול) משחק/בית ספר (לדוגמא: מיומנויות משחק, שיעורי בית)
	שלב 1ג': פנאי פעילות שקטה (לדוגמא: תחביבים, עבודות יד, קריאה) פעילות אקטיבית (לדוגמא: ספורט, יציאה לבילוי, טיולים) פעילות חברתית (לדוגמא: ביקור, שיחות טלפון, מסיבות, התכתבות)

צינון – הערכה ראשונית והערכה חוזרת.

בדוק/י ואמת/י עם המטופל מהן חמש הבעיות החשובות והמרכזיות ביותר וציין/י אותן ברשימה למטה. תוך שימוש בכרטיסים, בקש/י מהמטופל לתת ציון לכל בעיה מבחינת רמת ביצוע ורמת שביעות רצון מהביצוע; אח"כ חשב/י את הציון הכללי.

הציון הכללי מחושב ע"י חיבור הציונים של רמת הביצוע או רמת שביעות הרצון עבור כל הבעיות וחילוק למס' הבעיות.

בהערכה חוזרת, המטופל נותן ציון לכל אחת מהבעיות שוב תוך התייחסות לרמת ביצוע ורמת שביעות רצון. יש לחשב את הציון החדש ואת השינוי בציון.

הערכה ראשונית:				הערכה חוזרת:	
בעיות בביצוע עיסוקי		ביצוע 1	שביעות רצון 1	ביצוע 2	שביעות רצון 2
1.	_____				
2.	_____				
3.	_____				
4.	_____				
5.	_____				
צינון: ציון כללי של רמת ביצוע או רמת שביעות רצון מס' הבעיות		ציון ביצוע 1 =	ציון שביעות רצון 1 =	ציון ביצוע 2 =	ציון שביעות רצון 2 =
צינון כללי =					

שינוי בביצוע = ציון רמת ביצוע 2 - - ציון ביצוע 1 =

שינוי ברמת שביעות רצון = ציון שביעות רצון 2 - ציון שביעות רצון 1 =

הערות נוספות ופרטי רקע:

הערכה ראשונית:

[illegible]

הערכה חוזרת:

[illegible]