

בית ספר חן נריה – גוש עציון

”חושבים אחרת, מרגישים אחרת, פועלים אחרת”

**”דברים שרואים מכאן,**

**לא רואים משם..”**

**היכרות ואימון עם מודל אפר”ת**

ערכת הדרכה ל”מפגשים מלב אל לב” במסגרת השעות הפרטניות

כיתות ד’- ח’

התשע”ה

צוות ייעוץ חינוכי : ציפי ידידיה והדס איתם

## תוכן העניינים

3	רציונאל התוכנית .....
4-5	רציונאל לבחירת הנושא השנתי לשנת התשע"ה.....
6	מסרים מרכזיים שאנו רוצים לחדד ולהעביר במפגשי מלב אל לב השנה.....
7	הנחיות ליישום.....
8	מבנה מפגש מלב אל לב.....
9	שיבוץ תלמידות למפגשי מלב אל לב.....
10-11	מפגש ראשון- חברה שלי אפר"ת (1) במליאת הכיתה.....
12	מפגש שני- חברה שלי אפר"ת (2) במליאת הכיתה.....
13-15	מפגש שלישי-הפרשן שבי.....
16-17	מפגש רביעי-כשהרגש מציף אותי.....
18-19	מפגש חמישי-מה נשתנה?.....
20-34	נספחים.....

בבניית החוברת נעזרנו ב: מדריך לשעות הפרטניות לחינוך העל יסודי ובחומרים מהרשת האינטרנטית העוסקים במודל אפר"ת.

## רציונאל התוכנית

במסגרת המשך המאמץ הבית ספרי לקידום הרגשת המיטביות של כל השותפים בקהילת ביי"ס, הוחלט גם השנה לקיים שעה פרטנית המוקדשת לקידום דיאלוג מורה- תלמיד בקבוצה קטנה. - שעת מפגשים מלב אל לב.

כזכור, שעה זאת היא כמעין שעת קסם, הזדמנות לייצר שיח מעמיק אשר נע בין שעת השיחה האישית של המחנך עם התלמיד ובין שיעור כישורי חיים במליאת הכיתה כולה. אנו רואים זאת כהזדמנות לפתוח את הלבבות ולהעמיק את הקשר עם עצמנו ועם תלמידותינו, לכן שעה זאת נקראת בשם: מפגשים מלב אל לב.

### מטרות שעת מפגשים מלב אל לב :

- ליצור קשר משמעותי עם התלמידות.
- להעמיק את ההיכרות עם.
- לקדם את ההיכרות בין התלמידים לבין עצמם.
- לאפשר לתלמידים להביא לידי ביטוי את ייחודו של כל אדם ואדם.
- לקדם את תחושת הערך העצמי ותחושת המסוגלות של התלמיד המסייעת להגברת המוטיבציה הלימודית ובכלל.
- להקנות לתלמידים מיומנויות של עבודה בקבוצה, דרכי שיתוף פעולה, קבלת החלטות ויישומן.
- להקנות מיומנויות שיח ולהשפיע על תרבות השיח.
- לקדם את תחושת השייכות של התלמידה לחברת התלמידות בבית הספר.

### תפקיד המורה במפגשים מלב אל לב :

- בקבוצה הקטנה משמש המורה כמנחה כמנחה עליו להתמקד בשני היבטים: תוכן ותהליך. בתהליך ההנחייה על המורה המנחה להתקדם ע"פ הקצב של הקבוצה כדי שהתכנים יופנמו. עליו להיות מודע לדינמיקה הפנימית שנוצרת בתוך הקבוצה ול"תפקידים" של חברי הקבוצה.
- על המנחה לתת מענה לצרכי הפרט והקבוצה כאחד. עליו לחזק את תחושת השייכות של חברי הקבוצה, להפחית את תחושת הניכור וליצור אווירה אשר תשפיע על המוטיבציה של התלמידות להגיע לשיתוף ברגשות, מחשבות ואף לגזור מכך החלטות מעשיות לקידום המיטביות.

## רציונאל לבחירת הנושא השנתי לשנת התשע"ה

כפי שציינו, בכל שנה ייבחר נושא בית ספרי שיוביל את תוכן שעת מפגשים מלב אל לב.

לשנה"ל התשע"ה, השנה השנייה ליישום התוכנית, נבחר הנושא: "דברים שרואים משם לא רואים מכאן", המבוסס על מודל אפר"ת, שהוא כלי המיועד לשליטה עצמית וניהול רגשות.

מודל אפר"ת הוא מודל המבוסס על הגישה הקוגניטיבית (ממפתחי הגישה הקוגניטיבית- אהרון בק ואלברט אליס). הרואה את התנהגות האדם כקשורה לדרכי מחשבה ולביטויי רגש. הדרך בה אנו חושבים, משפיעה על הרגשות שאנו חווים ועל ההתנהגות שאנו מבצעים. בבסיס כל התנהגות עומדת המחשבה.

מודל אפר"ת מורכב מראשי התיבות הבאים:

אירוע ← פרשנות ← רגש ← תגובה

כילדים, אנו חווים אירועים רבים, אנו יוצרים פירושים לגבי אותם אירועים, המהווים את ההנחות הבסיסיות שלנו לגבי העולם ולגבי עצמנו. פירושים אלו הופכים להיות תבניות חשיבה, תבניות אמונה, תבניות הישרדות. הפירוש של האירועים הוא תמיד סובייקטיבי. אוסף המסקנות שלנו על העולם הופך להיות ההיגיון הפרטי שלנו, ומרגע עיצובו אנו רואים את העולם דרך "המשקפיים" של ההיגיון הפרטי.

המשקפיים שאותם בחרנו להרכיב בבואנו לפרש את האירוע בו אנו נמצאים, משפיעים על הפרשנות וזאת משפיעה על הרגש שאנו מרגישים כלפי אותה הסיטואציה. ר' נחמן מבראסלב טוען שמאחורי כל רגש יש סיפור. אמירה זאת נותנת משמעות גדולה לפרשנות של האדם את האירועים אותם הוא חווה והופכת את השלב המשמעותי ביותר לשינוי בעת נתינת הפרשנות לאירוע ולא לאחר שהרגש אמר את דברו. על כן יצירת שינוי אמיתי מתחיל בהסכמה לא להניח הנחות, לפתוח ולבדוק תבניות ישנות, לשאול את עצמנו מי אומר? וע"פ איזה קנה מידה? האם חולפת בראשי מחשבה מקדמת או מחשבה בולמת? האם הראייה שלי היא דיכוטומית או מוגזמת?

ניתן במפגשים השנה מקום משמעותי לאימון של עצמנו בשאלת שאלות מקדמות. טעמנו בהיפוך של שאלה בולמת לשאלה מקדמת במפגשים מלב אל לב בשנה שעברה, בהם עסקנו בנושא "החלום" והדרך לקבוע מטרה, להאמין בעצמי לאורך הדרך, לא לפחד מקשיים ולהגיע לאותה המטרה.

במפגשים מלב אל לב השנה ננסה להוביל את עצמנו לבחינה מחודשת של הפרשנויות והמחשבות שאנו נותנים לאירועים שונים בחיינו, לבחון את המחשבות האוטומטיות העולות לנו, להבחין בעיוותי חשיבה ודיבור שלילי ובמקומן להתאמן על היכולת לחשוב מחשבות מתוכות, מקדמות

בעלות דיבור עצמי חיובי ולא שיפוטי. כל זאת תוך כדי פיתוח המודעות שלנו לגבי עצמנו בצורה מכילה ולא ביקורתית עם חיזוק היכולת שבכל תלמידה ותלמידה לחולל שינוי פנימי מהותי בשלב הפרשנות ולהנהיג את חיינו במקום להיות מונהגים על ידם.

מודל אפר"ת, אם כן, מתאים לכל שכבות הגיל. וניתן לאימון מקטן ועד גדול. דרך הכלי של מודל אפר"ת, בחרנו ללמוד כיצד לנהל קבוצת שיח רגשי.

### **מפגשי מלב אל לב מחולקים ל-5 מפגשים מובנים עפ"י ארבעה שלבים:**

מפגשים 1+2 במליאת הכיתה: חברה שלי אפר"ת.

מפגשים 3,4,5 בקבוצות הקטנות:

מפגש מס' 3- הפרשן שבי.

מפגש מס' 4- כשהרגש מציף אותי..

מפגש מס' 5- מה נשתנה?

## מסרים מרכזיים שאנו רוצים לחדד ולהעביר במפגשי מלב אל לב השנה:

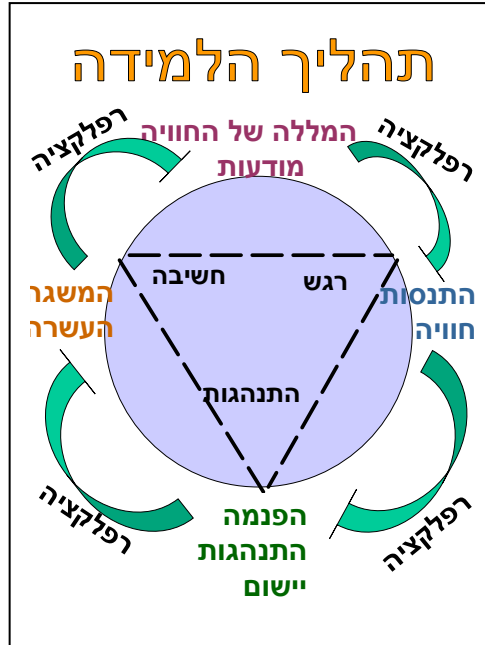
- האירועים שמתרחשים לנו בחיים הם גם חיוביים וגם שליליים. אין באפשרותנו לשנות את האירוע, אלא יש בידנו את היכולת להגיב אליו נכון ובצורה המיטיבה עבורנו.
- לעיתים נראה לנו שהרגש הוא המוביל אותנו לפעולה, אך האמת היא שהרגש ע"פ מודל אפרת הוא רק התוצר של הפרשנות.
- אי אפשר ל"צוות" על הרגש להשתנות אך שינוי הפרשנות יביא לשינוי הרגש.
- ישנו הבדל גדול בין "תאור" (אובייקטיבי) ל"פרשנות" (סובייקטיבי) יש ללמוד להבחין בין המושגים הללו.
- כבני אדם אנו יכולים לחוות את אותו האירוע, אך כל אחד ייתן פרשנות שונה לאירוע.
- גם האדם בתוך עצמו חווה אירוע מסויים ויכול לתת בעצמו פרשנויות שונות לאירוע הבודד שחווה. (לעיתים אפילו פרשנויות הסותרות אחת את השנייה)
- ניתן להתאמן על היכולת לתת פרשנות מיטיבה יותר עבורי.
- מודל אפר"ת יכול להוות כלי לפתרון בעיות "פעוטות" ו"גדולות" כאחד. ("גודלה" של בעיה הוא ענין סובייקטיבי לחלוטין)

## הנחיות ליישום

- שעה זאת נקראת בשם: מפגשים מלב אל לב.
- בכל שנה ייבחר נושא בית ספרי שיוביל את תוכן שעת מפגשים מלב אל לב וכל מורה תקבל ערכת הדרכה מפורטת לגבי תוכן המפגשים.
- המורים יעברו סדנת הכשרה הנוגעת למיומנויות דיאלוג מורה תלמיד בקבוצה ולתכני הקבוצה במסגרת מליאת המורים ע"י יועצות ב"ס ומדריכת כ"ח של בית הספר.
- כל קבוצת תלמידות במסגרת השעה הפרטנית תמנה 5 לתלמידות.
- השנה, משך תקופת הקבוצה הינו 3 מפגשים. (לאחר 2 מפגשי פתיחה לכלל הכיתה)
- המפגשים מתקיימים בזמן שיעור ספורט.
- מפגשי מלב אל לב יחלו בשבוע של כה' תשרי, 19/10
- החלוקה לקבוצות תיערך בהיוועצות משותפת עם יועצות בית ספר. (מצ"ב דף לשיבוץ)
- השעה הפרטנית-קבוצתית הינה חלק ממשרתו של המורות במסגרת השעות פרטניות המיועדות לשיח רגשי.
- הקבוצה תתקיים בכיתות האם.
- רצוי לארגן למפגשים אווירה המזמנת פתיחות בשיח (מעגל, כיבוד קל, מחצלת...)
- אין אפשרות לשבץ מורה למילוי מקום במסגרת שעה זאת ולכן חשוב לשמור על רצף המפגשים יחד עם המורה.
- פעמיים בשנה יתקיימו ימי שיא של שעות מפגשים מלב אל לב בהובלת המורים המקצועיים.
- יוקצה לוח קיר בשם: מפגשים מלב אל לב ויהיה באחריות היועצות לשם המשך תהליכי ההפנמה וההתבוננות הרפלקטיבית המתקיימים בקבוצה.
- בסוף כל קבוצת מפגשי מלב אל לב ייערך סיכום ומשוב בין המורה ויועצת השכבה וכן פעמיים בשנה יתקיים תהליך של הערכה ומשוב לתלמידות ב"ס ולמורות לצורך יעילותה של שעה זאת ושיפור תהליכי העבודה.
- הערכה המצ"ב הינה הצעה והמלצה לבניית המפגשים. כל מורה מוזמנת לשנות את הפעילויות במפגש לפי התאמתה האישית וכפי הנראה בעיניה נכון לקבוצת התלמידות שלה ובלבד שמבנה המפגש ותוכן המפגש ישמר.

## מבנה מפגש מלב אל לב

למפגשי מלב אל לב ישנו מבנה ייחודי שלא כדוגמת שיעור רגיל, אלא מכוון למעגל הלמידה כמו בשיעור כישורי חיים המכוון לרגש, מחשבה והתנהגות.



### 1. יוצאים למסע- התנסות חוויתית

המורה מבקשת לערוך איזושהי התנסות חוויתית אישית הקשורה לנושא המפגש במטרה לערוך חיבור אישי בין התלמידה לנושא המדובר. ההתנסות יכולה לבוא לידי ביטוי בצורה של שיר/ קטע מסרט/סיפור/ משימה שלאחריה יתבקשו התלמידות לבצע איזושהי הסתכלות פנימית ולבחון באיזה אופן ודרך הן מוצאות השקה בין עולמן האישי לנושא המפגש.

### 2. סבב שיתוף- ממלילים את התהליך הפנימי שעברנו..

המורה מזמינה משתתף שירצה לשתף תלמידה בתהליך שעברה בהתנסות החוויתית. גם התלמידים שבחרים לא לשתף חווים את התהליך ומחולל בהם תהליך פנימי.

### 3. החיבור שלי אליך- הקבוצה מעניקה מתנות לחברי הקבוצה

זאת ההזדמנות פז לערוך חיבורים בין חברות הקבוצה דרך נושא המפגש. בשלב זה יתבקשו התלמידות לשאול שאלה לגבי שיתוף של אחת מחברות הקבוצה או לחילופין לשתף בנקודה משמעותית בה הן מתחברות לחוויה של תלמידה אחרת בקבוצה.

### 4. איסוף והמשגה- חשיפה לתיאוריה והקשר לתהליך הרפלקטיבי האישי

בשלב זה המורה תחשוף בפני התלמידות מודל או תיאוריה הקשורה לנושא ודרכו תיערך המשגה לחוויה האישית ולתהליך הקבוצתי.

### 5. מהלכה למעשה – תרגיל אימון ויישום

כל תלמידה בוחרת ליישם את התהליך שעברה תוך כדי בחירה של התנהגות אחת ליישום, צעד אחד קטן, פעולה ספציפית הנגזרת מהלמידות.



## שיבוץ תלמידות למפגשי לב אל לב

### קריטריונים לחלוקה

- על הקבוצות להיות הטרוגניות מבחינת רמה לימודית של הבנות, השתייכות חברתית, מקום מגורים ועוד..
- הקבוצות צריכות להיות קבוצות "נוחות" לעבודה, יש לשים לב לאיזון בין ה"כוחות" בקבוצה.
- שימו לב בעיקר לבנות שאתן רוצות במיוחד לחזק את ההיכרות והקשר ביניכן השנה.

### טבלת שיבוץ

מספר קבוצה	קבוצה 1	קבוצה 2	קבוצה 3	קבוצה 4	קבוצה 5	קבוצה 6	קבוצה 7	שם התלמידה
								תלמידה 1
								תלמידה 2
								תלמידה 3
								תלמידה 4
								תלמידה 5

## מפגשים מלב אל לב – כיתות ד' - ח' מפגש ראשון – חברה שלי אפר"ת (1)

### יוצאים למסע- התנסות חווייתית (10-5 דק')

- בחמשת המפגשים הקרובים (2 מפגשים כיתתיים, 3 מפגשים קבוצתיים) התכנסנו בכדי לברר לעצמנו כיצד אנחנו מגיבים לאירועים שונים בחיים שלנו? מדוע כל אחד מאיתנו מפרש אותם אחרת? האם ניתן לשנות את הפרשנות שאנו נותנים להם? וכיצד הפרשנות שנתנו היא זאת שמשפיעה על הרגשות שלנו בעקבות האירוע ואח"כ גם על התגובה שלנו לאותו אירוע. בשלב זה המורה כותבת על הלוח בגדול את 2 המושגים:

**תאור (אובייקטיבי) פרשנות (סובייקטיבי)**

כעת היא מציגה לבנות את התמונה (נספח 1) ואומרת להן: אני מציגה לכם תמונה של סיטואציה מסויימת ואני מבקשת מכל אחת לתאר (לא לפרש...) מה היא רואה בתמונה. בכדי שכולנו נראה אותו דבר, כולכן מוזמנות להרכיב (באופן מטאפורי) את ה"משקפיים האובייקטיביות" שקניתי במיוחד עבורכן המשקפיים הללו הן זהות בכדי שכולנו נראה את אותה התמונה ללא הבדל. כאן המקום להסביר את ההבדל בין 2 המושגים שנכתבו על הלוח.

אחרי שכתבתן בתמצות את תיאור האירוע, כל תלמידה מתבקשת לענות על השאלות הבאות:

1. מה התרחש בתמונה לפי דעתך ( הפרשנות הסובייקטיבית), תוך התייחסות לנקודות הבאות:?
2. לכתוב איזושהי הרגשה שהיא מרגישה בעקבות הפרשנות שנתנה לתמונה.
3. מה לדעתך מתרחש בהמשך לסיטואציה המוצגת בתמונה? מה התגובה שבאה בעקבות התמונה שראית? מה בעצם התמונה הבאה בסרט?..?

### סבב שיתוף- ממלילים את התהליך שעברנו.. (10 דק')

תלמידות שמעוניינות מתבקשות לשתף בתיאור שלהן את התמונה, בפרשנות שהעניקו לתמונה, ברגש שהרגישו ובתגובה שלפי דעתן באה בעקבות התמונה הנוכחית. (ז"א מהי התמונה הבאה..)

### החיבור שלי אליך- הקבוצה מעניקה מתנות לחברי הקבוצה: (10 דק')

על התלמידות לשאול שאלה הנוגעת לפרשנות של מישהי מחברות הכיתה על התמונה שהפתיעה אותה או שלא חשבת עליה.

### **מטרה של שאלה זאת היא:**

- א. לחדד את ההבדל בין תיאור לפרשנות.
- ב. להיחשף לעובדה שיכולות להיות פרשנויות מרובות לאותו תיאור אצל אנשים שונים ואפילו בתוך האדם עצמו.

### איסוף והמשגה - חשיפה לתיאוריה והקשר לתהליך הרפלקטיבי האישי (10 דק')

- אתן מתחילות לספר להן סיפור שחושף בפניהם את "מודל אפרת"  
"אני רוצה להכיר לכן חברה טובה מאוד טובה שלי, קוראים לה אפרת. אפרת היא חברה של מאז שהייתי בערך בגיל שלכן. אני כ"כ אוהבת אותה, אני מרגישה שהחברות איתה היא פשוט מתנה. היא חברה אמיתית שהרבה מאד פעמים אני נעזרת בה והיא ממש עוזרת לי. היא עוזרת לי בעיקר לארגן את המחשבות שלי... (הרחיבו בתיאור ככל העולה בדמיונכן..)  
הייתן רוצות להכיר אותה גם כן?  
(מוציאים את מודל אפר"ת ורק מציגים את ראשי התיבות ללא הסבר נוסף שעליו נרחיב בשבוע הבא, נספח מס' 2) זוהי אפרת חברתי... במהלך המפגשים שלנו אתם תכירו אותה לעומק.  
השנה במפגשי מלב אל לב ננסה להבין כאשר מתרחש איזשהו אירוע בחיים שלנו או שאנו נתקלים באיזושהי סיטואציה (וזה קורה הרבה כי החיים שלנו הם בעצם אוסף של אירועים וסיטואציות), איך אנחנו חושבים, מרגישים ומגיבים.

## מפגשים מלב אל לב – כיתות ד' - ח' מפגש ראשון – חברה שלי אפר"ת (2)

### יוצאים למסע- התנסות חוויתית (10-5 דק')

זוכרות את החברה שלי אפר"ת מהמפגש הקודם? (היום נתאמן קצת על הדרך שבה אפרת פועלת. לשם כך, הכיתה מתחלקת ל-4 קבוצות, כאשר כל קבוצה מקבלת ערכת תמונות ופתקים הכוללת 7 תמונות ו-7 פתקים. עליהם להתאים בין התמונות לפתקים ולסדר אותם עפ"י הנראה בעיניהם: בערכת התמונות ישנו ארוע אחד ושני סטים אפשריים לפרשנות. על הקבוצה לסדר ברצף את התמונות באופן הנראה לה הגיוני בהתאם ל- 2 הפרשנויות האפשריות. (נספח מס' 3) למורה- לא להביע שום דעה או לכוון בעת הסידור)

### סבב שיתוף- ממלילים את התהליך שעברנו.. (10 דק')

הקבוצות משתפות בצורה שבה הן סידרו את התמונות ובדרך החשיבה שלהן תוך כדי התייחסות לשאלה מה קודם למה? הרגש לפרשנות או הפרשנות לרגש? המורה מציגה את מודל אפרת נספח מס' 1, (מהשיעור הקודם) בכדי לרענן מהם הראשי תיבות של אפרת ולאחר מכן המורה ממקמת את 2 הפרשנויות של התמונות בנספח מס' 2 (פלקט לוח). דוג' לסידור הנכון מופע בנספח מס' 3.

### איסוף והמשגה- חשיפה לתיאוריה והקשר לתהליך הרפלקטיבי האישי (10 דק')

החידוש של המודל הזה, הכלי הזה שנלמד הוא בכך שהרגש מושפע מהפרשנות שניתן לאירוע ולא להפך.

לאחר שברור לכולן שהפרשנות קודמת לרגש, חשוב לשאול את הבנות איפה לדעתן השלב החשוב והאפשרי ביותר לשינוי? אין צורך להיכנס לדיון ארוך מכיוון שנעשה זאת בשני המפגשים הבאים, אלא רק לומר שרגש מאוד קשה לשנות ואילו להיות מסוגל לחשוב אחרת או לפרש אחרת יותר קל.

- המפגשים יתחלקו ע"פ המודל ובכולם נשאל את עצמנו 3 שאלות:

1. מה אני חושבת על הסיטואציה/ אירוע ואיך אני מפרשת אותה?
2. מה אני מרגישה בעקבות הפרשנות שנתתי לסיטואציה/ אירוע?
3. מדוע אנחנו מגיבים בצורה מסויימת וכיצד דרך התגובה שלנו מושפעת מהרגש שאנו מרגישות?

### מהלכה למעשה- תרגיל אימון ויישום (5 דק')

כל בת מקבלת דף אפרת (נספח מס' 4+5) שבו אני רוצה שתנסה להתאמן על אירוע מסויים שקרה לה בשבוע האחרון.

למפגש הבא אשמח אם כל אחת תכתוב בין 2-3 אירועים שהתרחשו לה והייתה רוצה להתאמן עליהם, אני אשמח אם תביאו זאת למפגש הבא.

## מפגשים מלב אל לב – כיתות ד' - ח' מפגש שלישי – הפרשן שבי..

### יוצאים למסע- התנסות חווייתית (10-5 דק')

- לאחר שבמפגש הקודם נחשפנו למודל אפר"ת וטעמנו טעימה קטנה מהמודל, היום נתמקד בשלב המרכזי ביותר והוא שלב הפרשנות.  
**לבחירתכן שלוש אפשרויות לפתיחה :**
- א. ציור של סליל, כל בת מקבלת ציור של סליל וצריכה להמשיך עם עיפרון/ צבע את הציור, (נספח מס' 6)
- ב. מביאים חפץ ומבקשים מהבנות להסתדר במעגל וכל אחת צריכה להדגים שימוש אחר בחפץ. (לדוגמא : קרש חיתוך עם ידית, קונוס, מגב, וכל דבר העולה על רוחכם..)
- ג. מערכון מתוך התוכנית "של מי השורה הזאת" העוסק בשימוש בחפצים ובמתן פרשנויות שונות לשימוש בהם, נמצא בדיסק (נספח מס' 7)  
לאחר בחירה של אחת מהחוויית והפעלה שלהן, עליכן להציף את השאלות הבאות :  
מה ניתן ללמוד מההתנסות?  
- האם יש רק פרשנות אחת "נכונה" לכולם? האם יש רק פרשנות אחת "נכונה" לגביי? לשם מה נחוצות פרשנויות שונות? איך אני יוצאת נשכרת מהיותי פתוחה למגוון פירושים לעצמי? האם יש משהו מבלבל בזה?  
- אופציות לתשובות אפשריות :  
- אני לא נצמדת לפרשנות מסויימת ומתקבעת עליו.  
- אני לא מרגילה את עצמי רק לפרשנות מסויימת ופתוחה לזוויות חשיבה שונות.  
- אני לא הולכת אוטומטית אחר פרשנות שאני מכירה/ פרשנות שלילית לגבי סיטואציה או אירוע מסויים.  
- אני מסוגלת להיות פתוחה בכנות לדעות נוספות אצל אחרים ובתוכי.  
- אני מסוגלת להיות גמישה עם עצמי ולא נוקשה.  
- אני מסוגלת לעצמי חשיבה חיובית יותר.  
-  
שלושת האפשרויות הללו ממחישות לנו בדרך חווייתית שכל אחת מאיתנו חושבת אחרת ומפרשת אחרת את אותו האירוע/ הסיטואציה. ואף יותר מכך- גם כל אחת בתוך עצמה יכולה למצוא פרשנויות אחרות שהיא יכולה להעניק לאירוע מסויים המתרחש לה.
- במפגש הקודם התבקשתן להביא אירועים מהחיים שלכן, שהייתן רוצות להתאמן עליהם.. (ניתן להביא את האירוע שהתלמידות כתבו במפגש הקודם).  
(במידה ולא הביאו מצ"ב נספח מס' 8 עם אירועים מוכנים שעליהם ניתן להתאמן).
-

בשלב זה אנו משתמשים בפתקי ממו. לצבעי הפתקים יש משמעות חזותית בהפנמת המודל.

(נספח מס' 9)

אירוע=פתק בצבע אדום

פרשנות= פתק בצבע ירוק

רגש= פתק בצבע כחול

תגובה= פתק בצבע כתום

- מבקשים מאחת מבנות הקבוצה לשתף באירוע שהתרחש לה, ולכתוב אותו על פתק ממו אדום.  
- אח"כ מבקשים ממנה לכתוב מה הייתה הפרשנות שלה לאירוע בפתק ממו בצבע ירוק.  
במקביל לאחר שהבנות שמעו את תיאור האירוע של אחת המשתתפות, כולן, כל אחת עם עצמה  
כותבת על פתק ממו ירוק את הפרשנות שלה לאותו אירוע שהוצג.

- אח"כ מבקשים ממנה האם היא יכולה לכתוב פרשנות נוספת במבט לאחור לאותו האירוע, הפרשנות  
הנוספת נכתבת ג"כ על פתק ממו ירוק

- מסדרים את כל פתקי הממו בדף המארגן (תאור, שתי פרשנויות שלה ועוד פרשנויות של בנות  
נוספות), (נספח מס' 10)

ההסבר של הדף המארגן שאותו נסביר לבנות :

האירוע- צריך להיכתב בצורה אובייקטיבית כפי שהתרחש.

המשקפיים של פרשנות 1- מסמלים את הפרשנות האוטומטית/ המיידית שמופיעה לנו אחרי שהתרחש  
האירוע. (מה שנכתב בממו הירוק הראשון ע"י התלמידה)

המשקפיים של פרשנות 2- מסמלים את הפרשנות המושהת/ המתווכת שלנו אחרי שאנו עוצרים  
ומנסים להסתכל על האירוע מנק' מבט נוספות. (מה שנכתב בממו הירוק השני, אחרי חשיבה נוספת)

בכדי להצליח לעשות את המעבר מהמשקפיים של פרשנות 1 למשקפיים של פרשנות 2 נעזר בתמרור  
שמותאם במיוחד לחברה אפר"ת : (מופיע בנספח מס' 11)

תמרור "עצור חשוב", "אולי אפשר להסתכל על זה אחרת", שאותו נפעיל כל פעם לאחר המחשבה  
האוטומטית והוא זה שיסמל עבורנו את הרגע בו אנו לוקחים אחריות, מנסים להשהות את המחשבה  
האוטומטית שלנו ולתת פרשנות אחרת לאירוע. מצידו השני של תמרור זה מופיעות מלבד השאלה  
המרכזית של איך אני יכולה להסתכל על האירוע אחרת? 3 שאלות אשר ינסו למקד אותנו לכיוון של  
פרשנות שונה שלא חשבנו עליה עד כה. שלושת השאלות הן :

שאלה ראשונה : האם המחשבה שלי היא מחשבה בולמת או מקדמת? (רצוי ואף ניתן להיעזר בפרק של  
שדוני הפחד מנושא החלום בו שוחחנו על מחשבות בולמות וניסינו לעשות היפוך למחשבות מקדמות)  
שאלה שנייה : האם הגזמתי/ צמצמתי בפרשנות שלי את האירוע?

שאלה שלישית : האם פירשתי בצורה קיצונית/ דיכוטומית את האירוע?

בשלב זה ניתן להשתמש רק בשאלה המרכזית : "האם אפשר להסתכל על זה אחרת?" או/גם בשלושת השאלות נוספות- זאת עפ"י גיל הקבוצה והרכב הקבוצה.

### **סבב שיתוף- ממלילים את התהליך שעברנו...+החיבור שלי אליך- הקבוצה מעניקה מתנות לחברי**

#### **הקבוצה: (10 דק')**

כל אחת מתבקשת לענות על השאלה הבאה :  
"מה עזר לי להסתכל על זה אחרת?"

הצעה נוספת לסבב שיתוף לקבוצה שהתייחסה לשלושת השאלות המופיעות בתמרור :  
בתמרור "עצור, חשוב", "אולי אפשר להסתכל על זה אחרת" הצענו 3 שאלות שמנסות למקד אותנו לשם שינוי הפרשנות האוטומטית.

- נסי לחשוב לאור ההיכרות שלך עם עצמך, איזו שאלה תשאלי את עצמך בשביל לשנות/ להשהות את המחשבה והפרשנות האוטומטית ולהמיר אותנו במחשבה מתווכת, חיובית יותר?
- במידה והבנות מתקשות לנסח שאלה, עליהן לשתף בבחירה של אחת מהשאלות בתמרור בואו ננסה להסתכל על זה אחרת שרלוונטית עבורן.

#### **איסוף והמשה- חשיפה לתיאוריה והקשר לתהליך הרפלקטיבי האישי (10 דק')**

כמה פעמים אתן מוצאות את עצמכן משתמשות בתמרור "עצור חשוב" ומנסות להסתכל על הפרשנות שנתתן לאירוע מסויים בצורה אחרת? זוהי באמת משימה ופעולה שקשה לבצע וליישם אם היא לא במודעות שלנו, מכיוון שהמחשבות והפרשנויות שלנו הן לרוב אוטומטיות ונובעות מסך כל החוויות שלנו באירועים שונים בחיים.  
השלב המהותי שבאמת אפשר לעשות שינוי הוא בשלב הפרשנות. זהו כלי שאנו יכולות לרכוש ולעבוד עליו- השהיית המחשבה ושינוי הפרשנות.  
אם ננסה לעשות "עצור חשוב" ולשאול את עצמנו את השאלה שכתבנו לעצמנו או את שלושת השאלות שהצענו בתמרור "בואו נסתכל על זה אחרת" אז נצליח לשנות את הפרשנות שלנו כלפי האירוע שאנו חוות.

- חשוב להדגיש לבנות שיותר קל לשנות את הפרשנות עוד לפני שניתנת הפרשנות האוטומטית, יותר קשה לשנות אחרי שהפרשנות האוטומטית כבר ניתנה. לכן האימון שלנו הוא להרגיל את עצמנו לעצור ולהפעיל חשיבה ולא לתת לחשיבה האוטומטית להניע אותנו.

#### **מהלכה למעשה- תרגיל אימון ויישום (5 דק')**

כל אחת מקבלת תמרור קטן "עצור חשוב", "אולי אפשר להסתכל על זה אחרת". (מצ"ב נספח מס' 12) כל אחת מנסה לנסח לעצמה שאלה/משפט /תובנה משמעותית שתעזור לה לשנות את אופן הפרשנות על הסיטואציות עימם היא נפגשת בחיים ולכתוב אותן על גבי תמרור העצור.

בשלב זה (אם נותר זמן) ניתן להקריא את הסיפור "הלן ואני" של שירלי יובל וד"ר טל בן שחר

## מפגשים מלב אל לב – כיתות ד'- ח' מפגש רביעי – כשהרגש מציף אותי

### יוצאים למסע- התנסות חווייתית (10-5 דק')

- כל אחת מעלה את כל הרגשות שהיא מכירה וכך בונים יחד בנק רגשות שילווה את המפגש. (מצב נספח מס' 13)
- (כמו כן מצורף בנק רגשות מוכן בכדי להעשיר את הבנק שיצרתן זה עתה- מופיע בנספח מס' 14)  
-להזכיר לבנות שבשיעור הראשון הן התבקשו לסדר את התמונות ע"פ רצף מסויים, לבקש מהבנות לנסות להיזכר היכן הן מיקמו את הרגש והפרשנות.  
הפרשנות מגיעה לפני הרגש. מדוע הפרשנות שלי היא זאת שמניעה את הרגש ולא להפך?  
מכיוון שאם אני מגזימה / מסתכלת במשקפיים שליליים/ חושבת במחשבות בולמות, אזי הפרשנות שלי הופכת להיות לא מיטיבה עבורי וכשמשוהו לא מיטיב עבורי אז אני מרגישה לא טוב, לא נעים ומתעוררים בי הרגשות הקשים והלא נעימים ולהפך.  
-הרגש הוא אוטומטי, מיידי, מציף ולעיתים אף משתלט וקשה לשנות אותו (אפשר לנסות לווסת אותו, אך מאוד קשה לשנות...), לכן אנו מעדיפים ויכולים לשנות את המחשבה.
- כעת נפרוש אמירות שונות מהיהדות הקשורות לרגש, נסו לחשוב מה המשותף לכל המקורות הללו? כל אלו הם ציוויים על הרגש. הציוויים מופיעים בנספח מס' 15.

### סבב שיתוף- ממלילים את התהליך שעברנו

#### + החיבור שלי אליך- הקבוצה מעניקה מתנות לחברי הקבוצה(10 דק')

- נסי לחשוב האם אפשר לצוות על הרגש? נסו לצוות אחת על השנייה להרגיש רגש מסויים ובדקו האם זה אפשרי.  
התשובה היא :
- שהרגש לא עומד בפני עצמו, הוא תמיד מחובר ל- תפיסה/ אמונה/עמדה/ הנחת יסוד/ נסיון/מחשבה ועוד.

### איסוף והמשגה- חשיפה לתיאוריה והקשר לתהליך הרפלקטיבי האישי (10 דק')

ראינו כשהבאנו את מקורות הציוויים כמה קשה לשנות את הרגש או כמה קשה לצוות עליו איך בכל זאת עושים זאת? מתמקדים בשינוי הפרשנות שהיא זו שמשפיעה על הרגש.

כעת, אני מבקשת שנחווה יחד את העוצמה של הרגש ושנשים לב כמה קשה לשנות אותו כשהוא משתלט ומציף.  
כל אחת בוחרת רגש שהיא מרגישה שמציף אותה לעיתים תכופות או לבחור איך היא מרגישה היום?  
ניתן להתייחס לרגש אחד או מספר רגשות שאנו חווים בו זמנית.  
לפניכן 2 אפשרויות להמשך התהליך :



1. כל בת מקבלת פיסת חמר וצריכה לעצב בצורה מופשטת או צורנית את הרגש שבחרה. כשהיא מרגישה שהיא הגיעה לשיא הרגש, עליה לעצור ולהניח את יצירת הרגש שלה בצד.

על המורה לשאול את השאלות הבאות:

מהי התכונה של החמר? ואיך זה מתקשר לרגש ולקושי של שינוי הרגש?  
התכונה של החמר הוא שהוא מתקשה ומתקבע. ברגע שהחמר מתייבש אין שום אפשרות לשנות אותו. כך גם הרגש- אם לא נשנה את הפרשנות, מאוד יהיה קשה לשנות את הרגש, כי לרגש יש עוצמות וכוח מיוחד בהשפעה שלו עלינו.

2. על השולחן מונחים צבעי פנדה ודפים. כל אחת בוחרת את הצבעים שהיא רוצה ומתחילה

לצייר את הרגש / הרגשות שהיא בחרה.

לאחר מכן מנסים לחשוב עם הבנות יחד האם הרגישו שהרגש השתלט? האם היה מקום לרגשות נוספים אחרים? שוב אנו רואים כי קשה לשנות את הרגש.

### **מהלכה למעשה - תרגיל אימון ויישום (5 דק')**

כל אחת בחרה רגש שאנחנו לא יודעות מה הסיפור שעומד מאחוריו ואותו היא יצרה/ציירה/צבעה. ר' נחמן מברסלב טוען שמאחורי כל רגש יש סיפור. אנחנו יכולות לחשוב שהרגש הוא זה שמוביל לסיפור, אבל אנחנו כבר יודעות שזה לא נכון ושהפרשנות מובילה לרגש. - לאור הבנת המודל ניתן להבין את דברי רבי נחמן "לכל רגש יש סיפור"  
כעת, אני מבקשת מכל אחת ובזה נסיים ונסכם את המפגש לאחל לזאת שיושבת מימינה איחול שקשור לרגש שאותו היא בחרה במפגש.

## מפגשים מלב אל לב – כיתות ד' - ח'

### מפגש חמישי – מה נשתנה?

#### יוצאים למסע- התנסות חוויתית (5 דק')

ניתן לבצע חלק זה בשני אופנים:

1. בעזרת ערכת קלפי פריזמה (נספח מס' 16) המכילים סוגים שונים של משקפיים, כל בת מתבקשת לחשוב על 2 שאלות:

1. איך היא מסתכלת בדרך כלל על אירועים/ חווית המתרחשות לה בחיים. (נקודת מבט מצויה)

2. איך היא הייתה רוצה להסתכל על האירועים הללו? (נקודת מבט רצויה)

(אפשר לבחור אירוע ספציפי ועליו לרכיב את שני המשקפיים, מצוי ורצוי)

2. בעזרת ערכת קלפי פריזמה (נספח מס' 16) המכילים סוגים שונים של משקפיים, כל בת בוחרת זוג משקפיים המשקף את המסר המרכזי שאיתו היא יוצאת מהמפגשים.

#### סבב שיתוף- ממלילים את התהליך שעברנו..

#### + החיבור שלי אליך- הקבוצה מעניקה מתנות לחברי הקבוצה(10 דק')

אתן יוצאות מהמפגשים הללו עם מתנה, אני מעבירה לכן בסבב מתנה, אבקש מכל אחת לומר מהי המתנה שהיא יצאה עימה מהמפגשים הללו. לאחר שהבנות שיתפו במתנות שלהן (רצוי לכתוב אותן על הדף המצורף בנספח מס' 17) אתן אומרות מהי המתנה שאתן חשבתן עליה. כמובן שעל מה שנכתב בחוברת זאת אנו מציעות באותנטיות לומר על המתנה שאתן מרגישות שאת כמורה והן קיבלו במפגש. המתנה שלכן היא שקיבלתן חברה, חברה ושמה אפר"ת. אני בטוחה שאתן זוכרות אותה מהמפגש הראשון שלנו. זאת חברה שתמיד תהיה חברה שלכן והיא תהיה שם בכל עת שתרצו עזרה ממנה. המתנה הגדולה ביותר שהיא מביאה לכן היא היכולת לשאול **מה נשתנה? היכולת לשאול שאלה מקדמת ולהסתכל אחרת על אירוע שחווינו.**

#### איסוף והמשגה- חשיפה לתיאוריה והקשר לתהליך הרפלקטיבי האישי (5 דק')

- השנה בחרנו במפגשים מלב אל לב לעבוד עם הכלי של מודל אפר"ת. הכלי הזה יכול לעזור לכולנו, ילדים ומבוגרים כאחד. כולנו חווים אירועים שונים, אין באפשרותנו לצפות את האירוע שיגיע, אך אנו יכולות לנסות להגיב עליו בצורה הטובה ביותר עבורנו. ראינו לאורך המפגש את המתח בין המחשבה והפרשנות לבין הרגש. זה מתח שמוכר לכולנו בין הראש ללב. שמנו לב שכשהלב מציף ומשתלט ברגש מסויים מאוד קשה להשתחרר ולשנות אותו ולכן ניסינו לעבוד דרך הראש והמחשבה תוך כדי מתן פרשנות נוספת לאירוע שחווינו. ליחידה הזאת קוראים **מה נשתנה?** כשחשבנו מה הדבר שהיינו רוצות שתצאו ממנו מכאן חשבנו מיד

על שאלה. היכולת לעצור ולחשוב ולשאול את עצמנו שאלה מקדמת, היא זאת שתאפשר לנו את היכולת לסגל לעצמנו את האפשרות לגמישות ולהסתכל על אותו אירוע מנקודות מבט שונות ולמצוא בתוכנו את הראייה המורכבת והבוגרת של המציאות אותה אנו חווים. בכל המפגשים הללו הקדשנו המון זמן לאימון של עצמנו בנתינת פרשנות שונה. מהו משמעות של אימון? של ספורטאי שמתאמן? הוא מקדיש לא שעה שבועית בשביל לפתח שריר מסויים, אלא מתאמן עליו לאורך כל השבוע. היכולת לחשוב ולפרש אחרת היא שריר. שריר הניתן לאימון. אנו קוראות לכם להתאמן דרך הכלי הזה בכל פעם שתרצו, בכל פעם שתחו קושי או שתמצא נקודת מבט נוספת על התרחשות מסויימת. גם אם לא הצלחנו והגבנו בצורה שלא מספקת אותנו אפשר להשתמש בכלי הזה ולנתח את הדברים שהתרחשו החל מהסוף להתחלה ולשאול את עצמנו איזו שאלה הייתי שואלת את עצמי בכדי לתת פרשנות שונה ולנסות אף לתת פרשנות שונה.

גם אנו בכיתה נשתמש בחברה אפר"ת בכל מיני סיטואציות כיתתיות שנחווה. לשם כך הגדלנו את המודל והוא יהיה תלוי בכיתה. תהיה תיבה קטנה המונחת ליד הפלקט בשם "החברה אפר"ת" ובה תוכלו לכתוב אירוע מסויים שתרצו שנתייחס אליו ונתאמן עליו בכיתה. (כמובן בעילום שם)

במפגשים הללו לא התעמקנו בתגובה, מכיוון שהשינוי המרכזי מגיע בשלב הפרשנות. אנו רואים חשיבות גם בהרחבה של טווח התגובות שבמידה ולא הצלחנו לשנות את הפרשנות, ננסה להגיב בצורה המיטיבית ביותר. על כך נרחיב בשיעור כישורי חיים.

#### **מהלכה למעשה - משוב למפגשים מלב אל לב:**

בסיום מפגש זה המורה מחלקת משוב ( נספח מס' 18) לבנות על מפגשי מלב אל לב, על כל אחת לענות ביחידות.

## נספח מס' 1

(תמונה מתוך הספר: שבעה אכלנים משונים)



נספח מס' 3

כיתובים לערכת תמונות של ילד וכלב

(בשיעור הבנות מחולקות ל-4 קבוצות)

ישנן 4 ערכות לשיעור שכל אחת כוללת 7 תמונות ו-7 כיתובים)

הכלב רוצה  
לשחק איתי

כלב רץ  
לעברי

שמחה,  
עליזות,  
רוגע

משחק  
משותף עם  
הכלב

פחד,  
חרדה

הכלב רוצה  
לתקוף אותי

בריחה

הסידור הנכון :

בריחה



פחד,  
חרדה



הכלב רוצה  
לתקוף  
אותי



כלב רץ  
לעברי



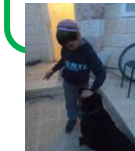
משחק  
משותף



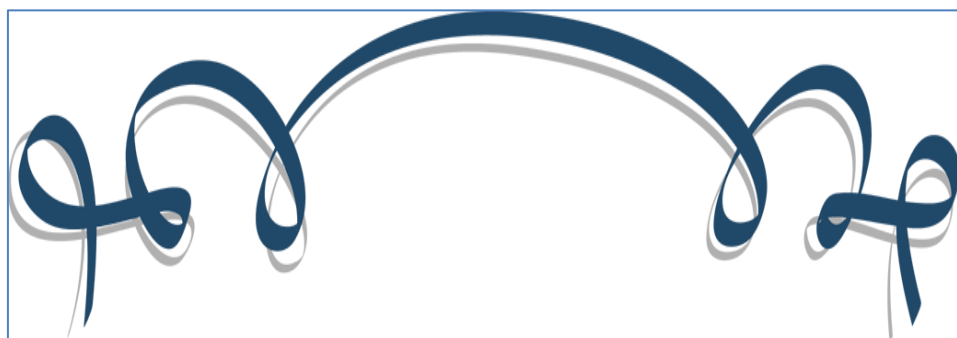
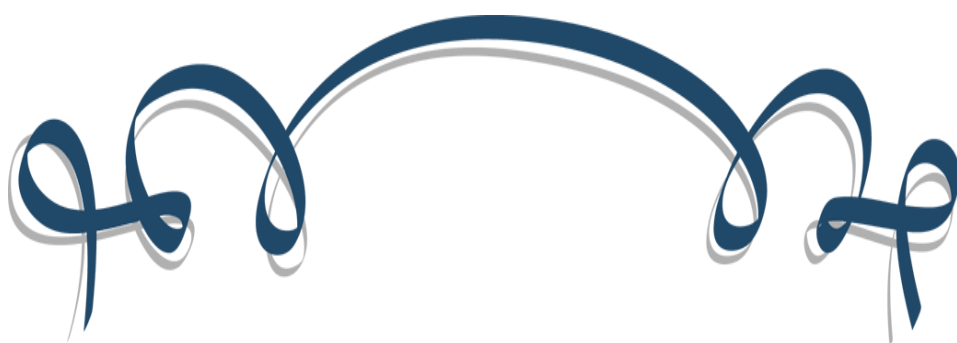
שמחה,  
עליזות,  
רוגע



הכלב רוצה  
לשחק איתי



נספח מס' 6



## נספח מס' 7

(מערכון "חפצים" - של מי השורה הזאת, מצ"ב דיסק)



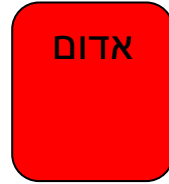
## נספח מס' 8

### (אירועים אפשריים לאימון)

1. חברה לקחה לי בלי רשות עיפרון מהקלמר
2. אמא שמה לי בסנדוויץ את הממרח שאני הכי לא אוהבת
3. חברה הכי טובה שלי מסתודדת עם חברה אחרת ומסתכלת עלי
4. נעלמו לי 100 שח מהמגירה בחדר שלי
5. המורה באופן עקבי לא פונה אלי כשאני מצביעה
6. בקשתי מהיועצת לדבר איתה כבר פעמיים והיא לא קוראת לי
7. המורה לא הסכימה לדחות לי את המבחן
8. חברות לא "אספו" אותי לבני עקיבא
9. שלחתי וואצאפ לחברה והיא לא עונה לי
10. כבר כמה פעמים שאני מתקשרת לחברה כדי לבוא לשחק אצלה ובכל פעם היא אומרת ש"אי אפשר".

## נספח מס' 9

(מקרא - פתקי ממו)



= אירוע



= פרשנות



= רגש



= תגובה

עצרי! חשבי!



אולי אפשר להסתכל על זה אחרת?

## **אולי אפשר להסתכל על זה אחרת?**

**1. האם הפרשנות שלי היא פרשנות בולמת  
או מקדמת?**

**2. האם הפרשנות שנתתי מוגזמת או  
מצומצמת?**

**3. האם הפרשנות שלי היא קיצונית או  
דיכוטומית?**



נספח מס' 13



**בנק רגשות**

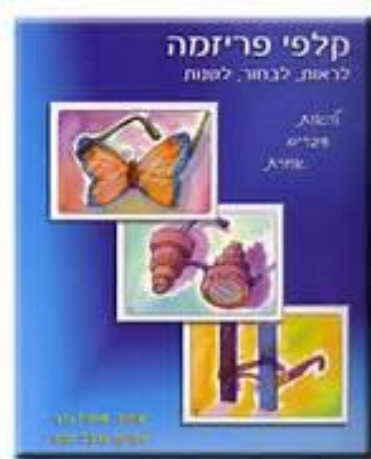
## נספח מס' 14

### מחסן רגשות

שמה	ברוח טובה	אהבה	שלוה	בלבול	פחד	עייפות	רוגז	עצב
מרוצה	מלא-אנרגיה	חס	רגוע	מתוסכל	מבוהל	סחוט	כועס	בודד
נרגש	חי	חמים	נינוח	אדיש	חש רתיעה	מובס	נפגע	עגום
נהנה	תוסס	מלא-חמלה	מלא-עונג	נבוך	נדהם	חסר-סבלנות	זועם	חסר-חיים
מלא-תקווה	נרגש	אסיר-תודה	רפוי	מהסס	חרד	תשוש	נסער	מיואש
מעודד	מועצם	מלא-חיבה	אוהב	מסובך (בוזה)	מודאג	לאה	מעוצבן	כבד
מלא-עליצות	קונדסי	מטופח	ביישוב-דעת	פגוע	עצבני	חסר-חיים	רותח	צער
מלא-השראה	רענן	רך	מרוצה	לא שקט	נפחד	כבד	נגעל	מוטרד
מכיר-תודה	הרפתקני	סומך	מלא-נחת	חצוי	בפאניקה	רדום	מלא-חימה	מובס
מוקיר	חדור-רצון	מעריך	מסופק	לא בנוח	מזועזע	יגע	נוטר	חסר-אוניס
חש הקלה	עליו	ידידותי	לבי מלא	אובד-עצות	בודד	אדיש	עוין	מעולף
זה נוגע לי ללב	שובב	בוטח	מלא-נעימות	אבוד	מתחלחל	משועמם	ממורמר	מנותק
בוטח	ערני	מלא-אהדה	חש הקלה	קרוע (לגזרים)	מבועת	לא קשוב	שטוף-זעם	מדוכדך
גאה	שופע אהבה	מלא-נחת	מלא-נחת	סקפטי	משותק מפחד	מותש	נואש	מאוכזב
מאושר	רגיש	מסופק	מסופק	משתומם	קפוא	חסר-אוניס	פסימי	מדוכא
מופתע	מאוהב	שוויון-נפש	שוויון-נפש	חסר-נחת	חסר-אוניס	מרוקן	עצבני	מפוזר
נדהם	נמשך	רחב-דעת	רחב-דעת	נסער	נסער	קחה-חושים	מבועס	רפה-ידיים
	נפעם	מפויס	מפויס	חש אימה	חש אימה	המום	המום	מרוחק
	קירבה	שקט	שקט	הלם	הלם			

נספח מס' 16

ערכת קלפי פריזמה





נספח מס' 17



## נספח מס' 18

### משוב לתלמידות- מפגשים מלב אל לב

צייני באמצעות מספר מ-1 עד כמה המפגש היה משמעותי עבורך

(1- לא משמעותי 5- משמעותי מאוד)



מפגש מס' 5

מה נשתנה?



מפגש מס' 4

הרגש מציף אותי



מפגש מס' 3

הפרשן שבי



מפגש מס' 2 (כיתתי)

חברה שלי אפר"ת-  
המשך



מפגש מס' 1 (כיתתי)

חברה שלי אפר"ת

דבר כלשהו שהתחדש לי על עצמי במהלך המפגשים \_\_\_\_\_

חוייה שהיתה לי נעימה בקבוצה \_\_\_\_\_

"מתנה" שקבלתי מהמורה \_\_\_\_\_

מסר מרכזי שאני לוקחת לעצמי

## נספח מס' 19

### משוב למורה - מפגשים מלב אל לב

שמות הבנות בקבוצה: \_\_\_\_\_

תאריכי המפגשים: \_\_\_\_\_

תני משוב לעצמך באמצעות ציון המספר מ-1-5 בכל חלק של המפגש

(5-טוב, משמעותי, מוצלח 1-לא טוב, לא משמעותי, מפוספס)

את 2 העמודות הראשונות ניתן למלא פעם אחת בלבד, לאחר סבב הפגישות הראשון

מפגש מס' 5 מה נשתנה?	מפגש מס' 4 כשהרגש מציף אותי	מפגש מס' 3 הפרשן שבי	מפגש מס' 2 (כיתתי) חברה שלי אפר"ת-המשך	מפגש מס' 1 (כיתתי) חברה שלי אפר"ת	
					התנסות חוייתית
					סבב שיתוף+ החיבור שלי אליך
					איסוף והמשגה
					מהלכה למעשה

דבר כלשהו שהתחדש לי על עצמי בתור מנחה \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

משהו שהתחדש לי על התלמידות \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"מתנה" שקבלתי מתלמידות \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

משפטים משמעותיים שנאמרו במהלך המפגשים ע"י התלמידות

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_