

רציונל

השהות בכיתה במשך שעות רבות יוצרת אפשרויות רבות של יחסי גומלין בין-אישיים, ומהווה מגרש אימונים לפיתוח כשירות בין-אישית. במפגשים הבין-אישיים נחווים ונלמדים כישורים כמו: הקשבה, הבנה לצורכי האחרים, אמפתיה, שיתוף פעולה, תחרות, סיוע לאחר והסתייעות בו.

התחושה של שייכות לקבוצה, יצירת יחסים המבוססים על אכפתיות, דאגה לאחר, אחריות לאחר, הם הבסיס ליצירת אווירה נעימה בבית-הספר, שבה התלמידים מרגישים מוגנים ובטוחים.

משתנים כמו יכולת אמפתית, סיוע לאחר, התנדבות, נמצאו במחקר כקשורים לחיזוק הדיסיו העצמי והרווחה האישית.

בית-הספר מזמן מצבים חברתיים שונים המאפשרים למידה והעצמה של הכשירות הבין-אישית.

מטרות

התלמידים:

1. ילמדו להקשיב זה לזה.
2. ילמדו להראות לחבריהם כי הקשיבו והבינו את מסריהם.
3. ילמדו לעזור לחבריהם לפתור בעיות.
4. יפתחו רגישות לצרכים של האחרים בקבוצה, בכיתה.
5. יתנסו בשיתוף פעולה ובנתינה זה לזה.



הקשבה היא אחת מאבני היסוד ביצירת תקשורת בין-אישית אפקטיבית. זוהי פעולה מודעת שניתן להתאמן בה. חשוב להבחין בין שמיעה להקשבה. ההקשבה היא פעילה, ונעשית באופן מודע. השמיעה היא פעולה סבילה. הקשבה מצריכה יכולת להתרכז באחר, התעניינות ברגשות ולא רק בעובדות, יכולת אמפתית ודחיית סיפוקים אישיים.

אימון בהקשבה כולל הכרת הסימנים של הקשבה ואי-הקשבה, שיקוף הנאמר, שאילת שאלות הבהרה.

מהלך:

1. היום נלמד מעט על הקשבה.
המורה תבקש מהתלמידים לספר סיפור שבו הם יתארו את שחוו בעת שחבר הקשיב להם/ או שלא הקשיב להם.
2. בכל סיפור תנסה המורה יחד עם התלמידים לזהות איזה רגש הביעו שם?
למשל: ביטחון, גאווה, תסכול, אכזבה.
וכן... איך ידענו שהקשיבו לנו?
איך ידענו שלא הקשיבו לנו?
3. לאחר הסבב תרשום המורה בעזרת התלמידים רגשות שמלווים אותנו כשאנחנו מרגישים שמקשיבים לנו ורגשות שמתצוררים כשלא מקשיבים לנו.
וכן... רשימה של "איך יודעים שמקשיבים לנו?"
למשל: מסתכלים בעיניים, מהנהנים, יכולים לחזור על המילים שלי... מתייחסים לבקשה שלי..
4. הכיתה תתחלק לזוגות.
המורה תבקש מכל ילד לספר "סיפור קצר על עצמו" לבן הזוג.
בן הזוג יתבקש להקשיב בתשומת לב רבה, ולחשוב איך הוא נראה כשהוא מקשיב באמת.
לאחר 4 - 5 דקות תבקש המורה מהילדים להתחלף בתפקידים.
5. **במליאה.**
המורה תשאל את הילדים:
 - איך הרגישו בתרגיל כמספרים וכיצד - כמקשיבים?
 - האם היו קשיים?
 - איך נפתור אותם?

■ **כיצד, לדעתם, אפשר להתאמן כדי להיות מקשיבים טובים יותר?**

אם לא יצליחו לגבש הצעה בעצמם, יכולה המורה להציע שבשבוע הקרוב יתאמנו התלמידים בהקשבה לחברים, ובשיעור הבא יספרו מה אירע.

רבים המצבים שבהם אנו זקוקים לעזרת האחר. היכולת לבקש עזרה והיכולת להגיש עזרה לאחר הם שני כישורים הנחוצים במצבי קושי ומצוקה. ילדים ומבוגרים נתקלים בקושי לבקש עזרה. חלקם חוששים להיחשף ולתקשר עם האחר בעת הזדקקות לסיוע, חלקם תופסים עזרה כהכרה בחולשה, כפגיעה בעצמאות. קושי נוסף קשור לדרך ניסוח הבקשה. אימון כישורים אלו יוצא מתוך הנחה ששניהם נותנים ביטוי לפתיחות למצבים אישיים של חולשה, שניהם, בדרך שונה, מובילים להעצמה.

מהלך:

1. המורה תכין כרטיסיות ובהם סיפורים על ילדים שזקוקים לעזרה מחבריהם. כל ילד ייקח בתורו כרטיסיה, יקרא את הסיפור, ויחשוב כיצד הוא היה עוזר לחבר הזה. להלן דוגמאות לכרטיסיות.
 - דנה הביאה היום לבית-הספר ספרים על ארה"ב. היא מתקשה ללכת עם התיק ועם שקית הספרים... היא עוצרת בכל רגע...
 - משה חולה. הוא נעדר מבית-הספר כבר יומיים. ומכיוון שהוא גר רחוק לא הביאו לו את חומרי העזר שחולקו בכיתה.
 - דנה תורנית בכיתה, אבל אחותה הקטנה באה לקרוא לה כי מישהו הכה אותה.
 - משה נתקל בברזל ונפל בחצר, הוא השתטח על הרצפה וקשה לו לקום...
 - אתי יושבת בכיתה ובוכה...
 - דנה רוצה לארגן יום-הולדת לאימא שלה, ולא יודעת איך...
 - משה הוא עולה חדש בכיתה ולא יודע כלל עברית. הוא עומד לבדו בחצר...

ייתכן שילד יקבל כרטיסייה ולא ידע למצוא פתרון, לגבש דרך לעזרה. חברי הכיתה יעזרו לו. אפשר גם מדי פעם לבקש מילדים נוספים להציע עזרה שונה לאותו מצב.

2. לאחר שהילדים התאמנו בהצעות למתן לעזרה, תבקש המורה מהתלמידים לספר על מצבים שבהם הם זקוקים לעזרה מחבריהם לכיתה. המורה והכיתה יעזרו לילדים לנסח את בקשת העזרה.

לדוגמה:

- שכחתי את המפתח, אפשר להישאר אצלך?
- כבד לי, את יכולה לעזור לי...

3. לאחר שינוסח הצורך, תשאל המורה אם יש מישהו שמוכן לעזור, וכיכד.

4. בסיום השיעור תכריז המורה, כי בשבוע הקרוב כל ילד ינסה לפחות פעם אחת לבקש עזרה ממישהו מהכיתה, ופעם אחת לעזור לחבר בכיתה.

מדי פעם, במהלך השבוע תשאל המורה את הילדים אם הם מצליחים במשימה ומה הם מרגישים.

מערכות יחסים בין-אישיים מושתתות על נתינה וקבלה. נתינה היא אחד הגורמים העיקריים המשפיעים על תחושת ערך עצמי, על משמעות ועל אושר. חוקר בשם מרטין זליגסון, בתחום הפסיכולוגיה החיובית, ערך ניסוי בין הסטודנטים שלו. הוא הטיל עליהם לבצע פעולה אחת מהנה, ואחר-כך לבצע פעולה של נדיבות מתוך טוב לב. התוצאות היו מרתקות. הפעולה המהנה יצרה הנאה רגעית, ואילו פעולת הנתינה יצרה תחושת סיפוק שנותרה זמן ממושך. במחקרים נוספים הוא הראה, שחוויות של הנאות רגעיות אינן נצברות בתפיסה האישית של אושר לעומת חוויות של נתינה, שיש בהן סיפוק והן ניתנות לצבירה.

נתינה יכולה להיות מסוגים שונים: חיוך, חיבוק, מחמאה, מתנה, עזרה וכד'.

נתינה אמיתית נעשית בשקט, בנדיבות, שלא על סנת לקבל תמורה.

מהלך:

1. המורה תבקש מהתלמידים לספר על מצבים שבהם שימחו מישהו באמצעות נתינה כלשהי, או על מצבים שבהם שמחו בעצמם כי קיבלו משהו.

2. המורה תציע ליצור רשימה: מה אפשר לתת למישהו כדי לשמח אותו? להיות החבר הסודי שלו.

כדאי שייכללו ברשימה:

- חיבוק
- נשיקה
- חיוך
- מחמאה
- מתנה
- מסתק
- הפתעה

3. המורה תכין קופסה ובה שמות כל התלמידים. כל ילד יקבל שם של ילד אחר, והוא יתבקש במהלך השבוע לתת לו מבלי להזדהות מחמאות, הפתעות, מילים חמות, חיובים... יחס חם ואוהד... מסתק אולי...

4. בשיעור יקבל כל ילד כרטיסייה, וכבר יכין את ה"נתינה הראשונה" לחבר.

ברכה, מחמאה, ציור... המורה תאסוף מכל הילדים את מה שיכינו ותחלק מחדש. יש להשתדל שהנתינה לא תהיה חומרית אלא אישית, חברית, שתבטא יחס.

5. בסוף השבוע ינחשו הילדים מי היה החבר הנסתר, ויספרו איך הרגישו.
6. המורה תציע שכל ילד יבחר לעצמו במהלך השבוע הבא חבר סודי אחר וימשיך "לתת".
7. בכיתה תתקיים שיחה גם על אכזבות

- כמה התאכזבתי?
- איך הרגשתי?
- מה אמרתי לעצמי?
- איך מתגברים כשמתאכזבים?
- איך נשפר את הנתונה? את ההרגשה?

שיתוף פעולה הוא מצב, שבו היחיד משיג את מטרתו אם, ורק אם, גם שותפיו למצב משיגים את מטרתיהם. לעומת תחרות המגדירה מצב, שבו היחיד מסוגל להשיג את מטרתו אם, ורק אם, כל האחרים נכשלים בהשגת מטרתיהם.

ישנן דרגות שונות של שיתוף פעולה אשר מוכתבות על-ידי המשימה של התלמידים, על-ידי המטרה שאליה הם שואפים, ועל-ידי האמצעים העומדים לרשותם בעת ביצוע המשימה.

היכולת לעבוד בשיתוף פעולה היא כישור בסיסי בעבודת צוותים, וחשוב לחזקו.

מהלך:

המורה תחלק את הכיתה לקבוצות בנות 5 תלמידים כל אחת.

1. משימה ראשונה:

בכל קבוצה יקבל כל תלמיד חלק אחד או שני חלקים מתוך פזל שלם(או מתוך תמונה שתיגזר לחלקים).

משימת הקבוצה - לחבר יחד את חלקי הפזל שבידיה לתמונה שלמה.

2. משימה שנייה:

כל קבוצה תקבל כ- 10 אותיות מתוך האלף-בית (מדגם מקרי).

שלב א' אישי: כל תלמיד ירכיב את מרב המילים שיוכל מאותיות אלו.

שלב ב' קבוצתי: כל הקבוצה תרכיב יחד את מרב המילים שתוכל ליצור מאותיות אלו.

שלב ג': מהו מספר המילים שיצרה הקבוצה יחד?

המשימות שביצעו הקבוצות דרשו שיתוף פעולה בין חברי הקבוצה. המשימה השנייה מחחישה את הערך המוסף של העבודה המשותפת.

3. בסיום מילוי המשימות ישוחחו התלמידים על התנסותם בעבודה המשותפת, וידונו בשאלות הבאות:

■ למה חשוב לשתף פעולה?

■ מה עדיף לעשות לבד?

- למי קשה לשתף פעולה ולמה?
- מתי צריך לשתף פעולה בכיתה?
- באילו מצבים או מקרים אני זקוק לשיתוף פעולה?
- באילו מצבים אני אוהב לבצע את המשימות בעצמי ולבדוק?

