

## יחסים בינאישיים | מפגש קבוצתי 2

למורה: למפגש זה יש לבחור את אותם תלמידים שנבחרו למפגש הקודם.

למורה: בפתיחת המפגש, יש להנחות את התלמידים לביצוע תרגול של ויסות רגשי.

נספח מס' 22 : אסטרטגיות לויסות רגשי. 

**“מה שלומכם? איך עבר עליכם השבוע? האם תוכלו לומר לי באיזה נושא אנו עוסקים? באיזה קודקוד של המשולש? במפגשים האחרונים שוחחנו על הקודקוד של מערכות היחסים שלכם עם האנשים בחייכם. תרצו לספר לי מי האנשים הקרובים אליכם? האם חשוב לכם לשמור על קשרים אלו? מדוע חשוב לכם? מה תוכלו לעשות כדי לשמור על מערכת יחסים טובה עם האנשים הקרובים לכם? האם זכורות לכם שיטות שלמדנו ויכולות לעזור לכם? זוכרים מה הכוונה לקשר עין? “שמירה על קשר עין” זהו מצב בו אנו מקפידים להביט בעיניו של האחר כאשר אנו משוחחים או משחקים איתו. המבט בעיניים מעיד על כך שאני מקשיב לו, מתעניין בו ואיכפת לי ממנו.**

למדנו גם שיטה שנקראת “לקיחת פרספקטיבה”. מי זוכר מהי השיטה הזו? לאפשר לתלמידים לשתף. “לקיחת פרספקטיבה” היא מצב בו אני מנסה להיכנס למחשבות של האחר ולהבין מדוע הוא התנהג אליי כפי שהתנהג, מה הוביל אותו לכך, מה הוא חושב? מה הוא מרגיש? ככל שנצליח להבין טוב יותר מה חושב האחר ונבין את ההתנהגויות שלו, הקשר בינינו יהיה טוב יותר וחזק יותר.”

**“חשוב שזכור שכדי לשמור על קשרים טובים חשוב שנסתמש גם בשיטות הרגעה שלמדנו בנושא של ויסות רגשי. אם אנחנו כועסים על חבר, כדאי שנירגע קודם, ננסה לחשוב מה הוא חושב, נביט לו בעיניים ונירגע.**

המפגש הכיתתי, למדנו את השיטה של “לדבר בשם עצמי (I statements)”. כאשר אנו פונים לדבר עם חבר, הורה, מורה או כל אדם אחר, חשוב שנאמר את הדברים תוך כדי שאנו מדברים בשם עצמנו: מה אני מרגיש, מה אני רוצה לומר, לדבר בשם עצמי ולא להאשים אחרים גם אם אנחנו יודעים שהם היו לא בסדר.

האם אתם חושבים שזה חשוב לדבר בשם עצמנו? מדוע? איך זה יכול לסייע לנו בקשרים עם אחרים? לאפשר לתלמידים להביע את דעתם ולפתח דיון בנושא.

**“לאחר שהבנו את החשיבות של לדבר בשם עצמנו, נדבר על המיומנות של “סגור עצמי”. כלומר, כשאנו זקוקים לעזרתו של מישהו, יד דרך לבקש את העזרה.”**



**שלב ראשון: צריך להסביר מה אתה רוצה - למשל, אני רוצה להצליח במבחן, אני רוצה להצליח בלימודים, אני רוצה לעזור לחבר.**

**שלב שני: צריך לתאר בפירוט את הקושי - לדוגמה: קשה לי עם תרגילי כפל, קשה לי להבין מה אני קורא, קשה לי לדבר בשקט.**

**שלב שלישי: צריך להציג את הפתרון. לומר מהו הפתרון הטוב ביותר עבורך, מה סביר שיעזור לך. למשל: אני מציע שתעבירי אותי מקום, אני מציע שאקבל עזרה בקריאה."**

**למורה: ניתן להכין סמלים חזותיים שייצגו את שלושת השלבים ובכל שלב הילד ירים את הסמל ויצג את השלב למשל: שלושה דגלונים בצבעים שונים. צבע אחד ייצג רצון, צבע שני ייצג קושי וצבע שלישי ייצג פתרון או לחילופין שלושה כדורים בצבעים שונים. הכנסת אופנות נוספת תסייע להם בזכירת השלבים.**

**"נחשוב כעת על סיטואציות שבהן ביקשנו עזרה וננסה לחשוב באילו שלבים נפעל כדי לקבל עזרה זאת. יש לאפשר לתלמידים להעלות דוגמאות ואם הם מתקשים המורה תוכל להציע רעיונות.**

**"מיכל לא מצליחה לסיים מבחנים בזמן. בכל מבחן, כאשר המורה אוספת את המבחנים, למיכל נשאר עוד חלק שלא סיימה. מהם השלבים שאתם ממליצים למיכל כדי לפתור את הבעיה? יש לאפשר לתלמידים להציע דרכי פתרון למיכל.**



**להלן השלבים שמומלץ למיכל לבצע כדי לפתור את הבעיה:**

**שלב 1: להחליט למי אני פונה לעזרה - החלטתי לפנות למורה.**

**שלב 2: להביט למורה בעיניים.**

**שלב 3: לדבר בשם עצמה ולא להאשים אחרים.**

**שלב 4: להסביר מה היא רוצה - "אני רוצה להצליח במבחנים".**

**שלב 5: להסביר את הקושי - "אבל אני לא מצליחה לסיים את המבחנים בזמן".**

**שלב 6: להציע פתרון - "אני מציעה שלאחר שכולם מסיימים את המבחן, אקבל עוד מספר דקות כדי לסיים אותו ולכתוב את כל מה שלמדתי".**

**"לפניכם מקרים: ננסה לחשוב יחד מהם השלבים לפתרון הבעיה. אני אציג את הבעיה ולפי סבב כל אחד מכם יאמר לי שלב".**

**מקרים לבחירתה של המורה: יש להציג את המקרים על כרטיסיות ובכל פעם להניח את הכרטיסייה כך שכל התלמידים יראו אותה.**

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה


1. קשה לי עם הכנת שיעורי הבית ואני רוצה לבקש מאמא עזרה.

2. אני לא מצליח לבנות מטוס צעצוע שקיבלתי ואני רוצה שאבא יעזור לי לבנות אותו.

3. נעלבתי כאשר חברי הכיתה לא בחרו אותי לקבוצות הכדורגל בשיעור ספורט.

4. כשיש טקסט ארוך, אני מתקשה לקרוא אותו ולא מבין מה קראתי.

לסיכום: "היום ובמפגש הקודם שוחחנו על קודקוד המשולש - מערכות יחסים/קשרים עם אחרים. למדנו שיש שיטות שונות שיכולות לסייע לנו לשפר את מערכות היחסים/הקשרים שלנו עם אחרים. מה למדנו במפגשים אלו? אילו שיטות? במה תשתמשו ובמה לא? ממה נהניתם במפגשים? ממה פחות נהניתם? למדנו שצריך לשמור על קשר עין כדי שיבינו שאנחנו מקשיבים ומתעניינים, למדנו שצריך לחשוב במקרים מסוימים מה האחר חושב ומרגיש ומדוע הוא מתנהג בצורה מסוימת, דיברנו היום שחשוב לדבר בשם עצמנו - אני רוצה, אני צריך... וחשוב שנדע לבקש עזרה על פי השלבים שלמדנו".

נספח מס' 25 : סיכום מפגש. 

"כעת סכמו את המפגש במילים שלכם".