

יחסים בינאישיים | מפגש קבוצתי 1

למורה: למפגש זה יש להזמין תלמידים המעורבים בהצקות.

סימנים לאיתור תלמידים לקבוצה זו:

- תלמידים המגלים אי נוחות בסיטואציות חברתיות.
- תלמידים המתקשים לרכוש חברים חדשים ו/או לשמר חברויות קיימות.
- תלמידים אשר משתמשים בכוחנות מול אחרים.
- תלמידים שנוטים להציק/להעליב תלמידים אחרים בכיתה.
- תלמידים שנוטים לריב.
- תלמידים שאינם סבלניים לאחר.
- תלמידים שהינם קורבנות לבריונות.

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

נספח מס' 22: אסטרטגיות לויסות רגשי. 

"איך אתם מרגישים? האם תוכלו לספר לי במה הרגשתם שאתם משתפרים לאחרונה? האם מישהו שם לב לשיפור הזה? ההורים? חברים? מורים? אולי חל שיפור בתחומים שלמדנו במפגשי א.י.ל? למשל, האם מישהו מרגיש שהוא מסודר יותר, מרוכז יותר, מתוכנן יותר, בודק את עצמו? במפגשים הקודמים למדנו כיצד להיות מסודרים יותר גם במחשבות, איך לחשוב לפי שלבים וכיצד להיעזר בתמרורים כדי לעצור, לחשוב ורק אז להגיב. האם אתם עושים שימוש בשיטות האלו שלמדנו? מי יכול לספר על מקרה בו עשה שימוש באחת מהשיטות הללו? כל מה שלמדנו עד כה. זה יעזור לנו גם בנושא שעליו נדבר היום".

"הנושא שעליו נשוחח היום הוא קשרים שיש לכם עם אנשים אחרים. ספרו לי מדוע אנו צריכים קשרים עם אנשים סביבנו? מדוע זה טוב לנו? במה זה עוזר?" לאפשר לתלמידים לשתף.

"האם אתם מקפידים להביט לאדם שאליו אתם מדברים בעיניים בזמן שאתם מדברים? האם אתם מקפידים להביט בעיניים גם כשמדברים אליכם? נסו לחשוב מה מרגיש מישהו שמדבר אליכם ואתם באותו זמן מביטים בסלולרי? או שאתם מסתכלים על משחק בחצר? האם אתם מביטים לכולם בעיניים או רק לאנשים מסוימים? מדוע?"

כאשר אנו מביטים בעיניו של האדם שמדבר אלינו, אנו משדרים לו שאנו מקשיבים לו ומתעניינים בדבריו, מסר זה נותן לו הרגשה טובה ומחזק את הקשר שלנו עם אותו אדם.

למורה: במידת הצורך ניתן לתרגל שמירה על קשר עין בעזרת התרגיל מהמפגש הכיתתי. במידה והנושא מובן ע"י התלמידים, ניתן לעבור לתרגיל הבא (שמהווה הקדמה למיומנות "לקיחת פרספקטיבה").

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



“האם אתם מכירים וזוכרים את המשחק “טלפון שבור”? נשחק אותו, אבל במקום להעביר את המילה או המשפט בסוד, נעביר זאת בציור”. המורה תצייר או תראה תמונה של סיטואציה חברתית (שני חברים משחקים/מתווכחים/לומדים יחד וכו') לאחד התלמידים. אותו תלמיד יתבקש לצייר מה שהוא ראה והבין ויתבקש להראות את הציור שלו רק לילד שליידו שגם כן יתבקש לצייר את מה שראה ולהראות לזה שליידו וכך הלאה.

דיון לאחר המשחק: “כל אחד יאמר מה הוא ראה בתמונה ומה העביר הלאה”. תוך כדי המשחק התלמידים יבינו שכל אחד ראה את הדברים וצייר אותם קצת אחרת לפי תפיסותיהם השונות.


כפי שראיתם כל תלמיד חושב אחרת ומתרגם את המקרה/הסיטואציה בצורה קצת שונה. לכן, כדי להבין איך האחר חושב ומדוע הוא מתנהג כפי שמתנהג, צריך “להתחפש” אליו ולנסות להבין מה הוא חושב (מאפשרים לתלמיד להסתכל דקה ולצייר שתי דקות).

 נספח מס' 26 : דף עבודה.

“לפניכם מקרים שונים. לאחר שתקראו את המקרה, ענו על השאלה שאחריו”.

לסיכום: “מה למדנו היום במפגש? אילו שיטות יכולות לסייע לכם ביצירה ושמירה על קשרים עם האנשים סביבכם? מאיזה חלק נהנתם? מאיזה פחות?”

“היום למדנו את חשיבות הקשרים בחיינו. למדנו וחזרנו על טכניקות שתסייענה לנו לשפר את הקשרים שלנו עם אחרים, למדנו על שמירה על קשר עין וכן למדנו לחשוב ולהיות בנעליו של האחר: לחשוב מה הוא מרגיש ומדוע התנהג כפי שהתנהג. ככל שנצליח להבין יותר את הצד השני, הקשר בינינו יהיה חזק וטוב יותר”.

 נספח מס' 25 : סיכום מפגש.

“כעת סכמו את המפגש במילים שלכם”.