

## יחסים בינאישיים | מפגש 1

למורה: יש להתחיל את המפגש עם דירוג עצמי של שלושת התחומים של משולש א.י.ל. כלומר, כל אחד יבצע התבוננות עצמית על כיצד הוא מרגיש, כיצד מתנהלים יחסיו עם אחרים וכיצד הוא מתמודד עם הלמידה. בנוסף, יש לבצע מעקב אחר תהליך השגת המטרות האישיות. הדירוג העצמי והמעקב מעלים את המודעות העצמית בשלושת התחומים ובקשרים ביניהם.

סדר המפגש:



- תרגול ויסות רגשי.
- מעקב אחר מטרות אישיות.
- נלמד מהן מערכות היחסים ומה תפקידן בחיינו.
- נדון בתפקידן של מיומנויות תקשורת ביצירת קשרים טובים עם חברים חדשים ובתחזוק הקשרים שיש לנו (חברים, משפחה, מורים).
- מיומנות "שמירה על קשר עין".
- מיומנות "לקיחת פרספקטיבה".
- סיכום המפגש.

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

נספח מס' 22: אסטרטגיות לויסות רגשי



**מעקב אחר מטרות אישיות:** "תסתכלו בטבלת המטרות האישית המתאימה לשלושת



קודקודי המשולש: למידה, יחסים בין אישיים ומצב רוח.

- באילו מן המטרות את מתמקדת עכשיו?
- אילו תתי-מטרות או צעדים תכננת על מנת להשיג את המטרה?
- האם עשית את מה שתכננת עד כה? מהו הצעד הבא שלך?
- מהי המשימה שעליך לעשות השבוע על מנת להתקדם לשלב הבא בתהליך?
- מתי ואיך אתה מתכוון להשלים את המשימה?
- למי תפנה במידה ותצטרך עזרה?

תזכרו שהשגת המטרות שלכם היא תהליך שלוקח זמן וצריך להתמיד ולהשקיע. גם אם קשה או מייאש, אל תוותרו! תמשיכו לתכנן ולעבוד על מנת להמשיך ולהתקדם אל המטרה הסופית. לפעמים יש צורך לעדכן מטרות, לחלק אותן לתתי מטרות וכיו"ב. זה חלק טבעי בתהליך. לפעמים המטרות מושגות בקלות ואז אפשר להציב מטרות חדשות. כשאתה מכיר את המטרות שלך ויודע

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

איפה אתה נמצא בדרך להשגתן זה מגביר את המידה בה אתה מכיר את עצמך (המודעות העצמית שלך).

למורה: מעבר למעקב הכיתתי אחר השגת המטרות, חשוב להביע עניין אישי בכל אחד מהתלמידים ולשאול אותם כיצד הם מתקדמים בתהליך, איך הם מרגישים לגבי זה והאם הם צריכים לערב אחרים על מנת להתקדם להצלחה. יש לתת לגיטימציה למצב בו תלמיד משנה מטרות ולעודד אותו לחקור ולהבין את הסיבות לשינויים הללו ואיך לנסח מטרות מחדש / לפרק אותן למטרות קטנות יותר כדי שהתהליך יעבוד עבורו טוב יותר.

**“מה שלומכם? איך עבר עליכם השבוע? האם שמתם לב למצב הרוח שלכם? האם הצלחתם לווסת רגשות? איך הצלחתם לעשות זאת? במפגשי א.י.ל הראשונים למדנו על מודעות עצמית. בהמשך למדנו שיטות לשיפור קודקוד “מצב הרוח” במשולש א.י.ל, למדנו איך לווסת את ההתנהגות שלנו שמגיעה בעקבות הרגש ואיך לא לעבור את נקודת האל חזור. מיומנות זו נקראת “ויסות רגשי”. היום נתחיל ללמוד דברים שקשורים בקודקוד השלישי של משולש א.י.ל, קודקוד העוסק בקשרים שלנו עם אחרים, חברים, משפחה ומורים. קודקוד זה נקרא “יחסים בינאישיים”. במפגשי א.י.ל שעוסקים בנושא זה נלמד מיומנויות שונות שבעזרתן נוכל ליצור קשרים חדשים עם חברים חדשים ולחזק ולשפר קשרים שיש לנו.”**

**“לכל אחד מאתנו יש קשרים שונים עם אנשים שונים. חישבו אילו קשרים יש לכם? עם מי יש לכם קשרים?”** לאפשר לתלמידים לשתף.

**“לקשרים בחיינו קוראים מערכות יחסים. מערכות יחסים יכולות להיות עם חבר/ה לכיתה, שכנה, אבא, אמא, אח, אחות, סבא, סבתא, מורה, מנהלת וכו’.**

**מי יכול לומר לי מדוע קשרים עם אחרים חשובים בחיינו? על מה הם משפיעים?”**

למורה: לפתח דיון בנושא מערכות יחסים ולעודד לגיטימציה למגוון מערכות היחסים הקיימות בחיינו, החל מקשרים קרובים מאוד ועד לקשרים רופפים. אם מישהו מהתלמידים מציין דמות של אדם שנפטר (סבים למשל) או אם ידוע לך שבכיתה יש תלמיד שחווה אובדן, חשוב להתייחס לכך ולתת לגיטימציה לחשיבותם של קשרים עם אנשים אחרים גם אם הם אינם בחיים. חשוב לומר **“לפעמים יש לנו מערכות יחסים גם עם אנשים שכבר לא בחיים או עם אנשים שאנו כבר לא מתראים עמם (למשל, גרים בחו"ל). קשר עם אנשים אחרים יכול להיות פנימי, ביני לבין הזיכרון שיש לי מאותו אדם שהייתי אתו בקשר”**.

למורה: לפתח דיון בנושא חשיבותם ותרומתם של קשרים עם אנשים אחרים. חשוב להתייחס לכך שיש קשרים שמספקים לנו תחושה טובה של הגנה, קרבה, ביטחון וכו', ולעומתם יש קשרים שגורמים לנו להרגשה לא טובה כמו פחד, תסכול, אכזבה.

**“ראינו שלכולנו יש מגוון קשרים עם הרבה אנשים ושלקשרים הללו יש השפעה עלינו. יש קשרים שנותנים לנו הרגשה טובה, הרגשת ביטחון, הנאה, שמחה, גאווה ולעומתם יש קשרים שגורמים לנו לרגשות פחות נעימים כגון פחד, אכזבה, עלבון. במפגשים הקרובים נלמד איך אנחנו יכולים להשפיע על הקשרים האלו. נלמד שיטות שיעזרו לנו לשמור על מערכות היחסים שגורמות**

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

לנו לרגשות טובים. בנוסף, נלמד איך אנחנו יכולים לשפר ולשנות מערכות יחסים שגורמות לנו לרגשות פחות טובים. השיטה הראשונה שנלמד נקראת שמירה על קשר עין".

### מיומנות "שמירה על קשר עין"

"כאשר אנו משוחחים עם חבר או עם כל אדם חשוב לשמור איתו על קשר עין. כשאומרים "שמירה על קשר עין" מתכוונים למצב בו אני מביט בעיניו של האחר בזמן שאני משוחח או משחק איתו. כאשר אנו מביטים בעיניו של האחר, אנו מסמנים לו שאנו מקשיבים לו ומתעניינים בדבריו וגם ההיפך, כאשר אנו מדברים והאדם שמולנו מביט בעינינו, זה אומר שהוא מקשיב לנו. לעומת זאת, אם במהלך שיחה או משחק עם חבר נביט על הרצפה, נסתכל לצדדים או נבדוק את מכשיר הפלאפון שלנו, החבר איתו אנו מדברים יחשוב שאנו לא מתעניינים בדבריו ויוכל להיעלב מכך. מצב כזה יפגע בקשר שלנו איתו".



למורה: חשוב להיערך להפעלת מוזיקה לקראת המפגש, בעזרת טלפון סלולרי או מכשיר אחר. אם מספר התלמידים אי זוגי, המורה תשתתף ואם זוגי, המורה לא תשתתף.

"אני עומדת להפעיל מוזיקה, בזמן השמעת המוזיקה תסתובבו בחדר, ברגע שאפסיק את המוזיקה, תחפשו בן זוג ותפעלו על פי ההוראות שאתן לכם".

סבב 1: "עימדו אחד מול השני, אמרו שלום אחד לשני אך אל תביט זה לזה בעיניים, הסתכלו לצדדים או לרצפה".

סבב 2: "עימדו אחד מול השני, הביטו אחד לשני בעיניים ואמרו שלום".

סבב 3: "עימדו אחד מול השני, אל תביטו אחד לשני בעיניים, אך שאלו אחד את השני מה שלומך והקשיבו לתשובה".

סבב 4: "עמדו, הביטו אחד לשני בעיניים, שאלו מה שלומך והקשיבו לתשובה".

סבב 5: "עימדו אחד מול השני, אל תביטו אחד לשני בעיניים, אך תשאלו מה עבר עלייך בשבוע האחרון".

סבב 6: "הביטו אחד לשני בעיניים, תשאלו מה עבר עלייך בשבוע האחרון והקשיבו אחד לשני".

אופציות נוספות לסבבים: מה הסרט האהוב עלייך? איזה ספר קראת לאחרונה? ספר אהוב? תחביבים ועוד.

דיון לאחר הפעילות: "איך הרגשתם במהלך התרגיל? האם היה נחמד לשתף? האם הרגשתם שמקשיבים לכם? האם הייתם רוצים להמשיך ולשוחח עם בן הזוג? אילו מחשבות עלו לכם כאשר לא הביטו לכם בעיניים? איך הרגשתם כאשר הביטו לכם בעיניים? מתי הרגשתם שהחבר מקשיב יותר לדבריכם?"

מכיוון שמבט בעיניים מביע הקשבה לדברינו, התעניינות ואכפתיות, חשוב להקפיד לשמור על קשר עין בזמן שאנו משוחחים עם אחר. במידה ומישהו אינו מביט בעיניים שלכם ואתם מרגישים כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

אי נעימות, אפשר להעיר בנימוס ולבקש: "תוכל בבקשה להסתכל עליי כשאני מדבר איתך, זה מסמן לי שאתה מקשיב ומתעניין".

נסו לחשוב ולשתף במקרים שאתם זוכרים שהביטו בעיניכם ובמקרים שהפריע לכם שלא הביטו בעיניכם". לאפשר לתלמידים לשתף.

### מיומנות "לקיחת פרספקטיבה"

"כיוון שאנו שונים אחד מהשני וחושבים אחרת, חשוב לנסות ולהבין כל מקרה וכל מצב לא רק מנקודת המבט שלנו (איך שאנחנו רואים ומרגישים) אלא גם מנקודת המבט של האחר (איך האחר, חברה או אמא מרגישות בזמן הזה). כאשר אנחנו מתבוננים מנקודת המבט שלנו, אנחנו מרוכזים במחשבות וברגשות שלנו ולפעמים קשה לנו להבין את נקודת המבט של האחר. בעיקר כאשר יש ריב או ויכוח, קל לנו יותר להבין למה אנחנו כועסים או נעלבים וקשה לנו יותר לחשוב למה הצד השני אמר את מה שהוא אמר ומה הוא בעצם מרגיש. חשוב ללמוד להסתכל על מצבים גם מתוך נקודת המבט של האחר, כי זה מאפשר לנו להבין טוב יותר אחד את השני ואז יש יותר סיכוי שהקשר שלנו עם האדם האחר יהיה טוב יותר. השיטה הזו בה אנו מנסים להבין את המצב מנקודת המבט של האחר נקראת לקיחת פרספקטיבה. כדי להבין את הרעיון, אתן לכם דוגמה: אריאל תלמיד בכיתה ד-2, ממש רצה לשתף את המחנכת שלו בכך שהצליח במבחן בחשבון לאחר שהשקיע מאמצים רבים בלמידה. הוא ניגש אליה בהפסקה לחדר המורים, אך המחנכת אמרה לו שהיא לא יכולה להתפנות כרגע וכי הם ישוחחו לאחר ההפסקה. אריאל נעלב מכך ונעשה עצוב. בשיטה של "לקיחת פרספקטיבה" אריאל ינסה בדמיון שלו להיות לרגע המורה וינסה לחשוב מדוע המורה לא יכלה להתפנות אליו באותו הרגע. אולי היא צילמה דפי עבודה לקראת השיעור הבא? אולי בדיוק שוחחה עם מורה אחרת? אולי הייתה זקוקה לכמה רגעי מנוחה לפני השיעור הבא? ברגע שאריאל מסוגל לחשוב על כל מיני סיבות להתנהגות המורה, הוא יכול להבין את המצב מנקודת המבט שלה. דרך החשיבה הזו תעזור לו להבין שלמורה לא הייתה כל כוונה לפגוע בו. הבנה זו תגרום לו לא להיעלב ובכך יישמר הקשר הטוב של אריאל עם המורה".

אופציות לפעילויות: 

1. משחק תפקידים (נספח מס' 23).

2. תיאור מקרה (נספח מס' 24).

למורה: יש לחלק את הכיתה לקבוצות של 6-7 תלמידים בקבוצה.

נספח מס' 23: סיטואציות בין אישיות 

כל קבוצה תקבל סיטואציה חברתית, תבחר שחקנים ותציג את הסיטואציה. הילדים הצופים יתרגלו "לקיחת פרספקטיבה", כלומר ינסו לחשוב מהי נקודת המבט של כל אחת מהדמויות בהצגה. "התחלקו לקבוצות של 6-7 תלמידים. כל קבוצה תבחר 2 תלמידים שחקנים. תלמיד אחר

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


יקרא את הכרטיסיה וכולם יחשבו יחד מה חושב התלמיד ומה חושב הצד השני (האמא, המורה, החברה). לאחר מכן, התלמידים שנבחרו יציגו את המקרה שלה”.

נספח מס' 24: כתיבת סיפור מנקודות מבט שונות 

”כל תלמיד יבחר דמות אחת מבין הדמויות שמוצגות ויכתוב את הסיפור מנקודת המבט שלה למשל...” כדי לסייע לתלמידים ניתן לכתוב על הלוח שלבים לכתבת קטע.

דיון לאחר הפעילות: ”איך הרגשתם לחשוב כמורה? כאמא?/ ככלב? כמישהו אחר? האם זה יכול ללמד אתכם מה האחר מרגיש? ומדוע הוא מתנהג כך? אם נדע ונבין מדוע אדם אחר מתנהג אלינו בדרך מסוימת אם רק ננסה ל”התחפש” אליו לרגע ולהבין מה הוא חושב, זה יחסוך מאתנו רגשות לא נעימים כמו כעס, עלבון, אכזבה. ככל שנצליח להבין יותר את הצד השני, הקשר שלנו אתו יהיה טוב יותר”.

לסיכום: ”מה למדנו היום? על איזה קודקוד של המשולש דיברנו היום? מהן המיומנויות שלמדנו? ממה נהנתם? ממה פחות? למדנו היום את הקודקוד של קשרים עם אחרים/יחסים בינאישיים. הבנו שהקשרים שלנו עם אחרים משפיעים עלינו, הם משפיעים על מצב הרוח שלנו ועל ההרגשה שלנו לגבי עצמנו ולגבי אחרים. למדנו שיטות שיעזרו לנו ליצור קשרים חדשים ולשפר ולחזק את הקשרים שיש לנו עם אנשים אחרים. למדנו היום שתי שיטות: ”שמירה על קשר עין” ו-”לקיחת פרספקטיבה”. למדנו להביט בעיניים של האחר כשאנחנו מדברים או משחקים איתו, כי זה נותן לו תחושה טובה של עניין בו ובדבריו. בנוסף, למדנו איך אפשר לרגע ”להתחפש” לאחר כדי להבין מה הוא חושב ומדוע הוא התנהג כפי שהתנהג. הבנה כזו עוזרת לנו להרגיש יותר טוב עם עצמנו ומשפרת את הקשר שלנו עם אנשים אחרים”.

נספח מס' 25: סיכום מפגש. 

”כעת סכמו את המפגש במילים שלכם”.