

יחסים בינאישיים | מפגש 2

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.
- חזרה על הנושא: מהן מערכות היחסים ומה תפקידן בחיינו.
- מיומנות "לדבר בשם עצמי".
- מיומנות שנקראת "סנגור עצמי".

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

נספח מס' 22: אסטרטגיות לויסות רגשי 

"מה שלומכם? איך עבר עליכם השבוע האחרון? במפגש הקודם למדנו שתי שיטות/מיומנויות שחשוב להשתמש בהן כדי לחזק ולשפר את הקשרים שלנו עם אנשים אחרים.

זוכרים את השיטות שלמדנו? מה זה "שמירה על קשר עין"? לאפשר לתלמידים לשתף ולעודד אותם לתאר מקרים בהם הבחינו שאינם שומרים על קשר עין עם האחר ושינו זאת.


"שמירה על קשר עין" זה מצב בו אנו מקפידים להביט בעיניו של האחר כאשר אנו משוחחים או משחקים איתו. המבט בעיניים מעיד על כך שאני מקשיב לו, מתעניין בו ואכפת לי ממנו.

למדנו גם שיטה שנקראת "לקיחת פרספקטיבה". מי זוכר מהי השיטה הזו? לאפשר לתלמידים לשתף ולעודד אותם לתאר מקרים בהם ניסו לקחת את נקודת המבט של האחר ואיך הדבר השפיע על הקשר ביניהם. "לקיחת פרספקטיבה" היא מצב בו אני מנסה להיכנס לנעליו 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.

היום נלמד מיומנויות נוספת אשר תסייע לנו ליצור קשרים חדשים, ולחזק ולשפר את הקשרים שלנו עם אחרים (חברים, משפחה, מורים...).

מיומנות ראשונה נקראת "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: במקום "אתה ממש מעצבן שאתה מאחר" נאמר לו: "אני נפגעת כשאחרת כי כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

חיכיתי וחיכיתי ולא ידעתי מה לעשות". במקום – "אתה" נאמר "אני" - מה אני הרגשתי כשאתה עשית את המעשה. כך אנו מסבירים לחבר איך הרגשנו ובפעם הבאה לפני שהוא יאחר הוא יזכור מה הרגשנו וכמה היה לנו לא נעים להמתין. בשיטה זו אנו מסבירים מה הרגשנו ולא מחפשים אשמים".

 נספח מס' 27 : לדבר בשם עצמי

עזרו לתלמידים לומר את דבריהם כאשר הם מדברים בשם עצמם.

"לאחר שהבנו כיצד לדבר בשם עצמנו נלמד מיומנות של "סנגור עצמי" הכוונה במיומנות זו היא שאנחנו צריכים לבקש עזרה, אך יש דרך לפנות לאדם לבקשת עזרה".

"היום נעבוד על שיטה/מיומנות שנקראת "סנגור עצמי". סנגור עצמי זו היכולת שלכם להסביר בצורה טובה ויעילה למה אתם זקוקים. כך אתם מדברים בשם עצמכם, מבקשים מה שאתם רוצים ומסבירים מדוע זה חשוב לכם. אם תבקשו בצורה מכובדת וברורה את מה שתמצו, יש סיכוי טוב שתוכלו לקבל מענה לבקשותיכם".

 נספח מס' 28 : כרטיסיות לסנגור עצמי

למורה: בנספח זה ישנן כרטיסיות המתארות מצבים שונים. על התלמידים להציע דרכים להתמודדות עם המצבים המתוארים. המורה תקריא את המקרה ותשאל את התלמידים: "מה אתם ממליצים לעשות? כיצד ניתן לפתור את הבעיה? במי ניתן להיעזר? איך כדאי לפנות אליו? מה אתם מציעים לבקש? מה תעשו אם לא תמצאו פתרון?" בשלב הדיון יש להתייחס ליתרונות ולחסרונות של כל אחת מדרכי ההתמודדות המוצעות ע"י התלמידים.

"האם תוכלו לספר לי על מצב בו ניסיתם לבקש משהו ממישהו אך לא הצלחתם? למשל רציתם שההורים יעשו עבורכם משהו אבל הם לא עשו זאת? איך הרגשתם במצב זה? תסכול? חוסר הצלחה? אכזבה? תחושה אחרת? לפעמים אנחנו לא מצליחים להעביר את המסר בצורה יעילה. יש דרכים שיכולות לעזור לנו להסביר באופן ברור מה אנו מבקשים. כאשר אנחנו משתמשים בדרכים האלו, יש יותר סיכוי שהצד השני ירצה לעזור לנו ולתת לנו את מה שאנו מבקשים ממנו. זוהי המטרה של השיטה שנלמד היום שנקראת "סנגור עצמי". ככל שנשלוט בשיטה הזו, נדע להסביר לאחרים בצורה יעילה ונעימה מה אנו רוצים".

מרכיבי הסנגור העצמי

"עכשיו נלמד דרך יעילה לגייס עזרה ממישהו אחר. יש כמה חלקים לפניך לאדם אחר כשאתה מבקש עזרה: בפניה שלך כדאי שראשית תסביר מה אתה רוצה. תדגיש כי אתה מעוניין להצליח. בשלב הבא אתה צריך לתאר בפירוט את הקושי. חשוב שתסביר באופן ברור מהו הקושי. ובשלב האחרון אתה צריך להציג את הפתרון. לומר מהו הפתרון הטוב ביותר עבורך, מה סביר שיעזור לך".

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

“לדוגמה: אני רוצה שהמורה תאפשר לי להגיש עבודה כמה ימים אחרי המועד שבו היא ביקשה להגיש את העבודות”. דרך הפניה בעזרת סנגור עצמי תראה כך:

“מה אני רוצה: מאוד חשוב לי לבצע את העבודה שנתת בצורה טובה ויסודית.”

פירוט הקוש: אני חושש שלא אצליח להשקיע בעבודה מספיק זמן כי בשבוע הבא אנחנו חוגגים בר מצווה לאחי.

הצגת הפתרון: זה מאוד יעזור לי אם תוכלי לתת לי עוד זמן ולאפשר לי להגיש את העבודה בעוד עשרה ימים”.

נספח מס' 29 : שלבים לסנגור עצמי. 

למורה: מבקשים מכמה תלמידים לספר על מקרה בו רצו לבקש משהו ממישהו. משתמשים בדוגמה לצורך המחשת שלושת השלבים בפניה. מבקשים מהתלמידים להגדיר מה הם רוצים, מהו הקושי ומה הפתרון. מנסחים ורושמים על הלוח את הפניה על שלושת מרכיביה, כפי שמופיע בנספח מס' 29.

אחרי כמה דוגמאות, יש לחלק את נספח מס' 29 לתלמידים ולבקש מהם שיתרגלו מקרים אישיים שקרו להם/יתכוננו לקראת משהו שהם רוצים לבקש.

אפשר להציע לתלמידים לצלם את המודל כדי שיהיה זמין להם במצבים שונים בהם ירצו לבקש מאחרים דברים באופן יעיל.

סנגור לפי שלבים:

הרצון להצליח: אני רוצה _____

הקושי: אבל _____

הפתרון: אני מציע ש _____

“לפני שתיגש לסנגר על עצמך, כדאי שתחשוב מראש מה עשויים להיות הקשיים שתתקל בהם במהלך הסנגור העצמי, כך ש תוכל להיערך לקראתם ולתכנן תגובה מתאימה.”

חשוב וכתוב: מה יכול לעזור לך במהלך הסנגור העצמי? במה אתה יכול להיעזר? מה תהיה התגובה שלך לכל הצלחה? מה יכול לאפשר הצלחה?”

למורה: לכתוב על הלוח את השלבים והפתרונות ולהציע למשתתפים לצלם את הפתרון (דרך הטלפון).

המורה תדגים את השלבים על אחת מהדוגמאות שבכרטיסיה.

“בוא נחשוב מול מי תסנוגר?”

_____ אני אסנוגר על עצמי בפני
_____ מה יכול לעזור לך להצליח?
_____ האדם שאסנוגר בפניו יכול להגיד ש
_____ אני אענה לו ש

לסיכום: “מה למדנו היום? על איזה קודקוד של המשולש דיברנו היום? מהן המיומנויות שלמדנו? ממה נהניתם? ממה פחות? האם היה משהו שהיה קשה? במפגש זה למדנו שיטה נוספת כדי לשפר את מערכות היחסים שלנו. השיטה שלמדנו נקראת ‘סנוגר עצמי’ שזוהי דרך יעילה לבקש את מה שאתם רוצים ואת העזרה שלה אתם זקוקים. איך אתם מרגישים עם המיומנות של סנוגר עצמי? האם היא ברורה לכם?”

נספח מס' 25 : סיכום מפגש.



“כעת סכמו את המפגש במילים שלכם.”