**איך מביאים את חדר הטיפול למרחב הלמידה?**

**מפגש צוות פיתוח רגשי 25/3**

**פתיחה:** דקלה – TED הסבר על שיטת ה-B4.. (להכין שקף למצגת). הייתם מאמצים את המודל הזה?

קצת מהניסיון שלנו בקמה להכניס שפה רגשית למרחב הלמידה. עבודה רגשית לא קשורה לבעיות. "חדר רגשי" כסימפטום הבעיה (לא צריך חדר ייעודי לדבר בו על רגשות...).

**חלק א' - טעימות**

סבבי התנסות במתודות שונות מבחינת תוכן ההתנסות וההרכב האנושי.

לפני הטעימות – חלוקת פנקס רפלקטיבי עם שאלות התבוננות על ההתנסויות השונות.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **מתודה** | **פירוט** | **אילו מושגים היא מנכיחה?** | **מסגרת זמן** | **מה צריך להכין?** |
| **שאילת שאלות** חלוקה לזוגות: להוציא חפץ. אח"כ למצוא מכנה משותף עם מישהו שהוציא חפץ אקראי אחר. | כל זוג יושב עם ערכה, מוציאים שאלות ומשוחחים עליהן לסירוגין.  חוזרים למליאה וכל אחד מוציא שאלה ועונה עליה בשם בן הזוג שלו. | שאילת שאלות – ככלי לפיתוח שיח והעמקת הקשר אישי וקבוצתי  נקודות לדבר עליהן: שאלות סגורות מול פתוחות, "קביים" לפיתוח שיח | 10 דק' בזוגות + 10 דק' במעגל | ערכות שאלות |
| **שימוש במשחקים**  **"מעגל הדאגה"** | במעגל – כל משתתף מדמה אדם בגיל מסוים: הראשון עובר בבטן אמו, השני בן 3, השלישי בן 6, וכן הלאה. כל אחד משתף בדאגה שיש לו בעיניים של הדמות שהוא מייצג. בסיום הסבב, חוזרים אחורה, וכעת כל משתתף צריך להתייחס לדאגה שהעלה המשתתף שלפניו. | משחקים ככלי לחיבור בין אישי, לאימון מיומנויות חברתיות וייצור תקשורת, מאפשר למורה לתצפת, מיקרוקוסמוס חברתי.  המשחקים מאפשרים שיח קליל על דברים משמעותיים. | במעגל |  |
| **"שיח שכבה"** | כללי השיח:  אפשר לדבר על מה שרוצים (לא פוגע)  מסגרת זמן ידועה מראש  משתתפים קבועים – לא יוצאים ולא נכנסים  כיסא הדובר והכיסא שלידו  רק הדובר מדבר  הצוות והתלמידים שווים  מנחה יכול עפ"י שיקול דעתו להאריך את השיח | סטינג בטוח ומוקפד עבור כל המשתתפים  שימוש בשפת ה"אני"  יכול להיות כסדירות קבועה מבלי שיגיע איזשהו פיצוץ | במעגל |  |
| **"איש קשר"** | לבחור אקראית איש קשר בפלאפון לפי אות שמקבל. אחרי שבחר צריך לספר על עצמו דרך איש הקשר שבחר. | מפתח יכולת להגיד על עצמי דברים טובים.  תרגול היכולת להתבונן במגוון נקודות מבט. | במעגל |  |
| **תרגיל ציור המשכי?** |  | חוויה כערוץ נוסף לפיתוח שיח רגשי. שימוש במטאפורות, צבעים, מרקמים, מוסיקה.  יצירה משותפת, היכולת לשחרר את היצירה שלי.  התמודדות עם תחום שאני (אולי) לא מרגיש בו בטוח. | במעגל | קנבסים, צבעי אקריליק, מכחולים, שפכטלים, ספוגים |
| **תרגיל קבוצתי – הנחייה**  קלפי שדונים וכוחות |  | מיומנויות הנחיה:   * הקשבה * שהייה * שחזור * שאילת שאלות   שימוש בקלפים | במעגל | קלפים |
| **תרגילים רפלקטיביים:**   * קפה לדרך * מסך הבית שלי | קפה לדרך:  כל אחד בוחר עם עצמו קפה / לימונדה / קולה וחושב עם מי היה רוצה לשבת עכשיו לשתות.  "הייתי רוצה לשבת עכשיו עם \_\_\_\_\_\_ ולשתות איתו \_\_\_\_\_\_\_".  מסך הבית שלי:  התבוננות במסך הבית בפלאפון וחשיבה מה הוא יכול ללמד עליי? | התבוננות עצמית –  איפה אני נמצא  מה הצרכים שלי כעת  מי יכול לסייע לי בהם  מה החוזקות שלי  מה מעניין אותי  מה מעסיק אותי | כל אחד עם עצמו |  |
| **תרגיל הקשבה**  שלשות (לחשוב איך מתחלקים) | נושא מובנה לדיון.  בכל שלשה – מקשיב, מוקשב ותצפיתן. מתחלפים כל X דקות. | יכולת הקשבה, סוגי הקשבה, כשלים בהקשבה.  שחזור. |  |  |

**שיח קבוצתי אוסף** – שיח על הכלים ועל התחושות שההתנסויות האלה מעלות.

**חלק ב': הרחבה על נושא ההקשבה**

ההקשבה כבסיס לכל המיומנויות והכלים לשיח רגשי.

סרטון <https://www.youtube.com/watch?v=SICvNqZyhwY>

צריך לעבות פה את הידע התיאורטי (דקלה – מההרצאה של מינהל עסקים, 7 ההרגלים של סטיבן קובי)

**חלק ג': יישום במרחב הלמידה** (האם באמת נדרש או שבמהלך ההתנסות והשיח כבר ניגע בזה ממילא?)