

## עדשת חברות: מיומנויות חברתיות

<p>1. היכרות עם המושג מיומנויות חברתיות העומדות בבסיסה של חברות או קשר משמעותי</p> <p>2. התבוננות אישית על מיומנויות חברתיות</p> <p>3. תרגול מיומנויות חברתיות</p>	<p><b>מטרת המפגש</b></p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש</p> <p>- אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות), ראו קובץ נפרד.</p>	<p><b>טקס פתיחה/ זמן מעבר</b></p>
<p>שלום לכולם, במפגשים האחרונים אנחנו משוחחים הרבה על חברות: מה זה בשבילנו ואיזה חברים אנחנו... עד שנראה שחברות היא ברורה מאלה. אני רוצה להגיד משהו, אולי ברור לכולם, אבל חברות, קשר משמעותי בין אנשים, הוא לא תמיד דבר פשוט וקל: ליצור את החברות זה לא תמיד פשוט, לשמור עליה, לא לריב, או לריב ריב גדול ואז לבנות מעליו גשר, להתפשר, להיות לצידו של מישהו בכל מיני רגעים שלא תמיד בא לנו להיות שם- זה לא קל. יש גם משהו בחברות, שתמיד נראה כלפי חוץ שכולם מסתדרים, לכולם זה עובד יופי- אבל למען האמת חברות או קשר משמעותי ארוך טווח הוא תוצר של עבודה קשה, של כימיה אבל גם <b>מיומנויות בינאישיות, או ליד דיוק מיומנויות חברתיות. נושא המפגש שלנו היום.</b> אתם בגיל שאתם עדיין מפתחים אותן, והם ימשיכו להתפתח כל החיים ככול שאתם תתפתחו ותגדלו. זה מסע שלא נגמר. אני רוצה להזמין אתכם בשיעור הזה להתבונן על החלקים שמרכיבים את הקשרים החברתיים שלנו, על המיומנויות החברתיות שלנו, ואני רוצה להזמין אתכם להתבונן במרכיבים האלו ולסמן לעצמכם- במה אתם כבר טובים, מה מחדש לכם? מה עוד לא פתור?</p>	<p><b>שער בניסה גשר למשתתפים</b></p>
<p><b>מיומנויות חברתיות</b></p> <p><input type="checkbox"/> נחלק לכל משתתף דף עם רשימת המיומנויות. אפשר:</p> <p><input type="checkbox"/> לכתוב לעצמי/ לסמן בטבלה- במה אני טוב, במה אני עוד רוצה להשתפר (עמודה ריקה)</p> <p><input type="checkbox"/> לשתף בזוגות- במה אני טוב, אפשר גם לספר סיפור או לתת דוגמה. לזהות מה הייתי רוצה לחזק, לשפר. אפשר גם להתחיל בזיהוי מיומנויות חברתיות טובות אצל הצד השני, ואז להוסיף מה שאת/ה רואה על עצמך.</p> <p><b>לאחר מכן- תרגול מיומנויות חברתיות נבחרות</b> נזמין את המשתתפים לבחור מיומנות אחת (או יותר- בהתאם לזמן שלרשותכם) ולתרגל אותה בקבוצה/ זוג/ לאישי:</p> <p>1. <b>משחק-</b> מביאים לכיתה כמה משחקים קופסה- משחקים ביחד (כמה סבבים)- לדוגמה טאקי, רמי קוב, יניב וכו'... אחרי התרגיל עוצרים רגע להתבוננות אישית: איך היה לי? איך הרגשתי פה? מה היה לי נעים/ לא נעים? איך הסתדרתי?</p> <p>2. <b>מחמאות-</b> מתחלקים לזוגות/ שלשות ועובדים בהתאם לכרטיס בהמשך.</p> <p>3. <b>אמפטיה-</b> תרגול אישי, ראו את דף ההסבר.</p>	<p><b>התנסות</b></p>
<p><input type="checkbox"/> לפני שנדבר על התרגולים- התחלנו עם הדף, האם אתם מכירים את כל המיומנויות? משהו התחדש לכם?</p> <p><input type="checkbox"/> מזמינים לשתף- במה הרגשתם שאתם כבר שולטים? האם יש משהו שסימנתם בתור אתגר?</p> <p><input type="checkbox"/> האם יש מיומנויות שנראות לכם יותר חשובות? קריטיות?</p>	<p><b>עיבוד</b></p>

<p>איך היה לכם התרגולים? מה תרגלתם?          נזמין תלמידים לשתף בנוגע לתרגולים:          - מי תרגל מתן וקבלת מחמאות? ספרו לנו: איך זה מרגיש לקבל/ לתת? מה זה עושה לכם לתת/ לקבל מחמאה? אפשר לשתף במחמאות שנתנו.          - מי תרגל משחק? מה היה טוב? מה מעצבן/ קשה? איזה רגש ליווה אתכם במשחק?          - מי שתרגל אמפטיה- מזמינים לשתף, באיזה מידה הצלחתם להבין ולבטא את הצד השני? מה זה עשה לכם לראות את הצד השני?</p> <p>מה ראינו כאן היום?</p> <p><input type="checkbox"/> ראינו שלהיות חבר או חברה מורכב מטווח רחב של מיומנויות חברתיות. אנחנו נולדים עם היכולת הבסיסית לתקשורת, אבל לומדים בעיקר מהסביבה, מהתרבות סביבנו, ובעזרת היכולות האישיות שלנו- איך להתנהג בחברה. כמו שאמרנו בהתחלה- אתם עוד בשלב של למידה, והלמידה הזו תלך ותשכלל כל החיים. עד עכשיו בשיחה שלנו ראינו שיש קשת רחבה של מיומנויות, ולכל אחת ואחד שיושבים פה יש חוזקות במיומנויות שונות, ואתגרים לפתח מיומנויות אחרות.</p> <p><input type="checkbox"/> אנחנו קוראים להן מיומנויות חברתיות, כי הן מיומנויות, כלומר אפשר להתאמן כדי לחזק ולשפר אותם. בעזרת אימונים נוכל להעמיק את הקשרים החברתיים שיש לנו: עם המשפחה, עם חברים ואנשים משמעותיים לנו.</p> <p><input type="checkbox"/> זה בסדר להבין שאנחנו לא מצוינים באחת מהמיומנויות, אף אחד לא מצוין בכלל. היכולת שלנו להבחין בהן, ולתרגל אותן היא חשובה ומביאה לשינוי.</p>	<p><b>העמקה</b></p>
<p>עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...שחקנו ב...ראינו ש... שמענו קולות ש...          זה המקום גם לשקף כמנחה איך ראית אותם כקבוצה: הקשבה, השתתפות, דיבור פתוח ועוד. בשלב זה ניתן גם להזמין את המשתתפים להתבוננות משלהם על מה שהיה במפגש: איך הרגיש המפגש? השיחה בקבוצה?</p>	<p><b>סיכום המפגש</b></p>

שם המיומנות	תיאור	איך אני?
חיוך	אני מכיר/ה בכוחות של חיוך לקרב אלי אנשים	
קשר עין	אני מסתכל/ת בעיניים כשצריך, לא נמנע/ת ממבטים, אבל גם לא בוהה באנשים	
דיבור	אני משתמש/ת בטון, עוצמה וקצב דיבור שמותאמים לסיטואציה	
שפת גוף	שפת הגוף והבעות הפנים שלי מביעות רגשות שתואמים לסיטואציה	
מרחב אישי	אני שומר/ת לא לחצות את המרחב האישי של אחרים	
היגיינה אישית	אני נקי/ה ומאורגן/ת ברמה האישית	
אמפתיה	אני יכול/ה (או מנסה) להבין נקודת מבט של אנשים אחרים, ויכול/ה לדמיין את עצמי במקומו.	
שוויון	אני יוצר/ת קשרים שווים עם חברים, אין התנשאות או נחיתות מול חברים.	
נקיטת יוזמה	אני יודע/ת לקחת יוזמה באופן פרואקטיבי	
שליטה עצמית	אני יודע/ת להתמודד עם תסכולים, קשיים, להתאפק, לווסת רגשות ולהקשיב לחוקים ולכללים.	
זיהוי רגשות פנימי	אני יודע/ת לזהות רגשות שונים שיש לי	
זיהוי רגשות אצל אחרים	אני יודע/ת לזהות ולהבחין בין רגשות שונים שיש לאחרים	
גמישות מחשבתית	<input type="checkbox"/> אני יכול/ה להבין שאחרים חושבים אחרת ממני, שאחרים פרשו אירועים שונה ממני. <input type="checkbox"/> אני יכול/ה להתמודד עם שינויים. <input type="checkbox"/> אני יכול/ה לסלוח.	
שיתוף בעולם פנימי	אני יכול/ה לשתף אחרים בעולמי הפנימי, ברגשות, בפחדים, בתקוות, חלומות וכו'...	
שיתופיות	אני מבינ/ה שאני חלק מקבוצה ויכול/ה לעבוד בשיתוף עם אחרים	
מחמאות	אני מבינ/ה שמחמאות מקדמות קשרים, יודע/ת לתת מחמאות וגם לקבל	
הצטרפות לקבוצה	אני מסוגל/ת להצטרף לקבוצה, ולהשתתף בפעילות שמתקיימת בה (שיחה/ משחק/ אחר)	
כנות	אני מוד/ה ברגשות, בטעויות, יכול/ה לדבר באותנטיות	
משחק	אני יודע/ת לשחק לפי כללי משחקים, להישאר במשחק לנצח ולהפסיד בכבוד	

\*\*נבנה על בסיס מאמריהן וכתביהן של אברהם יעל (2013) וד"ר עדה בקר (2016) – מדריכות מרכז 'תעצמות'.

## תרגול- מחמאות

### מה עושים?

- מתחלקים לזוגות/ שלשות
- חושבים על משהו טוב שהאדם השני עשה לאחרונה, או משהו שממש מאפיין אותו ומחמיאים.
- למחמאות יש כוח מיוחד, שכן הם **עושות טוב** למי שנותן אותן, ולמי שמקבל.

### איך לתת מחמאה?

1. **עם כוונה**, בלי לזייף ולהחמיא על משהו שבאופן כנה את/ה חושב/ת שהוא דבר טוב אצל האחר.
2. להחמיא עם **כל הגוף**- חשוב להביט בעיניים, להתאים את טון הדיבור. באמת להתלהב מזה.
3. לתת למחמאה **הקשר**- אפשר להגיד את/ה מהממ/ת, אבל יהיה טוב יותר לומר- את/ה מהממ/ת שהתנדבת לעזור!
4. אפשר ורצוי **להרחיב**- לדוגמה: "את/ה מהממ/ת שהתנדבת לעזור ככה, יש לך לב כל כך רחב ונתינה גדולה."
5. חשוב להחמיא בקשר למה **שקורה עכשיו, בהווה**- לא משנה מה האדם עשה בעבר, אלא מה שחשוב זה מה שקורה עכשיו!

### איך לקבל מחמאה?

לא כולנו יודעים לקבל מחמאות, לפעמים אנחנו מסמיקים, נבוכים, מנסים להקטין את מה שעשינו, ומרגישים שהמחמאה לא מגיעה לנו או תשומת הלב גדולה מידי.

מחמאות גם צריך לדעת לקבל ולזכור:

1. שאם הן כנות- הן נאמרות מכל הלב, ואתם ראויים להן.
2. שהמחמאה מספרת על משהו טוב שרואים בך, וזה נעים.
3. שאם אתם מקבלים מחמאה אפשר לחייך מכל הלב, ולהגיד תודה רבה, ולשמוח על הטוב שראו בכם. כי יש בכם הרבה טוב!

## תרגול - אמפתיה

<p><b>מה זה אמפתיה?</b></p> <p>אמפתיה היא היכולת לקרוא את תחושותיו של האחר ולהבין את נקודת מבטו, גם אם אנחנו חושבים אחרת ממנו. אמפתיה חשובה לכל מערכת חברתית בחיים שלנו: בבית עם המשפחה, בבית הספר, עם חברים ובהמשך החיים. אמפתיה היא מיומנות חשובה, לפעמים היא קשה יותר כשאנחנו בסערת רגשות, וקשה לראות את הצד של האחר. התרגול הבא עוזר בכך.</p>	
<p><b>איך מתרגלים?</b></p> <p>זכרים בוויכוח או ריב שהיה לי לאחרונה (הורים/ בית ספר/ מורה/ חברים) <b>אפשר לתאר אותו כאן.</b></p>	
<p><b>הצד השני</b></p> <p><input type="checkbox"/> מה היו הטענות של הצד השני בוויכוח/ ריב? <input type="checkbox"/> איך לדעתי הם הרגישו?</p>	<p><b>אני</b></p> <p><input type="checkbox"/> מה הרגשתי בסיטואציה? <input type="checkbox"/> מה אני רציתי או טענתי? מה היה הצד שלי?</p>
<p>כשאני רואה את תחושות האחר- איך זה משפיע עליי בוויכוח עצמו או לאחר הוויכוח? (חשבו על עוצמת הוויכוח, איך להתבטא, את לפתור את הוויכוח)</p>	
<p>חשוב לזכור שאמפתיה לא אומרת להסכים עם הצד השני, אלא לראות אותו- את הרגשות והמחשבות, להכיר בהם ולתת להם מקום. להבין שלא רק הרגשות שלנו מתקיימים ויש פה מישהו עם רגשות.</p>	