

עדשת צמתים ומעברים: דפוסי פעולה וחשיבה בצמתים (בשילוב מודל אפר"ת)

<p>1. התבוננות על דפוסי תגובה וחשיבה בצמתים. 2. היכרות עם מודל אפר"ת וניתוח תגובות באירוע משמעותי לפי המודל ופיתוח תחושת מסוגלות להתמודדות עתידית עם צמתים ומעברים.</p>	<p>מטרות המפגש</p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיך והזמנה להיכנס למפגש. - אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות), ראו קובץ נפרד.</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>אנחנו ממשיכים היום בעדשת הצמתים, וכמו בסרט- נעשה זום אין לצומת משמעותית שלנו, ונתבונן על עצמנו שם: איך היינו שם? מה עשינו, אמרנו, הרגשנו? מה לקחנו הלאה מהצומת הזה? נתמקד במפגש הזה בתגובה שלנו לאירועים ונכיר את מודל אפר"ת שעוסק בכך. נציג לתלמידים בקצרה את מצגת 'תעתועי ראייה' המדגימה את נושא הפרשנות בצורה ויזואלית: בכל פעם נתבונן באיור ונראה שיש בו יותר סצנה אחת, כך גם כאשר יש לנו צומת משמעותי בחיים- נוכל לראות יותר פרשנויות.</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>
<p>מודל אפר"ת נסביר כי מודל אפר"ת הוא מודל התנהגותי שמתאר את התהליך שקורה אצל כל אדם מהרגע שמתחולל אירוע ועד לרגע התגובה. אפר"ת זה ראשי תיבות:</p> <ul style="list-style-type: none"> • א- אירוע- משהו שקרה, הוא הטריגר לתגובה שלנו שתבוא לאחר מכן. • פ- פרשנות- איך פרשנו את האירוע • ר- רגש- הרגש שהתעורר בנו • ת- תגובה <p>נסביר בעזרת דוגמה:</p> <ul style="list-style-type: none"> • התקשרתם לחבר או חברה, אבל לא ענו לכם והגעתם אחרי צלצול לתא קולי. זה האירוע. • מה יכולה להיות הפרשנות לכך? (סיננו אותי/ הוא עסוק/ אין לו סוללה/ בטעות התנתק לו). • בהתאם לפרשנות- יתעורר הרגש. לדוגמה אם פרשתי את המעבר לתא קולי כסינון- אולי אכעס, אפגע. • התגובה תהיה בהתאם לכך (לא אענה לו בחזרה/ אתעמת איתו ואכעס עליו וכו'...) <p>לכל אירוע יכולות להיות פרשנויות שונות, ולמעשה אנשים שונים עם ניסיון שונה- יפרשו אירועים אחרת.</p> <p>מבוסס על סיפור אמיתי נחלק לכל משתתף את דף הפעילות- מבוסס על סיפור אמיתי לכתיבה אישית. בסיום נתכנס לעיבוד והעמקה.</p>	<p>התנסות</p>
<ul style="list-style-type: none"> • נזמין את התלמידים לשתף באירועים שבחרו לכתוב עליהם בחוויית הכתיבה • למה האירוע הזה משמעותי בעיניך? • האם האירוע השפיע או שונה אותך באיזה אופן? 	<p>עיבוד</p>
<ul style="list-style-type: none"> • איזו פרשנות הייתה להם לאירוע? האם אפשר להציע פרשנות אחרת? • האם למישהו קרה משהו דומה והייתה פרשנות/ רגש/ תגובה אחר? • איך הייתה משפיעה הפרשנות האחרת על הרגש והתגובה? • עד כמה הפרשנויות האלו (ששיתפתן בהן) מלוות אתכם גם באירועים אחרים? • כאשר מתבוננים על כל אירוע דרך המודל אנחנו בעצם רואים שיש האירוע הוא דבר שלא תמיד יש לנו שליטה עליו, הוא פשוט קורה. יש לנו שליטה על הפרשנות שלנו, על הרגשות שמתעוררים והתגובה שלנו. האם אתם מסכימים עם המודל? • האם התבוננות על האירוע שכתבתם ומתן פרשנויות נוספות גורם לכם לראות אותו באור אחר/ שונה? 	<p>העמקה</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?

סיכום המפגש