

אמפתיה – זיהוי רגשות

<p>1. היכרות עם המושג אמפתיה</p> <p>2. הבנה כי אמפתיה היא חלק משמעותי מהיכולת לייצר קשר ותחושת קרבה ושייכות</p> <p>3. זיהוי ושיום (naming) רגשות שלי (כמשתתף) ושל משתתפים אחרים</p> <p>4. תרגול מיומנות אמפתית (ע"י זיהוי רגשות, הקשבה, תרגול הבנה של נקודת מבט/ רגשות של האחר)</p>	<p>מטרות המפגש</p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש</p> <p>- אפשר טקס כניסה/ טקס מעבר שמסייע לתלמידים לעבור מהפעילות הקודמת למפגש התצא"מ ולהתכנס אליו.</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>- יושבים במעגל, ומזמינים את המשתתפים לומר את האסוציאציה הראשונה שעולה להם לראש כשאומרים את המילה אמפתיה.</p> <p>- לאחר הסבב – אוספים את הנאמר, וממשיגים. כדאי גם להבחין בין סימפטיה ואמפתיה.</p> <p>- נניח וקרה למישהו שאתם מכירים משהו ממש מבאס, לדוגמה: הוא קיבל ציין נמוך וזה עלול לפגוע בו/ הוא נדחה מלהתקבל למקום שהוא רצה, או כל דבר אחר. להיות אמפתיים אליו זה אומר להחזיק ביכולת להרגיש את הרגשות שלו, להבין את נקודת המבט שלו בלי שיפוטיות, בלי ביקורתיות. זה לא חייב להיות רק ברגעים מבאסים, עצובים או מפחידים. זה יכול להיות גם ברגעים של שמחה, חגיגה, הישגים. זה ממש לספוג את האנרגיה של אדם אחר, להבין ברמה העמוקה איפה הוא נמצא ולהיות שם איתו (גם בלי לומר הרבה).</p> <p>- ומה זו סימפטיה? להכיר ברגשות של אדם אחר, להזדהות ולגלות אכפתיות – כלומר בדוגמה הנ"ל, לזהות שאותו אדם חווה מצוקה, להכיר הקושי שלו, ולגלות אכפתיות זה כמו להגיד "זה לא נורא, תהיה הזדמנות אחרת.../ העיקר שניסית/ הם הפסידו אותך..." וכדומה.</p> <p>- המפגש שלנו היום, וכך גם המפגשים הקרובים יעסקו באמפתיה, כמיומנות שניתן וחשוב לפתח ותהיה בכל אחד ואחת מאיתנו.</p> <p>- למה חשוב להיות אמפתיים?</p> <p>כשנהיה אמפתיים נוכל להבין ולזהות מה אנחנו מרגישים, ונתייחס לעצמנו בצורה טובה, נוכל להבין מה אחרים סביבנו מרגישים וזקוקים, נוכל להיות חברים ובני משפחה טובים וקשובים יותר, לעבוד בצוות טוב יותר, להתחבר לאנשים, לרתום אנשים אלינו. אמפתיה היא כמו כוח על ביחסים בן אנשים, לאנשים אמפתיים קל יותר לשמור ולטפח חברויות, ליצור חברויות עמוקות ומשמעותיות יותר, גם עם בני משפחה, לפתור בעיות, לנהל קונפליקטים, היא מורידה לחץ וחרדה ועוד.</p> <p>- למנחה, אפשרות לצפות/ לקרוא: https://www.youtube.com/watch?v=yOD_NUvKQ74&t=75s https://www.tipulpsychology.co.il/therapy/adults/empathy.html</p>	<p>גשר למשתתפת/ גשר</p>
<p>למנחה: להלן מספר תרגילים לבחירתך. מטרת התרגילים לשתף את כל התלמידים במשימה בבסיס לשיח על זיהוי רגשות ומצבים שלהם ושל אחרים בקבוצה. איך זה נעשה?</p> <ul style="list-style-type: none"> • בוחרים התנסות • מחלקים את הכיתה לקבוצות כנדרש • מגדירים לתלמידים להסתכל תוך כדי המשימה גם על החבר שיושב מצד ימין אליהם, להיות ערים להתנהגות, תחושות, רגשות. 	<p>התנסות</p>

<p>1. כיסא מבלונים</p> <p>ציוד: כל קבוצה מקבלת 20 בלונים, נייר דבק וחוט</p> <ol style="list-style-type: none"> מחלקים את הקבוצה לקבוצות של 3-4 משתתפים המשימה: לבנות כיסא מבלונים שיכול להחזיק אדם במשך 30 שניות כאשר הגוף לא נוגע בקרקע אפשר להשתמש בחוט או סלוטייפ/ לא שניהם אפשר לתת 10 בלונים יותר- לבנייה עם משענת (להוסיף תנאי- הכיסא חייב להיות עם משענת) משך הבנייה – בד"כ מסיימים תוך 10 דק' נקודות: הקבוצה שעומדת המשימה הכי מהר והכי מעט בלונים – מנצחת. <p>2. בניית מגדל (מרשמלו)</p> <p>ציוד: 20 מקלות ספגטי לא מבושלים, 1 מטר של חוט (צמר/ אחר), 1 מטר של נייר דבק, מרשמלו אחד.</p> <ol style="list-style-type: none"> מתחלקים לקבוצות, עד 5 משתתפים בקבוצה לרשותם כ-15 דקות לבנות את המגדל הגבוה ביותר שיוכלו מהציוד שקבלו וללא ציוד נוסף. את המרשמלו נועצים בסוף המגדל. בסיום הזמן המגדל צריך לעמוד בצורה עצמאית ללא עזרה חיצונית של משתתף/ ציוד וכדומה במשך 30 שניות לפחות. <p>3. משחק חוץ ממריץ לדוגמה: מחניים, דגלים וכדומה.</p>	
<p>נתאים את השאלות להתנסות שנבחרה:</p> <ul style="list-style-type: none"> איך הייתה לכם הפעילות? מה היה קשה? מה היה פשוט? איך החלטתם לעבוד על הפרויקט (בלונים/ מגדל)? מה הייתה האסטרטגיה שלכם במשחק (משחק חוץ)? איזו הרגשה/ אנרגיה הייתה במהלך המשימה בקבוצה? נאפשר לחברים שונים בקבוצה לשתף איך אתם הרגשתם במהלך הפעילות? אלו רגשות עלו בכם? - נחלק לכל משתתף/ת דף ונבקש מהם לכתוב את הרגשות שעלו בהם בזמן המשימה. נעודד לכתוב רגשות חיוביים, נייטרליים או שליליים. יש להכול מקום. 	<p>עיבוד</p>
<p>העמקה בקבוצה:</p> <p>נזמין את התלמידים לשתף בקשת הרגשות שעלתה להם במשימה, ואת הסיבה/ות לרגשות אלו. אפשר להקרין על הלוח שקף מסייע לשיום (naming) של הרגשות.</p> <ul style="list-style-type: none"> שאלות להעמקה לבוגרים: עד כמה אנחנו מודעים לרגשות שלנו ביום-יום? שתפו בחוויה שבעקבותיה הייתם מוצפים ברגשות ונסו כעת לתת שמות לרגשות אלו. מה ההתבוננות על מגוון הרגשות נותנת לכם? 	<p>העמקה</p>

<ul style="list-style-type: none"> • נסביר כי חשוב לזהות בשמות את הרגשות שעולים בנו כי כשאנחנו עושים את זה, אנחנו מבינים שיש מגוון רחב של רגשות, אנחנו מזהים את הסיבות לרגשות האלו, ובהמשך אנחנו גם יכולים לנהל את עצמנו טוב יותר כי אנחנו כבר יודעים איזה פעולות מעוררות בנו רגשות שונים. • שאלות העמקה לכולם: • בקשנו מכם להתבונן בפעילות על חבר אחר בקבוצה. נזמין את התלמידים לשתף על מי הם התבוננו? מה הם ראו? • נשאל את החבר שצפו עליו – איך זה מרגיש כשמישהו "מרגיש" אותך? ער למה שקורה לך? • האם הייתה לזה השפעה על הקבוצה? • שיתוף והקשבה אמפתית: נזכיר לתלמידים את ההגדרה לאמפתיה מתחילת השיעור: אמפתיה משמעותה להקשיב לאחר, להיות בעל יכולת להבין את נקודת המבט של האחר ולהרגיש את מה שהוא מרגיש בלי שיפוטיות ובלו ביקורת. כשאנחנו נוהגים כלפי האחר באמפתיה – אנחנו מקשיבים לו, מנסים להרגיש את מה שהוא מרגיש ופשוט שוהים איתו לרגע באותו הרגשה. • איך זה מרגיש לכם עכשיו כשאנחנו משתדלים להיות יותר אמפתיים כלפי אחרים? • איך זה מרגיש כשאמפתיים כלפיך? אפשר גם להזמין לשתף בחוויה שמישהו מהמשתתפים חווה לאחרונה והרגיש אמפתיה כלפיו. נסו לתאר ולהתבונן מה, ולהבין מה אפשר למשתתפים את האמפתיה. • מתי קשה לנו להיות אמפתיים כלפי האחר? • מה יוצא לנו מלהיות אמפתיים לאחרים/ כשאחרים אמפתיים אלינו? • נאסוף: התנסינו עכשיו בזיהוי של הרגשות שלנו, גם שתפנו אחרים והקשבנו, והתחלנו לתרגל אמפתיה. ממה שאתם יכולים לומר עד כה: אלו תנאים צריכים להתקיים כדי שנהיה אמפתיים כלפי אדם אחר? <p style="text-align: center;">אם התעורר באחת הקבוצות קונפליקט או שעלו רגשות עזים בהתנסות אפשר לתרגל אמפתיה סביב הרגשות המנוגדים</p> <ul style="list-style-type: none"> • נזמין את המשתתפים השונים בקבוצה לתאר את מה שהם הרגישו (רגשות, בלי עובדות, מעשים). • נשקף לתלמידים שנראה שבכל קבוצה/ בקבוצה ששיתפה נראה שכל אחד ראה או חווה את ההתנסות קצת אחרת ויצא עם רגשות אחרים. נשאל: האם יש פה בהכרח נכון או לא נכון? • נחזור להגדרה של אמפתיה (ראו לעיל) ונזכיר כאשר אנחנו אמפתיים אנחנו פשוט מנסים להיות עם האדם האחר, מנסים להרגיש מה שהוא מרגיש ללא שיפוטיות ולכן אין נכון או לא נכון. • עד כמה אנחנו יכולים להיות אמפתיים כשאנחנו בקונפליקט? למה? 	<p>סיכום המפגש</p>
<p>התחלנו היום את המפגש הראשון מתוך סדרה בנושא של תרגול מיומנות אמפתיה. שחקנו, נהיננו וגם דברנו. זיהינו את הרגשות שמתעוררים בנו, והבנו שמתעוררת בנו קשת גדולה של רגשות בכל התנסות, וכך גם באחרים.</p> <p>ראינו שכאשר אנחנו מזהים את הרגשות השונים, אנחנו גם מזהים מה גרם להם ויכולים להבין את עצמנו יותר וגם לשלוט טוב יותר בעצמנו. התנסו גם באמפתיה: הקשבנו לאחרים וניסינו להיות שם איתם ברגשות ובתחושות שלהם.</p> <p>הבנו שבדי שנוכל להיות אמפתיים אנחנו צריכים קודם להכיר ברגשות שלנו, כדי שנוכל להכיר ברגשות של אחרים.</p>	



משימה #1

**משימה
לתרגול**

נחלק לכל משתתף את דף הרגשות, ונבקש מהם עד למפגש הבא לכתוב בקצרה על 2 אירועים שקרו בשבוע הזה והציפו אותם רגשית. הם יכולים לכתוב על הדף בקצרה מה קרה, אבל חשוב מכך אלו רגשות התעוררו בהם ולמה (אפשר כמובן להוסיף רגשות נוספים).