

סדנא לשיפור מיומנויות חברתיות

בגישת CBT

מותאם לכיתות ג'-ו'

בחינוך הרגיל ובחינוך המיוחד



אילי קסוטו הדר

מטפלת ומדריכה בהבעה ויצירה

מטפלת בגישה ההתנהגותית- קוגניטיבית

מת"י פתח תקווה

חלק מהחומרים והרעיונות, לקוחים מתוך תכנית "פנדה"

"הרצוג, המרכז הישראלי לטיפול בפסיכטראומה"

"בהמלצת אנשים רבים אני מנסה עכשיו לחפש חברים חדשים ללא הפייסבוק!

אז יצאתי החוצה, צעקתי לכולם מה אכלתי היום, איך אני מרגיש, הראיתי למלא אנשים את התמונה של האחיינית המתוקה שלי וכשראיתי שאנשים עושים משהו מעניין צעקתי להם "אהבתי" וטפחתי על שכמם. צעקתי "מהממת" לכמה נשים ברחוב, שביננו אני לא סובל את המראה שלהן, אבל כדי שירגישו טוב אפשר קצת לשקר...הרהרתי בקול על משמעות החיים ושיתפתי את כל העוברים ושבים במצב הרוח שלי ומה אני מתכוון לעשות היום....

מפה לשם, רק התחלתי ויש לי כבר 5 עוקבים! שני שוטרים, פסיכיאטר אחד, עובדת רווחה אחת, ועוד אשה אחת עצבנית אני לא יודע למה...."

מהו טיפול התנהגותי – קוגניטיבי (CBT)

טיפול התנהגותי קוגניטיבי הינו, גישה טיפולית אשר התפתחה בשנות החמישים בארה"ב (אם כי שורשיה מוקדמים הרבה יותר) ומקושרת בעיקר לשמותיהם של שני פסיכולוגים אמריקאים: אלברט אליס ואהרון בק. גישת הטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי, עליה נשען המשחק מבססת על ההנחה שההתנהגות האנושית הינה נלמדת ומעוצבת על ידי הרגלי חשיבה והתנהגות.

עלפי גישה זו, האירועים בחיינו (חיוביים או שליליים כאחד) אינם קובעים באופן בלעדי את התחושות, הרגשות וההתנהגות שלנו, אלא מתווכים ע"י המחשבות (הסכמות המנטליות) שלנו. במילים אחרות, לא האירוע עצמו בלבד קובע, איך נרגיש ואיך ננהג אלא הפרשנות שאנחנו נותנים לו.

על פי גישה זו על מנת לשפר את ההתמודדות הלא יעילה הפוגעת בתפקודינו וביחסינו עם האחר, עלינו קודם כל לאתר את דפוסי החשיבה המזיקים, לבחון את הקשר בניהם לבין התגובות הרגשיות (עוצמתן) וההתנהגות.

לאחר שאיתרנו את דפוסי החשיבה המכשילים נוכל לנסות לשנות אותם באמצעים שונים קוגניטיביים למשל: ע"י בדיקת החשיבה, שינוי הדיבור הפנימי לדיבור חלופי יעיל יותר או ע"י אמצעים התנהגותיים אשר יובילו לתגובות רגשיות והתנהגותיות מתונות ומסתגלות יותר.

מטרת הטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי תהייה לאתר ולתקן דפוסי חשיבה מכשילים, לשנות הרגלים ולסייע בפיתוח רפרטואר התנהגויות מסתגלות יותר.

הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי שם דגש על תהליכים המתרחשים בהווה ועל דיאלוג ב"גובה העיניים" בין המטפל למטופל. במסגרת דיאלוג זה המטופל לומד ומבין את הבעיה, שותף בתכנון הטיפול ומתרגל מיומנויות חדשות בין פגישה לפגישה. גישת טיפולית זו, הינה גישת טיפול פסיכולוגית עדכנית הנתמכת ומבוססת על מחקרים רבים ונמצאה כיעילה בטיפול במגוון רחב של הפרעות כגון טיפול בהפרעות חרדה לסוגיהן, דיכאון, בעיות התנהגות, הפרעת קשב וריכוז דימוי עצמי, מיומנויות חברתיות ועוד.

מודל ההתערבות – **מודל אמ"ת** - בוחן את ההתרחשויות ע"י אבחנה בין מרכיבי האירוע:

האירוע - מה קרה, הנסיבות, העובדות. (האירוע יכול להיות פנימי או חיצוני, בהווה בעבר, או בעתיד).

המחשבות - מה עבר לנו בראש, מה אמרנו לעצמנו, בדיקת הדיבור הפנימי.

התגובות - נעשית הבחנה בין תגובות רגשיות, התנהגויות וגופניות.

התגובות הרגשיות – רגשות - מה הרגשנו?

התגובות ההתנהגותיות - ההתנהגות - מה עשינו?

התגובות הגופניות - מה הרגשנו בגוף?

שיפור ההתמודדות על פי גישה זו יתרחש על ידי התערבות בדפוסי החשיבה וההתנהגות. אלמנט הבחירה והאחריות האישית הינם קריטיים ומכריעים ביכולת השינוי.

" שום דבר אינו טוב או רע, אלא רק המחשבות עושות אותו כך " . שקספיר



**הסדנא הינה קבוצתית , ממוקדת וכוללת עשרה מפגשים.
כל מפגש הינו בן 60 דק' לפחות (תלוי בגודל הקבוצה).**

*** לפני המפגש ראשון ובסוף המפגש האחרון , ניתן לתת לילדים שאלון מיומנויות
חברתיות (שחיברתי), על מנת לבדוק אם אכן חל שיפור בעקבות הסדנא.**

(ראה נספחים)

SETTING

- כל מפגש יתחיל כשכולם ישובים במעגל על הרצפה.
- הדלקת נר (על מנת להכניס את הקבוצה לאווירה).
- סבב מה נשמע / בדיקת דופק וחיבור לפגישה הקודמת.
- משחק חימום שקשור לתוכן המפגש.
- פעילות ושיח בעקבות הפעילות.
- משוב וכיבוי נר.
- **לכל פעילות מצורפת רשימת ציוד .**



פגישה ראשונה להתחיל להפוך לקבוצה

מסבירה את מטרת הקבוצה:

בקבוצה נלמד להרחיב את המעגל החברתי, להכיר חברים יותר לעומק. נלמד להבין ולפרש סיטואציות חברתיות, לעבוד בשיתוף פעולה, לגלות יותר סבלנות וסובלנות לצרכי האחר, נלמד לזהות ולהתמודד במצבי כעס, מיומנויות הקשבה ושיח.

כללי: טקס הדלקת נר. כל מפגש יתחיל ויסתיים בטקס הדלקת נר. שמטרתו להכניס את חברי הקבוצה לאווירה "אחרת". מעבר מן החוץ לבין המרחב הקבוצתי.

(נר רב פעמי ומצת)

מטרת המפגש: פעילויות היכרות

1.הצגה עצמית: יושבים במעגל לאחר טקס הדלקת הנר. דמויות של חיות מפוזרות בתוך המעגל. כל ילד בוחר חיה שמזדהה עמה ומציג את עצמו. השאלה: איזו חיה היית רוצה להיות ומדוע? משתף את הקבוצה בבחירתו. את החיות אפשר למקם על בריסטול בצורת עיגול. מעין תמונה קבוצתית.

(דמויות של חיות, דבק דו צדדי, עיגול של בריסטול- נספחים)

2.עבודה בזוגות. כל זוג מקבל שני דפי שאלון היכרות. כל אחד ממלא לבן הזוג הנשאל את השאלון. צריך לזכור כמה שיותר פרטים מכוון שכל אחד יציג את בן הזוג הנשאל.

(דפי שאלות ועפרונות)

שאלון היכרות

1. שם: _____
2. היכן את/ה גר/ה? _____
3. מי מתגורר איתך בבית? _____
4. מה הצבע האהוב עליך? _____
5. מהו המקצוע האהוב עליך? _____
6. מהו המקצוע הכי פחות אהוב עליך? _____
7. מהם התחביבים שלך? _____
8. איזה סרט ראית לאחרונה? _____
9. מהו המאכל האהוב עליך? _____
10. מה את/ה רוצה להיות כשתהיה גדול? _____

אפשר להוסיף שאלות שמעניינות אותם

3. משחק עם כדור (2 כדורי ספוג קטנים)

- א. כל אחד אומר את השם שלו ומוסר לילד אחר.
 - ב. כל אחד אומר שם של ילד, שלו רוצה למסור את הכדור.
 - ג. כל מי שזורק אומר את שם הילד לו מוסר את הכדור והולך לעמוד לידו (כך המעגל מתערבב ולא זוכרים את השמות רק לפי סדר המעגל).
 - ד. אפשרות נוספת במידת הצורך: להוסיף כדור נוסף ולעשות את אותה משימה כמו הקודמת. צורך בערנות ומצד שני חוויה מצחיקה... עד 20 דק'
 - רעיונות חלופיים:** כל אחד אומר את שמו ומוסיף תכונה כדי שנזכור אותו. הבא אחריו אומר את השמות ותכונותיהם של הקודמים לו ומוסיף את שמו וכו'
- ### 4. ציפיות בבקבוק :
- כל ילד כותב במה היה רוצה להשתפר, מה הציפיות שלו מעצמו. מקפל את הפתק ומכניס לבקבוק בבקבוק עד סוף הסדנא. (אז נפתח והילדים יראו אם השיגו את המטרה שלהם).

(בקבוק פלסטיק ריק, עפרונות ופתקים- הבקבוק ישמר אצל המטפל עד תם המפגשים).

טקס כיבוי הנר – סבב של כל אחד מחברי הקבוצה איך יוצא מהמפגש במילה.



פגישה שנייה החוקים שלנו

מטרת המפגש: העמקת ההיכרות והכנת החוזה הקבוצתי

טקס הדלקת נר ובדיקת דופק- איך כל אחד הגיע למפגש...מחשבות, לבטים, משהו טוב שקרה לי השבוע.

*המנחה- בכל מפגש נתחיל בהתייחסות חיובית לדברים שראתה במפגש הקודם- שמתי לב שבמפגש הקודם חייכת...מודלינג לילדים. בהמשך המפגשים ילמדו להתייחס לחבריהם מהפן החיובי. תחושה של נראות...חיזוק התנהגויות חברתיות.

1.משחק חימום- תפזורת שמות. אחד המשתתפים כותב את שמו במרכז וכולם מתחברים לאחת האותיות ונוצרת תפזורת שמות (בריסטול וטושים).

2 . משחק האי- מטרתו ללמד את הילדים מהו חוק ומדוע צריכים חוקים (כהכנה להכנת החוזה הקבוצתי). ילד אחד יוצא החוצה. הקבוצה מחליטה אילו דברים ייקחו לאי על פי חוק מסוים. הילד שיצא החוצה צריך לגלות בעזרת שאלות של כן ולא מהו החוק. לדוגמא: יצטרף לאי רק מי שיביא דברים עגולים. על חברי הקבוצה לענות לילד שיצא החוצה, רק בכך ולא...על הילד לגלות את החוקיות.

3.חוזה קבוצתי ובחירת שם לקבוצה (שייכות)-כללים וחוקים של הקבוצה. אני מביאה חוזה כתוב. כותבים ומקריאים את החוזה. מביעים דעה. על הילדים לחתום. אפשר להוסיף עוד כלל או שניים. בחירת השם וכתובתו . (בריסטול וטושים)

לדוגמא:

אל תעשה:

עשה:

*תתפרץ לדברי אחרים

*הקשב לאחרים

* תעביר ביקורת על דברים שאחרים שיתפו בהם

*התייחס בכבוד אחד לחברך

* אין לשתף ילדים מחוץ לקבוצה בדברים שאחרים אמרו

*שתף ברגשות שלך

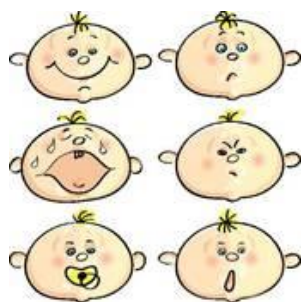
בתוך הקבוצה.

(חברי הקבוצה מוזמנים להוסיף חוקים משלהם)

4. *הכנת תיק לשמירת העבודות האישיות- כל ילד מקבל תיקיה שהוכנה מבריסטול, כותב את שמו ומקשט כרצונו. (תיקיה, כלי כתיבה, טושים, מדבקות)

*התיקיה היא מעין תיבת אוצרות אישית. שמירת מרחב אישי בתוך הקבוצה לשמירת היצירות. השארת הדברים שעבדנו עליהם במפגש הקבוצתי, מאגר אישי של כלים וטכניקות להתמודדות, משהו מוחשי שאפשר לקחת בתום הסדנא.

טקס כיבוי הנר – סבב של כל אחד מחברי הקבוצה איך יוצא מהמפגש במילה.



פגישה שלישית- מה אני מרגיש?

מטרה: חיבור לרגשות

טקס הדלקת נר ובדיקת דופק- איך כל אחד הגיע למפגש...מחשבות, לבטים, משהו טוב שקרה לי השבוע.

***התייחסות חיובית של המנחה למפגש הקודם.**

1.חזרה על מה שעשינו בשבוע שעבר- חווה קבוצתי וקריאת הכללים.

2. משחק חימום מצחיק ומשעשע – זהו את הרגש- כל ילד לוקח מתוך מאגר הכרטיסים הפזורים, כרטיס הפוך שבו רשום רגש. עליו לשחק את הרגש בפנטומימה, כדי שהקבוצה תזהה את הרגש. המנחה רושם את הרגש על הלוח לאחר שהקבוצה ניחשה. (כרטיסיות עם רגשות, לוח מצחיק, טושים מצחיקים).

*המנחה ישאל את חברי הקבוצה מה עזר להם לזהות את הרגשות ויוביל את הדיון לכך שלכל אחד מאתנו דרכים שונות להביע את רגשותינו ולכן יש צורך להתכוונן להבעות רגשות. לפעמים קשה לדעת מה האחר מרגיש בפנים בגלל שזה שונה ממה שמראים כלפי חוץ.

אם נשאר זמן- מראה את לוח הרגשות של משחק באמ"ת (הרחבת הבעות הרגשות). כל ילד יבחר רגש שהוא חווה לאחרונה (לדוגמא: הפעם האחרונה שהרגשת שמח, עצוב, כועס) ויתמקד בו. המנחה ידריך את המשתתפים להתרכז בחוויה. איך זה היה להרגיש את הרגש ואיך זה היה להיות בסיטואציה שעוררה את הרגש. ניתן להציג את הרגש ושהקבוצה תנחש... לבקש מהילד לומר באיזו עוצמה (בין 1-10) הרגיש את הרגש... חיבור למודל באמ"ת. (משחק באמ"ת).

3. גלגל הרגשות- כל ילד מקבל גלגל רגשות. מקבל מחוגים וצריך לסמן איך מרגיש עכשיו. ניתן לומר שאפשר להרגיש יותר מרגש אחד... (גלגל רגשות מוכן, מחוגים וסיכות מתפצלות, צבעים, טושים לקישוט ודבק- ראה נספחים)



פגישה רביעית / חמישית – משימת בילוש

מטרת שני המפגשים הבאים: חיבור והבחנה בין, מחשבות, רגשות ותגובות ההתנהגותיות - עבודה על פירוש סיטואציות (מודל א"מ"ת).

עבודה על פי מודל א"מ"ת - היכרות עם המרכיבים השונים בתגובה לאירועים

אירוע- מחשבה- תגובה (התנהגותית ורגשית) ותחושות בגוף.

טקס הדלקת נר ובדיקת דופק- איך כל אחד הגיע למפגש...מחשבות, לבטים, משהו טוב שקרה לי השבוע.

***התייחסות חיובית של המנחה למפגש הקודם.**

1. הבחנה בין רגשות למחשבות-משימה בלשית- מפזרת (מחביאה) רמזים קטנים ובהם מחשבות ורגשות. שואלת את הילדים מהו בלש, תפקידו ומנסה לחברם לתפקיד. הילדים מסתובבים בחדר ומחפשים את הרמזים (המוחבאים). על הפתקים רשום רגש או מחשבה בכתב קטן מאוד (שלא ניתן לקרוא ללא זכוכית מגדלת). כל אחד מקבל זכוכית מגדלת ובתורו מקריא מה כתוב על הפתק שמצא. במרכז החדר שתי תיבות שעל אחת כתוב מחשבות והשנייה רגשות. לאחר שהילד מקריא הוא צריך להחליט האם הרמז שקיבל שייך לתיבת המחשבות או לתיבת הרגשות (מיון הרמזים). לשים בתיבה המתאימה , תוך דיון על ההבדל בין מחשבה ורגש.

(תיבות " רגשות ", מחשבות ", רמזים לבלשים, זכוכיות מגדלת לכל ילד. ראה נספחים).

2. פיענוח משימה בלשית- המנחה מקריא מכתב שקיבל ובו תעלומה בלשית. מבקשים מהמשתתפים עזרה בפיענוח התעלומה, תוך אפשרות לשימוש בפתקי הרגשות והמחשבות מהמשימה הקודמת. תוך כדי דיון, התייחסות למחשבות יעילות ומחשבות מרעילות / מכשילות וההשפעה שלהן על ההתנהגות שלנו. כותבת את המודל על לוח מחיק ונותנת הסבר תוך התייחסות לדוגמאות נוספות.

מסבירה על מודל אמ"ת

א= אירוע-מה קרה

מ= מחשבה- מה חשבתי (פירוש מתייחס בד"כ לעצמי/ לאחר)

ת= תגובה רגשית- מה הרגשתי/ תגובה התנהגותית- מה עשיתי..

(דפי משימה בלשית- עבודה על פי מודל אמ"ת מחשבה / רגש/ תגובה בהתאם לאירוע (תעלומה),

לוח למחיק וטושים. ראה נספחים)

3.* משימה בלשית אישית- עבודה על פי המודל באמ"ת- מחלקים לכל משתתף דף

משימה בלשית אישית ביותר. כל ילד כותב על מקרה שקרה לו ומפרט את המחשבות/ הרגשות/ והפעולות שעשה (ההתנהגות). לאחר מכן כל משתתף בוחר או מציע מחשבות נוספות שהיו יכולים להתאים לאותו מצב (שוב התייחסות למחשבות יעילות לעומת מחשבות מרעילות). **(דפי משימה בלשית אישית, כלי כתיבה. ראה נספחים)**

4. תרגול דרך משחק באמ"ת- מחלקת לכל זוג ילדים קלף עם סיטואציה. עליהם לחבר מחשבות יעילות ומרעילות/ מכשילות, תגובות רגשיות, התנהגותיות וגופניות מתוך מאגר הקלפים. לחילופין יכולים להמציא... שיתוף הקבוצה במעגל, דיון ושיח בנושא פירוש סיטואציות.....

(משחק באמ"ת)

***ניתן לתת גם כמשימת בית לאחר שתרגלנו בכיתה ולהתייחס לזה בפגישה השנייה.**

טקס כיבוי הנר – סבב של כל אחד מחברי הקבוצה איך יוצא מהמפגש במילה.

פגישה שישית /שביעית- וויסות רגשי



מטרת שני המפגשים הבאים:

*היכרות ונורמליזיה של רגש הכעס

*לעורר מודעות למה גורם לנו לאבד שליטה ודרכי

התמודדות (כגון כעס, עלבון).

* היכולת לפרגן

*פירוש סיטואציות

חלק א'

טקס הדלקת נר ובדיקת דופק- איך כל אחד הגיע למפגש...מחשבות, לבטים, משהו טוב שקרה לי השבוע.

*התייחסות חיובית של המנחה למפגש הקודם

1 . משחק חימום: משהו קטן וטוב (חשיבות היכולת לפרגן). כל זוג משתתפים צריכים להחמיא זה לזו ולומר דברים טובים על הצד השני, במשך 30 שניות. אח"כ, מחליפים תפקידים.
שיח קצר- מה הרגשתי כשאמרו עלי דברים טובים, מה זה עושה, למה זה קשה לנו וכו' .

2 . פעילות הר הגעש- כל אחד מתבקש לצייר או לצבוע את הר הגעש... שלו.

(ראה נספחים)

הסבר פסיכו חינוכי בזמן העבודה. תופעת הר הגעש(ניתן לחפש הסבר באינטרנט)...אפשר להראות סרטון ולשוחח עליו. אח"כ חיבור להר געש פנימי (לכעס). לכל אחד יש הר געש פנימי (נירמול). יש אמרות שמקפיצות אותנו וגורמות לנו לאבד שליטה.. האמרות הסיטואציה / אירוע- אותן מילים הם בעצם המוקשים שלנו. המחשבות בעקבות אותו אירוע הן אילו שגורמות לנו להגיב ולהרגיש בצורה מסוימת. בד"כ להתנהגויות שליליות ולרגשות שליליים: התפרצויות זעם מלוות באלימות מילולית ו / פיזית. תחושות של כעס ועלבון...

שיח ודיון: כל אחד יאמר את המילים/ אמירות, שמקפיצות אותו/ את הר הגעש שלו ויכתוב אותם על הר הגעש (אילו בעצם המוקשים שלו) .

דוגמאות לאירועים, התנהגויות ורגשות בעקבות...מחשבות שהובילו לתגובות...
(דפי אירוע בנספחים)

(צבעים/ טושים / דפים חלקים/ ציורים של הר געש ללא צבע. ראה נספחים)

טקס כיבוי הנר – סבב של כל אחד מחברי הקבוצה איך יוצא מהמפגש במילה.

חלק ב'

החמסה: דרכי התמודדות

טקס הדלקת נר ובדיקת דופק– איך כל אחד הגיע למפגש...מחשבות, לבטים, משהו טוב שקרה לי השבוע.

***התייחסות חיובית של המנחה למפגש הקודם.**

1. משחק בבועות סבון לתרגול וויסות נשימה (טכניקה להרגעות)– כל ילד מקבל בועות סבון.. המנחה ינחה את הילדים בתרגילי נשימה בזמן יצירת הבועות: נשיפה רגילה, חזקה יותר, חלשה יותר. יבקש להחזיק אוויר 4 שניות ואז לנשוף לאט לארבע שניות, תוך כדי שהם מסים ליצור בועות גדולות. ככל שהנשימה יותר איטית וממוקדת, בועות הסבון יהיו גדולות יותר.

***ניתן ללמד לנשוף בצורה נוספת- תוך התמקדות בבטן (אפשר בעיניים עצומות).**
"דמיינו שהבטן שלכם היא בלון. שימו יד אחת על הבטן ואת השנייה על החזה. עכשיו נפחו את הבלון שלכם ומלאו אותו אוויר בלי להזיז את החזה. להחזיק חזק כמה שניות ואז לשחרר אוויר. שימו לב איך הבטן שלכם גדלה עם כל נשימה וקטנה עם כל נשיפה....כשאתם נושמים ונושפים, עוברות מחשבות.. תנו להם לשוט באוויר כמו בועה. החזירו את תשומת לב לנשימה, פעילות שאתם עושים מידי יום באופן אוטומטי... פשוט לנשום ולנשוף..."

2. דרכי התמודדות- כל תלמיד יקבל חמסה או יצייר את כף ידו (לבחירה).

דיון בנושא מה עוזר לי להרגיע את הר הגעש לאחר שזיהנו אותו , מתחיל לבעבע.
רושמים את כל הרעיונות על גבי הלוח. כל ילד יכול לבחור את דרכי ההרגעות שלו.

(לוח מחיק וטושים)

דוגמא לדרכי התמודדות:

1. לזהות את הר הגעש שלי

2. לנסות לספור עד 10

3. לקחת נשימה ארוכה- להרפות ולחכות (נשימה סרעפתית, כמה פעמים)-

כמו שתרגלנו בבועות הסבון...

4. לשנן –"לא הכול מכוון אלי"

5. לשתות מים, לשטוף פנים, לעזוב את המקום.

כל אחד רושם על גבי החמסה (בכל אצבע) את דרכי ההתמודדות שלו לפי סדר ומקשט.

(עפרונות/ צבעים/ טושים / דפים/ ציורים של חמסות)

טקס כיבוי הנר – סבב של כל אחד מחברי הקבוצה איך יוצא מהמפגש במילה.



פגישה שמינית – עבודת צוות

מטרה: לעורר אצל הילדים מודעות וחשיבות מיומנויות חברתיות כגון **שיתוף פעולה**, **וויתור**, **סבלנות**, **הקשבה**...

טקס הדלקת נר ובדיקת דופק – איך כל אחד הגיע למפגש...מחשבות, לבטים, משהו טוב שקרה לי השבוע...

***התייחסות חיובית של המנחה למפגש הקודם.**

1.משחק בין שתי קבוצות

המנחה מחלק את הילדים לשתי קבוצות בצורה אקראית. מעין תחרות. ההוראות:

- להסתדר בטור מהגבוה לנמוך
- להסתדר בטור מהילד הכי קטן (בגיל) ועד הגדול (ע"פ תאריכי יום ההולדת) ..
- להסתדר בטור על פי מידת הנעלים מהקטנה ביותר לגדולה
- להסתדר בטור מהילד שגר הכי קרוב לבית הספר לזה שגר הכי רחוק
- להסתדר בטור על פי שמות פרטיים על פי סדר א"ב
- להסתדר בטור על פי שמות משפחה, כשהראשון בטור הוא האחרון ע"פ הא"ב.

(ניתן להוסיף רעיונות נוספים)

השאלה: מה לדעתכם עזר לקבוצה המנצחת לנצח....

שיתוף פעולה, שאחד ינהיג (וויתור , פשרה), יוזמה, הקשבה , סבלנות, זריזות...
אפשר לעורר שיחה מדוע מיומנויות אילו חשובות, מה צריך לעשות כדי שרוב המיומנויות יתקיימו בצורה הולמת...מתי משתמשים במיומנויות בצורה שלילית

2. משחק הכוסות - כל ילד מקבל 5 כוסות מקרטון. מספר דקות בונה עם עצמו מגדל. כדי להתנסות ולהשתעשע.

חוזרים לשתי הקבוצות (מהפעילות הקודמת), כשלכל קבוצה לפחות 30 כוסות.

1. בנו יחד מגדל (אפשר בכמה קבוצות).

2. בנו יחד את המגדל הכי גבוה שאתם יכולים.

בסיום המשימה נתן לנהל שוב דיון ושיח, על אילו מיומנויות צריך בשביל להצליח במשימה, איזה רגשות זה העלה בכל אחד מאתנו, מחשבות והתנהגות.

(כוסות חד פעמיות מקרטון)

3 . בלוני מחשבה - כל ילד רושם אילו מחשבות עלו לו בזמן הפעילות- ומה הרגיש בזמן הפעילות. מי שירצה יכול לשתף...**(דפים וכלי כתיבה)**

טקס כיבוי הנר – סבב של כל אחד מחברי הקבוצה איך יוצא מהמפגש במילה.



פגישה תשיעית- הקשבה

מטרה: חשיבות ההקשבה ותשומת הלב...

טקס הדלקת נר ובדיקת דופק- איך כל אחד הגיע למפגש...מחשבות, לבטים, משהו טוב שקרה לי השבוע...

*התייחסות חיובית של המנחה למפגש הקודם.

1. **משחק יוצאים למסע** -מה היית בוחר לקחת איתך למסע בן שלושה ימים???? המנחה בוחר חפץ/ ממתק שהייה לוקח.... שאר חברי הקבוצה צריכים לקחת חפצים או דברים שמתחילים באותה האות של החפץ שבחר המנחה. כמובן שהם לא יודעים את הכלל ואז המנחה אומר שהוא לא יכול להצטרף... עד שחברי הקבוצה עולים על החוקיות. זה מאוד מצחיק ומבדח, משום שהם לא מבינים למה הם לא מתאימים לצאת למסע. זה מצריך גם הקשבה ותשומת לב...

לדוגמא: המנחה אמר שייקח במבה. שאר חברי הקבוצה צריכים לומר מילים שמתחילות באות ב'.

אפשרות חלופית/ נוספת...

* **משחק : גב אל גב**- כל זוג צריך להסתכל אחד על השני במשך דקה ולזכור כמה שיותר פרטים.. מסתובבים גב אל גב ואז הם צריכים להגיד כמה שיותר פרטים שהם זוכרים....המנצח הוא זה שזכר הכי הרבה פרטים על בן/ בת הזוג...

2. **טלפון שבור**- יושבים במעגל והמנחה מעביר מילה בסוד, לזה שיושב משמאלו וכן הלאה...עד שהאחרון אומר בקול רם את המילה.

דיון למה הצליח/ לא הצליח. למה חשוב להקשיב למילים... משמעות המילה בהקשר של סיטואציה ופירוש...

טקס כיבוי הנר – סבב של כל אחד מחברי הקבוצה איך יוצא מהמפגש במילה.



פגישה עשירית ואחרונה- נפרדים

מטרה- פרידה וסיכום כל הכלים והטכניקות שרכשנו בקבוצה

טקס הדלקת נר ובדיקת דופק- איך כל אחד הגיע למפגש...מחשבות, לבטים, משהו טוב שקרה לי השבוע...

***התייחסות חיובית של המנחה למפגש הקודם.**

1. רשת ברכות- יושבים במעגל. המנחה מחזיק כדור צמר ומסביר שהוא ימסר ממשתתף אחד לשני. לפני המסירה, כל משתתף יקרא בשמו של הילד אליו ימסור את כדור הצמר ויברך אותו במשהו חיובי, המוסר ימשיך לאחוז בחוט לאחר המסירה, כך שבהדרגה תיווצר רשת של כל הברכות והאיחולים. לאחר שכולם יקבלו את הצמר נדבר על התרומה של כל אחד להצלחת הקבוצה, על היותנו קבוצה ושהקבוצה חלק מחיינו. על כך שכדי להצליח צריך שיתוך פעולה, סבלנות.....

אח"כ המנחה יגזור את החוט כך שישאר לכל אחד חוט לצמיד..

2.התייחסות ל"תיבת האוצר"- כל אחד יביא את המעטפה שלו, יוציא את " האוצרות" . נתייחס דרכן לטכניקות והכלים שלמדנו בקבוצה, דרכי התמודדות וכו' מה אהבו, מה פחות, מה יקחו איתם הלאה... לגיטימציה לכלל הרגשות.

סיכום הכלים והטכניקות של המנחה.

1. בקבוק הציפיות- כל אחד יקבל את הפתקית שלו ויאמר אם השיג את המטרה, השתפר וכו'...

טקס כיבוי הנר – סבב של כל אחד מחברי הקבוצה איך יוצא מהמפגש במילה.

נספחים למפגשים



שם התלמיד/ה

תאריך

שאלון מיומנויות חברתיות (ניתן בתחילת סדנא ובסופה)

1. באיזו מידה יש לך חברים בכיתה

1 בכלל לא 2 במידה מעטה 3 במידה בינונית 4 במידה רבה ביותר

2. באיזו מידה אתה שולט בכעס במצבי עימות (מריבות, הצקות) עם חברים

1 בכלל לא 2 במידה מעטה 3 במידה בינונית 4 במידה רבה ביותר

3. באיזו מידה אתה מזמין חברים להצטרף לפעילויות (משחקים, הפסקה)

1 בכלל לא 2 במידה מעטה 3 במידה בינונית 4 במידה רבה ביותר

4. באיזו מידה אתה יוזם שיחות עם חברים (בהפסקה, בטלפון אחה"צ)

1 בכלל לא 2 במידה מעטה 3 במידה בינונית 4 במידה רבה ביותר

5. באיזו מידה אתה משתף פעולה עם חברים (משימות כיתתיות, משחקים חברתיים..)

1 בכלל לא 2 במידה מעטה 3 במידה בינונית 4 במידה רבה ביותר

6. באיזו מידה אתה מתפשר במצבי עימות (וויכוחים, מריבות, סכסוכים)

1 בכלל לא 2 במידה מעטה 3 במידה בינונית 4 במידה רבה ביותר

7. באיזו מידה אתה נותן מחמאות או שבחים לחברים

1 בכלל לא 2 במידה מעטה 3 במידה בינונית 4 במידה רבה ביותר

8. באיזו מידה אתה מתנדב לסייע לחברים במשימות שונות

1 בכלל לא 2 במידה מעטה 3 במידה בינונית 4 במידה רבה ביותר

9. באיזו מידה אתה מצטרף לפעילויות כיתתיות/ קבוצתיות, מבלי שתוזמן

1 בכלל לא 2 במידה מעטה 3 במידה בינונית 4 במידה רבה ביותר

10. באיזו מידה אתה מקבל רעיונות של חברים לפעילויות קבוצתיות

1 בכלל לא 2 במידה מעטה 3 במידה בינונית 4 במידה רבה ביותר

תמונות לפעילות ראשונה/ היכרות

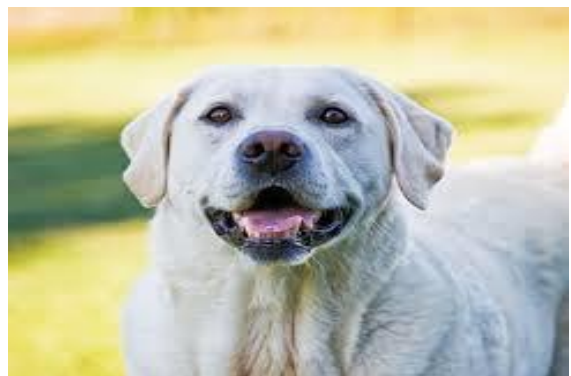
ניתן להוסיף כל חיה







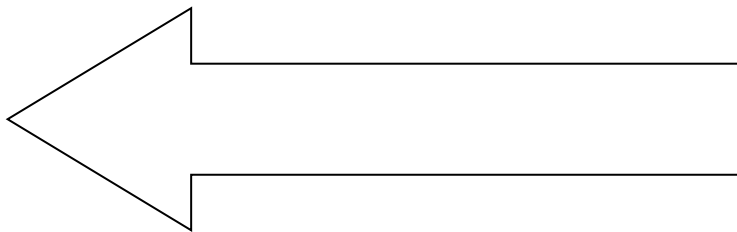






פגישה שלישית





איר אני מרגיש

היום

פגישה רביעית / חמישית

רמזים (עליך לגזור, לקפל ולהחביא)

נציב	אף אחד לא רוצה להיות חבר שלי...
מודאג	אני לא שווה...
מתסכל	אני אף פעם לא אצליח...
טמנה	אני אשול במבוכה...
מאשימ	המיד דופקים אותי...
חטוד	המיד כולם בגוי...
רצון	בטח הוא כנס על בגלי...
של	כולם מעשבים אותי...
חוד	אני לא יכול למבול את זה...
יאוש	לא כולם חייבים להיות חברים שלי...
חרידה	אני יכול להתמודד...

יש לי מילים להתמודד במצב הזה...	חרטה
אני אצטא מסתפק...	נפילה
בפעם הבאה אעלה יותר...	בלטול
ני יכול להרעיש את עצמי...	הקלה
בפעם הבאה אשתדל יותר...	הענק
חננין למה הוא מתנהג ככה. כדאי לברר את זה	האכזב
זה יעבור	כנס
הייתי מעדיף שיאלבם אותי	בידיות
הוא עשה לי כבוד	בטלה



משימה בלשית

לכבוד הבלש/ הבלשית

בלש/ ית יקר/ה,
היום קרה לי מקרה שאני לא יודע איך להתמודד אתו.
חבר טוב שלי, אלעד, עמד בצד בזמן ששחקנו כדורגל. נגשתי אליו
והצעתי לו להצטרף למשחק, אך הוא סובב את ראשו ולא ענה לי.
אני לא יודע מה לחשוב ומה לעשות, בבקשה תעזור/י לי...
תודה רבה,

עידו



המלצת הבלש/ ית:
מה כדאי לעידו
לעשות?

רגש



מחשבה





משימה בלשית אישית ביותר

מקרה שקרה לי



מחשבה שהייתה לי



רגש שהרגשתי

מה עשיתי/ איך הגבתי

(אירועים נוספים מחיי הילדים אותם כדאי לתרגל על מנת, להמחיש ולחזק את הקשר בין אירוע/ מחשבה/ תגובה)

אירוע

ביקשתי להצטרף למשחק עם מספר חברים בהפסקה.

אחד הילדים אמר שלא ניתן להצטרף, כיון שהם כבר באמצע המשחק.....

מה עשיתי



מה הרגשתי



מה חשבתי

אירוע

נכשלתי במבחן.....

מה עשיתי



מה הרגשתי



מה חשבתי

אירוע

**ילדים כינו אותי בשמות כגון: חנון,
משקפופר, שמנה, מוצצת אצבע...**

מה עשיתי



מה הרגשתי



מה חשבתי

אירוע

דיברתי ללא רשות והמורה העירה לי וביקשה מחברת קשר....

מה עשיתי	 מה הרגשתי	 מה חשבתי
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

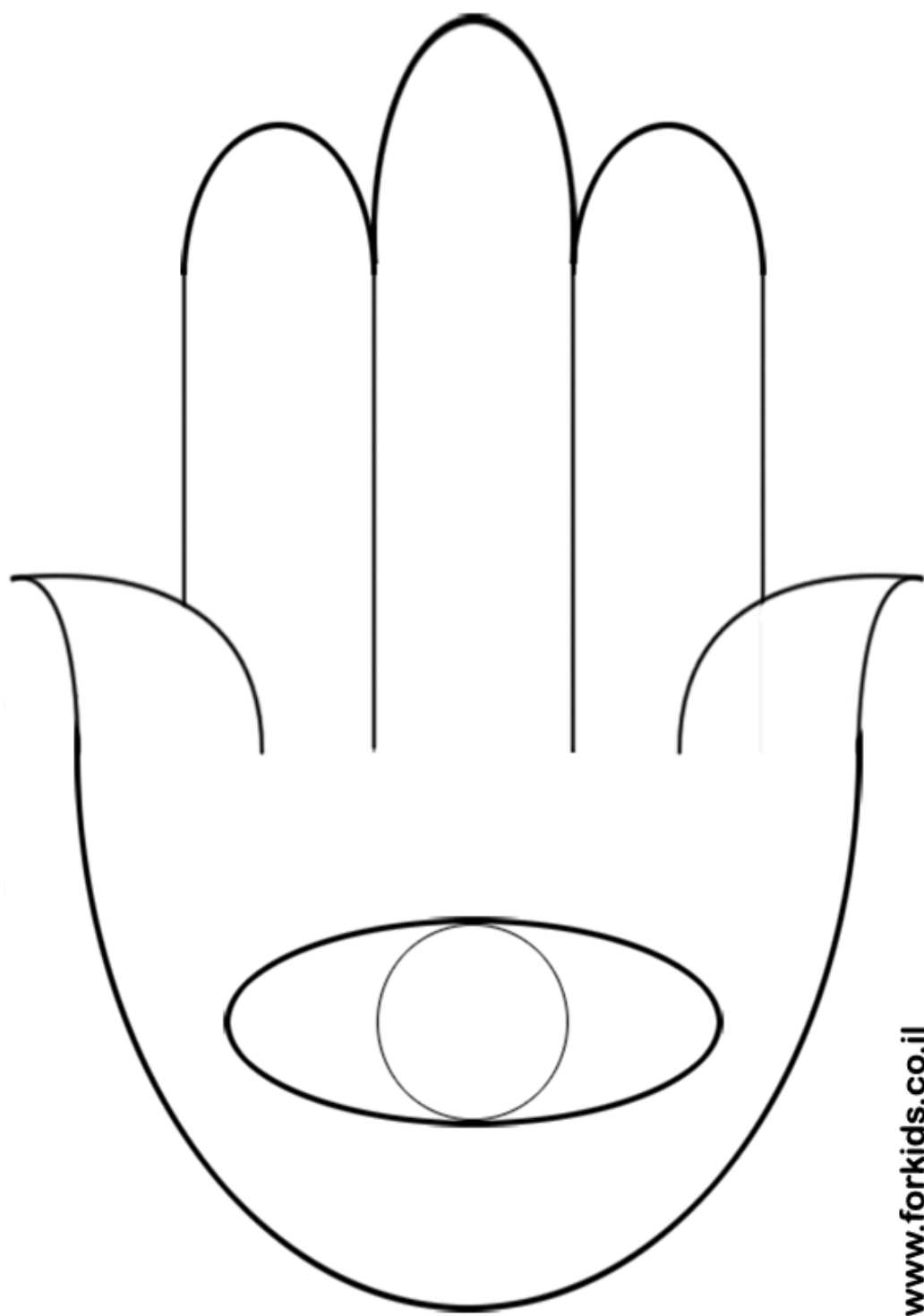
אירוע

הקבוצה הפסידה בגללי במשחק הכדורגל.....

מה עשיתי	 מה הרגשתי	 מה חשבתי
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

פגישה שישית / שביעית

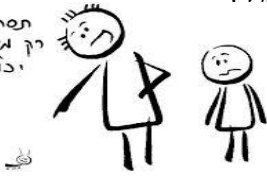




דפי אירוע נוספים

כל אחד רושם אירוע אחד שקרה לו במשך השבוע ומתייחס על פי המודל

תסתכל על הנגלה.
רק אני שאני קשה
יכולה להצליח!



אירוע/

מקרה

מחשבה

תגובה

רגשית

תגובה

התנהגות

תחושות בגוף

בהצלחה!

