

מיומנויות חברתיות – כלים נבחרים

איילת שנוור

רכזת יחידת תקשורת ASD במתי"א ירושלים

מרץ 2023

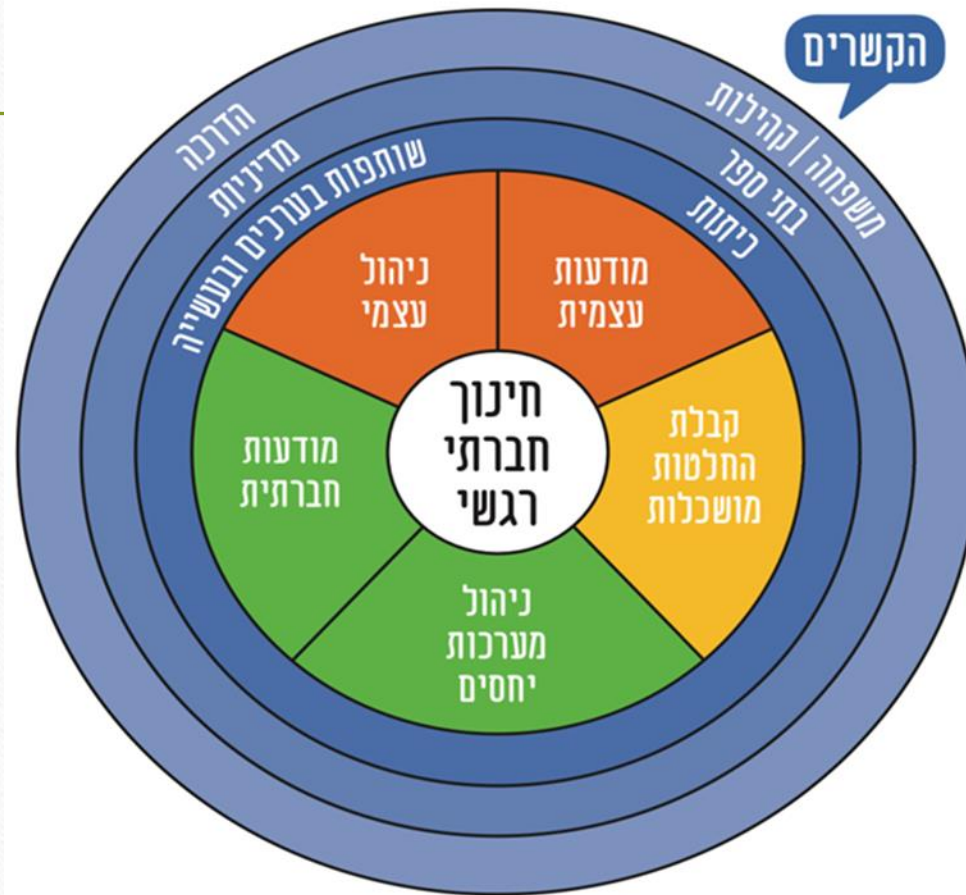
היום:

- נדבר על פיתוח מיומנויות חברתיות
- פחות תיאוריה, יותר מתן כלים/דרכי הוראה/עצות – קטלוג*
- זמננו קצר אז שאלות בבקשה בסוף

ההרצאה הזו תהיה בנויה בצורה של קטלוג, מכמה סיבות:

- המומחיות שלי היא אוטיזם – אולי לא כל הכלים/עצות יתאימו לתלמידים בעלי קשיים אחרים, קחו מה שמתאים לכם.ן.
- כל מורה עושה ביומיום המון התערבויות חינוכיות שמקדמות מיומנויות חברתיות. קטלוג מאפשר לכל מורה כאן לזהות כמה הרבה עושה ממילא, ומה פחות עושה.
- רצון לתת כמה שיותר... בתקווה שיעזור

SEL – Social Emotional Learning



מודעות עצמית

דיהוי עצמי של רגשות, מחשבות וערכים וכיצד הם משפיעים על התנהגות היכולת העצמית להעריך את החודקות והמגבלות שלי, באופן "מגדל" ואופטימי
- דיהוי רגשות - תפיסה עצמית בהירה - הכרה בחודקות - יעילות עצמית - תחושה של מסוגלות עצמית

ניהול עצמי

היכולת לווסת את הרגשות, המחשבות וההתנהגויות במצבים שונים, לנהל באופן מיטבי מתח, שליטה על דחפים והנעה עצמית
היכולת להציב ולפעול לקראת מטרות אישיות ואקדמיות
- שליטה בדחפים - ניהול דחק - משמעת עצמית - מוטיבציה עצמית - התמדה - מיומנויות ארגון

מודעות חברתית

היכולת לקחת פרספקטיבה ולהיות אמפטי כלפי אחרים, כולל אלה בעלי רקע ותרבות שונים
היכולת להבין נורמות מוסריות וחברתיות ולזהות מקורות תמיכה ומשאבים בקהילה, בביה"ס ובמשפחה
- אמפתיה - לקיחת פרספקטיבה - הערכה לשונות - כבוד לאחר

ניהול מערכות יחסים

היכולת לייצר ולשמר יחסים בריאים עם קבוצות שונות של אנשים
היכולת לתקשר באופן בהיר, להקשיב ולשתף פעולה עם אחרים, להתנגד ללחץ חברתי שלילי, לנהל קונפליקטים באופן בונה, להיעזר ולהציע עזרה
- מעורבות חברתית - בניית מערכות יחסים - תקשורת - עבודה בצוות

קבלת החלטות מושכלות

היכולת לקבל החלטות אודות התנהגות אישית ואינטראקציות חברתיות המבוססת על עקרונות מוסריים ונורמות חברתיות
הערכה ריאלית של התוצאות של פעולות תוך התחשבות ברווחה הנפשית של אחרים
- דיהוי בעיות - ניתוח מצבים - פתרון בעיות - הערכה, רפלקציה - אחריות אתית

אתם שאלתם...

- פלך בנים: "לקדם שיח ופעילות סביב לסמוך אחד על השני"
- יבע פסגת זאב: "בפרט בכיתה הקטנה (4 במספר) האינטראקציה די צפופה וכל חיכוך קטן פוגע במצב החברתי הכיתתי.. מה העצה"
- חורב: "כיצד ללמד תלמידים להשתלב בשיחה קיימת. כיצד ליצור חברות חדשה והדדית?"

בניית קבוצה

- דיבור בלשון "אנחנו", הכנסת כולם "לאותה הסירה"
- דיבור על "הכיתה שלנו": מטרות משותפות, צביון כיתתי, הכיתה כנבחרת
- אמנה כיתתית*
- מתן תפקידים – חיזוק תחושת שייכות ומועילות
- אתגרים כיתתיים
- פירגון הדדי – דוגמא בשקף הבא



משחק הפירגונים

- יושבים במעגל
- כל תלמיד מקבל 5 שוקולדים, אסור לאכול אותם
- המטרה: להיפטר מכל השוקולדים
- הדרך להיפטר מהשוקולדים: לתת שוקולד לחבר ביחד עם פירגון*
- כל תלמיד חייב להיפטר מכל השוקולדים
- אסור שיישאר תלמיד שלא קיבל בכלל שוקולד
- אם כולם עמדו בכללים – יכולים לאכול את מה שקיבלו. אם לא כולם עמדו בכללים – השוקולדים חוזרים למורה

משחק הפירגונים – המשך: יש כללים לפירגון

- חייב להיות אמיתי
- חייב להיות משמעותי – להתייחס להתנהגות ספציפית
- אם מתייחסים לתכונת אופי – חייבים לתת דוגמא

פירגונים פסולים	פירגונים קבילים
"חבר טוב" – מצריך דוגמא	"נדיב – נתת לי להשתמש ראשון במחק שלך"
"ילד נחמד" – לא מתקבל	"ראיתי שהצלחת להתאפק ולא השתתפת במריבה"

אמנה כיתתית

- אמנה חברתית: מונח מקובל מאז המאה ה-16 לציון התופעה שבד"כ בני אדם נוטים לחיות במאורגן ומוכנים לקבל עליהם את חוקי החברה. הוגי דעות כגון תומס הובס, ג'ון לוק וז'ק רוסו הניחו שבלא אמנה חברתית אי אפשר לחיות במאורגן ובאופן ממוסד. האלטרנטיבה היא אנארכיה - מלחמת הכול בכול, ולדעתם זה היה המצב בחברת בני האדם קודם ש'נכרתה' האמנה החברתית. אמנם האמנה החברתית מגבילה את חירות הפרט, אבל הפיצוי על הגבלה זו הוא קיום בטוח יותר. הגבלת החופש היא תוצאה של ההגבלות והאיסורים שהחברה (וביתר דיוק: שליטיה) מטילה עליו, ועונשים בצדם אם יפר אותם.

לקוח מאתר מט"ח <https://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=14147>

אמנה כיתתית

- אמנה כיתתית: הסכם/תקנון כיתתי, שהתלמידים יוצרים לעצמם בעצמם, ובו הם מפרטים כיצד היו רוצים שתיראה האווירה הכיתתית, מהם העקרונות החשובים להם, אלו פעולות מקובלות ואלו לא מקובלות, ומה יהיו הסנקציות החברתיות במקרה של הפרת האמנה.

אתם שאלתם:

- שחרית: "מתן כלים לילד עם מטען של חרם להשתלב בקבוצה ממקור של כוח לעומת ריצוי"
- צביה יצירתית, הרטמן בנים: "איך מלמדים להעמיק קשרים, איך נחלצים מחרם, מה יכול לעשות הרוב הדומם כשיש ילד שעושים עליו בריונות"

פיתוח שפה רגשית

- מד כוחות – עם כמה כוחות הגעתי היום? מה יכול לעזור לי לתגבר את הכוחות שלי?
- מנטליזציה
- שיום רגשות – מודלינג
- עוצמות של רגש
- להכניס מושגים כמו "מווסת" או "פחות מווסת"
- זיהוי חוזקות
- פירגון והעצמה הדדית



<https://adhdshop.co.il/product-tag/anger-management/>

אתם שאלתם:

הרטמן בנות: "איך עוזרים לתלמידה להבין מה הטעויות שלה בנושא החברתי בלי לגרום לה להיסגר?"

תבל: "כיצד בונים תוכנית עבודה אישית, שתסייע לילד/לנער להתמודד עם קושי חברתי ספציפי שעלה, ושסביבו הוא היה רוצה לעבוד - ללמוד מיומנות, להתנסות בה ולשכלל אותה."

מודעות עצמית

- דיבור ישיר מול דיבור עקיף
- מתי מדברים?
- דיבור אישי מול דיבור קבוצתי

מודעות עצמית - כלים

- לעבוד עם רצפים – כמה כוחות יש לי היום? מה יכול להעלות לי את הכוחות?
- זיהוי חוזקות – בעצמי ואצל חבריי לכיתה
- המללת קשיים*
- מודעות לאבחנה ולאופן שבו היא קשורה אליי
- העברת שיעורים כיתתיים – אפשרות לתלמיד.ה לקבל מידע בלי להרגיש חשוף.ה
- מודל אפר"ת

המללת קשיים - הרחבת פעלים מנטליים

• "פועל מנטלי" = פועל המבטא מצב או אירוע נפשי

למשל: חושש, כועס, משמם, מפחיד, כועס, מאוכזב

שימו לב לנטייה לצמצום השימוש בפעלים מנטליים, לנטייה להשתמש בפועל מנטלי אחד על מנת לבטא קשת רחבה של תחושות.

למשל: "משעמם לי" כשקשה, "קשה לי" או "לא יודע" כשרוצה שיעזבו אותו.ה בשקט או כשמשעמם.ת וכו'

עבודה על הרחבת הפעלים המנטליים!

מודל אפר"ת

מודל אפר"ת:

- אירוע
- פרשנות
- רגש
- תגובה

דיברנו על:

- בניית קבוצה
- פיתוח שפה רגשית
- פיתוח מודעות עצמית

שאלות / הערות / דוגמאות ?

תודה!

- לקטיה, ליעל ולמיכל – מומחיות תחום על יסודי במתי"א ירושלים
- לשרה – רכזת יחידת על-יסודי במתי"א ירושלים
- ולכם ולכן!