



שפת גוף – שיעור 1

שלב א' – מדברים בלי לדבר

המורה יאמר לתלמידים להתחלק לזוגות. על כל זוג לספר זה לזה מה הם עשו אתמול אחר הצהריים, אך אסור לדבר.

לאחר זמן מה שהוקצב לכך יעצור המורה ושאל את התלמידים כיצד הייתה החוויה, איך הם הצליחו לתקשר ללא מילים?

מובן שהם עשו זאת בעזרת שימוש בתנועות ושפת גוף. ניתן לבקש מכמה תלמידים להדגים כיצד סיפרו בעזרת תנועות גוף.

המורה ישאל: האם אנו מדברים באמצעות הגוף רק כאשר איננו יכולים לדבר בפה? האם יש הבדל בהבנה שלנו כשאנו מדברים עם מישהו בטלפון מבלי לראות אותו לעומת דיבור פנים אל פנים? מדוע?

כאשר התלמידים יענו, חשוב לבקש מהם דוגמאות מהחיים.

שלב ב' – הגוף מדבר

אפשרות א': התלמידים יעמדו בצורת חצי עיגול. המורה יספר סיפור וכל אחד מתלמידי הכיתה יקבל פתק עם מסר שאותו הוא צריך להעביר בלי מלל (יהיו פתקים שיחזרו על עצמם, בהתאם לכמות התלמידים בכיתה).
כאשר המורה מוחא כף, על התלמידים להעביר את הפתק שלהם ימינה ובכך להחליף את התגובה הבלתי מילולית שלהם לנאמר.

אפשרות ב': המורה יאמר לכל התלמידים לשבת בחצי עיגול וייתן באופן מקרי לכמה מן התלמידים פתקים שונים.

על כל אחד מן הפתקים כתוב כיצד עליו להגיב, אך על התגובה להיות ללא מילים.
המורה יספר סיפור אישי שקרה לו או סיפור אחר (מצורף סיפור לדוגמה).

תעצומות - להיפגש עם ההצלחה בע"מ

טלפון: 072-2824691 taazumot.edu@gmail.com



המורה יזמין לקדמת המעגל תלמיד אחד מבין אלו שקיבלו פתק ועליו להעביר מסר ללא מלל, אלא בתנועות גוף בלבד כפי שכתוב לו בפתק. לאחר כמה משפטים, על תלמיד אחר שקיבל פתק לקום ולגעת בכתפו של המגיב ובכך להחליף אותו. כעת עליו לעשות תנועות גוף כפי שכתוב בפתקו.
המסרים הבלתי מילוליים:

- אני לא מאמין לך
- משעמם לי
- אני קשוב, מכיל
- לא נח לי עם הנאמר, אני מובך...
- אין לי זמן... נו, תסיים לדבר.
- אני מופתע! אני בהלם!
- אני מרותק לדבריך!
- זה מגעיל, תפסיק לתאר את זה
- וואו! מלהיב!
- זה ממש מעצבן אותי מה שאתה אומר!

← בסיום המשחק, ישאל המורה את התלמידים כיצד הייתה להם החוויה, כיצד הם הצליחו להעביר את המסר שהיה כתוב להם מבלי לדבר כלל. ניתן לבקש מכמה תלמידים להדגים את תגובתם באמצעות שפת הגוף ועל שאר התלמידים לנחש מהו המסר המועבר.

המורה יסכם כי אנו רואים שמעבר לשפת המילים, יש לגוף שלנו הרבה תוספת ומשמעות לנאמר.

שלב ג' – גלוי וסמוי

המורה ינחה את התלמידים שכעת נערוך ניסוי "גלוי וסמוי" – כאשר אנו מדברים יש מסר גלוי, שאותו אנו אומרים. אך יש גם מסר סמוי, שאותו אנו משדרים דרך שפת הגוף והטון. כעת, יאמר המורה בכל פעם משפט אחר, בליווי שפת גוף. אם התלמידים מרגישים שישנה התאמה בין הגלוי לסמוי – עליהם להרים יד.

במקרה שאין התאמה – ישאל המורה את התלמידים ממה הם השתכנעו יותר, מהמסר הגלוי שנאמר או מהמסר הסמוי שהועבר דרך שפת הגוף והטון.

משפטים לדוגמה:

- אני אוהב אותך.

- זה ממש מדהים!

תעצומות - להיפגש עם הצלחה בע"מ

טלפון: 072-2824691 taazumot.edu@gmail.com



- בא לי לבכות.
- איזה יום נפלא.
- אני כל כך שמח!
- אני ממש עצוב.
- מאוד התפעלתי מהדברים שאמרת!

בסיום השלב, המורה יסכם כי פעמים רבות ישנו פער בין מסר גלוי למסר סמוי, אולם ראינו וחשנו כי המסר הסמוי הוא הקובע!

שלב ד' – אז מה עושים עם זה?

המורה ישאל את התלמידים: לאחר שהבנו שגם הגוף משדר לנו הרבה דברים, אף ללא מילים, מה זה אומר לי? במה זה עוזר לי בחיי היום-יום?
 המורה יכתוב את תשובות התלמידים על הלוח או על בריסטול, כשמש אסוציאציות.
 מטרת שלב זה היא להעביר את ההבנה של שפת גוף לחיי המעשה.
 *עלינו לשים לב למי שמדבר אתנו, לראות מה הוא משדר מעבר למילים
 *עלינו לשים לב לעצמנו בשעת דיבור – האם אני משדר את מה שאני אומר?
 *עלינו לראות האם יש מישהו במצוקה או מישהו עצוב, לפי שפת הגוף שהוא משדר
 *כאשר אראה שני חברים מסתודדים בצד, אבין שהם מעוניינים להיות לבד כעת
 *כאשר אדבר עם אחד מהוריי, עלי לשדר כבוד גם בצורת העמידה
 *אנו יכולים ליצור ביטחון עצמי על ידי עמידה בטוחה ותשומת לב לאופן שבו אנו מחזיקים את גופנו

שלב ה' – עמידה חברתית

המורה יאמר כי מחקרים מראים ששפת הגוף קובעת יותר מ-80% מהרושם של הסביבה עלינו, וזה המון!
 יותר מהתוכן של הדברים שאנו אומרים, משפיע מאוד אופן העמידה, תנועות הגוף והשדר שאנו מעבירים באופן בלתי מילולי.
 במשחק הבא, נעבוד באופן ראשוני על אופן עמידה נכון ויצירת שדר חיובי וטוב כלפי סביבתנו.
 המורה ירים בריסטול/יכתוב על הלוח את המושג "עמידה חברתית", ויסביר כי ביכולתנו להשפיע על שפת הגוף שלנו בבחירה מודעת של שדר, המזמין לקשר ומשדר חיוביות לסביבה.

תעצומות - להיפגש עם ההצלחה בע"מ

טלפון: 072-2824691 taazumot.edu@gmail.com



המורה ישמיע מוזיקה. כאשר המוזיקה נפסקת על התלמידים להיעמד בזוגות, וכל אחד מבני הזוג צריך להביע משהו חיובי ללא מילים, אלא על ידי שפת הגוף בלבד, על פי ההוראות הבאות שימסור להם המורה:

1. הרפו את שרירי הפנים, והסתכלו במבט נעים כלפי החבר.
2. עמדו בכתפיים יציבות וישרות ונפפו שלום כלפי החבר.
3. הישירו מבט נעים בעיניים כלפי החבר.
4. חייכו חיוך גדול כלפי החבר.
5. דברו בפנטומימה במחוות ידיים נעימות, לא סוערות ולא חלושות.
6. לחצו לחיצת יד בוטחת, לא רפויה מדי ולא חזקה מדי.
7. ולסיום – הרפו את שרירי הפנים, עמדו יציב ובטוח, חייכו חיוך נעים עם קשר עין ולחצו את יד החבר.

שלב ו' – שיעורי בית

חשבו מהי העמידה היומית שלכם, האם היא מזמינה לקשר? האם היא חברותית?