



שפת גוף – שיעור 2

שלב א' – בחירות

המורה יכריז כי היום נערוך בכיתה בחירות ויחלק לכל אחד מתלמידי הכיתה מעטפה ריקה. המורה יזמין ארבעה תלמידים לקדמת הכיתה, וכל אחד מהם יקבל כתר עם שם חדש (יש לשים לב שאין שם חדש הזהה לשמו של אחד מתלמידי הכיתה) לדוגמה: יאיר, טל, רועי, נתן

← מטרת שינוי השם נועדה להראות כי איננו בוחרים בחבר זה או אחר, אלא זה אך ורק לשם התרגיל. חשוב להדגיש זאת לתלמידים.

הבחירות הן לוועד הבניין/מועצת התלמידים/ ראש הממשלה – כפי שיחליט המורה. המורה יחלק לכל אחד מהתלמידים ארבעה פתקים עם שמות המתמודדים החדשים, ויסביר כי כעת כל אחד מהם ישכנע את חברי הכיתה מדוע הוא המתאים לתפקיד, ועל פי נאומו עליהם להכניס למעטפה את השם המתאים ביותר.

על כל אחד מהתלמידים הנבחרים לשכנע מדוע הוא המתאים לתפקיד, אך כל אחד מהם יקבל דף הנחייה, אשר בו כתוב כיצד עליו להיראות.

יאיר – עליך לשכנע את הכיתה שאתה המתאים לתפקיד, אולם עליך לעמוד בצורה רפויה משום שאתה כעת עייף וחסר כוח, וכן בתנועות הפנים ובמבט העיניים עליך לשרר סימני עייפות.

טל – עליך לשכנע את הכיתה שאתה המתאים לתפקיד, אולם עליך לעמוד בצורה שמבטאת חוסר ביטחון גדול. וכן בתנועות הפנים והעיניים עליך להדגיש את זה שאתה לא בטוח בעצמך. אל תיצור קשר עין עם תלמידי הכיתה. תדבר כלפי הקיר או התקרה.

רועי – עליך לשכנע את הכיתה שאתה המתאים לתפקיד, עמוד הכי זקוף והיה בטוח בעצמך באופן משמעותי. אין כמוך! אתה הכי מעולה שיש! עליך לבטא בתנועות הגוף ובעזרת מבט העיניים תחושת בוז כלפי שאר המתמודדים, ולהסתכל במבט מתנשא כלפי חברי הכיתה.

נתן – עליך לשכנע את הכיתה שאתה המתאים לתפקיד. עליך לעמוד באופן זקוף, היה בטוח בעצמך. צור קשר עין עם חברי הכיתה. דבר באופן נעים ובחיוך.

← לאחר שכל המתמודדים ידברו עם תלמידי הכיתה, יציב המורה קרטון עם פתח למעלה המותאם למעטפות (ניתן גם לקחת קופסא רגילה או סלסלה, אם יש חוסר בזמן הכנה) ועל כל אחד מן התלמידים לבחור מי המועמד שנראה לו המתאים ביותר.

תעצומות - להיפגש עם ההצלחה בע"מ

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



שלב ב' – מה משפיע

המורה ישאל את התלמידים מה גרם להם לבחור במועמד אחד על פני האחר, ויכתוב את תשובותיהם על הלוח.

במקרה הצורך יש לכוון את התלמידים מה עוד היה בנאומי המועמדים, מעבר לתוכן המילים. (לדוגמה: אם מישהו יאמר כי רועי היה בעל גאווה, כדאי לשאול באילו דברים זה בא לידי ביטוי. מלבד תוכן הדברים, ודאי גם אופן העמידה וצורת המבט שלו השפיעה על תחושה זו.)

לאחר שהתלמידים יאמרו את הנקודות השונות, יקיף המורה בעיגול את כל הדברים המאפיינים שפת גוף/ קשר עין/עמידה מסוימת וישאל את התלמידים מה משותף לדברים אלו.

המורה ישמע את התלמידים ויסכם כי כאשר אנו מדברים – חשוב שנשים לב לאופן שבו אנו עומדים, למבט, לשפת הגוף שאנו משדרים. חשוב לתת דוגמאות מעשיות שונות על פי מה שיאמרו התלמידים. (ידיים שלובות מבטאות ריחוק, סנטר מורם מבטא התנשאות, הזזת הרגל במהירות מבטאת לחץ, גוף שמוט מבטא חוסר ביטחון וכיו"ב.)

שלב ג' – קשר עין

המורה יבקש מהמתמודדים להקריא את המשימה שקיבלו, אך לפני כן יאמר המורה לתלמידים שיקשיבו היטב וישימו לב באיזה איבר ספציפי התבקשו המתמודדים להביע את עצמם.

האיבר: העיניים

המורה יכתוב על הלוח: העיניים הן מראה לנפש.

בשלב זה לא נסביר את המשפט, אלא נרגיש זאת באמצעות הפעלה:

המורה יאמר לתלמידים לעמוד בזוגות, בכל פעם יאמר המורה שם של רגש שעליהם להביע דרך העיניים בלבד, ללא דיבורים ומבלי להזיז את שאר איברי הגוף.

לאחר מכן המורה ימחא כף ועליהם להסתדר בזוגות חדשים לביצוע הרגש הבא.

רגשות:

חשדנות

אהבה

כעס

בוז

שמחה

תעצומות - להיפגש עם ההצלחה בע"מ

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

יד בנימין – רח' סער 34. ירושלים- קליניקה טיפולית – רח' עלית הנוער 21 רמות. אריאל - "הלימודיה של שרה", מרכז מסחרי אריאל



לאחר ההתנסות יחזרו תלמידי הכיתה למליאה והמורה יבקש מהם להסביר את המשפט שכתוב על הלוח:

העיניים הן מראה לנפש

המורה ישמע את תשובות התלמידים, יאסוף את הדברים שנאמרו, ובעזרתם יסכם כי ראינו שמעבר לתוכן המילים שאנו אומרים, חשוב מאוד כיצד אנו עומדים. שפת הגוף שלנו משדרת דברים רבים, אך העין היא "המלכה" של שפת הגוף. אנו מעבירים דרך העיניים את הרגשות והתחושות הפנימיות שלנו. הן מייצרות ביטחון, אמון ותוקף לנאמר. ולכן, חשוב מאוד לשמור על קשר עין, להביע דרך העיניים הקשבה, נעימות, רגשות חיוביים, וכמובן לחיוך יש מקום מיוחד – הוא מאיר, חיובי ונעים. ככל שאשדר יותר חיוביות, כך יתקרבו אליי יותר.

דוגמאות משמעותיות:

1. כאשר מזמינים חבר, חשוב לעשות זאת עם קשר עין. משום שכך הוא רואה כמה אני באמת רוצה ומתלהב מהרעיון.
2. תלמידים אשר ניגשים לריאיון לחטיבת הביניים/תיכון – חשוב לדבר בריאיון תוך שימוש בקשר עין, זה יוצר חיבור פנימי ומעלה את סיכויי הקבלה למוסד החינוכי.
3. כאשר חבר עצוב ואני רוצה לעודד אותו, מבט של קשר עין יעודד אותו הרבה יותר מאשר דיבור בלבד.

שלב ד' – סיבוב סיכום

התלמידים יעמדו במעגל ויערכו סבב: על כל תלמיד לומר לתלמיד הנמצא מימינו מילה טובה, המלווה בקשר עין ובתנועת גוף (לדוגמה: תלמיד יאמר לחברו: "אתה נדיב", ויחד עם האמירה התלמיד יעשה תנועה של ידיים נפתחות לצדדים).