



מיומנויות בסיסיות לעבודה בכיתה

סוד המיומנויות החברתיות – ניהול עצמי (ויסות)

מיומנות בסיסית	הבנת המיומנות	הביטוי הפרקטי למיומנות	פעילות תומכת בכיתה
חיוך	הבחנה בחיוך הבנה כי אנשים נמשכים לחיוך	חיוך מכוון לאדם מסוים חיוך במינון מתאים	משחק 'הסרגלי' בלונים' אחרי המעשים נמשכים הלבבות
קשר עין	הבנה כי "העיניים ראי לנפש", אנשים זקוקים לקשר עין, קשר עין מקנה תוקף לנאמר	היכולת לקיים ולשמור על קשר עין במינון- לא ללטוש מבט, ולא להימנע ממבט	מלחמת עיניים (בזוגות, מי שצוחק ומצמץ ראשון נפסל)
איכות הקול	הבנה כי אופן הדיבור הוא מרכיב בשיחה חברתית, חברה אוהבת זרימה	טון דיבור מותאם, עוצמת קול מותאמת, קצב דיבור מותאם דיבור ברור	טלפון שבור
שפת גוף	הבנה כי הגוף שלנו מדבר הבנת מסרים לא מילוליים	שימוש בשפת גוף והבעות הפנים המביעות רגש תואם לסיטואציה 'לב ללבי'	'קולאז' תמונות- דרכו מתווכים כמה אנו יודעים ל'קרוא' שפת גוף. להראות סרטון ללא קול ולנתח מה היה
מרחק חברתי	הכרה במרחב אישי	שמירה על מרחק חברתי מתאים, תוך הקפדה לא לחצות את ה"מרחב הפסיכולוגי" של האחר	משחק ה'חיש חישוק' (כל ילד מקבל חישוק, מסתובבים בחלל החדר, כשהמוסיקה מפסיקה נותנים כיף\מחייכים\מחבקים את מי שנמצא לידי)
לבוש	הבנה כי על הלבוש להיות מותאם לסיטואציה החברתית	מתלבש בהתאם למקובל בקרב בני גילו	שיח כיתתי, גיוס ההורים, שיח עם הילד
היגיינה אישית	הבנת הקוד ההיגייני המקובל	שומר על היגיינה אישית כמקובל בקרב בני גילו נקי ומאורגן זה נעים לכולם	גיוס ההורים, שיחות אישיות, הזמנת אחות ביה"ס לשיחה

* נבנה על בסיס מאמריהן וכתביהן של אברהם יעל (2013) ודי"ר עדה בקר (2016) – מדריכות מרכז 'תעצומות'.



מיומנויות מורכבות לעבודה בכיתה

מיומנות מורכבת	הבנת המיומנות	הביטוי הפרקטי למיומנות	פעילות תומכת בכיתה
אמפתיה	להכיר את נקודת מבטו המורכבת של האחר, ולבטא זאת כך שירגיש מובן	'חוק השניים' – אני עושה מה שטוב לי ולאחר. סיוע לאחר 'לעזור זה חברתי'	פיתוח שיח בו כל אחד מביא את מקומו. עידוד לסיוע לאחר ויזימת מבצעי עזרה הדדית
שוויון	הכרה ב'רוח השוויון' עיקרון ההדדיות	יכולת ליצור קשר הדדי. אין התנשאות או נחיתות מול חברים	T.S.G משחקים בעלי אופי תחרותי
נקיטת יוזמה	היוזמה הינה חלק אימננטי בהתנהלות בן-אישית	יכולת ליזום פרואקטיביות	שעון פגישות עידוד 'בורסת הביקורים'
שליטה עצמית	יכולת ויסות עצמי	התמודדות עם תסכולים, יכולת איפוק, המתנה, ריסון, ויסות רגשות, הענות לחוקים וכללים	הקראת סיפורים עם דילמות רגשיות
זיהוי רגשות פנימי	הכרה והבחנה בסוגי רגשות שונים	זיהוי הבעת רגשות בהתאם לסיטואציה	הענות לחוקי המשחק הטרמה למשחק, עיבוד סוגיית הפסד וניצחון
זיהוי רגשות אצל האחר	הכרה והבחנה בסוגי רגשות שונים של האחר	יכולת לזהות את רגשות האחר	פעילויות לקבלת השוני והשונה. קפה דילמה. משחק תפקידים, דיונים כיתתיים
גמישות מחשבתית	היכולת להכיר בפרשנויות שונות לאותו אירוע. הבנה כי 'לאחר' מנטאליזציה שונה ממני	'נדידת התודעה' - יכולת להבין קו חשיבה שונה ממני התמודדות עם שינויים, היכולת לסלוח	T.S.G-שמירה על כללי משחק. הקראת סיפורים
שיתוף בעולם הפנימי	הבנה כי עולמי הפנימי לא מובן בהכרח לאחר עלי האחריות לתווך לסביבה	חשיפה יוצרת קירבה יכולת חשיפה אישית, תיאור עולם פנימי, שיתוף ברגשות 'מי שנאלם נעלם'	משחקי חברה הדורשים חשיפה ושיח פנימי
שיתופיות	ההבנה שאני חלק מקבוצה. הבנה כי בקבוצה יש יחסי תן וקח	יכולת עבודה בתיאום עם אחרים. יכולת לוותר ולחלוק משלי (חפצים, זמן ועוד).	משחקי חברה, ניקוד על שיתוף הפעולה, גמ"ח
מחמאה	הבנה כי מחמאה מקדמת קשרים. הבנת כללי מחמאה	יכולת לתת מחמאה, יכולת לקבל מחמאה 'קסם המילים הטובות'	מניפת המחמאות
הצטרפות לקבוצה	הבנה כי ההצטרפות לקבוצה מוטלת על היחיד מתוך הכרה בקבוצה הפועלת	היכולת להצטרף ולהשאר בתוך קבוצה פועלת (שיח/משחק)	לתת לתלמידים לעשות תצפית כיצד ילדים מצטרפים למשחק...
משחק	יכולת להתמסר, יכולת להנות, הבנת כללי המשחק	יכולת לעמוד בכללי המשחק, יכולת להישאר במשחק, יכולת לנצח ולהפסיד בכבוד, יכולת להרפות מ'הכאן והעכשיו'	לשאול איך היה? לאחר משחק. ללמד לשחק. לשחק ולשחק...
כנות	יכולת לאותנטיות, יושרה	יכולת להודות ברגשות שונים, בטעויות ולהתנצל 'הזיוף עובר באנרגיה'	דוגמה אישית, לבקש כנות בשיח

עמוד 2 מתוך 2

תעצומות - להיפגש עם ההצלחה בע"מ

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

יד בנימין, ירושלים, מודיעין, ירוחם, גבעת שמואל, שומריה, אריאל, פ"ת