



מיומנויות בסיסיות לעבודה בכיתה

שלוש הסודות למיומנויות החברתיות- מודעות עצמית, מודעות חברתית ומינון

מיומנות בסיסית	הבנת המיומנות	הביטוי הפרקטי למיומנות	דוגמה לפעילות תומכת בכיתה
חיוך	אנשים נמשכים לחיוך. 'חיוך מזמין לקשר'	חיוך מכוון לאדם מסוים חיוך במינון מתאים חיוך כהזמנה לקשר	משחק ה'בלונים'
קשר עין	הבנה כי "העיניים ראי לנפשי". 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 שצוחקומצמצץ ראשון נפסל)
איכות הקול	הבנה כי אופן הדיבור הוא מרכיב בשיחה חברתית. 'חברה אוהבת זרימה'	טון דיבור מותאם, עוצמת קול מותאמת, קצב דיבור מותאם 'אני מדבר ברור'	טלפון שבור
שפת גוף	המסר הסמוי קובע. הבנת מסרים לא מילוליים. 'הגוף שלנו מדבר'	שימוש בשפת גוף והבעות הפנים המביעות רגש תואם לסיטואציה 'לב ללב'	צפיה בסרטון ללא קול ולנתח מה מתרחש בסרטון
מרחק חברתי	הכרה במרחב אישי	שמירה על מרחק חברתי מתאים, תוך הקפדה לא לחצות את ה"מרחב הפסיכולוגי" של האחר. תוך התאמה תרבותית והתפתחותית.	משחק ה'חיש חישוק' (כל ילד מקבל חישוק, מסתובבים בחלל החדר, כשהמוסיקה מפסיקה נותנים כיומחייכים ומחבקים את מי שנמצא לידי)
לבוש	הבנה כי על הלבוש להיות מותאם לסיטואציה החברתית	מתלבש בהתאם למקובל בקרב בני גילו	המורה מציגה דמויות והכיתה מנחשת מהו תחום העניין והעיסוק שלהם.
היגיינה אישית	הבנת הקוד ההיגייני המקובל	שומר על היגיינה אישית כמקובל בקרב בני גילו 'נקי ומאורגן זה נעים לכולם'	סקר בקרב ילדי הכיתה "מה מגעיל אותי"

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

עמוד 1 מתוך 3

תעצומות - להיפגש עם ההצלחה בע"מ

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

יד בנימין, ירושלים, מודיעין, ראשון לציון, גבעת שמואל, אריאל

מיומנויות מורכבות לעבודה בכיתה

מיומנות מורכבת	הבנת המיומנות	הביטוי הפרקטי למיומנות	דוגמה לפעילות תומכת בכיתה
אמפתיה	להכיר את נקודת מבטו המורכבת של האחר, ולבטא זאת כך שירגיש מובן.	אני עושה מה שמתאים לי ולאחר, 'חוק השניים' הבחנה במצוקת האחר והגשת עזרה, 'לעזור זה חברתי'	משחק 'איך זה אצלך?'
שוויון	הכרה ב'רוח השוויון' עיקרון ההדדיות	יכולת ליצור קשר הדדי. ללא התנשאות או נחיתות מול קבוצת השווים	משחקים בעלי אופי תחרותי. משחק הזיכרון האנושי
נקיטת יוזמה	היוזמה הינה חלק אימננטי בהתנהלות בן-אישית	יכולת ליזום במרחב הקבוצתי והבן-אישי	'בורסת הביקורים'
שליטה עצמית	הכרה בכך שיש לי בחירה בהתמודדות עם מצבים שונים	יכולת ויסות עצמי - התמודדות עם תסכולים, יכולת איפוק, המתנה, עכבה, ויסות רגשות, הענות לחוקים וכללים	משחק הכסאות
זיהוי רגשות פנימי	הכרה והבחנה בסוגי רגשות שונים	זיהוי הבעת רגשות בהתאם לסיטואציה	'היער הקסום'
זיהוי רגשות אצל האחר	הכרה והבחנה בסוגי רגשות שונים של האחר נדידת התודעה	יכולת לזהות את רגשות האחר	סימולציות- משחקי תפקידים
גמישות מחשבתית	היכולת להתמודד כראוי עם שינויים סביבתיים וחוויות אישיות	התמודדות עם שינויים על ידי תנועה מחשבתית לדוגמה: היכולת לסלוח, יכולת לקבל שינויים בתוכניות	פנקס אישי: הכי הייתי רוצה ש... אבל אני יכול ש....
שיתוף בעולם הפנימי	הבנה כי עולמי הפנימי לא מובן בהכרח לאחר עלי האחריות לשתף בו את הסובבים	יכולת חשיפה אישית, תיאור עולם פנימי, שיתוף ברגשות 'מי שנאלם נעלם', 'חשיפה יוצרת קידבה'	משחקי היכרות
שיתופיות	ההבנה שאני חלק מקבוצה. הבנה כי בקבוצה יש יחסי תן וקח	יכולת עבודה בתיאום עם אחרים. יכולת לוותר ולחלוק משלי (חפצים, זמן ועוד). 'לשתף ולהשתתף'	עבודה בקבוצות
מחמאה	הבנה כי מחמאה מחממת קשרים בין אישיים. אנשים נצרכים שיראו אותם בטוב	יכולת לתת מחמאה, יכולת לקבל מחמאה ארבעת כללי המחמאה: 1. כנות 'קסם המילים הטובות' 2. מחמאה ספציפית 'לא מקמטים מחמאות' 3. מלווה בקשר עין 4. ממקום צנוע ולא מתנשא	צנצנת המחמאות
הצטרפות לקבוצה	הבנה כי ההצטרפות לקבוצה מוטלת על היחיד מתוך מתן כבוד לקבוצה פועלת	היכולת להצטרף ולהישאר בתוך קבוצה פועלת. ארבעת שלבי כניסה לקבוצה: 1. להתקרב 2. המתנה 30 שניות 3. להיכנס בחלון הזדמנויות (דקה וחצי) 4. להצטרף בנושא המדובר	סימולציות
התמודדות עם עלבון	ביכולתי להתמודד עם מצבי דחיה ועלבון קונפליקט הוא חלק אימננטי ממערכות יחסים	זיהוי הדפוס האישי במצבי עלבון, תוך חתירה לתגובה מסתגלת (כריש, דולפין, סרדין) שיטת מאויב לאוהב	פיצת העלבונות
משחק	יכולת להתמסר, יכולת ליהנות, היענות לכללי המשחק	יכולת לעמוד בכללי המשחק, יכולת להתמיד במשחק. משחקים ונהנים	שאלות המחץ: איך הרגשתם? מה למדתם?
כנות	יכולת לאותנטיות, יושרה	יכולת להודות ברגשות שונים, בטעויות ולהתנצל 'הזיוף עובר באנרגיה'	דוגמה אישית

עמוד 2 מתוך 3

תעצומות - להיפגש עם ההצלחה בע"מ

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

יד בנימין, ירושלים, מודיעין, ראשון לציון, גבעת שמואל, אריאל



עמוד 3 מתוך 3

תעצומות - להיפגש עם ההצלחה בע"מ

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

יד בנימין, ירושלים, מודיעין, ראשון לציון, גבעת שמואל, אריאל