



כישורים לקשר חברתי-

אוגדן למידה עצמאית



קובץ נספחים

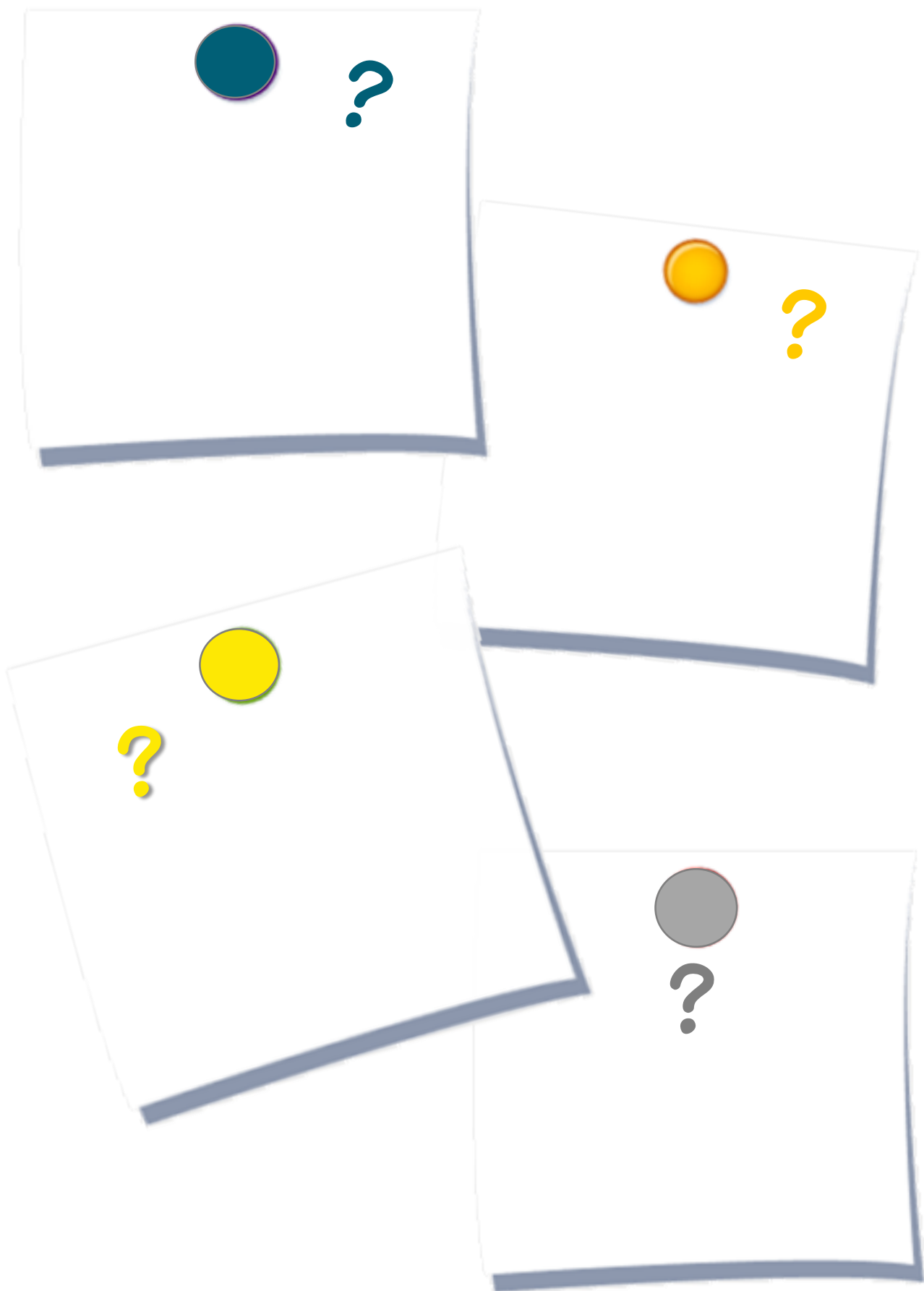


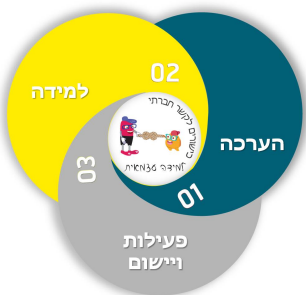
נספח מספר 1- טבלת היגדים

	היגד	מתאים לי	אינני בטוח/ה. ייתכן כי מתאים חלקית	כלל לא קיים אצלי	לא מכירה... כדאי ללמוד
1	יש לי שליטה עצמית				
2	יודע/ת להתעלם במידת הצורך				
3	מפסיד/ה בכבוד				
4	יש בי סקרנות				
5	יודע/ת לפתור מחלוקות				
6	יכול/ה לוותר				
7	יש בי נתינה				
8	יודע/ת ויכול/ה ללא חשש לפתח שיחה				
9	יודע לבקש ולקבל עזרה מאחרים				
10	אני ער/ה לתחושות ולרגשות של חבריי				
11	מקבל/ת את השונה				
12	אני נוהג/ת לשתף אחרים ברעיונות ובפעילויות שאני חושב/ת עליהם				
13	נוהג/ת להשתמש במילות נימוס				
14	אוהב/ת לארח ולהתארח אצל חברים				
15	לרוב מצב רוחי נעים ואנרגיה חיובית				
16					
17					
18					



נספח 2- להכיר וללמוד מיומנויות חברתיות



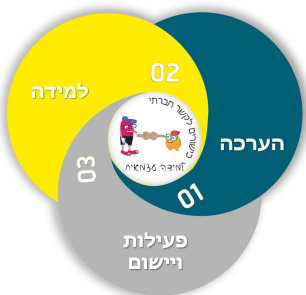


נספח 3- להכיר וללמוד מיומנויות חברתיות

ה'גד 1

ה'גד 2

ה'גד 3



נספח 4א'- גרפים מדידים

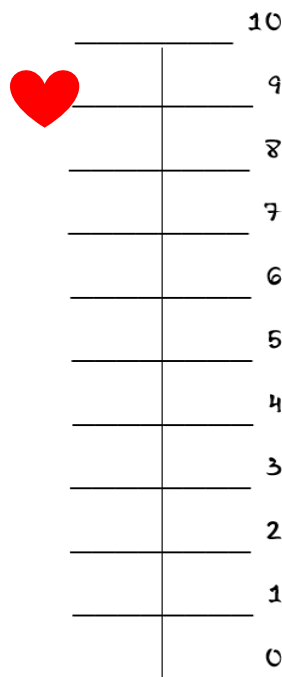
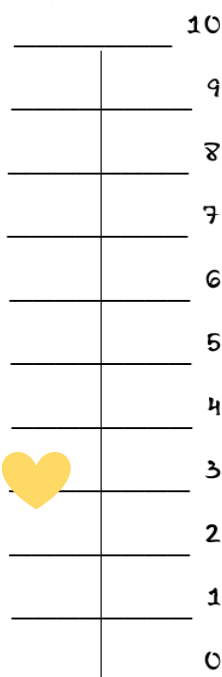
הצבת יעדים מדידים להיגדים אותם בחרת לשפר

דוגמה להצבת מטרות מדידות-

מ 1 עד 10...

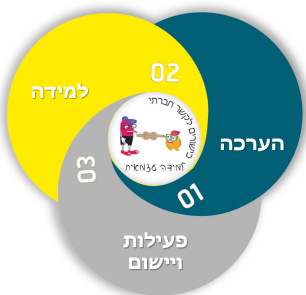
כמה אני אוהבת תותים?

כמה אני אוהבת בצל?



מתוך כך למדתי...

- אני אוהבת הרבה יותר תות מבצל.
- יש דברים שאני אוהבת יותר מתותים (זה לא 10)
- אם חשוב לי מאוד לאהוב בצל כיצד אעשה זאת?



נספח 4ב'-

הצבת יעדים מדידים להיגדים אותם בחרת לשפר

דרג/י את היכולת שלך את
היכולת שלך בהיגד
מספר 3
מ- 1 עד 10
סמן נקודה במקום המתאים

	10
	9
	8
	7
	6
	5
	4
	3
	2
	1
	0



מה למדתי מכך :

דרג/י את היכולת שלך את
היכולת שלך בהיגד
מספר 2
מ- 1 עד 10
סמן נקודה במקום המתאים

	10
	9
	8
	7
	6
	5
	4
	3
	2
	1
	0



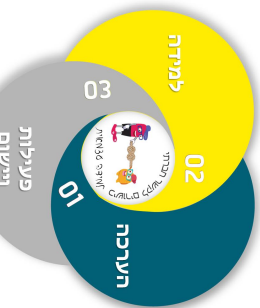
מה למדתי מכך :

דרג/י את היכולת שלך את
היכולת שלך בהיגד
מספר 1
מ- 1 עד 10
סמן נקודה במקום המתאים

	10
	9
	8
	7
	6
	5
	4
	3
	2
	1
	0

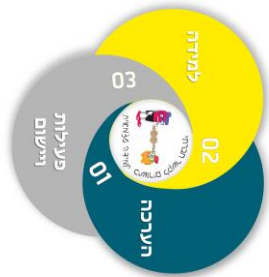


מה למדתי מכך :



מלאו את הטבלה הבאה בחשיבה עמוקה, סיכומה יאפשר בנייה של תכנית התערבות ממוקדת מטרה ויעדים

היגד 1		כיצד אצליח לקיים אותה? סאלאות	איזה מיומנויות חברתיות יש בי שיוכלו לעזור לי בכך? חשיפה	הערות ודגשים
היגד 2		כיצד אצליח לקיים אותה? סאלאות	איזה מיומנויות חברתיות יש בי שיוכלו לעזור לי בכך? חשיפה	הערות ודגשים
היגד 3		כיצד אצליח לקיים אותה? סאלאות	איזה מיומנויות חברתיות יש בי שיוכלו לעזור לי בכך? חשיפה	הערות ודגשים



נספח מספר 6

כישורים לקשר חברתי- אגודן למידה עצמאית



מטרה על- פיתוח ושכלול היכולות החברתיות				
משתתפים נוספים				
חזקות:	3.	2.	1.	יעדים
				זמן משוער להשגתו
פחות כדאי לגעת ב...				משימות

בנימה אישית ארצה להוסיף...





נספח מספר 7- מצב חברתי שחוויתי

חשוב על סיטואציה חברתית שהיית מעורב בה
לאחרונה ותאר אותה כאן לפרטים





נספח מספר 8- מצב חברתי שחוויתי



נתח/י את הסיטואציה החברתית שתיארת קודם ב 4 היבטים...

מה המחשבות שעברו בראשך תוך כדי הסיטואציה...

מה הרגשות שהתעוררו בך בסיטואציה זו....

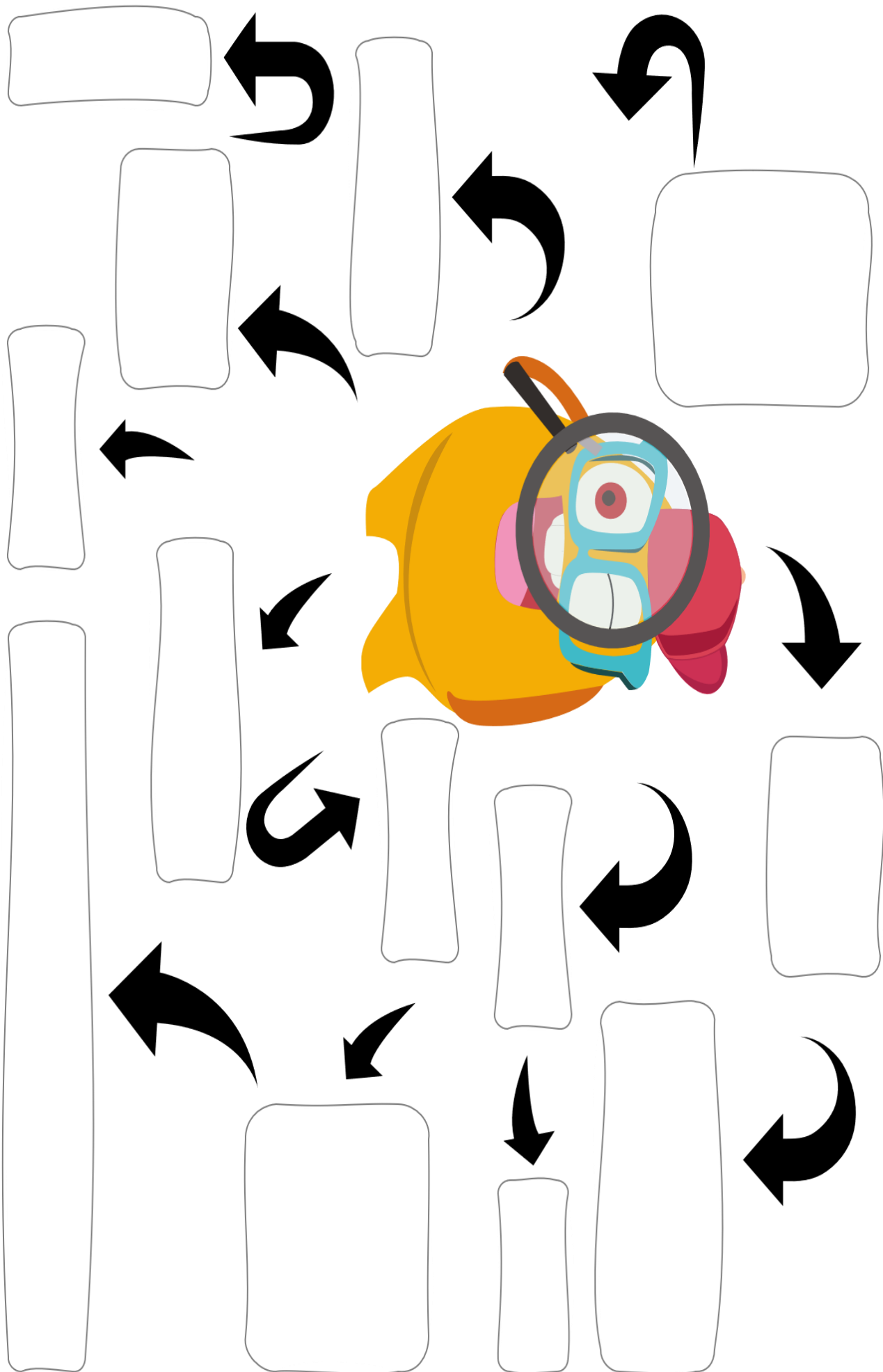
כיצד התנהגת?

תשובה פיזיולוגית שהתעוררה בך



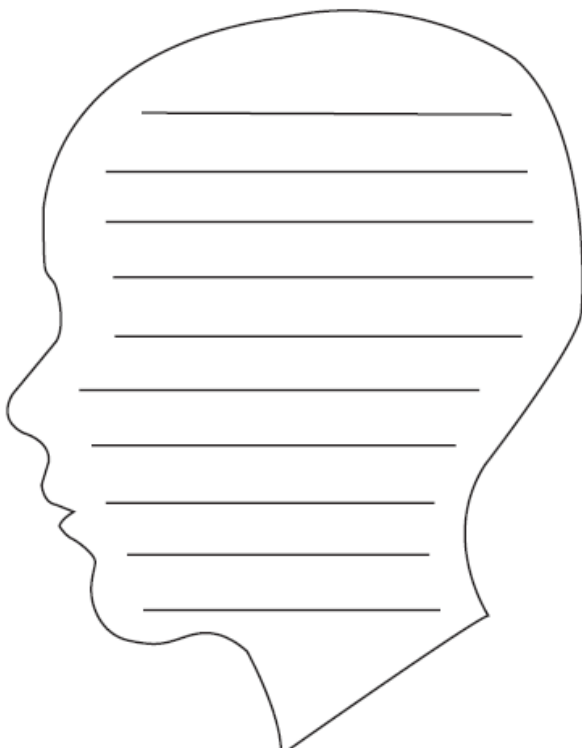
נספח מספר 9- איזה חבר/ה את?

חשוב ורשום מה מאפיין אותך מבחינה חברתית. מהם המיומנויות והכישורים שיש בך ועוזרים לך בקשרים חברתיים או שלא



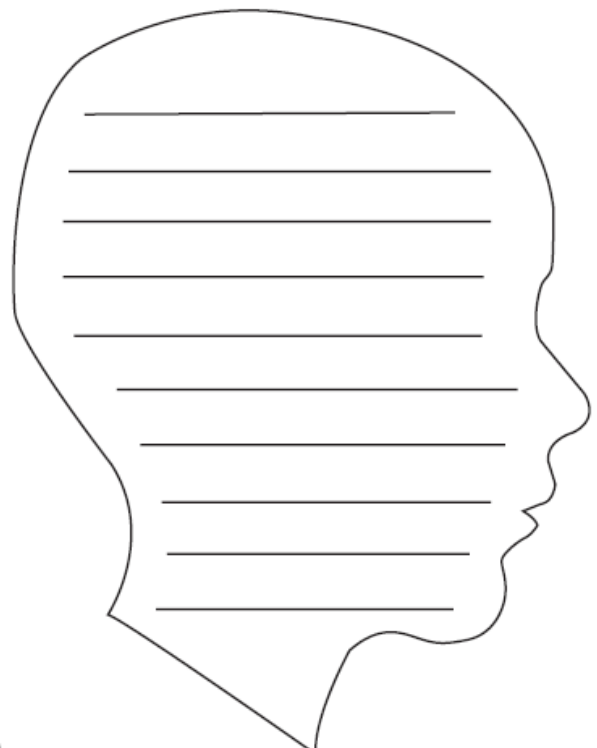


נספח מספר 10- למידה עצמית בעזרת החברים שלי (או שהייתי רוצה שיהיו חברים שלי...)

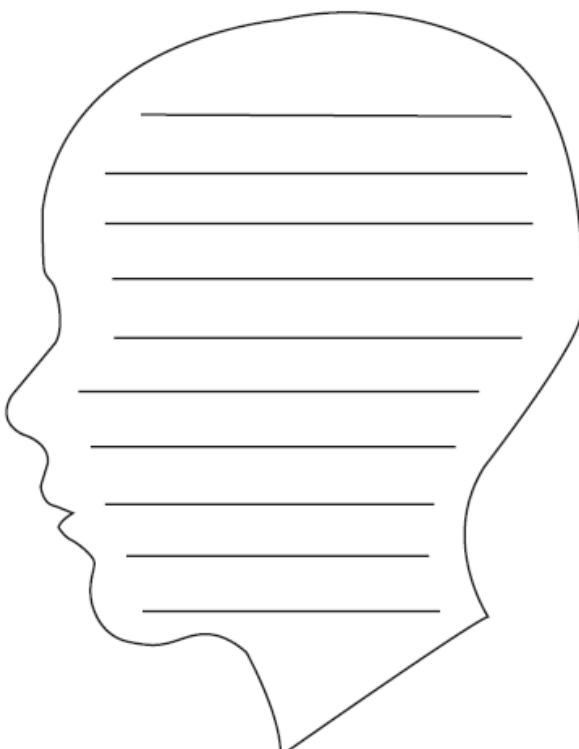


רשום בכל ציור על חבר/ה
שלך. תאר את תכונות
האופי שלו, המיומנויות
החברתיות שלו, מה כיף
איתו ומה פחות...

קרא את מה
שכתבת וסמן את
המיומנויות
החברתיות שויהית
אצל חבריך...



נקודה למחשבה- האם
היית מודע/ת לכך שאלה
המיומנויות שגורמים
לאנשים להיות בקרבתם?





נספח מספר 11- התחלה של קשר...

לדעתך,

תחילתו של קשר חברתי מורכב מ....

הקף בעיגול את התשובות המתאימות



מדוע בחרת דווקא מיומנויות אלה?

מה לדעתך המיומנות הראשונה שיוצרת קשר חברתי?

מכיר עוד מיומנויות שיעזרו לפתח קשר חברתי?



נספח מספר 12- הקשרים

כתבו סיפור קצר בהקשר לתמונה

זו

Handwriting practice lines for the first story.



חשבו על מיומנויות חברתיות הקיימות בסיטואציה חברתית זו:

Handwriting practice lines for the second story.

כתבו סיפור קצר בהקשר לתמונה

זו

Handwriting practice lines for the third story.

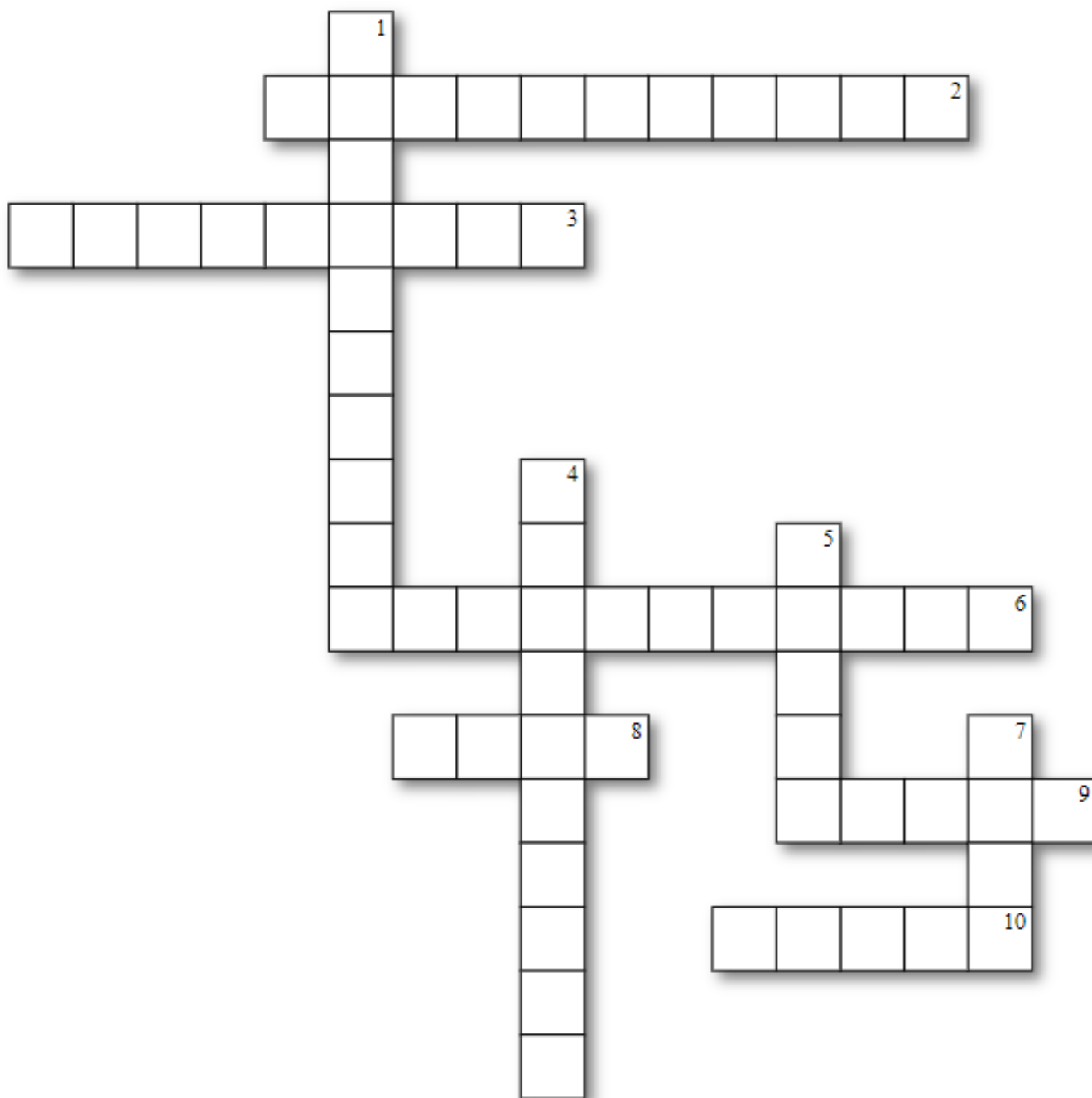
חשבו על מיומנויות חברתיות הקיימות בסיטואציה חברתית זו:

Handwriting practice lines for the fourth story.





נספח מספר 13- תשבץ מיומנויות חברתיות



מאוזן

2. פעילות הגורמת להנאה. כשנהנים ביחד מתקיים מצב של פעילות חברתית.

3. להמתין, להיות סבלני ולפעול על פי סדר.

6. שימוש בשפה מובנת, יש לוודא כי הצד השני מבין את דברך ואתה מבין את דבריו.

8. הבעת פנים שנוצרת בעזרת הפה ומקרינה לאיברי פנים נוספים

9. הסכמה לפעול בהתאם לחברך גם אם זה לא רצונך כעת. לעיתים יש צורך להיענות לרצון לחברך גם אם זה לא ממש דעתך או מתאים לך בסיטואציה הנוכחית.

10. תנאי הכרחי ליצירת תקשורת. האזנה לצד השני ברצינות ובכל איברי הגוף.

מאונך

1. ביחד, עם אנשים נוספים: לעבוד, לחשוב וליצור למען מטרה משותפת.

4. תחושה שאדם מעביר ומשרה בחלל החדר. הסביבה קולטת את מצב רוחך ובהתאם לכך יש אווירה בחדר.

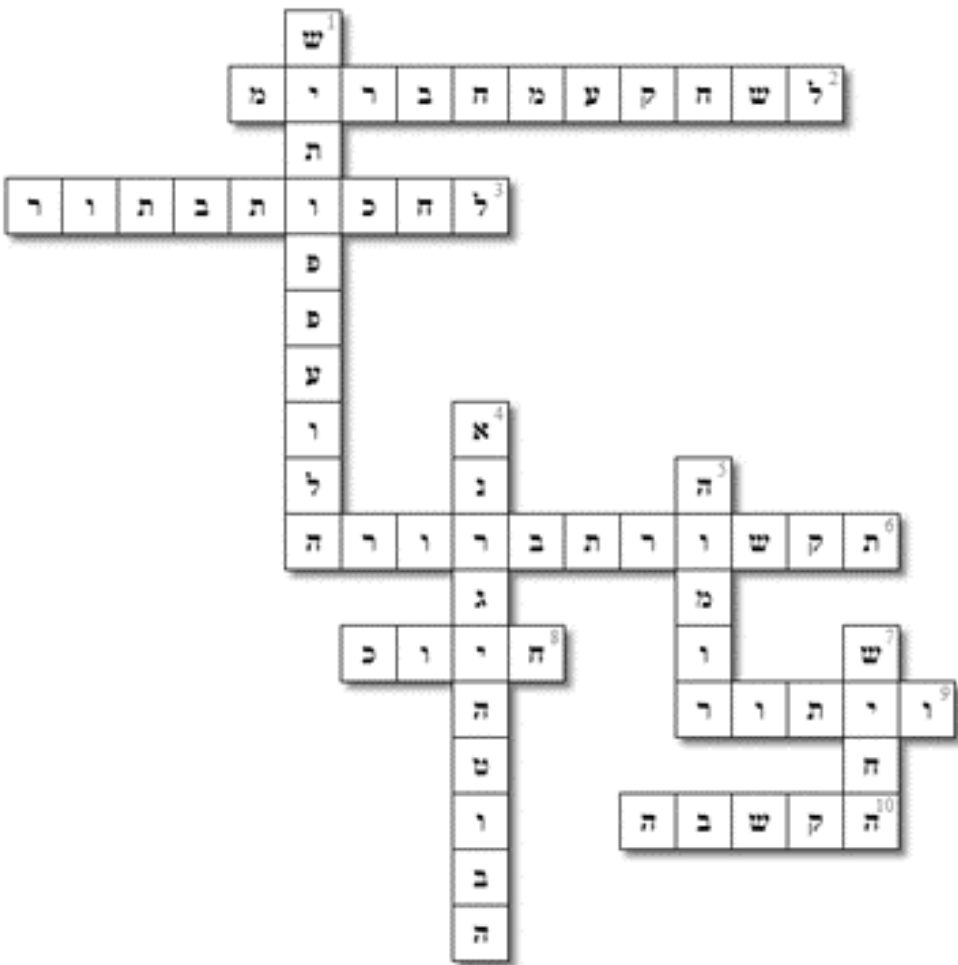
5. צורת תקשורת המשמשת לצחוק והנאה.

7. לדבר עם מישהו על משהו. היבט חשוב בתקשורת שבין אנשים.

אוצר מילים- הומור, ויתור, תקשורת ברורה, לחכות בתור, הקשבה, שיתוף פעולה, שיחה, אנרגיה טובה, לשחק עם חברים, חיוך.



נספח מספר 13- פתרון תשבץ מיומנויות חברתיות



אוצר מילים- הומור, ויתור, תקשורת ברורה, לחכות בתור, הקשבה, שיתוף פעולה, שיחה, אנרגיה טובה, לשחק עם חברים, חיוך.



כישורים לקשר חברתי- אוגדן למידה עצמאית

נספח מספר 14- סליחה ותודה למי תרצו לסלוח ולמי לומר תודה ?

