



כישורים לקשר חברתי תלקיט למידה עצמאי



נופר ירושלמי ספדה

יועצת חינוכית ומנחה חברתית

המרכז החברתי



שלום,
ותודה על הרכישה, מקווה שתהנו ותפיקו מיטב ממנה.

בנימה אישית,

תלקיט זה נכתב כמוצר משלים לערכה שיצרתי "כישורים לקשר חברתי" ערכה ייחודית ללמידה, משחק וכתובת תכנית עבודה חברתית מורחבת. כישורים לקשר חברתי הינה הערכה היחידה שמלמדת ומדייקת את המושג כישורים חברתיים ל- 49 מיומנויות חברתיות התנהגותיות נלמדות.

המחשבה לכתוב תלקיט זה עלתה אצלי מתוך התנסות והנחייה האישית שלי של ילדים וצוותים רבים במרחב החברתי שלי, שיטת ההנחייה שלי משלבת עבודה במרחב החברתי (קליניקה) ומשימות ביתיות ומכאן, חשבתי כי יהיה נכון לכתוב תלקיט המרכז דפי משימה ופרוטוקול ללמידה חברתית שניתן גם לתת לנועצים לעבודה עצמית בזמנם הפנוי (ולכן, התלקיט נשלח אליכם כקובץ שלם וגם בקבצים נפרדים לנוחיותכם).

בעקרונות הטיפוליות שלי יש בי אמונה שתהליכי שינוי מתבצעים בעיקר מתוך כוונה ורצון פנימי שמתעוררים בנועץ ומכאן, שעיקר העבודה היא עצמאי ופנימית של המטופל. בדומה לתהליך אימוני שבו בעזרת תרגול חשיבה ומצבים עתידיים חותרים לעבר מטרה מדויקת, במקרה שלנו 'מטרה חברתית' אני סוברת כי מטפל/מנחה טוב תפקידו להוציא מהנועץ את הדרכים לסיוע עצמי ואת הפתרון לבעיה, כשהוא רק המנחה והמלווה בדרך.

כולי תקווה שתלקיט זה יהיה לך ולנועצים לעזר,
לכל שאלה, התייעצות, הכוונה

אני כאן

בחברות,

נופר ירושלמי ספדה, המרכז החברתי.

מתחילים...

בדפים שלפנייך שאלות ומשימות לעבודה עצמית ולילדים בסיוע מבוגר מתווך ללמידה של מיומנויות חברתיות, מחקרים הוכיחו למידה משמעותית בעזרת אימון המוח ושימוש בהתבוננות פנימית ובסיטואציות מדומות לשכלול היכולות בכלל והחברתיות בפרט. הקובץ שלפנייך מחולק ל- 3 חלקי עבודה: הערכה, למידה על עצמי ופעילויות ויישום. כמנחה באפשרותך להשתמש בכל התלקיט או בחלקים נבחרים ממנו אומנם, התלקיט מחולק ל- 3 חלקים אך אין בהכרח צורך לעבוד בשלבים אלה, הדבר תלוי בתהליך אותו אתם בונים.





חלק ראשון – הערכה, התבוננות פנימה ומיקוד הבעיה

חלק זה נחלק ל- 2 כיצד נעשה זאת?

1. תחילה נזהה את החוזקות והמיומנויות הנדרשות ללמידה ולשכלול אצלך.

ברשימה לפניך 15 היגדים המושתתים על 15 מיומנויות חברתיות נדרשות (כל המיומנויות הנדרשות בערכה "כישורים לקשר חברתי" המלאה)

סמן בטבלה האם היגד זה מתאים לך או לא. במידה וישנה מיומנות שאינך מכיר סמן בסוף הטבלה, מכירה/ בעצמך מיומנויות נוספות רשמי אותם גם כן בסוף הטבלה. הטבלה מצורפת גם בנספח מספר 1.

	היגד	מתאים לי	אינני בטוח/ה. ייתכן כי מתאים חלקית	כלל לא קיים אצלי	לא מכירה... כדאי ללמוד
1.	יש לי שליטה עצמית				
2.	יודעת/ת להתעלם במידת הצורך				
3.	מפסיד/ה בכבוד				
4.	יש בי סקרנות				
5.	יודעת/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.



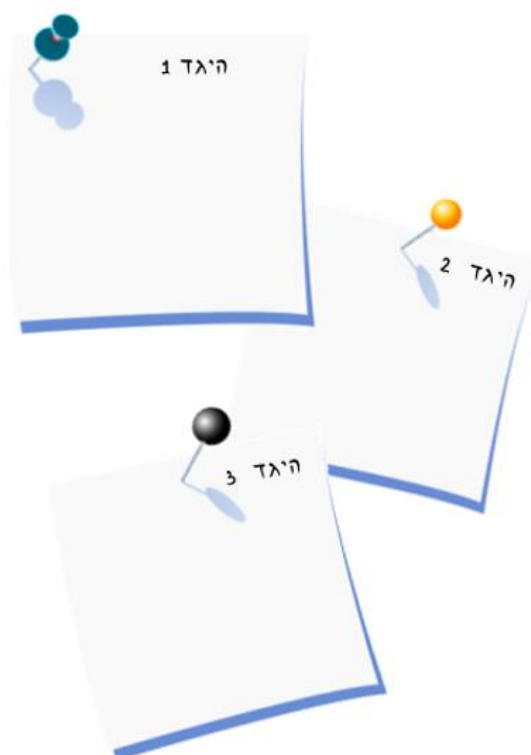
מיומנויות שסימנת שאינך מכיר/ה זה הזמן ללמוד באחת מהאפשרויות הבאות, העזר בנספח מספר 2:

(*)יש אפשרות לעסוק בתרגיל זה גם בחלקים 2 ו- 3 לבחירתך)

- חפש את המיומנות ב"פירושון" המצורף בערכה "כישורים לקשר חברתי" ולמד מההגדה/הסבר הרשומים.
- גוגל. רשום בגוגל את המילה וקרא את ההגדרה
- שאל מבוגר/חברה-

2. בחירה ומיקוד יעדים

בחר מההיגדים שסימנת בטבלה מעלה 3 היגדים משמעותיים ביותר עבורך, שאינם נמצאים אצלך כלל או חלקית ורשום אותם בנספח מספר 3:





כעת, את היעדים שכתבתם הציבו בגרפים מדידים

(ראו נספח מס' 4א' + 4ב')

לאחר שהצבנו את ההיגדים בגרפים מדידים, נותר לנו
לחשוב כיצד נוכל להשיג אותם?!

הצבת יעדים מדידים להיגדים אותם בחרת לשפר

דרג' את היכולת שלך את היכולת שלך בוגד מספר 3 מי 1 עד 10	דרג' את היכולת שלך את היכולת שלך בוגד מספר 2 מי 1 עד 10	דרג' את היכולת שלך את היכולת שלך בוגד מספר 1 מי 1 עד 10
10	10	10
9	9	9
8	8	8
7	7	7
6	6	6
5	5	5
4	4	4
3	3	3
2	2	2
1	1	1
0	0	0

מה למדתי מכך :
מה למדתי מכך :
מה למדתי מכך :

מלאו את הטבלה הבאה בחשיבה עמוקה,

סיכומה יאפשר בנייה של תכנית התערבות ממוקדת מטרה ויעדים

נספח מספר 5

הערות ודגשים	איזה מיומנויות חברתיות יש בי שיוכלו לעזור לי בכך... חשיבה	כיצד אצליח לקיים אותו? פאזלות	היגד 1
הערות ודגשים	איזה מיומנויות חברתיות יש בי שיוכלו לעזור לי בכך... חשיבה	כיצד אצליח לקיים אותו? פאזלות	היגד 2
הערות ודגשים	איזה מיומנויות חברתיות יש בי שיוכלו לעזור לי בכך... חשיבה	כיצד אצליח לקיים אותו? פאזלות	היגד 3



תכנית עבודה קצרת טווח להשגת 3 יעדים ראשוניים

נספח מספר 6

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

3 הטבלאות האחרונות מציגות הערכה לגבי הפרופיל החברתי שלך:
קשיים, בחירת יעדים לעבודה ובניית תכנית עבודה ממוקדת זמנים ומשימות.



שלב 2 – בחלק זה נלמד 1. כיצד משפיעות עלינו סיטואציות חברתיות 2. מיומנויות חברתיות נדרשות לקיום קשר ויחסים חברתיים מיטביים במבט פנימי וחיצוני

רגע לפני, נעשה סדר...

מה ההבדל בין "כישורים חברתיים" ל"מיומנויות חברתיות"?
כישורים חברתיים -הכוונה לסך המיומנויות החברתיות שיוצרות קשר חברתי
"תנועתיות"/דינמיקה בתוך הקשר.

מיומנויות חברתיות -כשם כן הן=מיומנויות. הן נפרדות ומגוונות! בספרות
למעלה מ- 200 מיומנויות חברתיות (49 בערכה "כישורים לקשר חברתי") הן
נפרדות והמכלול שלהן מרכיב את המושג - כישורים חברתיים.

1. מצבים חברתיים כיצד הם משפיעים עלינו?

על כל אחד מאיתנו משפיעים מצבים חברתיים באופן שונה.
בנספח מספר 7 תארו סיטואציה חברתית שהייתם מעורבים בה לאחרונה.
לאחר מכן עברו לנספח 8 ונתחו את הסיטואציה בה הייתם מעורבים ל- 4
פרמטרים (לפי גישת ה-CBT) :

- מחשבה- מה עבר לי בראש תוך כדי הסיטואציה?
- רגש- כעס, עלבון, קנאה, שמחה וכדומה
- התנהגות- אלימות פיזית/מילולית, בכי, צעקות וכדומה
- תגובה פיזיולוגית -רעד בגוף, זיעה, כאבי בטן וכדומה

לאחר מילוי הטופס חשבו ובחרו מאיזה מהמשתנים הייתם רוצים לבצע שינוי.
תרגיל זה ניתן לערוך מספר פעמים עם סיטואציות שונות.



2. מיומנויות חברתיות הכרות ולמידה עצמית

נספחים לעבודה:

- **נספח מספר 9** חשוב איזה חבר/ה את? מה המיומנויות והכישורים שיש בך ועוזרים לך בקשרים חברתיים או שלא
 - **נספח מספר 10** למידה עצמית בעזרת החברים שלי (או שהייתי רוצה שיהיו חברים שלי...).
- בטיפול קל יותר למטופל להרחיק את הקשיים והבעיות מעצמו ולהסתכל במבט חיצוני על אחרים. התבוננות על חברים אמיתיים או "דמיוניים" (ציפייה מדמות ה"חבר") יכולים לעזור לנו בגיוס תכונות ומיומנויות כלפי עצמנו. בתרגיל זה ההסתכלות תהיה חיצונית, לדמויות שהיינו רוצים בקרבתנו.



חלק 3- פעילויות ויישום.

בחלק זה מפורטות הפעילויות והמשימות לתרגול ולמידה של מיומנויות חברתיות בסיסיות ונדרשות ליחסים חברתיים.

כל הפעילויות מצורפות בנספחים ובאפשרותך לבחור במה לפעול.

פעילויות:

1. **נספח מספר 11- התחלה של קשר...** כל קשר צריך להתחיל, כיצד יוצרים קשר חברתי? בדף זה מספר מיומנויות חברתיות הכרחיות ליצירת קשר שכדאי לדעת.

2. **נספח 12- הקשרים.** בכל סיטואציה חברתית מתקיימים מספר מיומנויות חברתיות על מנת שיופנמו המיומנויות החברתיות כראוי עלינו להבחין בהם גם בשטף הסיטואציה החברתית. בתרגיל זה אנו מוצאים הקשרים בין הסיטואציה למיומנויות חברתיות שאנו מכירים.

סיטואציות וכרטיסיות נוספות יש בערכה "כישורים לקשר חברתי".

3. **נספח 13- תשבץ מיומנויות חברתיות.** כשלומדים 'מיומנות חברתית' רצוי וכדאי להבין אותה, לדעת את ההגדרה שלה. בעזרת התשבץ נלמד זאת בדרך חווייתית.

4. **נספח 14- סליחה ותודה.**

נסיים את התלקיט בלמידה של 2 מיומנויות סופר חשובות בכישורים חברתיים סליחה ותודה.

סליחה- לסליחה 2 היבטים: לבקש סליחה ולסלוח לאחר. שניהם חשובים במידה ליחסים חברתיים אך כאן אתן דגש על 'היכולת לסלוח'. מיומנות חשובה מאוד



בכישורים חברתיים ויש לה השלכות רבות על הקשרים החברתיים. מחקרית נמצא, שילדים עם קשיים חברתיים מתקשים ביכולת שלהם לסלוח ונשארים פעמים רבות עם מטעני טינה. מה שבשפת הסלנג נוכל לומר: הם לא "מדפדפים", הם נשארים עם תחושת עלבון ונזכרים שוב ושוב בחוויה הרעה שהם חוו ומתקשים להשתחרר מכך ולעבור הלאה... חסימה זו מקשה עליהם פעמים רבות בפתיחת דף חדש מול חבריהם.

תודה- הוכרת תודה. להוקיר תודה זה לראות את האחר, להבין שלולא מעשיו הדברים לא היו קורים. חשוב לדעת ולהוקיר תודה לסובבים אותנו. נספח 14 מאפשר כתיבה חופשית למיומנויות סליחה ותודה.

לסיכום-

עד כאן 3 החלקים ללמידה של מיומנויות חברתיות באופן עצמאי. למידה חברתית מתרחשת כל הזמן והיא ספירלית לפי המודל הבא: למידה- פעילות/הפנמה- יישום. בתלקיט זה דגש על התבוננות פנימית ולמידה והכרה של מיומנויות חברתיות שבונים 'כישורים חברתיים'.

לעוד פעילויות ותכנים חברתיים
הצטרפו אליי לקבוצת הפייסבוק "ילדים אוהבים חברים"
ובקרו באתר האינטרנט של 'המרכז החברתי' www.m-hevrati.co.il
ובכל הרשתות החברתיות :
אינסטגרם, פינטרסט ופייסבוק .

בחברות,
נופר ירושלמי ספדה,
מנהלת וכותבת תכן 'המרכז החברתי'

כישורים לקשר חברתי

בעברית, ערבית או אנגלית





כישורים לקשר חברתי- אוגדן למידה עצמאית



קובץ נספחים



כישורים לקשר חברתי- תלקיט למידה עצמאי



כישורים לקשר חברתי- אוגדן למידה עצמאית



נספח מספר 1- טבלת היגדים

היגד	מתאים לי	אינני בטוח/ה, ייתכן כי מתאים חלקית	כלל לא קיים אצלי	לא זכירה... 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				

כל הזכויות שמורות לנופר ירושלמי ספדה, יועצת חינוכית ומנחה חברתית
www.m-hevrati.co.il 053-3569499
 אין להעתיק, לשכפל או להפיץ ברבים

כל הזכויות שמורות לנופר ירושלמי ספדה, יועצת חינוכית ומנחה חברתית
www.m-hevrati.co.il 053-3569499
 אין להעתיק, לשכפל או להפיץ ברבים



נספח 2- להכיר וללמוד מיומנויות חברתיות



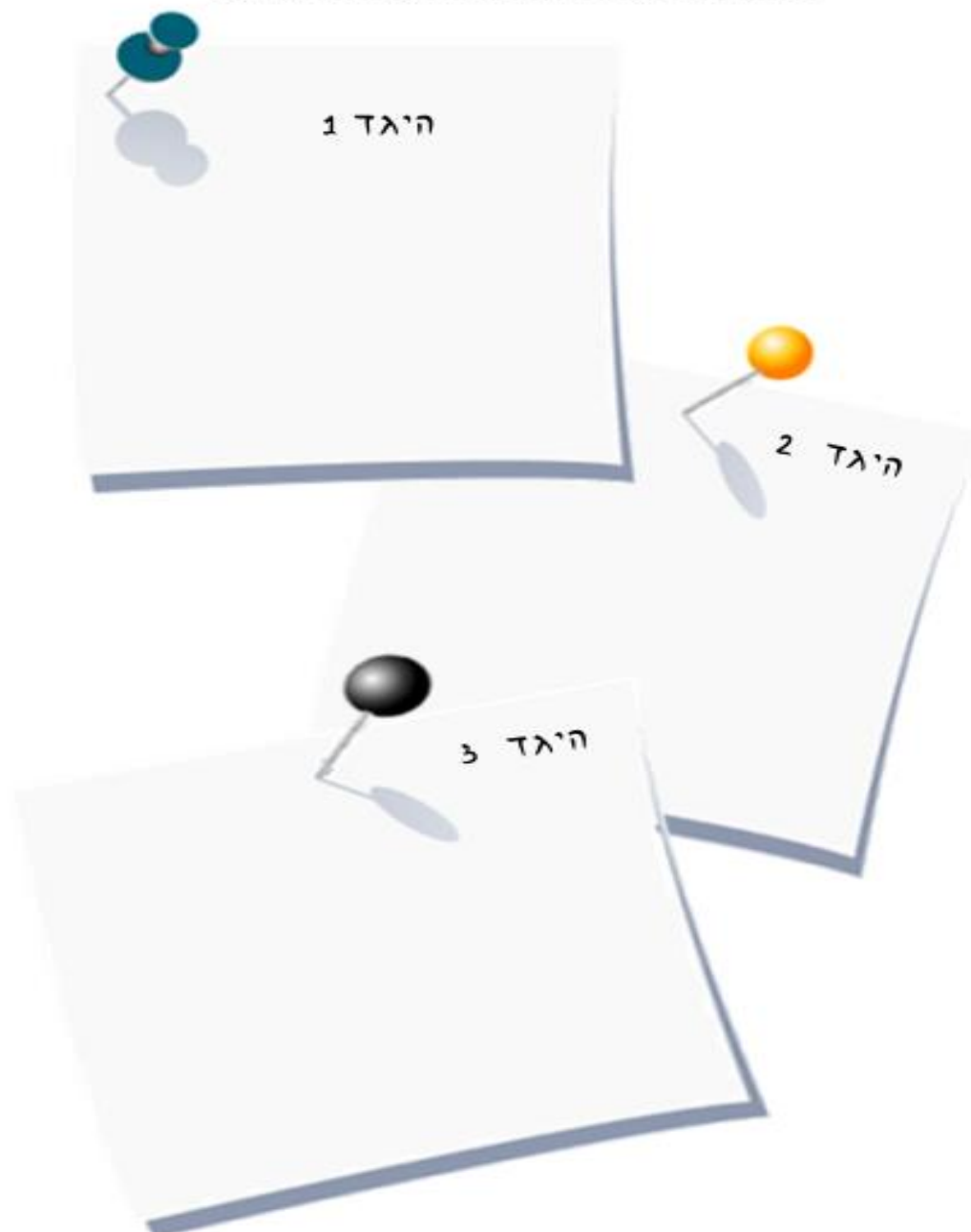
כל הזכויות שמורות לנופר ירושלמי ספדה, יועצת חינוכית ומנחה חברתית
www.m-hevrati.co.il 053-3569499
אין להעתיק, לשכפל או להפיץ ברבים



כישורים לקשר חברתי- אוגדן למידה עצמאית



נספח 3- להכיר וללמוד מיומנויות חברתיות



כל הזכויות שמורות לנופר ירושלמי ספדה, יועצת חינוכית ומנחה חברתית
www.m-hevrati.co.il 053-3569499
אין להעתיק, לשכפל או להפיץ ברבים



נספח 4'- גרפים מדידים

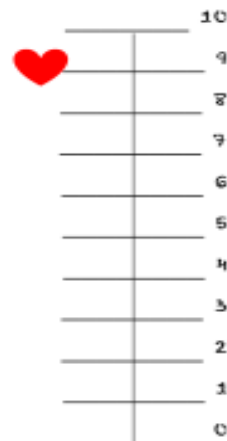
הצבת יעדים מדידים להיגדים אותם בחרת לשפר

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

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
0	



מה למדתי מכך :

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
0	



מה למדתי מכך :



נספח מספר 5

כישורים לקשר חברתי- אוגדן למידה עצמאית

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

הערות ודגשים	אזה מיומנויות חברתיות ש בי שיוכלו לעזור לי בכך... חשיפה	כיצד אצליח לקיים אותה? פאזאז	היגד 1
			היגד 2
הערות ודגשים	אזה מיומנויות חברתיות ש בי שיוכלו לעזור לי בכך... חשיפה	כיצד אצליח לקיים אותה? פאזאז	
			היגד 3
הערות ודגשים	אזה מיומנויות חברתיות ש בי שיוכלו לעזור לי בכך... חשיפה	כיצד אצליח לקיים אותה? פאזאז	



נספח מספר 6

כישורים לקשר חברתי- אוגדן למידה עצמאית



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

בנימה אישית ארצה להוסיף...





נספח מספר 7- מצב חברתי שחוויתי



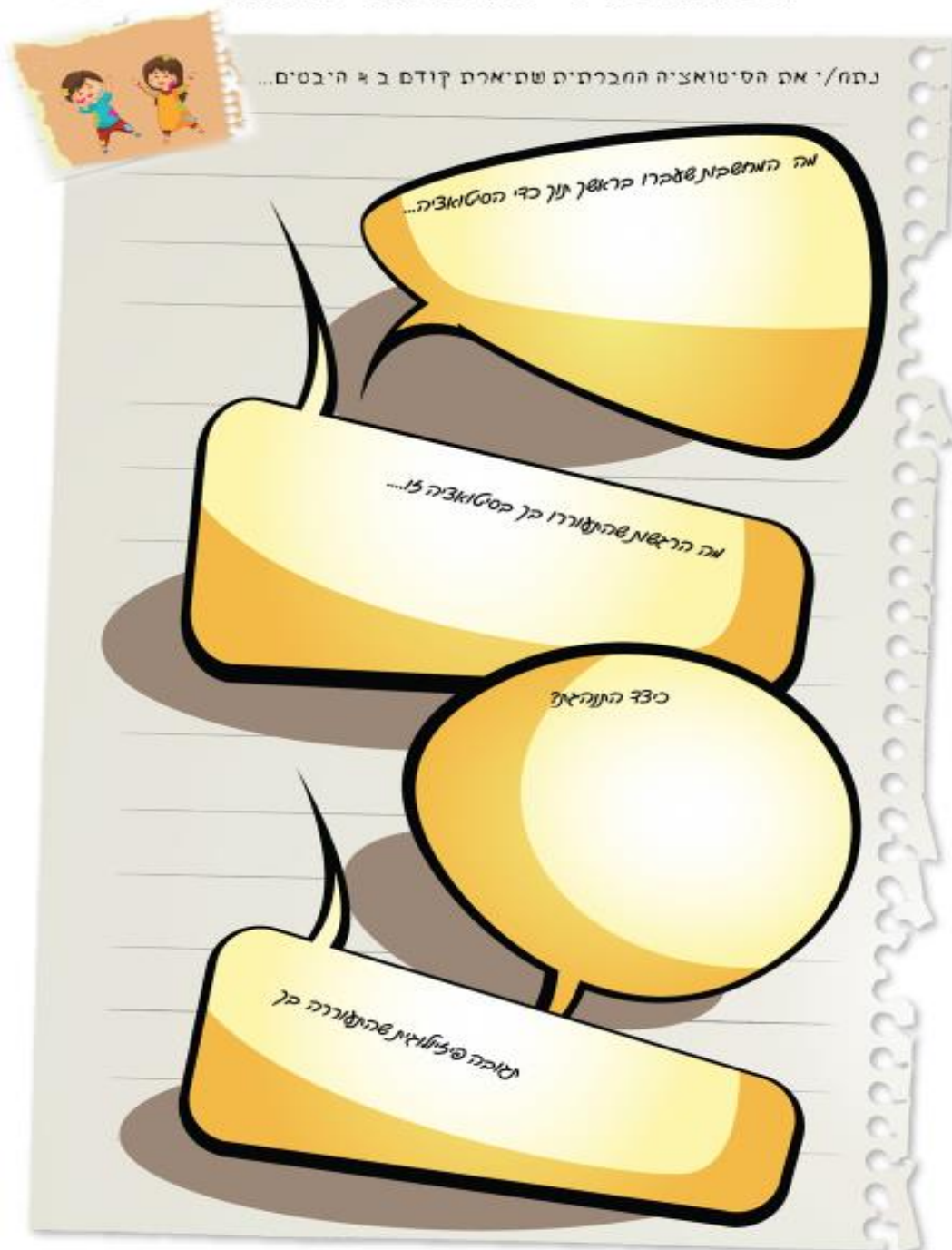
כל הזכויות שמורות לנופר ירושלמי ספדה, יועצת חינוכית ומנחה חברתית
www.m-hevrati.co.il 053-3569499
אין להעתיק, לשכפל או להפיץ ברבים



כישורים לקשר חברתי- אוגדן למידה עצמאית



נספח מספר 8- מצב חברתי שחוויתי



*לאחר מילוי הטופס במד את ההיבט אותו תרצה לשנות, כל אחד מההיבטים אפשרי לשינוי...

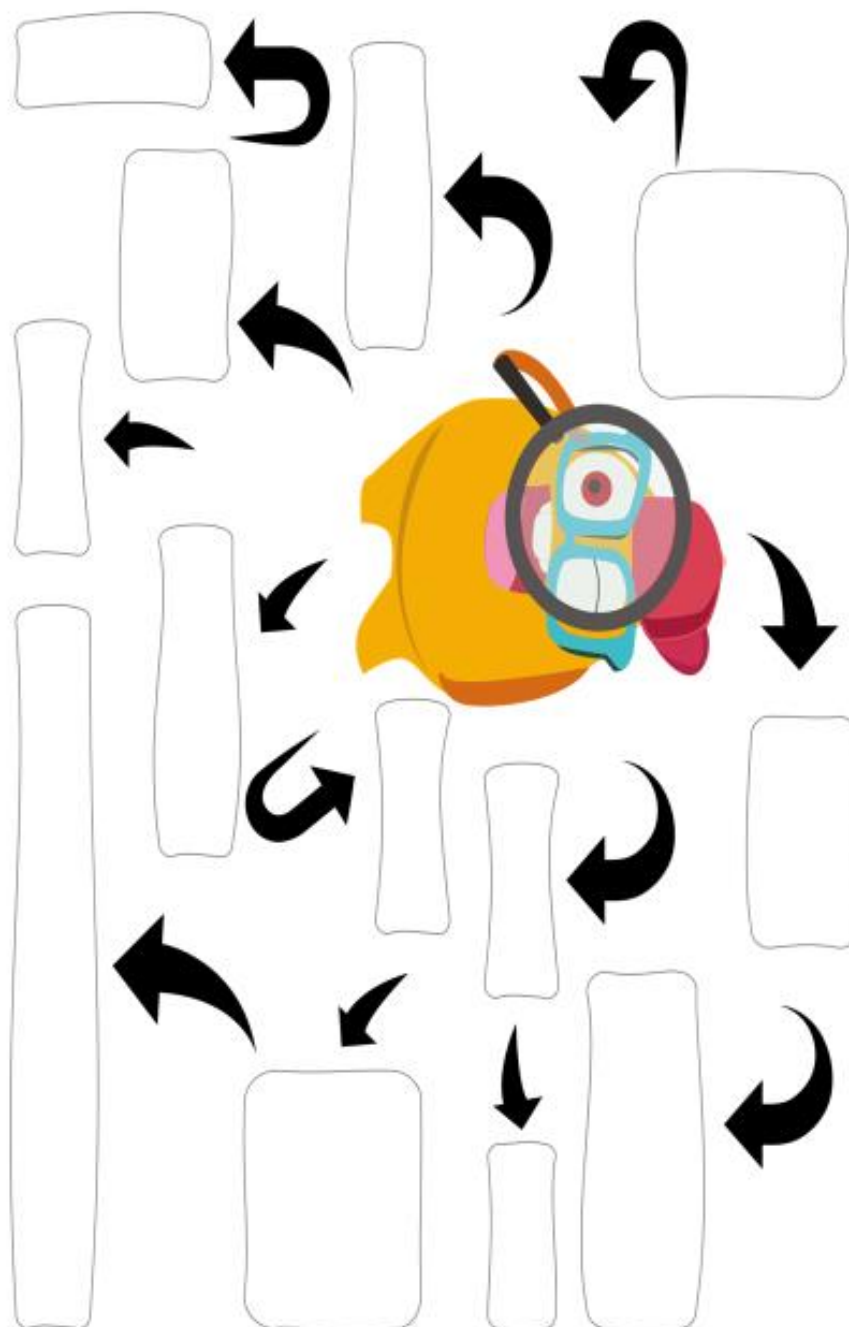


כישורים לקשר חברתי- אוגדן למידה עצמאית



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 כייף
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?

כל הזכויות שמורות לנופר ירושלמי ספדה, יועצת חינוכית ומנחה חברתית
www.m-hevrati.co.il 053-3569499
אין להעתיק, לשכפל או להפיץ ברבים



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 המיומנויות הראשונה שיוצרת קשר חברתי?

מכיר עוד מיומנויות שיעזרו לפתח קשר חברתי?

כל הזכויות שמורות לנופר ירושלמי ספדה, יועצת חינוכית ומנחה חברתית
www.m-hevrati.co.il 053-3569499
 אין להעתיק, לשכפל או להפיץ ברבים



נספח מספר 12- הקשרים

כתבו סיפור קצר בהקשר לתמונה

ז:



חשבו על מיומנויות חברתיות הקיימות בסיטואציה חברתית ז:

כתבו סיפור קצר בהקשר לתמונה

ז:

חשבו על מיומנויות חברתיות הקיימות בסיטואציה חברתית ז:





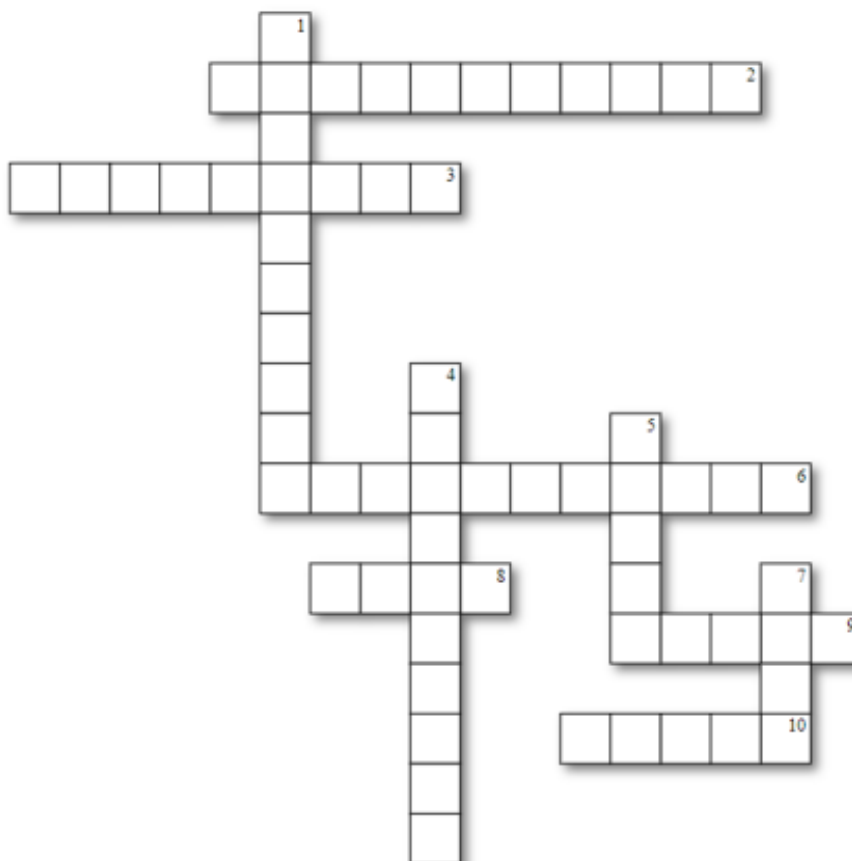
כישורים לקשר חברתי- תלקיט למידה עצמאי



כישורים לקשר חברתי- אוגדן למידה עצמאית



נספח מספר 13- תשבץ מיומנויות חברתיות



מאחז

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 דבריו ואתה מבין את דבריו.
8. הבעת פנים שנוצרת בעזרת הפה ומקרינה לאיברי פנים נוספים
9. הסכמה לפעול בהתאם לחבריו גם אם זה לא רצונך כעת. לעיתים יש צורך להיענות לרצון לחבריו 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. הסיבה 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, חיך.



כישורים לקשר חברתי- אוגדן למידה עצמאית



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



כל הזכויות שמורות לנופר ירושלמי ספדה, יועצת חינוכית ומנחה חברתית
www.m-hevrati.co.il 053-3569499
אין להעתיק, לשכפל או להפיץ ברבים