



גשר לקשר חברתי



מדינת ישראל
מסדר התינוק



מרכז פסגה חרדי - ירושלים
מרכז למחקר יהודי



מרכזים שינוי

גשר לקשר חברתי

כולנו מבינים כי מיומנויות חברתיות הן צורך חשוב ובסיסי בקיום שלנו כאנשים שנמצאים ופועלים בין אנשים... ומתוך ההבנה הזאת אנו משקיעים אנרגיה רבה בטיפוח ופיתוח מיומנויות אלו.

הצעד הראשוני הוא, להכיר את המיומנויות, לזהות את אלו שקיימות בנו, ואת אלו שעדיין לא, ומתוך מקום מודע לחזק את עצמנו במקומות הנדרשים.

לפניך שלל כרטיסיות שיעזרו לך ב:

✓ הכרת המיומנויות

✓ מבדק עצמי עם רמת המיומנויות

✓ ... ועוד קצת טיפים והשראה לחיזוק

חברו להן יחדיו בהוצאה לאור:

מרכז פסג"ה חרדי ירושלים

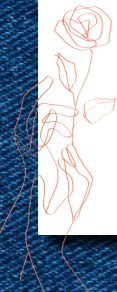
מדריכות מחוז חרדי

מכון תמורות

מול המראה מבוסס על שאלון של י. אברהם

ציפורה אריה

תודה מיוחדת לטובה שפיגלמן



“וקנה לך חבר”

(אבות א' ו')

אמר **וקנה לך חבר** - בלשון קנייה, ולא אמר “עשה לך חבר” או “התחבר לאחרים”. הכוונה בזה שצריך לאדם שיקנה אוהב לעצמו שיתקנו בו מעשיו וכל ענייניו, כמו שאמרו “או חברותא או מיתותא”.

ואם לא ימצאהו **צריך להשתדל בו בכל לבו**, ואפילו אם יצטרך שימשכנו לאהבתו עד שישוב אוהב ולא יסור מהמשך תמיד אחר רצונו עד שתתחזק אהבתו, כמו שיאמרו בעלי המוסר “**כשתאהב לא תאהב על מידותיך**”, ואמנם **תאהב על מידת אהוביך**. וכשיכווין כל אחד משני האהובים אל זאת הצוואה, יהיה **כוונת כל אחד משניהם להפיק רצון חברו**, ויהיה כוונת שניהם יחד דבר אחד בלא ספק.

ומה טוב מאמר אריסטו: “האוהב אחד הוא, והאוהבים שלושה מינים, אוהב תועלת אוהב מנוחה ואוהב מעלה...” ואוהב מעלה הוא שיהיה תאוות שניהם וכוונתם לדבר אחד והוא הטוב, **וירצה כל אחד להיעזר בחברו בהגיע הטוב ההוא לשניהם יחד**, וזה האוהב אשר **צווה לקנותו...**

רמב"ם

הכרה ברוח השוויון

היכולת לקבל השראה מאחרים

היכולת ליצור קשר הדדי שאין בו התנשאות על אחרים או נחיתות מאחרים

היכולת להרגיש שווה בתוך קבוצת השווים

דרגי 1-5

עד כמה את מרגישה שווה לעמיתים שלך?

כלומר, עד כמה את מצליחה להרגיש לא מעליהם ולא מתחתם? (לא אלו שאת כפופה אליהם)

1 ————— 5



כך זה נראה



חוקרת קופ
החרא

הכרה ברוח השוויון

חפשי את המקומות בהם יש לך הדדיות
ובדקי, מה מאפשר לך להרגיש שם
שווה? עם ההבנה הזאת, תוכלי לגשת
טוב יותר ובאופן הדדי לשותפויות
הנוספות שלך.



דוקטורט סיוט
'סוּט' סיוט



(טקניק)

טפזן טמח
...סוּט, יסין



ברוכים השווים
ברוכים השונים

[הילה שלג]



השתתפות חברתית

היכולת להרגיש בנוח בקבוצת השווים

היכולת ליזום קשרים ולהתאקלם בסיטואציות חברתיות

פיתוח ההבנה שחברות היא חלק מרשת חברתית גדולה

בכל היגד דרגי 1-5

עד כמה את יוזמת ומצטרפת לאינטראקציות חברתיות?

1 ————— 5

עד כמה את מרגישה בנוח בקרב עמיתים לעבודה?

1 ————— 5

עד כמה את חשה את רגש התחרותיות והקנאה כשעמיתייך לעבודה מצליחים ומגיעים להישגים גבוהים יותר?

1 ————— 5

באיזו מידה את יוצרת קשרים חברתיים?

1 ————— 5



כך זה נראה



פוח החראות

השתתפות חברתית

1. כולנו נרתעות במידה מסויימת מכניסה לאינטראקציה חברתית, ודאי כשהיא חדשה.

ההבנה כי תחושת החשש משותפת לכל הקבוצה, מקלה מעט מהכובד.

2. הישגים והצלחות של עמיתים יכולים להוות עבורנו מקור לקנאה, או לחילופין מקור להשראה!



ד"ר סיוון
יאיר סיוון



טקט (טקט) ...
טקט טמט
... טוקט יוקט



חצי מהזמן אתה הודף אנשים,
ובחצי השני אתה לא מבין
לאן כולם נעלמו...

(כתבן אלף)

הבנה רגשית

היכולת לזהות רגשות ולהביע אותן

היכולת להבין את רגשות האחר

היכולת לתאם בין רגשותיי לרגשות האחר

היכולת להתגמש מול שינויים בלתי צפויים

היכולת לסלוח ו"להמשיך הלאה"

היכולת להכיר תודה

היכולת להביע אמפתיה

בכל היגד דרגי 1-5

באיזו מידה את מזהה כיצד את מרגישה באינטראקציות שלך עם אחרים?

1 ————— 5

באיזו מידה את מזהה את רגשותיהם של האחרים סביבך?

1 ————— 5

באיזו מידה את מסוגלת להביע אמפתיה לרגשות האחר?

1 ————— 5

באיזו מידה את מסוגלת לשתף חברה בקשייך?

1 ————— 5

באיזו מידה את מסוגלת להביע תודה לסביבתך?

1 ————— 5

באיזו מידה את מסוגלת לסלוח על פגיעה מעמיתה לעבודה?

1 ————— 5



כך זה נראה



פונ הווארה

הבנה רגשית

1. מרגש להתרגש - רגש לא מסלקים פשוט נותנים לו מקום ואפילו קוראים לו בשמו.

2. יחסים משמעותיים בחיינו נוצרים עם אנשים המאפשרים לעצמם הקשבה לרגשותיהם והכלת רגשות הזולת.

3. הפעילי את 'חיישניך' לזיהוי רגשות חברותיך.



ד"ר סיוון
יאיר סיוון



(טקסט)

טקסט
...אור, יאיר



תקשיבי למה שאנשים **לא** אומרים לך!

התנהגות פרו חברתית

עבודה בשיתוף פעולה הדדי עם עמיתים לצוות

היכולת לחלוק משלי ולעזור בעת הצורך

היכולת לתת מחמאה כנה/לפרגן

היכולת לקבל מחמאה בלי לקמט אותה



כך זה נראה

בכל היגד דרגי 1-5

באיזו מידה את מחמיאה לחברה בצוות?

1 ————— 5

באיזו מידה את מפגינה התנהגויות אכפתיות כלפי חברותייך לצוות (עזרה וכו')?

1 ————— 5

באיזו מידה את מסוגלת לשתף פעולה עם עמיתים לעבודה?

1 ————— 5

באיזו מידה את יודעת לקבל מחמאה ולומר תודה?

1 ————— 5



חוקר הניסוי

התנהגות פרו חברתית

1. תחמיאי, תפרגני! מחמאה לא הופכת אותנו לאנשים פחות ביקורתיים ומקצועיים, זה רק אומר שאנחנו יודעים לראות פרטים רבים בתמונה, ומעיזים לשים עוד אנשים, חוץ מעצמנו, במרכז.

2. שתפי תוצרים שיצרת וכך תגדילי את מעגל ההשפעה בעולם.



דוקט סיווא
'יארט סיווא



טקניק (טקניק)
...טווא יואין
טפאו טואט



עדיף ללכת עם
חברים בחושך,
מאשר לבד באור יום

[הלן קלר]

שליטה עצמית

היכולת להתאפק ולהמתין עם התגובה (ריסון)
האימפולסיביות)

היכולת לווסת רגשות

היענות לחוקים וכללים

היכולת לבחור תגובה מושכלת לסיטואציה



כך זה נראה

בכל היגד דרגי 1-5

עד כמה את מרגישה בשליטה כאשר
מכעיסים אותך?

1 ————— 5

עד כמה את מרגישה בשליטה כאשר לא
מעריכים את העשייה שלך?

1 ————— 5



כך זה נראה

שליטה עצמית

1. כולנו טיפוסיים רגשיים. מה שהופך אותנו למקצועיים זה היכולת לעבור בזמן סביר מהצפה רגשית להסתכלות על המציאות במבט פרודוקטיבי ויעיל.

2. חפשי לך מישהו שמאפשר לך "לשפוך את הלב" אצלו, מתי שאת רוצה ועל מה שאת רוצה. ובכך תשמרי על מרחב זמן שבו תבררי עם עצמך את הסוגייה עד לתגובה.



ד"ר סיוון
יאיר סיוון



טקניק (טקניק)
...טוואי, יאיר
טפאן טמאט



צריך כח
כדי להרפות

[הילה שלג]

מיומנויות תקשורת

היכולת לנהל ולשמר תקשורת עם אחרים

היכולת לפתוח שיחה/ להצטרף/ להמשיך שיחה

היכולת להקשיב לדעות שונות

היכולת לבטא דעה אישית בבהירות

היכולת לשמור על יחסים תקינים גם בעת
ויכוח/ חוסר הסכמה

בכל היגד דרגי 1-5

באיזו מידה את מסוגלת להתחיל שיחה?

1 ————— 5

באיזו מידה את מסוגלת להגיד "לא" כשצריך?

1 ————— 5

באיזו מידה את מסוגלת להקשיב לעמיתה לעבודה כשהדעה
שלה שונה מהדעה שלך?

1 ————— 5

באיזו מידה את מסוגלת להישאר ביחסים תקינים גם אחרי
מצב של ויכוח או קונפליקט עם עמיתים לעבודה?

1 ————— 5

להערכתך, עד כמה מעריכים אותך כ'לא משעממת' וכייפית?

1 ————— 5



כך נראה



חוקרת קוק

מיומנויות תקשורת

1. גם בתוך שותפות עם דעות שונות חשוב לייצר סביבה שלא בהכרח מסכימה עם השוני, אלא מקשיבה לו ונותנת לו מקום. זה בדיוק מה שעושה את ההבדל בין סכסוך מתלהם וקולני, לדעות חלוקות שיכולות לקיים שותפות גם לאורך זמן.

2. בעיית התקשורת הגדולה ביותר היא שאנחנו לא מקשיבים כדי להבין, אנחנו מקשיבים בכדי להגיב.



ד"ר סיוון
יאיר סיוון



(תקניס)

טפסו טמאט
...טורט יאירן

כן אבל = לא, כי



[הילה שלג]

הוגנות

היכולת להתנהג בצורה הוגנת

היכולת לכבד חוקים ולהימנע
מהקנטות

התמודדות יעילה עם הפסד
ותסכולים



כך זה נראה

בכל היגד דרגי 1-5

עד כמה את פועלת בצורה
הוגנת? כלומר שומרת על החוקים
ומצליחה גם להפסיד בכבוד?

1 ————— 5

עד כמה אפשר לסמוך עליך?

1 ————— 5



חוקי המבחן

הוגנות

1. אל תתני לחוקים שהבאת איתך, להשפיע על היכולת שלך לקבל חוקים של האחר. מערכת החוקים בסופו של דבר היא זו שמאפשרת שיתופי פעולה לאורך זמן.

2. בשביל להפסיד את צריכה אומץ, בשביל להצליח את צריכה קודם כל להפסיד.



דוקטרינת סיווא
'אורט סיווא'



(טקניק)

טפזו טמאט
...טורט יואינו



עשיתי המון חיים
בטעויות שלי

[הילה שלג]