



שאלה מרכזית:

איך אני נראה בעיני חבריי, ואיך הם נראים בעיניי?

זמן הפעילות: 35 דק' | מס' הנספחים: 3

הערה למדריך- הנספחים שמראים לחניכים נמצאים גם במצגת פאוור פוינט למי שירצה להשתמש

חשוב: מה שאני משדר לחבר שלי משפיע על מה שיחשוב על עצמו

מתודה 1: שיתוף

מומלץ- לבקש מכל חניך להצטייד בדף ועט לפני.

המדריך משתף מסך לחניכים ובו שתי שאלות: (ניתן לכתוב לפני בוורד, פאוור פוינט..)

1. מהן התכונות שאני חושב שמאפיינות אותי?
2. מהן התכונות שאני חושב שחבריי חושבים שמאפיינות אותי?

כל חניך יענה על השאלות על הדף שלו/ יעשה קובץ וורד ובו יכתוב את התשובות.

בהמשך מבקשים מכל חניך שישלח בוואטסאפ **פרטי** (לא בקבוצה) לכל חניך תכונה אחת שהוא חושב שיש לחניך בקבוצה. מבקשים מכל חניך לכתוב על הדף/קובץ שלהם את כל התשובות שקיבלו מחבריהם. החניכים ישוו את התשובות לשאלות שענו בעצמם למה שחבריהם ענו עליהם. מזמינים את מי שרוצה לשתף את חבריי הקבוצה בדמיון ובשוני שמצא.

הערות למדריך: לחניכים מותר לבקר אחד את השני, כלומר לכתוב מאפיינים "שליליים". עם זאת, יש להקפיד ולכתוב זאת בצורה מכבדת שאינה מעליבה – לנסות לכתוב בצורה של "ביקורת בונה". על המדריך מוטלת האחריות לשמור על אווירה של רצינות ושל כבוד הדדי כדי למנוע מצב שבו המתודה הופכת לפלטפורמה לעלבונות וירידה לפסים אישיים. אם מזג הקבוצה מתגלה כלא מתאים במהלך הפעולה, יש לשקול לסיימה באמצע.



נספח עם השאלות להראות לחניכים



15 דק'



מתודה 2: הסבר

מסבירים על חלון ג'והרי. תקציר ההסבר (הסבר מפורט יותר מצוי בנספח): המתודה הקודמת היא למעשה ורסיה של חלון ג'והרי. חלון ג'והרי הוא מתודה שמאפשרת שיקוף עצמי. ב"חלון הגלוי" רושמים מאפיינים או תכונות אישיים שגלויים לכותב ולחבריו. בחלון "המסכה" רושמים מאפיינים שידועים רק לכותב, ולא לחבריו, כלומר דברים שבוחר שלא לשדר החוצה לזולת. החלון החשוב במתודה זו הוא "תחום העיוורון", ובו מאפיינים של הכותב שגלויים לחבריו, אך הוא אינו מבחין בהם או מודע להם. מטרת המתודה היא להקטין את "תחום העיוורון" על ידי שיקוף הדברים שאינם בגבולות המודעות העצמית.

הערות למדריך: מידע נוסף על חלון ג'והרי מצוי בנספחים. על המדריך ללמוד היטב (!) נספח זה, כדי לשלוט במתודת השיקוף, וכיצד היא עובדת.



חלון ג'ו הארי, הסבר למדריך



10 דק'





מתודה 3: התבוננות

במתודה הראשונה נשאלו החניכים: "מהן התכונות שאני חושב שחבריי חושבים שמאפיינות אותי?" – שאלה זו מייצגת גישה מעט אחרת, שלפיה "האדם אינו מה שהוא חושב שהוא. הוא גם אינו מה שאחרים חושבים שהוא. האדם הינו מה שהוא חושב שאחרים חושבים שהוא" (צ'ארלס הורטון קולי).

מסבירים לחניכים את הגישה הזו, ואת העיקרון שלפיו לפעמים אנו "ממלאים תפקיד" שהחברה 'מצפה' מאיתנו למלא.

מקציבים זמן לחניכים לחשיבה אישית על הדברים שרשמו בשאלה השנייה לעומת שתי השאלות האחרות, ועל הקשר ביניהן. אם מישהו מעוניין לשתף, זה רצוי. המסר לסיכום הוא כפול: לנסות ולראות אילו מחשבות על עצמנו אנחנו מקבלים מסביבתנו, ואילו רגשות אנחנו משדרים לאחרים, וכיצד רגשות אלה משפיעים עליהם (לטובה או לרעה).

נקודות חשובות להצלחת הפעילות: חשובים מאוד עיבוד התכנים, ההשוואה בין השאלות, ובחינת ההבדלים בין התשובות.



10 דק'





1. מהן התכונות

שאני חושב

שמאפיינות אותי?

2. מהן התכונות

שאני חושב שחברי

חושבים שמאפיינות

אותי?





נספח 2- חלון ג'ו הארי (הסבר למדריך)

חלונות ג'והארי מציינים ארבעה היבטים בקשר בין היחיד לזולתו

יודע על עצמי ויודע עליי – התחום הגלוי והקל ביותר, זהו התחום בו הממשב ומקבל המשוב יודעים והכי פשוט לתת משוב במצב זה.

יודע על עצמי ולא יודע עליי – התחום החבוי. זהו תחום אותו הממשב לא יודע עליי ואני יודע על עצמי, קשה לתת משוב חיצוני במצב זה.

לא יודע על עצמי ויודע עליי – תחום העיוורון. הממשב יודע עליי משהו שאני לא יודע על עצמי, לכן, המישוב במצב זה קשה מכיוון שיש להנחות את מקבל המשוב להבנה של הסיטואציה.

לא יודע על עצמי ולא יודע עליי – התחום הלא מודע. מקום שאינו ממושב מכיוון שאיננו גלוי לשני הצדדים.

מטרת המשוב בהנחיה או בהדרכה עפ"י הכלי של ג'והארי היא להקטין את "תחום העיוורון" של המתאמן, במטרה:

1. להרחיב את יכולת הראיה החיצונית והפנימית שלו ובכך לזמן לו מרחב חדש לפעולה ולשינוי.

2. להרחיב את אפשרויות ההתמודדות שלו לדברים הנמצאים בתחום הגלוי, שלא הצליח לשנות.

(כרמלה קיט, המרכז לאימון בקבוצה)

המודל של חלון ג'והרי מובא כך ששטח כל שמשה שווה בגודלו, אך רק לצורך הבנה.

במציאות קיימים הבדלים במידת הפתיחות של אנשים. ככל שהפתיחות תגדל, כך יגדל התחום הגלוי, והאינטראקציות של האדם יהיו רבות יותר. מכאן ברור שצמיחה וגדילה פירושו הרחבת תחום הפעילות החופשית וצמצום תחום העיוורון והתחום החבוי. צמצום תחום העיוורון יכול להיעשות באמצעות משוב. לעתים רבות בני אדם מופתעים מן המשוב אשר משקף להם התנהגויות שהם אינם ערים להן, לכן חשוב לתת את המשוב באופן בו האדם יוכל להקשיב למשוב, להכילו ולאפשר לעצמו הזדמנות ללמידה ממנו. מכאן תפקידו החשוב כל-כך של המשוב בעבודה קבוצתית. (ד"ר ירון זיו)





נספח 3- חלון ג'ו הארי (להראות לחניכים)

לא יודע על עצמי	יודע על עצמי	
עיוורון	גלוי	ידוע לסביבה
תת מודע	נסתר ("המסיכה")	לא ידוע לסביבה

