**הכשרת קומונות שותפות**

**חלק I (שעה)**

**מודל אפר"ת- תקשורת מחוץ לקופסא**

מודל אפר"ת (א=אירוע, פ=פרשנות, ר=רגש, ת=תגובה), הוא כלי המאפשר להרחיב את יכולות התקשורת

הבינאישית שלנו.

**ההבנה והמודעות** לכך שהפרשנויות של כל אחד מאתנו לאותו אירוע שונות ומגוונות מאוד ומושפעות

ממגוון פרמטרים )חינוך, אישיות, תפיסת עולם, ערכים ועוד( , מאפשרת עצירה לפני תגובה אוטומטית

)"הטייס האוטומטי") יכולת לנהל שיח רחב יותר עם עצמנו ועם השותפים לאירוע.

**מתודה 1**

**א. פתיחה:** מטרה- הבנת יכולתנו להרחיב פתרונות מעבר לפתרון המוכר והקונקרטי.

נבקש מכל אחד להביא חפץ מוגדר כלשהו (כובע, כוס, מטאטא..) כל אחד מציג מול הקבוצה או כותב לעצמו ואח"כ אומר במליאה אילו עוד שימושים יש לחפץ מלבד בשימוש הברור בו.

**נסביר ש**לאותו האובייקט יכולות להיות מספר פרשנויות. אם נשכיל ונהיה מוכנים לחשוב מחוץ לאוטומט

שלנו (כי הרי כובע הוא כובע...) נוכל להיות יצירתיים יותר, גמישים יותר ומותאמים יותר למצבים

משתנים. והרי זה עולמנו- עולם דינאמי ומשתנה מאוד.

**מתודה 2 דיון**

**הקראת הסיפור –גנב העוגיות**

נחלק ונקריא את הסיפור (נספח 1) שאלות מנחות לדיון:

 מה הייתה עמדת המוצא של כל אחת מהדמויות בסיפור ומה הייתה התוצאה מכך?

 מה ניתן ללמוד לדעתכם מצורת התקשורת בין 2 הדמויות ואיך ניתן היה לייעל את התקשורת?

 מה היו יכולות להיות דרכי הפעולה של האישה על מנת שהשיח הפנימי שלה יהיה שונה?

**סיכום הסיפור:** 2 הדמויות בסיפור נכחו באותו אירוע- לקיחת עוגיות מהשקית. כאשר כל אחת פעלה

מפרשנות שלה את האירוע.

האישה- יצאה מנקודת הנחה ששקית העוגיות שלה ושהאיש גונב לה מהעוגיות .

האיש- יצא מנקודת הנחה שהשקית שלו והוא מכבד את האישה .

אם האישה הייתה עוצרת את התסריט שפיתחה עם עצמה מתוך מערכת תפישות מאוד ברורות, היא

הייתה ליכולה לחוות את כל האירוע בצורה אחרת ולהימנע מאי הנעימות שקרתה.

**מתודה 3 שיתוף**

נשאל: האם אתם יכולים לספר מחיי היומיום שלכם על סיטואציות שיכולות להתפרש בכמה דרכים ומתוך כך

התגובה שלכם תהיה שונה? נשמע דוגמאות .

**\*אפשר להראות סרטון מצורף על פרשנויות שונות לאותה סיטואציה.**

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=81&v=gEGsAgi19tw&feature=emb_logo>

**מתודה 4: הסבר על מודל אפר"ת:**

המודל מבוסס על הגישה הקוגניטיבית (ממפתחי הגישה הקוגניטיבית אהרון בק ואלברט אליס(.

הגישה הקוגניטיבית רואה את התנהגות האדם כקשורה לדרכי מחשבה ולביטויי רגש: הדרך בה אנו

חושבים, משפיעה על הרגשות שאנו חווים ועל ההתנהגות שאנו מבצעים.

בבסיס כל התנהגות עומדת המחשבה.

**א**ירוע **פ**רשנות **ר**גש **ת**גובה

בעקבות אירוע/ גירוי – עולות פרשנויות אוטומטיות. לעיתים הפרשנויות האוטומטיות אינן הגיוניות ואין להן

בסיס במציאות.

פרשנות אוטומטית - מחשבה המופעלת על ידי המוח באופן אוטומטי מבלי שעוברת תווך. כוללת עיוותי

חשיבה ודיבור עצמי שלילי.

מחשבה מתווכת = דיבור עצמי חיובי = מחשבה חלופית = מחשבה חיובית.

מודל א.פ.ר.ת מניח שהפרשנות הניתנת לאירוע מסוים, משפיעה על תוצאותיו. בדרך כלל אנו נוהגים

לפרש באופן אוטומטי, בלי להתעמק ואז הפירוש עלול להיות שגוי ולהוביל לתגובות ולתוצאות בלתי רצויות.

המודל מדגיש שאנחנו יכולים להרגיש רגשות שונים, ולהגיב בצורות שונות לאותו האירוע. כל אחד ואחת

מגיבים אחרת כלפי המציאות – בהתאם לפירוש שהם נותנים לה, **שינוי בפרשנות יגרור שינוי התנהגותי**.

**המודל כולל 4 שלבים :**

**א** – אירוע

**פ** – פירוש

**ר** – רגש הנגזר מתוך הפירוש

**ת** – תגובה הנגזרת מהרגש

המטרה היא להרחיב את הפרספקטיבה כדי לבחון עוד אפשרויות תגובה. החשוב הוא לזהות את

התגובה שלנו, " הטייס האוטומטי" – להיות במודעות ולאחר מכן ניתן לבחון עוד אפשרויות תגובה.

**מתודה 5: תרגול אישי-**

**אירוע-** כולכם הגעתם היום ליום הכשרה משותף. הודעה על אירוע כזה יכולה לייצר מגוון גדול של תגובות.

נשאל- מה הן יכולות להיות? נכתוב על הלוח/נייר עיתון

**פרשנות –** (מבוססת על אישיות, ערכים, חינוך ועוד)- לדוגמא: בזבוז זמן, יש לי עוד מיליון משימות לעשות שעוד לא עשיתי, איזה כיף אפגוש את כולם, איזה פחד אני צריך להוכיח את עצמי מול השאר, מה עוד יחדשו לי,

אלמד עוד כלים ועוד.....

**רגש-** חשש, התרגשות, ציפייה, שמחה, לחץ, הצפה, חרדה, התנגדות.....

**תגובה-** תירוצים למה לא אוכל לבוא, התגייסות והצעות להתנדבות לארגון היום, התמרמרות ו"פרצופים".......

**סיכום:** ראינו שכל אירוע יכול לייצר מגוון תגובות בשל סיבות שונות. בסיטואציה כזו ניתן לעשות שתי

עבודות מקבילות:

1. **עבודה עם עצמנו-** כל אחד יכול לבדוק רגע עם עצמו מהי התגובה האוטומטית שלו לאירוע, מדוע הוא מגיב כפי שמגיב ומה התגובות הנוספות שיכול היה לייצר אל מול הסיטואציה. בכך הוא ירחיב את נקודות המבט שלו על הסיטואציה ואפשרויות התגובה שלו תהיינה גמישות ויעילות יותר. (נוקשות מחשבתית אל מול גמישות מחשבתית(.
2. **עבודה מול הסביבה-** ההבנה כי לאותו אירוע יכולות להיות פרשנויות שונות , שיהיו הרבה פעמים שונות מהפרשנות שלי מסיבות שונות ומגוונות, יכולה לאפשר לי לנהל שיחה ממקום רחב, מכיל וסובלני יותר עם הסביבה.

**-------------------------------------הפסקה--------------------------------------**

**חלק II (שעה)**

**משימת בישול לתרגול מודל אפר"ת**

כל קבוצה תקבל משימת הכנת כדורי שוקולד בת שעה לכל היותר, במהלכה יצאו בסבב חברי הקבוצה לתצפת על חבריהם למשימה. התצפיתן יקבל דף תצפית ויענה על השאלות בו (נספח 2,3,4)

כלומר- כל פעם במהלך המשימה, המדריך יוציא מישהו אחד/ת לתצפת לכמה דק' ולענות על הדף תצפיתן ואז לחזור למשימה.

בסיום משימת הבישול המנחה יעבד עם הקבוצה את המשימה מתוך תפיסת מודל אפר"ת.

**עיבוד: (חצי שעה)**

א. כל אחד ימלא דף חקירה אישית במשך כמה דק' (נספח 5)

ב. המדריך יפתח בשיח משותף-

 איך הייתה לכם המשימה? (התייחסות לדף החקירה האישית)

הרחבת זווית המבט ושיקופים של חברי הקבוצה בעזרת דף התצפית ושמיעת תשובות החברים.

 ממה נבעו ההבדלים ביניכם (מנקודות מוצא ופרשנויות שונות למשימה, מיכולות אישיות ועוד(

 מה עזר לכם להשלים את המשימה באופן מלא? (שיחה, חיבור יכולות, שותפות...(

המדריך יתזכר את מודל אפרת ויסכם ויאמר שאופן התגובות שלנו לאירועים דומים נובע מהפרשנות

האישית של כל אחד מחברי הקבוצה. לעיתים הפרשנות דומה ולעיתים מאוד שונה. קונפליקטים נוצרים

כאשר הפרשנות שלנו לאירוע שונה מהפרשנות של הסביבה לאותו האירוע.

מה שיכול להפחית קונפליקטים, חוסר הבנה ותסכול הוא :

 מודעות עצמית- ממה אני מונע, מה הפעיל אותי, מה אני מרגיש

 ההבנה כי נקודת ההסתכלות של כל אחד מאיתנו יכולה להיות שונה ("יכול להיות שהוא רואה

את הדברים בדרך שונה משלי"...(

 שינוי השפה התקשורתית בה אנו פונים לסביבה- הבנת האחר, פחות שיפוטיות, גמישות מחשבתית, יצירתיות ועוד.

)**לעיתים התגובה הסופית תהיה אותה תגובה, אך התהליך הפנימי שעברנו עד למתן התגובה יאפשר**

**הסתכלות והבנה אחרות ופחות אימפולסיביות(**

 יש לנו יכולת לפעול באופן שונה, מיטבי ומקדם יותר, לאחר התובנות של המודל ומשמעותו.

שאלה לקבוצה- בדיעבד, האם ובמה הייתם פועלים בצורה שונה בעת ביצוע המשימה לאחר למידת

המודל?

**סיכום:**

חיבור המודל לשגרת הקומונה ולשווה. שונה. שותף:

הקומונה תזמן הרבה אירועים משותפים שהתגובות שלכם אליהם יהיו מגוונת מתוך תפיסות עולם, הבדלי

תרבות ואישיות שונים שקיימים בכל קבוצה.

כאשר תעמדו מול אירוע שכזה נסו לעצור, לכבות את הטייס האוטומטי ולחשוב לפני שמגיבים מיד. נסו

להיזכר במה שלמדנו כאן בחדר, וחישבו איך ניתן להגיב בצורה אחרת מזו המוכרת והשגרתית, כדי לשפר

ולייעל את החיים שלכם יחד.

ובהקשר של שווה. שונה. שותף:

שווה- כולכם הגעתם לקומונה מתוך רצון לתרום, לקדם, לפתח ולהתפתח. חלק מתפיסות עולמכם שוות.

שונה- לכל אחד מכם גם תפישות עולם שונות מאוד, הרקע האישי שלכם שונה ולכל אחד חוזקות ומגבלות

שונים.

שותף- על אף השוני יש לכם את הזכות והיכולת לחיות בשיתוף מתוך שיח והתבוננות רחבה. ככל שתהיו

מוכנים להרחיב את יכולות התקשורת והשיח ביניכם כך איכות השותפות תגדל.

**נספח 1 :**

**גנב העוגיות**

לילה אחד, בשדה תעופה הומה אדם

היא הבינה שהגיעה יותר מדי מוקדם.

בחנות הספרים מצאה לעצמה איזה ספר מותח

ובמעדנייה, קנתה שקית עוגיות מדיפות ריח.

חפשה מקום לשבת בו כמה שעות עד הטיסה

מצאה פינה והתיישבה והכרטיס בכיסה .

היא הייתה מאוד מרוכזת בספר שבידה

כשבזווית עינה הבחינה , בגבר שהתיישב לידה,

היא לא הייתה שמה לב אליו בכלל, אבל,

בחוצפתו העז המנוול,

לשלוח יד אל שקית העוגיות שבניהם הייתה מונחת,

וכבתוך שלו הרשה לעצמו עוגיות לקחת

היא החליטה להתעלם מהחוצפה והגסות.

לא לעשות סקנדל, אולי תיפסק העזות.

וכך היא נשנשה, בעודה מביטה בשעון שעל הקיר

וגנב העוגיות מחסל לה את המלאי בקצב מהיר .

על כל עוגיה שהוא לקח, היא גם לקחה אחת לפה

חושבת לעצמה, בטח הבוטה יבקש גם כוס קפה.

כשנשארה רק עוגייה אחת, היא תהתה מה יעשה עכשיו.

והוא ביד רועדת חיוך מבויש על פניו,

לקח את העוגייה האחרונה וחלק אותה לשניים,

חצי הוא הציע לה בעוד החצי השני, כבר היה לו בין השיניים .

בעצבנות גוברת ועם מחצית עוגייה בידה

חשבה לעצמה, הוא גם גנב וגם חצוף, אפילו לא אמר תודה .

כשהוכרז בקול שהגיע מועד הטיסה, חשה הקלה,

אספה את חפציה ולעבר שער היציאה התנהלה.

בלי להסתכל אחורה על גנב העוגיות וגסותו המעצבנת,

הלכה במהירות, קדימה מתבוננת .

היא עלתה למטוס וצנחה אל מושבה,

והחליטה לחזור אל הספר שאת ליבה שבה.

בעודה מפשפשת בתיק אחר הספר בידיה

הייתה שם שקית עוגיות מלאה, מול עיניה .

המומה ומופתעת היא הבינה, איך לא,

העוגיות האחרות היו פשוט שלו,

הוא חלק אותן עמה ולא אמר לה די,

ולדאבונה להתנצל כבר מאוחר מדי.

בעצב היא הבינה שהגסות הייתה שלה,

היא הגנב , ואת העוגיות שלו בעצם היא אכלה

.

**נספח 2: משימת בישול קבוצתית**

**קבוצה יקרה!**

**ממש בקרוב אתם עוברים לדירת הקומונה שלכם. זה הזמן להתחיל להתאמן**

**בהכנת ארוחות משותפות**  😊

**)שימו :במהלך המשימה תצאו, בסבב, למשימה מקבילה.(**

**בארגז שניתן לכם ישנם מצרכים להכנת כדורי שוקולד**

**עליכם להכין את הארוחה תוך שעה כך שבסוף המשימה תוכלו לשבת לאכול**

**יחד.**

**בהצלחה!**

**נספח 3 :**

**דף תצפית על חברי הקומונה במהלך ביצוע המשימה המשותפת:**

**ענה/י בבקשה בכנות, מתוך נקודת המבט שלך.**

**1 . מה לדעתך מטרת המשימה אותה קיבלתם?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2 . מה לדעתך, עמדות חברי הקבוצה לגבי המשימה המשותפת? נסה לחשוב ולכתוב מה העמדה**

**של כל אחד מהחברים – ) מה הפרשנות והרגש של כל אחד בהקשר למשימה(**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3 . נסה לזהות תפקידים של חברי הקבוצה , איך הם מתנהגים במשימה, מה תגובתם בפועל**

**)מרצה/ מתנגד/ משתלט/ נמנע וכו...(**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4 . מהן ההתנהגויות המקדמות ומהן המעכבות? מה היית יכול לייעץ לחברי הקבוצה לעשות אחרת?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**בהצלחה!**

**נספח 4 –**

**מתכונים להכנת כדורי שוקולד-**

**240 גרם ביסקוויטים**

**90 גרם חמאה רכה מאוד**

**1/2 כוס סוכר**

**3 1/2 כפות קקאו**

**2/3 כוס חלב**

**קוקוס/סוכריות לקישוט**

**\*כלים : קערה, שקיות למעיכת הביסקוויטים, מנג'טים לכדורי השוקולד.**

**נספח 5:**

**דף חקירה אישית על ביצוע המשימה המשותפת:**

**ענה/י בבקשה בכנות, מתוך נקודת המבט שלך.**

**1 . מה הרגשת כשקיבלת את המשימה ? ( מוטיבציה, עייפות, התגייסות, שעמום, "מכיר את זה**

**כבר".....(**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2 . מה הייתה עמדתך בביצוע המשימה- איך תפקדת במהלך משימה זו ,לדעתך?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3 . אם הייתה לך אפשרות, האם היית בוחר דרך אחרת לביצוע המשימה? איזו?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**בהצלחה!**\_\_