



## ”שימוש ביישום ממוחשב להדגמה ולמידה באמצעות תרחישי וידאו לצורך שיפור מיומנויות עבודה עבור אנשים עם מוגבלות שכלית-התפתחותית” חוברת הדרכה לאנשי מקצוע

פרופ' תמר וייס<sup>1</sup>, ד"ר עינת גל<sup>2</sup>  
גב' יפעת בן רפאל<sup>3</sup> וד"ר שרון זלוטניק<sup>4</sup>

החוג לריפוי בעיסוק  
הפקולטה למדעי רווחה ובריאות  
אוניברסיטת חיפה  
חיפה, ישראל

בשיתוף עם גב' יעל שידלובסקי פרס<sup>5</sup>, משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים

<sup>1</sup> [eynatgal@gmail.com](mailto:eynatgal@gmail.com) <sup>2</sup> [plweiss@gmail.com](mailto:plweiss@gmail.com)  
<sup>3</sup> [yfatfrechter@gmail.com](mailto:yfatfrechter@gmail.com) <sup>4</sup> [Sharonzlotnik5@gmail.com](mailto:Sharonzlotnik5@gmail.com) <sup>5</sup> [yaelshi@molsa.gov.il](mailto:yaelshi@molsa.gov.il)

עריכה לשונית: אסנת יחזקאל-להט  
עיצוב גרפי: סטודיו מוטי עמית  
אוגוסט 2019



## תמצית

אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית (מש"ה) קלה עד בינונית מתקשים, לעיתים, להשתלב בעולם העבודה. פרויקט זה כלל פיתוח סרטוני הדגמה ולמידה, בדיקת שמישותם ובחינת ההתערבות באמצעותם, לקידום מיומנויות חברתיות הנדרשות בעולם העבודה. במחקר השתתפו אנשים עם מש"ה קלה עד בינונית המראים קושי בהתנהגות מסתגלת. מדדי התוצאה כללו שאלונים ותצפיות התנהגותיות ונדגמו בארבע נקודות זמן: חודש לפני ההתערבות, סמוך לתחילת ההתערבות, בתום ההתערבות וחודש אחרי ההתערבות. נמצא שיפור מובהק בהתנהגות המסתגלת מיד לפני ההתערבות וכחודש לאחר ההתערבות, בה נצפה שיפור גם בהתנהגויות שלא היו במוקד המחקר. תוצאות אלה מהוות ראיות ראשוניות לשמישותם ויעילותם של הסרטונים בטיפול המשלב למידה באמצעות הדגמה, בשילוב גישת פתרון בעיות חברתיות, עבור אוכלוסייה זו.

אוגוסט 2019

## תודות

- לקרן שלם, אשר מימנה מחקר זה.
- לגב' שרון גנות, מנהלת ידע ושותפויות בקרן שלם, ולגב' יעל שידלובסקי-פרס, מנהלת תחום ריפוי בעיסוק ופעילות יום, השירות לדיור תומך, אגף הדיור, מינהל מוגבלויות, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים על הליווי המקצועי של המחקר.
- לצוות אולפן "אקדמי", שלומי אבוקסיס טלי כהן-דר ושי שפילר, על הצילום והעריכה של הסרטונים שבהם נעשה שימוש בהתערבות. תודות גם לשחקנים ניקיטה דיז'ור, יורם לביאנט, אסתר איזברכה וגיל מואיסה.
- לעמותת אלווין ישראל, שנתנה לנו לערוך את המחקר בין כותלי המפעל המוגן שבבעלותה.
- לצוות המפעל המוגן והאגף לתעסוקה נתמכת של משרד העבודה והרווחה/מחוז חיפה, על ההתגייסות הרבה לטובת מחקר זה.
- תודה מיוחדת מוקדשת לאלון בן רפאל, שפיתח את היישום הממוחשב שהפך את בניית המצגות ואת תיעוד הבחירות של המשתתפים לפשוטים ונוחים.
- תודות לעוזרות המחקר שביט רשף, אסתי נויהר ושירי קאשי, שעזרו לנו באיסוף הנתונים ובקידודם.
- לסנדרה צוקרמן היקרה על הייעוץ הסטטיסטי המסור – תודות רבות!!!

## תוכן עניינים

25.....	רפלקציה והעצמה	תרשים מס' 2: תיאור אופן התיווך הניתן לעידוד ההבנה	3.....	תמצית
25.....	סיכום רפלקטיבי	של סרטוני הקונפליקט וסרטוני הפתרונות	4.....	תודות
26.....	6.3 פגישה 3 - הפגנת מיניות	5.1 הסברים לשאלות, לאירועים ולתיווך	6.....	1. מבוא
26.....	צפייה בסרטון הבעיה והבנת עיקר המתרחש	במהלך ההתערבות	6.....	1.1 מוגבלות שכלית-התפתחותית
26.....	חשיבה על בעיה מתוך הסרטון	צפייה בסרטון הבעיה וניתוחו	6.....	1.2 תעסוקה בקרב אנשים עם מוגבלות
27.....	פתרון ראשון	בחירה ורפלקציה	6.....	שכלית-התפתחותית
27.....	פתרון שני	חשיבה על דרכי תגובה אחרות	6.....	1.3 הדגמה ולמידה באמצעות וידאו (Video Modeling)
28.....	פתרון שלישי	Video Self Modeling	6.....	1.4 התערבות בגישת פתרון בעיות חברתיות
29.....	בחירה ורפלקציה	רפלקציה והעצמה	7.....	7..... SPST – Social Problem Solving Therapy
29.....	חשיבה על דרכים אחרות של תגובה	6 פרטוקול ההתערבות המפורט	7.....	2. המחקרים העומדים בבסיסו של פיתוח היישום
29.....	סיכום התגובה המתאימה ביותר	6.1 פגישה 1 - יציאה להפסקות	7.....	2.1 תקציר מחקר שמישות בכלי Video Modeling VM
29.....	Video Self Modeling	צפייה בסרטון הבעיה והבנת עיקר המתרחש	7.....	לשיפור מיומנויות חברתיות בעבודה עבור אנשים עם מש"ה קלה עד בינונית
29.....	רפלקציה והעצמה	חשיבה על בעיה מתוך הסרטון	7.....	2.2 תקציר מחקר התערבות בשילוב הכלי Video Modeling
29.....	סיכום רפלקטיבי	פתרון ראשון	7.....	לשיפור מיומנויות חברתיות בעבודה עבור אנשים עם מש"ה קלה עד בינונית
29.....	תיעוד	פתרון שני	8.....	2.3 דיון ומסקנות
30.....	6.4 פגישה 4 - התנהגות נאותה בחדר האוכל	פתרון שלישי	10.....	3. שימוש ב-Video modeling
30.....	צפייה בסרטון הבעיה והבנת עיקר המתרחש	בחירה ורפלקציה	10.....	3.1 ספריית הסרטונים הקיימת
30.....	חשיבה על בעיה מתוך הסרטון	חשיבה על דרכי תגובה אחרות	10.....	3.2 הפעלת מצגות הסרטונים
32.....	פתרון ראשון	סיכום התגובה המתאימה ביותר	11.....	3.3 הנחיות כלליות
33.....	פתרון שני	רפלקציה והעצמה	12.....	4. צילום סרטונים ובניית מצגות להתערבות
33.....	פתרון שלישי	סיכום רפלקטיבי	12.....	4.1 טכניקות לצילום ולעיבוד וידאו
33.....	בחירה ורפלקציה	תיעוד	12.....	4.2 העברת הצילום למחשב
34.....	חשיבה על דרכי תגובה אחרות	6.2 פגישה 2 - קבלת ביקורת עמיתים	12.....	4.3 עריכה של צילומי וידאו
34.....	סיכום התגובה המתאימה ביותר	צפייה בסרטון הבעיה והבנת עיקר המתרחש	12.....	4.4 ממשקי Video Modeling
34.....	Video Self Modeling	חשיבה על בעיה מתוך הסרטון	14.....	5. תיאור מהלך ההתערבות
34.....	רפלקציה והעצמה	פתרון ראשון	14.....	תרשים מס' 1: תיאור מהלך הטיפול
34.....	סיכום רפלקטיבי	פתרון שני		
34.....	תיעוד	פתרון שלישי		
36.....	7. רשימת מקורות	בחירה ורפלקציה		
38.....	8. נספחים	חשיבה על דרכי תגובה אחרות		
8.1.....	טופס תיעוד של בחירות המשתתף בטיפול פרטני	סיכום התגובה המתאימה ביותר		
38				

עצמאי, אולם רבים מהם מתקשים בביצוע משימות יום-יום מורכבות או מבצעים אותן באופן לא יעיל (Gold, 2012; Kottorp, 2003).

## 1.1 מוגבלות שכלית-התפתחותית

על פי משרד הרווחה והשירותים החברתיים (2019), אדם עם מוגבלות שכלית-התפתחותית (מש"ה) הוא אדם שמחמת חוסר התפתחות או התפתחות לקויה של כושרו השכלי, מוגבלת יכולתו להתנהגות מסתגלת והוא נזקק לטיפול. ההגדרה של מש"ה על פי המחוקק הישראלי כוללת ארבעה ממדים מרכזיים: 1. הממד ההתפתחותי, 2. הכושר השכלי, 3. התנהגות מסתגלת ו-4. הזדקקות לטיפול. ממדים אלו מבוססים על ההגדרות של האגודה האמריקנית למוגבלות שכלית-התפתחותית ושל ארגון הבריאות העולמי - (World Health Organization, WHO).

## 1.2 תעסוקה בקרב אנשים עם מוגבלות שכלית-התפתחותית

אחד התחומים המרכזיים ביותר בחייו של אדם הוא התעסוקה, המשפיעה השפעה מכרעת על תפיסתו העצמית ועל איכות חייו ומסמלת את היותו חלק חיוני ויצרני מהחברה (Cinamon & Gifsh, 2004). תעסוקה מחזקת את זהות המועסק, את דימויו העצמי ואת תחושת השליטה שלו בחייו, יוצרת תחושת שייכות למסגרת חברתית ולקהילה ומהווה מנבא חשוב של איכות חיים לכלל האנשים ולאנשים עם מש"ה בפרט. אנשים עם מש"ה יכולים להיות מועסקים ברמות שונות של תמיכה – בהתאם ליכולתם התפקודית. חלקם הקטן יכול לעסוק בתעסוקה בלתי-נתמכת בשוק החופשי, אולם רובם נזקקים לרמה מסוימת של תמיכה במסגרות כמו מפעל עבודה שיקומי (מע"ש), מרכז יום טיפולי או תעסוקה נתמכת (רייטר, שלומי וצדר, 1999; Santilli, Nota; 1997; Huang & Rubin, 2014; Ginevra, & Soresi, 2014).

מעבר למיומנויות עבודה ייחודיות והכשרה מקצועית, שוק העבודה כיום דורש מהמועסקים יכולת ליצור תקשורת בין-אישית עם מעסיק, עם חברים לעבודה ועם לקוחות, יחד עם יכולות ותכונות כגון אחריות חברתית, הערכה עצמית, פתרון בעיות חברתיות וכן יכולת לעקוב אחר כללים, לציית לחוקים ולסנגור עצמי (ח'שיבון-אבו חאטום, 2014). נוסף לכך עובד נדרש גם למיומנויות של תפקודי יום-יום הכוללות השלמת מטלות מורכבות, שמירה על בריאות (כמו לקיחת תרופות), שימוש בתחבורה, יכולת לנהל לוחות זמנים ושגרה, הקפדה על בטיחות, ניהול כספים, עריכת קניות, תשלום חשבונות ושימוש בטלפון (Edyburn, 2006). אומנם חלק מהאנשים עם מש"ה מסוגלים להשלים מטלות בסיסיות של טיפול עצמי באופן

### 1.3 הדגמה ולמידה באמצעות וידאו (Video Modeling (VM Video)

Modeling משמעו למידה באמצעות תצפית. (Bandura & Menlove, 1968) הציגו גישה זו לפני יותר מ-40 שנים בהדגישם את נטייתם של ילדים להשתמש בתצפית על אחרים על מנת לרכוש מיומנויות חדשות ולא בהכרח לבסס למידה על החוויות האישיות שלהם. בהתאם לכך, (Video Modeling (VM הינה הדגמה ולמידה על ידי הצגתן של התנהגויות רצויות באמצעות תרחישי וידאו. התערבות המבוססת על VM תכלול בדרך כלל צפייה בסרטון וידאו המדגים התנהגות מסתגלת ולאחר מכן חיקוי של אותה התנהגות (Corbett & Abdullah, 2005).

כאשר מדובר בטכניקה של Video Self-Modeling (VSM) המטופל עצמו מצולם תוך כדי ביצוע פעילות מסוימת, ותוך כדי ביצוע הפעילות המצולמת ניתנים לו רמזים חיצוניים שאינם מצולמים ובזכות זאת הביצוע המצולם שלו טוב יותר מביצועו ה"טבעי". לאחר מכן המטופל צופה בעצמו מבצע את הפעולה ולומד מהצפייה בעצמו (Rosen, Weiss, Zancanaro, & Gal, 2017). למידה מתוך צפייה בהדגמה עצמית מאפשרת למטופל לחוות את עצמו מתנהג באופן מסתגל, ללא צורך לדמיין את ההתנהגות, וגם לחוות את המשוב החיובי מהמטפל על אותה התנהגות. שיטה זו יעילה במיוחד להטמעה מהירה של התנהגויות מסתגלות (Hochhauser, Weiss, & Gal, 2018).

התערבות באמצעות טכניקה של Video Modeling נמצאה יעילה בשיפור מיומנויות חברתיות ותפקודיות בקרב אנשים עם מגוון הפרעות ולקויות ולצורך לימוד מגוון רחב של מיומנויות. בקרב אנשים עם אוטיזם, ההתערבות נמצאה כמביאה לשיפור מיומנויות חברתיות (Bauminger-Zviely et al., 2013) ומיומנויות פונקציונליות (Bellini & Akullian, 2007). בקרב אנשים עם הפרעות קשב נמצא שההתערבות הביאה לשיפור במיומנויות חברתיות ותפקודיות (Buggey, 2005), ובבריאות הנפש היא הביאה לשיפור בתסמיני הדיכאון ולעלייה בהערכה העצמית בקרב אנשים עם דיכאון (Kahn, Kehle, Jenson, Clark, & 1990), לטיפול בהתנהגויות תוקפניות או הרסניות (Buggey, 2005) ועוד.

שימוש ביישומים טכנולוגיים ממוחשבים הכוללים הדגמה ולמידה באמצעות וידאו עשוי לספק סביבה טיפולית מתאימה עבור אנשים עם מש"ה התומכת ברכישת כישורים חברתיים ומיומנויות אחרות הנחוצות לצורך תעסוקה מוצלחת. מחקרים קודמים מעידים כי בקרב תלמידים עם מש"ה, הדגמה באמצעות וידאו שיפרה את העצמאות בביצוע של מטלות לבוש, עריכת שולחן, עריכת קניות וכן מיומנויות ייחודיות במסגרת של עבודה מוגנת (Van Laarhoven & Van Laarhoven-Myers, 2007; Norman, Collins, & Schuster, 2001).

## 1.4. התערבות בגישת פתרון בעיות חברתיות SPST - Social Problem Solving Therapy

"פתרון בעיות חברתיות" (Social Problem Solving Therapy – SPST) הינה התערבות ממוקדת ומבוססת ראיות המבוססת על הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית ומטרתה העיקרית היא פיתוח יכולת לפתור בעיות חברתיות (D'Zurilla & Nezu, 2007; Watkins et al., 2016). טיפול בגישת התערבות זו, המתאים גם לאנשים עם מש"ה, כולל ניתוח סיטואציה, חשיבה על דרכי תגובה שונות לסיטואציה באמצעות משחק תפקידים ולבסוף בקרה על דרכי התגובה הנבחרות. כלים מרכזיים בגישה זו הם שאילת שאלות רפלקטיביות, שמירה על משפטים קצרים וברורים והכוונת המש"ה לתת תשובות טובות בכוחות עצמו (Gumple, 1994). דרכי החשיבה של אנשים עם מש"ה עשויות תדיר להיות מוחשיות (קונקרטיביות), ולפיכך לא אחת קשה לחולל שינוי התנהגותי בקרב אנשים אלה באמצעות שיחה תיאורטית בלבד. לכן בעת למידה על פתרון בעיות חברתיות חשוב לאפשר להם לחוות את הקונפליקט החברתי באופן מוחשי וחוויתי. לשם כך פותחה ההתערבות המוצגת להלן, המבוססת על Video Modeling ועל SPST ומשלבת צפייה בסרטונים, שיחה על המשמעות של חילופי הדברים בין הדמויות בסרטונים, משחק תפקידים וצילומן, ולבסוף צפייה בתוצאות של ההתנהגות החדשה שנלמדה. חוברת זו כוללת את ההנחיות הניתנות למדריך או המטפל עבור כל אחת מפיגשות ההתערבות, את דרכי התיווך המיועדות לעידוד התנהגויות מסתגלות ואת אופן הדיון בתוצאות של ההתנהגות שנלמדה. חלקה הראשון של החוברת הינו מדריך למטפלים הכולל הנחיות כלליות לשימוש במצגות ולהפעלתן וכן דגשים כלליים באשר לאופן התיווך ולשאילת השאלות. החלק השני הינו מדריך לצילום סרטונים חדשים ולבניית מצגות להתערבות עבור אנשי מקצוע. חלקה השלישי של החוברת כולל את פרוטוקול ההתערבות המפרט כל מפגש בתוכנית ההתערבות.

## 2. המחקרים העומדים בבסיסו של פיתוח היישום

### 2.1 תקציר מחקר שימושיות בכלי Video Modeling (VM) לשיפור מיומנויות חברתיות בעבודה עבור אנשים עם מש"ה קלה עד בינונית

מטרת מחקר זה הייתה לפתח סרטונים בנושאי תעסוקה המותאמים לאנשים עם

מש"ה ולבדוק את שמישותם, כדי לשפר התנהגות מסתגלת בסביבות עבודתם של אנשים אלה. מדדי השימושיות של הסרטונים היו: מידת ההבנה של הסרטונים, מידת הניחוחות שחשים המשתמשים בעת השימוש בכלי, קלות השימוש בסרטונים, הרלוונטיות שלהם למשתמשים והמידה שבה הם משקפים את המציאות של אוכלוסייה זו.

אוכלוסיית המחקר כללה 34 מבוגרים (16 גברים, 18 נשים) עם מש"ה קלה עד בינונית (ממוצע הגילאים  $36.38 \pm 11.82$ ). המועסקים במפעל מוגן או בשוק החופשי עם תמיכה (תעסוקה נתמכת). במהלך המחקר פותחו שמונה קבצים של סרטוני Video Modeling שהותאמו לאנשים עם מש"ה ומדמים קונפליקטים נפוצים בסביבת עבודתם.

ארבעה קונפליקטים צולמו במפעל מוגן עבור משתתפים המועסקים בו (קבוצת מרכז תעסוקה), וארבעה קונפליקטים צולמו בסביבת חנות בשוק החופשי ומיועדים לאנשים המועסקים דרך "תעסוקה נתמכת" (קבוצת תעסוקה נתמכת). כל קונפליקט כלל ארבעה סרטונים המשוייכים לו: סרטון המציג את הבעיה ושלושה סרטוני תגובה, הכוללים פתרונות המייצגים רמות שונות של התנהגות מסתגלת. לשם כך נאסף מידע מאנשי הצוות בכל אחד ממקומות העבודה ולאחר מכן התקיימה קבוצת מיקוד שכללה אנשי טיפול – המדריכים המלווים את המשתתפים הפוטנציאליים במחקר – וכן צוות מומחים בתחום ה-VM מאוניברסיטת חיפה. אתרי הצילום במפעל המוגן כללו חדר אוכל ומחלקה, ואילו אתרי הצילום בחנות שבה מועסקת קבוצה של אנשים עם מש"ה כללו את מחסן החנות, את משרד המנהל ואת רחבי החנות. תהליך הפיתוח של הסרטונים נמשך בעת עריכת הסרטונים, שבמהלכה נוספה לכל סיטואציה שקופית מקדימה ואפשרות לשבץ כתוביות. לאחר העריכה שולבו הסרטונים המוכנים במצגות ייעודיות לקראת הצפייה בהם בפלטפורמת PowerMod.

השערות המחקר היו כדלקמן: (א) יימצא הבדל מובהק במדדי השימושיות בין הסרטונים שהותאמו לאוכלוסייה עם מש"ה לבין סרטונים שפותחו בעבר והותאמו



## 2.2 תקציר מחקר התערבות בשילוב הכלי Video Modeling (VM) לשיפור מיומנויות חברתיות בעבודה עבור אנשים עם מש"ה קלה עד בינונית

מטרת מחקר זה הייתה לבדוק שיפור במיומנויות חברתיות הדרושות בתעסוקה אצל אנשים עם מש"ה באמצעות כלי ה-Video Modeling, שכלל סרטונים מותאמים לאוכלוסייה, בשילוב עם גישת פתרון בעיות חברתיות: Social Problem Solving – SPST Therapy.

מדדי השינוי כללו התנהגויות ספציפיות בנושאים הללו: יציאה להפסקות, קבלת ביקורת מעמיתים, מיניות והתנהגות נאותה בחדר האוכל. נוסף לכך נבדקו גם מדדים התנהגותיים כלליים יותר כגון הופעה חיצונית, אחריות וקשר עם קולגות. כמו כן בחירת הסרטון שלדעת המשתתף היה המתאים ביותר לפתרון הסוגיה שהועלתה בסרטון נשמרה ונמדדה באמצעות ממשק ה-PowerMod.

אוכלוסיית המחקר כללה 17 מבוגרים (8 גברים, 9 נשים) עם מוגבלות שכלית-

התפתחותית (ממוצע גילאים  $36.06 \pm 10.8$ ) קלה עד בינונית המועסקים במפעל מוגן ובחנות בתעסוקה נתמכת ואותרו על ידי אנשי הצוות של מקום עבודתם כבעלי התנהגות שאיננה מסתגלת באחד מהנושאים הללו: דחיית סיפוקים, קבלת ביקורת מעמיתים, מיניות והתנהגות נאותה בחדר האוכל. כמו כן הם בעלי ראייה תקינה או מתוקנת, שמיעה תקינה או מתוקנת ויכולת הבעה מילולית בסיסית בעברית.

מדדי המחקר נבדקו ב-5 נקודות זמן שונות:

A1- המדריכים הישירים ענו על שאלון התנהגות כללי ועל שאלון התנהגות ספציפי עבור כל אחד מהמשתתפים במחקר. המשתתפים נחשפו לראשונה לסרטונים, צפו בהם ובחרו את הסרטון המציג את הפתרון המתאים ביותר לדעתם לסוגיה שהוצגה בהם.

A2- כחודש לאחר A1 ומיד לפני תחילת ההתערבות. המדריכים הישירים ענו על שאלון התנהגות כללי ועל שאלון התנהגות ספציפי עבור כל אחד מהמשתתפים במחקר. המשתתפים נחשפו בשנית לסרטונים, צפו בהם ובחרו את הסרטון המציג את הפתרון המתאים ביותר לדעתם לסוגיה שהוצגה בהם.

B- ההתערבות. במהלך חודש שבו התקיימו 4 מפגשים – מפגש בכל שבוע, צפו המשתתפים בסרטונים ובחרו את הסרטון המציג את הפתרון המתאים ביותר לדעתם לסוגיה שהוצגה בהם.

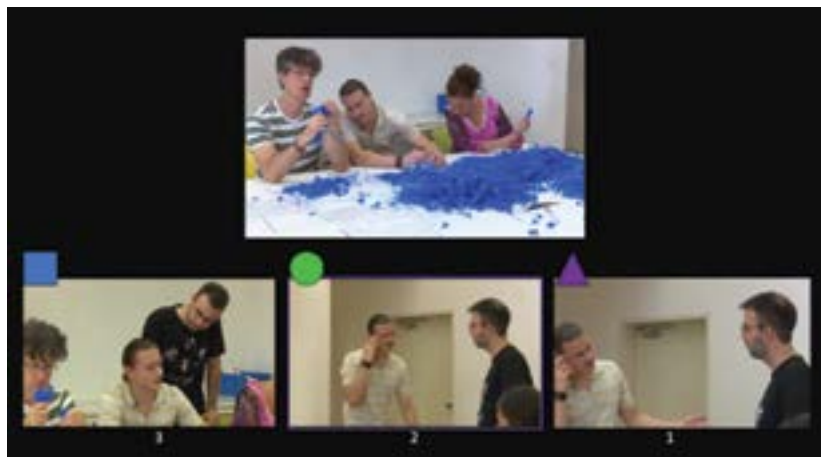
A3- מיד לאחר ההתערבות. המדריכים הישירים ענו על שאלון התנהגות כללי ועל שאלון התנהגות ספציפי עבור כל אחד מהמשתתפים במחקר. המשתתפים נחשפו

לאוכלוסיות אחרות. (ב) ימצא הבדל בין רמת הבנתם של המשתתפים את הסרטונים המותאמים עבורם לבין רמת הבנתם את הסרטונים שהותאמו לאוכלוסיות אחרות.

לסיכום, הציפייה הייתה שרמת ההבנה ומדדי השמישות של הסרטונים שהותאמו עבור אנשים עם מש"ה יהיו גבוהים יותר לעומת ההבנה והשמישות של סרטונים בלתי מותאמים עבורם.

במהלך המחקר צפו המשתתפים בארבע קבוצות של סרטוני ה-VM שהותאמו להם ובארבע קבוצות של סרטוני ה-VM שהותאמו לאוכלוסיות אחרות. לאחר הציפייה התבקשו המשתתפים לענות על שאלות קצרות שבדקו רמת הבנה ושימושיות (הנאה, קלות צפייה, נינוחות, רלוונטיות ומציאותיות) באמצעות סולם ליקרט של 1-5, כאשר 5 תיאר הסכמה מלאה עם ההיגד ו-1 תיאר חוסר הסכמה מוחלט עימו.

תוצאות המחקר הראו כי השמישות של סרטוני VM באמצעות יישום ה-PowerMod גבוהה באופן כללי. כמצופה, הסרטונים המותאמים לאוכלוסיית מש"ה היו בעלי שמישות גבוהה יותר עבור אנשים עם מש"ה קלה עד בינונית לעומת הסרטונים שאינם מותאמים עבורם. קבוצות המחקר דירגו הן את הסרטונים המותאמים והן את הסרטונים הלא מותאמים כקלים לצפייה, כמהנים וכמשרים נינוחות, ועם זאת רמת ההבנה והרלוונטיות של הסרטונים המותאמים היו גבוהות יותר באופן מובהק לעומת הסרטונים הלא מותאמים.



תוצאות המחקר מעידות על שיפור התנהגותי מובהק שנמדד דרך השאלון הספציפי בין נקודת זמן A1 ל-A2 ( $Z=-2.39, p<0.01$ ), אך לא בין נקודת זמן A2 ל-A3, כלומר עיקר השינוי (התנהגויות מסתגלות יותר) התרחש בעקבות החשיפה הראשונית לסרטונים, ללא שינוי מיד לאחר ההתערבות. לפיכך השערה זו אוששה חלקית. נוסף לכך, ולא פחות חשוב, שיפור התנהגותי מובהק נוסף עלה מהשאלון הכללי בין נקודת זמן A3 ל-A4 ( $Z=-3.35, p<0.001$ ), כלומר שיפור התנהגותי במדדים כלליים יותר נצפה כחודש לאחר סיום ההתערבות. כמו כן בוצע מבחן חי בריבוע בנוגע לנתוני הבחירות של המשתתפים, שממנו עולה כי קיים כלומר מחשיפה לחשיפה ( $\chi^2(3, N=16) = 7.57, p \leq 0.05$ ), הבדל מובהק בבחירת המשתתפים אכן סימנו המשתתפים יותר פתרונות מסתגלים כפתרונות הנתפסים בעיניהם כנכונים



שוב לסרטונים, צפו בהם ובחרו את הסרטון המציג את הפתרון המתאים ביותר לדעתם לסוגיה שהוצגה בהם.  
 A4 – כחודש לאחר ההתערבות. המדריכים הישירים ענו על שאלון התנהגות כללי ועל שאלון התנהגות ספציפי עבור כל אחד מהמשתתפים במחקר.  
 השערות המחקר צפו הבדל מובהק בין נקודה A2 ו-A3 הנובע משיפור בהתנהגותם של המשתתפים בעקבות ההתערבות, ולעומתו צפו לתוצאות דומות, ללא הבדלים מובהקים בין הנקודות A1 ל-A2 ובין A3 ל-A4, כלומר ללא שיפור ספונטני בהתנהגות לפני תחילת ההתערבות, וכן שימור תוצאות ההתערבות לאחר חודש. שאלון ההתנהגות הכללי בדק את מידת ההעברה וההכללה של הלמידה לסיטואציות נוספות בעבודה, אך ללא צפי לשיפור התנהגותי מובהק.  
 במהלך המחקר המשתתפים הגיעו לארבעה מפגשים שבועיים של כ-45 דקות, כשכל מפגש עסק בנושא אחר. כל מפגש התנהל לפי פרוטוקול ייחודי, המוצג בהמשך, שבמהלכו התבקשו המשתתפים להציע פתרונות נוספים לסוגיה שהוצגה בסרטון וכן לחשוב על התנהגותם או על התנהגות חבריהם במצבים אלו ולהביאן כדוגמה לפתרון רצוי לסוגיה זו או להפך. לאחר מכן המשתתפים חשבו יחד עם הבודקת על תגובה מסתגלת ורצויה לסוגיה שהוצגה בסרטון וצילמו את עצמם במשחק תפקידים (VSM) שבו הם ממחישים את הפתרון שהם הציעו. לבסוף צפו המשתתפים בסרטון שצולם, חיוו דעה על תגובתם לסוגיה והביעו את מידת שביעות רצונם מתגובה זו.



## 2.3 דיון ומסקנות

ה-PowerMod גבוהה באופן כללי. הקבוצות במחקר השמישות דירגו הן את הסרטונים המותאמים והן את הסרטונים הלא מותאמים כקלים לצפייה, כמהנים וכמשרים נינוחות, ועם זאת רמת ההבנה והרלוונטיות של הסרטונים המותאמים הייתה גבוהה יותר באופן מובהק לעומת הסרטונים הלא מותאמים. מתוצאותיו של מחקר היעילות ניתן ללמוד כי נמצא שיפור התנהגותי בשני מישורים. ראשית, נצפה שיפור התנהגותי בנושאים שבהם התמקד המחקר בנקודות הזמן שאחרי החשיפה ולפני ההתערבות, כלומר שייתכן שכבר החשיפה לסרטון העלתה למודעות את ההתנהגות הבלתי מסתגלת ומיתנה אותה. שנית, נצפה שיפור בהתנהגותם הכללית של המשתתפים באמצעות השאלון הכללי, שמילאו מדריכיהם הישירים. תוצאות אלו מלמדות כי ייתכן שהמשתתפים לא רק שיפרו את התנהגותם בנושאים שנבדקו, אלא גם ביצעו העברה והכללה של ההתנהגויות המסתגלות שנלמדו בטיפול לסיטואציות אחרות בעבודה. תוצאות אלה מהוות ראיות ראשוניות ליעילות של טיפול המשלב למידה באמצעות הדגמה (VM) עם התערבות בגישת פתרון בעיות חברתיות (SPST) עבור אנשים עם מש"ה קלה עד בינונית, הזקוקים לתמיכה בלמידת התנהגות מסתגלת בסיטואציות חברתיות בעולם העבודה.

## 3. שימוש ב-Video modeling

### 3.1 ספריית הסרטונים הקיימת

התרחישים הקיימים במצגות כוללים סרטונים קצרים של עד דקה, המתארים אתגרים מחיי היום-יום של המשתתפים (כגון דחיית סיפוקים, הפגנת מיניות בהקשר שאינו הולם, התמודדות עם טעויות ועוד). כל סיטואציה מאתגרת מוצגת באמצעות סרטון, ולאחר הצפייה בו מוצגים שלושה סרטונים המתארים פתרונות שונים לסיטואציה המאתגרת. הסרטונים מסודרים בצורה אקראית כאשר אחד מהשלושה מציג התנהגות מותאמת, והשניים הנותרים מציגים התנהגויות שאינן מותאמות.

### 3.2 הפעלת מצגות הסרטונים

חוברת הסבר זו מצורפת למצגת המכילה את סרטוני ההדגמה. הפעלת הסרטונים: כדי להפעיל כל סרטון יש ללחוץ על התמונה המייצגת אותו. תמונה גדולה מקושרת לסרטון הבסיס המייצג את ההתנהגות המאתגרת (ראו תמונה 1 – שקופית צפייה בסרטונים). שלוש התמונות הקטנות מקושרות לסרטוני הפתרונות. מעל כל סרטון יש צורה גאומטרית צבעונית המייחדת אותו משאר הסרטונים (ראו תמונה 2 – צפייה בסרטון במסך מלא). מטרת הצורות לפשט את הדיון בכל סרטון בשיחה שמתלווה לבחירתו ולאפשר התייחסות ניטרלית לפתרון המוצג בו. למשל, "בחרת בסרטון עם העיגול. מה אהבת בתגובה של שי"?

תמונה 1 – שלושה מקבלי שירות ישובים זה ליד זה בשעת העבודה.

תמונה 2 – צפייה בסרטון במסך מלא. בתמונות למטה נראים שלושה פתרונות בהם מקבל השירות משוחח עם המדריך.

עוד בתמונה: צורה גאומטרית מופיעה בצידו השמאלי העליון של המסך במהלך



הקרנת הסרטון ומסמנת את הסרטון הנצפה לאחר הצפייה בסרטון הבסיס ובסרטוני הפתרונות מתבקש המשתתף לבחור בסרטון שבו הדמות הראשית פעלה נכון לדעתו. על המטפל לתעד את בחירת המשתתף בטופס נפרד המצורף בחוברת זו (ראו נספח 8.1).

שימו לב:

1. על מנת לאפשר התאמה אישית לכל משתתף לצורך הצפייה בסרטונים, ניתן להשתמש באוזניות או ברמקול חיצוני.
2. הפעילות יכולה להיות אינדבידואלית או קבוצתית.

קישור לסרטונים:

<https://qr.go.page.link/dKwSq>

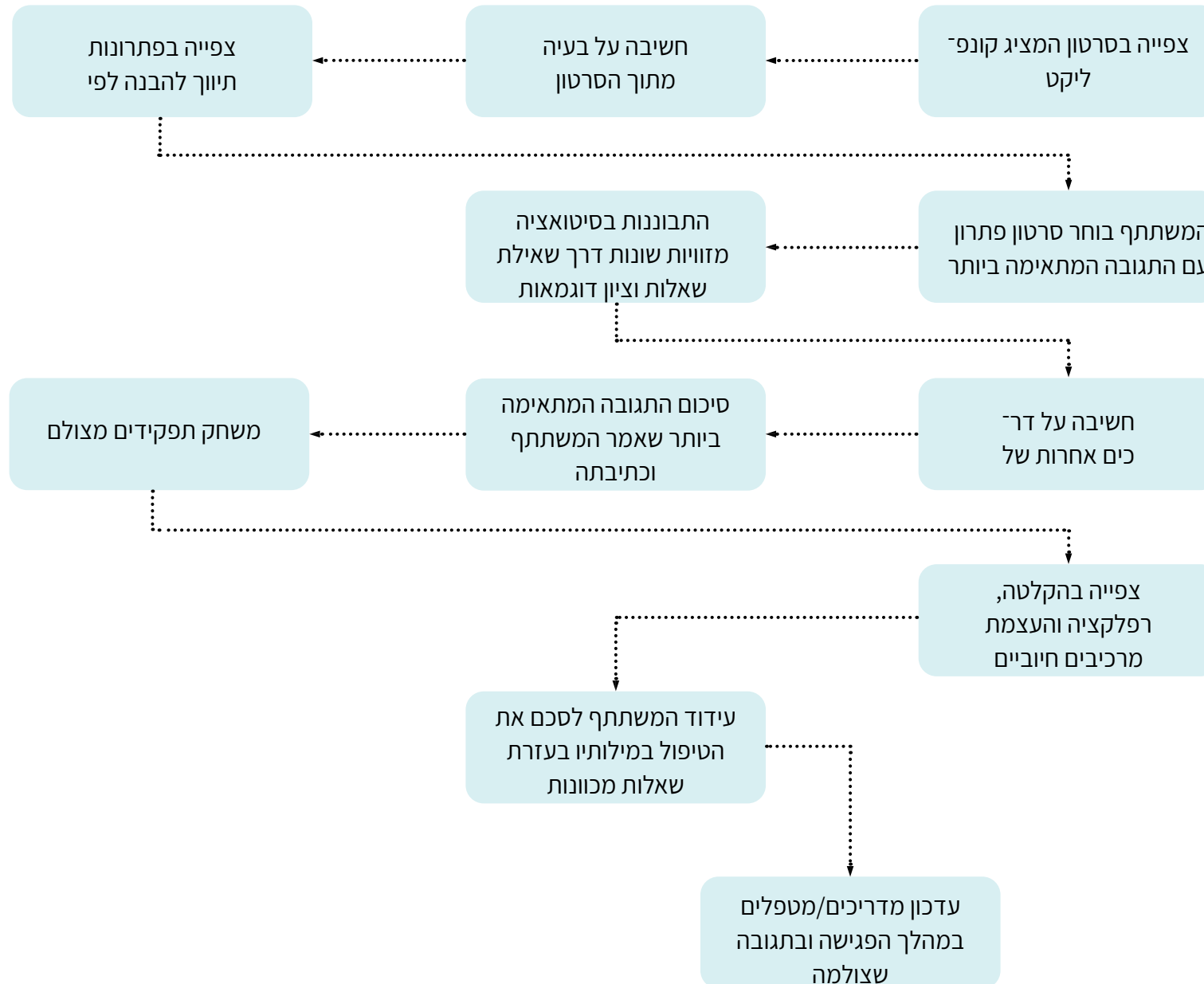


תמונה 4 מתוך אתר See2Action. בתמונה נראים עובד ומעסיק בספרייה המשוחחים

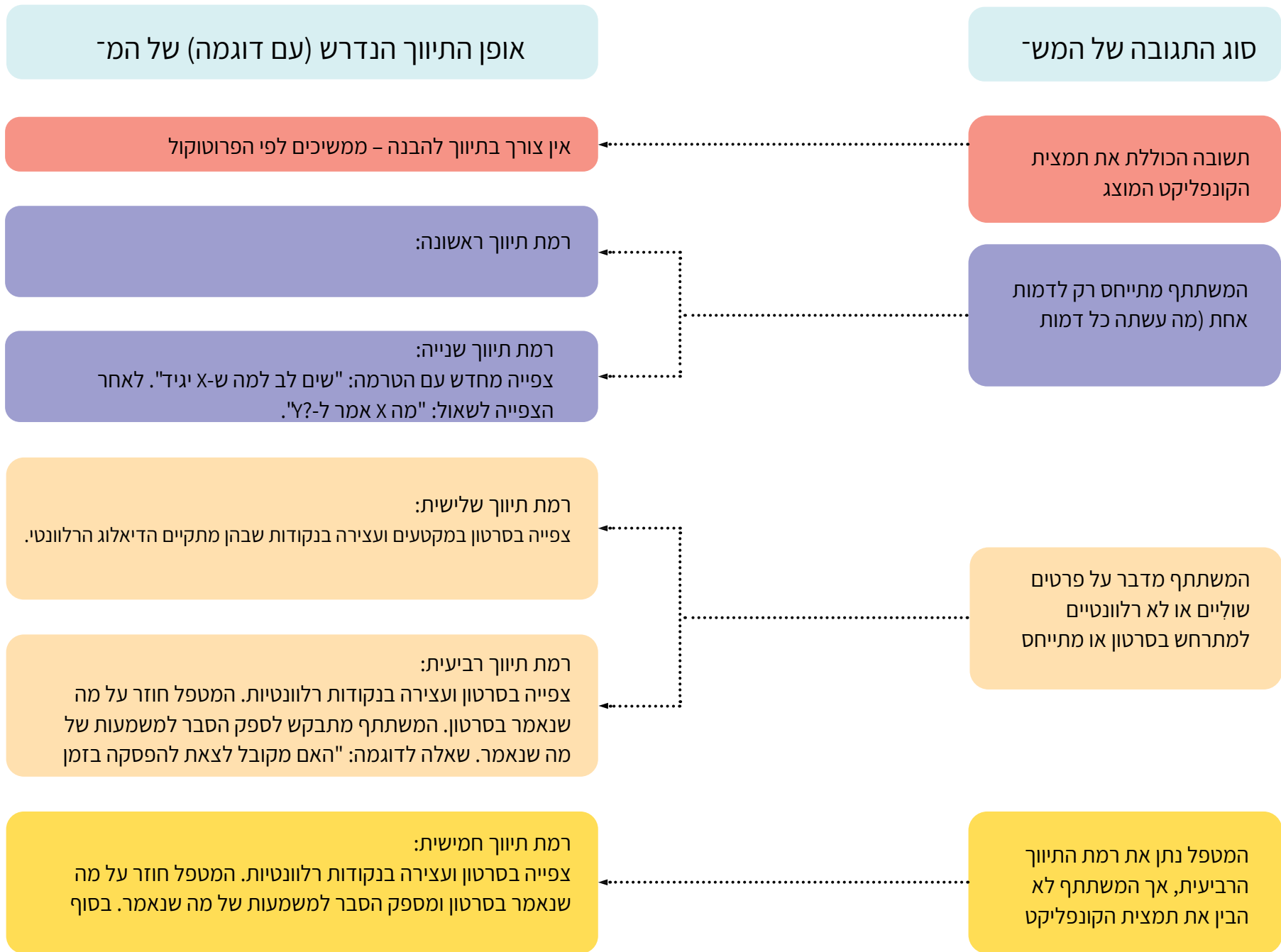


## 5. תיאור מהלך ההתערבות

תרשים מס' 1: תיאור מהלך הטיפול



## תרשים מס' 2: תיאור אופן התיווך הניתן לעידוד ההבנה של סרטוני הקונפליקט וסרטוני הפתרונות



### 3.3. הנחיות כלליות

ההתערבות כוללת 4 פגישות, כל פגישה תיארך כ-45 דקות. עם תחילת כל פגישה: כניסה לחדר – המטפל/מדריך ייכנס לחדר שקט עם משתתף אחד. בחדר יהיו שולחן, שני כיסאות, מחשב וטופסי תיעוד.

המטפל יציג את עצמו בפגישה הראשונה: "שלום, מה שלומך? קוראים לי X ואני שמח/ה שהסכמת להשתתף בפעילות שלנו."

דגשים באשר לאופן התיווך ולשאלות:

- בהנחיה הכללית, לציין שההצגה העצמית תופיע רק בפגישה הראשונה. חשוב להבהיר שהפרוטוקול המלווה את הפגישות של סרטוני המפעל המוגן, אך ניתן להשתמש בסרטוני התעסוקה הנתמכת ללא פרוטוקול ועל פי ההנחיות הכלליות בסעיף 3.3

- יש לשאול שאלות במשפטים קצרים. כמו כן יש להקפיד שהמשפט לא יכלול כמה כיווני תשובה או כפל משמעות – למשל, להימנע ממשפטים כמו "מה את חושבת שהמדריך חושב עליו..." או "האם זה באמת?". ניתן לפרק שאלה מורכבת להצעות כמו "האם את חושבת שהוא היה צריך לעשות ככה או שעדיף היה ככה?..." כדי להקל על משתתפים שזקוקים לתיווך לענות לעניין.

- אין לחזור על אותה שאלה יותר מפעמיים, גם אם התשובה של המשתתף אינה נכונה או איננה קשורה לשאלה. אדרבה, יש לאפשר למשתתף להשיב תשובה שאיננה נכונה, ויש לתת לו זמן לעיבוד ולתגובה ארוכים מהמצופה.

- לעיתים נראה שיש משתתפים שיכולים לתת את הפתרון המתאים, אפילו לפני הצפייה בסרטוני הפתרונות, אבל לא להצביע על הסרטון המתאים, שכולל את הפתרון. במקרים אלה ייתכן שבחירה מתוך שלוש אפשרויות מקשה על המשתתפים ולכן הם בוחרים בסרטון אקראי. אם יש יכולת מילולית מתאימה, יש לוודא שהמשתתף יכול לתאר את הבחירה שלו בפתרון. אם קיים פער בין הבחירה לתיאור בעל פה יש לתעד זאת בהערה.

- כאשר לא לגמרי ברור אם המשתתף מבחין בהבדלים הדקים שבין הסרטונים, אפשר לתווך זאת עבורו באמצעות הדגשה קולית של המידע החשוב. למשל, "הוא היה עייף אבל (להדגיש בקול) אמר שכואב לו הראש", או "המדריך אמר לו לחכות אבל הוא יצא מהחדר..."

- אם המשתתף אינו בוחר בסרטון שבו מצוי הפתרון של ההתנהגות המסתגלת ביותר, אפשר לתת לו הזדמנות לתקן את התשובה ולחשוב מחדש על הפתרון

- המתאים באמצעות שאלת תיווך, אבל לא לדובב אותו יותר מפעם אחת. דרך נוספת לתווך היא לחזור על דברי המשתתף ולנסח את הדברים מחדש בצורה מדויקת, אך ללא שינוי המשמעות (גם אם המשתתף טעה). למשל, אם המשתתף אומר "כואב ראש" אפשר לחזור על הדברים ולומר "הוא אמר למדריך שכואב לו הראש". בה בעת יש לשים לב שלא עונים במקום המשתתף או מתקנים את התשובה שלו.

- חשוב לשאול שאלות ברמות חשיבה נמוכות – למשל, "מה הוא אמר כאן? מה הוא עשה פה?". לא כל המשתתפים יכולים לענות על שאלת השוואה או הסקה כמו "מה ההבדל בין הסרטונים?".

- חשוב לזהות את רמת ההבנה של המשתתף בצפייה הראשונה או השנייה, ובצפייה בסרטונים הבאים לתת לו תיווך ברמה ההבנה שזוהתה. אם המשתתף אינו זוכר את הפרטים בסרטון של הסוגיה ומצליח להבין את הסוגיה רק אחרי רמת תיווך מס' 3 – יש להתחיל ברמה זו בעת הצפייה בסרטונים הבאים.

דגשים באשר להסחות דעת או איבוד עניין:

- אם המשתתף מתעייף, אינו קשוב, נראה שעניו משוטטות, שואל מתי מסיימים או מבקש במפורש לסיים, חשוב לתת לו הפסקת התרעננות קצרה הכוללת שיחת חולין, צפייה בסרטון או בשיר קצר ב-You Tube, שתיית משקה קל, שימוש בשירותים וכדומה.

הנחיות לצילום הסרטונים (VSM):

- את הסרטונים יש לצלם באיפד או טאבלט של המסגרת (לא בטלפון נייד). יש להוריד את הסרטונים למחשב נייח של המסגרת.

- אם המשתתף אינו מבין מה עליו לעשות בעת צילום הסרטון, אפשר לתרגל היפוך תפקידים בינו לבין המדריך, לתת לו דוגמה כגון "אתה תהיה המדריך ואני אבקש ממך לצאת" ואחר כך להתחלף חזרה.

- אם המשתתף דבק בתגובה הלא מותאמת גם בעת צילום הסרטון, יש לקבל זאת. במפגשים הראשונים ייתכן מאוד שעדיין לא התרחשה למידה.

- אפשר לעשות חזרה אחת לפני שמצלמים את הסרטון.

- ייתכן שפער בין רמת ההבנה לרמת ההבעה יקשה על המשתתף לענות היטב על השאלות. לשם כך עליו לקבל תיווך מתאים.



## 4. צילום סרטונים ובניית מצגות להתערבות

### 4.1 טכניקות לצילום ולעיבוד וידאו

אמצעים מתאימים לצילום של VSM הם: מצלמה דיגיטלית, או מצלמת מחשב נייד. יש לוודא כי הצילום מבוצע ביחס רוחב/גובה (Aspect ratio) של 16:9 לשם התאמה לסטנדרט המסכים הקיימים היום בשוק. כמו כן יש להפחית במידת האפשר רעשי רקע כדי שהקלטת הקול תהיה מיטבית.

### 4.2 העברת הצילום למחשב

מומלץ ליצור מצגת המכילה את סרטוני הסוגיה וסרטוני הפתרונות באמצעות תוכנת Power Point. יש להעביר את הסרטונים מכרטיס הזיכרון של המצלמה לתיקייה ייעודית במחשב ולהיעזר במצגת הסרטונים המצורפת למדריך זה כדוגמה.

### 4.3 עריכה של צילומי וידאו

אם נדרשת עריכה של הסרטונים (חיתוך של הסרטונים בנקודות שונות, יצירת אפקטים של כניסה ויציאה או הקטנה של קובצי הסרטונים) ניתן להשתמש בתוכנת Windows Movie Maker, אך יש גם תוכנות ללא תשלום שניתן למצוא דרך המרשתת (Avidemux וכדומה).

### 4.4 ממשקי Video Modeling

החוג לריפוי בעיסוק באוניברסיטת חיפה מעודד סטודנטים לתארים מתקדמים לפתח פלטפורמות של Video Modeling לטיפול במגוון אוכלוסיות. יישום מומלץ לדוגמה הינו PowerMod. יישום זה הוא פלטפורמה ייחודית להצגת תרחישים ולתיעוד של בחירת המשתמש. PowerMod מאפשרת בנייה מהירה של מצגות עם סרטונים לצפייה ומתעדת את בחירות המשתתפים באופן אוטומטי. המערכת מופעלת על גבי PowerPoint Microsoft Office וניתנת להתקנה בסיוע מדריך כתוב ומצולם שניתן לקבלו באתר קרן שלם:

<http://www.kshalem.org.il/pages/item/1908>

דוגמה נוספת ליישום מומלץ הינה See2Action (ראו תמונה 3). זהו אתר בעל ספריית סרטוני Video Modeling בנושא שיפור מיומנויות חברתיות בעולם העבודה, בפנאי

ובלימודים עבור מתבגרים ובוגרים על הרצף האוטיסטי. מודל ההתערבות באתר זה מבוסס על פתרון בעיות וניהול קונפליקטים חברתיים. האתר ניתן לשימוש גם בשיתוף מרחוק וכתובתו [./https://www.videomodeling.site](https://www.videomodeling.site).  
5.1 הסברים לשאלות, לאירועים ולתיווך במהלך ההתערבות

צפייה בסרטון הבעיה וניתוחו

1. צופים בסרטון הבעיה. אם המלל אינו ברור, ניתן לחזור על דברי השחקנים בעת הצפייה הראשונה. כדאי לעצור את הסרטון מיד לאחר המשפט הלא ברור ולחזור.

2.

2. שיטת התיווך

- רמת תיווך ראשונה: צפייה חוזרת בסרטון ולאחריה שאילת שאלות מעטות, כלליות מאוד, ללא שאלת תיווך למשמעות (הרחבה להלן). על המשתתף לתאר את המשמעות של המתרחש בסרטון ללא קבלת עזרה נוספת מעבר לשאלות הכלליות. דוגמאות: "מה האנשים עושים בסרטון?", "כמה אנשים יש בסרטון?", "מה הם עושים?"

- רמת תיווך שנייה: הטרמה כללית לפני הצפייה בסרטון. לדוגמה: "שים לב למה שהם אומרים אחד לשני", "שים לב לשפת הגוף שלהם". לאחר ההטרמה צופים בסרטון ואחריו שואלים את המשתתף שאלות ממוקדות על הנאמר בין הדמויות. לדוגמה: "מה X אמר ל-Y?", "איך Y הגיב/מה Y אמר?". לאחר השאלות הממוקדות, תישאל שאלת תיווך למשמעות – שואלים שאלה המכוונת להבנת המשמעות ללא גילוי המשמעות. לדוגמה: "מה הכוונה להגיב שכואב הראש?", "הוא הציע לו להגיב שכואב לו הראש אך זו לא האמת. למה הוא אמר זאת?".

- רמת תיווך שלישית: הטרמה כמו קודם ואז צפייה במקטעים מהסרטון, כאשר בסוף כל מקטע (משפט או שניים) עוצרים את הסרטון ושואלים את המשתתף שאלה ממוקדות על מה שנאמר במקטע. בסוף תישאל שאלת תיווך למשמעות.
- רמת תיווך רביעית: הטרמה כמו קודם ואז צפייה במקטעים מהסרטון, כאשר בסוף כל מקטע (משפט או שניים) עוצרים את הסרטון והמטפל חוזר על הנאמר במקטע. לדוגמה: "החבר מציע לו להגיב שכואב לו הראש". בסוף תישאל שאלת תיווך למשמעות.

- רמת תיווך חמישית: הטרמה כמו קודם ואז צפייה במקטעים, כאשר בסוף כל מקטע (משפט או שניים) עוצרים את הסרטון והמטפל חוזר על הנאמר במקטע. לדוגמה: "החבר מציע לו להגיב שכואב לו הראש". המטפל מסביר את המשמעות של הסיטואציה, והמשתתף צריך לספר שוב את הסיטואציה כולל

המשמעות שלה. אם הוא אינו מצליח לעשות זאת, אין להמשיך בטיפול.

קישור לסרטונים:

<https://qrgo.page.link/dKwSq>

2. תיווך: אם למשתתף יש קושי בריכוז – והוא רוצה לדבר על משהו אחר או נראה בובה, יש לנסות להחזירו לטיפול על ידי אמירה כמו: "נדבר על... אחר כך, כרגע ננסה להתרכז בסרטון", "שעת האוכל שלך היא ב...", יש לנו מספיק זמן ואתה לא תפספס את הארוחה, בוא נדבר עכשיו על...". אם הוא אינו מצליח להתרכז שוב יש לעשות הפסקה.

אם המשתתף אומר שיש בסרטון משהו שאין בו או תופס את הסיטואציה בצורה אחרת ורחוקה מאוד מכפי שהיא – ניתן לאשר את מה שהוא תפס כנכון ולהדגיש מתוך מה שהוא אמר את מה שאין למעשה בסרטון: "נכון ש... אבל אין בסרטון...".

בחירה ורפלקציה

1. סוגי שאלות:

א. שאלות שבודקות את הבנת המתרחש בסרטון:

"מה הוא אמר לה?", "מה היא ענתה לו?"

ב. שאלות שבודקות הבנת מניעים ורגשות:

"למה היא ענתה כך?", "מה אתה חושב שהיא הרגישה?", "למה הוא אמר שכואב לו

הראש?", "האם יכולה להיות עוד סיבה?"

ג. שאלות שמכוונות להתנסות אישית:

"האם פעם קרה לך משהו כזה?", "מה אמרת?", "מה היית עושה אם זה היה קורה לך?"

2. תיווך והסבר למושגים רווח והפסד: רווח – כשמשהו טוב נובע ממה שקרה, הפסד –

כשמשהו לא טוב נובע ממה שקרה. למשל: "המדריכה ביקשה ממני לתת יד למקבל

שירות אחר וללוות אותו לחדר האוכל. אני רציתי ללכת לצד החברים שלי, והוא לא חבר

שלי, אבל כשהגענו לחדר האוכל הוא הודה לי מאוד וזה גרם לי תחושה טובה.

גם המדריכה הייתה מרוצה ממני מאוד". הרווח שלי הוא שמישהו שמח שעזרתי לו, אני

הרגשתי טוב עם עצמי וגם המדריכה שלי העריכה אותי. ההפסד שלי היה שלא הלכתי

לצד החברים שלי ופספסתי שיחה עימם.

3. דוגמה נוספת: "הייתה פעם שבה הייתי חייבת לספר על משהו שקרה לי בדירה,

וסיפרתי אותו להרבה אנשים. הרבה אנשים הקשיבו, וחלקם כעסו עליי בטענה שאני

מדברת יותר מדי". הרווח שלי הוא שבזמן שדיברתי הרבה, הרגשתי טוב שאני חולקת

את הסיפור שלי. ההפסד היה שחלק מהחברים שלי כעסו עליי כי הסיפור היה ארוך וזה

העיק עליהם.

אם המשתתף אינו מצליח להסביר מה הסביבה מצפה מהאדם בסרטון – ניתן לשאול

שאלות מכוונות. למשל: "איך המדריך שלו רוצה שהוא יתנהג במקרה כזה?", "האם

החברים שלו גאים בו או מאוכזבים ממנו?", "האם המדריך שלו מרוצה ממנו או מאוכזב

מאיך שהוא התנהג?"

4. אם המשתתף אינו זוכר שום סיפור אישי – לשאול: "האם זה קרה לחבר שלך והיית שם וראית מה קרה?"

חשיבה על דרכי תגובה אחרות

1. אם המשתתף אינו מצליח לחשוב על עוד דרכי תגובה, גם בעזרת התיווך – יש לנסות להמחיש או להמחזיז במקצת את המתרחש בסרטון. לדוגמה להגיד: "וואו, אני כל כך עייף, אני לא מסוגל להתרכז", ואז לשאול: "אם הוא כל כך עייף עד שהוא לא מסוגל להתרכז בעבודה, למה זה עלול לגרום? האם הוא יבצע את העבודה היטב?". כמו כן אפשר לנסות לדלות מידע מהסיפור האישי של המשתתף ולשאול אותו: "אם זה היה קורה לך היום, כיצד היית נוהג?".
2. סיכום התגובה הנכונה ביותר עם המשתתף – ההכוונה שלנו היא דרך העצמה והדגשה של המאפיינים המותאמים לתגובה הנכונה ביותר שהמשתתף הצליח לחשוב עליה. למשל: "מצוין לשאול מתי ההפסקה אם אתה לא בטוח, כי יכול להיות שההפסקה קרובה מספיק ותוכל להתאפק ולהמשיך לעבוד. הרווח שלך הוא שהצלחת להתגבר ולהתמודד עם קושי, הצלחת להתאפק. רווח נוסף הוא הערכה רבה מהמדריך שלך, שרוצה שתצא להפסקות עם כולם יחד ולא לבד".

### Video Self Modeling

1. שימוש ב-Video Self Modeling הינו בגדר אפשרות (אינו מחוייב)
2. המשתתף בחר להגיב בצורה מסוימת שנראית לו הטובה ביותר, אך הוא טרם יודע איזו תגובה הוא יקבל מהסביבה בעקבות התגובה שלו. יש להשאיר זאת כהפתעה לזמן שבו מצלמים את משחק התפקידים, כדי שיהיה מה לנתח בסוף הסרטון. בזמן של משחק התפקידים המשתתף יאמר את המשפט שהוא חשב עליו, והמטפל/מדריך ישיב לו תשובה כנה וגם מעצימה. למשל: משתתף: "אני רוצה לצאת להפסקה כי קשה לי להתרכז ואני עושה טעויות". מטפל/מדריך: "טוב שאתה אומר לי, עכשיו אני יודע מה אתה צריך. קח לך 5 דקות, שטוף פנים, שתה מים ותחזור".

רפלקציה והעצמה

1. חשוב מאוד לתת למשתתף להבין מה היה מותאם בתגובה החדשה שהוא סיגל לעצמו, ולכן בדיוק כפי שבחרנו איתו את התגובה המתאימה ביותר, כך נסייע לו להבין מה היה כה מותאם בה. בהמשך לדוגמה הקודמת, "כי קשה לי להתרכז ואני עושה טעויות" – ניתן להגדיר זאת כסנגור עצמי ולכן להעצים זאת:

"אהבתי איך שהסברת לי מה קשה לך ולמה זה גורם. לכן במקרה הזה הרגשתי שהפסקה תעזור לך". אם היו עדיין חלקים פחות מותאמים במשפט, יש לציין אותם באמצעות תיאור התחושות של המטפל/מדריך בזמן משחק התפקידים. לדוגמה, לשאול: "מה היית מרגיש אם מישהו שעובד לידך היה אומר לך 'עכשיו תהיה בשקט! אני מנסה לעבוד!'. האם יכול להיות שהיית כועס או נעלב מאיך שהוא ביקש ממך להיות בשקט? אם הוא היה אומר 'תוכל לדבר יותר בשקט בבקשה? זה מפריע לי לעבוד' האם היית מרגיש אחרת?" בדוגמה זו המדריך מסייע למשתתף להבין שהאופן שבו אומרים את הדברים משפיע על השומע ומשנה את התגובה שלו בהתאם.

2. מענה באמצעות סרגל חייכנים – בפרוטוקול קיימות שאלות שבהן המשתתף

מסמן את תחושתו באמצעות סרגל חייכנים. זאת על מנת לעזור לו למקד את תחושותיו ולהנגיש עבורו את השאלות. למדריך זה מצורף קובץ להדפסה (נספח 8.2), שיוצר סרגל מתקפל של חייכנים. המענה על השאלון מתבצע בשני שלבים: בשלב הראשון המשתתף בוחר חייכן אחד מבין 3 החייכנים האמצעיים – מעט שמח, מעט עצוב או באמצע, כאשר שתי אפשרויות הקיצון ("שמח מאוד" ו"עצוב מאוד") מקופלות לאחור. בשלב השני, אם המשתתף יבחר באחת מאפשרויות הקיצון (למשל מעט עצוב), יוסתרו החייכן האמצעי והחייכן השמח ותיפתח האפשרות של "עצוב מאוד". כעת יישאל המשתתף אם הוא מרגיש "עצוב" או "עצוב מאוד". אופן הצגה זה מפחית גירויים מסיחים בתהליך הבחירה של המשתתף.

## 6. פרוטוקול ההתערבות המפורט

### 6.1 פגישה 1 - יציאה להפסקות

היום נצפה יחד בסרטונים בנושא 'יציאה להפסקות', ואז אראה לך אפשרויות

לבחירה ואתה תבחר את מה שנראה לך הכי מתאים.

אחר כך אתה ואני נהיה שחקנים, ונסריט את עצמנו בווידאו מדברים על הנושא הזה. באמצע ובסוף אשאל אותך כמה שאלות.

"מוכן? בוא נתחיל!"

צפייה בסרטון הבעיה והבנת עיקר המתרחש צופים יחד בסרטון הבעיה.

שואלים: "מה ראית בסרטון?"

אם המשתתף משיב תשובה הכוללת את תמצית הקונפליקט המוצג בסרטון – מישהו רוצה לצאת להפסקה בזמן שהשאר עובדים – יש לעבור לחלק הבא. אם לא – יש לוודא הבנה על פי רמות התיווך הבאות:

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו יודע/אינו זוכר

- רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטון". לאחר הצפייה לשאול: "כמה אנשים יש בסרטון? מה הם עושים?" לשאול שוב: "מה עוד ראית בסרטון?" אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.

- רמת תיווך שנייה: "שים לב למה שהם אומרים אחד לשני" – ואז צפייה בסרטון ברצף – ולאחר הצפייה לשאול: "מה הבחור שבאמצע אמר לבחור בחולצת הפסים? ומה הוא ענה לו?". אם המשתתף עונה נכון המשך לשאול: "מה הבחורה הציעה לעשות?". אם הוא עונה נכון – עבור למס' 2. אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.

אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים ליציאה להפסקה או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון

- רמת תיווך שלישית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון. לשאול: "מה יש בתמונה?" (-אנשים). "מה הם עושים?" (-עובדים). תחילת צפייה בסרטון ועצירה אחרי המילים "לשבת כבר בחוץ". לשאול: "מה הוא אמר?". המשך צפייה בסרטון ועצירה אחרי המילים "ושב בחוץ". לשאול: "מה הוא אמר לו?". אם המשתתף עונה נכון, להמשיך את הצפייה עד סוף הסרטון ולשאול: "מה הבחורה הציעה לעשות?". אם הוא הבין את הסיטואציה, עבור ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון".

אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.

- רמת תיווך רביעית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון – "בתמונה יש אנשים שעובדים במחלקה". תחילת צפייה בסרטון ועצירה אחרי המילים "לשבת כבר בחוץ" – "הוא אומר לחבר שליידו שהוא עייף ורוצה לשבת לנוח". המשך צפייה בסרטון ועצירה אחרי המילים "ושב בחוץ" – "החבר מציע לו להגיד שכואב לו הראש". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "הבחורה מציעה לו להתאפק עד ההפסקה, ואז הוא קם לעבר המדרוך שלו". לשאול: "האם מקובל לצאת להפסקה בזמן שכולם עובדים?" – אם המשתתף הבין את הסיטואציה, עבור ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.

אם המטפל נתן את רמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית הקונפליקט

- רמת תיווך חמישית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון – "בתמונה יש אנשים שעובדים במחלקה". תחילת צפייה בסרטון ועצירה אחרי המילים "לשבת כבר בחוץ" – "הוא אומר לחבר שליידו שהוא עייף ורוצה לשבת לנוח". המשך צפייה בסרטון ועצירה אחרי המילים "ושב בחוץ" – "החבר מציע לו להגיד שכואב לו הראש". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "הבחורה מציעה לו להתאפק עד ההפסקה, ואז הוא קם לעבר המדרוך שלו. לא מקובל לצאת להפסקה בזמן שכולם עובדים. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?" אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה – להמשיך ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, לסיים את המפגש.

חשיבה על בעיה מתוך הסרטון

שואלים: "האם כשעייפים תמיד נכון לצאת להפסקה לא יחד עם כולם?". לעודד את המשתתף לחשוב על היתרונות והחסרונות של אמירת אמת ושקר בהקשר זה.

צפייה בסרטונים וניתוח פתרונות

"לבחור באמצע קוראים שי. עכשיו נראה יחד כמה המשכים אפשריים למה שראינו בסרטון. הסתכל עליהם היטב".

המטפל/מדריך מקרין את שלושת הסרטונים ומסכם את התוכן שלהם לאחר כל סרטון.

שואלים: "מה קרה בכל סרטון?" – ניתן לחלק את הצפייה בסרטונים ולהצביע בכל פעם על כל סרטון בנפרד.

אם המשתתף משיב תשובה הכוללת את תמצית התגובות המוצגות בסרטונים: בשני הסרטונים הראשונים מקבל השירות אומר שכואב לו הראש, והמדריך מבקש ממנו

להמשיך לעבוד עד ההפסקה. בסרטון הראשון מקבל השירות יוצא מהדלת בכעס/  
מרים את הקול, בסרטון השני הוא אומר שהוא יוצא לשתות מים, ובסרטון השלישי  
הוא שואל מתי ההפסקה וממשיך לעבוד - יש לעבור לחלק הבא. אם לא - יש לוודא  
הבנה על פי רמות התיווך הבאות.

## פתרון ראשון

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו יודע\אינו זוכר

- רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטונים". צפייה בסרטון הבעיה ובסרטון תגובה 1. לאחר הצפייה לשאול שוב: "מה ראית בסרטון האחרון?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.
- רמת תיווך שנייה: "שים לב לתשובה של המדריך ולתגובה שבאה אחריה" – ואז צפייה בסרטון ברצף – ולאחר הצפייה לשאול: "מה שי אמר לחברים שלו קודם? ומה הוא ביקש מהמדריך?". אם המשתתף עונה נכון לשאול: "מה המדריך אמר לו? ומה שי עשה?". אם הוא עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.

אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים ליציאה להפסקה או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון

- רמת תיווך שלישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 1 ועצירה ב-14 שניות. לשאול: "מה שי אמר לחברים שלו קודם? ומה הוא ביקש מהמדריך?". המשך צפייה עד סוף הסרטון. לשאול: "מה המדריך אמר לו? ומה שי עשה?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.
- רמת תיווך רביעית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 1 ועצירה ב-14 שניות – "קודם שי אמר לחברים שלו שהוא עייף ושהוא רוצה לשבת בחוץ, אבל כשהוא ניגש למדריך שלו, הוא אומר שכואב לו הראש". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך ביקש משי להמשיך לעבוד. איך שי הגיב/מה שי עשה בתגובה?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.

אם המטפל נתן את רמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית הקונפליקט

- רמת תיווך חמישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 1 ועצירה ב-14 שניות – "קודם שי אמר לחברים שלו שהוא עייף ושהוא רוצה לשבת בחוץ, אבל כשהוא ניגש למדריך שלו, הוא אומר שכואב לו הראש". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך ביקש משי להמשיך לעבוד ושי הרים את הקול בכעס

ויצא החוצה. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?". אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה – להמשיך הלאה לפי הצורך: לתווך את התגובות הבאות או להמשיך ל"בחירה ורפלקציה". אם הוא אינו משיב תשובה מספקת ויש עוד תגובות לתווך – עבור אליהן וחזור אל תגובה זו פעם נוספת, אם הוא מצליח להבין את התגובות האחרות. אם אין עוד תגובות לתווך, סיים את המפגש.

## פתרון שני

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו יודע\אינו זוכר

- רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטונים". צפייה בסרטון הבעיה ובסרטון תגובה 1. לאחר הצפייה לשאול שוב: "מה ראית בסרטון האחרון?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.

- רמת תיווך שנייה: "שים לב לתשובה של המדריך ולתגובה שבאה אחריה" – ואז צפייה בסרטון ברצף – ולאחר הצפייה לשאול: "מה שי אמר לחברים שלו קודם? ומה הוא ביקש מהמדריך? מה המדריך אמר לו? ומה שי ענה?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.

אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים ליציאה להפסקה או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון

- רמת תיווך שלישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 2 ועצירה ב-13 שניות. לשאול: "מה שי אמר לחברים שלו קודם? ומה הוא אמר למדריך? האם זו האמת?". המשך צפייה עד סוף הסרטון. לשאול: "מה המדריך אמר לו? ומה שי ענה?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.

- רמת תיווך רביעית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 2 ועצירה ב-13 שניות – "קודם שי אמר לחברים שלו שהוא עייף והוא רוצה לשבת בחוץ, אבל כשהוא ניגש למדריך שלו, הוא אומר שכואב לו הראש". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך ביקש משי להמשיך לעבוד ושי אמר שהוא יוצא לשתות מים ויצא. למה שי אמר שהוא יוצא לשתות מים?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.

אם המטפל נתן את רמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית

## הקונפליקט

- רמת תיווך חמישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 2 ועצירה ב-13 שניות – "קודם שי אמר לחברים שלו שהוא עייף והוא רוצה לשבת בחוץ, אבל כשהוא ניגש למדריך שלו, הוא אומר שכואב לו הראש". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך ביקש משי להמשיך לעבוד ושי אמר שהוא יוצא לשתות מים ויצא. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?". אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה – להמשיך הלאה לפי הצורך: לתווך את התגובות הבאות או להמשיך ל"בחירה ורפלקציה". אם הוא אינו משיב תשובה מספקת ויש עוד תגובות לתווך – עבור אליהן וחזור אל תגובה זו פעם נוספת, אם הוא מצליח להבין את התגובות האחרות. אם אין עוד תגובות לתווך, סיים את המפגש.

## פתרון שלישי

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו יודע\אינו זוכר

- רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטונים". צפייה בסרטון הבעיה ובסרטון תגובה 1. לאחר הצפייה לשאול שוב: "מה ראית בסרטון האחרון?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.
  - רמת תיווך שנייה: "שים לב לשיחה ביניהם" – ואז צפייה ברצף בסרטון הבעיה ובסרטון התגובה – ולאחר הצפייה לשאול: "מה שי אמר לחברים שלו קודם? ומה הוא ביקש מהמדריך?". אם המשתתף עונה נכון לשאול: "מה המדריך אמר לו? ומה שי עשה?".
  - אם הוא עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.
- אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים ליציאה להפסקה או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון
- רמת תיווך שלישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 3 ועצירה אחרי המילים "עוד חצי שעה. למה?". לשאול: "מה שי אמר לחברים שלו קודם? ומה הוא ביקש מהמדריך?". המשך צפייה עד סוף הסרטון. לשאול: "מה המדריך אמר לו? ומה שי עשה?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.

- רמת תיווך רביעית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 3 ועצירה אחרי המילים "עוד חצי שעה. למה?". – "קודם שי אמר לחברים שלו שהוא עייף ורוצה לצאת להפסקה, ואז הוא ביקש מהמדריך לדעת מתי יוצאים להפסקה". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך אמר לשי שיוצאים להפסקה עוד חצי שעה. איך שי הגיב/מה שי אמר?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.

אם המטפל נתן את רמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית

## הקונפליקט

- רמת תיווך חמישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 3 ועצירה אחרי המילים "עוד חצי שעה. למה?". – "קודם שי אמר לחברים שלו שהוא עייף ורוצה לצאת להפסקה, ואז הוא ביקש מהמדריך לדעת מתי יוצאים להפסקה". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך אמר לשי שיוצאים להפסקה עוד חצי שעה, ושי אמר 'בסדר' והמשיך לעבוד. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?". אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה – להמשיך הלאה לפי הצורך: לתווך את התגובות הבאות או להמשיך ל"בחירה ורפלקציה". אם הוא אינו משיב תשובה מספקת ויש עוד תגובות לתווך – עבור אליהן וחזור אל תגובה זו פעם נוספת, אם הוא מצליח להבין את התגובות האחרות. אם אין עוד תגובות לתווך, סיים את המפגש.

## בחירה ורפלקציה

- בחירת פתרון מתאים לדעת המשתתף: "צפינו בשלוש תגובות. בתגובה הראשונה שי צעק, בתגובה השנייה שי החליף את הבקשה לצאת להפסקה בבקשה לצאת לשתות מים, ובתגובה השלישית שי הסכים עם המדריך. עכשיו תבחר בבקשה איזו תגובה נראית לך הכי מתאימה. האם אתה רוצה לראות את הסרטונים שוב לפני שתבחר תגובה?".
- אם המשתתף רוצה לצפות בתגובות – מקרינים שוב את סרטוני התגובות. אם לא – מאפשרים לו לבחור בתגובה המתאימה ביותר לדעתו. מתעדים את הבחירה בטופס הדיווח.
- מתעמקים באמצעות שאלות במניע של המשתתף לבחירת פתרון זה: "בחרת בתשובה א. למה היא נראית לך הכי מתאימה? מה אהבת בתגובה של שי?". אם הוא אינו מצליח לענות תשובה הכוללת יותר ממילה אחת – כדאי לפרט פעולות שנעשו בסרטון, למשל: "האם אהבת ששי יצא בכל זאת?".
- מדברים מעט על רווח והפסד: "מה שי הרוויח? מה טוב בתגובה שלו? מה הוא הפסיד? מה לא טוב בתגובה שלו?".

אם המשתתף אינו יודע לענות במדויק, עוזרים לו על ידי שאלות ממוקדות:  
"מה שי מרגיש כשהוא שהצליח/לא הצליח להתאפק?".  
"מה החברים מסביב לשי חושבים על איך שהוא הגיב? מה המדריך שלו מצפה ממנו?".

אם המשתתף עונה באופן לא מותאם, נותנים לו רמזים ברורים יותר. לדוגמה, שואלים על סיפור אישי: "קורה לך לפעמים שאתה רוצה לצאת להפסקה בזמן שכולם עובדים? ספר לי על פעם שאתה זוכר...". אם השאלה מצריכה תיווך שואלים עוד: "האם ביקשת רשות או יצאת בלי רשות? איך ביקשת? ומה ענו לך? מה הרגשת עם זה ש...?".

אם התגובה שהמשתתף בחר שונה מאוד מהסיפור האישי, לשאול:  
"אם היית רוצה לצאת להפסקה היום, האם היית עושה מה שסיפרת לי, או שהיית פועל אחרת?" – ולשקף לו את תשובתו במילים אחרות.

חשיבה על דרכי תגובה אחרות

המטפל/מדריך מעודד את המשתתף לחשוב על עוד דרכים שבהן מקבל שירות יכול להתנהג במצב זה.

"האם אתה יכול לחשוב על עוד דרכים שבהן שי יכול להתנהג? אפשר להגיד דרכים טובות או לא טובות?".

תיווך במידת הצורך:

"למשל, אם שי היה רוצה להסביר את עצמו, מה הוא היה אומר? ואם הוא מרגיש שקשה לו להתרכז בעבודה מרוב שהוא עייף?".

סיכום התגובה המתאימה ביותר

לשאול: "מכל התגובות שחשבנו עליהן היום, איזו תגובה נראית לך הכי נכונה?".

המטפל/מדריך מכוון את המשתתף לתגובה המותאמת ביותר שהוא חשב עליה, ומסכם איתו מה הוא אומר ואיך הוא אומר זאת במסגרת התגובה.

המטפל/מדריך כותב לעצמו את התשובה כמו תסריט, ומוסיף תגובה משלו לדברי המשתתף.

### Video Self Modeling

"כעת אנחנו, אתה ואני, נהיה השחקנים כמו השחקנים בסרט שראינו. אני אהיה המדריך ואתה תהיה שי. אנחנו נצפה שוב בסרט, ואז אנחנו נגיב בצורה שמתאימה לדעתנו."

צופים שוב בסרטון הבעיה. משחקים ומצלמים. מקרינים.

רפלקציה והעצמה

- שואלים את המשתתף על תגובתו בסרטון שהוא השתתף בו ומכוונים אותו לנקודות של מחשבות חיוביות, של תובנה ושל מודעות ולתגובה מתאימה, אם הייתה: "מה אמרת? למה הגבת כך? מה אני אמרתי לך בתגובה? האם אהבת או לא אהבת את התשובה שלי? למה? מה אני חשבתי על מה שאמרת לי? מה הרגשת כלפי מה שאמרת לי (תחושה טובה, לא טובה)? מה הרווחת? מה הפסדת? האם בדרך כלל בחיים אתה מגיב כך? האם לפעמים אתה מגיב אחרת? מתי אתה מגיב אחרת? (מצב רוח רע... עייפות...)."   
• שימוש בסרגל חייכנים (נספח 8.2) לבדיקת שביעות הרצון של המשתתף מהתגובה החדשה: "אחרי שחשבנו על זה יחד, האם אתה מרוצה או לא מרוצה מאיך שהגבת?" אם הוא לא מרוצה/לא יודע – לשאול: "איך היית מגיב?".

סיכום רפלקטיבי

- "בוא ניזכר, מה עשינו היום? מה שאלתי אותך אחרי שראינו את הסרטונים?" (על המחשבות והרגשות של שי ושל האחרים בסרטון). "מה זה גרם לך לראות?" (מה אחרים מרגישים/חושבים/מה אני חושב/מרגיש). "איך היה לך להכין סרטון ולצפות בו?"

• שימוש בסרגל חייכנים (נספח 8.2) – "האם היה לך קל או קשה לחשוב על השאלות ששאלתי?", "האם היה לך קל או קשה לצפות בעצמך בסרטון?".

• מילות סיכום – "אני מקווה שבפגישה הבאה שלנו תיהנה כמו היום/יותר מהיום ויהיה לך נעים/יותר נעים להכין את הסרטונים ולצפות בהם. כעת נחזור למחלקה ונתראה בשבוע הבא!".

תיעוד

עדכון הגורמים הרלוונטיים על הנושא שדובר בו היום, מה אמר המטפל/המדריך במשחק התפקידים וכיצד המשתתף בחר לענות.



## 6.2. פגישה 2 - קבלת ביקורת עמיתים

היום נצפה יחד בסרטונים בנושא התמודדות עם טעויות וביקורת מחברים לעבודה, ואז אראה לך אפשרויות לבחירה ואתה תבחר במה שנראה לך הכי מתאים. אחר כך אתה ואני נהיה השחקנים, ונסריט את עצמנו בוידאו מדברים על הנושא הזה.

באמצע ובסוף אשאל אותך כמה שאלות".  
"מוכן? בוא נתחיל!"

צפייה בסרטון הבעיה והבנת עיקר המתרחש  
צופים יחד בסרטון הבעיה.  
שואלים: "מה ראית בסרטון?"

אם המשתתף משיב תשובה הכוללת את תמצית הקונפליקט המוצג: מישהי ששוקלת מוצרים מעירה לאחר, כי הוא לא שם מספיק מוצרים בשקית - יש לעבור לחלק הבא. אם לא - יש לוודא הבנה על פי רמות התיווך הבאות:

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו יודע\אינו זוכר

רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטון". לאחר הצפייה לשאול שוב: "מה ראית בסרטון?" אם המשתתף עונה נכון - עבור ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.

רמת תיווך שנייה: "שים לב למה שהם אומרים אחד לשני" - ואז צפייה בסרטון ברצף - ולאחר הצפייה לשאול: "מה כל אחד עשה? מה הבחורה אמרה לזה שיושב ראשון?" אם המשתתף עונה נכון לשאול: "מה היא מתכוונת כשהיא אומרת 'שוב?'". אם הוא לא הבין את השאלה לשאול: "סימן שהוא טעה הרבה או קצת?". אם הוא עונה נכון - עבור למס' 2. אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.

אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים ליציאה להפסקה או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון

רמת תיווך שלישית: תחילת צפייה ועצירה אחרי 15 שניות. "מה כל אחד עושה?". המשך צפייה עד סוף הסרטון - "מה הבחורה אמרה לזה שיושב ראשון?". אם המשתתף עונה נכון לשאול: "מה היא מתכוונת כשהיא אומרת 'לא מספיק?'". אם הוא לא הבין את השאלה, לשאול: "האם זה סימן שהוא צריך לשים בשקית יותר או פחות?". אם הוא עונה נכון - עבור ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.

רמת תיווך רביעית: תחילת צפייה בסרטון ועצירה אחרי 15 שניות. "כל אחד מהם משלים חלק אחר, כשבסוף מקבלים מוצר. שי מכניס לשקית, גל שם פתקית, ומירי שוקלת". המשך צפייה עד סוף הסרטון - "מירי אומרת לשי ששוב הוא לא שם מספיק". לשאול: "מה הכוונה ב'לא מספיק?'". אם המשתתף לא הבין את השאלה, לשאול: "האם זה סימן שהיה יותר מדי או מעט מדי בשקית?". אם הוא הבין את הסיטואציה, עבור ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.

אם המטפל נתן את רמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית הקונפליקט

רמת תיווך חמישית: תחילת צפייה בסרטון ועצירה אחרי 15 שניות. "כל אחד מהם משלים חלק אחר, כשבסוף מקבלים מוצר. שי מכניס לשקית, גל שם פתקית, ומירי שוקלת". המשך צפייה עד סוף הסרטון - "מירי אומרת לשי ששוב הוא לא שם מספיק. זה אומר שהוא צריך לשים בשקית כמות מדויקת, ובמקום זה הוא שם מעט מדי. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?". אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה - להמשיך ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, לסיים את המפגש.

חשיבה על בעיה מתוך הסרטון

לשאול: "מה היא מתכוונת כשהיא אומרת 'שוב לא שמת מספיק?' האם זה אומר שהוא עושה מעט או הרבה טעויות? האם כשחבר מעיר לנו על טעויות קל או קשה לקבל את זה?"

צפייה, ניתוח ובחירת פתרון

"הבחור מימין הוא שי והבחורה משמאל היא מירי. עכשיו נראה יחד כמה המשכים אפשריים למה שראינו בסרטון. הסתכל עליהם היטב".

המטפל/מדריך מקרין את שלושת הסרטונים ומסכם את התוכן שלהם לאחר כל סרטון.

שואלים: "מה קרה בכל סרטון?" - ניתן לחלק את הצפייה בסרטונים ולהצביע בכל פעם על כל סרטון בנפרד.

אם המשתתף משיב תשובה הכוללת את תמצית התגובות המוצגות בסרטונים:

בסרטון הראשון שי מבקש סליחה ועזרה, והמדריך עוזר לו. בסרטון השני שי אלים/תוקפני/מאיים על מירי, זורק את המוצרים והולך, ובסרטון השלישי שי טוען שמפריעים לו - יש לעבור לחלק הבא. אם לא - יש לוודא הבנה על פי רמות התיווך



## פתרון ראשון

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו

יודע\אינו זוכר

- רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטונים". צפייה בסרטון הבעיה ובסרטון תגובה 1. לאחר הצפייה לשאול שוב: "מה ראית בסרטון האחרון?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.
- רמת תיווך שנייה: "שים לב איזו פעולה שי נוקט" – ואז צפייה בסרטון ברצף – ולאחר הצפייה לשאול: "מה שי אומר למירי? ומה הוא עושה מיד אחרי כן? מה המדריך אמר לו?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.

אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים לקבלת ביקורת או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון

רמת תיווך שלישית: צפייה בסרטון הבעיה ואז בסרטון תגובה 3. עצירה אחרי הקריאה לאלי – "מה שי אומר למירי? ומה הוא עושה מיד אחרי כן?". המשך צפייה עד סוף הסרטון. לשאול: "מה המדריך אמר לשי? איך הקריאה לעזרת המדריך עזרה לשי?" אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.

רמת תיווך רביעית: צפייה בסרטון הבעיה ואז בסרטון תגובה 3. עצירה אחרי הקריאה לאלי – "שי מבקש ממירי סליחה, ומיד קורא לאלי המדריך". המשך צפייה עד סוף סוף הסרטון. לשאול: "מה המדריך אמר לשי?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה".

אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.

אם המטפל נתן את רמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית

הקונפליקט

- רמת תיווך חמישית: צפייה בסרטון הבעיה ואז בסרטון תגובה 3. עצירה אחרי הקריאה לאלי – "שי מבקש ממירי סליחה, ומיד קורא לאלי המדריך". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך נותן לשי עזרה, ואז שי יכול לעבוד ופחות לטעות. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?". אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה – להמשיך הלאה לפי הצורך: לתווך את התגובות הבאות או להמשיך ל"בחירה ורפלקציה". אם הוא אינו משיב תשובה

מספקת ויש עוד תגובות לתווך – עבור אליהן וחזור אל תגובה זו פעם נוספת, אם הוא מצליח להבין את התגובות האחרות. אם אין עוד תגובות לתווך, סיים את המפגש.

## פתרון שני

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו יודע\אינו זוכר

- רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטונים". צפייה בסרטון הבעיה ובסרטון תגובה 1. לאחר הצפייה לשאול שוב: "מה ראית בסרטון האחרון?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.

- רמת תיווך שנייה: שים לב לתנועות הגוף של מירי ושי – ואז צפייה ברצף בסרטון הבעיה ובסרטון התגובה – ולאחר הצפייה לשאול: "מה שי עושה בתגובה למה שמירי אמרה לו? מה מירי עושה? ואיך שי ממשיך כשמגיע המדריך?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.

אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים לקבלת ביקורת או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון

- רמת תיווך שלישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 1 ועצירה אחרי המילים "מה את מבינה" – "מה שי עושה בתגובה למה שמירי אמרה לו?" המשך צפייה בסרטון ועצירה אחרי המילים: "מה אתה צועק עליה" – "מה מירי עושה?" המשך צפייה עד סוף הסרטון – "ואיך שי ממשיך כשמגיע המדריך?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.

- רמת תיווך רביעית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 1 ועצירה אחרי המילים "מה את מבינה" – "שי קם וכועס על מירי". המשך צפייה בסרטון ועצירה אחרי המילים "מה אתה צועק עליה" – "מירי נבהלת ובורחת ממקום הישיבה שלה". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "ואיך שי ממשיך כשמגיע המדריך?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.

אם המטפל נתן את רמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית הקונפליקט

רמת תיווך חמישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 1 ועצירה אחרי המילים "מה את מבינה" – "שי קם וכועס על מירי". המשך צפייה בסרטון

ועצירה אחרי המילים "מה אתה צועק עליה" – "מירי נבהלת ובורחת ממקום הישיבה שלה". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "כשמגיע המדריך לברר מה קרה, שי זורק את המוצרים והולך. תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?" אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה, להמשיך הלאה לפי הצורך: לתווך את התגובות הבאות או להמשיך ל"בחירה ורפלקציה". אם המשתתף לא משיב תשובה מספקת יש עוד תגובות לתווך – עבור אליהן וחזור אל תגובה זו פעם נוספת, אם הוא מצליח להבין את התגובות האחרות. אם אין עוד תגובות לתווך, סיים את המפגש.

## פתרון שלישי

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו יודע\אינו זוכר

- רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטונים". צפייה בסרטון הבעיה ובסרטון תגובה 1. לאחר הצפייה לשאול שוב: "מה ראית בסרטון האחרון?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.
- רמת תיווך שנייה: "שים לב מה שי אומר למדריך" – ואז צפייה ברצף בסרטון הבעיה ובסרטון התגובה – ולאחר הצפייה לשאול: "מה שי אומר למירי? מה מירי עונה לו? מה שי אומר למדריך?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.

אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים לקבלת ביקורת או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון

- רמת תיווך שלישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 1 ועצירה אחרי המילים "מה את מבינה". לשאול: "מה שי עושה בתגובה למה שמירי אמרה לו?". המשך צפייה בסרטון ועצירה אחרי המילים "מה אתה צועק עליה". לשאול: "מה מירי עושה?". המשך צפייה עד סוף הסרטון. לשאול: "ואיך שי ממשיך כשמגיע המדריך?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם עונה לא נכון, עבור לרמת תיווך רביעית.
- רמת תיווך רביעית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 2 ועצירה ב-7 שניות – "שי אומר למירי שקורה ועושים טעויות לפעמים". המשך צפייה בסרטון עד שנייה 16 – "התשובה של שי לא מעניינת את מירי והיא לא רוצה לעבוד איתו, וקוראת למדריך". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך מברר מה קרה. מה שי אומר? למה יש הרבה שקיות לא מלאות?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.

אם המטפל נתן את רמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית

רמת תיווך חמישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 2 ועצירה ב-7 שניות – "שי אומר למירי שקורה ועושים טעויות לפעמים". המשך צפייה בסרטון עד שנייה 16 – "התשובה של שי לא מעניינת את מירי והיא לא רוצה לעבוד איתו, וקוראת למדריך". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך מברר מה קרה ושי אומר לו שהוא טועה בגלל שמפריעים לו כל הזמן, כלומר שהסביבה גורמת לו לעשויות טעויות. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?".

אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה – להמשיך הלאה לפי הצורך: לתווך את התגובות הבאות או להמשיך ל"בחירה ורפלקציה". אם הוא אינו משיב תשובה מספקת ויש עוד תגובות לתווך – עבור אליהן וחזור אל תגובה זו פעם נוספת, אם הוא מצליח להבין את התגובות האחרות. אם אין עוד תגובות לתווך, סיים את המפגש.

#### בחירה ורפלקציה

- בחירת פתרון מתאים לדעת המשתתף: "צפינו בשלוש תגובות. בתגובה הראשונה שי ביקש עזרה, בתגובה השנייה הוא צעק, ובתגובה השלישית הוא ביקש לעבוד עם מישהו אחר. עכשיו תבחר בבקשה איזו תגובה נראית לך הכי מתאימה. האם אתה רוצה לראות את הסרטונים שוב לפני שתבחר תגובה?".
- אם המשתתף רוצה לצפות בתגובות – מקרינים שוב את סרטוני התגובות. אם לא – מאפשרים לו לבחור בתגובה המתאימה ביותר לדעתו. מתעדים את הבחירה בטופס.
- מתעמקים באמצעות שאלות במניע של המשתתף לבחירת פתרון זה: "בחרת בתשובה א. למה היא נראית לך הכי מתאימה? מה החברים מסביב לשי חושבים על איך שהוא הגיב? מה המדריך שלו מצפה ממנו? מה הוא הרוויח? מה הוא הפסיד? איך הקריאה למדריך עזרה לו?".
- "מה הוא מרגיש כלפי עצמו אחרי שהוא התפרץ בכעס/אמר שאחרים הם האשמים בטעויות שלו/ביקש סליחה?".
- שואלים על סיפור אישי: "האם קורה לך לפעמים שאתה עושה טעויות בעבודה ואומרים לך? ספר לי על פעם שאתה זוכר...". (אם מצריך תיווך שואלים עוד: "איזו עבודה עשית? מי אמר לך שטעית? איך הגבת? מה הרגשת עם זה ש...?").
- אם התגובה שהמשתתף בחר שונה מאוד מהסיפור האישי, לשאול:
- "אם היית עושה טעות בעבודה היום ומישהו היה ניגש ואומר לך שעשית טעות, מה היית עונה לו או מה היית עושה?" – ולשקף לו את תשובתו במילים אחרות.

חשיבה על דרכי תגובה אחרות

המטפל/מדריך מעודד את המשתתף לחשוב על עוד דרכים שבהן מקבל שירות יכול להתנהג במצב הזה.

לשאול: "האם אתה יכול לחשוב על עוד דרכים שבהן שי יכול להתנהג? אפשר להגיד דרכים טובות או לא טובות?".

תיווך במידת הצורך: "למשל, אם הוא רוצה לעבוד במשהו יותר קל, מה הוא היה אומר? ואם הוא מרגיש שקשה לו להתרכז בעבודה ולספור אבל הוא מאוד רוצה לעשות את זה?".

המטפל/מדריך כותב לעצמו את התשובה כמו תסריט, ומוסיף תגובה משלו לדברי המשתתף.

עדכון הגורמים הרלוונטיים על הנושא שדובר בו היום, מה אמר המטפל/מדריך במשחק התפקידים וכיצד המשתתף בחר לענות.

סיכום התגובה המתאימה ביותר לשאלו: "מכל התגובות שחשבנו עליהן היום, איזו תגובה נראית לך הכי נכונה?". המטפל/מדריך מכוון את המשתתף לתגובה המותאמת ביותר שהוא חשב עליה, ומסכם איתו מה הוא אומר ואיך הוא אומר זאת במסגרת התגובה. המטפל/מדריך כותב לעצמו את התשובה כמו תסריט, ומוסיף תגובה משלו לדברי המשתתף.

### Video Self Modeling

"כעת אנחנו, אתה ואני, נהיה השחקנים כמו השחקנים בסרט שראינו. אני אהיה המדריך ואתה תהיה שי. אנחנו נצפה שוב בסרט, ואז אנחנו נגיב בצורה שמתאימה לדעתנו." צופים שוב בסרטון הבעיה. משחקים ומצלמים. מקרינים. רפלקציה והעצמה

- שואלים את המשתתף על תגובתו בסרטון שהוא השתתף בו ומכוונים אותו לנקודות של מחשבות חיוביות, של תובנה ושל מודעות ולתגובה מתאימה, אם הייתה: "מה אמרת? למה הגבת כך? מה אני אמרתי לך בתגובה? האם אהבת או לא אהבת את התשובה שלי? למה? מה אני חשבתי על מה שאמרת לי? מה הרגשת כלפי מה שאמרת לי (תחושה טובה, לא טובה)? מה הרווחת? מה הפסדת? האם בדרך כלל בחיים אתה מגיב כך? האם לפעמים אתה מגיב אחרת? מתי אתה מגיב אחרת? (מצב רוח רע... עייפות...)." • שימוש בסרגל חייכנים (נספח 8.2) לבדיקת שביעות הרצון של המשתתף מהתגובה החדשה: "אחרי שחשבנו על זה יחד, האם אתה מרוצה או לא מרוצה מאיך שהגבת?". אם הוא לא מרוצה/לא יודע – לשאול: "איך היית מגיב?"

סיכום רפלקטיבי

- "בוא ניזכר, מה עשינו היום? מה שאלתי אותך אחרי הסרטונים?" (על מחשבות ורגשות של שי ושל האחרים בסרטון). "מה הסרטון גרם לך לראות?" (איך אחרים מרגישים/חושבים/איך אני חושב/מרגיש). "איך היה לך להכין סרטון ולצפות בו?" – שימוש בסרגל חייכנים (נספח 8.2) – "האם היה לך קל או קשה לחשוב על השאלות ששאלתי?", "האם היה לך קל או קשה לצפות בעצמך?".
- מילות סיכום – "אני מקווה שבפגישה הבאה שלנו תיהנה כמו היום/יותר מהיום ויהיה לך נעים/יותר נעים להכין סרטונים ולצפות בהם. כעת נחזור למחלקה ונתראה בשבוע הבא!".

תיעוד

### 6.3. פגישה 3 - הפגנת מיניות

היום נצפה יחד בסרטונים על ליטופים, חיבוקים ונשיקות בעבודה, ואז אראה לך אפשרויות לבחירה ואתה תבחר מה שנראה לך הכי מתאים.

אחר כך אתה ואני נהיה השחקנים, ונסריט את עצמנו בווידאו מדברים על הנושא הזה.

באמצע ובסוף אשאל אותך כמה שאלות".

"מוכן? בוא נתחיל!"

צפייה בסרטון הבעיה והבנת עיקר המתרחש צופים יחד בסרטון הבעיה.

שואלים: "מה ראית בסרטון?"

אם המשתתף משיב תשובה הכוללת את תמצית הקונפליקט המוצג: "גבר ואישה מלטפים זה את זה בחדר האוכל, זה לא מקובל/זה אסור, המדריך מפסיק אותם" - יש לעבור לחלק הבא. אם לא - יש לוודא הבנה על פי רמות התיווך הבאות:

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו יודע\אינו זוכר

- רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטון". לאחר הצפייה לשאול: "כמה אנשים יש בסרטון? מה הם עושים?". לשאול שוב: "מה עוד ראית בסרטון?". אם המשתתף עונה נכון - עבור ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.
- רמת תיווך שנייה: "שים לב לשפת הגוף שלהם" - ואז צפייה ברצף בסרטון - ולאחר הצפייה לשאול: "מה עשו הבחור והבחורה? ומה המדריך אמר להם?". אם המשתתף עונה נכון - עבור ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.

אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים להפגנת מיניות או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון

- רמת תיווך שלישית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון ולשאול: "מה יש בתמונה?" (-אנשים). "איפה הם נמצאים?" (-בחדר האוכל). תחילת צפייה בסרטון ועצירה אחרי 10 שניות. לשאול: "מה השניים שבסרטון עושים?". המשך צפייה עד סוף הסרטון. לשאול: "מה המדריך אמר להם?". אם המשתתף עונה נכון - עבור למס' 2. אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.
- רמת תיווך רביעית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון - "בתמונה יש בני זוג

שאוכלים בחדר האוכל של המפעל". תחילת צפייה בסרטון ועצירה אחרי 10 שניות. "השניים שבסרטון נמצאים בקשר רומנטי, והם נוגעים אחד בשני ומתחבקים מול כולם". המשך צפייה עד סוף הסרטון - "המדריך מגיע ומדבר איתם. מה הוא אומר להם?". אם המשתתף עונה נכון - עבור ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.

אם המטפל נתן את רמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית הקונפליקט

- רמת תיווך חמישית: תחילת צפייה בסרטון ועצירה אחרי 10 שניות. "השניים שבסרטון נמצאים בקשר רומנטי, והם נוגעים אחד בשני ומתחבקים מול כולם". המשך צפייה עד סוף הסרטון - "המדריך מגיע ואומר להם שזו התנהגות לא מקובלת במקום העבודה ומבקש מהם להפסיק. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?". אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה - להמשיך ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, לסיים את המפגש.

חשיבה על בעיה מתוך הסרטון

לשאול: "מה הכוונה בכך שלא נוגעים אחד בשני במקום העבודה? האם יש עוד מקומות שבהם זה אסור? מה כן מותר לבני זוג לעשות במקום העבודה?".

צפייה, ניתוח ובחירת פתרון

"לבחור קוראים שי, ולבחור קוראים מירי. עכשיו נראה יחד כמה המשכים אפשריים למה שראינו בסרטון. הסתכל עליהם היטב".

המטפל/מדריך מקרין את שלושת הסרטונים ומסכם את התוכן שלהם לאחר כל סרטון.

שואלים: "מה קרה בכל סרטון?" - ניתן לחלק את הצפייה בסרטונים ולהצביע בכל פעם על כל סרטון בנפרד.

אם המשתתף משיב תשובה הכוללת את תמצית התגובות המוצגות בסרטונים: בסרטון הראשון שי מתכחש לכך שהוא ומירי נגעו זה בזו. בסרטון השני הוא שואל מה מותר לעשות במקום העבודה והוא ומירי עוברים לשולחן אחר כדי להחזיק ידיים, ובסרטון השלישי שי אומר "מה, הם ההורים שלי?" - יש לעבור לחלק הבא. אם לא - יש לוודא הבנה על פי רמות התיווך הבאות.

## פתרון ראשון

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו

יודע\אינו זוכר

- רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטונים". צפייה בסרטון הבעיה ובסרטון תגובה 1. לאחר הצפייה לשאול שוב: "מה ראית בסרטון האחרון?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.
- רמת תיווך שנייה: "שים לב לתשובה של שי ולתגובה שבאה אחריה." – צפייה ברצף בסרטון הבעיה ובסרטון התגובה – ולאחר הצפייה לשאול: "מה שי אמר למדריך? ומה הייתה תגובת המדריך אליך?" אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.
- אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים להפגנת מיניות או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון
  - רמת תיווך שלישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 1 ועצירה ב-14 שניות. לשאול: "מה שי אמר למדריך?". המשך צפייה עד סוף הסרטון. לשאול: "מה המדריך אמר לו בתגובה?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.
  - רמת תיווך רביעית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 1 ועצירה ב-14 שניות – "קודם שי ומירי נגעו אחד בשני והתנשקו, ואז שי אמר למדריך שלו שהם לא עשו שום דבר ושהם רק דיברו. האם המדריך התבלבל והם באמת רק דיברו?". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך אמר לשי שהוא לא מתכוון להתווכח איתו ושלא נוגעים אחד בשנייה במקום העבודה." אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.
- אם המטפל נתן את רמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית הקונפליקט
  - רמת תיווך חמישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 1 ועצירה ב-14 שניות – "קודם שי אמר למדריך שלו שמירי והוא לא עשו שום דבר, אבל זו לא האמת". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך אמר לשי שהוא לא מתכוון להתווכח איתו ושלא נוגעים אחד בשנייה במקום העבודה. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?". אם המשתתף חוזר

על תמצית הסיטואציה – להמשיך הלאה לפי הצורך: לתווך את התגובות הבאות או להמשיך ל"בחירה ורפלקציה". אם הוא אינו משיב תשובה מספקת ויש עוד תגובות לתווך – עבור אליהן וחזור אל תגובה זו פעם נוספת, אם הוא מצליח להבין את התגובות האחרות. אם אין עוד תגובות לתווך, סיים את המפגש.

## פתרון שני

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו

יודע\אינו זוכר

- רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטונים". צפייה בסרטון הבעיה ובסרטון תגובה 1. לאחר הצפייה לשאול שוב: "מה ראית בסרטון האחרון?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.
- רמת תיווך שנייה: "שים לב לתשובה של שי ולתגובה שבאה אחריה." – צפייה ברצף בסרטון הבעיה ובסרטון התגובה – ולאחר הצפייה לשאול: "מה שי אמר למדריך? מה המדריך אמר לו בתגובה? האם יש עוד דברים ששי אמר למדריך או שואל אותך?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.
- אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים להפגנת מיניות או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון
  - רמת תיווך שלישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 3 ועצירה ב-11 שניות. לשאול: "מה שי אמר למדריך? מה המדריך אמר לו בתגובה?". המשך צפייה בסרטון ועצירה ב-25 שניות. לשאול: "מה שי אמר למדריך למה שהמדריך אמר? מה המדריך אמר לו בתגובה?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.
  - רמת תיווך רביעית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 3 ועצירה ב-11 שניות – "קודם שי אמר למדריך שלו שהוא רוצה לדבר עם החברה שלו, המדריך אמר לו שאין בעיה שהם ידברו, אבל לא נוגעים אחד בשנייה במקום העבודה". המשך צפייה בסרטון ועצירה ב-24 שניות. לשאול: "מה שי שואל?" (מה מותר). "המדריך עונה לו ומסביר שבהפסקה מותר לתת כיף וללחוץ ידיים". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "שי ומירי עוברים לשולחן ריק כדי שהם יוכלו להחזיק ידיים". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.



אם המטפל נתן תיווך ברמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית הקונפליקט

- רמת תיווך חמישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 3 ועצירה ב-11 שניות – "קודם שי אומר למדריך שלו שהוא רוצה לדבר עם החברה שלו. המדריך אומר לו שאין בעיה שהם ידברו, אבל לא נוגעים אחד בשנייה במקום העבודה". המשך צפייה בסרטון ועצירה ב-24 שניות – "שי שואל מה מותר לעשות, והמדריך מסביר שבהפסקה מותר לתת כף וללחוץ ידיים." המשך צפייה עד סוף הסרטון – "שי ומירי עוברים לשולחן ריק כדי שהם יוכלו להחזיק ידיים. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?". אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה – להמשיך הלאה לפי הצורך: לתווך את התגובות הבאות או להמשיך ל"בחירה ורפלקציה". אם הוא אינו משיב תשובה מספקת ויש עוד תגובות לתווך – עבור אליהן וחזור אל תגובה זו פעם נוספת, אם הוא מצליח להבין את התגובות האחרות. אם אין עוד תגובות לתווך, סיים את המפגש.

## פתרון שלישי

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו יודע\אינו זוכר

- רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטונים". צפייה בסרטון הבעיה ובסרטון התגובה. לאחר הצפייה לשאול שוב: "מה ראית בסרטון האחרון?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.
- רמת תיווך שנייה: "שים לב לתשובה של שי ולתגובה שבאה אחריה." – צפייה ברצף בסרטון הבעיה ובסרטון התגובה – ולאחר הצפייה לשאול: "מה שי אמר למדריך? ומה הייתה תגובת המדריך אליו? מה שי אמר בסוף לחברה שלו? האם הוא מסכים עם המדריך שלא נוגעים אחד בשנייה בזמן העבודה, או לא מסכים איתו?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.

אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים להפגנת מיניות או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון

- רמת תיווך שלישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון ועצירה ב-14 שניות – "מה שי אומר למדריך? מה המדריך אמר לו בתגובה?". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "מה שי אמר לחברה שלו? האם הוא מסכים עם המדריך שלא נוגעים אחד בשנייה בזמן העבודה, או שהוא לא מסכים איתו?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.
- רמת תיווך רביעית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 1 ועצירה ב-6 שניות – "קודם שי אומר למדריך שלו שהוא רוצה לדבר עם החברה שלו." המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך אומר לשי שאין בעיה שהם ידברו, אך לא נוגעים אחד בשנייה בזמן העבודה. מה שי אמר בסוף לחברה שלו? האם הוא מסכים עם המדריך שלא נוגעים אחד בשני בזמן העבודה, או שהוא לא מסכים איתו?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.

אם המטפל נתן תיווך ברמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית הקונפליקט

- רמת תיווך חמישית: צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה ועצירה ב-6 שניות – "קודם שי אומר למדריך שלו שהוא רוצה לדבר עם החברה שלו."

המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך אומר לו שאין בעיה שהם ידברו, אך לא נוגעים אחד בשנייה בזמן העבודה. שי מסכים רק לדבר עם מירי, ולאחר שהמדריך עוזב הוא מתלונן בפני מירי על כך שהמדריך הפסיק אותם. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?". אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה – להמשיך הלאה לפי הצורך: לתווך את התגובות הבאות או להמשיך ל"בחירה ורפלקציה". אם הוא אינו משיב תשובה מספקת ויש עוד תגובות לתווך – עבור אליהן וחזור אל תגובה זו פעם נוספת, אם הוא מצליח להבין את התגובות האחרות. אם אין עוד תגובות לתווך, סיים את המפגש.

#### בחירה ורפלקציה

- בחירת פתרון מתאים לדעת המשתתף: "צפינו בשלוש תגובות. בתגובה הראשונה שי אמר למדריך שהוא והחברה שלו לא עשו כלום, בתגובה השנייה הוא שאל את המדריך מה מותר להם לעשות, ובתגובה השלישית הוא לא הסכים עם המדריך. עכשיו תבחר בבקשה איזו תגובה נראית לך הכי מתאימה. האם אתה רוצה לראות את הסרטונים שוב לפני שתבחר תגובה?".
- אם המשתתף רוצה לצפות בתגובות – מקרינים שוב את סרטוני התגובות. אם לא – מאפשרים לו לבחור בתגובה המתאימה ביותר לדעתו. מתעדים את הבחירה בטופס.
- מתעמקים באמצעות שאלות במניע של המשתתף לבחירת פתרון זה: "בחרת בתשובה א. למה היא נראית לך הכי מתאימה? מה החברים של שי חושבים על איך שהוא הגיב? מה המדריך שלו חושב עליו? מה הוא הרוויח? מה הוא הפסיד?".
- "איך הוא מרגיש עם עצמו בזה שהוא הצליח/לא הצליח להתאפק?".
- שואלים על סיפור אישי: "האם קרה לך פעם שהייתה לך חברה במקום העבודה? האם קרה שהעירו לך על כך שנגעתם אחד בשנייה בזמן העבודה? ספר לי על פעם שאתה זוכר...".
- אם התגובה שהמשתתף בחר שונה מאוד מהסיפור האישי, לשאול: "אם היית רוצה לגעת בחברתך בזמן העבודה היום, האם היית עושה מה שסיפרת לי, או שהיית פועל אחרת?" – ולשקף לו את תשובתו במילים אחרות.

#### חשיבה על דרכים אחרות של תגובה

המטפל/מדריך מעודד את המשתתף לחשוב על עוד דרכים שבהן מקבל שירות יכול להתנהג במצב הזה.

לשאול: "האם אתה יכול לחשוב על עוד דרכים שבהן שי יכול להתנהג? אפשר להגיד דרכים טובות או לא טובות".  
תיווך במידת הצורך:

"למשל, אם הוא רוצה להראות למדריך שהוא רציני בזמן העבודה? ואם הוא ממש מאוהב ורוצה להפגין חיבה? באיזו דרך נוספת אפשר להפגין חיבה חוץ מלגעת?"

המטפל/מדריך כותב לעצמו את התשובה כמו תסריט, ומוסיף תגובה משלו לדברי המשתתף.

#### סיכום התגובה המתאימה ביותר

לשאול: "מכל התגובות שחשבנו עליהן היום, איזו תגובה נראית לך הכי נכונה?".  
המטפל/מדריך מכוון את המשתתף לתגובה המותאמת ביותר שהוא חשב עליה, ומסכם איתו מה הוא אומר ואיך הוא אומר זאת במסגרת התגובה.  
המטפל/מדריך כותב לעצמו את התשובה כמו תסריט, ומוסיף תגובה משלו לדברי המשתתף.

#### Video Self Modeling

"כעת אנחנו, אתה ואני, נהיה השחקנים כמו השחקנים בסרט שראינו. אני אהיה המדריך ואתה תהיה שי. אנחנו נצפה שוב בסרט, ואז אנחנו נגיב בצורה שמתאימה לדעתנו."

צופים שוב בסרטון הבעיה. משחקים ומצלמים. מקרינים.

#### רפלקציה והעצמה

- שואלים את המשתתף על תגובתו בסרטון שהוא השתתף בו ומכוונים אותו לנקודות של מחשבות חיוביות, של תובנה ושל מודעות ולתגובה מתאימה, אם הייתה: "מה אמרת? למה הגבת כך? מה אני אמרתי לך בתגובה? האם אהבת או לא אהבת את התשובה שלי? למה? מה אני חשבתי על מה שאמרת לי? מה הרגשת כלפי מה שאמרת לי (תחושה טובה, לא טובה)? מה הרווחת? מה הפסדת? האם בדרך כלל בחיים אתה מגיב כך? האם לפעמים אתה מגיב אחרת? מתי אתה מגיב אחרת? (מצב רוח רע... עייפות...).".
- שימוש בסרגל חייכנים (נספח 8.2) לבדיקת שביעות הרצון של המשתתף מהתגובה החדשה: "אחרי שחשבנו על זה יחד, האם אתה מרוצה או לא מרוצה מאיך שהגבת?". אם הוא לא מרוצה/לא יודע – לשאול: "איך היית מגיב?"

#### סיכום רפלקטיבי

- "בוא ניזכר, מה עשינו היום? מה שאלתי אותך אחרי הסרטונים?" (על מחשבות

ורגשות של שי ושל האחרים בסרטון). "מה הסרטון גרם לך לראות?" (איך אחרים מרגישים/חושבים/איך אני חושב/מרגיש). "איך היה לך להכין סרטון ולצפות בו?"

שימוש בסרגל חייכנים (נספח 8.2) – "האם היה לך קל או קשה לחשוב על השאלות ששאלתי?", "האם היה לך קל או קשה לצפות בעצמך בסרטון שצילמנו?"

• מילות סיכום – "אני מקווה שבפגישה הבאה שלנו תיהנה כמו היום/יותר מהיום ויהיה לך נעים/יותר נעים להכין סרטונים ולצפות בהם. כעת נחזור למחלקה ונתראה בשבוע הבא!"

תיעוד

עדכון הגורמים הרלוונטיים על הנושא שדובר בו היום, מה אמר המטפל/מדריך במשחק התפקידים וכיצד המשתתף בחר לענות.

#### 6.4 פגישה 4 - התנהגות נאותה בחדר האוכל

היום נצפה יחד בסרטונים בנושא חדר האוכל, ואז אראה לך אפשרויות לבחירה ואתה תבחר מה שנראה לך הכי מתאים. אחר כך אתה ואני נהיה השחקנים, ונסריט את עצמנו בוידאו מדברים על הנושא הזה.

באמצע ובסוף אשאל אותך כמה שאלות. "מוכן? בוא נתחיל!"

צפייה בסרטון הבעיה והבנת עיקר המתרחש צופים יחד בסרטון הבעיה.

שואלים: "מה ראית בסרטון?"

אם המשתתף משיב תשובה הכוללת את תמצית הקונפליקט המוצג: חדר אוכל, מישהו ניגש למדריך ומבקש עוד מנה, המדריך לא מסכים לבקשה, כי כל אחד מקבל מנה אחת – יש לעבור לחלק הבא. אם לא – יש לוודא הבנה על פי רמות התיווך הבאות:

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו יודע\אינו זוכר

• רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטון". לאחר הצפייה לשאול שוב: "מה ראית בסרטון?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"חשיבה על בעיה מתוך

הסרטון". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.

• רמת תיווך שנייה: "שים לב לבקשה ולתשובה" – ואז צפייה ברצף בסרטון – ולאחר הצפייה לשאול: "מה הבחור שאכל ביקש מהמדריך? ומה המדריך אמר לו?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.

אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים לבקשה לקבל מנה נוספת או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון

• רמת תיווך שלישית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון – "מה יש בתמונה?"

(-אנשים – מדריך ומקבל שירות). "מה הם עושים?" (מדברים). תחילת צפייה בסרטון ועצירה אחרי המילים "אני עדיין רעב". לשאול: "איפה הם נמצאים? ומה הבחור שאכל ביקש?". המשך צפייה עד סוף הסרטון. לשאול: "מה המדריך אמר למקבל השירות?". אם המשתתף עונה נכון, לשאול: "למה הוא הציע לו סלט?". אם הוא עונה נכון – עבור ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.

• רמת תיווך רביעית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון – "בתמונה יש אנשים שאוכלים ארוחת צהריים". תחילת צפייה בסרטון ועצירה אחרי המילים "אני עדיין רעב". "מקבל השירות אומר למדריך שהוא רוצה עוד מנה כי הוא עדיין רעב". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "מה המדריך עונה למקבל השירות?". אם המשתתף הבין את הסיטואציה, עבור ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.

אם המטפל נתן את רמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית הקונפליקט

רמת תיווך חמישית: תחילת צפייה בסרטון ועצירה אחרי המילים "אני עדיין רעב". "הם נמצאים בחדר האוכל, והבחור שאכל ביקש עוד מנה". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך לא הסכים לבקשה, כי לכל אחד מגיעה מנה אחת. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?". אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה – להמשיך ל"חשיבה על בעיה מתוך הסרטון". אם לא, לסיים את המפגש.

חשיבה על בעיה מתוך הסרטון

לשאול: "למה מותרת רק מנה אחת לכל אחד? מה יקרה אם יאכלו יותר ממנה

אחת? ומה לגבי הסלט שהמדריך מציע?".

צפייה, ניתוח ובחירת פתרון  
"לבחור קוראים גל. עכשיו נראה יחד כמה המשכים אפשריים למה שראינו בסרטון.  
הסתכל עליהם היטב".

המטפל/מדריך מקרין את שלושת הסרטונים ומסכם את התוכן שלהם לאחר כל סרטון.

שואלים: "מה קרה בכל סרטון?". ניתן לחלק את הצפייה בסרטונים ולהצביע בכל פעם על כל סרטון בנפרד.

אם המשתתף משיב תשובה הכוללת את תמצית התגובות המוצגות בסרטונים: בסרטון הראשון, גל הולך עם המדריך לקחת עוד סלט, וכשהוא מסיים לאכול הוא שואל את המדריך שוב אם הוא יכול לקבל עוד מנה. בסרטון השני גל הולך עם המדריך לקחת עוד סלט, אך כשהוא מתיישב ליד השולחן הוא לוקח שאריות מהצלחות של אנשים אחרים. בסרטון השלישי גל שואל אם הוא יכול לקבל עוד שניצל אחרי שכולם יסיימו לאכול והמדריך מסביר לו שהוא לא יכול לקבל עוד שניצל, אבל סלט בריא וניתן לאכול ממנו כמה שרוצים – יש לעבור לחלק הבא. אם לא – יש לוודא הבנה על פי רמות התיווך הבאות.

## פתרון ראשון

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו יודע\אינו זוכר

- רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטונים". צפייה בסרטון הבעיה ובסרטון תגובה 1. לאחר הצפייה לשאול שוב: "מה ראית בסרטון האחרון?". אם המשתתף עונה נכון – עבור לבחירה ורפלקציה. אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.
- רמת תיווך שנייה: "שים לב לתשובה של המדריך ולתגובה שבאה אחריה" – ואז צפייה ברצף בסרטון הבעיה ובסרטון התגובה – ולאחר הצפייה לשאול: "מה גל ביקש מהמדריך?". אם המשתתף עונה נכון לשאול: "מה המדריך אמר לו? ומה גל עשה?". אם הוא עונה נכון – עבור לבחירה ורפלקציה. אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.
- המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים לבקשה לקבל מנה נוספת או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון
- רמת תיווך שלישית: צפייה בסרטון הבעיה. לשאול: "מה יש בתמונה?" (אנשים – מדריך ומקבל שירות). "מה הם עושים?". צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 2 ועצירה ב-20 שניות – "מה גל עשה?". המשך צפייה ועצירה ב-42 שניות – "מה גל עשה עכשיו?". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "מה גל עשה לאחר שהוא סיים לאכול את הסלט?". אם המשתתף עונה נכון – עבור לבחירה ורפלקציה. אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.
- רמת תיווך רביעית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון. לשאול: "מה יש בתמונה?" (אנשים, מדריך ומקבל שירות). "מה הם עושים?". צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 2 ועצירה ב-20 שניות – "קודם גל הולך עם המדריך לקחת עוד סלט". המשך צפייה ועצירה ב-20 שניות – "עכשיו צפינו בגל אוכל את הסלט שלו". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "לאחר שגל מסיים לאכול הוא קם ומבקש פעם נוספת מהמדריך עוד קציצה". אם עונה נכון – עבור לבחירה ורפלקציה. אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.

אם המטפל נתן את רמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית הקונפליקט

- רמת תיווך חמישית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון – "בתמונה יש מדריך ומקבל שירות שנמצאים בחדר האוכל". צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 1 ועצירה ב-20 שניות – "קודם גל הולך עם המדריך לקחת עוד סלט". המשך צפייה

עד סוף הסרטון – "לאחר שגל מסיים לאכול הוא מבקש פעם נוספת מהמדריך  
עוד קציצה. מצד אחד גל מבין כיצד להתנהג בחדר האוכל (הולך ומבקש יפה  
מהמדריך, מקבל את הסלט שהוצע לו), אבל הוא לא מבין למה כל אדם מקבל מנה  
אחת ולכן מבקש שוב מנה נוספת. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה  
קרה בסרטון?". אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה – להמשיך הלאה לפי  
הצורך: לתווך את התגובות הבאות או להמשיך לבחירה ורפלקציה. אם הוא אינו  
משיב תשובה מספקת ויש עוד תגובות לתווך – עבור אליהן וחזור אל תגובה זו פעם  
נוספת, אם הוא מצליח להבין את התגובות האחרות. אם אין עוד תגובות לתווך,  
סיים את המפגש.

## פתרון שני

אם המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו יודע\אינו זוכר

- רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטונים". צפייה בסרטון הבעיה ובסרטון תגובה 1. לאחר הצפייה לשאול שוב: "מה ראית בסרטון האחרון?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.
- רמת תיווך שנייה: "שים לב לתשובה של המדריך ולתגובה שבאה אחריה" – ואז צפייה ברצף בסרטון הבעיה ובסרטון התגובה – ולאחר הצפייה לשאול: "מה גל ביקש מהמדריך?". אם המשתתף עונה נכון לשאול: "מה המדריך אמר לו? ומה גל עשה?". אם המשתתף עונה נכון –עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.

אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים לבקשה לקבל מנה נוספת

או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון

- רמת תיווך שלישית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון – "מה יש בתמונה?" (אנשים – מדריך ומקבל שירות). "מה הם עושים?". צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 1 ועצירה ב-25 שניות – "מה גל עשה?". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "מה גל עשה לאחר שהוא התיישב ליד השולחן?". אם המשתתף עונה נכון –עבור ל"בחירה ורפלקציה" אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.
- רמת תיווך רביעית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון – "מה יש בתמונה?" (אנשים, מדריך ומקבל שירות). "מה הם עושים?". צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 1 ועצירה ב-25 שניות – "קודם גל הולך עם המדריך לקחת עוד סלט". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "לאחר שגל מתיישב ליד השולחן הוא לוקח שאריות מהצלחות שלידו. האם מקובל לקחת אוכל מצלחת של אחרים?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.

אם המטפל נתן תיווך ברמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית הקונפליקט

- רמת תיווך חמישית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון – "בתמונה יש מדריך ומקבל שירות שנמצאים בחדר האוכל". צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה

בסרטון תגובה 1 ועצירה ב-25 שניות – "קודם גל הולך עם המדריך לקחת עוד סלט". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "לאחר שגל מתיישב ליד השולחן הוא לוקח שאריות מהצלחות שלידו. בכך הוא אכל אוכל שלא שייך לו ולא הקשיב להוראות המדריך. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?". אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה – להמשיך הלאה לפי הצורך: לתווך את התגובות הבאות או להמשיך ל"בחירה ורפלקציה". אם הוא אינו משיב תשובה מספקת ויש עוד תגובות לתווך – עבור אליהן וחזור אל תגובה זו פעם נוספת, אם הוא מצליח להבין את התגובות האחרות. אם אין עוד תגובות לתווך, סיים את המפגש.

## פתרון שלישי

המשתתף מתייחס רק לדמות אחת (מה עשתה כל דמות בנפרד) או עונה שאינו יודע\אינו זוכר

- רמת תיווך ראשונה: "בוא נצפה מחדש בסרטונים". צפייה בסרטון הבעיה ובסרטון תגובה 1. לאחר הצפייה לשאול שוב: "מה ראית בסרטון האחרון?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שנייה.
- רמת תיווך שנייה: "שים לב לתשובה של המדריך ולתגובה שבאה אחריה" – ואז צפייה ברצף בסרטון הבעיה ובסרטון התגובה – ולאחר הצפייה לשאול: "מה גל ביקש מהמדריך?". אם המשתתף עונה נכון לשאול: "מה המדריך אמר לו? ומה גל עשה?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך שלישית.

אם המשתתף מדבר על פרטים שוליים או לא רלוונטיים לביקשה לקבל מנה נוספת

או מתייחס לסיטואציה שונה ממה שמוצג בסרטון

- רמת תיווך שלישית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון. לשאול: "מה יש בתמונה?" (אנשים – מדריך ומקבל שירות). לשאול: "מה הם עושים?". צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 3 ועצירה ב-7 שניות. לשאול: "מה גל שאל?". המשך צפייה בסרטון ועצירה ב-20 שניות. לשאול: "מה המדריך ענה לו?". המשך צפייה עד סוף הסרטון ולשאול: "מה גל החליט לעשות?". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך רביעית.
- רמת תיווך רביעית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון ולשאול: "מה יש בתמונה?" (אנשים, מדריך ומקבל שירות). לשאול: "מה הם עושים?". צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 3 ועצירה ב-7 שניות: "גל שואל את המדריך אם ישאר עוד שניצל, אם הוא יוכל לקבל עוד אחד". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך מסביר לגל שלא בריא לאכול עוד מנה של שניצל, אך הסלט בריא וניתן לאכול ממנו כמה שרוצים. גל והמדריך הולכים יחד לביקש עוד סלט וגל אוכל את הסלט שלו". אם המשתתף עונה נכון – עבור ל"בחירה ורפלקציה". אם לא, עבור לרמת תיווך חמישית.

אם המטפל נתן תיווך ברמת התיווך הרביעית, אך המשתתף לא הבין את תמצית

## הקונפליקט

- רמת תיווך חמישית: התבוננות בתמונה טרם הסרטון – "בתמונה יש מדריך ועובד הנמצאים בחדר האוכל". צפייה בסרטון הבעיה. תחילת צפייה בסרטון תגובה 3 ועצירה ב-7 שניות – "גל שואל את המדריך אם ישאר עוד שניצל, אם הוא יוכל לקבל עוד אחד". המשך צפייה עד סוף הסרטון – "המדריך מסביר לגל שלא בריא לאכול עוד מנה של שניצל, אך הסלט בריא וניתן לאכול ממנו כמה שרוצים. גל והמדריך הולכים יחד לביקש עוד סלט וגל אוכל את הסלט שלו. האם תוכל לחזור על כך כדי שאדע שהבנת מה קרה בסרטון?". אם המשתתף חוזר על תמצית הסיטואציה – להמשיך הלאה לפי הצורך: לתווך את התגובות הבאות או להמשיך ל"בחירה ורפלקציה". אם הוא אינו משיב תשובה מספקת ויש עוד תגובות לתווך – עבור אליהן וחזור אל תגובה זו פעם נוספת, אם הוא מצליח להבין את התגובות האחרות. אם אין עוד תגובות לתווך, סיים את המפגש.

## בחירה ורפלקציה

- בחירת פתרון מתאים לדעת המשתתף: "צפינו בשלוש תגובות. בתגובה הראשונה גל ביקש עוד מנה, בתגובה השנייה הוא אכל מצלחת אחרת, ובתגובה השלישית הוא שאל שאלה וקיבל הסבר. עכשיו תבחר בביקשה איזו תגובה נראית לך הכי מתאימה. האם אתה רוצה לראות את הסרטונים שוב לפני שתבחר תגובה?".
- אם המשתתף רוצה לצפות בתגובות – מקרינים שוב את סרטוני התגובות. אם לא – מאפשרים לו לבחור בתגובה המתאימה ביותר לדעתו. מתעדים את הבחירה בטופס.
- מתעמקים באמצעות השאלות במניע של המשתתף לבחירת פתרון זה: "בחרת בתשובה X. למה היא נראית לך הכי מתאימה? מה אהבת בתגובה שלו?". אם הוא לא מצליח לענות תשובה הכוללת יותר ממילה אחת, כדאי לפרט פעולות שנעשו בסרטון. למשל: "האם אהבת שגל ביקש מהמדריך עוד קציצה לאחר שהוא סיים את הסלט? מה הוא הרוויח? מה טוב בתגובה שלו? מה הוא הפסיד? מה לא טוב בתגובה שלו? גל שאל את המדריך אם הוא יוכל לקבל עוד שניצל אם ישאר בסוף. איך השאלה הזו עזרה לו?".
- אם המשתתף אינו יודע לענות במדויק נעזור לו על ידי שאלות ממוקדות: "מה גל הרגיש כלפי עצמו אחרי שהוא הצליח/לא הצליח להתאפק?" "מה אנשים מסביב לשי יכולים להרגיש כלפי איך שהוא הגיב? מה אתה חושב שהמדריך שלו מצפה ממנו?". אם המשתתף עונה באופן לא מותאם, יש לתת לו

רמז "עבה" דיו להסבר הסיטואציה תוך כדי שאלות מנחות:

- שואלים על סיפור אישי: "האם קורה לך לפעמים שאתה עדיין רעב לאחר שכבר אכלת את המנה שלך? ספר לי על פעם שאתה זוכר...". (אם הסיפור מצריך תיווך שואלים עוד: "האם ביקשת עוד מנה? האם קיבלת אישור לאכול עוד? או שהסלטים השביעו אותך אחרי המנה? מה הרגשת עם זה ש...?").
- אם התגובה שהמשתתף בחר שונה מאוד מהסיפור האישי, לשאול:  
"אם היית נשאר רעב לאחר אכילת המנה שלך היום, האם היית עושה מה שסיפרת לי, או שהיית פועל אחרת?" – ולשקף לו את תשובתו במילים אחרות.

חשיבה על דרכי תגובה אחרות

המטפל/מדריך מעודד את המשתתף לחשוב על עוד דרכים שבהן מקבל שירות יכול להתנהג במצב הזה.  
לשאול: "האם אתה יכול לחשוב על עוד דרכים שבהן גל יכול להתנהג? אפשר להתייחס לדרכים טובות או לא טובות".

תיווך במידת הצורך:

"למשל, אם הוא אכל עוד סלט והוא מרגיש שהסלט עדיין לא השביע אותו, מה הוא היה אומר? ואם הוא מאוד רוצה עוד מנה?".

המטפל/מדריך כותב לעצמו את התשובה כמו תסריט, ומוסיף תגובה משלו לדברי המשתתף.

סיכום התגובה המתאימה ביותר

לשאול: "מכל התגובות שחשבנו עליהן היום, איזו תגובה נראית לך הכי נכונה?".  
המטפל/מדריך מכוון את המשתתף לתגובה מותאמת ביותר שהוא חשב עליה, ומסכם איתו מה הוא אומר ואיך הוא אומר זאת במסגרת התגובה.

המטפל/מדריך כותב לעצמו את התשובה כמו תסריט, ומוסיף תגובה משלו לדברי המשתתף.

**Video Self Modeling**

"כעת אנחנו, אתה ואני, נהיה השחקנים כמו השחקנים בסרט שראינו. אני אהיה המדריך ואתה תהיה גל. אנחנו נצפה שוב בסרט, ואז אנחנו נגיב בצורה שמתאימה לדעתנו."

צופים שוב בסרטון הבעיה. משחקים ומצלמים. מקרינים.

רפלקציה והעצמה

- שואלים את המשתתף על תגובתו בסרטון שהוא השתתף בו ומכוונים אותו לנקודות של מחשבות חיוביות, של תובנה של מודעות ולתגובה מתאימה, אם הייתה: "מה אמרת? למה הגבת כך? מה אני אמרתי לך בתגובה? האם אהבת או לא אהבת את התשובה שלי? למה? מה אני חשבתי על מה שאמרת לי? מה הרגשת כלפי מה שאמרת לי (תחושה טובה, לא טובה)? מה הרווחת? מה הפסדת? האם בדרך כלל בחיים אתה מגיב כך? האם לפעמים אתה מגיב אחרת? מתי אתה מגיב אחרת? (מצב רוח רע... עייפות...).".
- שימוש בסרגל חייכנים (נספח 8.2) לבדיקת שביעות הרצון של המשתתף מהתגובה החדשה: "אחרי שחשבנו על זה יחד, האם אתה מרוצה או לא מרוצה מאיך שהגבת?". אם הוא לא מרוצה/לא יודע – לשאול: "איך היית מגיב?".

סיכום רפלקטיבי

- "בוא ניזכר, מה עשינו היום? מה שאלתי אותך אחרי הסרטונים?" (על מחשבות ורגשות של שי ושל האחרים בסרטון). "מה הסרטון גרם לך לראות?" (איך אחרים מרגישים/חושבים/איך אני חושב/מרגיש). "איך היה לך להכין סרטון ולצפות בו?"
- שימוש בסרגל חייכנים (נספח 8.2) – "האם היה לך קל או קשה לחשוב על השאלות ששאלתי?", "האם היה לך קל או קשה לצפות בעצמך בסרטון שצילמנו?".
- מילות סיכום – "אני מקווה שבפגישה הבאה שלנו תיהנה כמו היום/יותר מהיום ויהיה לך נעים/יותר נעים להכין סרטונים ולצפות בהם. כעת נחזור למחלקה ונתראה בשבוע הבא!".

תיעוד

עדכון הגורמים הרלוונטיים על הנושא שדובר בו היום, מה אמר המטפל/מדריך במשחק התפקידים וכיצד המשתתף בחר לענות.





- D'Zurilla, T., & Nezu, Arthur M. (2007). Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention (3rd ed.). New York, NY: Springer.
- Edyburn, D.L. (2006). Assistive technology and mild disabilities. *Special Education Technology Practice*, 8(4), 18-28.
- Hochhauser, M., Weiss, P. L., & Gal, E. (2018). Enhancing conflict negotiation strategies of adolescents with autism spectrum disorder using video modeling. *Assistive Technology*, 30(3), 107-118.
- Huang, W., & Rubin, S. E. (1997). Equal access to employment opportunities for people with mental retardation: An obligation of society. *Journal of Rehabilitation*, 63(1), 27.
- Gold D. A. (2012). An examination of instrumental activities of daily living assessment in older adults and mild cognitive impairment. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 34(1), 11-34.
- Gumpel, T. (1994). Social competence and social skills training for persons with mental retardation: An expansion of a behavioral paradigm. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, 29(3), 194-201.
- Kahn, J. S., Kehle, T. J., Jenson, W. R., & Clark, E. (1990). Comparison of cognitive behavioral, relaxation, and self-modeling interventions for depression among middle-school students. *School Psychology Review*.
- Kottorp A. (2003). Occupation-based evaluation and intervention: Validity of the assessment of motor and process skills when used with persons with mental retardation. Doctoral dissertation, Umeå Universitet.
- Norman, J. M., Collins, B. C., & Schuster, J. W. (2001). Using an instructional package including video technology to teach self-help skills to elementary students with
- ח'שיבון-אבו חאטום, כ' (2014). תוכניות תעסוקה של עמותות להשמת אנשים עם מוגבלות שכלית-התפתחותית בעבודה: חקר דרכי פעולה. עבודת גמר לקבלת התואר מוסמך, האוניברסיטה העברית.
- משרד הרווחה והשירותים החברתיים (2019). מוגבלות שכלית התפתחותית. אוחזר ב-18 באפריל 2019 מתוך [/Disabilities/Populations/il.gov.molsa.www//:https.aspx.IntellectualDisability/Pages/MentalRetardation](https://Disabilities/Populations/il.gov.molsa.www//:https.aspx.IntellectualDisability/Pages/MentalRetardation)
- Bandura, A., & Menlove, F. L. (1968). Factors determining vicarious extinction of avoidance behavior through symbolic modeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(2) 99-108.
- Bauminger-Zviely, N., Eden, S., Zancanaro, M., Weiss, P. L., & Gal, E. (2013). Increasing social engagement in children with high-functioning autism spectrum disorder using collaborative technologies in the school environment. *Autism*, 17(3), 317-339.
- Bellini, S., & Akullian, J. (2007). A meta-analysis of video modeling and video self-modeling interventions for children and adolescents with autism spectrum disorders. *Exceptional Children*, 73(3), 264-287.
- Buggey, T. (2005). Video self-modeling applications with students with autism spectrum disorder in a small private school setting. *Focus on Autism and other Developmental Disabilities*, 20(1), 52-63.
- Cinamon, R. G., & Gifsh, L. (2004). Conceptions of work among adolescents and young adults with mental retardation. *The Career Development Quarterly*, 2(3), 212-224.
- Corbett, B. A., & Abdullah, M. (2005). Video modeling: Why does it work for children with autism? *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention*, 2(1), 2.

mental disabilities. *Journal of Special Education Technology*, 16(3), 5-18.

Rosen, R., Weiss, P. L., Zancanaro, M., & Gal, E. (2017). Usability of a video modeling computer application for the vocational training of adolescents with autism spectrum disorder. *British Journal of Occupational Therapy*, 80(4), 208-215.

<https://doi.org/10.1177/0308022616680367>

Santilli, S., Nota, L., Ginevra, M. C., & Soresi, S. (2014). Career adaptability, hope and life satisfaction in workers with intellectual disability. *Journal of Vocational Behavior*, 85(1), 67-74.

Van Laarhoven, T., & Laarhoven-Myers, V. (2007). The effectiveness of using a pocket PC as a video modeling and feedback device for individuals with developmental disabilities in vocational settings. *Assistive Technology Outcomes and Benefits*, 4(1), 28-45.

Watkins, L., Kuhn, M., O'Reilly, M. F., Lang, R., Sigafos, J., & Lancioni, G. E. (2016). Social skills. In Singh, N. N. (Ed.) *Handbook of evidence-based practices in intellectual and developmental disabilities* (pp. 493-510). Switzerland: Springer.

## 8. נספחים

8.1. טופס תיעוד של בחירות המשתתף בטיפול פרטני

תאריך	מס' פגישה	שם התרחיש	סרטון הפתרון שנבחר	הערות
			.1 ▲ .2 ● .3 ■	
			.1 ▲ .2 ● .3 ■	
			.1 ▲ .2 ● .3 ■	
			.1 ▲ .2 ● .3 ■	
			.1 ▲ .2 ● .3 ■	
			.1 ▲ .2 ● .3 ■	
			.1 ▲ .2 ● .3 ■	
			.1 ▲ .2 ● .3 ■	
			.1 ▲ .2 ● .3 ■	
			.1 ▲ .2 ● .3 ■	

## מפתח סרטונים

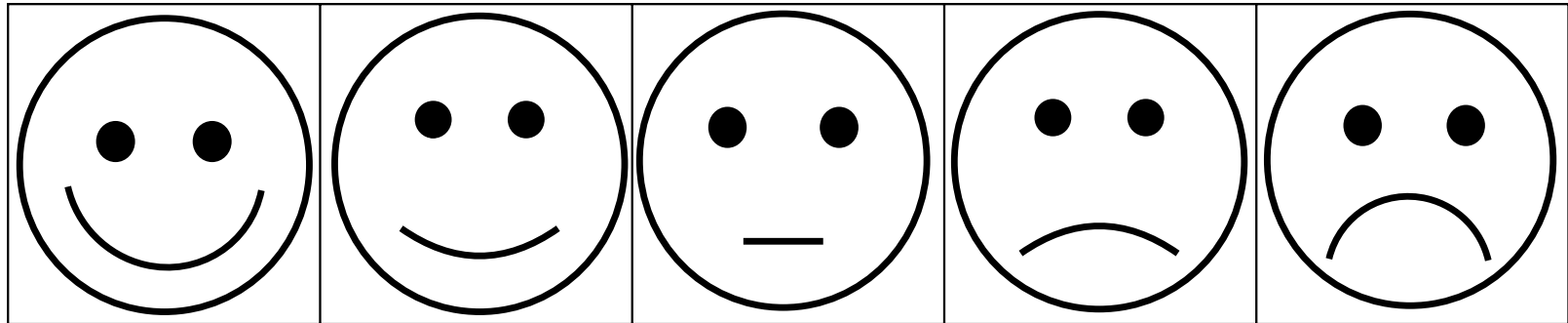
סימון בעיגול מצביע על הסרטון המכיל את ההתנהגות המסגלת ביותר

שם התרחיש	סרטוני הפתרון
דחיית סיפוקים - יציאה להפסקה	.1 ▲ .2 ● ○.3 ■
קבלת ביקורת עמיתים	○.1 ▲ .2 ● ■
הפגנת מיניות	.1 ▲ ○.2 ● ■
התנהגות נאותה בחדר האוכל	.1 ▲ .2 ● ○.3 ■

## סרטוני התעסוקה הנתמכת

שם התרחיש	סרטוני הפתרון
דחיית סיפוקים - יציאה להפסקה	.1 ▲ ○.2 ● ■
תעדוף מטלות	○.1 ▲ .2 ● ■
התמודדות עם טעות מול מנהל	.1 ▲ .2 ● ○.3 ■
אי ידיעה	.1 ▲ ○.2 ● ■

1. אחרי שחשבנו על זה ביחד, אתה מרוצה או לא מרוצה מאיך שהגבת אם לא מרוצה/לא יודע- שואלת- איך היית מגיב

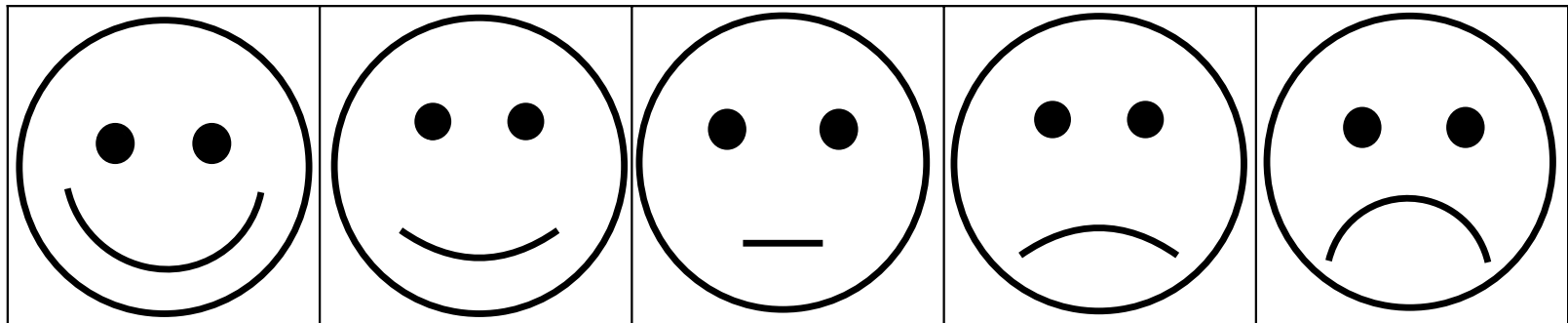


מאוד מרוצה

לא יודע

בכלל לא מרוצה

2. סיכום רפלקטיבי- בוא ניזכר, מה עשינו היום? מה שאלתי אותך אחרי הסרטונים? (על מחשבות ורגשות של שי ושל האחרים) ומה זה גרם לך לראות (איך אחרים מרגישים/חושבים/איך אני חושב/מרגיש)? איך היה לך להכין ולצפות בסרטון? היה לך קל או קשה לחשוב על השאלות ששאלתי?

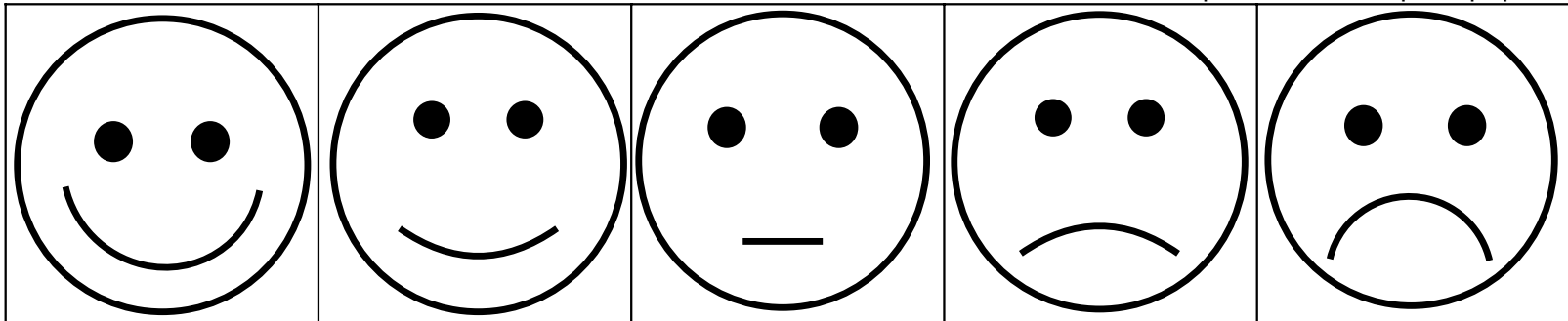


היה לי קל

היה לי בסדר

היה לי קשה

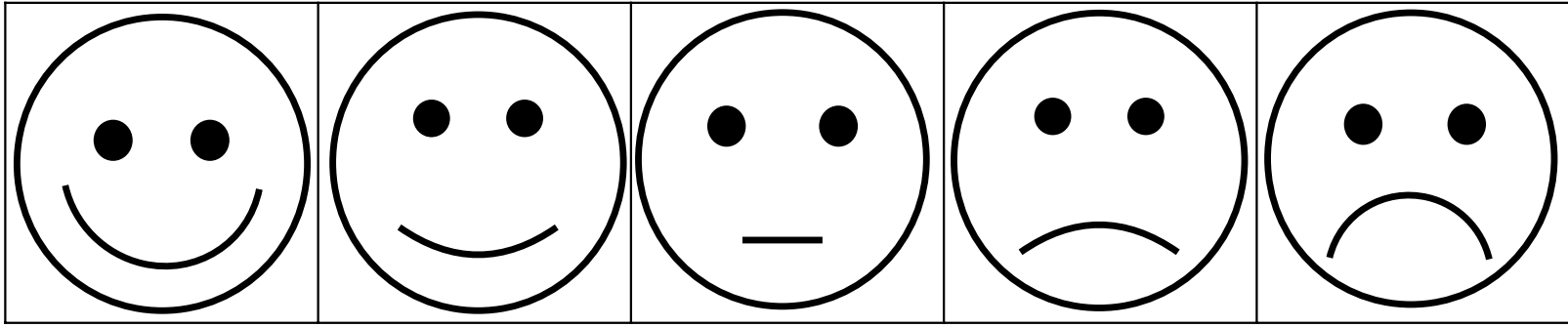
היה לך קל או קשה לצפות בעצמך?



היה לי קל

היה לי בסדר

היה לי קשה



שיקופיות 2-4 יודפסו וידבקו זה לצד זה, ליצירת סרגל שקצותיו נסגרים ונפתחים לפי הצורך. התרשים מטה מתאר את הסרגל מהצד

הסרגל במצב פתוח

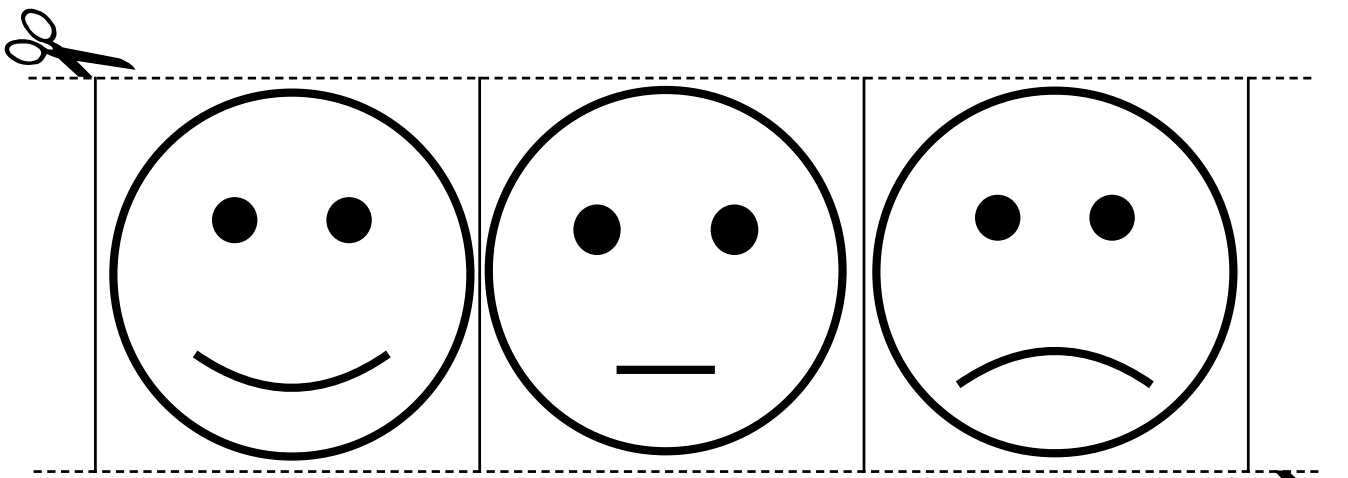


שלב א' - בחירה מתוך 3 האמצעיים

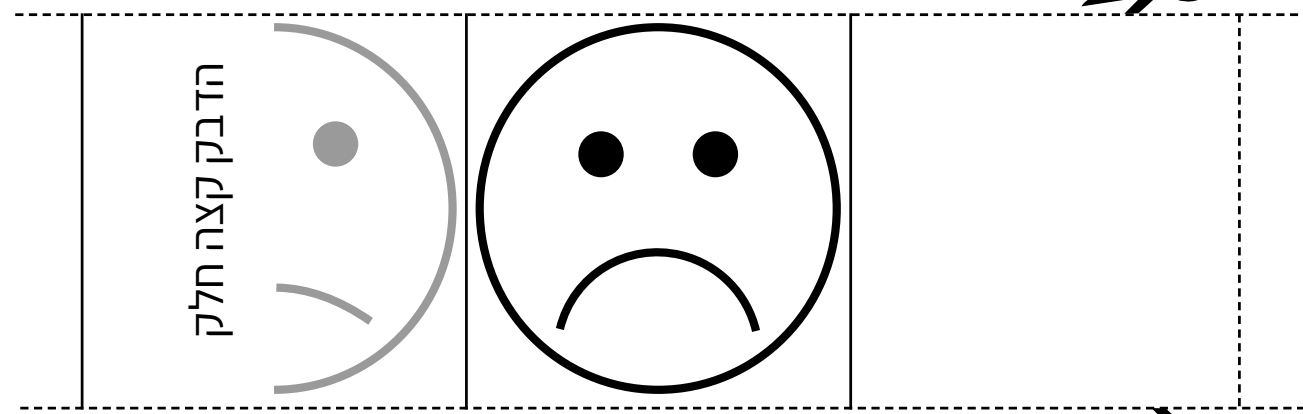


שלב ב' - אם נבחרו אפשרויות הקיצון, נפתח עוד חייכן באותו צד וניתנת בחירה שוב, החיכנים שלא נבחרו מוסת'

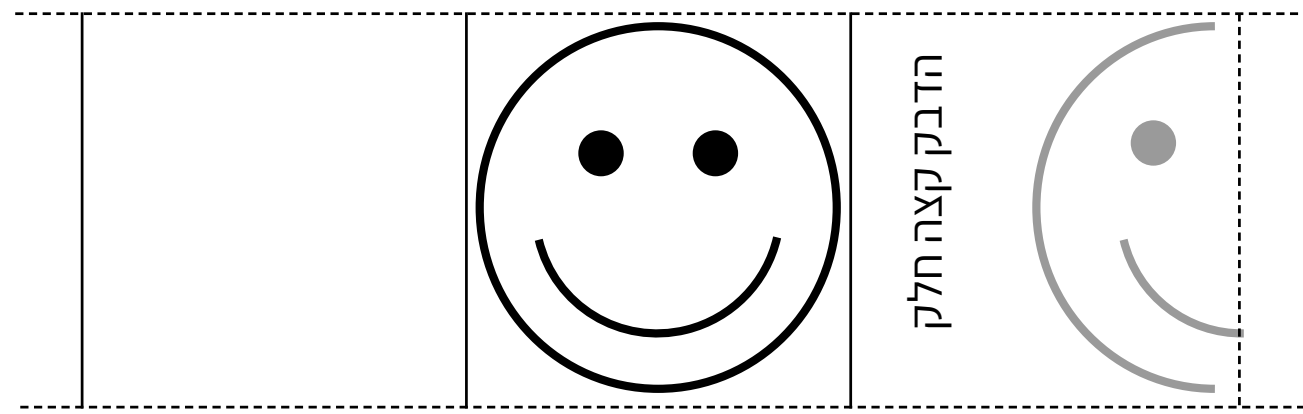




חלק א' להדפסה



חלק ב' להדפסה



חלק ג' להדפסה







