

### מיומנויות בסיסיות לעבודה בבית

מיומנות בסיסית	הבנת המיומנות	הביטוי הפרקטי למיומנות	פעילות תומכת בבית
חיוך	הבחנה בחיוך הבנה כי אנשים נמשכים לחיוך	חיוך מכוון לאדם מסוים חיוך במינון מתאים	שיח, להסתכל במראה לראות איך אני נראה מחייך לעומת זועף. טבלת חיזוקים
קשר עין	הבנה כי "העיניים ראי לנפש", אנשים זקוקים לקשר עין, קשר עין מקנה תוקף לנאמר	היכולת לקיים ולשמור על קשר עין במינון- לא ללטוש מבט, ולא להימנע ממבט.	תשומת לב משותפת, הקפידו על קשר עין עם ילדכם. לבקש את קשר העין מפורשות מהילד
איכות הקול	הבנה כי אופן הדיבור הוא מרכיב בשיחה חברתית, חברה אוהבת זרימה	טון דיבור מותאם, עוצמת קול מותאמת, קצב דיבור מותאם דיבור ברור	צפייה משותפת בסרט ללא קול וניחוש העלילה דרך שפת גוף של הדמויות
שפת גוף	הבנה כי הגוף שלנו מדבר הבנת מסרים לא מילוליים	שימוש בשפת גוף והבעות הפנים המביעות רגש תואם לסיטואציה. 'לב ללב'	
מרחק חברתי	הכרה במרחב אישי	שמירה על מרחק חברתי מתאים, תוך הקפדה לא לחצות את ה"מרחב הפסיכולוגי" של האחר	שיח והדגמה, לקחת חישוק ולהדגים את המרחב האישי
לבוש	הבנה כי על הלבוש להיות מותאם לסיטואציה החברתית	מתלבש בהתאם למקובל בקרב בני גילו	שיח עם הילד, התאמת הלבוש לגיל ולסביבה
היגיינה אישית	הבנת הקוד ההיגייני המקובל	שומר על היגיינה אישית כמקובל בקרב בני גילו נקי ומאורגן זה נעים לכולם	שיח ישיר עם הילד. התמדה ופיתוח הרגלים

\* נבנה על בסיס מאמריהן וכתביהן של אברהם יעל (2013) וז"ר עדה בקר (2016) מדריכות 'תעצומות'.

### מיומנויות מורכבות לעבודה בבית

מיומנות מורכבת	כיצד ניראה את המיומנות	תיווך למיומנות	פעילות תומכת בבית
אמפתיה	להכיר את נקודת מבטו המורכבת של האחר, ולבטא זאת כך שירגיש מובן	'חוק השניים' – אני עושה מה שטוב לי ולאחר. סיוע לאחר 'לעזור זה חברתי'	פיתוח שיח בו כל אחד מביא את מקומו. עידוד לסיוע לאחר ויזימת מבצעי עזרה הדדית
שויון	הכרה ב'רוח השוויון' עיקרון ההדדיות	יכולת ליצור קשר הדדי. אין התנשאות או נחיתות מול חברים	להימנע מעריכת השוואות בין בני המשפחה, להוקיע השפלות והשמצות של אחרים בבית, מיומנות המשחק
נקיטת יוזמה	היוזמה הינה חלק אימננטי בהתנהלות בן-אישית	יכולת ליזום פרויקטיביות	ליזום מפגשים עם בני המשפחה המורחבת ועם חבריכם. לארח, לעודד יוזמות חברתיות אצל הילדים. 'בורסת הביקורים'
שליטה עצמית	יכולת ויסות עצמי	התמודדות עם תסכולים, יכולת איפוק, המתנה, ריסון, ויסות רגשות, הענות לחוקים וכללים	הקראת סיפורים עם דילמות רגשיות. שיום רגשות
זיהוי רגשות פנימי	הכרה והבחנה בסוגי רגשות שונים	זיהוי הבעת רגשות בהתאם לסיטואציה	הקראת סיפורים, זמן איכות עם הילד, מתן דגש על רגשות האנשים בסיפור, 'חוק השניים'
זיהוי רגשות אצל האחר	הכרה והבחנה בסוגי רגשות שונים של האחר	יכולת לזהות את רגשות האחר	הטרמה למצבים, שיח על רגשות האחר, גיוון
גמישות מחשבתית	היכולת להכיר בפרשנויות שונות לאותו אירוע. הבנה כי 'לאחר' מנטאליזציה שונה ממני	'נדידת התודעה' - יכולת להבין קו חשיבה שונה ממני התמודדות עם שינויים, היכולת לסלוח	חוקים וגבולות ברורים בבית. עקביות, הטרמה, עיבוד סוגיית הפסד וניצחון במשחק. טבלת חיזוקים
שיתוף בעולם הפנימי	הבנה כי עולמי הפנימי לא מובן בהכרח לאחר עלי האחריות לתווך לסביבה	חשיפה יוצרת קירבה יכולת חשיפה אישית, תיאור עולם פנימי, שיתוף ברגשות 'מי שנאלם נעלם'	שיתוף הילדים בעולם הפנימי שלנו וברגשות. לשתף בטעויות שלי
שיתופיות	ההבנה שאני חלק מקבוצה. הבנה כי בקבוצה יש יחסי תן וקח	יכולת עבודה בתיאום עם אחרים. יכולת לוותר ולחלוק משלי (חפצים, זמן ועוד).	ארוחות ערב משפחתיות, חלוקת תפקידים בבית
מחמאה	הבנה כי מחמאה מקדמת קשרים. הבנת כללי מחמאה	יכולת לתת מחמאה, יכולת לקבל מחמאה 'קסם המילים הטובות'	הרבו בפרגונים בבית, אצלנו לא 'מקמטים' מחמאות
הצטרפות לקבוצה	הבנה כי ההצטרפות לקבוצה מוטלת על היחיד מתוך הכרה בקבוצה הפועלת	היכולת להצטרף ולהשאר בתוך קבוצה פועלת (שיח/ משחק)	הדגמה באמצעות בובות ובהמשך הצגה עם הילדים
משחק	יכולת להתמסר, יכולת להנות, הבנת כללי המשחק	יכולת לעמוד בכללי המשחק, יכולת להישאר במשחק, יכולת לנצח ולהפסיד בכבוד, יכולת להרפות מ'הכאן והעכשיו'	לשחק עם הילד, הקפדה על כללי משחק
כנות	יכולת לאותנטיות, יושרה	יכולת להודות ברגשות שונים, בטעויות ולהתנצל 'הזיוף עובר באנרגיה'	דוגמה אישית, לבקש כנות בשיח