



# הבה נרגישה שיח על רגשות, צרכים ואיזונים

ד"ר רוני גז-לנגרמן  
רכזת קורסי חונכים,  
היחידה לכניסה להוראה  
המכללה האקדמית לחינוך ע"ש קיי

# על בחירה בחונכות



הורה



מורה



מאמן

## חמשת החושים



## החוש השישי





## צרכים

|        |             |             |             |           |            |         |               |
|--------|-------------|-------------|-------------|-----------|------------|---------|---------------|
| הגשמה  | התפתחות     | שלמות עצמית | קרבה        | קבלה      | חופש       | שקט     | ביטחון        |
| ייעוד  | למידה       | יושר        | הבנה        | נראות     | בחירה      | מנוחה   | סדר           |
| מימוש  | העשרה       | כנות        | חיבור       | הכרה      | עצמאות     | רווחה   | מרחב          |
| מיצוי  | שינוי       | ישירות      | שיתוף פעולה | הקשבה     | מקום       | הרמוניה | ידיעה         |
| הצלחה  | גיוון       | אותנטיות    | שותפות      | תשומת לב  | נפרדות     | אחדות   | ודאות         |
| תרומה  | חידוש       | מסוגלות     | יחד         | התייחסות  | פרטיות     | אמונה   | בהירות        |
| משמעות | התקדמות     | ערך עצמי    | הסכמה       | התחשבות   | ביטוי עצמי | זרימה   | עקביות        |
| השראה  | מודעות      | סיפוק       | לסמוך       | אכפתיות   | פתיחות     |         | המשכיות       |
| תקווה  | אתגר        | עוצמה       | תמיכה       | הערכה     | ספונטניות  |         | יציבות        |
| אחריות | הפנמה       | נוכחות      | אהבה        | כבוד      | פורקן      |         | אמון          |
|        | צמיחה       | רוחניות     | שיתוף       | הכרת תודה | יצירתיות   |         | לסמוך         |
|        | מיצוי החיים | יופי        | כנות        | פרגון     | אמת        |         | לסמוך על עצמי |
|        |             | אסתטיקה     | ידידות      | הדדיות    |            |         | הימנעות מכאב  |
|        |             |             | חברות       | שוויון    |            |         | הגנה על       |
|        |             |             | אינטימיות   | שייכות    |            |         |               |
|        |             |             | מגע         |           |            |         | חגיגת החיים   |
|        |             |             | מיניות      |           |            |         | גילוי         |
|        |             |             | רכות        |           |            |         | עניין         |
|        |             |             |             |           |            |         | אבל           |
|        |             |             |             |           |            |         | שעשוע         |
|        |             |             |             |           |            |         | חיות          |
|        |             |             |             |           |            |         | הרפתקנות      |

## רגשות

|            |             |             |             |          |              |        |              |            |
|------------|-------------|-------------|-------------|----------|--------------|--------|--------------|------------|
| תסכול      | כעס         | מתח         | כאב         | פחד      | בושה         | הפתעה  | שעמום        | בלבול      |
| חוסר אונים | טינה        | אי-נוחות    | עלבון       | חשש      | אשמה         | תמיהה  | ריקנות       | היסוס      |
| דכדוך      | שנאה        | חוסר סבלנות | פגיעה       | בהלה     | מבוכה        | הלם    | אדישות       | ספק        |
| מרמור      | שמחה לאיד   | רגישות      | אכזבה       | שיתוק    | חרטה         | זעזוע  | עייפות       | אי-ודאות   |
| ייאוש      | הסתייגות    | מוטרדות     | צער         | אימה     | נקיפות מצפון | כבדות  | אמביוולנטיות | ערעור      |
| דיכאון     | זלזול       | דאגה        | סבל         | חרדה     |              |        | פיזור        | סערת רגשות |
|            | בוז         | סגירות      | עצב         |          |              |        |              |            |
|            | דחייה       | עצבנות      | בדידות      |          |              |        |              |            |
|            | עוינות      | מועקה       | רגשי נחיתות |          |              |        |              |            |
|            | גועל        | לחץ         | השפלה       |          |              |        |              |            |
|            | תיעוב       | מצוקה       | דחייה       |          |              |        |              |            |
|            |             |             | קנאה        |          |              |        |              |            |
| שמחה       |             | רוגע        | אהבה        | תשוקה    | עוצמה        | געגוע  |              |            |
| אושר       |             | הקלה        | חיבה        | חשק      | כח           | ציפייה |              |            |
| הנאה       |             | ביטחון      | קרבה        | דחף      | חיוניות      | כמיהה  |              |            |
| התרגשות    |             | תקווה       | סובלנות     | עונג     | נחישות       |        |              |            |
| התלהבות    |             | שלווה       | הזדהות      | השתוקקות | אומץ         |        |              |            |
| אופטימיות  |             | נעימות      | אמפתיה      | תאוה     |              |        |              |            |
| נחת        | גאווה       | נחת רוח     | חמלה        |          |              |        |              |            |
| סיפוק      | שביעות רצון | הכרת תודה   |             |          |              |        |              |            |

# איזונים

על מה אנו מניחים את האור?

במה אנחנו נאחזים?

