



מטרות המפגש¹ –

1. התלמידים יזהו בתוכם את הכוחות והיכולות אשר יסיעו להם בביצוע התפקיד.
2. התלמידים יפתחו עמדה של מסוגלות עצמית כלפי ביצוע התפקיד

(במפגש זה נבקש מהתלמידים להישאר לשבת ליד השולחנות כי נזדקק לכתיבה.)

פתיחה – (5 דקות) המורה מזמינה את התלמידים (שניים שלושה לכל היותר) לשתף במחשבות או תחושות שאתן הם יצאו מהמפגש הקודם, ממלילה את שאמרו ומעבירה מסר מכבד ומקבל. מסבירה שהיום נברר עם עצמנו מה הכוחות שלנו ומה תפיסתנו את עצמנו כ"מתנדבים ומעורבים" בקהילה

דיון – (10 דקות). *אנא ציינו מספר מ 1 עד 10 המתאר עד כמה אתם מרגישים שיש לכם מה לתרום לקהילה שלכם?*

אמה לדעתכם הושפעה התשובה שלכם? (צניעות, בטחון עצמי, חשש, המציאות, ניסיון...)
נסו להשווה לאחור ולהיזכר במשימות שהצעתם בתחומים שונים מחוץ לבית הספר – חברים, ספורט, תחביבים ודקו באיזו מידה הביצוע שלכם הושפע מהמידה בה הצרכתם את היכולת שלכם? (נזמין 2-3 תלמידים לשתף)

לכל אחד מאתנו יש דרך בה הוא תופס את עצמו. אחד הדברים שמשפיעים על האופן בו נגש לביצוע משימות יהיה התפיסה שלנו את "המסוגלות העצמית שלנו" – האמונה שלנו בעצמנו, בכוחות שלנו להצליח. תפיסת מסוגלות עצמית משפיעה על הדרך בה נגש למשימה, משפיעה על המוטיבציה שלנו, על הבחירות שלנו ועל הויתורים שנעשה. תפיסת מסוגלות עצמית גבוהה משפרת הישגים וביצוע. מהי תפיסת מסוגלות עצמית גבוהה? כאשר אנחנו נגשים למשימה ומאמינים שצליל לבצע אותה.

נסו להיזכר באירוע אימודי בו תפיסת המסוגלות שלכם השפיעה על ביצוע משימה, לטוב או לרע. (נזמין 2-3 תלמידים לשתף)

מה לדעתכם משפיע על תפיסת המסוגלות שלנו? (הצלחות או כישלונות שחוונו, פידבקים חיוביים או שליליים מהורים וחברים, דוגמא מאחרים, רגשות ותחושות)
איזו משפטים / סיפורים אודות "מסוגלות עצמית" אתם מכירים?

¹ כתבה אורית ברג, שפ"י

היום אזמין אתכם לבנות את הפרופיל האישי שלכם כהכנה לקראת התרומה והמעורבות החברתית. בהמשך אתם מוזמנים לבנות לעצמכם פרופיל אישי לכל תחום ותחום, פרופיל שיעזור לכם להאמין בעצמכם ושיזכיר לכם שוב ושוב שאתם מסוגלים ובעלי כוחות.

פעילות חווייתית - (15 דקות – בעבודה עצמית, אישית) (מצורף דף עבודה ומאגר תכונות ויכולות)

לפניך רשימה של 30 תכונות אופי ורשימה של 30 יכולות. עליך לבחור משתי הרשימות :

10 תכונות או יכולות שמאפיינים אותך וברורים לעין "לגמרי אני"

10 תכונות או יכולות שיש לך אותם במידה חלקית, "אני בקטנה"

10 תכונות או יכולות שאין לך ושהכי הפוכים ממך... "הכי לא אני"

קעת כתבו את כל הרשימות לאורך הפרופיל שלפניכם. (את ה"הכי לא אני" רשמו כ- לא...)

משסיימתם, רשמו בתוך הפרופיל משפטים או היגדים שאתם חושבים על עצמכם או שמישהו אמר לכם פעם עליכם ושהשפיעו לטובה על תפיסת המסוגלות העצמית שלכם. רשמו זאת בלשון אני... (כן כן... גם אם זה לא צנוע.)

דיון -

איך הרגשתם ומה חשבתם בזמן ביצוע המשימה? האם יש תכונות וכישורים שהייתם רוצה לאמץ ולא נמצאים בתרמיף שלכם? כיצד ואיך אני יכול להרחיב את התרמיף? האם השתתפות בפעילויות למצן הקהילה יכולה להיות הזדמנות להצטייר את התרמיף שלכם?

סביר להניח שיהיו תלמידים שהמשימה תעורר בהם **כעס וזלזול**, תלמידים שיבקשו **להימנע** ממבט על עצמם ומהצהרה על הכוחות שלהם חשוב לאפשר גם עמדה זו, להבין אותה ואפשר לשאול את הכיתה, למה בעצם זה יכול להיות קשה לנסות ולמנות יכולות וכישרונות שלנו? האם היה זה אחרת לו נתבקשתם למנות רשימת כשלים ולקויים? מדוע? מדוע קשה לנו לזהות את הכוחות שלנו ולהצהיר עליהם?

אולי יהיו תלמידים שיהיה להם קשה כי הם **לא מכירים בערך עצמם** והמשימה תפגיש אותם עם החולשות שלהם, גם את העמדה הזו חשוב לזהות וללוות את אותם תלמידים בצעדים עדינים לאמירה אחת או שתיים אותנטיות שאינן גרנדיוזיות ואינן עושות שקר בנפשם, אך כן מזכירות להם שהם מסוגלים, שיש להם יכולות.

בנוסף סביר להניח שישמע קול שיאמר שזה כיף, לחשוב טוב על עצמך. גם כאן שווה להתעכב ולחשוב יחד על **הפרגון העצמי** ועל תרומתו לנינוחות ולביטחון.

בסופו של הדיון חשוב להזכיר לתלמידים את **הרצף הפנימי** שמאפיין כל אחד בין הצניעות והחשש לבין הביטחון והאמון בעמנו. וכמה חשוב לזהות זאת, לאפשר זאת ועדיין להתאמן על זיהוי הכוחות והיכולות שלנו.

מי הבין משהו על צמצום יכולת? אולי אתם מתאמנים על צמצום?

קעת הביטו טוב על הפרופיל שלכם ובואו נחזור לשאלה מראשית השיעור - **אנא ציינו מספר 1**

עד 10 המתאר עד כמה אתם מרגישים שיש לכם מה לתרום לקהילה שלכם? האם יש סינוי בתשובה שלכם? ממה הוא מושפע?

אולי צודק תחומים בחייכם תרצו לאיים את תהליך בניית הפרופיל שלכם כאלו?

השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך

כל אחד כותב על דבקית מילה אחת שמתארת כשרון / כישורים / יכולות / כח מהפרופיל שלו שיש לו להציע לחברה. את כלל הדבקיות המורה תאסוף, תקריא ותתלה לרוחב הלוח.

דברי סיכום - תלמידים יקרים - הפרופיל שיצרתם היום הוא מתנתכם לעצמכם. התיידדו איתו ושובו אליו לעיתים קרובות - הוא יזכיר לכם דברים טובים על עצמכם. שמרו עליו ותנו לו לשמור עליכם....

רצ"ב - דפי העבודה: 1. דף מאגר התכונות והיכולות 2. דף הפרופיל

לפניך רשימה של 30 תכונות אופי ורשימה של 30 יכולות. עליך לבחור משתי הרשימות :

- 10 תכונות או יכולות שמאפיינים אותך וברורים לעין "לגמרי אני"
- 10 תכונות או יכולות שיש לך אותם במידה חלקית, "אני בקטנה"
- 10 תכונות או יכולות שאין לך ושהכי הפוכים ממך... "הכי לא אני"

יכולות, כישורים וכישרונות			תכונות אופי		
ספורטאי	מחשב	יכולת ארגון	יצירתי	עקשן	נדיב
כושר טוב	אינטרנט	מנהיגות	מתמיד	ותרן	רגיש
זיכרון טוב	מנועים	יצירת קשרים	אמיץ	שטותניק	טוב לב
מסתדר עם מבוגרים	פירוק והרכבה	מסתדר עם ילדים קטנים	חזק	הוגן	תקשורתי
מוזיקה	עיצוב	סדר וארגון	רגוע	חכם	פתוח
עושה שמח	אופנה	ציור	לא נלחץ	לא נבהל	זורם
תושייה ופתרון בעיות	שירה	טיפול בבעלי חיים			חוש הומור
לומד מהר	ספורט	הדרכה			מכבד
	ריקוד	אימון			שמח לעזור
		לימוד			אחראי

"הכי לא אני"	"אני בקטנה"	"לגמרי אני"

השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך

להלן דוגמא לקו מתאר של פרופיל שלאורכו מוזמנים התלמידים לכתוב את התכונות והיכולות שלהם, וליצור את "פרופיל הכוחות" שלהם, אפשר לשכפל אך מומלץ לתת לתלמידים לציירו עבור עצמם –

