



רקע - במסגרת ההתפתחות האישית ותהליך גיבוש הזהות, לומדים המתבגרים על עצמם ועל תעודת הזהות האישית שלהם, זו שהם עתידים לקבל במהלך השנה הקרובה. עיסוק בתעודת הזהות' מזמן הזדמנות חשובה להתבוננות אישית פנימית ולבחירת היכולות והכישורים שלהם, עוצמות לצד חולשות הזדמנויות לצד איומים.

התבוננות פנימית שכזו, בליווי כלי מעשי (swot), יכולה להפוך לכישור חיים שניתן להשתמש בו כחלק מתהליך התפתחות והתקדמות אישית באופן כללי, ובאופן ממוקד יותר - בהתייחס למטרה מסוימת או מספר מטרות שמבקשים להשיג. SWOT הינו כלי נפוץ לפיתוח ארגוני ואישי, פשוט וממוקד. שיעוריו יודגמו להלן.

מטרות השיעור¹

- התלמידים יכירו את ה-SWOT ככלי לניתוח אישי על פי חוזקות, חולשות, הזדמנויות ואיומים.
- התלמידים יזהו את החוזקות והחולשות שלהם.
- התלמידים יזהו מצבים המהווים איום על השגת היעד שלהם, ומצבים המהווים הזדמנות להשגתו.
- התלמידים ילמדו להתמודד עם מצבים המאיימים על השגת היעד שלהם.
- התלמידים ילמדו כיצד להשתמש בכלי לצרכי התפתחות אישיים ולהשגת מטרות אישיות, וכדרך להתמודדות עם קשיים ואתגרים אישיים.

חומרים

דף SWOT ריק לכל תלמיד ודף נוסף שבו יש את ההסבר של כל אחד ממרכיבי ה-SWOT

לעזרתך המורה - מצגת מלווה

מהלך השיעור -

פתיחה - 5 דקות שקופית 1

במפגש זה נכיר כלי להתבוננות אישית הנקרא SWOT. בעזרת הכלי אני עורך התבוננות אישית על חלקים שונים בעצמי, היכולות שלי, החולשות וההזדמנויות העומדות בפניי. באמצעות ה-SWOT אני יכול לזהות חוזקות והזדמנויות העומדות בפניי, אך אוכל לראות גם מהם הקשיים והחולשות שאני חושב שיש לי כרגע, או אבני הנגף (האיומים) שעלולות לעמוד בדרכי במימוש היכולות או ההזדמנויות שלי.

¹ כתיבה – ליאת רואש, הפקת מצגת – חנית נוריאני, שפ"י

מומלץ ללמוד את ה-SWOT ולהשתמש בו מעת לעת בהקשר למימוש מטרות חשובות לי (הכלי כפי שיילמד היום הינו כללי אך על בסיסו ניתן בהמשך לעשות את אותו התרגול בהקשר למטרה מאוד ספציפית שיש לי).
חשוב להדגיש שה-SWOT מספק התבוננות על עצמי **ברגע נתון** וסביר שישתנה מעת לעת ומתקופה לתקופה, כך שעם הזמן אוכל למצוא בעצמי חוזקות נוספות והזדמנויות נוספות ולפעמים יעלו קשיים או אתגרים אחרים.

הצגת ה-SWOT – שקופית 2

ה-SWOT מורכב מארבעה חלקים-

STRENGTHS = S = חוזקות – מאפיינים שלי אשר אני מחשיב כחוזקות: מיומנויות, כישורים, יכולות, תכונות, כוחות, משאבים...

WEAKNESSES = W = חולשות - מאפיינים שלי אשר אני מחשיב כחולשות: תכונות, תגובות לא יעילות שלי הנובעות ממחשבות שונות שלי כלפי עצמי וכלפי אחרים. (מתוך התגובות נלמד את התלמידים לזהות את המחשבות האוטומטיות שלהם שמקשות על השגת היעדים).

OPPORTUNITIES = O = הזדמנויות – מה שאני מעריך כבעל יכולת לסייע לי להתפתח, להתקדם, לממש את הפוטנציאל שלי ולהשיג את מטרותיי. מצבים בהם אני מגיב, משתמש ומביא לידי ביטוי חוזקות שלי, מצבים שיכולים לקדם את השגת היעד שלי.

THREATS = T = אימים - מה שאני מעריך כבעל אפשרות לעכב או להכשיל אותי במימוש הפוטנציאל והמטרות שלי. מצבים שיכולים לעכב את השגת היעד שלי, מצבים שאני מתייחס אליהם מתוך מחשבות אוטומטיות מעכבות שלי.

נמקם את כולם בטבלה כפי שמוצג להלן.

המטרה בעבודה עם ה-SWOT היא להעלות את שני התאים התחתונים למעלה – להפוך חולשות לחוזקות על ידי ההכרה בחולשות ועל ידי שינוי המחשבות המעכבות, ולהפוך את המצבים המאיימים להזדמנויות על ידי שימוש בחוזקות או במשאבים אחרים העומדים לרשותי, או על ידי נטרול, עד כמה שניתן, של המצבים השליליים.

עבודה אישית - 15 דקות שקופית 3-4

התלמידים מתבקשים לערוך רשימה של משימות, יעדים, רצונות, מחויבויות שעל הפרק בשלב זה של השנה - למידה, חברה, משפחה, תחביב, כשרון, מחויבות אישית.
מתוך הרשימה עליהם לבחור יעד אחד, משהו שחשוב לי (ולא הכי קשה) ולמלא לגביו, **באופן פרטי ואישי** את הטבלה, את ה-SWOT שלי, על פי הכותרות. ניתן להיעזר לשם ביצוע המשימה בשאלות המנחות הבאות –

חוזקות	הזדמנויות
<p>תכונות שאתה גאה בהן הישגים שלך עד כה מיומנויות שרכשת עוצמות שיש לך דברים שאתה עושה טוב באופן מיוחד דברים שאתה עושה טוב מאחרים אנשים/ גורמים שיכולים לסייע לך במימוש מטרות ובכלל יכולות/תכונות וכדו' שאחרים מעריכים בך כישורים אישיים יכולות מיוחדות</p>	<p>קורסים/ אנשים שיכולים לסייע לי להתקדם לעבר היעד שלי. פעולות שאני יכול לבצע כדי לקדם את היעד שלי. באילו חוזקות שיש לי אני יכול להשתמש כדי להשיג את מטרותיי? באילו חוזקות שיש לי אני יכול להשתמש כדי להגיב אחרת במצב מאיים ולהפחית את האיום?</p>
חולשות	אימים
<p>תכונות, מחשבות, התנהגויות שמעכבות אותי, מונעות ממני להשיג את היעדים שלי (חשוב להבהיר לילדים שעצם ההכרה בחולשות היא חוזקה!)</p>	<p>מה יכול לפגוע בהתקדמות האישית שלי? מה יכול למנוע ממני להשיג את מטרותי? אילו חולשות שלי עשויות לפגוע בהתקדמות שלי? העדר של איזו מיומנות עשוי לעכב אותי? אילו אמונות או מחשבות מעכבות אותי או בולמות אותי? מהם המצבים שבהם אני מגיב מתוך החולשות שלי? (חשוב להבהיר לתלמידים כי התנהלות מתוך החולשות/מחשבות מעכבות יכולה להפוך מצב ניטרלי למאיים.)</p>

ניתן גם לתרגל את ה-SWOT בהתייחס להחלטה/בחירה מסוימת שעל התלמיד לקבל בתקופה זו של חייו. למשל- בחירת נושא המעורבות חברתית בקהילה, בחירת מגמה וכדומה. באופן הזה, ניתן להדגים את יעילות הכלי כמסייע בקבלת החלטות.

לדוגמא, תלמיד השוקל אם לבחור במגמה ריאלית בשנה הבאה:

חוזקות	הזדמנויות
<p>חזק במתמטיקה אוהב מאוד מתמטיקה אחראי מנהל טוב את הזמן שלי עומד ביעדים שמציב לעצמי שאפתן אם צריך- יודע ללמוד חומר לבד דרך המחשב</p>	<p>שני החברים הכי טובים שלי ילמדו במגמה הזו - יהיה כיף. אוכל להיעזר בהם גם בפיזיקה נפתחת כיתת תרגול בפיזיקה בשנה הבאה עם סיוון שמלמדת מעולה</p>
חולשות	אימים
<p>שונא פיזיקה (ובמגמה הזו חובה פיזיקה!) לא מאמין בעצמי בפיזיקה = אני גרוע בפיזיקה, לא משנה מה, אני לא מצליח לקלוט את החומר. לחץ חסר סבלנות</p>	<p>מתאמן 3 פעמים בשבוע - לא יהיה לי זמן לתרגל הרבה חייבים במגמה ללמוד גם פיזיקה- שונא פיזיקה הפיזיקה יכולה להוריד לי את הממוצע וחשוב לי ממוצע גבוה לא מתחבר למורה לפיזיקה</p>

עבודה בזוגות - 15 דקות

לאחר שהתלמידים ממלאים את הטבלה (באופן כללי יותר או בהתייחס לקבלת החלטה ספציפית), הם מוזמנים לעבוד עם חבר קרוב על החלק של החוזקות (וההזדמנויות). המטרה כאן היא בעיקר לסייע, להפרות ברעיונות ולהעצים אחד את השני (ולכן כדאי שבחירת הזוגות תהיה מותאמת למשימה ומסייעת להצלחתה).

סיכום - 10 דקות שקופית 5

מחשבות, רגשות שעלו בי במהלך העבודה האישית והשיעור. מה למדתי על עצמי מתוך הכלי? לאיזה חלק של הכלי התחברתי ולאיזה חלק לא? מה עזר לי להתחבר לחלק הזה של הכלי? מה מנע ממני להתחבר לחלק המסוים הזה של הכלי? עד כמה מצאתי את הכלי יעיל עבורי? למה עוד אני זקוק כדי להפוך את הכלי ליעיל ושמיש עבורי?
איך ה-SWOT מתחבר לנושא הקודם שלמדנו – ה-SMART? לבקש מהתלמידים למצוא את החיבורים: באמצעות הסמארט אני מגדיר יעד בצורה יעילה. באמצעות הswot אני בוחן אילו משאבים/יכולות עומדים לרשותי כדי להשיג את היעד המוגדר שקבעתי.

סיכום ודגשים למורה

בזמן מילוי הטבלה, מומלץ מאוד לעבור בין התלמידים ולסייע להם בשאלות מנחות ובמיקוד, לאתר תלמידים מתקשים במיוחד שאולי כדאי יהיה להמשיך וללוות בעניין באופן אישי (למשל תלמיד שמאוד מתקשה למצוא בעצמו חוזקות או תלמיד שרשימת הקשיים עולה בהרבה על רשימת החוזקות וכדו').
הכלי עצמו נועד לפרוש תמונה רחבה ככל הניתן, בלי קשר הכרחי בשלב זה בין כל הנתונים הכתובים, אם כי סביר שכל תלמיד יוכל לזהות לפחות איום והזדמנות אחת כתוצאה מפריסת חוזקותיו לצד חולשותיו.
יש להדגיש שוב כי הכלי הינו כללי ולא מדויק. הוא כלי עזר ולא כלי אבחוני. התלמידים מוזמנים לחזור אליו מעת לעת, כחלק מהתקדמות והתפתחות אישית, אך גם בהתייחס למטרה או יעד מסוים שהם מבקשים להשיג בכל שלב בחייהם.
יתרונותיו של הכלי בוויזואליות שלו, בכך שהוא מזמן העמקה והתבוננות פנימית ולצד אלו גם מניע ללקיחת אחריות והובלה לפעולה כשישור לחיים בתהליך הגדילה וההתפתחות האישית.