



## לקחת את עצמי בידיים

כשאתקל בקושי, אכזבה, כישלון או הפסד, אתמודד אתו בשלושה שלבים: בכל שלב אציב את אצבעותיי באופן אחר, אשהה בו ואעבד את המסר של אותו שלב מבחינתי:



נזמין תלמיד לתרגל את הכלי במליאה, ואחר כך נזמין לתרגל בזוגות. במשך הזמן, נעודד את התלמידים להפנים את השימוש בכלי באופן עצמאי כבדרך שיגרה. וגם אנו, נשזור את הכלי בשיחות אישיות עם תלמידים הנסובות סביב אתגרים וקשיים.

### דוגמאות להדגמה ותרגול

1. כדאי להדגים את שלושת שלבי המחשבה בעזרת דוגמה אותנטית משלנו בגוף ראשון, למשל:

לפני חודשיים שלחתי סיפור שכתבתי לתחרות "מורים סופרים". השבוע כתבו לי שהסיפור לא התקבל לתחרות (**נציג אגרוף קמוץ**).

עם קבלת ההודעה הייתי מתוסכלת ועצובה וחשתי אכזבה. אחר כך אמרתי לעצמי (**נסמן רגע**) – "רגע, נכון שהפעם לא הצלחתי, אבל אולי בפעם הבאה! יהיו עוד הזדמנויות."

ואז המשכתי לחשוב (**נוליק את האצבעות**), אולי כדאי שאנסה לשלוח את הסיפור שכתבתי לחברי שיכתבו לי הערות והמלצות לשיפור."

2. למדתי בחריצות לבחינה בהיסטוריה והייתי משוכנע שאצליח. קיבלתי ציון לא טוב (**נציג אגרוף קמוץ**), הרגשתי אכזבה ותסכול.

חשבתי לעצמי, שאם אחרי שלמדתי כל כך הרבה – נכשלתי, אז אולי כבר אין סיכוי שאצליח בבחינות בהיסטוריה. אחר כך אמרתי לעצמי (**נסמן רגע**) – "רגע, נכון שהפעם לא הצלחתי, אבל אולי זה מקרי, אולי פשוט הייתי פחות מרוכז. אולי בפעם הבאה אצליח יותר! יהיו עוד מבחנים, בחנים, עבודות ודרכים להוכיח את הידע שלי."

3. ואז המשכתי לחשוב (**נוליק את האצבעות**) אולי כדאי שאגיש תיקון מבחן אחרי שאעבור ביסודיות על ההערות של המורה, גם אבין היכן שגיתי וגם אשפר את הציון."