



התמודדות עם סטריאוטיפים והכללות

שמש סטריאוטיפים

הגדרה: סטריאוטיפים הם הכללות אודות קבוצות אנשים: לא בטוח שמה שחושבים עלי מבלי להכיר אותי, בהכרח נכון

1. כתבי/ בעיגול המרכזי משהו אחד שניתן לחשוב עליך לו היו פוגשים אותך לראשונה. לדוגמה: שאני מרכיב/ה משקפיים, או שאני גבוה/ה במיוחד.
2. מסביב לעיגול המרכזי כתבי/ מדוע המחשבה הזו לא בהכרח נכונה. לדוגמה:

- לה שאני מרכיב משקפיים לא אומר שאני טוב בחשבון
- לה שאני גבוה במיוחד לא אומר שאני טוב בכדורסל

