

מערך שיעור 1: אפילו הם מרגישים ככה - תסמונת המתחזה

מבוא

מה עושים כשתלמידה מצטיינת בטוחה שההצלחה שלה הייתה "מזל", ושתכף כולם יגלו שהיא "לא באמת מבינה"?

השיעור הזה נועד לנרמל תחושות של ספק עצמי המלוות למידת תחום חדש כמו AI. שלושת מערכי השיעור במסלול הזה פותחו כדי לחזק את האקוסיסטם הכיתתי; מומלץ ללמד יחסית בתחילת שנת הלימודים, כדי לבסס תחושת שייכות וחוסן מהרגע הראשון.

על השיעור

- **נושא:** תסמונת המתחזה - התחושה הפנימית של חוסר מסוגלות למרות הצלחות חיצוניות.
- **עוגן:** שייכות וזהות.
- **מטרות:** לזהות "קולות מעכבים", להבחין בינם לבין עובדות, ולחזק את תחושת השייכות של כל תלמידה ותלמיד למגמה - דרך ההבנה שהתחושה קיימת גם אצל המצליחים ביותר.

מהלך ורציונל

התלמידים נחשפים לציטוטים של אנשים מצליחים המתארים ספק עצמי, מזהים שגם "הגדולים" מרגישים כך, ולומדים להפריד בין תחושה ("אני לא מספיק טובה") לעובדה ("קיבלתי 100 במבחן"). הנרמול הזה מפחית את הסיכוי שתלמידים מוכשרים יוותרו על התחום רק כי הם מרגישים "מתחזים".

מה יש במערך השיעור

מערך השיעור המלא כולל שלושה רכיבים:

- **מצגת השיעור:** שקפים המלווים את מהלך השיעור, כולל ציטוטים של דמויות מצליחות והבחנה בין תחושה לעובדה.
- **דף עבודה לתלמידים:** משימות לזיהוי "קולות מעכבים" ולתרגול ההפרדה בין תחושה לעובדה.
- **נספח למורה:** מאגר ציטוטים של אנשים מצליחים המתארים ספק עצמי, לשימוש בכיתה.

אפילו הם מרגישים ככה



מה הלאה?

מהתמודדות עם הקול הפנימי - אל ההשראה שמגיעה מבחוץ.

עברו למשאב הבא: מערך שיעור 2 - AI לטובת הכלל >