

## מודעות עצמית | מפגש 1

למורה: יש להתחיל את המפגש עם דירוג עצמי של שלושת התחומים של משולש א.י.ל. כלומר, כל אחד יבצע התבוננות עצמית על כיצד הוא מרגיש, כיצד מתנהלים יחסיו עם אחרים וכיצד הוא מתמודד עם הלמידה. בנוסף, יש לבצע מעקב אחר תהליך השגת המטרות האישיות. הדירוג העצמי והמעקב מעלים את המודעות העצמית בשלושת התחומים ובקשרים ביניהם.

סדר המפגש:



- מעקב אחר מטרות אישיות.
- הבנת המושג מודעות עצמית.
- למידה על כיצד משתמשים בטבלה ותרגול דרך יצירת טבלה של החוזקות והקשיים שלנו.
- סיכום המפגש.

**“מה שלומכם? איך עבר עליכם השבוע? האם אתם זוכרים על מה שוחחנו במפגש א.י.ל. הקודם?”**



**מעקב אחר מטרות אישיות:** “תסתכלו בטבלת המטרות האישית המתייחסת לשלושת קודקודי המשולש: למידה, יחסים בין אישיים ומצב רוח.

- באילו מן המטרות את מתמקדת עכשיו?
- אילו תתי-מטרות או צעדים תכננת על מנת להשיג את המטרה?
- האם עשית את מה שתכננת עד כה? מהו הצעד הבא שלך?
- מהי המשימה שעליך לעשות השבוע על מנת להתקדם לשלב הבא בתהליך?
- מתי ואיך אתה מתכוון להשלים את המשימה?
- האם אתה מבין שיתכן ותצטרך עזרה בהשגת המטרות?
- למי תפנה במידה ותצטרך עזרה?

תזכרו שהשגת המטרות שלכם היא תהליך שלוקח זמן וצריך להתמיד ולהשקיע. גם אם קשה או מייאש, אל תוותרו! תמשיכו לתכנן ולעבוד על מנת להמשיך ולהתקדם אל המטרה הסופית. לפעמים יש צורך לעדכן מטרות, לחלק אותן לתתי מטרות וכיו"ב. זה חלק טבעי בתהליך. לפעמים המטרות מושגות בקלות ואז אפשר להציב מטרות חדשות כשאתה מכיר את המטרות שלך ויודע איפה אתה נמצא בדרך להשגתן זה מגביר את המידה בה אתה מכיר את עצמך (המודעות העצמית שלך).

למורה: מעבר למעקב הכיתתי אחר השגת המטרות, חשוב להביע עניין אישי בכל אחד מהתלמידים ולשאול אותם כיצד הם מתקדמים בתהליך, איך הם מרגישים לגביו והאם הם צריכים לערב אחרים על מנת להתקדם להצלחה. יש לתת לגיטימציה למצב בו תלמיד משנה מטרות ולעודד אותו לחקור ולהבין את הסיבות לשינויים הללו ואיך לנסח מטרות מחדש / לפרק אותן למטרות קטנות יותר כדי כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה


שהתהליך יעבוד עבורו טוב יותר. חשוב לנצל את הדיון של עבודה על מטרות כדי לחזק את הקשר בין שלושת תחומי המטרות (לימודים, מצב רוח ויחסים בינאישיים).

**“נושא המפגש שעליו נדבר היום הוא מודעות עצמית”.**


**“מישהו מכיר את המושג מודעות עצמית?” יש לאפשר לתלמידים להתבטא.**

**“ננסה להבין יחד את המושג מודעות עצמית. חישבו על המילה מודעות. אילו אותיות מתחבאות במילה הזו? אילו מילים דומות אתם מכירים שמורכבות מהאותיות האלו? מה הכוונה במילה מודע? ידע?”**

**כדי להכיר טוב יותר את עצמנו אנחנו צריכים להבין במה אנחנו טובים ובמה קשה לנו.**

**למורה:** יש לכתוב על הלוח את המילה חוזקות 

**איזו מילה מסתתרת במילה חוזקות? חזק, חזקים וכו'. כשאנו משתמשים במילה “חוזקות” אנו מתכוונים לכוחות שלנו, הכוחות שבעזרתם אנחנו חזקים. חוזקות = כל דבר שאנחנו טובים בו”.**

**נספח מס' 7: תמונות שניתן לתלות על הלוח בתחילת המפגש** 


**למורה:** יש להדפיס את התמונות בצבע ולתלות אותן על הלוח בכיתה, ליד המילה חוזקות.

**“הביטו על התמונות בלוח וחשבו מהם הדברים שבהם אתם טובים, בעצם מהן החוזקות שלכם בבית הספר מחוץ לבית הספר: בבית, בחוגים ועם חברים. לדוגמה: יוסי ילד מאוד חברותי - זה שהוא חברותי אומר שזו נקודת חוזק שלו, שהוא יודע להתחבר ולהיות חבר טוב. כיצד לדעתכם כדאי לנו לארגן ולסדר את החוזקות והקשיים שלכם על דף? איך תוכלו לכתוב זאת בצורה מסודרת? חשבו איך אתם מארגנים מידע בשיעורים אחרים. לאפשר לתלמידים להציע רעיונות. “נשתמש בטבלה. שימוש בטבלה מסייע לנו לארגן את המידע שלנו בצורה מסודרת, תמציתית וברורה. הפעם נשתמש בטבלה כדי לארגן בצורה מסודרת את החוזקות והקשיים של כל אחד מאיתנו”.**

**נספח מס' 8: משימות 1 + 2 – רשמו מהן החוזקות שלכם ומהם הקשיים שלכם** 

**משימה מס' 1. “לאחר שחשבתם והבטתם בתמונות, רשמו בעמודה הימנית של הטבלה את החוזקות שלכם”.**

לאחר שהתלמידים מילאו את הטבלה, יש לאפשר להם לשתף במה שהם כתבו.

**למורה:** בכתובת החוזקות עלולים להתקשות תלמידים אשר ייתכן ולא הבינו את המילה חוזקות למרות ההסברים. לכן, כדאי לחזור שוב ולומר “כתבו במה אתם טובים”. תלמידים נוספים 

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

שעלולים להתקשות במטלה זו, הם תלמידים אשר לא מאמינים שיש להם חוזקות, או לא יודעים מה הן החוזקות שלהם, ולכן חשוב לעודד את אותם תלמידים ולעזור להם לזהות את חוזקותיהם. בנוסף, עלולים להתקשות תלמידים עם קשיי כתיבה אשר מנסים להימנע מפעילויות הכתיבה.

**“לעומת החוזקות, כלומר הדברים הטובים שהעליתם, יש דברים שקשה לנו יותר להתמודד איתם ואנחנו צריכים להתאמץ כדי להצליח או להשיג אותם. להם נקרא קשיים. ככל שנכיר טוב יותר את עצמינו, גם את תחומי החוזק וגם את תחומי הקושי, נדע איך אנחנו יכולים להיעזר בתחומי החוזק שלנו כדי להתמודד עם תחומי הקושי. הביטו בתמונות שעל הלוח וחישובו מהם הקשיים שלכם, עם מה קשה לכם יותר להתמודד, מה אתם פחות אוהבים לעשות כי זה קשה?”**

**STOP**  
נספח מס' 8: משימות 1 + 2 – רשמו מהן החוזקות שלכם ומהם הקשיים שלכם

משימה מס' 2. “רשמו בצד השמאלי של הטבלה את הקשיים שלכם. בהמשך, לאורך כל תכנית א.י.ל נלמד דרכים שונות איך ניתן להתמודד עם הקשיים.”

לאחר שהתלמידים כתבו את החוזקות שלהם אל מול הקשיים שלהם נמשיך לשוחח על מהות הטבלה.



**“כדי למיין (להפריד לקבוצות שונות) את החוזקות והקשיים, השתמשו בטבלה. באילו מקרים נוספים לדעתכם כדאי להשתמש בטבלה? לשם מה כדאי ליצור טבלה? באילו מקרים בהם כדאי למיין? להשוות?”**

יש לאפשר לתלמידים לשתף במחשבותיהם ואף לכתוב את רעיונותיהם על הלוח בתוך טבלה.

**“שימוש בטבלה מאפשר לנו לסדר את החומר בצורה מסודרת ותמציתית ולזכור אותו טוב יותר. נלמד להשתמש בטבלה כאשר נרצה למיין, כפי שמיינו את החוזקות והקשיים. בטבלה נשתמש גם כאשר נרצה ליצור השוואה, לדוגמה, השוואה בין החוזקות שלכם בבית, בחוגים, בבית הספר ועם חברים. כל ילד יכתוב את שם החוזקה שלו ואז יסמן X במקום שזה בא לידי ביטוי. כך תוכלו להשוות היכן החוזקות שלכם באות יותר לידי ביטוי והיכן פחות. למשל, ייתכן שיהיו לתלמיד אחד חוזקות רבות עם חברים, אך פחות חוזקות בבית הספר.**

למורה: מטלה זו מאפשרת לתלמידים ולמורה להכיר חוזקות של התלמיד שייתכן ולא מכירים כמו יכולת ציור, גלישה וכו'.

	בבית הספר	בבית	עם חברים	בחוגים
חוזקה 1 (קריאה)	X	X		
חוזקה 2 (ציור)				X
חוזקה 3				

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

**"האם ברור לכם מתי משתמשים בטבלה? חשבו על דוגמאות נוספות של שימוש בטבלה".**

התלמידים יתחלקו לקבוצות של 5 תלמידים בקבוצה, כל קבוצה תבחר דמות שהם מעריצים: **"בחרו דמות שאתם מעריצים, זו יכולה להיות דמות שאתם מכירים מהחיים האישיים שלכם, מתכנית טלוויזיה או מכל מקום אחר. כתבו לגבי הדמות שבחרתם למה אתם מעריצים אותה? מהן החוזקות של הדמות? האם לדעתכם ייתכן שיש לה גם קשיים? נסו לחשוב מהם הקשיים".**

סיכום המפגש: **"מי יכול לומר לי מה למדנו היום? מה היה לכם נעים? איזו פעילות אהבתם ואיזו פחות?"** לאפשר לילדים לשתף ולאחר מכן לסכם.

**"למדנו היום מהי מודעות עצמית, מה הכוונה במושג מודעות עצמית ולמה חשוב לנו להיות מודעים. למדנו שכאשר אנחנו מודעים, הכוונה היא שאנחנו יודעים מהן החוזקות שלנו (כלומר, במה אנחנו טובים) ומהם הקשיים שלנו. בנוסף, תרגלנו שימוש בטבלה כפי שלמדתם בשיעורי שפה (אם למדו). האם במפגש זה גיליתם נקודות חוזק נוספות שיש לכם? האם במפגש זה גיליתם קשיים שלא חשבתם עליהם קודם?"**