

## זיהוי סגנון למידה | 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:



- תרגול ויסות רגשי.
- מעקב אחר מטרות אישיות.
- הסבר לגבי סגנון למידה.
- הצגת הסיפור "כבשה, גדר ואיש עם בעיה".
- דיון על הסיפור.
- שמש אסוציאציות.
- מיון האסוציאציות לטבלה.
- סיכום המפגש.

למורה: יש להנחות את התלמידים לביצוע תרגול של ויסות רגשי.

נספח מס' 22 : אסטרטגיות לויסות רגשי



**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?
- 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.

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

לפעמים יש צורך לעדכן מטרות, לחלק אותן לתתי מטרות וכיו"ב. זה חלק טבעי בתהליך. לפעמים המטרות מושגות בקלות ואז אפשר להציב מטרות חדשות

למורה: מעבר למעקב הכיתתי אחר השגת המטרות, חשוב להביע עניין אישי בכל אחד מהתלמידים ולשאול אותם כיצד הם מתקדמים בתהליך, איך הם מרגישים לגבי והאם אם 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 שהתהליך יעבוד עבורו טוב יותר.

**"מה שלומכם? לפני שנתחיל את המפגש אשמח אם תספרו לי איך אתם מרגישים היום? האם תוכלו לספר לי על שיפור מסוים שעשיתם במערכות יחסים/בקשרים שלכם עם אחרים לאחרונה? האם אתם מווסתים רגשות? מבצעים תהליכי פיקוח ובקרה?"**

**"הנושא שעליו נדבר היום הוא זיהוי סגנון הלמידה שלנו ומה משפיע עליו".**

**"במפגשים הקודמים בתכנית א.י.ל למדנו כלים חשובים להתמודדות עם מצבים בהם אנו מרגישים כעס, שמחה, עלבון ועוד (שקשורים למצב הרוח שלנו). בנוסף, למדנו כלים ואסטרטגיות ללמידה יעילה כגון: סדר וארגון, שלבי חשיבה, שימוש בטבלה, שימוש בשמש אסוציאציות ועוד. היום נרחיב ונוסיף להכיר כלים ומיומנויות בקודקוד המשולש הקשור ללמידה. האם אתם זוכרים שלמדנו על החוזקות שלכם כמו גם על דברים שברצונכם לשפר ולחזק? כפי שיש חוזקות וקשיים באופן כללי, קיימים חוזקות וקשיים בתחום הלמידה, והיכרות עמם תסייע לכם לשפר את תהליכי הלמידה שלכם".**

**"לפניכם סיפור בו מתוארת בעיה ודרכי התמודדות שונות המנסות לפתור את אותה בעיה. כאשר יש לנו קושי מסוים בלמידה, למשל כאשר אנחנו צריכים ללמוד למבחן אך לא יודעים איך להתחיל או איך לארגן את החומר, במה להתמקד ואיך לשנון, ניתן לראות בכך סוג של בעיה."**

ניתן להציג את הסרטון בו מסופר הסיפור "כבשה, גדר ואיש עם בעיה". במידה ואין אפשרות ניתן לספר את הסיפור תוך הצגת התמונות.

<https://www.youtube.com/watch?v=dGta6M8vLr8>

(אם לא מסתדר דרך הקישור ניתן לכתוב בגוגל: גדר, כבשה ואיש עם בעיה).

למורה: חשוב להקריא בזמן ההקרנה את הכתוביות מכיוון שהן רצות בקצב מהיר מידי עבור תלמידים עם קושי בקריאה.

דיון לאחר הסרטון: **"באילו דרכים השתמשו הכבשים כדי לעבור את הגדר? באיזו דרך אתם הייתם בוחרים? האם יש לכם רעיונות נוספים כיצד ניתן לעבור את הגדר?"**

למורה: **"כפי שראיתם בסיפור, כל כבשה בחרה בדרך משלה להתמודד עם הבעיה. כך גם אנחנו, שונים אחד מהשני ובוחרים בדרכים שהכי מתאימות לנו לפתור בעיות הקשורות בלמידה או בכלל. כלומר, לכל אדם יש סגנונות למידה שהוא מעדיף, למשל: הכנת שיעורי בית בשולחן הכתיבה בחדר או בשולחן האוכל במרכז הבית; הכנת שיעורי בית בצהריים לפני האוכל, או לאחר האוכל כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה**

או אולי בערב אחרי שחוזרים מהחוג; העדפה ללמוד לבד או בקבוצה; בקשת עזרה מאמא או מחבר ועוד. למרות שאנחנו מעדיפים סגנונות מסוימים, לא בטוח שזהו הסגנון היעיל והנכון עבורנו, לפעמים כן אך לפעמים אולי לא. בנוסף, אנחנו עדיין יכולים לנסות סגנונות נוספים כדי להתנסות בהם ולראות אולי כדאי לנו לשנות את סגנון הלמידה המועדף עלינו".

"ישנם גירויים וגורמים שונים אשר משפיעים על יכולות הריכוז והחשיבה שלנו בזמן למידה. נסו לחשוב מה יכול להשפיע על הריכוז והחשיבה שלנו".



המורה תיצור על הלוח שמש אסוציאציות לגבי גורמים המשפיעים על הריכוז והחשיבה. לאחר שהתלמידים שיתפו במחשבותיהם, המורה תיצור משמש האסוציאציות טבלה ותמייך לתוכה יחד עם התלמידים את האסוציאציות שהעלו לפי הקטגוריות השונות.




"כעת נמייך את האסוציאציות שהעלתם לתוך הקטגוריות שבטבלה".

סביבה	חברים	רגשות	גורמים בדרך ההבנה שלנו	אחר

"כפי שמיינו בטבלה, סגנון הלמידה שלנו מושפע מגירויים שונים ומהחזקות והקשיים שלנו. במפגשים הבאים נלמד ממה סגנון הלמידה מושפע, כיצד נוהה אותו ואיך נשתמש במידע הזה".

"דיברנו היום על סגנון למידה, על כך שלכל אדם סגנון למידה אחר, עשינו שמש אסוציאציות ומיינו את האסוציאציות לטבלה".

נספח מס' 52 : סיכום המפגש 

כעת, נסו לסכם את המפגש במילים שלכם".