

שמנים דגש

על חיזוק מודעות עצמית

הצעות לרגעים חינוכיים המשלבים חשיבה,
רגש והגות בעת חירום



כתיבה: ד"ר אלה שראל מחלב וד"ר ליבי אופיר
עיצוב: יובל כהן / [uvixstudio](#)



כולם



כלל אזורי

קרנל השאלות הגדולות



מה זה?

?

המשגה תיאורטית ותרגול של מודעות עצמית

למה אנחנו עושים את זה?

להגדיר מודעות עצמית ולהבין את הדרכים לפתח אותה

1

אם אנחנו

נכיר בחשיבותה של מודעות עצמית כמרכיב מרכזי בהתפתחות האדם ונשקיע זמן בתרגול להגברתה

2

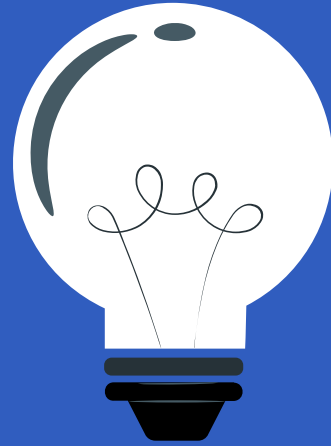
אז אנחנו

נגלה שזה תהליך שדורש ידע, מאמץ, תרגול ושיפור מתמיד

3

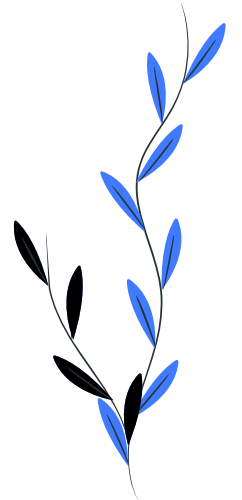
ואז

נחזק את היכולת לניהול עצמי, לקבלת החלטות באופן אחראי ולנהל מערכות יחסים בצורה טובה

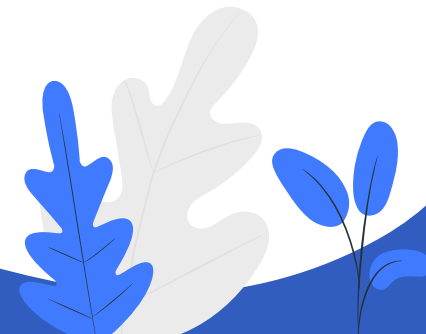


הרעיון הגדול

להכיר ולהגביר מודעות עצמית באמצעות
ידע ותרגול כדי לשפר את איכות החיים שלנו
באמצעות שיפור יכולת ניהול עצמי, ניהול
מערכות יחסים וקבלת החלטות אחראית



הנחיות





🕒 10 דק

מליאה

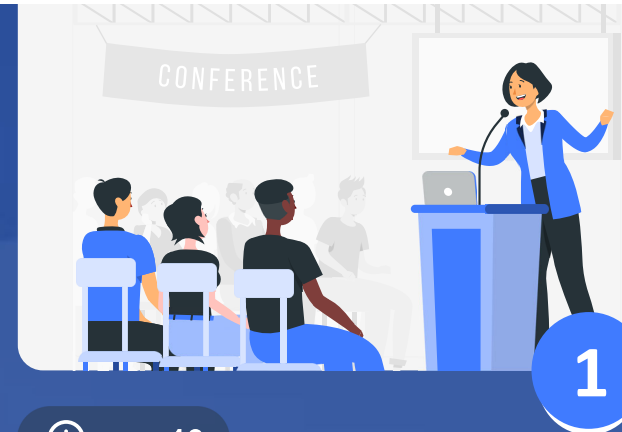
- המשתתפים מציגים את הסיכומים של החבר איתו עבדו
- אחרי כמה שיתופים, המנחה שואל
- מה התחדד לי על עצמי בתרגיל זה?
- מה התחדד לי על עצמי במפגש עם האחר?



🕒 10 דק

זוגות / שלשות

- קראו את הטקסט המצורף בנושא מודעות עצמית ודרכים לפיתוחה
- סכמו את הטקסט בקצרה כדי לוודא הבנה
- מלאו את התרגול במפת הרכיבים של מודעות עצמית (מצורף בחומרים הנלווים)
- שתפו את האחר בדבר אחד מהדף
- סכמו את דברי האחר ב 10 מילים
- הציגו לו את הסיכום לוודא שהסיכום מתאים לו
- העבירו למנחה את שני הסיכומים יחד



🕒 10 דק

מליאה

- הצג את הרעיון הגדול של המפגש
- בקש מהמשתתפים לסרוק את הגוף ולנסות לזהות תחושה בגוף ברגע הזה ממש?
- הסבר, שהיכולת לזהות את התחושה בגוף, לסמן אותה, לבטא אותה במילים ובהמשך גם להתייחס אליה היא אחד הביטויים של מודעות עצמית גבוהה.

ניתן לאמץ

- שימוש ב AI לצורך, משוב על הסיכום ובהמשך הצעות נוספות לסיכום
- חיבור שני הסיכומים לאחד, והצגתם בדרך יצירתית עם או בלי AI (שיר, תמונה, סרטון)
- שילוב שני הסיכומים לאחד והפיכתו לחידה, כך שבמליאה יצטרכו לנחש מי הזוג שעומד מאחוריה.
- לזהות באיזו מידה מ 1-5 הסיכום של אחרים מלמד או משקף משהו על עצמי
- אפשרות לשאלת פתיחה אחרת, מה הייתי רוצה ללמוד על עצמי?
- התאמות לדיסציפלינה-לתרגם ולעשות בשיעור אנגלית
- ניתן להתאים לפי רמת התלמידים ולמלא רק חלק מהמפה בכל פעם ולתת רק אישי או בין

חייב לקרות

- הרחבת הידע של המשתתפים בנושא מודעות עצמית באמצעות המאמר והתרגיל
- התבוננות פנימית והרהור על המחשבות, הרגשות וההתנהגויות של כל אחד עם עצמו
- משוב כנה של החבר, נקודת המבט שלהם יכולות לספק תובנות נוספות על חלקים עיוורים שאולי לא נמצאים במודעות שלנו
- יצירת מרחב של הקשבה, הבנה וקבלה הדדית



רפלקציה אחרי הפעילות

- מה התעורר בי (תחושות, מחשבות, רגשות) כאשר שמעתי דברים שדומים לי כשהאחר דיבר?
- מה התעורר בי כאשר שמעתי דברים שונים ומנוגדים לי
- האם גיליתי על עצמי דברים חדשים בעקבות הפעילות?

מסרים לקחת הביתה במצב חירום:



- מודעות עצמית היא מרכיב מפתח בהתפתחות האדם
- מודעות עצמית מביאה לשיפור בקבלת החלטות ולניהול טוב של מערכות יחסית
- פיתוח מודעות עצמית הוא תהליך מתמשך שדורש השקעה ותרגול
- פיתוח מודעות עצמית נעשה באמצעות התבוננות פנימית ורפלקציה

דגשים למורה

1. לשלוח לתלמידים הזמנה למפגש והסבר על סדר המפגש כולל הנחיות
2. למפות מעגלי פגיעות ולשוחח את תלמידים ברמת פגיעות גבוהה
3. לאורך המפגש לשים לב לביטויים ההתנהגותיים כגון:
 - משתתפים שלא אומרים שום דבר ולא מביעים רגש
 - משתתפים מוצפים ומציפים
 - משתתפים שלא רוצים לצאת מהבית לשום מקום גם למקום בטוח



דגשים למורה

1. לשלוח לתלמידים הזמנה למפגש והסבר על סדר המפגש כולל הנחיות
2. למפות מעגלי פגיעות ולשוחח את תלמידים ברמת פגיעות גבוהה
3. לאורך המפגש לשים לב לביטויים ההתנהגותיים כגון:
 - משתתפים שלא אומרים שום דבר ולא מביעים רגש
 - משתתפים מוצפים ומציפים
 - משתתפים שלא רוצים לצאת מהבית לשום מקום גם למקום בטוח



המשגה למנחה

העיסוק בשאלות מורכבות מזמן לנו תרגול מיומנויות רגשיות חברתיות

- **תקשורת-חברתי**

עבודה בזוגות כוללת תרגול ניהול מערכות יחסים, עבודת צוות, תקשורת

של העברת מסר

- **SEL**

ניהול עצמי, וויסות רגשי, הפגנת משמעת עצמית, שימוש במיומנויות

תכנון וארגון



בתקווה לימים שקטים יותר

 בהצלחה

עזרים

