





דע את עצמך

4:3:2:1

# מודעות עצמית

- 2. תאמין בעצמך
- 3. חלומות ויעדים
- 4. עבודת המידות





**ניהול חינוכי:** הדר סופר

ריכוז: חני מנצורה

**כתיבה:** יסכה אליצור, רועי זמיר **עיצוב גרפי:** נעמה כץ

# דע את עצמך

"דע את עצמך", היחידה 🧧 הפותחת את מעגל האני, תעסוק בחשיבות הבחינה העצמית והמודעות העצמית. היחידה היא יחידה מקדימה לכל התכנית ומהווה בסיס חינוכי לכל המעגלים שבתוכנית: במעגל הפנימי - האדם חייב להיות מודע לעצמו, ליכולותיו ולהתנהגותו, ומודעות זו היא שתוביל אותו לקבלת אחריות, לעשייה ולהתקדמות שישפיעו על המעגלים שסביבו, מן הפנים אל החוץ.

מטרה:

- התלמיד יבין את חשיבותה של המודעות העצמית בשלושה תחומים:
  - א, המודעות העצמית מסייעת לאדם לשפר את הישגיו.
  - ב. המודעות העצמית משפיעה על התנהגותנו המוסרית והערכית.
- ג. המודעות העצמית היא חלק מעבודת ה' של האדם ומשליחותו המיוחדת.

(נושאים אלו יורחבו כל אחד בפני עצמו ביחידות שבהמשך התכנית)

# שלבי הפעילות:

- חלק א פתיחה משחק: מודעות עצמית ככלי לשיפור ולהתקדמות (10 דק')
- חלק ב' סרטון: השוקולד / 'יצאת צדיק' + דיון: מודעות עצמית מכוונת להתנהגות ערכית (10 דק'). חיזוק - מחקר שבחן את השפעת המודעות העצמית על ההתנהגות
  - חלק ג' לימוד מקור: מודעות עצמית היא חלק מעבודת ה' של האדם (10 דק') 💽 הרחבה - דיון: הקושי להתבונן בעצמנו (5 דק')
    - חלק ד' הפעלה: התנסות אישית בהתבוננות פנימית (10 דק')

# עזרים:

- 20-1 קלפים מנוילנים הממוספרים במספרים 20
  - **גיר / חבל** •
  - ערכת קלפים החיים כנהר זורם (חלק ד')
- חומרי יצירה/ אוסף חפצים (חלק ד, אפשרות שנייה)



# חלק א' - פתיחה



# משחק: מודעות עצמית ככלי להתקדמות ולשיפור

משחק המקלדת: נחלק את הכיתה לשתי קבוצות: קבוצה אחת משחקת [א] וקבוצה אחת מתבוננת [ב].

מפזרים על הרצפה קלפים שעליהם המספרים -1 20 ותוחמים את כל המספרים בחבל או בעיגול שמשרטטים על הרצפה בגיר. חברי קבוצה [א] מסתדרים במעגל מסביב למספרים התחומים. המשימה המוטלת עליהם היא להיכנס למעגל ובכל פעם לדרוך על מספר אחד לפי סדר המספרים.

<u>תוך שמירה על החוקים הבאים:</u>

לכל משתתף מותר להיכנס לאזור המוקף פעם אחת (רק אחרי שכולם נכנסו, מותר להתחיל סבב נוסף)!

הכניסה למעגל מותרת בכל פעם למשתתף אחד בלבד. אם נכנסו למעגל שני משתתפים או יותר יחד, הקבוצה צריכה להתחיל את ביצוע המשימה מהתחלה!

יש להקציב זמן לביצוע המשימה. ככל שמסיימים בזמן קצר יותר, הניקוד שזוכים בו גבוה יותר.

בשלב הזה, תפקידה של קבוצה [ב] הוא לצפות בקבוצה [א]: כיצד מתפקדת הקבוצה? כיצד מתפקדים חבריה? קבוצה [ב] צריכה גם לנתח את פעולת קבוצה [א], לחשוב על דרכים לשיפור ביצוע המשימה ולהסיק מסקנות.

לאחר הסבב הראשון נשאל את חברי קבוצה [ב] מה ראו, ואיך לדעתם אפשר לשפר את הביצוע.

כעת תתחלפנה הקבוצות ביניהן: קבוצה [ב] תהיה הקבוצה המשחקת, וקבוצה [א] תתבונן במשחקה. לאחר שיסתיים הסבב השני -

- אם קבוצה [ב] השיגה תוצאה טובה יותר מהתוצאה שהשיגה קבוצה [א] נשאל:
  - 1. מדוע לדעתכם הקבוצה השנייה הצליחה יותר מהקבוצה הראשונה?
    - 2. מה אנו לומדים מזה?
- אם קבוצה [ב] השיגה תוצאה טובה פחות מהתוצאה שהשיגה קבוצה [א] נשאל:
  - ו. מדוע לדעתכם זה קרה?
- 2. האם, בשל העובדה שקבוצה [ב] ביצעה את המשימה אחרי קבוצה [א], ניתן היה לצפות שתשיג תוצאה טובה יותר?
- לרוב, הקבוצה השנייה תעשה את המוטל עליה מהר יותר משעשתה זאת הקבוצה הראשונה, וזאת מכיוון שהיא התבוננה לרוב, הקבוצה שלפניה ובחנה את דרך פעולתה: הצפייה גרמה לה לחשיבה ולהעלאת רעיונות.

מסקנה: אדם שמתבונן, חושב ובוחן,

לרוב יבצע דברים טוב יותר ממי שאינו עושה ----

זאת.

כפי שראינו, כשאנו מתבוננים באחרים, אנו יכולים ללמוד מהם.

הדבר נכון גם בכיוון נוסף: כאשר אנחנו מתבוננים בעצמנו ובוחנים את מעשינו, גם

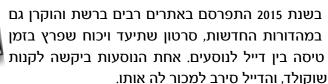
אז אנו לומדים.





המסר שאנו מבקשים 🥇 להעביר בחלק זה הוא שמודעות עצמית יכולה לסייע לאדם גם לכוון את התנהגותו הערכית.

# אפשרות א: סרטון השוקולד





בתכנית 'יצאת צדיק', בחן חיים הכט את תפקודם של בעלי מקצוע. באחד הפרקים מתועדת שחקנית הנכנסת למוסך כדי לתקן תקר בגלגל מכוניתה.

אפשרות ב: יצאת צדיק

# שאלות לדיון

- ? כיצד לדעתכם הרגישו המצולמים כאשר התנהגותם התפרסמה בכל אתרי האינטרנט ומהדורות ?החדשות? מדוע
- ? האם לדעתכם מקרה כזה יכול לקרות לכל אחד? מה עלינו לעשות כדי שלא להגיע למצב כזה?

# חלופה סגורה:

? ערכו הצבעה - האם המצולמים היו נוהגים אחרת לו ידעו שמצלמים אותם?

מודעות עצמית לא בהכרח מביאה לשינוי התנהגות, ולמידות של האדם יש חלק גדול וחשוב בהתנהגות שיבחר לעצמו, אבל בלעדיה הסיכוי לשינוי כמעט שאיננו קיים: מי שרוצה לשנות את התנהגותו (או את מידותיו) מוכרח להיות מודע לעצמו.

# בעקבות הצפיה בסרטונים

כשאדם מודע לעצמו הוא מתנהג אחרת. מצפייה בסרטון השוקולד, איננו יכולים לדעת מי 'מהצועקים' צודק, ומכל מקום ברור שאיש מהם לא באמת רצה לנהוג כפי שנהג. התבוננות ומודעות עצמית היו יכולות לסייע להם להימנע מלהגיע למצב מביך כמו זה שהגיעו אליו. באופן דומה גם המוסכניק ב'יצאת צדיק'. יתכן והיה מיטיב את דרכיו אם היה יודע שצופים בו.



# דע את עצמך



# הצגת מחקר: השפעת המודעות העצמית על ההתנהגות

את הדברים ניתן לחזק באמצעות הצגת מחקר שנעשה.

נציג לפני הילדים את המחקר המראה את השפעת המודעות העצמית על תפקוד האדם:

# שקרבטועת עצמית (4 מס" 4 מס" 4

# כשאדם מודע לעצמו הוא נוהג אחרת.

במחקר התנהגותי שערכו פסיכולוגים, בוצע הניסוי הזה: ביקשו מקבוצת אנשים לפתור תשבצים וחידות. כל איש הוכנס לחדר שבו ישב לבדו, ניתנו לו החידות והתשבצים והורו לו לפתור כמה מהם שיצליח עד אשר יישמע צלצול. ברגע הישמע הצלצול, עליו לחדול ולהניח את העט על השולחן. כשמשתתף אחד סיים, הוכנס לחדר משתתף אחר אחריו.

איש לא נכנס לחדר לבדוק אם המשתתף שנמצא בו מציית להוראה ומפסיק לפתור בהישמע הצלצול, אבל המצלמה הנסתרת שהותקנה בחדר, תיעדה את התנהגות המשתתפים.

> באחד משני החדרים ששימשו לניסוי, תלו מול המשתתפים מראה שבה יוכלו לראות את עצמם.

## תוצאות הניסוי היו:

בחדר שבו ישבו האנשים ללא מראה מולם, כ-75% מהם המשיכו לפתור את החידות גם אחרי שנשמע הצלצול.

בחדר שבו ישבו האנשים **כאשר מולם ניצבת מראה, רק** 10% המשיכו לעשות זאת.



? מה לדעתכם הסיבה לכך?

בשני החדרים, כל משתתף היה בחדר לבדו. איש לא היה עמו בחדר. המשתתפים כולם סברו שאין איש שרואה אותם בפעולתם. ההבדל היחידי בין שני המצבים שבניסוי היה שהאנשים שבחדר שבו הוצבה מראה, ראו את עצמם, מה שאין כן האנשים שישבו בחדר האחר. האנשים שישבו מול המראה התבוננו בעצמם, ומסתבר שההתבוננות הזאת עזרה להם לכוון את מעשיהם ולפעול בדרך מוסרית יותר.

מחקרים הראו שכאשר גורמים לאנשים להיות מודעים לעצמם, למשל כאשר מציבים לפניהם מראה שבה משתקפת דמותם והם רואים לנגד עיניהם את התנהגותם, הם נוטים להתנהג באופן התואם את העמדות והערכים שלהם יותר מאשר במצבים שבהם אין הם מודעים לעצמם.

# שאלות לדיון

? מה לדעתכם היו תוצאות הניסוי? כמה מן המשתתפים (באחוזים) הפסיקו לפתור את החידות בהישמע הצלצול בחדר ללא המראה? וכמה בחדר שהוצבה בו מראה?

? בכל אחד מהחדרים עצרו בצלצול.....?

מסקנה: כאשר אדם מתבונן בעצמו קל לו יותר לשפר את התנהגותו.



# 'חלק ג' - לימוד מקור: מודעות עצמית כחלק מעבודת ה

# אפשרות א: החוב המוטל על האדם / רמח"ל

הצורך של האדם לבדוק ולבחון את עצמו מועיל ברמה המעשית, אבל מעבר לתועלת הזאת, הוא גם ציווי. הוא אחריות שה' מטיל על האדם. וכך כותב הרמח"ל - ר' משה חיים לוצאטו (ערוך על פי הספר 'עץ החיים'):

...חוב הוא מוטל על האדם לשים עצמו להתבונן... (יש לאדם חובה לעצור להתבונן ולחשוב על עצמו ועל מעשיו)

ולמה לא ישים אל לבבו אפילו שעה אחת (מדוע האדם נמנע מלהקדיש לכך אפילו זמן קצר, שעה אחת) לחשוב מה הוא? ולמה בא לעולם? או מה מבקש ממנו מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא? ... זאת היא התרופה היותר גדולה וחזקה שתוכל להמציא נגד היצר... (המחשבה של האדם על עצמו ומעשיו היא התרופה ליצר הרע)

והחכמים הולכים הלוך וחשוב תמיד... (החכמים חושבים כל הזמן) אך הממעיט לא ימעיט מלהיות לו קביעות זמן לפחות לשים אל לבו אם מעט ואם הרבה, (אך מי שלא יכול לעשות זאת לפחות יקבע לעצמו זמן קצר אך קבוע לשם כך) כי אז יצליח את דרכיו ואז ישכיל.

# שאלות לדיון

- לפי דברי רמח"ל, אילו שאלות צריך האדם לשאול את עצמו? **?** איך הוא יכול למצוא תשובות לשאלותיו?
  - ? מה מייחד את החכמים?
- מהי העצה המעשית שהוא מציע? כיצד אנחנו יכולים לבצע אותה?





# :אפשרות ב

רבי מנחם מנדל מקוצק

"רגילים בני האדם להתבונן בשמים ולתהות על המתרחש שם, מוטב שיתבוננו בקרבם, לראות את מה שמתרחש כאן"

# שאלות לדיון

- הסבירו בלשונכם את דברי הרבי מקוצק. מהו המסר שהוא מבקש להעביר?
- אילו כלים יכולים לסייע לאדם להתבונן במה שקורה בתוכו פנימה (לכוון את התלמידים לנושא של חשבון נפש ולהקדשת זמן לעשייתו)?
- ? כיצד התבוננות וחשבון נפש יכולים להשפיע על עבודת ה' של האדם?
- מדוע לדעתכם אנשים מעדיפים "להתבונן בשמים" ולא להתבונן בעמם? מה גורם לכך? הפעילות בהמשך מרחיבה בנושא כיוון ההתבוננות ומיקודה)



לאחר הלימוד נקרין מספר כרזות ונבקש מהתלמידים לקרוא את הכתוב ונשאל אותם אם לדעתם מה שכתוב (או מופיע) בכרזה מסייע לאדם להיות קשוב ולשים לב לעצמו או דווקא מפריע לו.





נדון עם התלמידים מה מבין הדברים הבאים מסייע להם לפתח מודעות עצמית.

נסכם ונאמר שזו המטרה שלנו בשיעורי אפיקים: לפעול לפי העצה של רמח"ל ו**להקדיש** זמן להתבוננות בעצמנו ולחשיבה על אותן שאלות מהותיות של החיים.



הדיון המורחב אינו
מיועד לכל הכיתות. הוא
תלוי בהתאמת הכיתה
לקיימו ובזמן העומד
לרשות המדריך והכיתה. על
פי שיקול דעתו של המדריך
- אפשר לקיים דיון נוסף
שעוסק בקושי של האדם
להתבונן בעצמו.

# אפשרות להרחבה: הקושי להתבונן בעצמנו

לכאורה הדברים שאמרנו עד כה פשוטים ומתקבלים על הדעת: אדם צריך להכיר את עצמו ולהיות מודע לעצמו.

# שאלות לדיון

מדוע לדעתכם אנשים רבים אינם פועלים בכדי להיות מודעים לעצמם? פעמים רבות אנחנו מחמיצים הזדמנויות חשובות להיכרות כזאת, ואיננו חושבים על עצמנו ועל מעשינו. מדוע?

# מלוגיה שאלות לדיון תתף ? מדוע לדעתכם אנשים שחשבו על עצמם הרגישו

- עצובים יותר? כיצד אתם מרגישים כשאתם חושבים על עצמכם?
- מה אדם יכול לעשות כדי לא להתחמק מהצורך **?** להתבונן בעצמו ולחשוב על עצמו ועל מעשיו?

לסיכום: לפעמים, כשמביטים פנימה, רואים גם נקודות חלשות, תכונות שליליות. זה טבעי. אף אחד אינו מושלם. אם נתחמק מהמציאות, נעצום עיניים ולא נתבונן בקשיים הללו, לא יצמח מכך שום פתרון. עלינו לפעול כדי לשפר ולתקן, וגם להאמין שיש בנו גרעין טוב וכוחות לשנות.

בניסוי המתואר בחוברת לימוד בקורס העוסק בפסיכולוגיה חברתית השתתפו מעל 100 איש בני 63-13. לכל משתתף הוצמד ביפר אלקטרוני. הביפר הוצמד אליו בשעה 30:3 בבוקר ונשאר במקומו עד 10:30 בערב. בכל שעתיים השמיע הביפר צפצוף. הנבדקים הונחו שבכל פעם שישמעו צפצוף, יפסיקו את הפעולה שיהיו עסוקים בעשייתה, ויכתבו על מה חשבו (בדיוק) באותו הרגע.

מתוך 4700 מחשבות שהועלו על הכתב, רק 8% היו על העצמי. רוב המחשבות התרכזו בעבודה ובפעילויות אחרות. למעשה, נבדקים שדיווחו כי חשבו על עצמם, הרגישו שאינם שמחים וציינו שהעדיפו לעשות דבר אחר מזה שעשו באותו הזמן.

למעשה, התברר ש**ככל שהמידה שבה אנשים מרוכזים** בעצמם גבוהה יותר, הסבירות שימצאו עצמם במצב רוח שלילי, אף היא גבוהה יותר.

חוקרים טוענים ש<mark>פעמים רבות פעולות כגון צריכת</mark> אלכוהול אינן אלא דרכים לברוח מהמודעות העצמית ולא לשים לב לעצמי.



# חלק ד' - הפעלה: מי אני?

# אפשרות א: החיים כנהר זורם

נמשיל את החיים לנהר זורם. אנשים שונים מתייחסים אל חייהם בדרכים הנבדלות זו מזו.

נפזר בכיתה אוסף תמונות ונבקש מכל תלמיד לבחור תמונה שמייצגת את האופן שבו הוא מתייחס לחיים. לדוגמה, שוחה כנגד הזרם, נהנה מהמים (ומהחיים), מביט מרחוק וחושש להירטב, צולל וכו'.



# המדריך ישוחח עם התלמידים על השאלה: "מה המקום שלי בנהר?"

- ? האם אני מביט מרחוק?
- ? האם אני מסתפק בטבילת אצבע במים ולא יותר מכך?
  - ? האם אני שוחה עם הזרם או כנגדו?
    - שאלות אחרות שיעלו בשיחה?

מכאן נעבור לשאלה: "מה המודעות העצמית וההתבוננות 'טוב טוב' בנהר ובעצמי יכולות לגרום?"

התשובה היא שהמודעות וההתבוננות יכולות לעזור לי להוביל את החיים שלי בדרך שאני מאמין בה; הן יכולות לעזור לי להשיג את החיים שאני מציב לעצמי ולהגיע למקום שאבחר להיות בו. הן עוזרות לנו להבין שכל אחד מאתנו בוחר איך ייראו חייו ומחליט אילו פעולות יעשה, מאילו יימנע וכד' כדי ליצור לעצמו את החיים שדמיין.



בסיומה של יחידת הלימוד התלמידים יתנסו בהתבוננות פנימה. אנו מקווים שהתבוננות זו תהווה פתח לחשיבה משמעותית על החיים, שתתרחב בע"ה ביחידות הלימוד בהמשך..



# אפשרות ב: התבוננות פנימה

פיתוח מודעות עצמית הוא תהליך ארוך שדורש מהאדם לעצור אחת לכמה זמן, להתבונן בעצמו ובמעשיו, לבחון מישורים ותחומים שונים ושדות פעולה מגוונים (לדוגמה: בית, בית ספר ועוד...)

הוא דורש מהאדם גם להיות קשוב לסביבתו כי "אין אדם רואה נגעי עצמו" ולא תמיד האדם מסוגל לשים לב ולראות את הדברים כפי שהם. אחת הדרכים לעשות זאת היא באמצעות ריפוי באמנות. האמנות היא כלי ש'עוקף' את הציניות, החסמים והמבוכה ומאפשר "להוציא לאור" את ה"אני".

# <u>להלן 2 אפשרויות לחיזוק המודעות העצמית ולבחינת השאלה "מי אני?":</u>

לפני שמתחילים, המדריך יכתוב על הלוח כמה 'תחומים' שיעזרו לתלמידים לכוון את עצמם ביצירה (התחביבים שלי, דעות אישיות, קשר משפחתי, בילויים, לימודים, דת וכו').

**קולאז' כרטיס אישי** – המדריך יחלק לכל תלמיד שמינית של בריסטול לבן. על השולחנות יפזר עיתונים צבעוניים, צבעים, טושים, מספריים ודבק. כל תלמיד ייצור כרטיס אישי שלו. היצירה – חופשית, למעט כלל אחד: בלי מילים, בלי משפטים, בלי אותיות.

אפשרות פשוטה יותר: המדריך יפזר על הרצפה אוסף חפצים אקראי (כלי כתיבה, צעצועים, חפצים מהטבע, תמונות וכו׳). כל תלמיד המעוניין יבחר חפץ שבאמצעותו הוא יכול לספר משהו על עצמו ועל תכונותיו.