



יחידה מספר 2 - תאמין בעצמך

מדריך למדריך



יגעת ומצאת - תאמין

5 4 3 2 1

1. מודעות עצמית

2. תאמין בעצמך

3. חלומות ויעדים

4. עבודת המידות

כתיבה והפקה:



ניהול חינוכי: הדר סופר
ריכוז: חני מנצורה
כתיבה: יסכה אליצור, רועי זמיר
עיצוב גרפי: נעמה כץ



5 - 4 - 3 - 2 - 1

• חיזוק האמון של התלמיד בעצמו וביכולותיו

מטרה:

2

שלבי הפעילות:

- פתיחה - משחק הערכה עצמית / סרטון פתיחה (10 דק')
- חלק ב - סיפור + דיון (5 דק')
- חלק ג - סרטונים + דיון (10 דק')
- חלק ד - קטע לימוד - מתוך החלופות (10 דק')
- חלק ה - סיכום - משימה אישית (10 דק')

עזרים:



1. לחלק א' - חטיף במבה
2. לחלק ד' - פתקי "MEMO" בצבעי אדום וכחול כמספר התלמידים (לכל תלמיד פתק מכל צבע).
3. לחלק ה' - קופסאות או מעטפות כמספר התלמידים + חבילת פתקים צבעוניים [יידרשו 3 לכל תלמיד]



5 - 4 - 3 - 2 - 1

יגעת ומצאת - תאמין

חלק א' - פתיחה

אפשרות ב: סרטון

הקרנת סרטון קצר על אביחי שלי - בחור עיוור וחירש שהוכתר בתואר חתן התנ"ך העולמי לנוער, שירת בצה"ל ביחידה 8200 (אביחי אומר בסרטון: "מה זה מודיעין? העיניים והאוזניים של המדינה... בדיוק מה שחסר לי. ובכל זאת שָׁרָתִי שם") ועובד כיועץ השקעות.

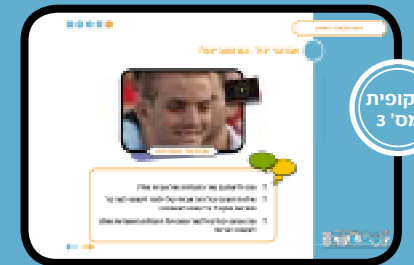
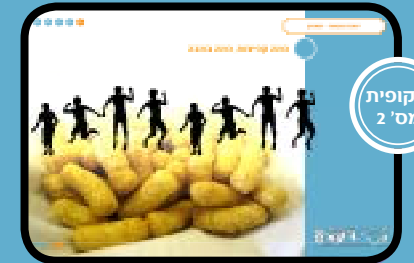
אפשרות א: משחק - כמה קפיצות / כמה במבה

מבקשים מתנדב (אפשר גם כמה מתנדבים). שואלים את המתנדב (או כל אחד מהמתנדבים): להערכתך, כמה פעמים תוכל לקפוץ על רגל אחת במשך 30 שניות?



אחרי שהמתנדב משיב, מבקשים ממנו לנסות ולקפוץ. כל קפיצה מזכה את הקופץ בבמבה אחת. פעמים רבות, מספר הקפיצות שיצליחו התלמידים לבצע, יהיה גבוה בשיעור ניכר מהמספר שהעריכו (בהתאם לכיתה ולאפשרויות, אפשר להציע גם תרגילי ספורט אחרים כמו תרגילים בעזרת מתח, שכיבות סמיכה וכד').

! בפתח היחידה אנחנו רוצים להעניק לתלמידים "זריקת עידוד". מהפעילות נצא באמירה שהם מסוגלים "להגיע רחוק", ולהציב לעצמם יעדים מבלי לחשוש ולחתור אל המקום שאליו הם רוצים להגיע.



לאחר הקרנת הסרטון אפשר לשאול את התלמידים:

- ? מהו לדעתכם סוד ההצלחה של אביחי שלי?
- ? אילו תירוצים יכול היה אביחי שלי לומר לעצמו לפני כל משימה שקיבל על עצמו לעשותה?
- ? מה אנחנו יכולים ללמוד ממנו על היכולות האמתיות שלנו לעשות דברים?

שאלות לדיון

- ? מה לדעתכם גרם לכם להעריך את עצמכם כמסוגלים פחות ממה שאתם מסוגלים באמת? [אם הם העריכו את עצמם כמסוגלים ליותר מכפי שנראה שהיו מסוגלים, על פי מידת הצלחתם, נשאל: מדוע לדעתכם הצלחתם פחות מששיערתם? מה עליכם לעשות כדי להצליח יותר משהצלחתם?
- ? מה גורם לכם להעריך את עצמכם ולחוש שיש לכם כוחות ועצמות? מה גורם לכם לתחושה ההפוכה?





5 - 4 - 3 - 2 - 1

יגעת ומצאת - תאמין

חלק ב' - משל הפיל - מדוע אנשים אינם מאמינים בעצמם?

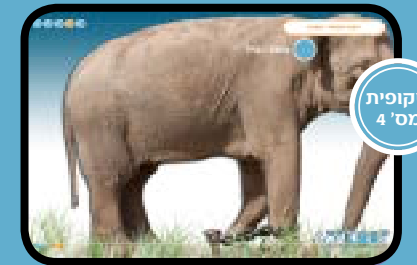
כשהייתי קטן אהבתי מאוד את הקרקס. במיוחד אהבתי את החיות, ומכל החיות אהבתי את הפיל. במשך ההופעה הציג היצור הענקי הזה את כישוריו. בהפסקה שבין ההופעות, היה הפיל קשור בשרשרת ליתד שהייתה נעוצה באדמה. היתד לא הייתה אלא חתיכת עץ לא גדולה, ורק חלק ממנה, שאורכו סנטימטרים אחדים, היה תקוע באדמה. למרות השרשרת הכבדה והחזקה, היה ברור לי לחלוטין, שהחיה הזאת, שיכולה לעקור עץ שלם מהשורש ללא קושי, יכולה בקלות רבה למשוך את היתד הקטנה, לשלוף אותה מהאדמה ולברוח. התעלומה הייתה ברורה וגלויה לעין: מה מחזיק אותו שם? כשהייתי בן חמש או שש ענו לי כי הפיל אינו בורח משום שהוא פיל מאולף. שאלתי את השאלה המתבקשת: אם הוא מאולף, לשם מה צריך לקשור אותו? לא זכור לי שקיבלתי תשובה הגיונית, ועם הזמן שכחתי את תעלומת הפיל והיתד.

לפני כמה שנים פגשתי מישהו שהיה חכם דיו כדי לדעת את התשובה: "הפיל אינו בורח", הוא גילה לי, "כי הוא קשור ליתד דומה מאד שהיה צעיר מאוד". עצמתי עיניים ודמיינתי את הגור הקטן, רגע אחרי שנולד... אני בטוח שאז הפילון דחף, משך, הזיע ועשה הכול כדי להשתחרר, אבל לשווא! היתד הייתה חזקה ממנו. אני מוכן להישבע שהפילון היה נרדם מותש מהמאמצים ולמחרת קם והמשיך לנסות להשתחרר, וכך גם ביום שאחריו ובזה שאחריו, עד ש...

הגיע היום, יום איום ונורא בחייו של הפילון, שבו השלים עם חוסר האונים שלו ונכנע לגורלו. מוסר ההשכל אינו מיועד לפילים בלבד! הפיל החזק והגדול הזה, שאנחנו רואים בקרקס, אינו בורח כי הוא מאמין שאינו יכול לברוח. הוא זוכר את אי יכולתו ואת תחושת חוסר האונים שהפנים מעט אחרי שנולד. הדבר הנורא ביותר הוא שהפיל מעולם לא הטיל ספק של ממש במגבלה הזאת. הוא אף פעם לא ניסה לבחון את כוחו מחדש...

(הסופר הארגנטינאי חורחה דמיאן)

! על הקיר נקרין שקופית רקע לסיפור: "משל הפיל". המדריך יספר את המשל על רקע התמונה.



שאלות לדיון

א. מניין באה לפיל תחושת חוסר המסוגלות? האם תחושה זו משקפת את יכולתו האמיתית?

ב. מתי קורה לנו שאנחנו מתנהגים באופן דומה ומתייאשים מלנסות לשנות את המצב?

ג. הביאו דוגמה מחייכם למקרה שבו חשבתם שאינכם מסוגלים לבצע פעולה מסוימת והתברר לכם שאתם בהחלט מסוגלים לבצעה (מתחום המבחנים / הלימודים / מהתחום החברתי / הספורטיבי / היצירה ועוד).

ד. האם יש נושא שבו אתם מרגישים שאתם 'תקועים'? מה תוכלו לעשות כדי לשנות את המצב?

* לתופעה הפסיכולוגית הזו יש גם שם, היא נקראת "חוסר אונים נרכש" (Learned helplessness) והיא מתייחסת לתחושה של פסיביות, חוסר שליטה ואי אמונה ביכולת להשפיע ולשנות.

← אם המדריך רואה שהתלמידים אינם מעלים רעיונות, הוא יכול להציע שורה של דוגמות למצבים דומים מחייו האישיים או מהסביבה המוכרת לתלמידים, לדוגמה: הקבוצות בבית הספר, השתתפות בהופעה, יזמה ויצירת פרויקט, תחרויות ספורט והתקדמות ספורטיבית, תזונה ואורח חיים בריא, התקדמות בעבודת ה' - לבישת ציצית, השכמה, תפילה, ברכות, לימוד יומי.



5

4

3

2

1

יגעת ומצאת - תאמין

חלק ג' - יש לי כוח!

המדריך יקרין סרטון על מאמן שדורש מבחור בקבוצתו להאמין בעצמו: (7:14)

! לרובנו יש כוחות שאיננו מודעים אליהם כלל. אנחנו רגילים להסתכל בחצייה הריק של הכוס ולראות במה איננו מוצלחים, אבל למעשה אנחנו מסוגלים להרבה מאוד!

שאלות לדיון

- ? איך אתם מסבירים את מה שראינו? מדוע הוא הצליח?
- ? איך הצליח השחקן לשבור את תקרת הזכוכית / חוסר האונים הנרכש שלו?
- ? חשבו על תחום שבו קצת התייאשתם מעצמכם - מה יגרום לכם להתגבר על הייאוש?
- ? מי יכול לעזור לכם?
- ? איזה חוש או רגש אתם צריכים "לכבות" או "להדליק" כדי להצליח?

סרטון נוסף הנושא מסר דומה





5 - 4 - 3 - 2 - 1

יגעת ומצאת - תאמין

חלק ד' - קטעי לימוד בשתי רמות

! הקדמה: הקב"ה ברא אותנו ומאמין בכוחות שלנו וביכולות שלנו. התורה מטילה על כל אחד מאתנו משימות רבות. על הכוחות הרבים שיש לנו, בדיוק כשם שעל כתפיו של קצין מוטלת אחריות גדולה יותר מאשר על כתפיו של חייל פשוט. זו היא הזדמנות לחזק גם את האמון שלנו בעצמנו, להיות מסוגלים להציב לעצמנו יעדים, לחלום חלומות, לשאוף שאיפות ולנסות להגשים אותן.

אפשרות ב: יש לך כוחות / הרב קוק

בן אדם, עלה למעלה עלה, כי כח עז לך. יש לך כנפי רוח, כנפי נשרים אבירים. אל תכחש במ פן יכחשו לך. דרוש אותם - וימצא לך מיד.
הרב קוק {מתוך הספר "אורות הקודש"}

מיקוד: בן אדם תעלה למעלה, יש לך כוחות אדירים, יש לך כנפי נשרים גדולות שיוכלו לשאת אותך למרומים, אל תתכחש להם, אל תתעלם מהכוחות שנמצאים בך, כי אחרת לא תוכל לממש אותם, ברגע שתבקש אותם גם תמצא אותם.

← אפשר גם להשמיע את השיר "עלה למעלה עלה..."

שאלות לדיון

- ? מהם הכוחות האדירים שיש לכל אדם?
- ? מדוע אם אדם מתכחש לכוחות שלו, הוא יתקשה לממש אותם?
- ? מה פשר "דרוש אותם וימצא לך מיד"? איך עובד ה"פנטז" הזה?

אפשרות א: דאיית הציפור / ר' ישראל מסלנט

בכוחה של ציפור לדאות למעלה למעלה, אבל בתנאי שתניע את כנפיה בלי הרף. אם היא מפסיקה ממעופה לרגע - הרי היא נופלת וצונחת למטה. (מיוחס לרבי ישראל מסלנטר)

שאלות לדיון

- ? מה צריך האדם לעשות כדי להצליח בחיים (לכוון ל- 3 תשובות לפחות: להאמין בעצמו; להגדיר משימות ויעדים; ולהתאמץ להגיע אליהם)?
- ? אם חבר בא אליכם בתחושה שהוא איננו מסוגל למלא משימה שאתם משוכנעים הוא מסוגל לבצעה - מה תגידו לו? אילו עצות תיתנו לו?

← נוסף ונאמר שאדם שמאמין בעצמו - דורש מעצמו. ניזכר שוב בסרט שבו המאמן מכסה לשחקן את העיניים. הוא עושה זאת כדי שהשחקן יאמין שהוא מסוגל, ומתוך כך ייתן הרבה יותר מעצמו. הבחירה להתייאש ולוותר - היא הבחירה בפתרון הקל; לעומתה, הבחירה להאמין ולנסות היא בחירה בדרך שאמנם תתבע מהאדם הרבה יותר אבל הסיכוי שתוביל אותו למקום גבוה יותר ורחוק יותר - גדול.



*** בעמוד 9 מצורפת חלופה פחות 'טקסטואלית' לחלק הלימוד - חידון "מי האיש".**

← האמונה בכוחות שלנו מעודדת אותנו לפעולה: התלמיד צריך להביט לתוך עצמו פנימה, לחפש את נקודות החוזק שלו (אפשר ואפילו כדאי להסתייע לצורך כך במורים, בהורים, בחברים ובמדריכים) ולאחר. בשלב השני עליו להציב לעצמו מטרות ואתגרים ולפרוט אותם לצעדים שיובילו אותו אל היעד.



5 - 4 - 3 - 2 - 1

יגעת ומצאת - תאמין



שלא כדברי הרב קוק שמדברים על מרחבים אדירים, המקור שלפנינו, מתוך דברי ר' נחמן, מיוחד בהדרכה שהוא מציע למי שחש שההערכה העצמית שלו נמוכה. ר' נחמן מציע לאדם למקד את המבט במעשים הטובים שעשה, והתבוננות זו תפלוס לו דרך שבה יוכל להתחיל לצעוד בצעדים קטנים ומדודים ולהתקדם.

אפשרות ג: לדון את עצמו לכף זכות / ר' נחמן מברסלב

דע, כי צריך לדון את כל אדם לכף זכות... וכן צריך האדם למצא גם בעצמו, כי זה ידוע שצריך האדם לזהר מאד להיות בשמחה תמיד, ולהרחיק העצבות מאד מאד ... ואפילו כשמתחיל להסתכל בעצמו ורואה שאין בו שום טוב, והוא מלא חטאים, ורוצה הבעל דבר (היצר הרע) להפילו על ידי זה בעצבות ומרה שחורה, חס ושלום, אף-על-פי-כן אסור לו לפול מזה... כי צריך האדם לחפש ולבקש למצא בעצמו איזה מעט טוב, כדי להחיות את עצמו, ולבוא לידי שמחה כנ"ל, ועל ידי זה שמחפש ומוצא בעצמו עדין מעט טוב. על-ידי-זה הוא יוצא באמת מכף חובה לכף זכות ויוכל לשוב בתשובה... (מתוך ליקוטי מוהר"ן רפ"ב)

מיקוד: המשנה בפרקי אבות אומרת "הוי דן את כל האדם לכף זכות", זאת אומרת: יש לחפש בכל בן אדם את הצדדים הטובים שבו. ר' נחמן מברסלב אומר שבן אדם צריך לנהוג באותה הדרך גם כלפי עצמו, כלומר: על האדם להסתכל על הדברים הטובים שעשה, לחשוב עליהם ולהזכיר לעצמו אותם. הסיבה לכך היא שכאשר אדם מסתכל על הרע שבו, הוא יכול בקלות להגיע לעצבות ולייאוש ואז "ייתקע" ויפסיק לנסות להתקדם. לעומת זאת, כאשר אדם מסתכל בדברים הטובים שעשה, הוא מחזק את האמון שלו בעצמו, נזכר בכוחות שניחן בהם ומתמלא באנרגיה ובשמחה, ובעזרתן הוא יכול להתקדם ולצמוח.

שאלות לדיון

- ? מדוע על פי ר' נחמן חשוב שהאדם יסתכל דווקא על הצד החיובי שבו?
- ? איזו סכנה טמונה בהתמקדות בצדדים השליליים?
- ? מהי הטכניקה שמציע ר' נחמן כדי לגרום לאדם להאמין בעצמו?



5 - 4 - 3 - 2 - 1

יגעת ומצאת - תאמין

אפשרות נוספת לסיכום הנלמד בשאלות סגורות / דיון מונחה:

נבקש מהתלמידים לחוות את דעתם על ההיגדים באמצעות פתקים (אדום - מזדהה / כחול - לא מזדהה):



כדי שיצליח, די לאדם שיאמין בעצמו.

← למדריך: לא מדויק. אדם שמאמין בעצמו צריך גם להשקיע מאמצים, אלא שאם לא יאמין בעצמו, הוא אפילו לא ינסה.

לכל אחד יש הכוח להגיע להישגים משמעותיים בתחומים שונים.

← למדריך: כך עולה מכל אחד מן המקורות שלמדנו.

מי שרוצה להצליח, צריך להזכיר לעצמו כל הזמן עד כמה הוא גרוע.

← למדריך: אדם שרק יזכיר לעצמו עד כמה הוא גרוע, עלול להתייאש. אדם צריך להזכיר לעצמו גם את היכולת והמסוגלות שלו.

מי שיאמין שיצליח - תמיד יצליח

← למדריך: מי שמציב לעצמו אתגרים עלול גם להיכשל ולהתאכזב. עם זאת, מי שלא ינסה אף פעם, אין לו אפילו סיכוי להצליח. השאלה החשובה היא האם אחרי שנשלים פעם אחת "מרימים ידיים" ומוותרים או ממשיכים לנסות.

במציאות זה לא באמת עובד ככה. מי שיש לו תמיכה, כישרון וכסף - מצליח, ומי שאין לו - יישאר תמיד מאחור.

← למדריך: זו ההזדמנות לפוגג התנגדויות ולברר אם המסר עבר ונקלט בהצלחה.





5 - 4 - 3 - 2 - 1

יגעת ומצאת - תאמין

חלופה ללימוד בחלק ד'

לכיתות המתקשות
בלימוד טקסטים.

מי האיש?

נסו לגלות מי הם האנשים שעליהם נספר לכם בקצרה (אחרי כל חידה המדריך ימתין מעט, ולאחר המתנה קצרה יגלה לתלמידים את הפתרון באמצעות הקרנת התמונה של האיש). החידון כולו - במצגת המיועדת להקרנה.
לחלופין אפשר להציג את הדמויות זו אחר זו מבלי לשאול את התלמידים מי הוא כל אחד מהאנשים.

היא הודחה מתפקידה כמגישת חדשות בטענה שאינה מתאימה לטלוויזיה.

← **אופרה ווינפרי** (מגישת הטלוויזיה הפופולארית בארה"ב)

לאחר שנזרק מקבוצת הכדורסל בתיכון, הוא נעל את עצמו בחדר ובכה...

← **מייקל ג'ורדן** (נחשב לשחקן הכדורסל הטוב בכל הזמנים)

הוא פוטר ממערכת העיתון שבה עבד בטענה שאין לו רעיונות מקוריים והוא חסר דמיון.

← **וולט דיסני** (יוצר הסרטים שמספר פרסי האוסקר שזכה בהם הוא שיא ששום יוצר לא הצליח לשבור)

הוא החל לדבר רק כשהיה כמעט בן 4. כשהיה תלמיד בבית הספר, המורים שלו אמרו עליו שלא יצא ממנו שום דבר רציני.

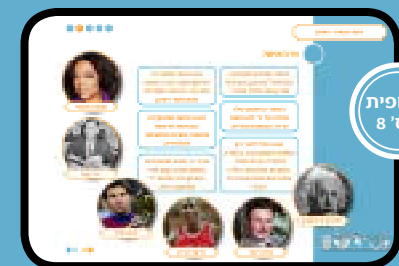
← **אלברט איינשטיין** (פיזיקאי, זוכה פרס נובל ואחד המדענים הגדולים בעולם)

הספר הראשון שלו נדחה על ידי לא פחות מ-27 הוצאות ספרים.

← **ד"ר סוס** (סופר הילדים הפופולרי ביותר בעולם).

בגיל 11 הוצא מהנבחרת משום שהיה קטן מדי ואובחן כמי שחסר לו הורמון גדילה.

← **ליונל מסי** (מגדולי הכדורגלנים בכל הזמנים)



שקופית
מס' 8

שאלות לדיון

- ? מה לדעתכם גרם לאנשים הללו להצליח למרות הכישלונות שחוו?
- ? מה אדם צריך לעשות כדי להצליח בחיים (לכוון ל- 3 תשובות לפחות: להאמין בעצמו; להגדיר משימות ויעדים; ולהתאמץ להגיע אליהם)?



5 - 4 - 3 - 2 - 1

יגעת ומצאת - תאמין

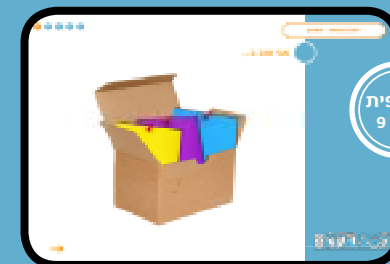
חלק ה' - סיכום

אפשרות א:



כל משתתף מקבל קופסה/מעטפה ושלושה פתקים צבעוניים. בפתק אחד הוא כותב משהו שהוא טוב בו ושם אותו בקופסה שקיבל. בשני הפתקים הנוספים הוא מתאר יכולות וכישורים טובים של מי שיושבים מימינו ומשמאלו. את הפתקים האלה הוא שם בקופסאות שלהם (לכל חבר את הפתק שמתאים לו).

נאמר להם שבכל פעם שירגישו שאינם מאמינים בעצמם, יפתחו את הקופסה שלהם ויראו עד כמה הם בעלי ערך ויכולת.



אפשרות ב:



(אפשרות המובילה אותנו אל היחידה הבאה שתעסוק בחלומות ובשאיפות לעתיד):

כל תלמיד יכתוב על דף משימה שהוא מציב לעצמו לחודש הקרוב.

עליו לבחור תחום מסוים שבו הוא מרגיש שעליו לשפר את המסוגלות שלו / התמודדות עם חוסר האמון שלו בעצמו. המדריך יאסוף את הדפים ויאגד אותם לחוברת. בחלוף חודש, בוחנים יחד את מידת ההצלחה במילוי המשימות, בודקים באיזו מידה הצלחנו, ובאילו שלבים אנחנו עדיין "תקועים".



← חשוב מאוד: לפני שהתלמידים יתחילו לכתוב, המדריך ייתן לתלמידים רעיונות למחמאות הקשורות לתכונות (חכם, נדיב, מפרגן, חם, אמפתי, נעים, חברותי, אכפתי ועוד).

! ביחידה זו עסקנו

בחיבות האמון של האדם בעצמו מכמה היבטים, ושמנו דגש על חיזוק האמון של התלמיד בעצמו וביכולותיו. בסיומה של היחידה יתנסו התלמידים ביישום חיזוק אמון זה באופן אישי.