

צורכי עומק: מסוגלות

<p>1. היכרות עם המושג מסוגלות          2. זיהוי תחושת מסוגלות כללית ותחומים בהם המסוגלות נמוכה/גבוהה          3. היכרות עם גורמים שמשפיעים על תחושת המסוגלות</p>	<p>מטרות המפגש</p>
<p>מסגרת ופתיח:          • טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש          • טקס פתיחה עפ"י החלטת המנחה – ניתן לבצע שינוי בטקס, ולהסביר בהמשך שהשינוי מסמל מעבר של שלב</p> <p>סגירת מפגש קודם ויצירת רציפות:          • תזכורת לגבי המפגש הקודם – למדנו על פירמידת הביטחון: פיזי, חברתי, פסיכולוגי. אח"כ ערכנו חוזה. מישהו/י רוצה להתייחס לזה?          • בעצם סיימנו שלב שאנחנו קוראים לו "קרקע מצמיחה" – אותם הדברים הבסיסיים שאנחנו חייבים להבטיח לעצמנו ואחד לשני כדי שנוכל לצמוח ולהתפתח. זוכרים/ות מה היה שם חוץ מביטחון? קשרים ו-שייכות          • המפגש הזה מסמל מעבר של שלב – אם עד עכשיו עסקנו בעיקר ביחסים שבינינו לאנשים אחרים, במפגשים הקרובים נעסוק בעיקר ביחסים שבינינו לבין... עצמנו, וגם קצת עם הסובבים אותנו</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>חווייה קצרה :          • מבקשים מכל המשתתפים/ות לעמוד, ואומרים שעכשיו נעשה תרגיל קצר ובו יקפצו על רגל אחת למשך 30 שניות          • מבקשים מכל משתתף/ת להעריך כמה קפיצות הוא/היא מסוגלת/ת להשלים ב-30 שניות (לא מחליפים רגליים)          • מזניקים ומודדים          • בסיום מבקשים מכולם/ן לשתף כמה הצליחו לבצע לעומת מה שחשבו מלכתחילה (ברוב הפעמים קופצים פי 2 ויותר מהערכה הראשונית)</p> <p>המשגה:          התחלנו עם תרגיל קצר בנושא המפגש - מסוגלות. אם כן, מהי מסוגלות?          מסוגלות היא האמונה ביכולת שלנו להצליח לבצע משהו .</p> <p>תיאום ציפיות במפגש:          במפגש הזה, כחלק מהתבוננות בעצמנו אתם/ן מוזמנים/ות להתבונן בתחושת המסוגלות שלכם - עד כמה יש לכם/ן אמון שתצליחו לבצע פעולות ולהשיג מטרות בתחומים שונים בחיים? באיזה מקומות מרגישים/ות מסוגלות גבוהה יותר? באילו מקומות מרגישים/ות מסוגלות נמוכה?</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>

	וגם נבחן - מה מעלה את תחושת המסוגלות? מה מוריד אותה?
<p><b>התנסות</b></p>	<p>התהליך:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מותחים על הרצפה חבל כמה שיותר ארוך, כאשר בקצה אחד שלו מניחים דף עם המילה "גבוהה", ובקצה השני – "נמוכה/ בלתי אפשרי"</li> <li>• אומרים לתלמידים/ות שכעת נקריא היגדים, תיאור של תרחישים שונים. לאחר הקריאה של כל היגד הם/הן מתבקשים/ות להסתדר ליד החבל בהתאם לתחושת המסוגלות שלהם/ן לבצע/ להתמודד עם התיאור בהיגד</li> <li>• נקריא בכל פעם תיאור מתחום אחר בחיים --- התיאורים מוצגים בעמוד נפרד בסוף עיבוד בזוגות</li> </ul> <p>בסיום ההתנסות מתחלקים לזוגות, עורכים ריאיון קצר ומתחלפים בתפקידים – 5 דקות כל אחד מראיין את השני X 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• באיזה תחומים/תיאורים הרגשת מסוגלות גבוהה?</li> <li>• מה מביא אותך לחשוב שצליח/י בהם?</li> <li>• מה לדעתך חברים או משפחה יגידו עלייך בתחום הזה?</li> <li>• באיזה תחומים/תיאורים הרגשת מסוגלות נמוכה?</li> <li>• מה אחרים היו אומרים עלייך בתחומים האלו?</li> <li>• מה מביא אותך לחשוב שצליח/י בהם?</li> </ul>
<p><b>עיבוד</b></p>	<p>מזמינים את התלמידים לשתף:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• איך הרגשתם בתרגיל?</li> <li>• מה למדתם על עצמכם?</li> <li>• מה התחדד לכם בשיחות עם החברים?</li> </ul>
<p><b>העמקה</b></p>	<p>שיטות להגברת מסוגלות</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• נזמין את התלמידים/ות לשתף בסיפור אישי: האם יש משהו שבעבר לא הצלחתם/ן או לא הרגשתם/ות מסוגלות והיום מצליחים או שיש תחושת מסוגלות?</li> <li>• יפה, מהתיאורים שלכם/ן מקודם, וגם מהסיפורים ששמענו עכשיו, אנחנו לומדים/ות שיש כל מיני שיטות שמגבירות את תחושת המסוגלות שלנו. בואו ננסה להבין מהן, ואחר-כך כדאי גם שנאמץ אותן:</li> <li>• התנסות חיובית</li> <li>• הצלחות קטנות שהיו לנו בתחום – פירוק משהו גדול ומאיים לרכיבים ולשלבם והצלחה בכל אחד מהם</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● עקשנות ורצון להצליח</li> <li>● דוגמה מאחרים שהצליחו ונתנו לנו השראה</li> <li>● --- דברים נוספים שעלו</li> </ul> <p>● נתבונן גם על תחושת חוסר מסוגלות - למה לפעמים אנחנו מרגישים/ות שאנחנו לא מסוגלים/ות? בואו נתבונן עליהן וננסה להימנע מהן:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● נכשלנו בעבר</li> <li>● אין לנו במי להיעזר / חשש מלנסות לבד</li> <li>● אין לנו דוגמה להצלחה בתחום</li> <li>● היעד נראה בלתי אפשרי</li> </ul> <p>ההשפעה הפסיכולוגית</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● מסוגלות מבוססת על אמונה בעצמנו וביכולת שלנו, ולכן היא מושפעת מאוד מהיבטים פסיכולוגיים. ההיבטים האלו יכולים לעלות לנו, אבל גם להוריד לנו</li> <li>● נבואה שמגשימה את עצמה/ אפקט פגימליון- תופעה פסיכולוגית לפיה תפיסה בתודעתו של האדם עשויה לשנות את המציאות, או במילים אחרות: מחשבה יוצרת מציאות. אנחנו יודעים היום לפי מחקרים שאיך שאדם תופס את עצמו, מחשבותיו ורגשותיו קשורים משפיעים מאד על חייו, והישגיו, כך לדוגמה: אם נאמין שמצב מסוים חסר סיכוי - כנראה שבתוצאה לא תהיה הצלחה רבה, וזאת בשל כך שגם לא קדמנו פעולות לשינוי המצב.</li> <li>● במצב ההפוך - אם נאמין שאנחנו יכולים לשנות, להצליח, שיש לנו כוחות להתמודד ולא נפחד לנסות דברים חדשים/קשים יותר - נגביר את הסיכויים שלנו להצליח (וזאת כי הרגשות וההתנהגות שלנו תרמה להצלחה).</li> <li>● אפקט ההילה - תחושה של מסוגלות בתחום אחד גם יכולה לחזק את הביטחון העצמי, ולתרום לתחושת המסוגלות שלנו בתחומים אחרים. מצד שני, חוסר הצלחה בתחום אחד, עלול לגרום לנו לחשוב שלא נצליח גם בתחום אחר שאנחנו ממש ממש טובים בו</li> </ul> <p>● שיתוף תלמידים/ות:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● מה הם אומרים לעצמם/ן כשמרגישים קושי/חוסר מסוגלות?</li> <li>● מה אומרים להם/ן?</li> <li>● איזה משפטים מחזקים את תחושת המסוגלות שלהם/ן?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● אנחנו כבר מסיימים – שקף/י כמנחה איך ראית אותם בקבוצה: הקשבה, השתתפות, דיבור פתוח ועוד. מה למדת מהם?</li> </ul>	<p>סיכום המפגש</p>

- עוברים בקצרה על מה שהתרחש במפגש: דברנו על מסוגלות – האמונה שנוכל להשיג את מה שאנחנו רוצים. ראינו כבר בהתחלה, שכשקופצים משיגים הרבה יותר ממה שאנחנו מעריכים את עצמנו, כלומר שהרבה פעמים היכולת שלנו הרבה יותר גבוהה ממה שאנחנו מעריכים. למדנו כמה דברים על עצמנו. ראינו גם שיש שיטות להגברת המסוגלות, ושהפסיכולוגיה יכולה לעבוד עבורנו או נגדנו
- נותנים שיעורי בית: בואו נסמן לנו מטרה כקבוצה – שכל אחד/ת/ירשום לעצמו/ה פעולה או מטרה קטנה, שהוא/היא לא בטוח/ה שיכול/ה להשיג. במהלך השבוע הוא/היא ת/יעשה כל מאמץ להשיג אותה. ובשבוע הבא נשמע, האם הצליח/ה, ומה עזר לכך?  
ולפני שמתפזרים, שולח/ת לכם עכשיו לינק לעוד התנסות קצרה בנושא מסוגלות לפני שיוצאים להפסקה.