

# כלי עבודה למנטור

1. עבודה עם חסמים

2. מוטיבציות ומשאבים

חסמים הם תגובה אנושית שכיחה לתהליכי שינוי. חסמים שבחלקם אמיתיים ובחלקם מדומיינים. ההבנה של מהו חסם ואיך ניתן להגבר עליו הוא חלק משמעותי במפתח להצלחה של המתאמן. המטרה שלנו כאן היא לתת כלים לעבוד עם הנושא.

חסמים יכולים לנבוע מקושי כללי לבצע שינוי, מאתגר שיש לתלמיד עם הנושא, המטרה לא ראלית.

שלב 1 - זיהוי חסמים:

- נתבונן יחד על החלק בדף המטרה שבו אני רוצה להתקדם/ מה מונע ממני להיות במקום הרצוי? מה חוסם אותי מהשינוי?
- בא נזכר בשינויים שעשית- איך אתה מרגיש עם שינויים?
- איך אתה מרגיש בנושא \_\_\_ (להשלים את הנושא בו התלמיד רוצה לעבור תהליך)?

**עבודה עם חסמים**

שלב 2 - הפרדה בין חסמים פנימיים וחיצוניים:

- מה מתוך מה שזיהינו קשור/ תלוי בכך ומה באחרים?
- נתחיל עם החסמים (החיצוניים) - האם באמת זה תלוי רק באחרים - יש משהו שאתה יכול לעשות לגביהם? יש משהו בבית הספר שיכול לעזור לך מול זה? יש משהו שאני יכול לעזור?
- בא נחזור למה שאמרת קודם (על מה שתלוי בכך ומה באחרים) יש כאן משהו שהיית רוצה לעשות
- מזמין אותך לכתוב משהו שאתה יכול לעשות לגבי החלק שתלוי בכך, הכתיבה היא לעצמך ורק אם תרצה תוכל לשתף אותי.

שלב 3 עבודה על חסמים פנימיים

- מזמין אותך להזכר במטרות שהצבת ובשינויים שעשית, מה עזר לך לעבור מחסומים כאלו בעבר?
- מה אפשר לקחת מזה למטרה ולשינוי שאתה עושה עכשיו?
- איך תרגיש אחרי שתגיע למטרה, תעשה את השינוי?

כל שינוי שאנחנו רוצים לעשות דורש אנרגיה, לפעמים מקורות האנרגיה לא מספיקים, לא מזוהים או לא זמינים לנו. אחד הדברים החשובים בשינוי הוא להתחבר למקור מוטיבציה ולמשאבים שיעזרו לנו בתהליך

שלב 1 - זיהוי מוטיבציה:

נתבונן יחד במטרה שהצבת/ במה שרצית לשנות מתוך ההתבוננות בזירות השונות ונשאל:- למה זה חשוב לך? מה הסיבות לשינוי שאת/ה רוצה לעשות?(לרשום כמה שיותר סיבות)

נעבור על הסיבות- מה אתה עושה כי אתה רוצה וטוב לך עם זה או כי זה ממקם אותך אחרת או כי אתה מרגיש חייב?

במידה והמוטיבציות חיצוניות בלבד נשקף ונשאל- המטרה הזו עדיין חשובה לך? אם כן- איזו סיבה פנימית, שלא תלויה באחרים, מניעה אותך להשגת המטרה? איך השגת תשפיע עליך?

אם לא- יש מטרה אחרת שהיית רוצה להציב בתחום הזה?

שלב 2 מוטיבציה לתהליך

כשאין לך כח לעשות משהו ואתה בכל זאת מצליח לעשות אותו- מה עוזר לך?

אילו דברים מחזקים אותך? נותנים לך כח?

איך התשובות מהשאלות הקודמות יכולות לעזור לך? מה אתה יכול לעשות שיתן לך כוחות עכשיו, לשינוי שאתה רוצה לעשות?

**מוטיבציות ומשאבים**