**המסוגלות שלי**

היי יקרה,

במפגש אנחנו עוסקות במסוגלות שלנו – האמונה ביכולת שלנו להצליח לבצע משהו. זאת הזדמנות טובה להסתכל על דברים בחיים שלנו בצורה הזאת.

מוכנה?

נתחיל עם שאלה כללית

1. **באיזו מידה את מסכימה עם המשפט הבא: באופן כללי, אני חושבת שאני יכולה להשיג את מה שחשוב לי**

| (5) במידה רבה מאוד | (4) במידה רבה | (3) במידה בינונית | (2) במידה מועטה | (1) בכלל לא |
| --- | --- | --- | --- | --- |

אחלה. נתייחס כעת לתחושת המסוגלות בכמה זירות בחיים

1. **אם ייצא לי להגיע למפגש או מסיבה עם אנשים שאני לא מכירה:**

| (5)עד שנסיים את האירוע יהיו לי כבר חברות חדשות | (4) אפנה לכאלו שאני לא מכירה, ואנסה להכיר אותם | (3) אקשיב לשיחות של אחרים, ואנסה להשחיל כמה מילים  | (2) אשחק עם הטלפון, ואדבר עם מי שיפנה אליי | (1) אשב בצד ואהנה בעיקר מהאוכל |
| --- | --- | --- | --- | --- |

1. **אם אצטרך לנסוע בתחבורה ציבורית למקום שאף פעם לא הייתי בו:**

| (5) אגיע אליו בקלות | (4) אגיע אליו אחרי הרבה חששות | (3) אגיע אליו,אבל יש מצב שאטעה בדרך | (2) אצטרך הרבה עזרה בדרך,או שמישהו יבוא איתי | (1) אעדיף לא לנסות |
| --- | --- | --- | --- | --- |

**אם יתנו לי משימה לימודית בנושא שאני לא מכיר:**

| (4) אצליח לבצע אותה בהצלחה מלאה | (3) אצליח לבצע אותה בהצלחה חלקית | (2) אנסה לבצע אותה, אבל הסיכוי להצליח נמוך | (1) אוותר על הניסיון לבצע אותה, כי אין סיכוי להצליח |
| --- | --- | --- | --- |

נעמיק קצת בחוויית המסוגלות בלימודים

1. **כן כן, כולנו יודעים – יש מבחנים שמצליחים בהם קצת יותר וכאלו שקצת פחות, ויש מקצועות שאוהבים יותר או פחות. ננסה להתעלם מזה. ועדיין מעלים את השאלה שקשורה לכל אחד מאיתנו:**

**באילו מהמקצועות אני מאמינה שאם ארצה להצליח אכן אצליח?**

**(ניתן לסמן כל מה מקצוע שמתאים. אם למקצוע מסוים יש שם קצת אחר בבית-הספר – לא נורא, אפשר עדיין לסמן את מה שהכי דומה)**

| (5) | (8)ספורט | (7)מגמה | (6)תצא"ם | (5)מדעים | (4) אנגלית |  (3) היסטוריה | (2) מתמטיקה |  (1) קודשתושב"ע |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

ולסיכום, נלך על שאלה כבדה...

1. **מה החלום הכי גדול שלי, שאני מאמין/ה שאצליח להגשים? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**