**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)   קודש  תושב"ע |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

ולסיכום, נלך על שאלה כבדה...

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