

## הנחיות להוראת הסדרה פסיכולוגיה חיובית

קהל היעד: תלמידי ג-ד

### רציונל

הפסיכולוגיה החיובית עוסקת בחקר האושר והשגשוג האנושי ומציעה כלים יישומיים, מבוססי מחקר, אשר מסייעים לבני האדם לפרש את החוויות שהם חווים בצורה מיטבית ולחוות רמות של אושר ורווחה נפשית גבוהות יותר.

סדרת הפסיכולוגיה החיובית תכיר לתלמידים את הנושאים הבסיסיים שהפסיכולוגיה החיובית עוסקת בהן, כגון: חשיבה חיובית, הכרת תודה, חוזקות ולמידה מהצלחות. מתוך מטרה לטפח אצל התלמידים מיומנויות של מיקוד שליטה פנימי כדי להעצים את תחושת המסוגלות שלהם בהתמודדות עם קשיים ואתגרים. הסדרה כוללת 3 יחידות, שתפקידן לסייע לתלמידים להתוודע לכוחות השונים הקיימים בהם.

### פירוט המפגשים

מפגש	נושא המפגש	מטרות המפגש
1	חשיבה חיובית והכרת תודה	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. התלמידים ילמדו להסתכל על סיטואציות מנקודות מבט שונות.</li> <li>2. התלמידים יכירו בכוחה של חשיבה חיובית.</li> <li>3. התלמידים יתרגלו זיהוי של דברים חיוביים במציאות שלהם.</li> </ol>
2	חוזקות	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. התלמידים יזהו את החוזקות האישיות שלהם.</li> <li>2. התלמידים יכירו את החוזקות של חבריהם לכיתה.</li> <li>3. התלמידים יבינו כיצד שימוש בחוזקות שלהם יכול להעצים אותם ולסייע לחבריהם לכיתה.</li> </ol>
3	למידה מהצלחות	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. יצירת מוטיבציה להתמודדות עם אתגרים.</li> <li>2. מיקוד תשומת הלב בכוחות התלמידים.</li> <li>3. פיתוח יכולות להתבוננות פנימית ולרפלקציה עצמית.</li> </ol>