

ME במודעות

שיפור מיומנויות של מודעות עצמית

קהל יעד: חטיבת ביניים

הרעיון: שיפור מיומנויות של התבוננות עצמית ומודעות עצמית באמצעות פעילות כיתתית ופעילות אישית. **מודעות עצמית** היא היכולת של האדם להכיר בחוזקות ובמגבלות שלו, לזהות את רגשותיו, את מחשבותיו, את צרכיו ואת ערכיו ולהבין כיצד הם משפיעים על ההתנהגויות שלו במצבים שונים.

המודעות העצמית שלנו מתפתחת עם השנים דרך ההתנסויות שלנו והמשובים שאנו מקבלים מסביבתנו. בהדרגה ובאופן מתפתח אנחנו מתודעים לתכונות שלנו, לנטיות שלנו, לחוזקות, לקשיים ולהתנהגויות המאפיינות אותנו. אנחנו נהיים גם מודעים לאופן שבו התכונות וההתנהגויות שלנו משפיעות על ההתייחסות של הסביבה אלינו.

המודעות העצמית חשובה מאוד לפיתוח היכולת של ויסות עצמי. כשאנחנו מודעים לרגשות שלנו, בעיקר לרגשות חזקים שמעוררים אצלנו התנהגויות מוקצנות, יש לנו שליטה מסוימת עליהם. כשאנחנו גם מודעים לנטייה ההתנהגותית שלנו להגיב אליהם בעוצמה, יש ביכולתנו לעצור לרגע, לבחון את הסיטואציה ולנסות למתן את עוצמת הרגשות ואת עוצמת התגובה.

המודעות העצמית היא גם הצעד הראשון בהתמודדות עם מה שמאתגר אותנו. כשאנחנו מודעים לקשיים, למגבלות ולדפוסים החוזרים החוסמים או מקבעים אותנו, יש לנו אפשרות לדעת היכן להשקיע את המאמצים לשיפור.

המודעות לחוזקות שלנו חשובה לא פחות – היא מחזקת את הדימוי העצמי ואת החוסן שלנו. כשאנחנו מודעים לחוזקות שלנו, אנחנו לא מתמוטטים כתוצאה מכישלון או מפידבק שלילי מהסביבה. אם נשתמש בחוזקות שלנו באופן מודע ומכוון נוכל להגיע להישגים טובים יותר. נדע לפצות בעזרתן על נקודות התורפה שלנו, ולא פחות חשוב – נוכל ליהנות מהן.

ולבסוף, המודעות העצמית לתהליכי החשיבה, הלמידה והעבודה ולתפקוד שלנו מסייעת לנו ללמוד, להשתפר ולהתפתח באופן מתמיד, להפעיל ביקורת עצמית לפי הצורך, להתאים את עצמנו לדרישות המשתנות של המציאות ולמטרות האישיות שלנו.

בסדרה זו נעסוק בהיכרות עם המושגים "התבוננות עצמית" ו"מודעות עצמית" (מפגש 1), נבין את חשיבות המודעות העצמית לרגשות ולתגובות שלנו (מפגש 2), את חשיבות ההיכרות עם החוזקות והקשיים שלנו (מפגש 3) ונחתום במפגש סיכום שבו נבדוק מה אנחנו לוקחים איתנו להמשך הדרך. ראו את פירוט המפגשים בהמשך.

המלצה: כדאי ללוות את הפעילות ביומן **רפלקטיבי** שבו התלמידים יכתבו במהלך המפגשים ואחריהם מחשבות, זיכרונות אישיים, תהיות, רגשות ותובנות. יומן זה מיועד לעיניהם בלבד והם יבחרו האם לשתף אתכם ובמה.

מטרת הסדרה:

פיתוח יכולות חברתיות-רגשיות (SEL) תוך-אישיות:

1. **מודעות עצמית** – הכרת העצמי, הכרת היכולות האישיות, זיהוי מצבי לחץ והתחושות והרגשות הנובעים מהם, זיהוי רגשות והתנהגויות הנובעות מהם, מודעות לתחושת המסוגלות העצמית ופיתוח יכולת להתבוננות פנימית (מתוך מיומנויות דמות הבוגר, שפ"י).

2. הכוונה וניהול עצמי – הכרה, זיהוי, ביטוי רגשות וניהולם, הרגעה וויסות עצמי, פיתוח חשיבה חיובית, שיפור תחושת המסוגלות העצמית, איתור נקודות חוזק, יכולת לבקש סיוע (מתוך מיומנויות דמות הבוגר, שפ"י).

פירוט המפגשים

| מפגש | נושא המפגש | מטרות המפגש |
|------|---------------------|--|
| 1 | להתבונן בעצמי | - להבין את המושג התבוננות עצמית. - להבין את החשיבות של התבוננות עצמית. |
| 2 | הרגשות והתגובות שלי | - לזהות את הרגשות שלנו. - לזהות את ההתנהגויות הנובעות מהרגשות שלנו. - ללמוד לבטא את הרגשות שלנו ולווסת אותם ואת ההתנהגויות הנובעות מהם. |
| 3 | החוזקות והקשיים שלי | - לפתח את המודעות לחוזקות ולמגבלות שלנו. - להבין את חשיבותה של מודעות כזו. - ללמוד למנף את המודעות העצמית לחיזוק תחושת המסוגלות. - להכיר את המושג "מעגל קסמים שלילי" ולקבל כלים כיצד להיחלץ ממעגלים כאלה. |
| 4 | מפגש סיכום | - לעשות אינטגרציה של המסרים שנלמדו במפגשי הסדרה. - לפתח חשיבה חיובית. |