

כולנו יכולים להצליח

פיתוח תחושת מסוגלות עצמית

קהל יעד: כיתות ד-ה

רקע:

"מסוגלות עצמית" (Self-efficacy) הוא מונח שפיתח הפסיכולוג החברתי אלברט בנדורה (Bandura). מדובר בדרך שבה האדם תופס את יכולתו לבצע משימות מסוימות. בנדורה וחוקרים נוספים בעקבותיו מצאו שאנשים המאמינים ביכולתם לבצע מטלות מסוימות ינקטו גישה אקטיבית, יעמידו לעצמם מטרות וינסו להשיג אותן. לעומת זאת, לאנשים שאינם מאמינים ביכולתם לבצע את המטלות, תהיה מוטיבציה נמוכה יותר והם ינקטו עמדה של פסיביות והימנעות. אנשים שתחושת המסוגלות העצמית שלהם גבוהה, ישקיעו מאמץ, יתמידו, יצליחו יותר ויגיעו להישגים גבוהים יותר.

למרות שרמת המסוגלות העצמית היא תכונה של הפרט, הסביבה החברתית והלימודית משפיעה עליה במידה רבה. לפי פרופ' קלודי טל, אפשר לטפח את תחושת המסוגלות העצמית של התלמידים באמצעות יצירה של סביבת למידה שמתקיימים בה המאפיינים האלו:

- ריבוי הזדמנויות עבור כל התלמידים להתנסות בהצלחה במשימות המותאמות ליכולותיהם.
- אווירה רגשית תומכת וסובלנית לטעויות.
- התייחסות לטעויות כאל הזדמנות ללמידה.
- הצבת מודל אישי להתמודדות עם טעויות וקשיים.
- סיוע לתלמידים בחיפוש אסטרטגיות מותאמות והגמשתן לפי הצורך.
- עידוד של חיפוש פתרונות יצירתיים והתמדה.
- סיוע בפיתוח אמירות פנימיות חיוביות ומחזקות.

מבוסס על: קלודי טל, [סביבה מטפחת מסוגלות עצמית אצל ילדים, הורים, גננות ומורים](#).

מונח נוסף שיש לו קשר הדוק לתחושת המסוגלות העצמית הוא "דפוס חשיבה מתפתח", שטבעה פרופ' קרול דוק מאוניברסיטת סטנפורד. דווק הבחינה בין אנשים בעלי דפוס חשיבה מתפתח (Growth Mindset) שמאמינים שבעזרת למידה, השקעת מאמץ והתמדה אפשר לשפר הישגים, לבין בעלי דפוס חשיבה מקובע (Fixed Mindset) שמאמינים שהיכולת ללמוד ולהצליח בתחום מסוים היא מולדת ואי אפשר לרכוש אותה.

דפוס חשיבה מתפתח תורם כמובן לתחושת המסוגלות העצמית מכיוון שההנחה שתמיד אפשר להשתנות, להתפתח ולהשתפר, מעלה את המוטיבציה להתנסות ומשפרת את ההתמודדות עם טעות או כישלון. אדם בעל דפוס חשיבה מתפתח יהיה סובלני יותר כלפי טעויות של עצמו ושל אחרים ויראה בכישלון או בטעות מכשול נקודתי בלבד שאפשר להתגבר עליו בעזרת מאמץ והתמדה, ולא הוכחה שאין לו יכולת או סיכוי להצליח.

מטרות:

1. להעלות את מודעות התלמידים ליכולתם להשתפר באופן מתמיד.
2. לסייע לתלמידים לפתח דפוס חשיבה מתפתח.
3. להכיר לתלמידים את המושג "תחושת מסוגלות עצמית".
4. לספק לתלמידים כלים להעלאת תחושת המסוגלות העצמית.

5. לעזור לתלמידים להבין כיצד אווירה טובה בכיתה תורמת לתחושת המסוגלות העצמית שלהם.

מהלך ההוראה בכיתה

שקופית פתיחה



שאלו את התלמידים במה לדעתם יעסוק המפגש, האם הם שמעו את המונח "תחושת מסוגלות עצמית" ומה המשמעות שלו לדעתם. בקשו מהם לחשוב מה עוזר להם להצליח בתחומים שונים ומה מקשה עליהם להצליח.

שקופית 1 – "לא מצליח במתמטיקה"



צפו עם התלמידים בסרטון הקצר. לאחר מכן, שאלו אותם איך הם הרגישו במהלך הצפייה, האם הזדהו עם הדמות והאם היו מצבים בחיים שבהם הרגישו תחושה דומה.

שקופית 2 – מדוע זה קורה?



בקשו מהתלמידים לשער מדוע עמית אינו מצליח במתמטיקה ולהוסיף רעיונות משלהם. מטרת הפעילות שבשקופית זו היא לפתוח את החשיבה של התלמידים לדפוס חשיבה מתפתח.

הסבו את תשומת לב התלמידים לתשובה השנייה: "הוא **חושב** שהוא לא מסוגל...". שאלו אותם על ההבדל בין "לא מסוגל" לבין "חושב שהוא לא מסוגל". שאלו: האם מי שחושב שאינו מסוגל בהכרח אינו מסוגל?

לאחר מכן, לחצו על **שאלות לדין** ונהלו שיח באמצעות השאלות. לסיום, לחצו על **הידעתם** וקראו ביחד בכיתה.

שקופית 3 – גאונות מלידה או מאמץ והתמדה?

גם בשקופית זו נאתגר את דפוס החשיבה המקובע, במטרה לפתוח את החשיבה לכך שהצלחה אינה נובעת בהכרח מכישורים מולדים אלא מושפעת ממידת ההשקעה וההתמדה.

לחצו על הידעתם? וקראו עם התלמידים את הכתוב.

עמוד 3 מתוך 6

גאונות מלידה או מאמץ והתמדה?

חשבו על אנשים מפורסמים במדע כמו אלברט איינשטיין, אייק ניוטון ומארי קירי. לדעתכם, מה הביא להישגים העצומים שלהם שתרמו כל כך הרבה לאנושות, גאונות מלידה או מאמץ והתמדה?

גם וגם: 13

מאמץ והתמדה: 10

גאונות מלידה: 5

הידעתם?

הבא < > הקודם

שקופית 4 – איך אנחנו יכולים לעזור לעצמנו להצליח?

מטרתה של הפעילות שבשקופית זו להעלות את המודעות של התלמידים להבדל בין אמירות פנימיות שעוזרות להם להצליח לבין כאלה שלא, ולעודד אותם לסגל לעצמם אמירות פנימיות חיוביות. ולהבין את הנזק שגורמות לנו אמירות פנימיות שליליות.

נהלו דיון עם התלמידים ושאלו אותם כיצד לדעתם האמירות הפנימיות החיוביות עוזרות לנו להצליח, ומהו לדעתם הנזק שבאמירות הפנימיות השליליות – כיצד הן משפיעות עלינו.

עמוד 4 מתוך 6

איך אנחנו יכולים לעזור לעצמנו להצליח?

כשתלמידים נכשלים במשימה או במבחן, אילו מחשבות יעזרו להם להצליח יותר בפעם הבאה? סמנו לייק ליד המחשבות שעוזרות ודיסלייק ליד מחשבות שמקשות.

שוב נכשלתי, תמיד זה קורה לי.

אנסה להבין למה לא הצלחתי.

תבאס, אבל אם אתרגל יותר,

אף אחד לא מושלם, קורה שנכשלים.

למה כולם תמיד מצליחים ואני לא?

אחר: הקלידו כאן

המורה הזאת לא הוגנת.

הידעתם?

הבא < > הקודם

שקופית 5 – מי האחראי לתחושת המסוגלות העצמית של התלמידים בכיתה?

זוהי פעילות סקר ומטרתה לעורר מחשבה ודיון – האם האחראיות היא של המורה? של התלמידים? אולי גם וגם?

אף על פי שתחושת מסוגלות עצמית היא מאפיין של הפרט, גם לאווירה הקבוצתית או הכיתתית יש השפעה עליה וחשוב להיות מודעים לכך.

לחצו על שאלות לדיון ונהלו שיח כיתתי באמצעותן.

עמוד 5 מתוך 6

מי האחראי לתחושת המסוגלות העצמית של התלמידים בכיתה?

גם וגם: 0

התלמידים: 0

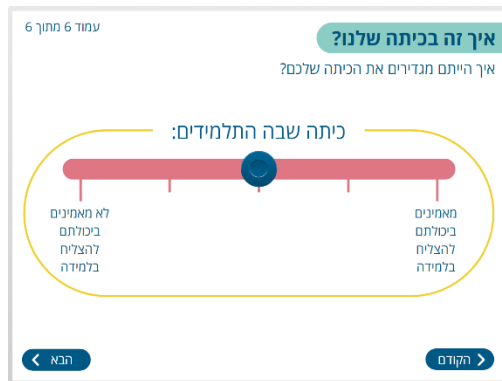
המורה: 0

הסבירו את תשובותיכם.

שאלות לדיון

הבא < > הקודם

שקופית 6 – איך זה בכיתה שלנו?



פעילות זו עוסקת בשאלה רגישה שעלולה להעלות על פני השטח ביקורת כלפיכם מצד התלמידים. חשוב שתכילו את המסרים ותיתנו לגיטימציה לכל תחושה שתעלה, בלי להיכנס לעמדת התגוננות. זוהי הזדמנות מצוינת לשמש לתלמידים דוגמה להתמודדות עם ביקורת ולהעביר להם את המסר שאתם שומעים אותם, לוקחים את דבריהם לתשומת ליבכם וחושבים מה תוכלו לעשות כדי לשפר. אם לדעתכם יש משהו שדורש המשך בירור אישי, עשו זאת בפרטיות עם התלמיד/ה מחוץ לשיעור.

הקדישו חלק מהזמן לשיח על יכולתם של התלמידים לסייע לחבריהם להאמין בעצמם יותר ובקשו מהם הצעות כיצד לעשות זאת.

שקופית 7 – אז מה אפשר לעשות?



חלקו את התלמידים לקבוצות או תנו להם להתחלק בעצמם.

הזמינו את התלמידים לפעול לפי ההנחיות שבשקופית. בחרו האם להיעזר בהצעות המערכת במהלך המשימה או להציג את ההצעות כחומר להעשרה לאחר ביצוע המשימה. אם החלטתם שהתלמידים ייעזרו ברעיונות מרשימת ההצעות, בקשו מהם לנמק את ההצעות ולהרחיב את הדיון עליהן בקבוצות ובהצגה בכיתה.

סיימו את השיעור בלחיצה על **סבב סיכום במליאה** ובקשו מהתלמידים לחשוב על השאלה שתיפתח בחלונת. התלמידים יכולים לכתוב את מחשבותיהם במחברות או בדפים ומי שירצה יוכל לשתף בהן את הכיתה.