

## מי אני?

למודעות עצמית יש יתרונות רבים ולכן חשוב לטפח בקרב תלמידים מיומנויות, כמו למשל: הכרה בחוזקות ובחולשות שלהם, בכישורים הטבעיים שלהם, במשאלות ליבם, בהרגלים שלהם, בתחביבים, במקומות האהובים עליהם ובאתגרים שהם מתמודדים איתם מדי יום.

ככל שהתלמידים יהיו מודעים יותר לעצמם, כך יוכלו להבין טוב יותר כיצד הרגשות שלהם משפיעים על קבלת ההחלטות שלהם ועל הדרך שבה הם מתייחסים לאנשים אחרים בחייהם.

פיתוח מודעות עצמית בגיל צעיר מפתח ומשפר כישורים אישיים רבים, בהם:

- אינטליגנציה רגשית.
- תחושת אמפתיה וחמלה כלפי אחרים.
- כישורי תקשורת והקשבה.
- כישורי חשיבה ביקורתית.
- יכולת לקבל החלטות טובות.
- קיום מערכות יחסים חזקות.
- כישורי מנהיגות.

## **אז איך נוכל לטפח מודעות עצמית?**

אחת הדרכים היא פעילות של **ציור גוף**:

בקשו מהתלמידים להתחלק לזוגות ולצייר את עצמם על בריסטול בגודל אמיתי – תלמיד אחד ישכב והשני יצייר אותו.

לאחר מכן, התלמידים יכתבו על עצמם בתוך דמותם המצוירת, או בצידה:

- ראש – תוכניות לעתיד או חלומות.
- פה – מאכלים שאהובים עליי או משפטים שאני בדרך כלל אומר/ת.
- ידיים – תחביבים או דברים שאני אוהב/ת לעשות.
- רגליים – מקום שאני אוהב/ת במיוחד.
- לב – אנשים שאהובים עליי או דברים שמטרידים אותי.
- עיניים – דברים שמעניינים אותי.

אחרי שכולם יסיימו, תלו את הציורים על הקירות. בקשו מהתלמידים לעבור בין הציורים, להתבונן בהם ולחשוב על שלושה דברים שהם היו רוצים לקחת לעצמם ממה שהאחרים כתבו. לאחר מכן, בקשו מהם לשתף במחשבותיהם במליאה בכיתה.

