



# חיבור לתאוריה

מפגש זה כולל שני חלקים. החלק הראשון מאפשר חיבור לכוחות על בסיס תאוריות בפסיכולוגיה העוסקות בחקירה ובפיתוח של החוזקות הפנימיות של האדם, המובילות להגברת המודעות העצמית. החלק השני מתמקד בהבנת המושג "מודעות עצמית" כפי שהוא בא לידי ביטוי בספרות המחקר, ונסקר במחקר מטא-אנליזה המאגם את כל ההגדרות בתחום זה עד לשנת 2022.

קהל היעד  
מדריכות פדגוגיות,  
מורות מכשירות  
וסטודנטיות להוראה



מטרות המפגש



1. הכרה בחוזקות של כל אחד מהמשתתפים
2. למידת מושגי יסוד במודעות עצמית
3. היכרות עם חוקרים מובילים בתחום
4. ביסוס הקשר בין התאוריה לבין פרקטיקת ההוראה

חומרים נלווים



- מאמר ערוך תוכן המבוסס על המאמר  
Defining self-awareness in the context of adult development: a systematic literature review. Journal of Management Education, 46 (1). pp. 140-177  
לינק: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1052562921990065>
- ערכת "כוח העל שלי" (כוללת כותרת ללוח "כוחות העל שלנו" ודפי ציור)

## היערכות

מומלץ לשלוח למשתתפות את המאמר זמן מה לפני המפגש, ולעודד אותן לקרוא אותו בהנאה במועד ובמקום הנוח להן. ניתן להזמין את המשתתפות לזהות אילו רגשות, מחשבות ותחושות התעוררו בהן בזמן קריאת המאמר, ולסמן אותם לעצמן.

**הערה למנחה:** חשוב לתת לסגל ולסטודנטים לקרוא את המאמר בשלמותו, ואף לעודד את הקריאה של מאמר המקור באנגלית כחלק מהדרישות האקדמיות. לצד זה, חשוב להתחשב בסטודנטיות שיש להן התאמות לימודיות, ועל פי שיקול דעת המרצה לבחור חלקים ממנו לקריאה באנגלית.



## פעילות פתיחה לנושא המודעות העצמית: כוח העל שלי

הקדמה  
תאוריות רבות מדגישות את החשיבות שבזיהוי כוחותיו הפנימיים של האדם. שתיים מהמרכזיות שבהן הן תאוריית האינטליגנציות המרובות (Gardner, 1983) וגישה מבוססת עוצמות המוכרת בשם פסיכולוגיה חיובית (Linley et al., 2006). לפי תאוריית האינטליגנציות המרובות, מעבר למדדים מסורתיים דוגמת מנת משכל, אנשים ניחנים בסוגים שונים של אינטליגנציות: אינטליגנציות לשוניות, לוגיות-מתמטיות, מרחביות, מוזיקליות, גופניות-קינסטטיות, בין-אישיות, תוך-אישיות ונטורליסטיות. הזיהוי והפיתוח של האינטליגנציות הללו יכולים לעזור לאנשים לחשוף את החוזקות הפנימיות שלהם.

הפעילות שלהלן מעודדת את המשתתפות להכיר באינטליגנציות שלהן ככוח. תומכת בכך גם גישת הפסיכולוגיה החיובית. גישה זו מתמקדת בזיהוי ובפיתוח החוזקות והמידות הייחודיות של הפרט. באמצעות הכרה בחוזקות אלה וטיפוחן, אנשים יכולים לנצל את הכוחות הפנימיים שלהם ולהשיג פריחה אישית. הפעילות "כוחות העל שלי" היא דוגמה לעבודה על הגברת המודעות העצמית לכוחות הפנימיים שלנו.



### פעילות פתיחה: מסרות

1. הגברת המודעות העצמית באמצעות הכרה בחוזקות ושייכות
2. חיזוק תחושת השייכות לקבוצה
3. הגברת המסוגלות לעסוק בנושא בצורה יזומה וישירה

### הערה למנחה

טרם המפגש, המנחה תולה את הכותרת "כוחות העל שלנו" (ניתן למצוא בחומרי העזר) על הקיר, כך שהמשתתפות יוכלו לתלות תחתיה את "כוחות העל" שלהן. מומלץ לייצר שניים-שלושה לוחות כאלה, כדי שכולן יוכלו לעבור ביניהם ולהתבונן בהם.

### עבודה עצמית



1. המשתתפות יקבלו את דף "כוחות העל שלי".
  2. כל משתתפת תחשוב על כוח על שקיים בה. כוח שעוזר לה במצבי חיים שונים, כוח שהיא מכירה בעצמה, שהסביבה שלה מכירה בה, ושהיא מודה עליו.
  3. המשתתפות ייתנו שם לכוח הזה, ויתארו אותו במשפט על גבי דף הכוחות.
  4. המשתתפות יציירו את כוח העל שלהן.
- ➔ אין צורך לכתוב שם על גבי הדף.

### מליאה



- המשתתפות מוזמנות לעבור בין לוחות הכוחות שנוצרו, להתבונן בהם ולחשוב:
- איזה כוח יש להן והן לא חשבו עליו?
  - איזה כוח הן היו רוצות ואין להן?
  - איזה כוח יש להן, אך בעוצמה נמוכה?
- לאחר שהמשתתפות עוברות בין הלוחות הן עומדות או מתיישבות במעגל. המנחה מבקשת מכמה משתתפות (3-5) להציג את הציורים שלהן, ושואלת אותן:
- מתי את משתמשת בכוח העל בחיים האישיים והמקצועיים שלך?
  - כיצד כוח העל בא לידי ביטוי בחיים האישיים והמקצועיים שלך?
- לאחר הצגת כל כוח על, המנחה מזמינה את המשתתפות שגם להן יש אותו "כוח על" לצעוד צעד קדימה, ואחרי כמה שניות לחזור למעגל. המטרה היא לאפשר לחברות הקבוצה להתוודע לדומה ולשונה ביניהן. המנחה מזמינה את מי שאין לה כוח העל הזה אבל הייתה רוצה אותו, ללכת צעד קדימה. המנחה בוחרת כמה מהן באופן רנדומלי ושואלת אותן: למה היית רוצה שיהיה לה כוח העל הזה? האם היית משתמשת בו באופן שעדיין לא תואר?

### סיכום במליאה



- המנחה מסכמת את התרגיל ואת הקשר בינו לבין התרומה שיש להגברת המודעות העצמית לתהליכי למידה. ניתן להתייחס לנקודות אלה:
1. היכולת להכיר את עצמי, לזהות את הכוחות שלי ולדעת לשיים אותם היא אחד הבסיסים של למידה חברתית-רגשית.
  2. שיתוף אחרים בכוחות שלי והיכרות עם כוחות של אחרים מסייעים לנו להגביר את המודעות העצמית כלפי האחר.
  3. למידה מזמנת לעיתים תחושות של הצלחה, ולצידה תחושות של לחץ, חשש מכישלון, הצפה רגשית מאירועי למידה לא טובים שנחוו בעבר ועוד. הכרה והנכחה של הכוחות בקבוצה יכולות לתמוך ולסייע בהתמודדות עם תחושות שליליות בתהליך הלמידה באקדמיה.

### הערה למנחה

מומלץ שהמנחה **תתייחס** לכוחות המשותפים שעלו בקבוצה ולכוחות הייחודיים, **תבליט** את הכוחות שיכולים לסייע בתהליך הלמידה בקורס שלו, ו**תחבר** אותם לתחום הדעת. לדוגמה, אם עלה בקבוצה כוח דוגמת שמירה על סדר וארגון, ונושא הקורס הוא מחקר בביולוגיה, ניתן להזכיר כוח זה כאשר מדברים על כללי הבטיחות במעבדה, ובכך לסייע לסטודנטיות לעשות חיבורים בין הכוחות שלהן לבין פעילויות בלמידה. נוסף על כך, ניתן גם להיעזר בסטודנטיות בעלות הכוחות הללו לניהול הבטיחות לאורך השנה.



## לב המפגש: תאוריות מרכזיות במודעות עצמית

שלב א

עבודה עצמית



המשתתפות יקראו את המאמר ערוך התוכן ויסמנו מילים, משפטים ורעיונות שמשכו את תשומת ליבן (מחדשים, מדייקים, מפתיעים, מסקרנים, מעוררים שאלה או מחלוקת). לאחר הקריאה, המשתתפות יסמנו משפטים שירצו לשתף בשיח הקבוצתי, ויארגנו את התובנות המרכזיות שלהן לקראת ההצגה בקבוצה. יש לחלק את דף ההנחיות.

בחלק זה המשתתפות מתבקשות למקד את תשומת הלב בתוכן של המאמר. לצד התוכן, כדאי להתייחס גם לתהליך שהמשתתפות עוברות. מיקוד תשומת הלב בתהליך יכול להיעשות בעזרת שאלות מנחות לאחר הקריאה: זהו אילו רגשות, מחשבות ותחושות התעוררו בך בזמן קריאת המאמר. האם נהנית מהקריאה שלו? האם הבנת את הצורך בקריאת מאמרים כחלק מתהליך הלמידה? מה עזר לך להתרכז בקריאת המאמר, ומה עוד היית צריכה כדי ליהנות מקריאתו?

שלב ב

שיח בקבוצות



כל אחת מחברות הקבוצה מציגה משפט, רעיון, תוכן, מסר, תובנה שהיא בחרה מהמאמר, ומסבירה את בחירתה. נוסף על כך היא משתפת במידע או במסר שחשוב לה להעביר הלאה לאנשי חינוך, ומסבירה את בחירתה.

הזמנה להתבוננות פנימית: במהלך השיח וההקשבה לאחרות המשתתפות ינסו לזהות את המחשבות, הרגשות והתחושות שלהן.

➤ גודל הקבוצה האידיאלי הוא ארבע משתתפות

שלב ג

סיכום הקול  
הקבוצתי



כל קבוצה מנסחת את הרעיונות, המסרים או התובנות המרכזיות שעלו בשיח הקבוצתי, באופן כזה שתוכל להציג אותם לקבוצות האחרות בצורה יצירתית, בדרך שמתאימה לה (שקף מסכם במצגת, שיר, סיפור, משחק תפקידים ועוד. משך ההצגה כ-5 דקות). כל קבוצה בוחרת באחת מחברותיה להיות נציגתה במליאה.

➤ התוצר הקבוצתי יוצג במפגש הבא

סיכום במליאה



המנחה מתייחסת לשני החלקים של השיעור ומחברת ביניהם, למשל כך:

במפגש התחברנו לכוחות העל שלנו, הצגנו אותם בקבוצה וגם הכרנו את כוחות העל של החברות בה. פעילות זו אפשרה לנו לתרגל הגברה של המודעות העצמית לכוחות שלנו. בהמשך קראנו מאמר המתאר מהי מודעות עצמית, ומדוע חשוב לתרגל אותה. עבדנו באופן עצמי, ועבודה זו אפשרה לנו לזהות מה עוזר לנו להתרכז, מה מסייע לנו להיות פעילות בלמידה, ומה מסיח את הקשב שלנו מהמשימה. היא גם הרחיבה את הידע שלנו בדבר מודעות עצמית, והאופן שבו היא מתוארת בספרות התאוריה והמחקר. העבודה בקבוצה עודדה העמקה נוספת וביור של המסרים המרכזיים שעולים מהמאמר ויכולים לסייע בעבודה החינוכית. במפגש הבא כל קבוצה תציג את התובנות והמסרים שלה בדרך יצירתית ומהנה.

ניתן לסיים במעגל הכרת תודה. המשתתפות עומדים במעגל. כל משתתפת מודה על משהו שקשור למפגש. משהו שהיא העריכה, שנתן לה השראה, או שתזכור. מעגל הכרת תודה מטפח אווירה חיובית ומעורר הערכה.