



חיבור למעשה

מפגש זה עוסק ברכיבי המודעות העצמית באמצעות היכרות עם הגדרותיה השונות בספרות. מודעות עצמית היא מונח מורכב, שניתן להגדיר ולהבין בדרכים שונות. חקירה והבנה של הגדרות מרובות מאפשרות ראייה הוליסטית של המודעות העצמית ושל הממדים השונים שלה. באמצעות הבנת ההגדרות השונות, ניתן לזהות את הרכיבים המתאימים ביותר לאמונות, לערכים, לחוויות ולחיים האישיים והמקצועיים של כל אדם. כלומר, התאמה אישית מאפשרת גיבוש של מסגרת מושגית ברורה יותר למודעות עצמית, מסגרת המהדהדת את נקודת המבט הייחודית של האדם.

זאת ועוד, חקר הגדרות שונות של מודעות עצמית מזמין עיסוק בחקירה עצמית והתבוננות פנימה. הוא מעודד הרהור על המחשבות, הרגשות, ההתנהגויות והערכים, ומעמיק את ההבנה של האדם את עצמו. תהליך זה של חקירה עצמית מוביל לצמיחה אישית, קבלה עצמית והבנה גדולה יותר של אחרים.

מפגש זה כולל שני חלקים, בחלק הראשון המשתתפות ינסחו הגדרה אינטגרטיבית אישית למונח מודעות עצמית. בחלק השני המשתתפות יתרגלו חיזוק של המודעות העצמית באמצעות מפת הרכיבים שנבנתה מתוך המאמר. מפת הרכיבים מדגימה כיצד אפשר להפוך תאוריה לפרקטיקת עבודה, במטרה להגביר את המודעות העצמית בשיעורים. בתום המפגש המשתתפות יוכלו לחשוב על כלים נוספים שניתן ליצור לנושא.

קהל היעד

מדריכות פדגוגיות,
מורות מכשירות
וסטודנטיות להוראה



מטרות המפגש



1. היכרות עם מגוון ההגדרות למודעות עצמית הקיימות בספרות
2. יצירת הגדרה אינטגרטיבית אישית למונח מודעות עצמית, לאור ההגדרות השונות המופיעות במאמר
3. תרגול רכיבי המודעות העצמית באמצעות מפת הרכיבים

חומרים נלווים

- דף הגדרות
- מפת הרכיבים
- מפת הרכיבים - דף תרגול



פעילות פתיחה: "מי אני?"

המשתתפות מוזמנות לכתוב אחרי המילה "אני" עשרה תארים/הגדרות שלהן (למשל: אני סטודנטית, אני אימא, אני כלה, אני תופרת, אני שרה במקלחת ועוד).

עבודה עצמית



במעגל, כל משתתפת משתפת את האחרות באחת התשובות שכתבה. המנחה היא חלק מהקבוצה. הערה: חשוב להגיד רק דבר אחד, בלי להסביר, כדי שהסבב יהיה קצר וההגדרות השונות יהדהדו בחלל. האווירה בחדר תאפשר העמקה של ההיכרות והתבוננות פנימית בדברים שמגדירים אותנו, דרך המפגש עם האחר. המנחה לא צריכה לתאר את מטרת התרגיל, וגם לא להסביר את מה שקרה בחדר.

מליאה





לב המפגש: הגדרות ורכיבים של המודעות העצמית

שלב א • הגדרות של מודעות עצמית

כל משתתפת קוראת מספר הגדרות (לכחות 5) מתוך דף ההגדרות ומסמנת את הרכיבים המרכזיים בהגדרה/מילות מפתח. המשתתפת מנסה לנסח לעצמה הגדרה של מודעות עצמית המביאה לידי ביטוי מספר רב ככל האפשר של רכיבים/מילות מפתח.

עבודה עצמית



כל אחת מחברות הקבוצה משתפת בהגדרה שכתבה, ומדגישה את הרכיבים/מילות המפתח שחשובים לה ושהיא רוצה לכלול בהגדרה הקבוצתית. המשתתפות מגבשות הגדרה קבוצתית למונח מודעות עצמית על סמך ההגדרות שהוצגו. ניתן להעלות את ההגדרות לטבלה בקובץ שיתופי, ולהקריין אותן במליאה.

עבודה בקבוצות



המנחה מזמינה 2-3 קבוצות לשתף בהגדרות. המשתתפות בוחנות יחד את הדמיון ואת השוני בין ההגדרות של הקבוצות, ומזהות את הרכיבים המרכזיים. המנחה מחלקת את מפת הרכיבים ובוחנת אותה עם הקבוצה יחד בהקשר של השיח שנוצר. המנחה מסבירה כי מפת הרכיבים נבנתה מתוך המאמר, וכי היא כלי עבודה להעמקת המודעות העצמית. בכך המפה היא דוגמה לאופן שבו ניתן להשתמש במאמר אקדמי לבניית כלי עבודה ולשיפור הפרקטיקה.

מליאה



שלב ב • תרגול רכיבי המודעות העצמית

כל משתתפת קוראת את פירוט הרכיבים כפי שהוא מופיע במפת הרכיבים, ומתרגלת לפי ההנחיות הרשומות במפה. שימו לב, המנחה מבהיר כי הדברים שייכתבו יוצגו במליאה. לאחר סיום המשימה, המשתתפות יקפלו את הדף לחצי וירכזו את כל הדפים בערמה.

עבודה עצמית



המנחה תחלק את הדפים בין המשתתפות באופן אקראי. במעגל, כל משתתפת בתורה תפתח את הדף שקיבלה, תקריא 2-3 תרגולים, וחברות הקבוצה יחד ינסו לנחש של מי הדף. הסטודנטית שהדף שייך לה תהיה הבאה שתקריא. בסוף פעילות זו, המנחה תבקש מכמה משתתפות לשתף ולספר כיצד תהליך הלמידה המקדים (המפגש הראשון והשני) אפשר או קידם את היישום בדף מפת הרכיבים של מודעות עצמית.

מליאה



ניתן להשתמש במפת הרכיבים למטרות שונות: פעילות היכרות שלי עם עצמי ועם האחר; פעילות חונך בוגר; ביום הורים; בפתיחת שנה; ביום המשפחה. אפשר אף להתאים אותו למסגרת המשפחתית, ולחלק לתלמידים לתרגול עם הוריהם בבית.



הערה למנחה

ניתן להשתמש במפת הרכיבים גם בזירות שונות. היא יכולה להוות בסיס לשיעור או שניים בכיתה מלאה, או לפתוח שיעור פרטני. בפתיחה מסוג זה הסטודנטית והתלמידה בוחרות רכיב ומתייחסות אליו. משיעור לשיעור הדף יתמלא.

המנחה מסכמת את הלמידה במפגש זה בהתייחסות לאינטגרציה בין המודעות העצמית לבין תחום הדעת.

סיכום במליאה



דוגמאות לאינטגרציה לדיסציפלינות

אחד ההיבטים שאפשר להתייחס אליהם הוא הקשר בין ערכים לבין **התוכן הדיסציפלינרי**.
מקרא: המאמר עוסק, בין היתר, בהיכרות עם מערכת האמונות והערכים שלי. החיבור בין האמונות והערכים שלי לבין סיפורי התנ"ך מאפשר לנו להעמיק את ההבנה בפרק ובמסרים החברתיים שלו.

מתמטיקה: אם נבחן את עולם הערכים שלנו, נוכל לזהות דמיון ושוני בינו לבין זה של החברים שלנו. כמו שלעיתים יש כמה דרכים להגיע לפתרון בעיה במתמטיקה, אדם אחד יחשוב שצריך לנהוג באופן מסוים ובדרך אחת, ואחר יכול להגיע לאותה תוצאה בדרך אחרת.

דוגמה לחיבור לחיים: רוב הקבוצות בחברה הישראלית (ערבים, דתיים, חילונים) רוצות מדינה דמוקרטית הנשענת על זכות הבחירה של העם. במילים אחרות, כולם מבינים שפתרון המשוואה הוא שהנעלם שווה דמוקרטיה (בדומה לפתרון תרגיל שבו $X=3$), אך המאבק הוא על הדרך. קבוצה אחת מאמינה שעילת הסבירות מחזקת את הדמוקרטיה ומביאה תימוכין רבים לכך, ואילו הקבוצה האחרת חושבת שביטול עילת הסבירות יחזק את הדמוקרטיה. התוצאה הסופית היא זהה (דמוקרטיה או $X=3$), אך יש שתי התנהגויות שונות לביטוי הערך הזה. בשפה המתמטית נקראה לערך "התוצאה".

נוסף על כך, במתמטיקה קיימים תהליכי בקרה והערכה לבחינה של התוצאה שהושגה. למשל, אם התוצאה היא שורש שלילי, זהו סימן לכך שיייתכן כי אף שהלכנו בדרך שחשבנו שהיא נכונה, לא הגענו לתוצאה הרצויה. המורה יכולה להזמין את התלמידים לבחון אם ובאיזה אופן התנהגותם אכן מסייעת לקידום הערך שחשוב להם במקרים שונים בחייהם. כלומר, האם ההתנהגויות שגזרו מהערכים שלהם מובילות לתוצאה שרצו, או מביאות לידי ביטוי את הערך שהם מאמינים בו. יתרה מכך, כפי שהמתמטיקה מספקת כלים לבקרה, המורה יכולה לשאול את התלמידים אילו כלים לבקרה יש להם בחיים כדי לבדוק שהערכים שהם הולכים לאורם אכן באים לידי ביטוי התנהגותי בחייהם.

היבט אחר שאפשר להתייחס אליו הוא הקשר בין ערכים לבין **תהליך הלמידה**, ולא לתוכן הדיסציפלינרי.
מתמטיקה: ניתן להתייחס לערך של התמדה במשימה והתמודדות מול קושי, או לערך של עזרה לזולת. מה אני אומרת לעצמי כשאני מנסה לפתור תרגיל ולא מצליח? האם יש לי דפוס חשיבה מתפתח, המאפשר לי גמישות מחשבתית ואמונה בעצמי ובכך מקדם אותי לנסות שוב? או שאני אומרת לעצמי שזו עוד הוכחה לכך שאני לא מספיק טובה? האם אני מתקדמת לתרגיל הבא אף שהסטודנטית שלצידי לא מבינה אותו?

כסיכום, המנחה יכולה לדון בחשיבות שיש לעיסוק בנושא בקרב סטודנטיות ותלמידים, ולהתייחס להיבטים אופרטיביים של עבודה בנושא באמצעות השאלה "האם וכיצד ניתן להשתמש בשיעור כמו זה עם תלמידים בגילים שונים, ולאורך זמן?" המשתתפות יציעו פעילויות מגוונות המאפשרות הגברה של המודעות העצמית באמצעות מפת הרכיבים.

המנחה מסכמת את הלמידה בשלושת המפגשים

ערכה זו התמקדה במודעות עצמית, כחלק מלמידה חברתית-רגשית. הלמידה כללה שילוב בין תאוריה, מחקר ושדה.

הכרנו את שלל ההגדרות הקיימות למונח מודעות עצמית ואת המורכבות שבהגדרתו. הכרנו חוקרים מובילים, חידדנו את המסרים החשובים שהיינו רוצות שיוטמעו בעולם החינוך, ותרגלנו חיזוק של המודעות העצמית באמצעות המאמר.

השתמשו במגוון שיטות הוראה. כל מפגש הורכב משלושה חלקים מרכזיים. הראשון – תרגיל פתיחה שסייע למשתתפות להיכנס למפגש ולמקד את הקשב פנימה. השני – לב המפגש, שכלל עבודה עצמית, עבודה בזוגות או בקבוצות קטנות; השלישי – סגירת המפגש במליאה.