

# פעילויות לזיהוי ולהעצמה של חוזקות אצל מורים ותלמידים (מקבץ פעילויות מתוך תכנית "חזק ואמץ" שפותחה במרכז לכישורי למידה)

1

המכון לפסיכולוגיה חיובית בחינוך  
המרכז לכישורי למידה, רשת אורט ©

המרכז  
לכישורי  
למידה



מכללת ונתי ספר לטכנולוגיה  
סתקומת למדעים

"המפתח להישגים גדולים ולאפשר הוא  
הפעלת החוזקות שלך, לא תיקון טעויותיך  
ומגרעותיך. הצעד הראשון הוא הכרת  
החוזקות שלך...."  
(פרופ' מרטין סליגמן)

"הטרגדיה האמיתית של החיילים היא לא שלכל  
אחד מאיתנו אין מספיק חוזקות; הטרגדיה  
היא שאנחנו לא משתמשים בחוזקות שיש  
לנו."

(Buckingham & Clifton)

## מהי חוזקה?

החוזקות הן משאב, שקיים בכל אדם. גילוי החוזקות מאפשר ראייה ועשייה שונות, שיביאו להצלחה, למוטיבציה, ולמיצוי הפוטנציאל בתחום בו אנו עוסקים.

חוזקה מוגדרת כ**מאפיין** (- דרך התנהגות – חשיבה- הרגשה) **שאני טוב בו**, שניתן להבחין בו **במצבים שונים לאורך זמן**, ומה **שגורם לי להרגיש טוב**, משמח אותי ומפתח אותי.

החוזקה היא **שילוב של יכולת/נטייה טבעית** יחד **עם ידע ומיומנויות** שאדם רוכש לאורך חייו, **ע"י השקעת מאמצים** משמעותית להפיכת היכולת הטבעית לחוזקה.

## מדוע להתמקד בחוזקות?

ההתמקדות בחוזקות ב"מה שעובד" ולא בשיפור ובתיקון התחומים החלשים בחיינו – היא תפיסה היוצאת מגישה חדשה יחסית, הפסיכולוגיה החיובית. מושג אותו טבע פרופ' סלינגמן, פסיכולוג יהודי אמריקאי בשנת 1998.

### פסיכולוגיה החיובית

הפסיכולוגיה החיובית הוא ענף בפסיכולוגיה העוסק בחקר האושר והשגשוג האנושיים. בניגוד לפסיכולוגיה הקלאסית, שהתמקדה בעיקר בחקר, זיהוי פתולוגיה נפשית וטיפול בה, פסיכולוגיה חיובית עוסקת בעיקר בטיפול חוסן נפשי וצמיחה בקרב האוכלוסייה הכללית ו"הבריאה" ולא רק בקרב הפונים לטיפול בשל קשיים והתמודדות נפשית. הפסיכולוגיה החיובית אינה מבטלת את הפסיכולוגיה הקלאסית, אלא מעשירה ומשלימה אותה. על פי גישה זו, חיזוק תחושות כמו אופטימיות, מסוגלות עצמית ותקווה, יהוו מקור ליצירת חוסן נפשי, ויהפכו חיים הנחשבים ל"נורמלים" למספקים יותר, קרי, ל"מיטביים".

ההתמקדות בחקר "המידות הטובות והחוזקות" בפסיכולוגיה החיובית יוצאת מהנחות יסוד השונות בתכליתן מהנחות היסוד עליהן נשענת הפרדיגמה המסורתית לגבי יכולתו של האדם לצמוח ולהשתנות.

### **הנחות-היסוד עפ"י הפרדיגמה המסורתית:**

1. כל אדם יכול להיות מוכשר כמעט בכל דבר.
2. מרחב הצמיחה הגדול ביותר של כל אדם הוא בתחום חולשותיו הגדולות ביותר.

### **הנחות-היסוד עפ"י הפרדיגמה החדשה של הפסיכולוגיה החיובית:**

1. חוזקותיו של כל אדם הן ייחודיות לו.
2. מרחב הצמיחה הגדול ביותר של כל אדם הוא בתחומי חוזקותיו.

הנחות יסוד שונות אלה גורמות לשונות באופן שבו ניתן להעצים אנשים. ע"פ התפיסה המסורתית, כדאי למשל להשקיע בהכשרת עובדים ללא קשר לחזקותיהם ובעיקר להתמקד במה שהם חלשים בו מתוך אמונה ששם הצמיחה תהיה המשמעותית ביותר. לעומת תפיסת הפסיכולוגיה החיובית המציעה להעצים אנשים דרך גילוי החוזקות שלהם, התאמת המשימות לחוזקות של העובד והגברת השימוש בהן.

### **נשאלת השאלה: מדוע אנו נוטים להתמקד דווקא בבחינת המגרעות ולא בטיפול החוזקות?**

עפ"י בקינגהם וקליפטון (2005) - הסיבה לכך נובעת מ-3 פחדים:

- א. פחד מחולשה** - אנו מפחדים שהחולשה תפגע בדימוי שלנו בעיני אחרים, ולכן מעדיפים להשקיע בה בתקווה שתעלם.
- ב. הפחד מכישלון** - אם בחרנו להתמקד באחת מהחוזקות שלנו והשלכנו על כך את כל ייבנו, ובכל זאת נכשלנו - זו תחושת כישלון צורבת ביותר. מה עוד שהחברה נוטה ללעוג בהנאה רבה למי שמייחס לעצמו חוזקה, ובסוף נכשל בה.
- ג. הפחד מ"האני האמיתי"** - לעתים אנו מקבלים את החוזקות שלנו כדבר המובן מאליו, אנו לא שמים לב אליהן, ולא בטוחים שהן קיימות. למעשה אנחנו מפחדים לגלות "שאולי המלך הוא עירום" ואין בנו משהו שראוי לגלותו.

חיים מאושרים ומספקים נבנים בהדרגה ובראש ובראשונה מתוך הבנה וקבלה שיש לנו חוזקות וחולשות ואנו בוחרים במה להתמקד. מחקרים בכל העולם מראים שהיכרות עם החוזקות האישיות והשימוש בהן מאפשרים לאדם: להגביר אופטימיות, מספקים תחושה של כיוון בחיים, מאפשרים לפתח ביטחון עצמי, מביאים לתחושת סיפוק אישי, ועוזרים

**בהשגת מטרות אישיות.** יתרה מכך, ככל שנתמקד יותר בחוזקות - עוצמתן תגדל, וכך גם יכולת השיפור והצמיחה שלנו. זמן רב ואנרגיה מרובה אנחנו מבזבזים ב"לתקן" את מה שחלש אצלנו. **שיפור חולשה שלנו יהפוך אותנו מגרועים לבינוניים, לעומת זאת שיפור חוזקה יהפוך אותנו מבינוניים למצוינים.** אם נבדוק, נראה כי המצליחים הגיעו לאן שהגיעו בזכות מה שיש להם ולא בזכות מה שאין להם.

## איך כל זה קשור לביה"ס?

ההשערה שלנו היא כי אם המורים והתלמידים יכירו את חוזקותיהם, וירגישו שיש להם ההזדמנות לפתח בבית הספר את מה שהם מצטיינים בו – הם יחוו יותר חוויות חיוביות בביה"ס, יאהבו להגיע לביה"ס והדבר ישפיע בסופו של דבר על הישגיהם הלימודיים.

תפקידנו כמחנכים:

- להכיר מקרוב את תלמידנו, להתחקות במיוחד אחר חוזקותיהם וכישרונותיהם הטבעיים.
- לאפשר להם להתנסות בהצלחות ולתת להם משוב חיובי ובונה שיעצים את תחושת מסוגלותם העצמית.
- לתרום למיטביות הסובייקטיבית של התלמידים באמצעות מתן אפשרות לנצל את מירב כשרונותיהם הטבעיים וחוזקותיהם.
- לעצב סביבת עבודה נעימה ונינוחה, שתתרום, ככל שניתן, לרווחה הפיסית והנפשית של התלמידים.

בספרו של פרופ' חיים גינות "בין הורים למורים" (1972) בפרק הנקרא: "תלמידים נזכרים במוריהם" תלמידי מכללות מעלים קוים לדמות מוריהם מבית הספר. דרך האמירות שלהם ניתן לחוש את משמעות ההתנהלות באופן זה. להלן חלק מדבריהם:

"הכתה שלנו הייתה בת מזל. נפלה בחלקנו מחנכת שידעה מהו עיקר העיקרים בחינוך: יצירת דימוי עצמי חיובי. היא הכירה בעובדה ששנאה עצמית הורסת והערכה עצמית בונה. על כן התרכזה בעיקר במטרה אחת: שיפור דמותנו בעיני עצמנו. היא נהגה להמעיט את מגרעותינו, להבליט את מעלותנו ולהפחית את כעסנו. מעולם לא נהגה דרך משל, להכריח את הרקדן לזמר ואת הזמר לרקוד. היא הניחה לכל אחד למצוא את דרכו".

## תוכנית "חזק ואמץ"

במרכז לכישורי למידה ברשת אורט פותחה תוכנית "חזק ואמץ" – תוכנית לזיהוי ולהעצמה של חוזקות.

### מטרות התכנית:

- לפתח מודעות לחשיבות העיסוק בחוזקות.
- לזהות את היכולות / הנטיות העקריות והמשמעותיות של המשתתפים, ואחר כך לשכלל אותן בידע ומיומנויות.
- להעשיר את השפה במושגים, שיסייעו להגדרת החוזקות של עצמנו ושל זולתנו.
- לשלב את נושא החוזקות בצורה מערכתית בבית הספר.

בהמשך תוכלו למצוא את הפעילויות בהן התנסיתם היום. פעילויות אלה הן חלק מהפעילויות הכלולות בתוכנית.

## מפגש ראשון

מטרה היכרות עם המושג חוזקות			
מושגים	חומרים	הליך הפעילות	הפעילות
	קוביה שעל כל פאה כתוב היגד אחר: מה הנעל שלי... התיק שלי, האוטו שלי...		תרגיל התחברות
חוזקות, ידע, מיומנויות חוזקות – הגדרה, משמעות וחשיבות	הסיפור	המנחה מקריא את הסיפור	קריאת הסיפור
		פעילות לניתוח הסיפור שיתוף במליאה העברה לתחום האישי	פעילות בעקבות הסיפור
		עבודה עצמית ושיחה עם קרובים	הצעה למטלות לקראת המפגש הבא

## תרגיל התחברות:

1. קובייה – כל משתתף זורק את הקובייה ועל פי הכתוב על הפאה הגלוייה אומר: מה "הנעל שלי היתה אומרת עלי", "מה התיק שלי היה אומר עליי" וכן הלאה.
2. המנחה יכתוב את המשפטים על הלוח. המשפטים ימויני ל: חוזקות ונקודות לשיפור. חשוב להתייחס לתהליך – האם היו יותר חוזקות או נקודות לשיפור בדברים שאנשים אמרו? מה היה בהתחלה? למה קל לנו יותר להגיד את הנקודות לשיפור?

## פעילות: "הכלים שאלוהים נותן"

1. נקרא עכשיו סיפור "הכלים שאלוהים נותן" (הסיפור בהמשך)
  2. בזמן הקריאה נסו לחשוב –  
מה הכי מרגש אתכם בסיפור? / אל מה התחברתם בסיפור?
  3. הקראת הסיפור עד 4 שורות לפני הסוף (מסומן בסיפור)
  4. שיתוף במליאה. – אל מה התחברתי בסיפור.  
האם הסיפור מזכיר לכם מקרה דומה? – המשתתפים יספרו סיפורים אישיים / כאלו ששמעו או קראו עליהם.  
אם מתקשים להיזכר – המנחה יתחיל בסיפור אישי.  
הצעה לשאלות לפיתוח הסיפורים שיספרו המשתתפים:  
– מתי גיליתם את היכולת/ הנטייה שלכם לראשונה?  
– איך גיליתם אותם?  
– מה הרגשתם כשגיליתם אותם?  
– מי עוד יודע על כך?  
– מה עשיתם עם הגילוי?  
– האם היה מישהו משמעותי בתהליך? עזר בגילוי/ תמך/ עודד/ הנחה?
5. שיחה במליאה
- מנחה: גדי לא הקשיב בשיעור, וצייר על דף. למורה הוא אמר שהוא "סתם מקשקש" בסופו של דבר הבין גדי שיש לו כישרון בציור.

1. גדי אמר שהוא "סתם מקשקש" – מה הוא הרגיש?
2. נסו לשער, למה הוא לא חשב עד עכשיו שהוא מצייר?

3. מה היתה תרומתה של המורה?  
חשבו, למה דווקא היא גילתה את החוזקות?
4. מה עשו ההורים וגדי לאחר שהצייר ובתו גילו את הכישרון של גדי? מהי החשיבות של כל הפעילויות הללו?
5. איך הגילוי עזר לו? – הוא שיפר את הרגשתו, הוא חיזק אותו. גדי גילה את היכולות שלו והפך אותן לחוזקה שלו.
6. קוראים את הסיפור עד הסוף.

### ננסה להגדיר חוזקה

חוזקה היא מאפיין (דרך התנהגות, חשיבה, הרגשה) שאני טוב בו, שניתן להבחין בו במצבים שונים לאורך זמן, גורם לי להרגיש טוב, משמח אותי, מפתח אותי. חוזקה היא שילוב של יכולת / נטייה, יחד עם ידע (דברים שנלמדים) ומיומנויות להשתמש ביכולת זו. מאמץ הוא משמעותי להפיכת יכולת לחוזקה.

ידע – ידע עובדתי – תוכן, ניסיון, ערכים אישיים ומודעות עצמית.

מיומנויות – כלים ודרכים ליישום הידע. מיומנויות נותנות מבנה לידע שנצבר.

אילו חוזקות נוספות התגלו בגדי? – **התמדה, השקעה, אמונה בעצמו, נחישות.** להדגיש – אם **מחזקים** יכולת / נטייה, אם **משקיעים** ביכולת ובנטיות, יכולת אלו הופכות לחוזקות אשר באמצעותן יכולים להגיע למצוינות.

מהם הכלים לבניית החיים על בסיס החוזקות?

- א. לזהות את הכישורים העיקריים שלך/ הנטיות שלך ואחר כך לשכלל אותם בידע ומיומנויות.
- ב. להעשיר את השפה לתיאור החוזקות – שפה מדויקת, שפה חיובית (שתעזור להסביר חוזקה).  
לדוגמה,



1. "יש לו יחסי אנוש מצויינים", כלומר: הוא מסתדר היטב עם אנשים מצטיין בבניית אמון, מצטיין ביצירת קשר ראשוני, מנצל קשרים עם אנשים.

2. "אתה תלמיד טוב" כלומר: משקיע בלימודים, לומד מהצלחות ומכישלונות, משתתף בשיעורים, סקרן, שואל שאלות ומתעניין לומד בכל הזדמנות ומכולם.

3. "יש לך תכונות של מנהיג"

ננסה ביחד לפרט.....

4. "אתה עובד יפה בסדנה"

ננסה ביחד לפרט.....

5. "אתה חבר טוב"

ננסה ביחד לפרט.....

מטלות לפעם הבאה:

1. נסה לבדוק: האם יש לך יכולת מיוחדת / נטייה שלא באים לידי ביטוי כחזקה? שאינך משקיע בה, שאינך נהנה להשתמש בה?
2. נסה להיזכר בפעילות או בחוויה שהביאו לידי ביטוי חוזקות שלך. כתוב אותן והבא למפגש הבא.
3. שאל אנשים בסביבתך: הורים, אחים, חברים – האם יש להם סיפורים דומים – האם הם מכירים אנשים שגילו חוזקות שלהם.
4. כתוב את הסיפורים והבא למפגש הבא.

## הכלים שאלוהים נתן

כמה רציתי לעשות אותו מאושר! כמה רציתי להביא, ולו רק פעם אחת, איזה "כמעט טוב" אחד במקום כל ה"מספיק בקושי" אבל לא יכולתי.

ביום שבת אחד, כשרק אני ואבא שלי היינו בבית, הייתי אז אולי בכיתה ה' או ו', החלטתי לדבר איתו על זה. להגיד לו שאני נורא מצטער שאני לא גורם לו נחת כמו שאחותי גורמת לו.

הוא שמע את מה שאמרתי, הסתכל עלי במבט האוהב שלו ובניגוד לאופי שלו, שהוא אופי של בנאדם שבקושי מוציא מילה מהפה שלו, הוא נתן לי את ההרצאה הכי יפה ששמעתי בחיים שלי:

"גדי", הוא אומר לי: "אבא לא אוהב את הילדים שלו בגלל שהם מביאים הביתה ציונים טובים.

"אבא אוהב את הילדים שלו בגלל שאי אפשר אחרת. הם בדם שלו. הם הנשמה שלו. הוא מוכרח לאהוב אותם. אפילו אם הם עושים דברים רעים, בכל זאת הוא אוהב אותם. אבל אתה, גדי – אתה אף פעם לא עשית דבר רע".

אני מתחיל להגיד לו "אבל, אבא..". הוא מפסיק אותי ואומר "ששש... גדי. תקשיב! כשאלוהים ברא את העולם הזה, לצערנו או לשמחתנו, הוא החליט לברוא עולם מעניין, לא עולם מושלם. בגלל זה הוא ברא אנשים עם כל מיני צורות, כל מיני צבעים כל מיני כישרונות. ולכל אחד הוא נתן כלים אחרים. לזאת הוא נתן יופי, ולהוא הוא נתן ידיים טובות, לזה הוא נתן כישרון במוזיקה, ולאחרת הוא נתן כשרון במתמטיקה. אנחנו לא יודעים למה אלוהים עושה מה שהוא עושה. אנחנו לא יכולים להאשים מישהו בגלל שאלוהים לא נתן לנו את הכלים האלה או האלה. אנחנו יכולים להאשים רק אנשים שלא מנצלים את הכלים שאלוהים כן נתן להם.

"בגלל זה, גדי, אני אומר לך דבר אחד ומסביר לך דבר שני. הדבר שאני אומר לך הוא – אל תתלונן על הכלים שאלוהים נתן לך. והדבר השני שאני מסביר לך זה שלפעמים לוקח לנו קצת זמן בשביל לגלות את הכלים שאלוהים נתן לנו, בגלל שהכלים שהוא נתן הם ככה מתחבאים. אז תהיה סבלן, גדי. תהיה סבלן כמו אבא. יום אחד גם אתה תגלה שיש לך כלים טובים.

איך אהבתי אותו, את אבא שלי, באותו יום שבת! רציתי לחבק, או אפילו לנשק אותו, אבל התביישתי. ואל תשכחו שאת ההרצאה הזאת האבא שלי, האיש הפשוט והטוב והחכם הזה, נתן לי אולי לפני 30 שנה, לפני שבמדינה הזאת ידעו הרבה על דברים כמו דיסקציה, או קשיי למידה, או כל מיני מגבלות אחרות.

שנה או שנתיים אחרי השיחה הזאת מצאתי את הכלים שאלוהים נתן לי. ישבתי בשיעור אני-לא-זוכר-איזה. המורה שלנו היתה חולה, אז הייתה לנו מורה-מחליפה. היא מדברת על מה שהיא מדברת, ואני בעולם אחר. פתאום אני רואה את המורה-המחליפה עומדת על ידי. לפני שאני מספיק להגיד מילה, היא סוחבת לי את הנייר שאני מקשקש עליו.

היא מסתכלת על הנייר ואומרת לי: "מה אתה עושה?" אני אומר לה, "סתם מקשקש". היא אומרת "מה ציירת פה?" אני אומר לה, "סתם". היא אומרת לי "סתם מה?" אני אומר לה "סתם ציירתי אותך עומדת על-יד הלוח". היא לקחה את הציור והכניסה אותו לתיק שלה.

אחר-כך התברר שאבא של המורה-המחליפה הזאת הוא צייר בעל שם עולמי, והיא לקחה את הציור והראתה לו.

תוך כמה ימים (הצייר) בא לבית שלנו, הסתכל על עוד ציורים שלי ומיד המליץ שההורים שלי יעשו הכל בשביל לטפח את הכישרון שלי בציור.

מה אני אומר לכם? מאותו יום אבא שלי הוציא את המיץ של עצמו כדי שאוכל ללמוד עם הציירים הכי גדולים שיש-גם פה בארץ וגם בחוץ-לארץ.

היום אני בן 42, ובחודש שעבר פתחתי את התערוכה ה-28 שלי, והפעם – בניו-יורק במוזיאון לאמנות מודרנית.

ואבא שלי (שעכשיו הוא כבר בפנסיה) – מה הוא אומר על כל ההצלחה שלי? – הוא אומר: "מה אתם עושים רעש? הילד מצא את הכלים, והילד משתמש בכלים."

## מפגש שני

### היכרות עם החוזקות של כל משתתף

מטרה			
היכרות עם החוזקות של כל משתתף			
מושגים	חומרים	הליך הפעילות	הפעילות
לכל אדם יש חוזקות. חוזקה צריכה לתת לי אנרגיה. אין מקום להשוואה בין אנשים. גילוי החוזקות עוזר לעיצוב ההתנהגות – ממוקד. שבירת פרדיגמה	כרטיסיות עם לבבות כרטיסיות קטנות עם אותיות הא'-ב' מצורפים בהמשך	פעילות אישית + דיון	זיהוי החוזקות
	כרטיסיות לרישום חוזקות – (יש לעשות חישוב מדוייק של מספר הכרטיסיות) מצורפים בהמשך	פעילות של כל המשתתפים	גילוי החוזקות שלי ושל החברים בקבוצה
			דיון במליאה
	תיבה כיתתית – החוזקות שלנו.		הצעה לפעילות המשך במשך השבוע

## **פעילות מס' 1: חפש את חוזקותיך –**

1. אישית

– מנחה –

בדרך כלל קל לנו יותר להגיד דברים טובים על אחרים. נוכחנו במפגש הראשון, שהרבה יותר קל לנו לדבר על חולשות שלנו. בואו ננסה להסתכל על עצמנו פנימה, עם הרבה אהבה לעצמנו, וננסה למצוא לעצמנו 2 חוזקות, שמשמעותיות עבורנו, שמלוות אותנו. ננסה להזכר בסיטואציות בהן הרגשנו טוב עם עצמנו, בהן נהנינו ממה שאנו עושים, שנהנינו מהדרך בה עשינו את הדברים, הרגשנו שמחה וסיפוק. נבדוק מה היה בנו באותן סיטואציות שגרם לנו להרגיש כל כך טוב.

**1.א כל משתתף מתבקש לחשוב על 2 חוזקות שלו שהוא מזהה (מכל תחום בחיים) ולכתוב אותן בדף הלבבות. (מצורף בהמשך)**

–מנחה–

כשאנחנו מתבקשים לדבר על מה שטוב בנו, אוצר המילים שלנו מוגבל. אנחנו מתקשים לזהות דברים חדשים ולהמשיג אותם. אנחנו לא מאומנים לכתוב דברים טובים על עצמנו. כדי להרחיב את השיח הפנימי ננסה בדרך נוספת. התרגיל לקוח ממורה דגולה, מרווה קולינס, שעבדה עם תלמידים על פי עקרונות הפסיכולוגיה החיובית. בבית הספר שלה תלמיד שלא התנהג כראוי קבל עונש: לכתוב על עצמו 26 דברים טובים על פי אותיות ה – abc. אם קבל עונש נוסף היה צריך להוסיף שוב 26 דברים טובים על עצמו, שונים מאלו שכתב בפעם הקודמת. על פי סיפורי הילדים והמורה, העונש נתן להם הרגשה נהדרת על עצמם.

**1.ב בקופסה פתקים עם אותיות ה – א' ב'**

**כל משתתף שולף אות אקראית וכותב חוזקה על עצמו המתחילה באות ששולף. את החוזקה יכתוב ב"לב" הנוסף שצייר בדף הלבבות מהמשימה הקודמת.**

במליאה:

1. שיתוף בתהליך הזיהוי האישי של החוזקות:

האם היה קל/ קשה? מה זה עשה להם?

## 2. עבודה קבוצתית. (לא יותר מ-6 אנשים בקבוצה)

מנחה –

כמו שדברנו קודם, וראינו עכשיו, לא קל לנו למצוא חוזקות של עצמנו. לעיתים אחרים מזהים בנו דברים, שאנחנו לא רואים. ננסה להעזר באחרים, שישמשו לנו "מראה". הם יכולים לעזור לנו לראות בעצמנו דברים, שלנו קשה לראות לבד..

בכל קבוצה – כל משתתף יספר סיפור או אירוע, שנתן לו הרגשה טובה או סיפוק. כל חברי הקבוצה יקשיבו לסיפורים, יזהו את החוזקות מתוך הסיפורים, ויכתבו אותם על הכרטיס המתאים של המספר. (הכרטיסיות בהמשך) בתום התהליך, יקבל כל משתתף את הכרטיסים מכל חברי הקבוצה.

שיחה במליאה:

שיתוף – איך אתם מרגישים?

האם היו הפתעות? משהו שלא חשבתם עליו במונחים האלו?

האם היה משהו שריגש במיוחד?

בחרו חוזקה אחת מאלו שכתבתם על עצמכם, או מאלו שכתבו לכם. נסו לחשוב ולשתף אותנו:

איך היא באה לידי ביטוי בתחומים נוספים (מעבר למה שספרת) האם אתם יכולים לחשוב על תחומים נוספים, בהם אתם יכולים להשתמש בה? (אם יש חברים בקבוצה שיכולים לעזור בחשיבה, והמשתתף מוכן לשמוע – ניתן לשמוע)

\* נקודות להדגשה:

- לכל אדם יש חוזקות
- חוזקה נותנת אנרגיות לעשייה
- אין מקום להשוואה בין אנשים
- גילוי החוזקות עוזר לעיצוב ההתנהגות – ממקד אותי במה כדאי לי להשקיע כדי לשפר את ביצועי ואת הישגי. במה יש לי סיכוי להצליח יותר.
- כדאי להתמקד בחוזקות – במה שמקדם אותי.
- חוזקות באות לידי ביטוי בתחומים שונים. הן לא חייבות להתבטא בכל תחום.
- מצד שני כשנגלה חוזקות בתחום מסוים נוכל לעשות העברה לתחומים נוספים.
- יש תחומים בהם החוזקות יכולות לבוא יותר לידי ביטוי.

☒ אנחנו לא רגילים לשמוע דברים טובים על עצמנו, לא רגילים להגיד טובים טובים על עצמנו – שבירת פרדיגמה.

☒ אנחנו מנסים לתרגל על עצמנו הקשבה, זיהוי חוזקות אצל עצמנו ואצל אחרים. אנחנו מנסים לתרגל הרחבת אוצר המילים, להיות מודעים לטוב שבנו ובאחרים.

☒ חשוב שאנחנו ננהל את החוזקות ולא הם ינהלו אותנו. לדוגמה: זיהיתי שיש לי חוזקה – גמישות. אם אהיה מודעת לכך, יהיו מקרים בהם אעמוד יותר על עקרונותי, לא תמיד אגלה גמישות, בעיקר באותם מקרים הדבר יהיה מנוגד מאוד לדברים החשובים לי באמת.

### פעילות המשך לשבוע – עד המפגש הבא

מציבים תיבה סגורה בכיתה – החוזקות שלנו  
מבקשים מהתלמידים להתבונן במשך השבוע בעצמם ובחבריהם לכיתה, לזהות חוזקות שעולות, ולכתוב אותן על פתק ולשים בתיבה. (חוזקות שלהם ושל חבריהם)  
חשוב להסביר לתלמידים שחשוב לכתוב בקיצור את האירוע בו התגלתה החוזקה.

חשוב מאוד:

1. להקדיש לפעילות זמן – להזכיר לתלמידים את הפעילות, לתת 5 דקות בסוף שיעור או בתחילתו.
2. המורים שותפים לפעילות
3. לקבוע זמן שבו כולם כותבים על עצמם.

בסוף השבוע המחנכת פותחת את התיבה (בבית) מכינה לכל תלמיד מעטפה עם הפתקים. (אם יש תלמיד שלא קיבל פתקים מתלמידים אחרים – המורה מכינה מספר פתקים בעצמה.)

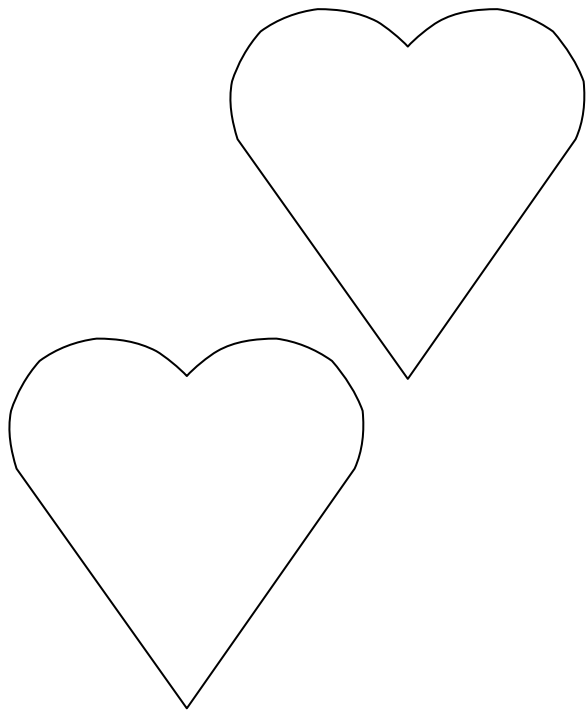
ז	ו	ה	ד	ג	ב	א
נ	מ	ל	כ	י	ט	ח
ש	ר	ק	צ	פ	ע	ס



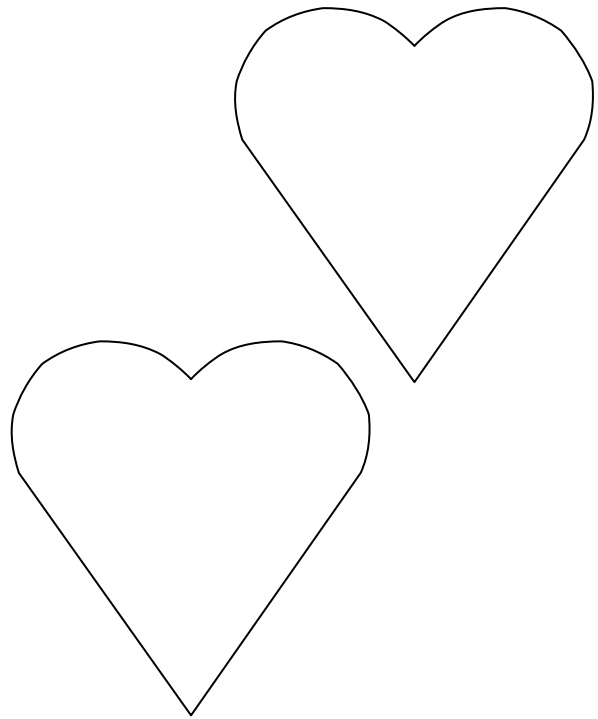
<b>ו</b>	<b>ה</b>	<b>ד</b>	<b>ג</b>	<b>ב</b>	<b>א</b>	<b>ת</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

מ	ל	כ	י	ט	ח	ז
ר	ק	צ	פ	ע	ס	נ
ח	ד	ג	ב	א	ת	ש
ת	ש	פ	ס	נ	מ	ל

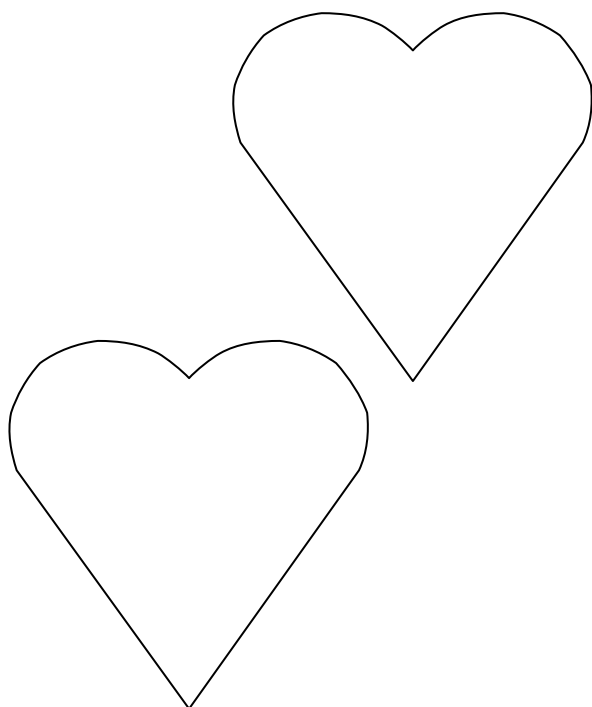
אני מזהה בעצמי שתי חוזקות



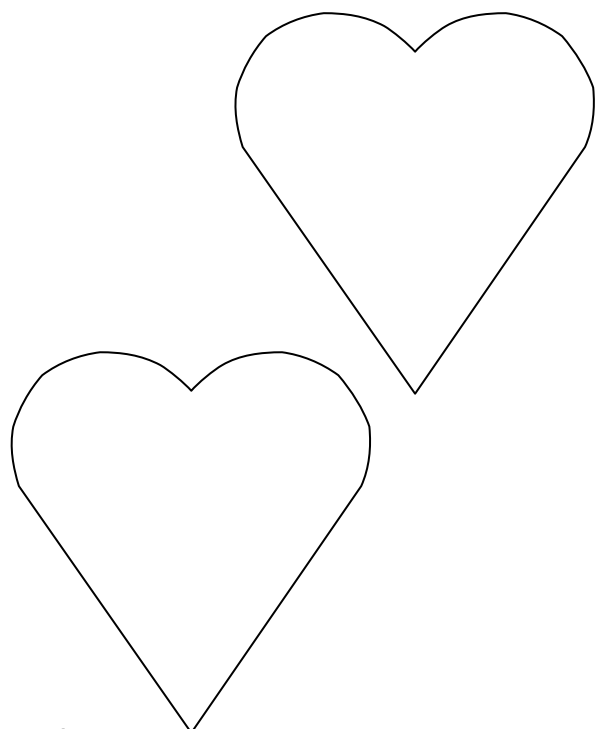
אני מזהה בעצמי שתי חוזקות



אני מזהה בעצמי שתי חוזקות



אני מזהה בעצמי שתי חוזקות



מה שזיהיתי אצל \_\_\_\_\_

Five empty rounded rectangular boxes for writing.

מה שזיהיתי אצל \_\_\_\_\_

Five empty rounded rectangular boxes for writing.

מה שזיהיתי אצל \_\_\_\_\_

Five empty rounded rectangular boxes for writing.

מה שזיהיתי אצל \_\_\_\_\_

Five empty rounded rectangular boxes for writing.