

מערך סדנא בנושא:

החוזקות שבי

מתאים לשימוש לקראת הגשת מועמדות למועצת תלמידות.

פתיח:

מצגת תמונות של מצבים וחפצים (מצ"ב קישור)
מהן התכונות שמתבטאות בתמונות? (התמדה, נחישות, כוח, תקווה, ידע, סבלנות, נתינה, ניקיון וכו').

הסבר רעיוני:

לכל משימה בחיינו נדרשות חוזקות שונות. כל אדם קיבל מהקב"ה ארגז של כלים בשביל לבצע את כל המשימות של חייו. לכל אחד יש ארגז כלים שונה, שמתאם במדויק למשימות הייחודיות שלו.

אמר הגאון רבי ירוחם ממיר (בספר 'אבן ספיר' עמוד ע"ב): "אוי לו לאדם שאינו מכיר ליקויי נפשו, שהרי אינו יודע מה עליו לתקן... אבל, אוי ואבוי לו לאדם שאינו מכיר את מעלותיו - כי הן אפילו את כלי עבודתי אינו מכיר" ובמקום אחר ('דעת חכמה ומוסר' ח"א ק"ג) הוא כותב: "ובאמת כל יסוד עבודת האדם אינו אלא במעלות הטובות אשר הנם אצלו בטבע, שאם רק ישמור עליהן ויחזיק בהן כראוי, שלא יזוז מטבעיו הטובים, מתוך זה יגיע לכל תכלית שלימותו. כל אדם ואדם יש לו מעלה מיוחדת שהינה אצלו בטבע בתכלית הטוב, שעל ידי מעלה זו ישנה ויהפך עצמו לכולו לטוב, ובזה היא כל עבודתו שמתוך זה ישיג את כל שלימותו"

מסופר שבאחד הימים הלך ברחוב אחד מגדולי המחנכים בדורות הקודמים ברחוב, ולנגד עיניו עברה עגלה רתומה לשני סוסים גדולים וחזקים, ובעגלה ישב עגלון זקן שהיכה עם שוט בסוסים. הסוסים קיבלו את המכות בצייטנות ודהרו אל המקום שאליו העגלון חפץ היה להגיע. עצר אותו גדול, חשב לעצמו ושאל: "כלל לא מובן מה שקורה פה, הרי כל אחד מהסוסים הללו בכוחו להפוך את העגלון הזה לגל של עצמות, לא די שהסוס מקבל את המכות מידי של העגלון ולא משיב לו כגמולו, אלא מקבל את המכות בצייטנות ומבצע את הוראות העגלון?"

והוא השיב לעצמו: "התשובה היא - כי הוא סוס! וסוס אינו מכיר בכוחות הטמונים בו ולכן אינו משתמש בהם, ובהחלט, אם היה יודע ומכיר בכוחותיו וביכולותיו בוודאי שהיה משתמש בהם..." ('האמת והשלום אהבו')

ובדומה לכך אמר הגאון רבי חיים מבריסק זצ"ל על הפסוק: "אָדָם בִּיקָר וְלֹא יִבִּין נִמְשָׁל כְּבַהֲמוֹת נְדָמוֹ" (תהלים מט', כא) "השור הינו בהמת עבודה בעלת כוח רב, הוא משמש את האדם בהובלת משאות ובעבודת האדמה. למרבה הפלא האדם שכוחו דל מעביד אותו, ואין השור מתמרד. הלא כוחו רב ויכול להשיב לבעליו מנה אחת אפיים על הצלפת שוטו ועל שרודה בו. מכאן יש לומר שאין השור מודע לכוחות הקיימים בו, שכן אילו ידע בוודאי היה קם על בעליו!"

'אדם ביקר' - לאדם יש נשמה יקרה וגנוזים בו כוחות גדולים למלא את רצונה הזך של נשמתו, 'ולא יבין' - אם הוא אינו מבין ומודע מה באמת טמון בו, 'נמשל כבהמות נדמו' - דומה הוא לבהמה שמושל בה האדם, שאינה מודעת לכוחות שבה...

לפעמים יותר קל לשכוח ממתנות השמים שקיבלנו. על כל חוזקה שיש בנו, יש גם דרישה לנצל אותה, ולהשתמש בה לטובה... היום ננסה לחקור ולבדוק אילו חוזקות מיוחדות יש בנו.

איך נדע מהם כלי העבודה שלנו?

בואו ננסה להציף בחלון מיוחד. חלון שמסייע לנו ללמוד להכיר את עצמנו. לחלון הזה קוראים חלון ג'והארי (על שם שני פסיכולוגים ג'ו לופט והארי אינגראם) המודל מורכב מחלון בעל ארבע שמשות – (מטריצה).

הטורים מייצגים את ה"אני", והשורות מייצגות את ה"אחרים".

הטור השמאלי מייצג את כל "הידוע לי על עצמי", והטור הימני מייצג את "מה שלא ידוע לי על עצמי".

השורה העליונה מייצגת "דברים שהאחרים יודעים עלי", והשורה התחתונה "דברים שהאחרים אינם יודעים עלי".

למעשה בחלון יש 4 שמשות שמייצגות ארבעה אזורים:

האזור הגלוי, האזור החבוי, אזור העיוורון והאזור הלא מודע.

לא ידוע לי	ידוע לי	
אזור העיוורון מידע עלי, שידוע לאחרים אבל לא ידוע לי	האזור הגלוי מידע עלי, שידוע לי, וידוע גם לאחרים	ידוע לאחרים
האזור הלא מודע מידע עלי, שלא ידוע לי וגם לא ידוע לאחרים	האזור החבוי מידע עלי, שידוע לי אבל לא ידוע לאחרים	לא ידוע לאחרים

השמשה הראשונה. מידע עלי, שידוע לי, וידוע גם לאחרים.

אילו דברים אנחנו יודעים על עצמנו וכולם יודעים עלינו?

בואו ננסה למצוא חוזקות שכבר הוכחנו בעבר שיש בנו.

נסו להיזכר באירוע שבו היתה לכם חוויית הצלחה. (זה לא חייב להיות משהו דרמטי או הפקה ענקית, העיקר שאתם בתוך עצמכם הרגשתם תחושת משמעות והצלחה. איזשהו רגע שבו הייתה לכם תחושה שהצלחתם.)

מתחלקים לקבוצות של 5, ומקבלים 5 דפים עם שרטוטים של "שמש" (מצ"ב כנספח).

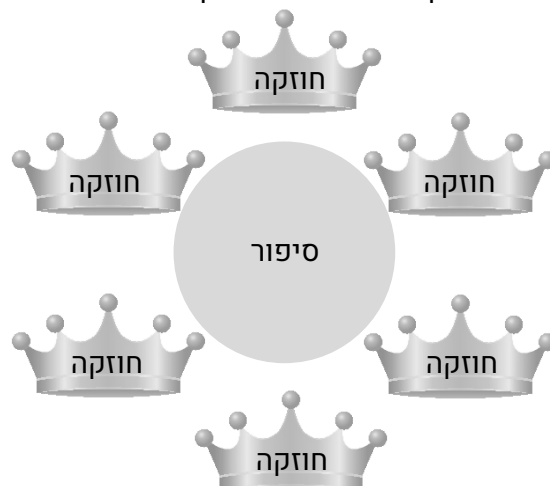
לפי תור מספרים את הסיטואציה לקבוצה הקטנה. מה היה שם. איך זה קרה.

כולם כותבים את האירוע בקצרה בתוך העיגול, ובעיגולים שסביבו רושמים אלו חוזקות צפות ועולות מתוך הסיפור.

מה סייע לכם להגיע להצלחה הזו. מה יש בכם שאיפשר להצלחה הזו לקרות.

לאחר כל סיפור, כולם משתפים מהם לדעתם החוזקות שעלו מהסיפור, ומעניקים את המידע הזה למי ששיתף.

לאחר מכן עוברים לסיפור הבא עד שכל הקבוצה מסיימת לשתף ואז חוזרים למליאה.





השמשה השניה. מידע עלי, שידוע לאחרים אבל לא ידוע לי.

אולי זה מוזר, אבל יש דברים שאנשים יודעים עלינו, אבל אנחנו בכלל לא יודעים על עצמנו, או שלא מאמינים בעצמנו שזה נכון.

תרגיל 1 – (תודה לתיכון "בת מלך" – בית הגדי על הרעיון היפה)

כל המשתתפים מקבלים כתרים עם שמם ודף מדבקות עם תכונות חיוביות. ברקע מושמעת מוזיקה.

מסתובבים בחדר. כאשר המוזיקה נעצרת, מדביקים מדבקה בכתר של מישהו אחר.

יש להתאים במדויק את המדבקה אל הכתר, ולהקפיד לתת מדבקה אחת לכל משתתף.

2. כל אחד מתבונן על הכתר שלו, ונותן את דעתו לאלמנטים הבאים (ללא שיתוף):

- האם יש תכונות שחוזרות על עצמן? מהן?
- האם אתם מזהים את התכונה הבולטת הזו אצלכם? היכן היא באה לידי ביטוי?
- האם גיליתם תכונות, שלא הייתם מודעים שהן קיימות אצלכם?

תרגיל 2 -

בואו ננסה לדמיין מה החפצים שלנו היו אומרים עלינו?

איזה מעלות טובות החפצים שלנו רואים בנו?!

שימו לב – היום אנחנו מתמקדים רק בחוזקות ובדברים טובים!!!

מה הנעליים שלך אומרות עליך?

מה המחברות שלך חושבות עליך?

מה הסידור שלך מרגיש?

מה הטלפון שלך יודע עליך?

מה הכרית שלך יכולה לספר עליך?

מה השעון שלך אומר?

סבב שיתוף – האם משהו הפתיע אתכם? התחדש לכם? שימח אתכם?

השמשה השלישית. מידע עלי, שידוע לי אבל לא ידוע לאחרים.

האם יש חוזקות שמסתתרות בך ואף פעם לא נתת להם ביטוי?

האם יש לך חלום לעשות משהו ועוד לא הגשמת אותו?

קבלו כרטיס עם היגד והשלימו אותו כרצונכם (מצ"ב כנספח)-

יש לי תחביב ייחודי, ...

נראה לי שיש בי כישרון ל....

אתם אולי לא יודעים, אבל אני....

הייתי רוצה לנסות פעם ל....

נראה לי שיש לי סיכוי טוב להצליח ב....

הדרך שלי לפתור בעיות היא באמצעות ...

מערבבים את כל ההיגדים, ואז מחלקים לכל אחד 3 היגדים אקראיים.

עומדים במעגל, ובכל תור מעבירים לצד ימין היגד אחד שאינו מתאים לי.

כאשר כל ההיגדים נכונים לגבי, גם אם לא אני כתבתי אותם – יוצאים מהמעגל.

סבב שיתוף: בוחרים היגד אחד או שניים ומשתפים את כולם.

השמשה הרביעית. מידע עלי, שלא ידוע לי וגם לא ידוע לאחרים.

אז אולי יש בכם עוד חוזקות ואפילו לא שמתם לב, כי הן עדיין לא באו לידי ביטוי?

מלאו את השאלון ואולי תגלו הפתעות על עצמכם... (מצ"ב)

סבב שיתוף – מה גיליתם על עצמכם? האם הופתעתם? כיצד עשוי המידע הזה לסייע לכם בהמשך?

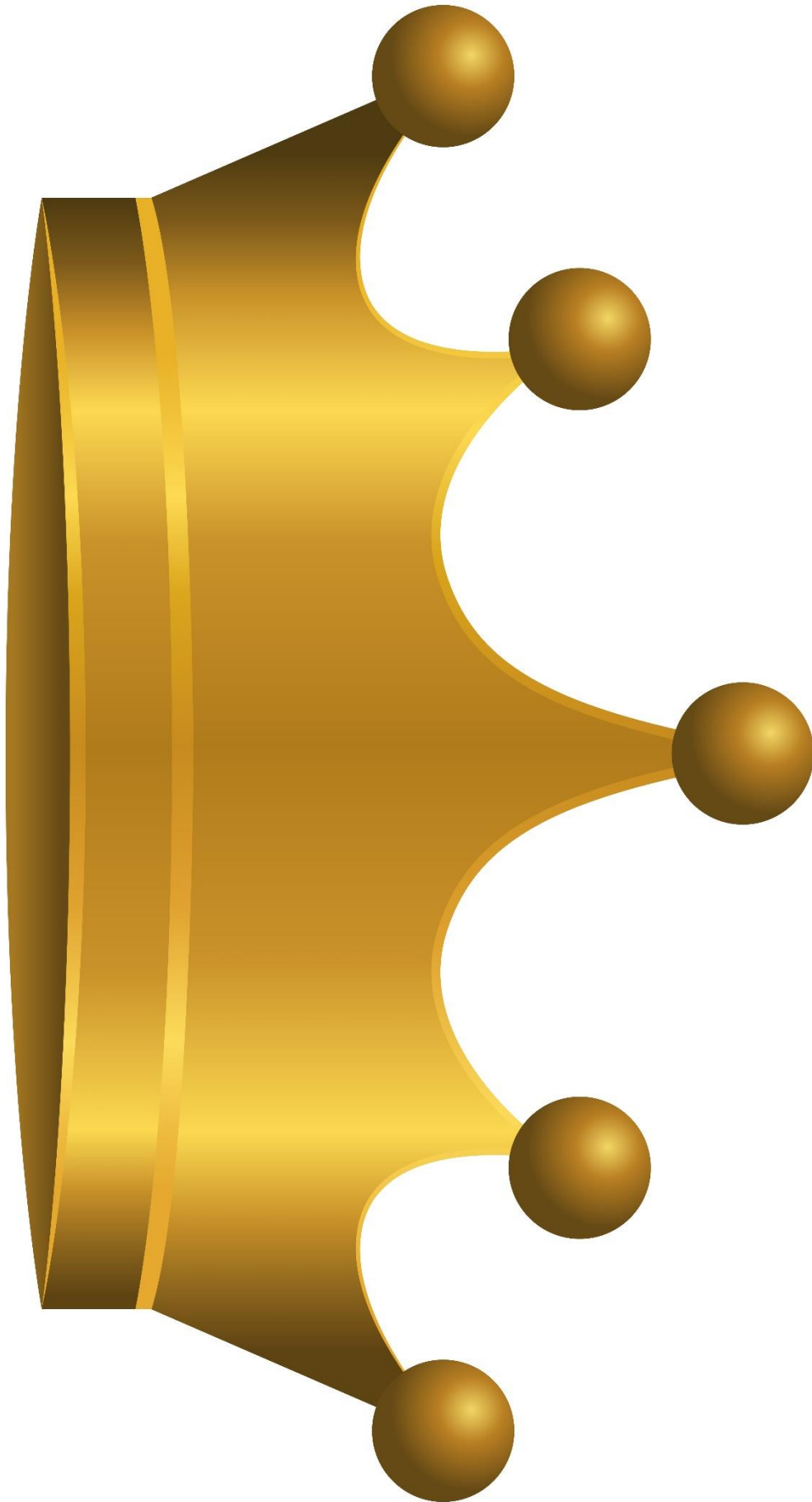
תרגיל סיום

שמים במרכז הכיתה סלסלה עם מתנות קטנות עטופות (מהכל בשקל).

כל המשתתפים ניגשים על פי תור למרכז המעגל ובוחרים באופן אקראי מתנה. הם פותחים אותה ומסבירים באופן

יצירתי כיצד החפץ שבפנים מתאר חוזקה שלהם שהתחדדה במהלך המפגש, וכיצד הם יכולים להוסיף טוב בעולם

באמצעות החוזקה הזו.



חלון ג'והארי



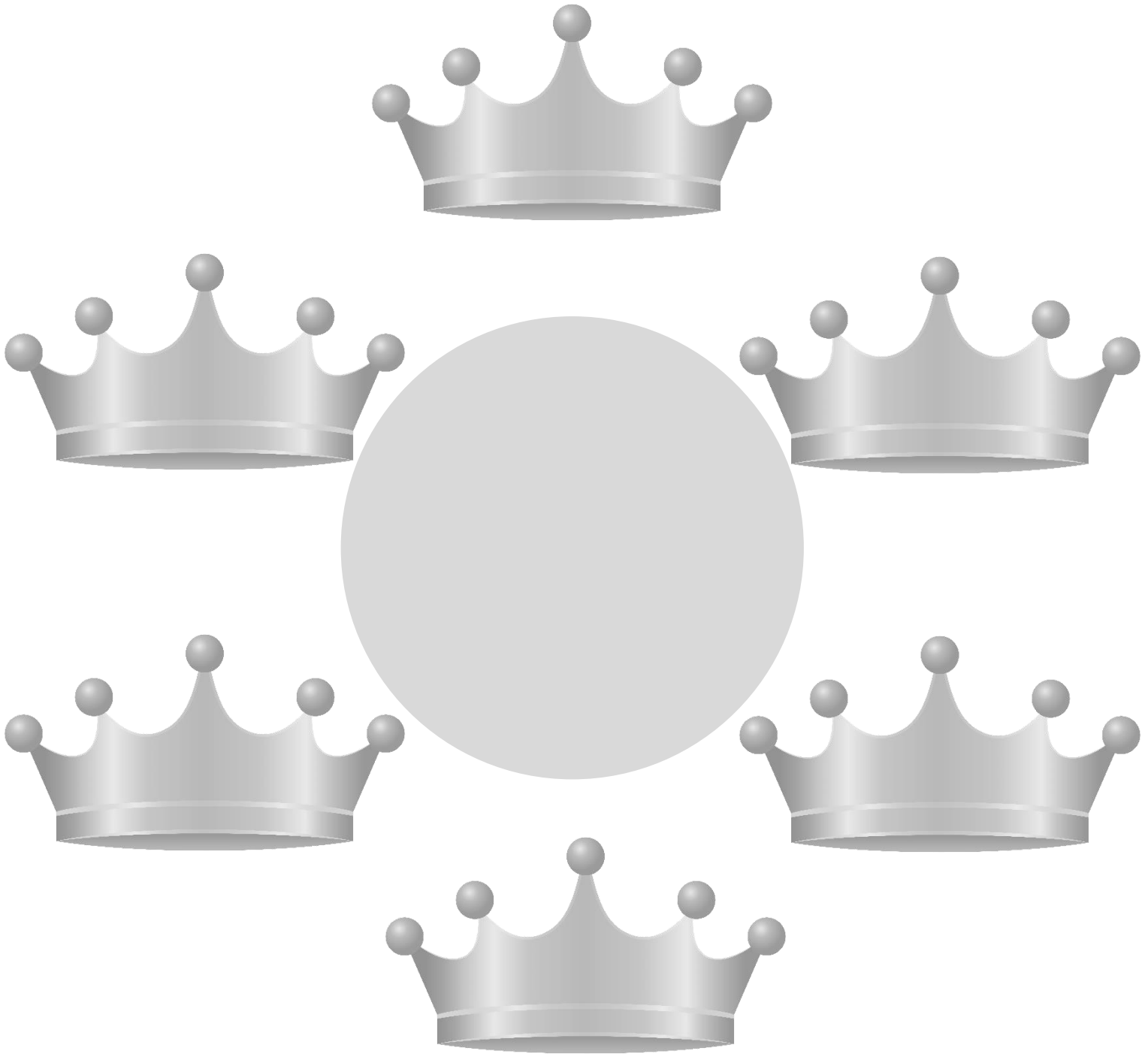
משימה קבוצתית

הקשיבו לסיפור ההצלחה.

נסו לזהות, אילו חוזקות באות בו לידי ביטוי?

אילו תכונות או כישורים אפשרו להצלחה הזו להתרחש?

כתבו את הסיפור במילים ספורות בעיגול האמצעי, ואת החוזקות בכתרים שמסביב.



רשימת חוזקות למדבקות

הערכה עצמית	כח / חוזק פיזי	יכולת לימודית
סבלנות	איזון	נתינה
סובלנות	מוסר עבודה גבוה	כושר רטורי
הסתפקות במועט	תחכום	בהירות מחשבה
יכולת לחיות את הרגע	הגינות/ יושרה	ביטחון עצמי
אהבת הזולת	מיומנות מקצועית	רוחב לב
דייקנות	יכולת שיווק	תבונה
כח רצון	יכולת קבלת החלטות	ענווה
נועם הליכות	התחשבות	יכולת ניתוח
דמיון	שמירת סוד	תקשורת בינאישית
ניהול זמן	ראיה לטווח ארוך	שמחת חיים
כנות	הסתגלות לשינויים	צניעות
חוסן פנימי	הקשבה	חריצות
חוש הומור	מודעות עצמית	אמינות
עקביות	קבלה עצמית	סלחנות
אחריות	חינניות	אינטליגנציה רגשית
אסרטיביות	יסודיות	חוכמה
יצירתיות	עדינות	מנוחת הנפש
נדיבות	מיקוד במטרה	וותרנות
אופטימיות	מוסריות גבוהה	רגישות לזולת
אמנותיות	שאפתנות	התמדה
חדות אבחנה	מתינות	ביצוע מטלות
שימת לב לפרטים	חוכמת שוק	נימוס
יוזמתיות	להט ומרץ	עוצמה פנימית
עזרה לזולת	יציבות	תפקוד תחת לחץ
		שנינות

כרטיסי היגדים

יש לי תחביב ייחודי, ל...

נראה לי שיש בי כישרון ל....

אתם אולי לא יודעים, אבל אני....

הייתי רוצה לנסות פעם ל....

נראה לי שיש לי סיכוי טוב להצליח ב...

הדרך שלי לפתור בעיות היא ע"י ...

משרד החינוך

מנהל חברה ונוער

מרכז הדרכה - מחוז חרדי

שאלון לאיתור חזקות

מעובד ע"י מרכז הדרכה חברה ונוער- חרדי על פי גישת הפסיכולוגיה החיובית של מ.סלינגמן

מס'	קראו את המשפטים ובחרו עד כמה הם מתאימים לכם.	ממש לא מתאים	לא מתאים	בערך מתאים	מתאים למדי	מתאים מאוד
1.	אין דבר יותר מרתק מלקרוא או לשמוע מידע שלא ידעתי.	1	2	3	4	5
2.	אם אמצא מכתב מעניין ששייך למישהו אחר - מסתבר שאפתח ואקרא.	5	4	3	2	1
3.	אם הייתי יכול/ה הייתי מעצב/ת את החדר שלי לפי הטעם שלי בדיוק.	1	2	3	4	5
4.	אם יש לי משהו טעים, ברור שאני אתחלק עם אחים/חברים/ות.	1	2	3	4	5
5.	אני אוהב/ת לעשות, לפעול, להרגיש פעיל/ה.	1	2	3	4	5
6.	אני אוהב/ת לצפות בעצים משנים את צבעם בסתיו, ובשקיעות מרהיבות.	1	2	3	4	5
7.	אני חושב/ת מראש על סכנות או תקלות ומשתדל/ת למנוע אותן.	1	2	3	4	5
8.	אני יודע/ת מהם הדברים החשובים באמת בחיים, ומקדיש/ה לזה מחשבה.	1	2	3	4	5
9.	אני מרגיש/ה שאני חשוב/ה ויקר/ה מאד להורים/משפחה/חברים/ות שלי.	1	2	3	4	5
10.	אני עשה מה שצריך לעשות, גם כשאני פוחד/ת.	1	2	3	4	5
11.	אני מאמינ/ה שהחיים שלי יהיו אלה מאושרים מאד.	1	2	3	4	5
12.	אני מאמין/ה שיש לי תפקיד רוחני בעולם הזה, ואני חושבת הרבה על כך.	1	2	3	4	5
13.	אני מוצא/ת את עצמי הרבה פעמים משועממ/ת, ואין לי מה לעשות.	5	4	3	2	1
14.	אני מצליח/ה לעבוד טוב מאוד בצוות עם עוד אנשים.	1	2	3	4	5
15.	אני מרגיש/ה התפעלות מהכישורנות וההצלחות של האנשים שסביבי.	1	2	3	4	5
16.	אני מרגיש/ה חלק משמעותי מהקבוצה, ונעים לי לעשות דברים יחד.	1	2	3	4	5
17.	אני מרגיש/ה שחבר/ותי מעריכים/ות אותי, ורואים בי דמות משמעותית.	1	2	3	4	5
18.	אני משלימ/ה תמיד כל מטלה שנותנים לי. לא משאיר/ה דברים באמצע.	1	2	3	4	5
19.	אני משקיע/ה הרבה עמל ומאמץ, ולכן אני מצליח/ה.	1	2	3	4	5
20.	אני מתלהב/ת כשאני לומד/ת משהו חדש.	1	2	3	4	5
21.	אני מתרחק/ת ממצבים שעלולים לסכך אותי בצרות.	1	2	3	4	5
22.	אני סולח/ת בקלות לאנשים על טעויותיהם.	1	2	3	4	5
23.	אני תמיד מקפיד/ה לומר תודה לכל מי שעוזר לי או נותן לי שירות.	1	2	3	4	5
24.	אנשים בוגרים אומרים לי שאני מתנהג/ת בבגרות רבה יחסית לגילי.	1	2	3	4	5
25.	בדרך כלל האווירה סביבי עליזה ושמחה.	1	2	3	4	5
26.	בחיים לא קרה לי ששיקרתי כדי להיחלץ מבעיה.	1	2	3	4	5
27.	במשחקים או בפעילות עם ילדים אחרים, תמיד אני המנהיג/ה.	1	2	3	4	5
28.	גם אם אני רב/ה הרבה עם אחים שלי, בכל זאת אני אוהב/ת אותם מאוד.	1	2	3	4	5
29.	גם כשאני אוהב/ת מישהו, אני מתייחס/ת אליו בהגינות.	1	2	3	4	5
30.	גם כשמשהו ממש לא מוצא חן בעיני, אני אף פעם לא מגיב/ה בכעס.	1	2	3	4	5
31.	הרבה פעמים אני מפעיל/ה שיקול דעת לקוי ומתחרט אחרי מעשה.	5	4	3	2	1
32.	חשוב לי להיות נחמד/ה ולעזור לילדים חלשים בכיתה.	1	2	3	4	5
33.	יש לי דמיון פורה ויצירתי יותר מזה של רוב החברים/ות שלי.	1	2	3	4	5
34.	יש לי תמיד רעיונות חדשים לדברים כיפיים שאפשר לעשות.	1	2	3	4	5
35.	כשאני חושב/ת על חיי, אני חש/ה הכרת תודה עצומה לה', להורי, ובכלל.	1	2	3	4	5
36.	כשאני טועה, אני תמיד מודה בזה.	1	2	3	4	5
37.	כשאני מקבל/ת ציון גרוע, אני חושב/ת שפעם הבאה בטח אצליח יותר.	1	2	3	4	5
38.	כשאני מתעורר/ת בבוקר, אני מרגיש/ה שאין לי כוח להתחיל עוד יום...	5	4	3	2	1
39.	כשאני קורא/ת או משוחח/ת בטלפון, קשה לי להפסיק גם כשאני צריכ/ה.	5	4	3	2	1
40.	כשאני רוצה לדעת משהו, אני מחפש/ת תשובות בכל מקום אפשרי.	1	2	3	4	5
41.	כשדברים משתבשים בחיי, אני בטוח/ה שה' יעזור והכל יסתדר.	1	2	3	4	5
42.	כשמישהו סביבי שמח, עצוב או כועס, אני תמיד יודע/ת מה לומר לו/ה.	1	2	3	4	5
43.	כשעולה בעיה בין חברים, אני מצליח/ה בדרך-כלל להבין למה זה קרה.	1	2	3	4	5
44.	כשפוגעים בי, אני לא מרגיש/ה צורך להשיב לו/ה כגמולם או לנקום בהם.	1	2	3	4	5
45.	לא אשנה את דעתי או את התנהגותי רק בגלל שלעגו לי או שהתנגדו לי.	1	2	3	4	5
46.	לא משנה באיזו קבוצת ילדים אני נמצא/ת, אני תמיד מרגיש/ה בנוח.	1	2	3	4	5
47.	לא נוח לי לדבר על עצמי, אני מעדיף/ה לתת לאחרים לדבר על עצמם.	1	2	3	4	5
48.	רוב הילדים יגידו שכיף להיות איתי.	1	2	3	4	5



משרד החינוך

מנהל חברה ונוער

מרכז הדרכה - מחוז חרדי

ניתוח התשובות לשאלון

מלא/י תחת מספר השאלה את מס' הנקודות שקיבלת עליה-

מתינות וריסון	חוש צדק	אומץ לב	חוכמה וידע	אנושיות	מיקוד בטוב
שליטה עצמית	שיתוף פעולה	תעוזה	סקרנות	טוב לב	אמונה
30 39	16 14	45 10	40 13	32 4	41 12
זהירות	הגינות	התמדה	אהבת הלמידה	רגשיות	אופטימיות
21 7	36 29	19 18	20 1	28 9	37 11
ענווה	הובלה		כושר שיפוט	אסתטיקה	הכרת תודה
47 15	27 17		31 43	6 3	35 23
	יושר		כושר המצאה	אינטליגנציה חברתית	סלחנות
	2 26		33 34	46 42	44 22
			פרספקטיבה		הומור
			24 8		48 25
					התלהבות
					38 5

מהם 5 החוזקות בהם קיבלת את המספר הגבוה ביותר של הנקודות?

האם יש 2 חוזקות או יותר ששייכות לכותרת אחת? מהי?
