

לַאָרוֹךְ אֹת עֲצַמִּי מַחֲדָשׁ

נושא השיעור:

פרפקציוניזם

מטרות הפעילות:

- להכיר את שפת הפרפקציוניזם שמחלישה אותנו.
- לתרגל הפיכת משפטים קיצוניים לשפה בריאה ומצמיחה.

עזרים:

- דפים
- טושים / עטים
- משפטים להדפסה - 3 גרסאות (נספח 1)
- דף לדירוג המשפטים - 3 גרסאות (נספח 2)

מהלך הפעילות:

- מתחלקים לקבוצות של 4-5 תלמידות.
- כל קבוצה מקבלת רשימת משפטים.
- כל אחד מחברות הקבוצה מדרגת (באופן אישי) מ־1 עד 5 כמה היא מזדהה עם כל משפט.
- כל קבוצה בוחרת משפט אחד שהיא מעוניינת "לתקן".
- כותבים יחד גרסה מתוקנת של המשפט, על שמינית בריסטול. לדוגמה: "אסור לי לטעות." < "אני לומדת דרך טעויות."
- כל קבוצה מציגה את המשפט המתוקן ומסבירה למה בחרה בו.
- תולים את המשפטים החדשים על אחד הקירות בכיתה שיהפוך ל "קיר מוטיבציה".

לְעַרוֹךְ אֶת עֲצַמִּי מֵחֶדֶשׁ

**גם 90 זה כישלון
אם יכולתי להביא 100.**

**אני חייבת לדעת מראש שאצליח,
אחרת עדיף לא לנסות**

ביקורת קטנה אומרת שהכול גרוע

**הערך שלי נקבע
לפי ההישגים שלי**

לְאַרְוֹךְ אֶת עֲצַמִּי מֵחֶדֶשׁ

אני חייבת לעמוד בציפיות של כולם

**רק תוצאה מושלמת
נחשבת מאמץ אמיתי**

**טעויות הן סימן לכך
שאני לא מספיק טובה**

**אחרים שופטים אותי
על כל טעות קטנה**

לְאָרוּךְ אֶת עֲצַמִּי מֵחֶדֶשׁ

**אם זה לא מושלם,
זה לא שווה כלום**

טעות אחת יכולה להרוס הכול

**אחרים מצליחים בקלות,
רק אני לא**

**אם לא אהיה הכי טובה,
יחשבו שאני חלשה**

לְאָרוּךְ אֹת עֲצַמִּי מֵחֶדֶשׁ

עליך לדרג את המשפטים הבאים

לפי מידת ההסכמה שלך עם הנאמר במשפט:

מסכימה מאוד - 5 כוכבים

לא מסכימה בכלל - להשאיר ריק

גם 90 זה כישלון אם יכולתי להביא 100.



אני חייבת לדעת מראש שאצליח, אחרת עדיף לא לנסות



ביקורת קטנה אומרת שהכול גרוע



הערך שלי נקבע לפי ההישגים שלי



ליבי

לְאָרוֹךְ אֹת עֲצַמִּי מַחֲדֵשׁ

עליך לדרג את המשפטים הבאים

לפי מידת ההסכמה שלך עם הנאמר במשפט:

מסכימה מאוד - 5 כוכבים

לא מסכימה בכלל - להשאיר ריק

אם זה לא מושלם, זה לא שווה כלום.



טעות אחת יכולה להרוס הכול.



אחרים מצליחים בקלות, רק אני לא.



אם לא אהיה הכי טובה, יחשבו שאני חלשה.



לְאָרוֹךְ אֹת עֲצַמִּי מַחֲדֵשׁ

**עליך לדרג את המשפטים הבאים
לפי מידת ההסכמה שלך עם הנאמר במשפט:**

**מסכימה מאוד - 5 כוכבים
לא מסכימה בכלל - להשאיר ריק**

אני חייבת לעמוד בציפיות של כולם.



רק תוצאה מושלמת נחשבת מאמץ אמיתי.



טעויות הן סימן לכך שאני לא מספיק טובה.



אחרים שופטים אותי על כל טעות קטנה.

