

לַערוך את עֲצָמֵי מַחֲדָּשׁ

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 תלמידים.
- כל קבוצה מקבלת רשימת משפטים.
- כל אחד מחברי הקבוצה מדרג (באופן אישי) מ-1 עד 5 כמה הוא 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 לומד דרך טעויות."
- כל קבוצה מציגה את המשפט המתוקן ומסבירה למה בחרה בו.
- תולים את המשפטים החדשים על אחד הקירות בכיתה שיהפוך ל "קיר מוטיבציה".

ליבי

לַערוך את עֲצָמִי מֵחֶדֶשׁ

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

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

ביקורת קטנה אומרת שהכול גרוע

**הערך שלי נקבע
לפי ההישגים שלי**

ליבי

לְעֶרֶךְ אֶת עֲצַמִּי מֵחֶדֶשׁ

ליבי

אני חייב לעמוד בציפיות של כולם

**רק תוצאה מושלמת
נחשבת מאמץ אמיתי**

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

**אחרים שופטים אותי
על כל טעות קטנה**

לְעָרוֹךְ אֶת עֲצַמִּי מֵחֶדֶשׁ

ליבי

**אם זה לא מושלם,
זה לא שווה כלום**

טעות אחת יכולה להרוס הכול

**אחרים מצליחים בקלות,
רק אני לא**

**אם לא אהיה הכי טוב,
יחשבו שאני חלש**

נארוך את עצמי מחדש

עליך לדרג את המשפטים הבאים

לפי מידת ההסכמה שלך עם הנאמר במשפט:

מסכים מאוד - 5 כוכבים

לא מסכים בכלל - להשאיר ריק

גם 90 זה כישלון אם יכולתי להביא 100.



אני חייב לדעת מראש שאצליח, אחרת עדיף לא לנסות



ביקורת קטנה אומרת שהכול גרוע



הערך שלי נקבע לפי ההישגים שלי



ליבי

נארוך את עצמי מחדש

עליך לדרג את המשפטים הבאים

לפי מידת ההסכמה שלך עם הנאמר במשפט:

מסכים מאוד - 5 כוכבים

לא מסכים 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 טוב, יחשבו שאני חלש.



ליבי

לָאָרוֹךְ אֶת עֲצָמָי מַחְדָּשׁ

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

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

אני חייב לעמוד בציפיות של כולם.



רק תוצאה מושלמת נחשבת מאמץ אמיתי.



טעויות הן סימן לכך שאני לא מספיק טוב.



אחרים שופטים אותי על כל טעות קטנה.



ליבי