🌴 מתגמשים – דף עבודה • 🎓 חט״ע

גמישים בדרך, יציבים במטרה

ערכה להדפסה • גמישות מחשבתית • פדגוגיה רגשית-חברתית

📘 מהדורה למורה

מטרות: לזהות מחשבה קשיחה מול גמישה; לנסח תוכנית ב׳ כשהתוכנית משתנה; להפוך "לא" ל"עוד לא"; להבחין בין מה שבידיים שלי למה שלא.

דק׳	שלב	מה עושים
0–5	פתיחה: "מחשבים מסלול מחדש"	שואלים: מתי ההודעה הזאת מופיעה באפליקציית ניווט? מה היא מלמדת? מציגים את ארבעת כפתורי "הנווט הפנימי".
5–15	🌴 קשיח או גמיש?	ממיינים במליאה מחשבות מהאתר (מקרינים). כל זוג מחליט ומנמק.
15–27	🧭 מחשבים מסלול מחדש	קבוצות מקבלות קלף שינוי-בתוכנית, בוחרות תגובה ומנסחות תוכנית ב׳ משלהן. מציגות בקצרה.
27–35	⏳ עוד לא / 🎯 מה בידיים שלי	יסודי ועולים: "עוד לא". חט״ב: שניהם. חט״ע: מלכודות חשיבה + טיעון נגדי.
35–40	🔁 משחק ההחלפה + 🌬️ עש״ן ד״ק	מתנסים 60 שניות במשחק, מדברים על "מחיר ההחלפה", וסוגרים בנשימה.
40–45	🎫 כרטיס יציאה	כל אחד/ת ממלא/ת כרטיס. נפרדים במשפט: "גמישים בדרך, יציבים במטרה".

🔑 מפתח לחלק א׳: 1. קשיחה • 2. גמישה • 3. קשיחה • 4. גמישה • 5. קשיחה • 6. גמישה • 7. קשיחה • 8. גמישה

🔑 מפתח לחלק ג׳ (מיון): התגובה שלי לביקורת – בידיים שלי • מצב שוק העבודה – לא בידיים שלי • השתתפות במועצת התלמידים – בהשפעתי • הבחירות לכנסת – בהשפעתי • ההרגלים שלי ברשת – בידיים שלי • מזג האוויר ביום הטיול – לא בידיים שלי

> 🤝 מרחב בטוח: השיתוף הוא בחירה; תמיכה ולא טיפול; כל חשש – ליועצת באותו יום. מול פגיעה, חרם או אלימות לא מבקשים להתגמש.

🌉 גש״ר מאח״ד: גוף – עש״ן ד״ק • שכל – מחשבה גמישה • חברה – תוכנית ב׳ בקבוצה • דמיון – "אחרי העוד לא". ברוח מעש״ה: שואלים לפני שמפרשים, ובונים רצף – מה קרה, מה עכשיו, מה הלאה.

🌴 מתגמשים • 🎓 חט״ע

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חלק א׳ – 🌴 קשיח או גמיש?

מחשבה קשיחה נתקעת על דרך אחת; מחשבה גמישה מחפשת עוד דרך. סמנו ליד כל מחשבה: 🪵 קשיחה או 🌴 גמישה.

- ◯ אם לא אתקבל ליחידה/למגמה שרציתי, כל התוכניות שלי נהרסו. 🪵 / 🌴
- ◯ שיניתי את דעתי אחרי שקראתי נתונים חדשים – זה לא חולשה. 🪵 / 🌴
- ◯ מי שחושב/ת אחרת ממני בוויכוח – פשוט לא מבין/ה. 🪵 / 🌴
- ◯ הבגרות נדחתה – אשתמש בשבוע הנוסף לחזרה על הנושא החלש. 🪵 / 🌴
- ◯ אם עשיתי טעות מול כולם, אני לא אצליח לתקן את הרושם. 🪵 / 🌴
- ◯ יש לי מטרה ברורה, אבל אני פתוח/ה לשנות את הדרך אליה. 🪵 / 🌴

חלק ב׳ – 🧭 מחשבים מסלול מחדש

התוכנית השתנתה. קראו את המקרה, הקיפו את התגובה הגמישה, וכתבו תוכנית ב׳ משלכם.

📦🎓 לא התקבלתי למגמה – לא התקבלת למגמה שרצית בכיתה י׳.

- ◯ אבדוק מה בדיוק היה חסר, אם אפשר לערער או לעבור בעוד שנה, ואילו מגמות קרובות מובילות לאותה מטרה.
- ◯ זהו, כל העתיד המקצועי שלי נסגר.
- ◯ המערכת לא הוגנת, אין טעם להתאמץ בכלל.

✍️ התוכנית ב׳ שלי:

.....

.....

⚖️ טיעון נגדי למחשבה הקשיחה:

.....

.....

חלק ג׳ – ⏳ עוד לא • 🎯 מה בידיים שלי

הפכו כל משפט תקוע למשפט עם "עוד לא" וצעד הבא. אחר כך מיינו.

"אין לי כישרון לכתיבה." ←

.....

"אני לא מסוגל/ת להבין פיזיקה." ←

.....

"כבר מאוחר מדי לשנות כיוון." ←

.....

מיינו (🎯 בשליטתי / 🌊 בהשפעתי / ☁️ מחוץ לשליטתי):

- ◯ התגובה שלי לביקורת
- ◯ מצב שוק העבודה
- ◯ השתתפות במועצת התלמידים
- ◯ הבחירות לכנסת
- ◯ ההרגלים שלי ברשת
- ◯ מזג האוויר ביום הטיול

🪨 איזו מלכודת חשיבה? הכול או כלום • מגדת עתידות • תמיד ואף פעם • קורא/ת מחשבות • חייב/ת! • תיוג • מסנן שלילי

- ◯ "אם אני לא מצטיין/ת בבגרות, אין טעם לנסות." – מלכודת: _____
- ◯ "המרואיין/ת ישים/תשים לב שאני לחוץ/ה ויפסלו אותי." – מלכודת: _____
- ◯ "תמיד בוויכוחים אני יוצא/ת לא בסדה." – מלכודת: _____

✂️ - - - גזרו כאן - - -

🎫 **כרטיס יציאה • שם: _____**

מלכודת חשיבה שזיהיתי אצלי:

.....

טיעון נגדי שכתבתי לעצמי:

.....

איפה כדאי לי להיות "גמיש/ה בדרך, יציב/ה במטרה"?

.....