מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להבחין בין סיבה אמיתית לבין תירוץ
- לזהות את המרחב הקטן של בחירה שנשאר בכל מצב
- לנסח מחדש תירוץ אישי למשפט של כוח ולצעד מעשי

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנה בסיסית

1. ב – תירוץ נשמע כמו סיבה אבל מאפשר לא לנסות, סיבה אמיתית באמת חוסמת
2. ב – הקלה רגעית ולפעמים אכזבה מאוחר יותר
3. ב – משפט קטן, מעשי, בגוף ראשון ובהווה
4. ג – רצון שבא מתוכי בלי קשר להערכה של אחרים
5. ב – דחף הוא תגובה מהירה ואוטומטית, בחירה היא החלטה אחרי עצירה למחשבה

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – זה הרעיון המרכזי של היחידה - תמיד יש מרחב קטן של בחירה
2. לא נכון – תירוץ דווקא עוצר אותנו, בעוד שסיבה אמיתית מסבירה את המצב
3. לא נכון – משפט כוח הוא בגוף ראשון ובהווה, קטן ומעשי
4. נכון – זהו ההגדרה של מניע חיצוני בניגוד למניע פנימי
5. לא נכון – בדילמות אין תשובה אחת נכונה, יש בחירה מודעת

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. מרווח
2. תירוץ
3. ניסוח מחדש
4. פנימי
5. דחף
6. צעדים

חלק ד' – התאימו תירוץ למשפט כוח מתאים

- 1 – ב (אני לומד עכשיו 15 דקות ואז בודק איך הרגשתי)
- 2 – ג (אני מנסה את הצעד הראשון הקטן ביותר)
- 3 – ד (אני בוחר מה שנכון לי, גם אם זה שונה)
- 4 – ה (אני מדבר איתה ישירות כדי להבין את המצב)
- 5 – א (אני מתחיל בפעולה קטנה אחת ואז מחליט)

חלק ה' – סדרו את שלבי מפת הבחירות הנכונים

1. להגדיר מהי ההחלטה שעומדת לפניי
2. לחשוב על האפשרויות השונות
3. לבחון מה יקרה לי ולאחרים בכל אפשרות
4. לבדוק מה חשוב לי באמת במצב הזה
5. לבחור ולקבוע מהו הצעד הראשון

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית - לבדוק שהמשפט בגוף ראשון, בהווה, קטן ומעשי ומכיל צעד ברור
2. תשובה אישית - לבדוק הבחנה בין מניע פנימי לחיצוני והסבר הגיוני
3. תשובה אישית - לבדוק מודעות לרגע עצירה ומשפט תומך קצר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- לבדוק שהתלמיד זיהה תירוץ אישי אמיתי שלו
- לבדוק שהחלופה שהוצעה היא מעשית וקטנה
- לבדוק הבנה בסיסית של ההבדל בין דחף מהיר לבחירה מודעת

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בדוגמה על הלוח של 'הייתי עושה את זה, אבל...' לפני תחילת הדף
- חשוב להדגיש שהשיתוף תמיד מרצון ואין תשובה אחת נכונה בדילמות אישיות
- בחלק הכתיבה האישית אפשר לתת אפשרות לכתוב רק לעצמם בלי להקריא בפני הכיתה

דף תרגול: בחירה – אני בוחר/ת מי להיות

דף התלמיד/ה **רגיל**

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

בין מה שקורה לנו לבין מה שאנחנו עושים יש מרווח קטן – ובתוך המרווח הזה נמצאת הבחירה שלנו. דף זה מתרגל את ההבדל בין תירוץ לסיבה, בין דחף לבחירה, ואת הדרך מתירוץ למשפט כוח.

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה ההבדל העיקרי בין תירוץ לסיבה אמיתית?

(א) אין הבדל, זה אותו דבר (ב) תירוץ נשמע כמו סיבה אבל מאפשר לא לנסות, סיבה אמיתית באמת חוסמת

(ג) תירוץ הוא תמיד שקר (ד) סיבה אמיתית תמיד קלה יותר להתגבר עליה

2. מה קורה בדרך כלל אחרי שמשתמשים בתירוץ, לפי הדיון בשיעור?

(א) תמיד שמחה גדולה (ב) הקלה רגעית ולפעמים אכזבה מאוחר יותר (ג) כלום לא קורה

(ד) כעס על אחרים

3. מהו משפט כוח טוב?

(א) משפט ארוך ומסובך בגוף שלישי (ב) משפט קטן, מעשי, בגוף ראשון ובהווה

(ג) משפט שמסביר למה אי אפשר (ד) משפט שמבטיח הצלחה מושלמת

4. איזה מניע מתואר כ'פנימי'?

(א) רצון לקבל פרס (ב) רצון לקבל ציון גבוה (ג) רצון שבא מתוכי בלי קשר להערכה של אחרים

(ד) פחד מעונש

5. מה ההבדל בין דחף לבחירה?

(א) אין הבדל (ב) דחף הוא תגובה מהירה ואוטומטית, בחירה היא החלטה אחרי עצירה למחשבה

(ג) דחף תמיד טוב יותר (ד) בחירה היא תמיד מהירה יותר מדחף

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	גם כשיש קושי אמיתי, עדיין נשארת בחירה לגבי הצעד הבא.	☐	☐
2	תירוץ מסביר את המצב בלי לעצור אותנו בתוכו.	☐	☐
3	משפט כוח טוב הוא תמיד בגוף שלישי ובעתיד הרחוק.	☐	☐
4	מניע חיצוני קשור להערכה או לפרס מצד אחרים.	☐	☐
5	אפשר למצוא בכרטיסי דילמות רק תשובה אחת נכונה.	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. בין מה שקורה לנו לבין מה שאנחנו עושים יש _____ - ושם נמצאת הבחירה.

2. _____ נשמע כמו סיבה אבל מאפשר לי לא לנסות.

3. ה_____ של 'אין לי כוח ללמוד למבחן' יכול להיות 'אני מתחיל עכשיו ב-10 דקות'.

4. מניע _____ בא מתוכי, בלי קשר להערכה של אחרים.

5. _____ הוא תגובה מהירה ואוטומטית בלי מחשבה.

6. במפת הבחירות יש חמישה _____ לניווט החלטה.

4 חלק ד' – התאימו תירוץ למשפט כוח מתאים

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. אין לי זמן ללמוד	___	**א.** אני מתחיל בפעולה קטנה אחת ואז מחליט
2. זה קשה מדי בשבילי	___	**ב.** אני לומד עכשיו 15 דקות ואז בודק איך הרגשתי
3. כולם עושים את זה	___	**ג.** אני מנסה את הצעד הראשון הקטן ביותר
4. המורה לא אוהב אותי	___	**ד.** אני בוחר מה שנכון לי, גם אם זה שונה
5. אין לי כוח עכשיו	___	**ה.** אני מדבר איתה ישירות כדי להבין את המצב

5 חלק ה' – סדרו את שלבי מפת הבחירות הנכונים

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	לחשוב על האפשרויות השונות
☐	לבחון מה יקרה לי ולאחרים בכל אפשרות
☐	להגדיר מהי ההחלטה שעומדת לפניי
☐	לבחור ולקבוע מהו הצעד הראשון
☐	לבדוק מה חשוב לי באמת במצב הזה

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו תירוץ שאתם מכירים אצל עצמכם, והפכו אותו למשפט כוח עם צעד ראשון מעשי וקטן.

2. בחרו פעולה שאתם עושים בקביעות ותארו מה המניע העיקרי שלה - פנימי, חיצוני או שניהם.

3. תארו רגע אחד השבוע שבו תבחרו לעצור ולחשוב לפני שתגיבו, ומה תגידו לעצמכם באותו רגע.

כרטיס יציאה

התירוץ שהכי קל לי להשתמש בו הוא...

בפעם הבאה אנסה להגיד לעצמי...

הבדל אחד שלמדתי בין דחף לבחירה הוא...

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀