



סמ"ל

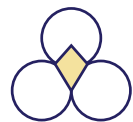
סיפורים מובילים להצלחה



הסיפור המנצח שלי



יומן המסע שלי



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

כתיבה: ד"ר שרית ברזילאי, מפתחת שיטת סמ"ל
איריס זליקוביץ, יועצת חינוכית ומורה ללשון
ייעוץ אקדמי: ד"ר רעיה יואלי, ישי שליף
גרפיקה: חוה ליאל מונסונגו
עריכה: רעות יעקבי, טל מיכאלי

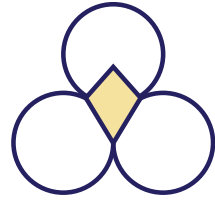
כל הזכויות שמורות ©

לסמ"ל - סיפורים מובילים להצלחה בע"מ

טל: 050-5468700 פקס: 02-5812146

www.semel.org.il

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשרד או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר- כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול ביומן זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מחברת סמ"ל בע"מ.



שיטת סמ"ל

שיטת סמ"ל: סיפורים מובילים להצלחה, מיושמת במערכת החינוך משנת 2004 ופועלת לחיזוק הדימוי העצמי ולהגברת המוטיבציה הלימודית של תלמידים באמצעות הגישה הנרטיבית וסיפורי הצלחה. השיטה מושתתת על הגישה הנרטיבית המצדדת בהנחה כי לכל אדם יש סיפור חיים, והסיפור שהאדם מספר על חייו משפיע במידה רבה על האופן בו הוא חי אותם. סמ"ל מובילה תלמידים ומורים לחולל שינוי משמעותי בעצמם, דרך יצירת שינוי באופן שבו הם בונים את סיפור חייהם.

השיטה מבוססת על מחקר אקדמי אודות 100 סיפורי חיים של אנשים אשר גדלו בתנאים קשים, חילצו את עצמם ממצבי מצוקה והגיעו לעמדות מפתח בחברה. המחקר ראה אור בספר: "סוד הסיפור המנצח, בעקבות סיפורי הצלחה", מאת שרית ברזילאי. עבודת דוקטורט אשר נעשתה על השיטה באוניברסיטת בר אילן, ע"י רונית קוריאל, הוכיחה את תרומתה הניכרת לתלמידים ולמורים שהשתתפו בה.

סמ"ל לשון

משנה"ל התשע"ח מיושמת שיטת סמ"ל במתכונת נוספת, ובמסגרתה מתקיימת שזירה בין הפעלת התכנית ובין הוראת הלשון, במסגרת ה-30% בגרות בלשון.

התכנית עוסקת בפיתוח יכולת ההבעה בכתב, תוך שימוש בכתיבה חווייתית של סיפור החיים האישי, ברוח שיטת סמ"ל. כתיבת סיפור החיים ע"י התלמידים מטמיעה את תחושת היותם הגיבורים הראשיים של הסיפור, ואת הידיעה כי יש בכוחם לעצב את עתידם ולכתוב לעצמם סיפור המוביל להצלחה.

יומן זה מיועד לתלמידי בתי הספר המשתתפים בתכנית סמ"ל: סיפורים מובילים להצלחה.
אין לעשות שימוש ביומן מבלי להשתתף בתוכנית סמ"ל.





מוקדש באהבה
למנחי סמ"ל לדורותיהם
המובילים תלמידים ומורים
לכתיבת סיפורים מנצחים על החיים.

הסיפור המנצח

שלו!



לכל אדם יש סיפור חיים ההולך איתו לכל מקום. הסיפור אותו אתה מספר על עצמך, משפיע על האופן שבו ייראו חייך. לפעמים אנו מספרים לעצמנו סיפור המוביל אותנו לכישלון ואכזבה, ולפעמים אנו מספרים סיפור המוביל אותנו להצלחה, ונותן לנו תחושה שנוכל להגיע לכל מקום ולהגשים כל חלום.

השאלה היא מי שולט?

האם אני שולט בסיפור חיי, או שמא הוא שולט בי ומנווט את דרכי?

החדשות הטובות הן, שיש לך כוח לשנות את הסיפור. היום אנו יוצאים למסע בו נלמד להכיר את סיפור חיינו, ונגלה כיצד ביכולתנו להיות הבמאים הראשיים שלו.

לכולנו יש חלומות המסתתרים בתוך חיינו ולא תמיד אנו מודעים אליהם. לאנשים שהצליחו להגיע להישגים מרשימים או הגשימו חלומות גדולים, היה חלום ברור של היעד אליו רצו להגיע. במסע אליו אנו יוצאים, נגלה את החלומות החבויים בתוכנו ואת הכוחות והיכולות שלנו להגשימם.

את המסע הזה נכתוב ביומן.

כשכותבים ביומן לאורך זמן, הוא מתחיל להסביר לך את עצמך כפי שאף אחד לא הצליח קודם. היומן יראה לך איזה אדם מרתק אתה ויאפשר לך לגלות את הייחודיות שלך.

היומן הוא שלך, ותמיד יעמוד מולך כתזכורת לכך שאתה הוא זה שיוצר את סיפור חייך במו ידיך. זו העת לצאת למסע ולבנות לעצמך סיפור המוביל להצלחה!!!

יומן המסע מנוסח בלשון זכר, אך הוא מיועד לגברים ולנשים כאחד



הדרך לבניית סיפור מנצח

שלב 1: יצירת ברית של שותפים

- 9 מפגש חשיפה
15 שיחת הכרות - מה הסיפור שלך? - שיחת הכרות

שלב 2: איתור הכוחות והחלומות...

- 19 מפגש 1 - בניית הנבחרת המובילה להצלחה
25 מפגש 2 - בוחרים קדימה - על חופש הבחירה
33 מפגש 3 - מהמראה להמראה
45 מפגש 4 - חלומות ויעדים

שלב 3: התמודדות עם בעיה ובניית סיפור מועדף

- 53 מפגש 5 - ניפוץ תוויות
59 מפגש 6 - השכלה גבוהה - יום כיף באוניברסיטה
65 מפגש 7 - מהסיפור המסופר לסיפור המועדף
71 מפגש 8 - עץ ההתפתחות שלי

שלב 4: טקסי הגדרה להפצת הסיפור המועדף

- 79 מפגש 9 - להטביע חותם
87 מפגש 10 - טקס סיום





יחד בונים סיפור מנצח



מפגש חגיגי

"מילדה פגומה לנפש יפה"

מספר: תלתליה האדמוניים של גילי מיאנו ללטף ברוך את צווארה והזדקרו מעלה, מעלה לכיוון התקרה. תלתלים מימין ותלתלים משמאל עוטפים את פניה המנומשות, מסתירים קמעה את עיניה החומות הגדולות והסקרניות. היא הייתה לבושה בלבוש נערי; מכנסי ג'ינס קרועים, חולצת טריקו לבנה ונעלי ספורט לבנות. אמה ישבה לצידה בחליפת חצאית מחויטת ובשיער אסוף. קשה היה לדמיין כי השתיים קשורות זו בזו; אם ובת. הן התיישבו זו לצד זו בספת היועצת ונדמה היה שקיר בטון עבה חוצץ ביניהן.

יועצת: "ספרו לי, מה הביא אתכן לכאן?"
אימא: "אני לא יודעת מה לעשות איתה. אני מיואשת ואני לא היחידה, כל המורים בבית הספר גם מיואשים."
יועצת: "גילי, ספרי לי קצת על עצמך."

תסריט פסיכודרמה

גילי: "אין לי מה לספר. אני ילדה בעייתית, מפריעה בכיתה, אין לי ראש ללימודים ואין לי ראש לבית הספר. בבית אני מבולגנת, האחים הקטנים של מעצבנים אותי כל הזמן. זהו, מה עוד יש לספר?"

שחקנים:

מספר, גילי, אימא,
יועצת, מורה, מנהל

אימא: "מהיום שגילי היא הייתה ילדה קשה, ומהרגע שבו היא החלה ללמוד בכיתה א' הקשיים הלכו וגברו. היא חוזרת מבית הספר, זורקת את הילקוט במרכז הסלון, משאירה את הנעליים פזורות במטבח ויושבת שעות מול מסך הטלוויזיה, היא מסרבת בכל תוקף להכין שיעורים, בתעודה יש לה יותר ציונים שליליים מציונים חיוביים, ופעם בשבוע לפחות אני מזומנת לבית הספר. בפגישה האחרונה אליה זומנתי, הודיע לי המנהל כי במידה ותוך חודשיים גילי לא תשנה בצורה משמעותית את התנהגותה- היא תסולק לאלתר מבית הספר. יועצת בית הספר המליצה שניגש ליועץ. לכן הגענו לכאן, מיואשים ואובדי עצות."



יועצת: "גילי, איך היית רוצה לקרוא לבעיה שלך?"

גילי: "לא יודעת, נראה לי שאני פשוט פגומה. עד כיתה א' הייתי בסדר גמור, אך מרגע שהתחלתי ללמוד בבית הספר החלו הבעיות. זה התחיל בכיתה א'. כשהגיע ט"ו שבט כל ילדי הכיתה כבר ידעו לקרוא ואני עדיין לא. גם כתב היד שלי היה נורא! ישבתי ליד נועם, אחד מילדי הכיתה, הוא אמר שיש לי כתב חרטומים, אז החטפתי לו סטירה."

יועצת: (לאימא של גילי): "את זוכרת אירועים בהם גילי התנהגה בצורה טובה יותר?"

אימא: "כן. לפני שנתיים בעלי נפצע באורח קשה בתאונת דרכים. גילי, שהייתה אז רק בת 14, טיפלה במסירות ובאחריות באחיה הקטן במשך כעשרה ימים. היינו המומים. עכשיו כאשר אני נזכרת בזה, אני מבינה שזה באמת היה אירוע יוצא דופן. הייתי מאוד גאה בה באותה תקופה."

יועצת: "את זוכרת אירועים נוספים הקשורים ביכולת של גילי לטפל באחרים?"

אימא: "כן, אנחנו גרים במושב וגילי מאוד אוהבת לטפל בחיות המשק. היא מאכילה את הברווזים ואוספת את הביצים. בכל מה שקשור לטיפול בבעלי חיים היא מאוד אחראית, רגישה ומסורה."

יועצת: "גילי, איך היית קוראת לנערה הזאת שבך, שמטפלת באחריות וברגישות באחיה הקטן ובעלי החיים במשק?"

מספר: אודם קל מכסה את פניה המנומשות. המחשבה על לומר דבר מה חיובי על עצמה מעוררת בה מבוכה, אולם היא מתגברת עליה ומשיבה:

גילי: "נפש יפה".

יועצת: "זכורים לך מצבים נוספים בהם אותה נפש יפה מופיעה?"

גילי: "הממממ... כן. כאשר אני כותבת שירה. אמנם בכתב חרטומים ובשגיאות כתיב, אבל ברגעים בהם אני כותבת, אני מרגישה שיש בתוכי נפש יפה".

מספר: דמעות החלו זולגות מעניה של אמה. טיפות של מים האוצרות בתוכן כאב על העיוורון לצד שמחה על הגילוי המפתיע.

יועצת: "גילי, היית מוכנה להביא משיריך למפגש הבא?"

מספר: גילי נבוכה ומהססת. קשה לה לוותר על סודה, אולם המחשבה על חזרה אל הסיפור איתו היא נכנסה לחדר- הסיפור על הילדה הפגומה, קשה לה עוד יותר. בפעם הראשונה בחייה היא מזהה טיפה של נחת באמה, והיא איננה רוצה ליטול אותה ממנה.

גילי: "בסדר, אבדוק מה אוכל להביא".

מספר: גילי הביאה לפגישה השנייה משיריה. היועצת ביקשה שתקרא אותם בקול והיא נענתה. היא ישבה מלאת ביטחון, ובקול ענוג הקריאה משירה. המילים זרמו אל חלל החדר בזו אחר זו; שירים על כאב, על חמלה, על התרגשות מנשיקה ראשונה, פרצו והתרחבו מתוך דלת ליבה שנאטם עד עתה בסיפור הצר, ודחקו את אט לפינה את סיפור הילדה הפגומה.

יועצת: "גילי, איך כיצד היית רוצה לחזק בחיך את הנפש היפה?"
מספר: גילי מהססת, חיוך קל מתפשט על שפתיה, כחיוך של נערה הרוקמת מזימה....

גילי: "אני חושבת שכדאי שאראה אותם למורה שלי ללשון. היא כל הזמן אומרת שאני מוכשרת ושהשפה שלי פיוטית ויפה, אך במבחנים שלה אני נכשלת בגלל שגיאות הכתיב וכתב החרטומים... אני חושבת שהשירים שלי עשויים לגרום לה נחת".
יעצת: "רעיון נפלא, לכי על זה".

מספר: למחרת, בהפסקת עשר ניגשת גילי בהסכנות אל המורה ללשון ואומרת:

גילי: "מורתי, רצתי להראות לך משהו שכתבתי".

מספר: המורה מופתעת. היא נוטלת מידה של גילי מחברת כרוכה עם הכותרת הצבעונית "ספר שירי", ומתחילה לעיין בה. שיר ועוד שיר, היא נפעמת ואינה חדלה.

מורה: "גילי, השירים שלך מדהימים! תמיד הרגשתי שמסתתר בך משהו... עכשיו אני רואה את זה כתוב שחור על גבי לבן. תרשי לי להראות אותם למנהל? במחשבה שנייה, אולי כדאי שתראי לו בעצמך. בואי איתי אליו וקראי בפניו שיר פחות אישי".

מספר: גילי נבוכה. היא מהססת ולבסוף מסכימה.

גילי: "בסדר, אחפש שיר כזה. אולי את האחד שכתבתי בעקבות יום הזיכרון".

מורה: "נהדר, אני יודעת שהמנהל פנוי כעת. בואי וניגש אליו".

מספר: גילי ומורתה צועדות עתה אל עבר חדר המנהל. בפעם הראשונה היא חוצה את מפתן הדלת, שלא לשם שיחת נזיפה.

מורה: "מאיר, אתה חייב להקשיב לשיר שגילי כתבה!"

מספר: פורצת המורה אל החדר ופותחת בשיחה. גילי הנבוכה עמדה מולו והקריאה את השיר שכתבה.

אדיסון הקטן חזר הביתה, הגיש מעטפה לאמו ואמר: המורה ביקשה ממני למסור לך את המכתב הזה. האם קראה, עיניה התמלאו דמעות, וכך היא קראה לבנה:

הילד שלי גאון. בית הספר שלי לא יכול לספק לו את מה שצריך לו, אכן תצטרכי ללמד אותו בבית.

עברו שנים והאם נפטרה. יום אחד, אדיסון, שנחשב אז לגדול ממציאי המאה, נבר במגירותיו ושם מצא מכתב בו היה כתוב: **הילד שלך טיפש. ממחר, לא נתיר לו להיכנס לביה"ס.** אדיסון בכה שעות וכתב בספר הזיכרונות שלו: תומס אדיסון היה ילד טיפש שהפך לגאון הדור בזכות אמו הגיבורה.



סיפור של אדיסון ממציא המנורה

מכתב מההורה לקראת היציאה למסע

צִיבָה לְאָרֶן

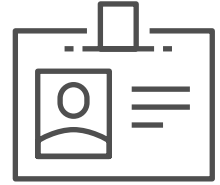
לכל מסע אליו אנו יוצאים, אנו לוקחים עמנו תרמיל ובתוכו אוכל, מים, פנס, פותחן ועוד. ספרו דברים מיוחדים או מרגשים על הילד שלכם, שיכולים לתרום לו במסע:

שם חיבה

שם ושם משפחה

תאריך לידה

כרטיס ביקור



נולדתי ב _____
היום אני מתגורר ב _____
אני גר עם _____

האנשים הקרובים אלי, הם _____
בשעות הפנאי שלי אני אוהב ל _____
רגע של הצלחה שחוויתי _____
אני טוב ב _____

האדם שמכיר אותי הכי טוב הוא _____
הדבר שהוא הכי מעריך בי, הוא _____
מה מטעין וממלא אותי _____
רגע שהייתי שמח לחוות שוב _____

מעשה טוב שעשיתי _____
הערכים שאני מממש בחיי הם (יושר, אמונה, נתינה..)

שינוי לטובה שעשיתי בחיי _____
כששואלים אותי איך עשיתי את זה אני מספר ש _____

היכולות שלי שסייעו לי לחולל את השינוי _____

דבר חשוב שלמדתי על עצמי הוא _____

אני מודה על _____



מה הסיפור שלך?



שיחת הכרות

מה הסיפור שלך?

- שיחת היכרות -

ספר על עצמך לאור כרטיס הביקור: תחביבים, חברים, הצלחות ועוד.

האם יש משהו שמפריע לך, שהיית רוצה לשנות בחיך
(דפוס, התנהגות, מחשבה, הרגל או רגש)?

האם קרה פעם שהצלחת לתת לדבר הזה להפריע לך קצת פחות? ספר על כך, כיצד
עשית זאת?

כיצד יראו חייך כאשר תצליח לגרום לדבר הזה להפריע לך פחות

לאור כל השינויים וההצלחות שכבר עשית בחיך, מה החלום שלך לגבי עתידך?

מי מהאנשים שאתה מכיר מאמין שהחלום הזה יכול להתגשם

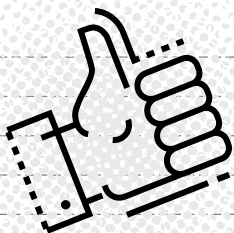
המטרות שאתה רוצה להשיג השנה

1.

2.

3.

הפעולות שיקדמו אותך להגשמת מטרותיך





בניית הנבחרת המובילה להצלחה



מפגש 1

בחר משימה אחת מתוך השתיים, וכתוב עליה חיבור
תוך התיחסות לשאלות הבאות:

א. הדהוד בעקבות סיפור הצלחה

- מה ריגש אותך בסיפור?
- איזה ביטוי, משפט או פעולה משך את תשומת לבך וזכור לך במיוחד?
- כיצד סיפורה של הדמות מזכיר לך חוויה שעברת?
- ספר על חוויה כזאת, תאר את האירוע, היכן זה קרה? מה קרה? מי היו השותפים? איך הרגשת? מה חשבת? כיצד פעלת?
- אילו תכונות שיש לדמות אתה מוצא גם בעצמך? פרט והבא דוגמאות.
- אילו תכונות יש לה, שהיית רוצה לחזק בעצמך?
- איזה מסר אתה לוקח ממנה לחיך?
- מה היית רוצה לשאול את הדמות?

"מילים
הן סוג של
פעולה,
ביכולתן
לגרום
לשינוי"
(אינגריד בנגיס)



היטיב לשוני
ככל תלמה
נחמך והבא
צמח

ב. למידה מהצלחה שלי

- ספר סיפור על הצלחה שלך בתחום מסוים בחיים: חברים, לימודים, משפחה, חוג או כל דבר אחר.
- לא חייבים לבחור בסיפור הצלחה "ענק" אפשר גם לספר סיפור על הצלחה קטנה.
- ספר את סיפור ההצלחה - מתי והיכן זה קרה?
- מהן הפעולות שעשית שהובילו אותך להצלחה?
- אילו מחשבות היו בראשך שתרמו להצלחה?
- אילו רגשות היו בליבך שתרמו להצלחה הזאת?
- מה ההצלחה מספרת לך על הכוחות והיכולות שלך?
- מי מהאנשים הקרובים אליך הכי פחות מופתע מסיפור ההצלחה שלך?
- כיצד הצלחה זו קשורה למי שאתה רוצה להיות?

היטיב לשוני
כתיבה תיאורית:
תיאור חוויה,
הבנת רגשות.



מסלול מס' 1
(מסלול מים)



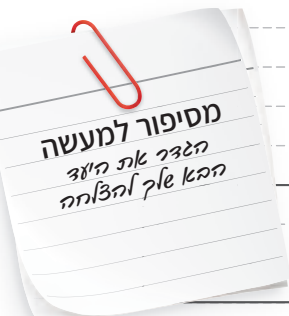


Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated down the page.

1
מספר התרגיל
(מספר התרגיל)



Lined writing area with horizontal dashed lines.



Empty rectangular box for writing.





בוחרים קדימה

על חופש הבחירה



מפגש 2

בכפר קטן חי זקן חכם, אשר ידע לענות לתושבי הכפר על כל השאלות הגדולות והמהותיות של החיים. באותו כפר, חי ילד קטן ושובב שרצה להקניט את הזקן החכם. פעם אחר פעם הוא ניגש אל הזקן החכם כששאלה קשה בפיו, אך הזקן ידע את התשובה לכל השאלות.



סיפור הפרפר

יום אחד, החליט הילד לבחון את הזקן בדרך ייחודית. הוא חשב בלבו: "אבוא אליו ובידי פרפר. אשאל אותו האם הפרפר שבידי חי או מת. אם יאמר לי מת- אפתח את ידי ואשלח אותו לחופשי, ואם יאמר חי- אקפוץ את אגרופי ואמית אותו.

בא הילד אל הזקן כשבידו הפרפר ושאל אותו:
"זקן חכם, הפרפר שבידי - חי או מת הוא?"
ענה לו הזקן:




"בידך הדבר, אם תרצה - יחיה, ואם תרצה - ימות"






"אין עובדות, רק פרשנויות"

(פרידריך ניטשה)

מודל אפר"ת

<p>תגובה א' </p> <p>[Blank writing area with dashed lines]</p>	<p>רגש א' </p> <p>[Blank writing area with dashed lines]</p>	<p>פרשנות א' </p> <p>[Blank writing area with dashed lines]</p>
---	---	--



<p>תגובה ב' </p> <p>[Blank writing area with dashed lines]</p>	<p>רגש ב' </p> <p>[Blank writing area with dashed lines]</p>	<p>פרשנות ב' </p> <p>[Blank writing area with dashed lines]</p>
---	---	--

א. מודל אפר"ת - משימת חובה

- בחר אירוע שהתרחש בחיך וגרם לך לתחושות של אכזבה ותסכול.
 - ספר על האירוע. אילו רגשות הוא עורר בך ומה היתה תגובתך?
 - ספר על אותו אירוע דרך נקודת מבט שונה. מה הרגש שמתעורר בך? מהי התגובה בעקבות הרגש?
- # כאשר אתה מספר על האירוע, השתמש במילים מודליות.

היבטים לשוניים

- שימוש במילים מוציאות ומלות תואר.
- מילים מוציאות - מילים המביעות את עצמתן הסובייקטיבית של הכותב ביחס לתוכן הכתוב.
- לוג': קשה, מרגש, מטב וכ'.
- שימוש במילים המביעות רגשות

ב. בחירת גיבור חיי - משימת רשות

- בחר דמות רחוקה או קרובה שאתה מעריך במיוחד. תאר את הדמות.
- מדוע בחרת בה? מה אתה מעריך בה? כיצד התכונות שאתה מעריך בדמות באות לידי ביטוי?
- מה יש בדמות שיש גם בך? מתי הרגשת שהתכונה שיש לדמות התקיימה גם בך? תן דוגמא מחיך.
- מה הדמות תרמה לך ומה אתה תרמת לה?
- חשוב על משפט או מילה המאפיינים את הדמות.

היבטים לשוניים

- שימוש במשלב לשוני גבוה יותר באמצעות פרזס.
- בחירת קריטריונים להשאלה: תכונה, מראה, התנהגות

- מצא פתגם שמשבץ בתוכו את המילה "גיבור" שמתקשר לדמות אותה בחרת. הסבר את הקשר בין הפתגם לדמות.



מסלול כביש מס' 2
(כביש חולון)



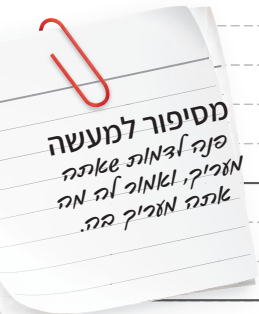


Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated down the page.

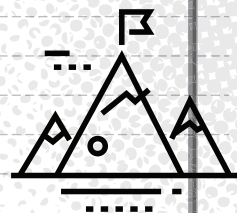
מס' 2
מכתב בתיבה
(מכתב לאתר המורה)



Lined writing area with horizontal dashed lines.



Empty rectangular box for drawing or writing.





מהמראה להמראה

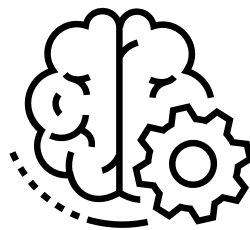


מפגש 3

התקשרות עם דמויות שרואות אותי באור חיובי



בחר אדם אחד מהאנשים שהוזמנו ליום הולדתך (מישהו שאוהב אותך וחושב עליך מחשבות חיוביות). מי הדמות?



מה הקשר שלך אליה?

ספר על הדמות שנבחרה, איך היא לבושה, מה היא עושה, מה מאפיין אותה ועוד...

תרגיל

המראיין הוא עיתונאי שבא לראיין את הדמות עליך. ענה על השאלות מגרונה של הדמות שנבחרה (לדוגמא: אני שולה אימו של יוסי, ואני רוצה לספר לכם על יוסי ש...).

"קישורי חיים" התקשרות עם דמויות שרואות אותי באור חיובי תרגיל בזוגות

אילו תכונות את מעריכה ואוהבת ב_____? ספרי על 2-3 תכונות.

ספרי סיפור על אירוע שבו התכונות הללו של _____, באו לידי ביטוי.

אילו תכונות את מכירה ב_____ שהוא פחות מכיר בעצמו?

אם הוא היה מודע לתכונות הללו בעצמו, לאן זה היה מוביל אותו?

כיצד אתה רואה אותו בעוד עשר שנים מהיום?

מה אתה מאחל לו?

אתה עיתונאי שבא לראיין את הדמות עליך. ענה על
התשובות מגרונה של הדמות שנבחרה (לדוגמא: אני
שולה אימו של יוסי, ואני רוצה לספר לכם על יוסי ש...).

אילו תכונות את מעריכה ואוהבת ב_____? ספרי על
2-3 תכונות.

ספרי סיפור על אירוע שבו כל אחת מהתכונות הללו של
_____, באו לידי ביטוי?

אילו תכונות את מכירה ב_____ שהוא פחות מכיר
בעצמו?

אם הוא היה מודע לתכונות הללו בעצמו, לאן זה היה
מוביל אותו?

כיצד את/ה רואה אותו בעוד עשר שנים מהיום?

מה את/ה מאחלת/ת לו?

"כל ילד

צריך

מבוגר

אחד

שיאמין

בו"

(הרב קרליבך)



היבטים לשוניים

- בחירת צליל חלוקית
- הרחבת הכתיבה
- באמצעות הסבר ונתן
צומאות.
- נשא אחד לכל פסקה.
- האספת מילות קישור בין
הפסקאות.



Handwriting practice area consisting of a vertical line on the right and horizontal dashed lines for letter height across the page.

מסלול תחבורה ציבורית
(תחבורה ציבורית)



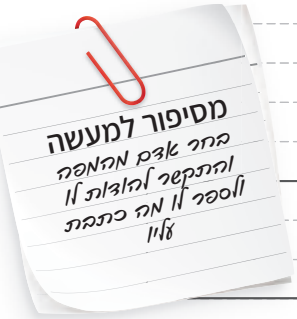


מחברת כתיבת מס' 3
(כתיבה לאתר המגזין)

Handwriting practice area with horizontal dashed lines.



Lined writing area with horizontal dashed lines.



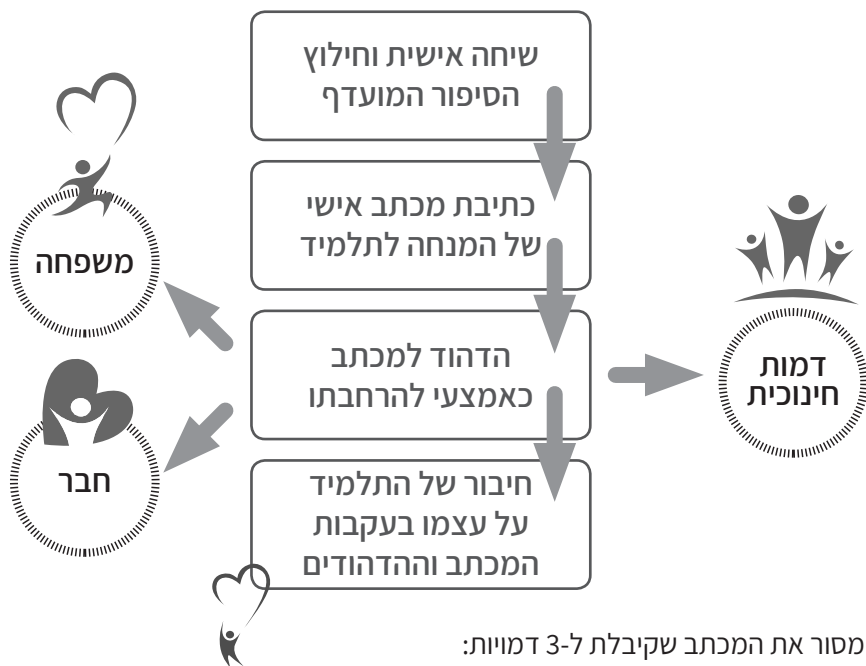
Empty rectangular box for drawing or notes.



דמויות שרואות אותי באור חיובי



מודל סמ"ל לבניית תמונת דמיון עתידית



מסור את המכתב שקיבלת ל-3 דמויות:

1. דמות מהמשפחה
2. דמות חינוכית
3. חבר

כל דמות מתבקשת לקרוא את המכתב ולכתוב לך מכתב קצר בעקבותיו תוך התיחסות לשאלות הבאות:

1. מה ריגש אותך במכתב?
2. הבא דוגמא לדבר מה שכתוב במכתב, ובא לידי ביטוי במציאות.
3. אילו עוד תכונות, יכולות או התנהגויות חיוביות אתה מכיר בו ותרצה להוסיף למכתב? הבא דוגמה למקרה שבו ראית את אחת מהתכונות הללו מתקיימת.
4. לאור הכתוב במכתב והיכרותך איתו, איפה אתה רואה אותו בעתיד? העתק את שלושת המכתבים שקיבלת לדפים הבאים.

דמות מהמשפחה



בעקבות המכתב של

1. מה ריגש אותך במכתב?

2. הבא דוגמא לדבר מה שכתוב במכתב, ובא לידי ביטוי במציאות:

3. אילו עוד תכונות, יכולות או התנהגויות חיוביות אתה מכיר בו ותרצה להוסיף למכתב? הבא דוגמא למקרה שבו ראית את אחת מהתכונות הללו מתקיימת.

4. לאור הכתוב במכתב והיכרותך איתו, איפה אתה רואה אותו בעתיד?

← ≡ **תודה!** ≡ →

דמות חינוכית

בעקבות המכתב של



[Empty rounded rectangular box for writing a name]

1. מה ריגש אותך במכתב?

2. הבא דוגמא לדבר מה שכתוב במכתב, ובא לידי ביטוי במציאות:

3. אילו עוד תכונות / יכולות / התנהגויות חיוביות אתה מכיר בו ותרצה להוסיף למכתב?
הבא דוגמא למקרה שבו ראית את אחת מהתכונות הללו מתקיימת.

4. לאור הכתוב במכתב והיכרותך איתו, איפה אתה רואה אותו בעתיד?

← ════ **תודה!** ════ →

חבר או חברה



בעקבות המכתב של

1. מה ריגש אותך במכתב?

2. הבא דוגמא לדבר מה שכתוב במכתב, ובא לידי ביטוי במציאות:

3. אילו עוד תכונות / יכולות / התנהגויות חיוביות אתה מכיר בו ותרצה להוסיף למכתב?
הבא דוגמא למקרה שבו ראית את אחת מהתכונות הללו מתקיימת.

4. לאור הכתוב במכתב והיכרותך איתו, איפה אתה רואה אותו בעתיד?

← ≡ **תודה!** ≡ →



חלומות ויעדים



מפגש 4



הכובע

של

רונית

רונית גרה עם אמה בדירה קטנה במרכז הארץ. רונית לא הייתה לא צעירה ולא זקנה, לא נמוכה ולא גבוהה, היא לא הייתה שמנה ולא רזה, לא יפה במיוחד אך גם לא מכוערת, לא חכמה ולא טיפשה רונית הייתה בחורה ממוצעת. היא עבדה כפקידה בחברה גדולה וחייה היו אפורים, שגרתיים ומשעממים. היו אנשים בעבודתה, אותם מעטים ששמו לב לקיומה, שאף אמרו שהיא אישה אפורה ומשעממת.

בוקר אחד בדרכה לעבודה, ראתה רונית חנות כובעים חדשה שנפתחה ברחוב. זיק סקרנות ושובבות, מאלו שהיו תוקפים אותה בימי ילדותה הרחוקים, נאור בה פתאום והיא פסעה אל תוך החנות. באותה עת היו בחנות גם ילדה קטנה מלווה באמה שבאו לבחור כובע לילדה, קונה נוספת שחיפשה כובע לעצמה והמוכרת.

רונית הסתובבה בחנות וניסתה בביישנות מספר כובעים עד שצדה עיניה כובע שמשך את תשומת לבה בקצה המדף העליון. רונית הניחה את הכובע על ראשה... הכובע הלם אותה! ראשונה שמה לב לכך הילדה הקטנה. היא משכה בשרוול חולצתה של האם ואמרה: "אימא. תראי כמה יפה האישה עם הכובע". האם הביטה, לא יכלה לעצור בעצמה גם היא ואמרה: "גברתי את נראית ממש יפה בכובע הזה, הוא כל כך הולם אותך." רונית ניגשה אל המראה הגדולה... הביטה בדמותה... ולראשונה בחייה הבוגרים, אהבה את חזותה הנשקפת אליה. אור ניצת בעיניה, חיוך שובב עלה על שפתיה והיא ניגשה לדלפק, שילמה בעבור הכובע ויצאה לרחוב.

בחוץ נגלה לפניך עולם חדש.

מעולם לא שמה לב לפני כן לצבעוניות הפרחים באדניות או לתחושת האוויר הקריר הזורם בנחיריה. קולות המכוניות והמולת האנשים נשמעו לה הרמוניים כמו מוסיקה נעימה. היא הלכה כמרחפת ושיר מתרונן בליבה. כשעברה ליד בית הקפה שנהגה לחלוף על פניו בכל בוקר, הבחינה בלקוחות הרגילים יושבים סביב שולחנותיהם הקבועים. אחד הצעירים הנאים שבהם הסיר את עיניו מהעיתון וקרא לעברה: "הי מותק, נראית טוב חדשה בסביבה? אפשר להזמין אותך לכוס קפה? רונית חייכה בביישנות והמשיכה בהליכתה המרחפת.

כשהגיעה לבניין המשרדים שבו עבדה, פתח עבורה השוער את הדלת וברך אותה בבוקר טוב הוא מעולם לא התייחס אליה לפני כן. האנשים במעלית שאלו לאיזו קומה היא צריכה ולחצו בשבילה על הכפתור. האנשים במשרד כאילו הבחינו בה לראשונה, כולם ציינו את האור המנצנץ בעיניה והחמיאו לה כמה טוב היא נראית.

עמית לעבודה הזמין אותה לארוחת צהרים והשיחה היתה קולחת ונעימה.

כשהסתיים יום העבודה הקסום, החליטה רונית לחרוג ממנהגה ולחזור הביתה במונית. היא לא הספיקה להרים את ידה ושתי מוניות עצרו לה. היא נכנסה לראשונה שבהן, התיישבה בספסל האחורי, מעבירה בעיני רוחה את יומה המופלא ואיך השתנו חייה בזכות הכובע שקנתה.

כשהגיעה לבניין מגוריה, עלתה בשמחה במדרגות וצלצלה בפעמון. אמה פתחה עבורה את הדלת ונשימתה נעתקה. "רונית" היא אמרה בהפתעה "מה טוב את נראית, יש אור בעיניך כמו בימים שבהם היית ילדה קטנה". "כן אמא", אמרה רונית, "זה הכל בזכות הכובע".

"איזה כובע?", שאלה האם.

רונית הניחה את ידיה על ראשה בבעתה וגילתה כי הנורא מכל שבחששותיה התגשם: הכובע ששינה את חייה לא היה שם. היא התמוטטה על הספה והחלה משחזרת בפאניקה את יומה צעד אחר צעד. היא הייתה מוכרחה לגלות היכן איבדה את כובע הקסמים. היא לא זכרה שהורידה אותו בזמן הפסקת הצהריים... היא לא זכרה שהורידה אותו במשרד במעלית או ברחוב היא שחזרה את כניסתה לחנות את הרגע בו הבחינו עיניה בכובע המונח על המדף, את חבישתו על ראשה. את התבוננותה במראה, את הליכתה לדלפק כדי לשלם עבורו. היא זכרה בבהירות מכאיבה איך הניחה את הכובע ליד הקופה כדי להוציא את ארנקה מתיקה ואיך שכחה שם את הכובע, מונח על הדלפק כשיצאה אל הרחוב....

אוי אוי רונית ואוי אוי אוי לכולנו... אילו רק חשבנו כל הזמן שאנו יפים, חכמים ומצליחים הרי היינו כאלה והרי כאלה אנחנו...

התייחס לשתי השאלות הבאות:

א. כתוב חיבור על עצמך בעקבות המכתבים שנכתבו עליך. ספר על התכונות, ההתנהגויות והיכולות שיש בך. בסס את חיבורך על דוגמאות מאירועים שבהם התכונות הללו באו לידי ביטוי.

- ב. כתוב על יום בחיך בעוד 15 שנים:
- מה אתה עושה כשאתה קם בבוקר?
 - במה אתה עובד?
 - מה למדת או שאתה עדיין לומד?
 - כיצד נראית המשפחה שלך?
 - מה אתה עושה בשעות הפנאי?
 - מה אתה אוהב לעשות?
 - מיהם החברים שסביבך?
 - מהן המחשבות שלך על החיים ועל עצמך?

היהטים לשוניים

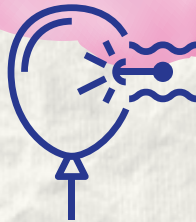
- איתור מידע: מציאת התחנות
- המרכיבות בכל מכתב
- מציאת תחנות מותפחות מפי
- נחונים שונים
- סקירת ספרות מפי דוברים
- שונים .
- פסקה לכל תחנה
- בתיאור יום בחיך השתמש
- בפזמים בזמן חווה

"הדרך
הטובה
ביותר
לחזות
את
העתיד,
היא
להמציא
אותו"
(אלן קיי)



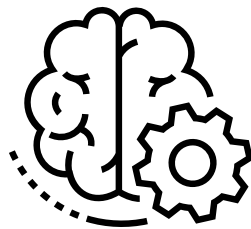


ניפוץ תוויות



מפגש 5

במסגרות חברתיות ומשפחתיות נהוג לחלק תוויות לבני אדם בצורה ישירה ועקיפה. חשוב על משפחתך או על מסגרת חברתית אחרת, שאליה השתייכת בתקופה מסוימת (ניתן לבחור במסגרת מתקופת הילדות המוקדמת ועד למסגרת שאליה אתה משתייך היום).



זהה תווית שהדביקו לך באותה מסגרת, וספר עליה.

תרגיל

מנפצים תוויות

כיצד נוצרה התווית? מיהם האנשים או מהם האירועים שהובילו ליצירתה?

כיצד התווית משפיעה על ההחלטות והבחירות שלך?

כיצד התווית משפיעה על ההתנהגות שלך?

כיצד התווית משפיעה על התפיסה העצמית שלך?

ספר על תקופות, תחומים או אירועים בהם פעלת שלא על פי התווית?

איזו תווית חדשה היית מעוניין לאמץ?

איך התוויות הזו תבוא לידי ביטוי ביום שלך?

ספר על אירועים או תחומים שבהם התווית החדשה באה לידי ביטוי?

בחר משימה אחת מתוך השתיים, וכתוב עליה חיבור תוך התיחסות לשאלות הבאות:

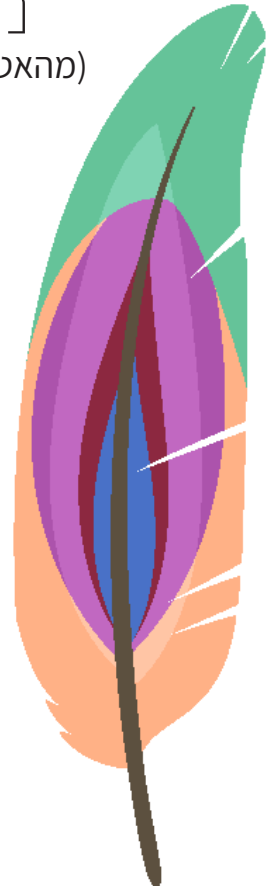
א. סיפור על תווית שהודבקה

- ספר על תווית שהדביקו לך בשלב מסוים בחיים.
- איך היא נוצרה?
- כיצד היא משפיעה על חיך?
- כיצד היא משפיעה על ההרגשה שלך, על הדימוי העצמי שלך, ועל המחשבות שלך על עצמך?
- ספר על תקופות, תחומים או אירועים, שבהם פעלת שלא על-פי התווית?
- איזו תווית חדשה היית מעוניין להדביק לעצמך במקומה?
- איך התוויות הזו תבוא לידי ביטוי ביום יום שלך?
- ספר על מצבים או אירועים שבהם התווית החדשה באה לידי ביטוי?

ב. סיפור על שינוי

- ספר על שינוי לטובה שעשית בחיך בכל תחום שתבחר (לימודים, חברים, משפחה, התנהגות, מחשבה, מגורים ועוד...), תאר מה היה לפני השינוי ומה קורה היום?
- תאר את הזמן שבו החלה להתגבש בך ההחלטה לחולל את השינוי. אילו מחשבות על עצמך עודדו אותך לבצע את השינוי?
- תן דוגמא לאירוע שממחיש את השינוי.
- תאר באופן מפורט את הצעדים והפעולות שנקטת כדי לחולל את השינוי.
- אילו תכונות ומיומנויות גילית על עצמך בעקבות השינוי?
- מה השינוי הזה אומר על מה שחשוב לך בחיים?
- איזה שם היית רוצה לתת לשינוי שלך?
- נסח משפט שילווה אותך בדרכך, ויעזור לך לשמר את השינוי.

"אדם הוא בסך הכל תוצר של מחשבותיו, מה שהוא חושב, הוא נהיה."
(מהאטמה גנדי)

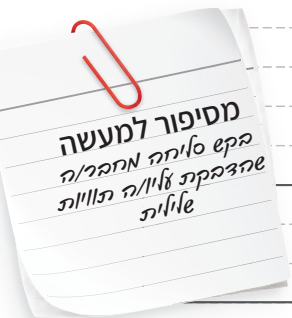


היבטים לשוניים

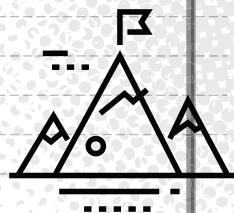
- שיום השינוי או התווית
- הכוונה לפרוט
- קניית סיפור על פי 3 מילים:
- מקום, זמן, צורות
- תקינות תחבירית.



Lined writing area with horizontal dashed lines for text entry.



A rectangular box for drawing or additional notes, connected to the sticky note.





השכלה גבוהה

יום כיף באוניברסיטה



מפגש 6

סיפור האבן הגדולה

מלך אחד שלח את בנו למרחקים ללמוד מדע וחוכמה. לאחר שנים רבות חזר הבן מלומד אל ארמון המלך.

יום אחד ביקש המלך ממנו להרים אבן גדולה וכבדה ולשאתה אל מרומי הארמון. מחמת גודלה ומשקלה של האבן לא עלה ביד בן המלך להרימה. הצטער הבן צער גדול על כי אין ביכולתו לקיים את רצונו של אביו.

בראות המלך את בנו שרוי בעצבות פנה ואמר לו, "היעלה על דעתך בני, כי אצווך לעשות דבר כבד וקשה שכזה? כוונתי הייתה כי תשבור את האבן לחתיכות קטנות וכך תעלה אותה מעט מעט אל הארמון".



"מסע של
אלף מיל
מתחיל
בצעד
אחד"
(לאו-צה)

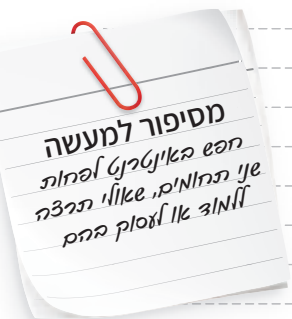


כתוב חיבור תוך התיחסות לשאלות הבאות:

- מי אתה רוצה להיות בשנת הלימודים הקרובה?
- מהן המטרות הלימודיות אותן אתה מציב לעצמך לשנה הקרובה?
- מה עליך לעשות על מנת לממש את מטרותיך בשלב הראשון, השני והשלישי?
- במי אתה נעזר?
- כיצד אתה נעזר?
- כיצד תוכל לדעת שמטרתך הושגה?
- מה יהיו התוצאות במציאות? מי תהיה כשתגיע אל השגת המטרה? מה תרגיש?
- מה ייחשב בעיניך הצלחה? מה תאמר לעצמך? מה תחשוב על עצמך?

היבטים לשוניים

יש לכתוב 3 פסקאות.
פסקה ראשונה - הצגת
המטרה, היעדים והפעולות
להשגתן.
פסקה שנייה - תכנון ומימוש
המטרה או פני שלבים.
פסקה שלישית - התוצאות,
השגת המטרה.





מהסיפור המסופר לסיפור המועדף



מפגש 7

הזאב הטוב והזאב הרע

סב אינדיאני סיפר לנכדו שבתוך כל אדם שוכנים שני זאבים: הזאב הראשון הוא זאב הצער, הכעס, הכאב, העצבות, האכזבה והשנאה. הזאב השני הוא זאב האושר, הנחת, הסיפוק, השמחה והאהבה.

"שני הזאבים", אמר הסב, "מתגוששים כל הזמן בתוך האדם."
"ואיזה זאב מנצח?", שאל הנכד בסקרנות רבה.
"הזאב אותו אתה מאכיל יותר", ענה הסב.

בניית הסיפור המנצח שלי

חשוב על בעיה שמפריעה לך בחיים. הבעיה יכולה להיות: דפוס, התנהגות, מחשבה, רגש, הרגל.

תאר את הבעיה והסבר כיצד היא מפריעה לחייך? _____

תן דוגמא לאירוע שבו הבעיה הפריעה לך. _____

איזה שם היית נותן לבעיה? _____

מתי וכיצד נכנס/ה _____ (שם הבעיה) לחייך?

על אילו חלקים של חייך ה _____ משפיע/ה?

על אילו חלקים ה _____ לא מצליח/ה להשפיע?

הגדר, מה היית רוצה שיהיה במקום (תן שם לדבר המועדף)? _____

איך זה יראה? _____

מה תעשה אחרת? _____

מה תרגיש אחרת? _____

כיצד תיראה שונה בעיני אחרים? _____

מתי קרה בהווה או בעבר שה _____ התקיים/ה ברך? מה היה? איך זה קרה? _____

מה השגת ה _____ מלמדת אותך על עצמך? _____

מיהן הדמויות שעוזרות לך לקיים את ה _____ (חברים, משפחה, בית ספר)? _____

האם יש משפט שברצונך לומר לעצמך, שיעזור לך להגביר ולחזק את ה _____ ? _____

כאשר תתקרב להשגת הדפוס החדש, איזה הבדל זה יעשה בחייך? מה תהיה _____

המשמעות עבורך? _____

מה השגת הדפוס תלמד אותך על עצמך ועל האפשרויות שקיימות לך בעתיד? _____

האם יש משפט שברצונך לומר לעצמך, שיעזור לך לאמץ את הדפוס ולהגשים את המטרה? _____



"חפש את הטוב שבתוכך. התמקד בטוב הזה והבלט אותו - כך תוכל להפוך אפילו דיכאון לשמחה" (רבי נחמן מברסלב)

- א. עבודה בזוגות, משימת חובה: כתיבת תעודת הערכה לבן הזוג.
- כתוב תעודת הערכה לחבר איתו עבדת בזוג, על הגשמת הסיפור המועדף שבו בחר.
 - נסח את התעודה בלשון הווה: תעודת הערכה ניתנת ל _____ על השגת ה _____
 - על בסיס הראיון שקיימת איתו, תאר בתעודה עצמה:
 - איזה שינוי הוא חולל? כיצד הוא מתבטא?
 - מה הוא עשה אחרת?
 - מה הוא מרגיש אחרת?
 - איך אחרים רואים אותו?
 - אילו פעולות הוא נקט שאיפשרו לו לחולל את השינוי?
 - תאר אירועים או מצבים בעבר שבהם ה _____ התקיים בו.
 - אילו תכונות ויכולות שלו באות לידי ביטוי בתהליך השינוי שעבר?
 - אילו דמויות עוזרות לו להגשים את השינוי?
 - כיצד נראים החיים שלו היום בעקבות השינוי שהוא חולל?
 - איזה משפט מנצח יכול לעודד אותו להמשיך את השינוי?

היבטים לשוניים

- כתיבת הזכרה
- וביקורת חיובית
- ההבחנה בין צוות
- אלוברות
- כתיבה אובדנית
- ותיאוריות

היבטים לשוניים

- מילה בלשון חיובית
- מדגש תמונה

ב. תמונות מספרות

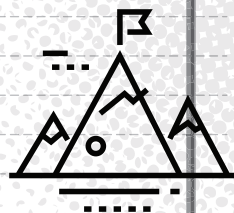
- בחר תמונה אשר מייצגת את הסיפור המועדף שלך בחיך. ניתן לבחור תמונה מאירוע שנעים לך להיזכר בו (חופשה, יום הולדת או שמחה משפחתית וכדומה).
- ספר את הסיפור של האירוע - מתי והיכן התרחש האירוע? מה הרגשת? אילו מחשבות היו לך? אילו ערכים אישיים שלך באו לידי ביטוי באירוע?
- במידה וישנן דמויות נוספות בתמונה, ספר מי הן, כיצד הן קשורות אליך, ומה הדבר החדש שגילית עליהן על פי התמונה.



Handwriting practice area with horizontal dashed lines.

מסיפור למעשה
צ'צ' קטן אינני
ג'ג'ו- בחר צ'צ' קטן
שיקרה אותך לבהות
המפיוזה בתעוזות
ההערכה שיקבאת

Empty rectangular box for writing.





עץ ההתפתחות שלי



מפגש 8

שורשים:

מה קיבלתי מההורים, מהאחים ומהאחיות, מהסבים ומהדודים?
מהם המסרים והערכים שעברו במשפחה שלנו?
מה קבלתי מהסביבה?

גזע:

מהן התכונות שלי?
מהם הכישורונות שלי?
מהם הדברים שאני טוב בהם?

ענפים:

מהם החלומות, התקוות והשאיפות שלי?
מהם כיווני ההתפתחות שאני רוצה בהם בעתיד?

עלים:

מיהן הדמויות המשמעותיות בחיי בהווה או בעבר?
(בין אם הן בחיים ובין אם כבר אינן בחיים)

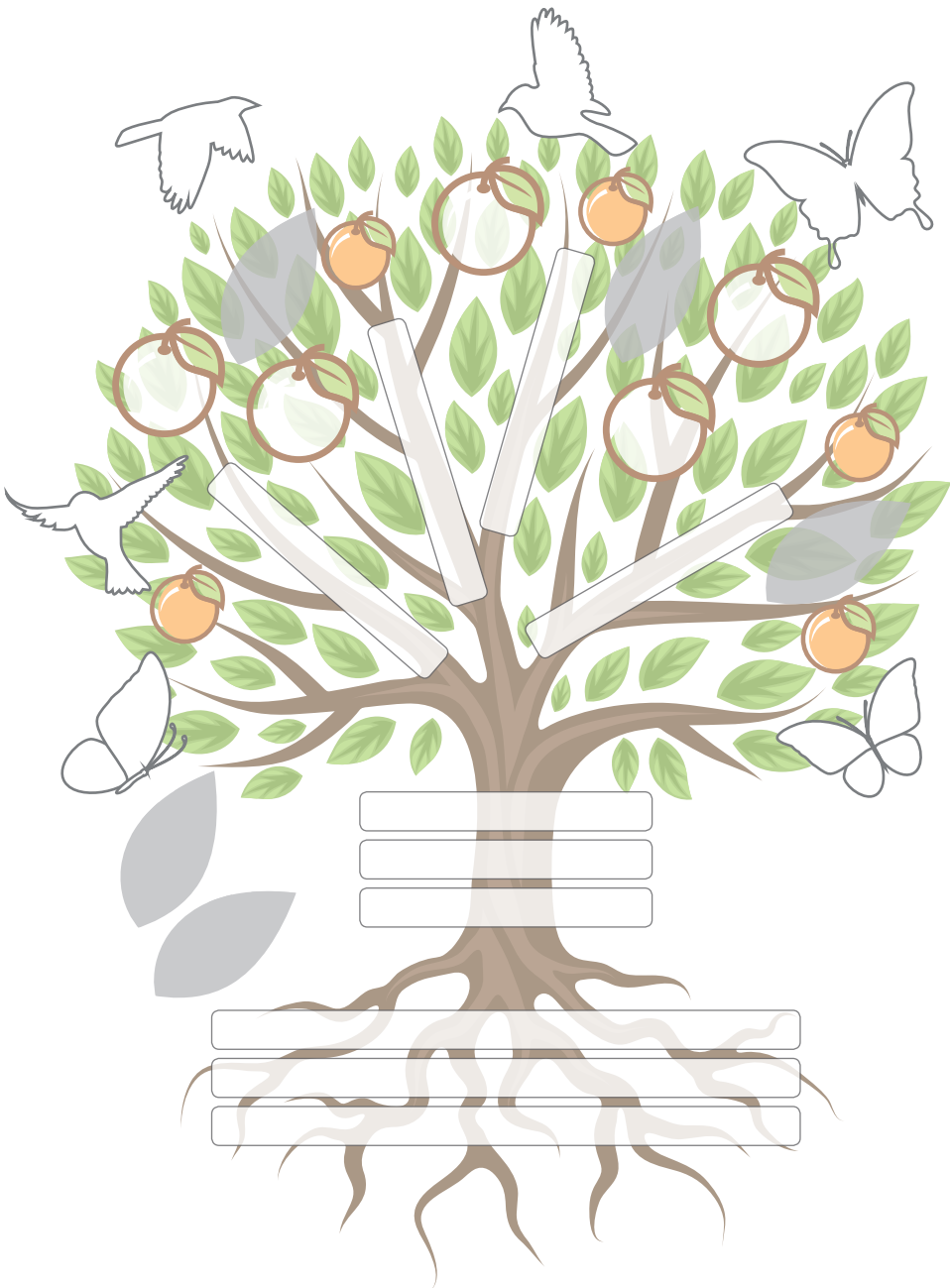
פירות:

מהם ההישגים שהשגתי?
מהם הדברים שאני גאה בהם?



ציפורים ופרפרים

מהי התרומה שלי לחברה, למשפחה, ולאחרים?





היבטים לשוניים

• שימוש באמצעים טארטיות:

טאפורה וזינאי

• שימוש בחילוף קישור בין

הפסקאות

א. עץ התודה - משימת חובה

בעקבות העץ שיצרת, כתוב חיבור על שישה דברים בחייך שאתה מודה על קיומם, על פי כל אחד ממרכיבי העץ (שורשים, גזע, ענפים, עלים, פירות, ציפורים ופרפרים).

כל פסקה תכלול מרכיב אחד. לדוגמה: הצגת שורש אחד עליו אתה מודה, הסבר ודוגמא. על החיבור לכלול 6 פסקאות.

ב. סיפורו של תחביב

- ספר על תחביב שהיה לך בעבר, שאתה עוסק בו היום או שתרצה לעסוק בו בעתיד.
- מדוע בחרת בתחביב זה?
- בזמן שאתה עוסק בתחביב, מה אתה מרגיש, כיצד אתה מתנהג?
- כתוב על רגע מרגש שהיה לך במסגרת העיסוק בתחביב.
- כיצד האנשים שקרובים אליך מגיבים על התחביב שלך? מה הם אומרים? האם הם מעודדים ומחזקים אותך על כישוריך בתחום?
- אילו יכולות שלך באות לידי ביטוי כאשר אתה עוסק בתחביב זה?
- בחרו בך להיות הפרסומאי שמשווק את התחביב. ספר לחבריך מדוע כדאי להם לעסוק דווקא בתחביב הזה, ומה זה יתרום להם.

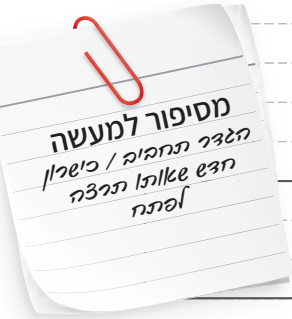
היבטים לשוניים

• הבזה הצ"פ

• הבזה רגשות, טקסט שכלול



Lined writing area with horizontal dashed lines.



A rectangular box for drawing or additional notes.





להטביע חותם



מפגש 9

משפטי השראה

1. הגדירו מטרה והיא תאיר את דרככם.
2. קח פיקוד על החיים שלך, תנווט!
3. אין דבר העומד בפני הרצון .
4. "התרחקו מאנשים המזלזלים בשאיפות שלכם. אנשים קטנים תמיד עושים כך. אנשים גדולים תמיד יתנו לכם את ההרגשה שגם אתם מסוגלים להיות גדולים." (מארק טוויין)
5. כאשר דלת אחת המובילה לאושר נחסמת תמיד נפתחת דלת אחרת. לעיתים אנו כה עסוקים בדלת הסגורה, עד שאיננו רואים את הדלת האחרת שנפתחה. (הלן קלר)
6. תחלום רחוק תגיע רחוק.
7. ההשכלה היא מפתח לחיים (ד"ר אבי לוי)
8. כשאני שואף לפסגה, גם אם לא אגיע לשם, אוכל להתקרב.
9. המחשבות והדמיון שלנו הם הגבולות היחידים לאפשרויותינו.
10. יש שתי ברירות בחיים: לקבל את הדברים כפי שהם או לקבל אחריות לשנותם.
11. אתם יכולים אם תחשבו שאתם יכולים.
12. גורל אינו עניין של מזל, הוא עניין של בחירה; הוא אינו דבר שיש לצפות לו, אלא דבר שיש להשיגו.
13. "אדם שעבר משבר בחייו - ידע להתמודד טוב יותר. תהיה לו משמעות לחייו" (ויקטור פרנקל)
14. במרכז הקושי נמצאת ההזדמנות.
15. תן חיוך הכל לטובה.
16. "הדרך הטובה ביותר לחזות את העתיד היא להמציא אותו".
17. "העתיד שייך לאילו המאמינים ביופי חלומותיהם".
18. "לא בכוכבים טמון הגורל שלנו, אלא בעצמנו." וויליאם שייקספיר
19. "אנשים מסוימים רוצים שזה יקרה, אנשים מסוימים מתפללים שזה יקרה, אחרים גורמים לזה לקרות." (מייקל ג'ורדן)
20. "אני לא מאמין שאתם צריכים להיות טובים יותר מכל האחרים. אני מאמין שאתם צריכים להיות טובים יותר משחשבתם שאי פעם תוכלו להיות" (קן ונטורי)
21. "פעולה היא המפתח הבסיסי לכל הצלחה." (פבלו פיקאסו)
22. "שום דבר לא יעבוד אם אתה לא תעבוד." (מאיה אנג'לו)
23. "אנחנו יכולים לשנות את החיים שלנו. אנחנו יכולים לעשות, להשיג ולהיות בדיוק מה שאנחנו מקווים." (טוני רובינס)

24. "אל תתנו לרעש של דעות של אחרים למנוע מהקול הפנימי שלכם להישמע."
(סטיב ג'ובס)
25. "למרות שאף אחד לא יכול לחזור אחורה וליצור התחלה חדשה, כל אחד יכול להתחיל מעכשיו וליצור סוף חדש."
(קרל ברד)
26. "כישלון הוא בסך הכל הזדמנות להתחיל שוב, הפעם בצורה חכמה יותר."
(הנרי פורד)
27. "הדרך להתחיל היא להפסיק לדבר ולהתחיל לעשות."
(וולט דיסני)
28. "כשאתה משנה את הצורה שבה אתה מסתכל על דברים, הדברים שאתה מסתכל עליהם משתנים."
(וויין דייר)
29. "אני פספסתי יותר מ-9,000 קליעות בקריירה שלי. הפסדתי כמעט 300 משחקים. 26 פעמים סמכו עלי לקחת את הזריקה המנצחת ופספסתי. אני נכשלתי שוב ושוב בחיים שלי. וזוהי הסיבה שבגללה הצלחתי."
(מייקל ג'ורדן)
30. "מה שאחרים חושבים עליך לא משנה. מה שאתה חושב על עצמך, משנה הכל."
(סנקה)
31. "תאפשר לעצמך לא להיות מושלם, קבל את עצמך על כל השונה והמיוחד שבך."
32. "היה השינוי שאתה רוצה לראות בעולם."
(מהאטמה גנדי)
33. אנשים גדולים תמיד יתנו לך את ההרגשה שגם אתה מסוגל להיות גדול."
(מרק טוויין)
34. "אם תמשיך לעשות מה שתמיד עשית, תמשיך לקבל מה שתמיד קיבלת."
(אד פורמן)
35. "בעוד שנה מהיום תהיה מאוכזב שלא התחלת לפני שנה."
(קרן לאמב)
36. "שנה את מחשבותיך ושינית את עולמך."
(נורמן וינסנט פיל)
37. "תאמין שאתה יכול ואתה בחצי הדרך לשם."
(תאודור רוזוולט)
38. "אני אסיר תודה לכל מי שאמר לי 'לא' - הם הסיבה שעשיתי זאת בעצמי."
(אלברט אינשטיין)
39. "אל תתן לבעיות שלך לדחוף אותך למטה, תן לחלומות שלך להוביל אותך למעלה."
40. "תלמד מאתמול, תחיה בשביל היום ותאמין בשביל מחר."
41. "יום אחד החיים יחלפו לך מול העיניים, ודא שהם יהיו שווים צפייה."

היבטים לשוניים

כתיבה טיפוגרפית - הכתיבה צריכה

להיות מאוססת על מנחה תקין:

פתיחה - הסבר הטענה, הכוונה.

גוף - נימוקים, כל נימוק בפסקה

נפרדת כולו בגוף.

אננת נגד, הפריכה.

א. כתיבה טיעונית - משימת חובה

יש המאמינים כי עברו של אדם חורף את גורלו ומשפיע על עתידו, ואילו יש המאמינים כי האדם יכול לעצב את עתידו לטובה, גם אם הוא חווה קשיים רבים בעברו שכן יש לו חופש בחירה רב בעיצוב חייו.

- באיזו עמדה אתה מצדד?
- נמק והבא דוגמאות מסיפור חייך ומסיפורי חיים של קרובי משפחתך ומכרים. בנימוק טענתך, שלב את משפטי ההשראה בהם בחרת.
- לצורך הנמקת הטענה בה בחרת, השתמש בדרכים לבניית סיפור מועדף שלמדת במהלך התכנית - חופש בחירה, קישורי חיים, חשיבה חיובית, תמונת עתיד, ניפוץ תוויות, השכלה גבוהה, סיפור מועדף, עץ התפתחות.

היבטים לשוניים

סוגה - כתיבת שירה

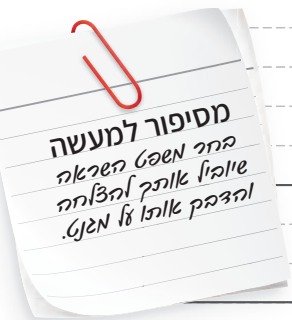
ב. שירה נרטיבית

ראיינו אחד את השני בזוגות:

- ספר על אירוע בחיך בו התגברת על קושי.
- ספר על הקושי. איך התגברת עליו? מה עשית? מה הרגשת?
- איזו מטאפורה עולה בראשך, כשאתה חושב על הדרך שבה התגברת על הקושי?
- ספר על הכוחות או על התכונות שהכרת בעצמך במהלך אותו אירוע.
- מי מהאנשים הקרובים אליך, היה הכי פחות מופתע שהתגברת על הקושי?
- בהסתמך על הראיון, כתוב שיר קצר שמסכם את הכוחות, היכולות, והדרך המיוחדת שלך להתגבר על הקושי. שלב בתוך השיר משפטי השראה, אשר ינווטו אותך בכיוון של בניית סיפור הצלחה.



Handwriting practice area with horizontal dashed lines.



Empty rectangular box for writing.





טקס סיום



אפריל 10

"על רגעים של צער ורגעים של אושר"



עם היוולדו של האדם הפקיד בידיו אלוקים שתי קופסאות מרובעות אפורות ופשוטות מראה. שאל האדם את אלוקים: "לשם מה שתי הקופסאות?"

אמר אלוקים לאדם: "בקופסא אחת תניח את כל החוויות הטובות של חיך, את רגעי הנחת והשמחה, את שעות האושר והצחוק, כל דבר שגורם לך עונג, וממלא אותך באהבה".

בקופסא השנייה, תניח את כל רגעי הצער והכאב, את כל אותם רגעים שהותירו בך הרגשה של אי נוחות, את המועקה והכאבים את הבכי והייסורים, את כל החוויות הלא נעימות של חיך".

"ואיך אדע להבחין בין הקופסאות שאל האדם, שתיהן אפורות ופשוטות".
"ברגע שתתחיל למלא אותן בתוכן תדע להבחין ביניהן" הבטיח לו האלוקים.

הגיע יומו של האדם לעמוד בפני בורא עולם. כשהגיע לשערי שמים התבקש האדם להציג בפני האלוקים את קופסאותיו. הרים האדם את קופסת האושר שהפכה עם השנים לצבעונית ועליזה והנה היא כבדה, אבל משקלה לא הכביד עליו והוא יכל היה לשאתה לפני כיסא הכבוד ולהניח אותה לרגלי האלוקים. קופסת הצער לא הייתה כבדה, משקלה כאילו לא השתנה במשך השנים.

פתח אלוקים את קופסת האושר והחל מפזר רגעי שמחה בהיכל. פיזזו רגעי האושר סביב האדם והזכירו לו כמה מאושרים וטובים היו חייו. שמח האדם בזיכרונותיו החיוביים והודה לאלוקים שגרם לו לאסוף אותם כל חייו. הגיע רגע פתיחת קופסת הצער. התכווץ האדם במקומו, הוא לא רצה שאלוקים יפזר בהיכל את שעות הכאב של חייו. הוא לא רצה להיזכר בבדידות ובייסורים, במועקה ובכאבים. "פתח את הקופסא!" הורה לו אלוקים. פתח האדם את הקופסא והביט לתוכה והנה היא ריקה, בתחתיתה פעור חור גדול. "אני מצטער" אמר האדם לאלוקים "כנראה פגמתי בקופסא במהלך השנים. יש בה חור ודרכו ברחו כנראה כל רגעי הצער, אין לי שום רגע עצוב להציג בפניך". חיך האלוקים אל האדם. "הקופסא שלך אינה פגומה, כך נתתי לך אותה - עם החור".

האדם לא הבין. "קופסא עם חור? לשם מה?"
אמר האלוקים. "לאדם קשה להתנתק מהרגעים של חייו. בין אם אלה רגעים של אושר ובין אם אלה רגעים של עצב. מאחר ולא רציתי שתאגור את רגעי הצער, נתתי לך קופסא עם חור, שדרכה יוכלו רגעי הצער לצאת ולהעלם מחיך. בעוד שאני רוצה שאדם יזכור כל רגע משמח בחייו, אינני רוצה שיזכר בכל פרט ופרט של הכאב - קופסת האושר נועדה לאגור וקופסת הצער - לשחרר את הכאב".

הרכבת הסיפור שלי

חוויה
משמעותית
עבורי בסדנא
שאני רוצה
לזכור

אחד הדברים
שגיליתי על
עצמי מתוך
סיפור החיים
שלי וחשוב
שאזכור אותו

צעד משמעותי
שאני יכול
לעשות כבר
היום, אשר
יקדם אותי למי
שאני בוחר
להיות

התווית
שבה
בחרתי

לתוך מפת
ההתקשרות
שלי הייתי
רוצה לצרף
את...

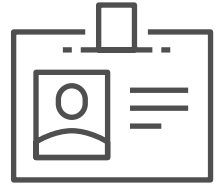
דפוס,
מנהג,
קושי או
הרגל
ששיניתי

החלום
שלי הוא...

כיוון
התפתחות
עתידי



כרטיס ביקור



שם חיבה

שם ושם משפחה

תאריך לידה

האנשים הקרובים אלי, הם
בשעות הפנאי שלי אני אוהב ל
רגע של הצלחה שחוויתי
אני טוב ב

האדם שמכיר אותי הכי טוב הוא
הדבר שהוא הכי מעריך בי, הוא
מה מטעין וממלא אותי
רגע שהייתי שמח לחוות שוב

מעשה טוב שעשיתי
הערכים שאני מממש בחיי הם (יושר, אמונה, נתינה..)

שינוי לטובה שעשיתי בחיי
כששואלים אותי איך עשיתי את זה אני מספר ש

היכולות שלי שסייעו לי לחולל את השינוי

דבר חשוב שלמדתי על עצמי הוא

אני מודה על

סוד הסיפור המנצח שלי - משימת חובה

בעקבות התהליך שעברת בסמ"ל, כתוב חיבור על עצמך, המתאר את סוד הסיפור המנצח שלך. היעזר בכרטיס הביקור שכתבת.

בחיבור יש לכלול:

- תכונות חיוביות שלך, דוגמאות לאופן שבו הן באות לידי ביטוי.
- דמויות שרואות אותך באור חיובי ומה הן רואות בך.
- את האופן שבו אתה רואה את עצמך בעתיד.
- תויות שניפצת.
- תווית חדשה שיצרת.
- כיווני התפתחות עתידיים בעקבות העץ שיצרת.
- את הסיפור המועדף שלך.

"אם
אתה יכול
לחלום
על זה –
אתה יכול
לעשות
את זה
(וולט דיסני)

היבטים לשוניים

חוקה לפסקאות

פרשנות והסק

קישור בין הפסקאות

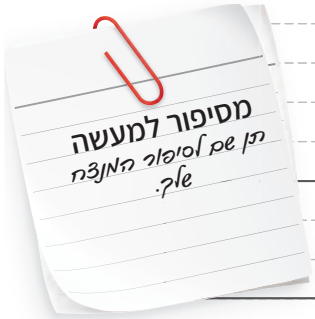
כתיבה רפלקסיבית

סוגה - הכתה אישי





Handwriting practice area consisting of multiple horizontal dashed lines on a white background.



A large empty rectangular box for writing.



רב משואב 1

שם:

איזו חוויה היית רוצה לזכור מהמפגש של היום?

עם איזה מסר יצאת מהמפגש של היום? מה תיקח איתך הלאה?

מה אתה רוצה לשפר בעצמך בעקבות המפגש של היום?

באיזו מידה תכני המפגש היום עשויים לעזור לך לראות דברים אחרת?

(מידה מועטה) 1 2 3 4 5 (מידה רבה)

באיזה מידה התכנים עשויים לעזור לך לפעול אחרת?

(מידה מועטה) 1 2 3 4 5 (מידה רבה)

באיזו מידה המפגש של היום עשוי לעזור לך במוטיבציה ללימודים?

(מידה מועטה) 1 2 3 4 5 (מידה רבה)

באיזו מידה נהנית מהמפגש היום?

(מידה מועטה) 1 2 3 4 5 (מידה רבה)

