ייצוג עצמי ופתרון בעיות בשלבים

דף סיכום: מכירים את עצמנו, מבקשים את מה שצריך ופותרים בעיות בשלבים

ייצוג עצמי

מכירים כוחות וקשיים, ומבקשים בעצמנו, בבירור ובנימוס.

1. בוחרים זמן מתאים
2. מתארים את הקושי
3. מציעים פתרון

חמשת השלבים

שלב	מה שואלים?
1. עוצרים ונרגעים	«אני רגוע מספיק?»
2. מגדירים	«מה בדיוק הבעיה?»
3. פתרונות	«מה אפשר לעשות?»
4. בוחרים	«מה יקרה אם...?»
5. מבצעים ובודקים	«זה עבד?»

למי פונים?

כשמישהו נפגע, כשבעיה חוזרת, או כשלא בטוח: הורה, מחנך, יועצת בית הספר.

זכרו! לבקש עזרה זה סימן של חוכמה ולא של חולשה. משפט פתיחה טוב: «אני צריך עזרה ב..., כי...; אולי אפשר...?»

✏️ **דוגמה פתורה:** קשה לנועם לשמוע את המורה מהשורה האחרונה. מה יאמר?

1. זמן מתאים: בסוף השיעור.
2. הקושי: «קשה לי לשמוע מהשורה האחרונה».
3. פתרון: «אפשר לשבת קרוב יותר?»

התשובה: «קשה לי לשמוע מאחור. אפשר לשבת קרוב יותר?»

✓ **בודקים את עצמנו – השלימו את המשפטים:**

א. לומר בעצמי, בנימוס, מה אני צריך נקרא ייצוג _____.

ב. בשלב הראשון של פתרון בעיה עוצרים ו _____.

ג. בשלב האחרון מבצעים ו _____ אם זה עבד.

תשובות לבדיקה עצמית: א. עצמי · ב. נרגעים · ג. בודקים