

שם:

כיתה:

תאריך:

ייצוג עצמי ופתרון בעיות בשלבים

דף עבודה

1 השלימו בעזרת המחסן.

כוחות | קושי | ייצוג עצמי | פתרונות | נרגעים | לבדוק

- א. \_\_\_\_\_ הם דברים שאנחנו טובים בהם.
- ב. \_\_\_\_\_ אינו בושה; הוא מידע שעוזר לנו לבקש עזרה.
- ג. כשאני מבקש בעצמי את מה שאני צריך – זה \_\_\_\_\_ .
- ד. לפני שמחליטים, חושבים על כמה \_\_\_\_\_ .
- ה. השלב הראשון: עוצרים ו \_\_\_\_\_ .
- ו. אחרי הביצוע צריך \_\_\_\_\_ אם הפתרון עבד.

2 סדרו את שלבי פתרון הבעיה: כתבו את מספר השלב (1–5) ליד כל שלב.

| מספר | השלב                     |
|------|--------------------------|
|      | חושבים על כמה פתרונות    |
|      | עוצרים ונרגעים           |
|      | מבצעים ובודקים אם זה עבד |
|      | מגדירים מה הבעיה         |
|      | בוחרים את הפתרון המתאים  |

### 3 מיינו: בקשה ברורה ומכבדת, או בקשה שלא תעזור?

«אפשר הסבר נוסף על השברים? לא הבנתי את הדוגמה השנייה»  
«השיעור הזה משעמם» | «אני מתקשה להתרכז ליד החלון, אפשר להחליף מקום?»  
«אף פעם לא עוזרים לי פה» | «אפשר לקבל את הדף מודפס בגדול?»  
שתיקה וכעס בלי לומר כלום

| לא תעזור | בקשה ברורה ומכבדת |
|----------|-------------------|
|          |                   |

### 4 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

- א. מי שמבקש עזרה מראה שהוא חלש.  
ב. כדאי לבחור זמן מתאים כדי לפנות למורה.  
ג. בבעיה שבה מישהו נפגע – פונים למבוגר.  
ד. בפתרון בעיה מספיק לחשוב על פתרון אחד בלבד.

### 5 התאימו לכל קושי בקשה מתאימה.

טור ב

טור א

- |                                      |                           |
|--------------------------------------|---------------------------|
| לבקש לשבת קרוב יותר                  | 1. קשה לי לראות את הלוח   |
| לבקש מהמורה דוגמה נוספת              | 2. לא הבנתי את המטלה      |
| לספר למחנך או ליועצת                 | 3. אני לחוץ לפני מבחן     |
| לשתף את ההורים ולתכנן איתם לוח לימוד | 4. חבר צוחק עליי שוב ושוב |

### 6 בחרו את התשובה המתאימה.

- א. מתי הכי מתאים לבקש מהמורה עזרה אישית?  
○ באמצע ההסבר, בצעקה   ○ בסוף השיעור או בזמן עבודה עצמית   ○ אף פעם
- ב. מה השאלה החשובה בשלב הבחירה?  
○ «מי אשם?»   ○ «מה יקרה אם אבחר בפתרון הזה?»   ○ «איך אנצח?»

### המקום ליד הדלת

מתחילת השנה ישב עומר ליד דלת הכיתה. בכל פעם שמישהו עבר במסדרון, הוא הסתכל החוצה ואיבד את הריכוז. הציונים שלו ירדו, והוא כעס על עצמו.

בערב חשב עומר מה בדיוק מפריע לו. הוא הבין שהבעיה אינה שהוא «לא חכם», אלא הרעש והתנועה ליד הדלת. הוא חשב על כמה פתרונות: לשים אוזניות, לבקש להחליף מקום, או לנסות להתעלם.

למחרת, בסוף השיעור, ניגש עומר למחנכת ואמר: «קשה לי להתרכז ליד הדלת. אפשר לנסות לשבת במקום שקט יותר?» המחנכת הסכימה. אחרי שבועיים בדק עומר: הוא מרוכז הרבה יותר.

**8 כתבו ליד כל קטע מהסיפור «המקום ליד הדלת» איזה שלב בפתרון בעיות הוא מראה.**

- א.** עומר הבין שהבעיה היא הרעש והתנועה ליד הדלת.
- ב.** הוא חשב על אוזניות, על החלפת מקום ועל התעלמות.
- ג.** הוא בחר לבקש להחליף מקום.
- ד.** אחרי שבועיים בדק אם הוא מרוכז יותר.

**9 מה עשה עומר כדי שהבקשה שלו תתקבל? כתבו שני דברים.**

---

---

---

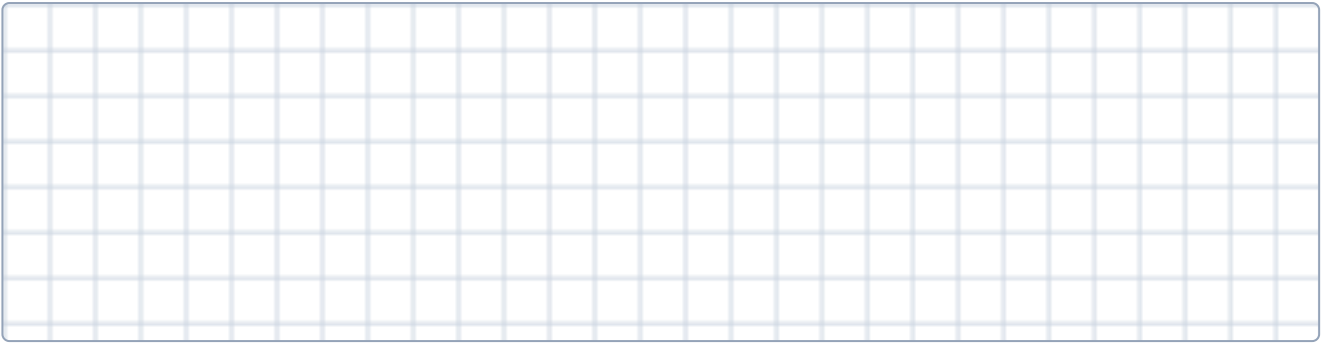
**10 כתבו שני כוחות ושני קשיים שלכם בלימודים או בחברה.**

---

---

---

**11** ציירו «מעגל התמיכה» שלכם: אתם במרכז, ומסביב אנשים שאפשר לפנות אליהם, ומה כל אחד יכול לעזור.



**12** כתבו בקשה של «ייצוג עצמי» למצב: קיבלתם שלוש עבודות להגשה באותו יום, ואתם לא מספיקים.

---

---

---

**13** אתגר: בהפסקה תמיד שוכחים לצרף את איתי לקבוצות. עברו איתו על חמשת השלבים וכתבו מה יקרה בכל שלב.

---

---

---

---

## תשובות – ייצוג עצמי ופתרון בעיות בשלבים

## 1 השלימו בעזרת המחסן.

- א. **כוחות** הם דברים שאנחנו טובים בהם.
- ב. **קושי** אינו בושה; הוא מידע שעוזר לנו לבקש עזרה.
- ג. כשאני מבקש בעצמי את מה שאני צריך – זה **ייצוג עצמי**.
- ד. לפני שמחליטים, חושבים על כמה **פתרונות**.
- ה. השלב הראשון: עוצרים ו**נרגעים**.
- ו. אחרי הביצוע צריך **לבדוק** אם הפתרון עבד.

## 2 סדרו את שלבי פתרון הבעיה: כתבו את מספר השלב (1–5) ליד כל שלב.

| מספר | השלב                     |
|------|--------------------------|
| 3    | חושבים על כמה פתרונות    |
| 1    | עוצרים ונרגעים           |
| 5    | מבצעים ובודקים אם זה עבד |
| 2    | מגדירים מה הבעיה         |
| 4    | בוחרים את הפתרון המתאים  |

## 3 מיינו: בקשה ברורה ומכבדת, או בקשה שלא תעזור?

| לא תעזור                                                               | בקשה ברורה ומכבדת                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «השיעור הזה משעמם», «אף פעם לא עוזרים לי פה», שתיקה וכעס בלי לומר כלום | «אפשר הסבר נוסף על השברים? לא הבנתי את הדוגמה השנייה», «אני מתקשה להתרכז ליד החלון, אפשר להחליף מקום?», «אפשר לקבל את הדף מודפס בגדול?» |

**4 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.**

**א.** מי שמבקש עזרה מראה שהוא חלש. **לא נכון** – בקשת עזרה היא סימן של חוכמה ואחריות

**ב.** כדאי לבחור זמן מתאים כדי לפנות למורה. **נכון**

**ג.** בבעיה שבה משהו נפגע – פונים למבוגר. **נכון**

**ד.** בפתרון בעיה מספיק לחשוב על פתרון אחד בלבד. **לא נכון** – חושבים על כמה פתרונות ובחרים את המתאים

**5 התאימו לכל קושי בקשה מתאימה.**

**טור א**

**טור ב**

1. קשה לי לראות את הלוח

1 לבקש לשבת קרוב יותר

2. לא הבנתי את המטלה

2 לבקש מהמורה דוגמה נוספת

3. אני לחוץ לפני מבחן

4 לספר למחנך או ליועצת

4. חבר צוחק עליי שוב ושוב

3 לשתף את ההורים ולתכנן איתם לוח לימוד

**6 בחרו את התשובה המתאימה.**

**א.** מתי הכי מתאים לבקש מהמורה עזרה אישית?

○ באמצע ההסבר, בצעקה • **בסוף השיעור או בזמן עבודה עצמית** ○ אף פעם

**ב.** מה השאלה החשובה בשלב הבחירה?

○ «מי אשם?» • **«מה יקרה אם אבחר בפתרון הזה?»** ○ «איך אנצח?»

**8 כתבו ליד כל קטע מהסיפור «המקום ליד הדלת» איזה שלב בפתרון בעיות הוא מראה.**

**א.** עומר הבין שהבעיה היא הרעש והתנועה ליד הדלת. ← **הגדרת הבעיה**

**ב.** הוא חשב על אוזניות, על החלפת מקום ועל התעלמות. ← **חשיבה על כמה פתרונות**

**ג.** הוא בחר לבקש להחליף מקום. ← **בחירת פתרון**

**ד.** אחרי שבועיים בדק אם הוא מרוכז יותר. ← **ביצוע ובדיקה**

**9 מה עשה עומר כדי שהבקשה שלו תתקבל? כתבו שני דברים.**

**תשובה אפשרית:** בחר זמן מתאים (סוף השיעור), תיאר את הקושי בבירור («קשה לי להתרכז ליד הדלת») והציע פתרון (מקום שקט יותר), בנימוס.

**10 כתבו שני כוחות ושני קשיים שלכם בלימודים או בחברה.**

**תשובה אפשרית:** תשובה אישית: שני כוחות ושני קשיים מוחשיים, בלי ביטויים פוגעים כלפי עצמי.

**11 ציירו «מעגל התמיכה» שלכם: אתם במרכז, ומסביב אנשים שאפשר לפנות אליהם, ומה כל אחד יכול לעזור.**

**תשובה אפשרית:** ציור עם לפחות שלושה אנשים מתאימים (הורה, מחנך, יועצת, חבר) ועזרה ליד כל אחד.

**12 כתבו בקשה של «ייצוג עצמי» למצב: קיבלתם שלוש עבודות להגשה באותו יום, ואתם לא מספיקים.**

**תשובה אפשרית:** פנייה מנומסת בזמן מתאים, תיאור הקושי ובקשה מוחשית: «יש לי שלוש עבודות ליום ראשון. אפשר להגיש את שלך ביום שלישי?»

**13 אתגר: בהפסקה תמיד שוכחים לצרף את איתי לקבוצות. עברו איתו על חמשת השלבים וכתבו מה יקרה בכל שלב.**

**תשובה אפשרית:** 1. נרגע ונושם. 2. הבעיה: לא מצרפים אותי. 3. פתרונות: לבקש להצטרף, להציע משחק משלי, לפנות למחנך. 4. בוחר לבקש בנימוס ולהציע משחק. 5. בודק אחרי שבוע; אם לא עזר – פונה למחנך.