

מחברת מרב"ד

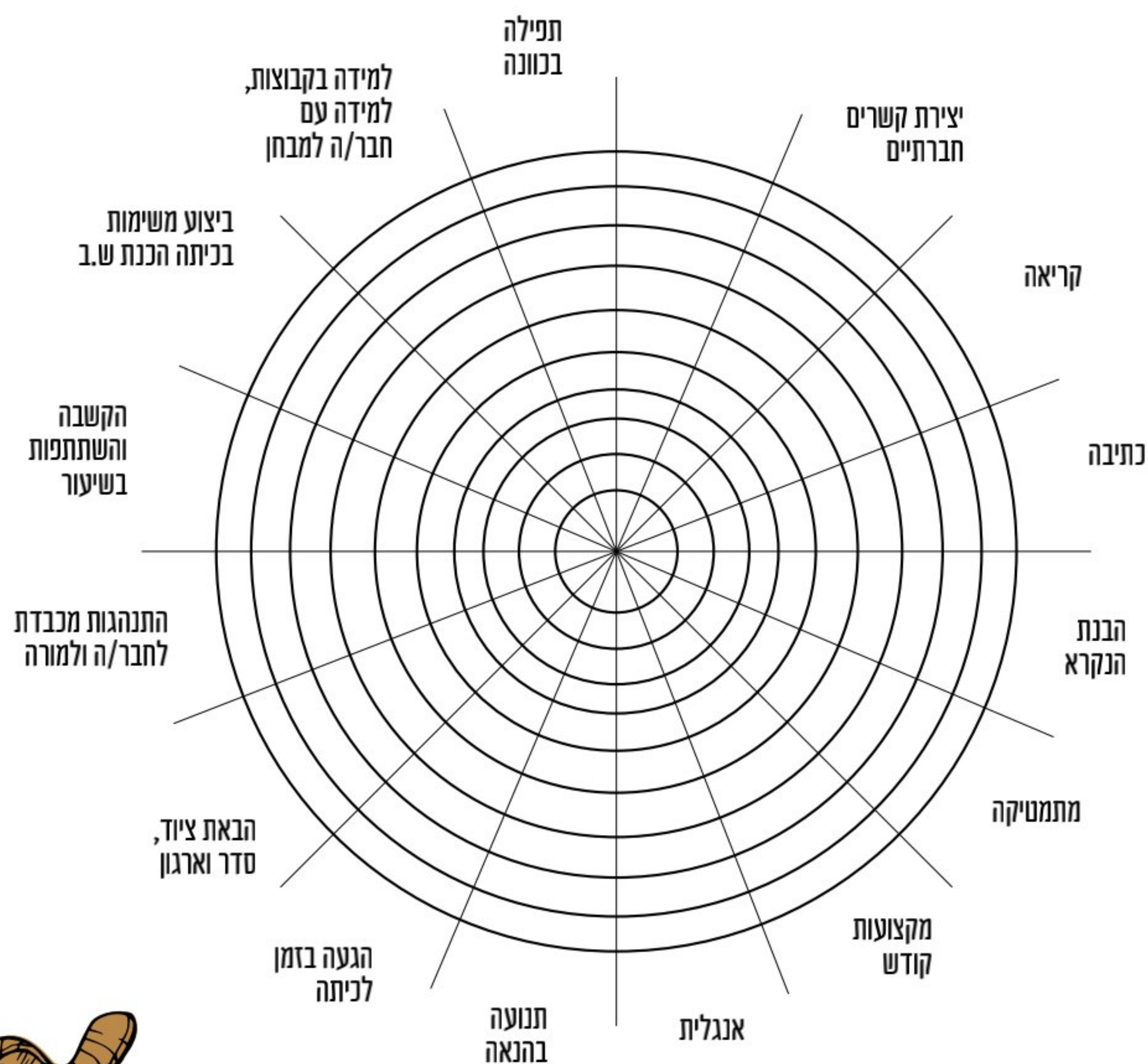
מחברת מציינים רגעים בדרך

החסד האיש שלי

כח



המפה האישית שלי



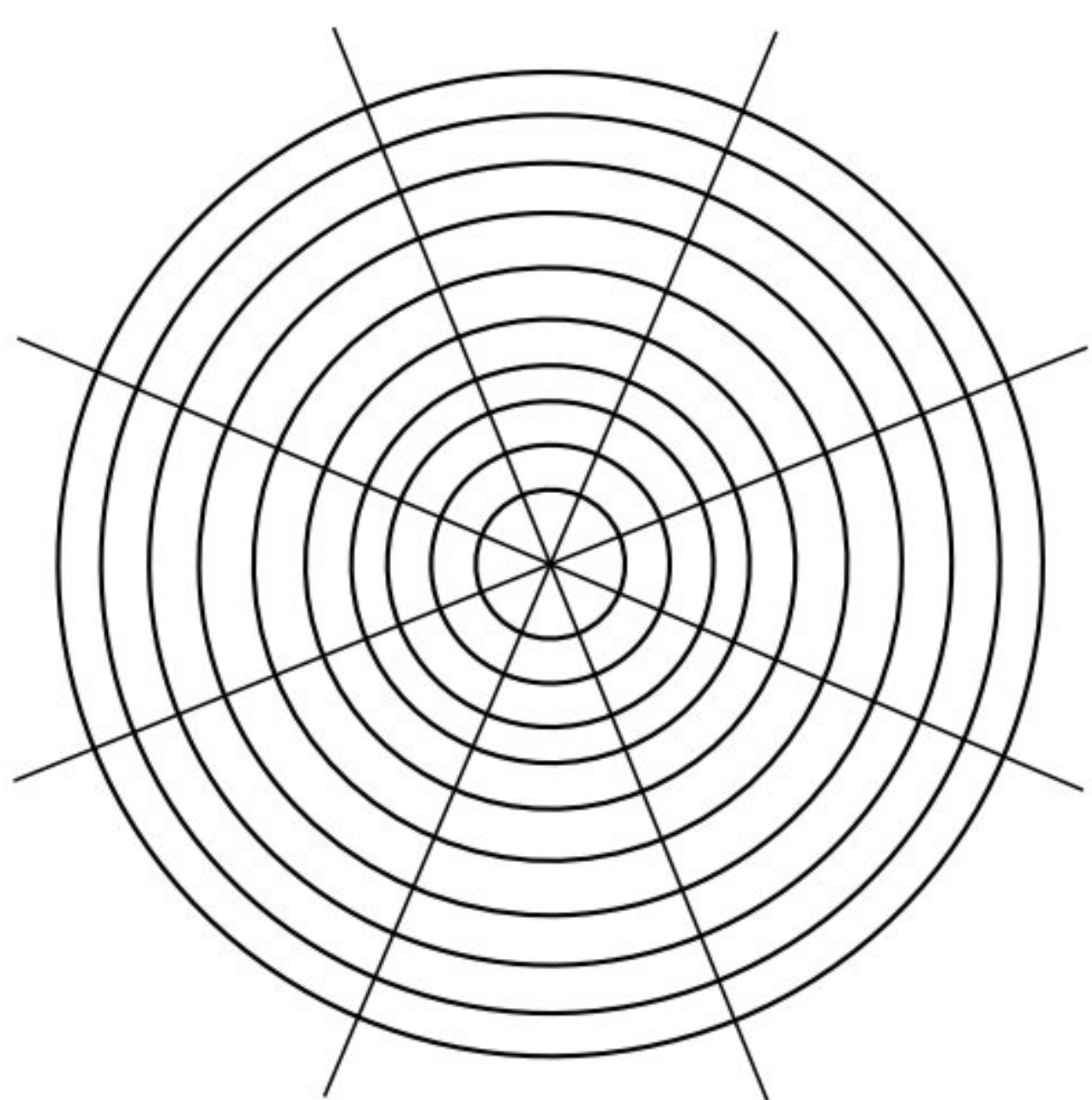
צבעי/י בתוך כל העיגול, עבור כל תחום את רמת התפקוד שלך מ-0-10.





התחום בו אתמקד

היעד שלי



מחשבות ופעולות
שעשויות לקדם אותי

מחשבות ופעולות
שעשויות לבלום אותי

מהי נקודת המוצא?

מה ייחשב בעיניי כהצלחה באותו התחום?

מה / מי יכול/ה לעזור לי? ואיך?



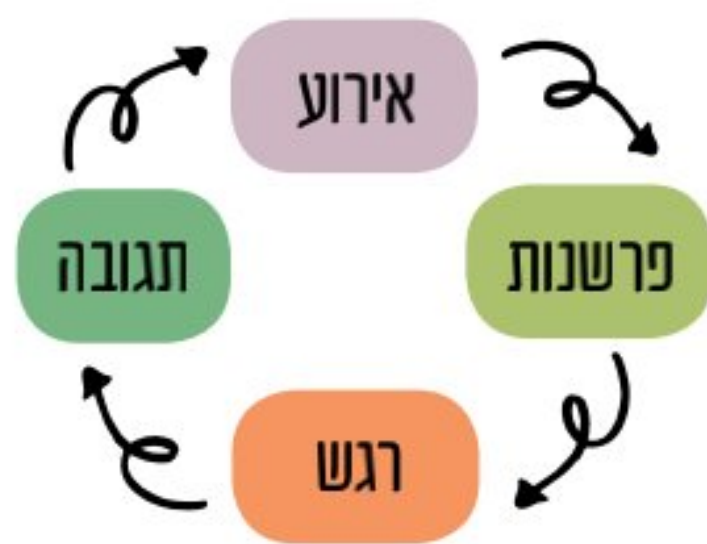
יש בכך הכל

הנחתי ליעד!



סמנ/י את המקום בו אני נמצא/ת ביחס ליעד.

ממ"ד "יפה נוף" מעלה אדומים



מודל אפר"ת

מודל אפר"ת הוא מודל המסביר התנהגות אנושית, הוא מאפשר לבחון את המציאות בעיניים שונות ולהבין שהפרשנות האישית שלנו היא זו שמשפיעה על תפיסת המציאות על הרגש ועל התגובה שלנו בתוך המציאות. שימוש במודל אפר"ת מאפשר מעבר לזיהוי הפרשנות שאנו נותנים למציאות, גם את הרחבת נקודת המבט, שינוי הרגש העולה כדי שבסופו של דבר, יהיו לנו מגוון אפשרויות תגובה שונות מהן נוכל לבחור.

אירוע:

חשב/י על מה מקרה שקרה לך תאר/י מה קרה? מי היו מעורבים במקרה? מתי זה קרה? היכן זה קרה? מהו היו העובדות? תאר/י את השתלשלות העניינים.

פרשנות:

1. מה היתה הפרשנות שלי לאותו אירוע? מה חשבתי באותו רגע? מה אמרתי לעצמי במהלך האירוע ולאחריו?

2. חשוב/ חישבי על פרשנות אחרת לאירוע שיכולה לגרום לרגש ולתגובה אחרת?



רגש:

1. איזה רגש התעורר בי בעקבות האירוע? איך הרגשתי אחריו? כמה זמן הרגשתי כך אחרי האירוע?

2. בעקבות הפרשנות האחרת לאירוע - איזה רגש אחר יכול להתעורר?

תגובה:

1. מה עשיתי בעקבות האירוע? כיצד פעלתי? איך השפיע עליי האירוע?

2. מה הייתי יכול/ה לעשות אחרת לאחר שחשבתי אחרת על האירוע? איך יכולתי להגיב אחרת?



סרטון הכרת הטוב
סרקו את הברקוד ודונו עליו בכיתה



”צריך שכל איש ידע ויבין, שבתוך תוכו דולק נר, ואין נרו שלו
כנר חברו, ואין איש שאין לו נר. וצריך שכל איש ידע ויבין,
שעליו לעמול ולגלות את אור הנר ברבים, ולהדליקו לאבוקה
גדולה ולהאיר את העולם כולו” הרב קוק

נקודות האור שבי

נקודות האור שאני רואה בעצמי:



בקש/י מהוריך, להוסיף לך נקודות אור - שיש בך.
ההורים כותבים לי - נקודות האור שאנו ההורים רואים בך:



