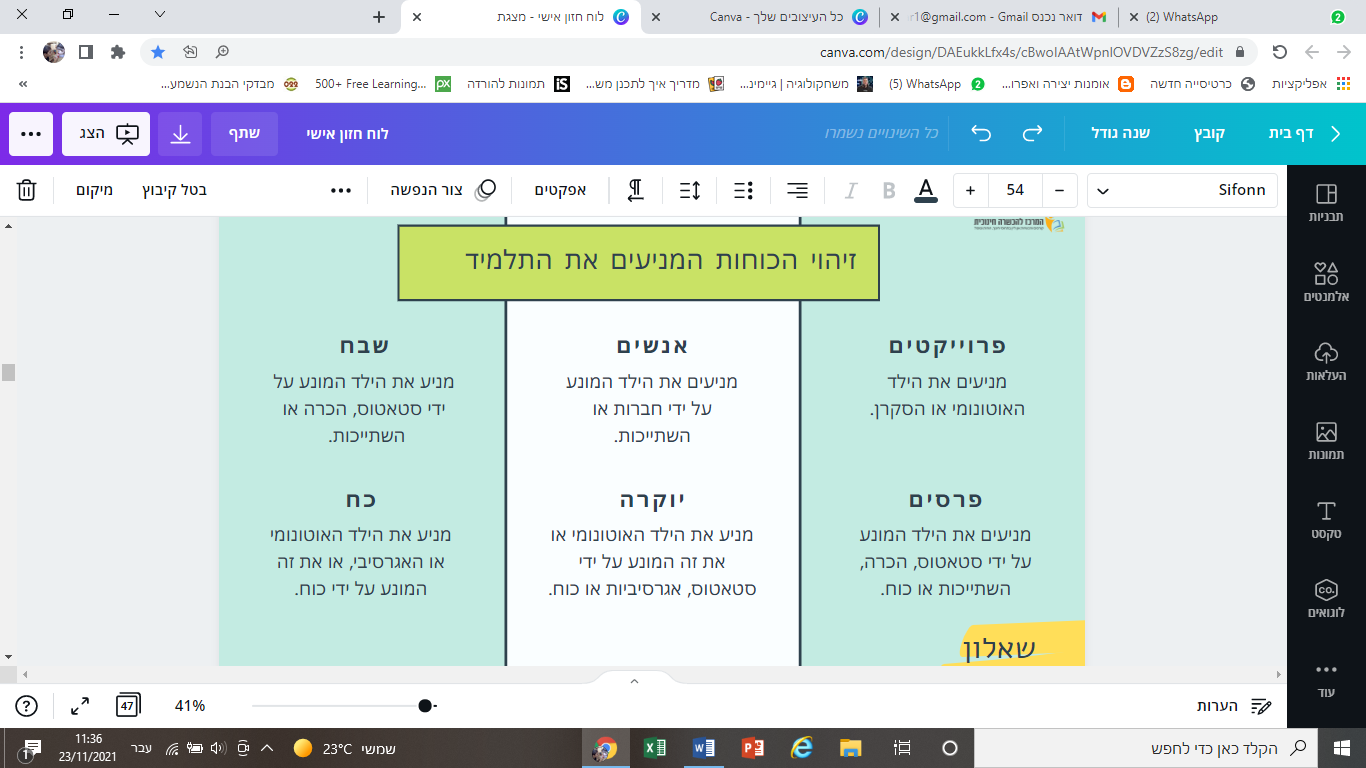
****

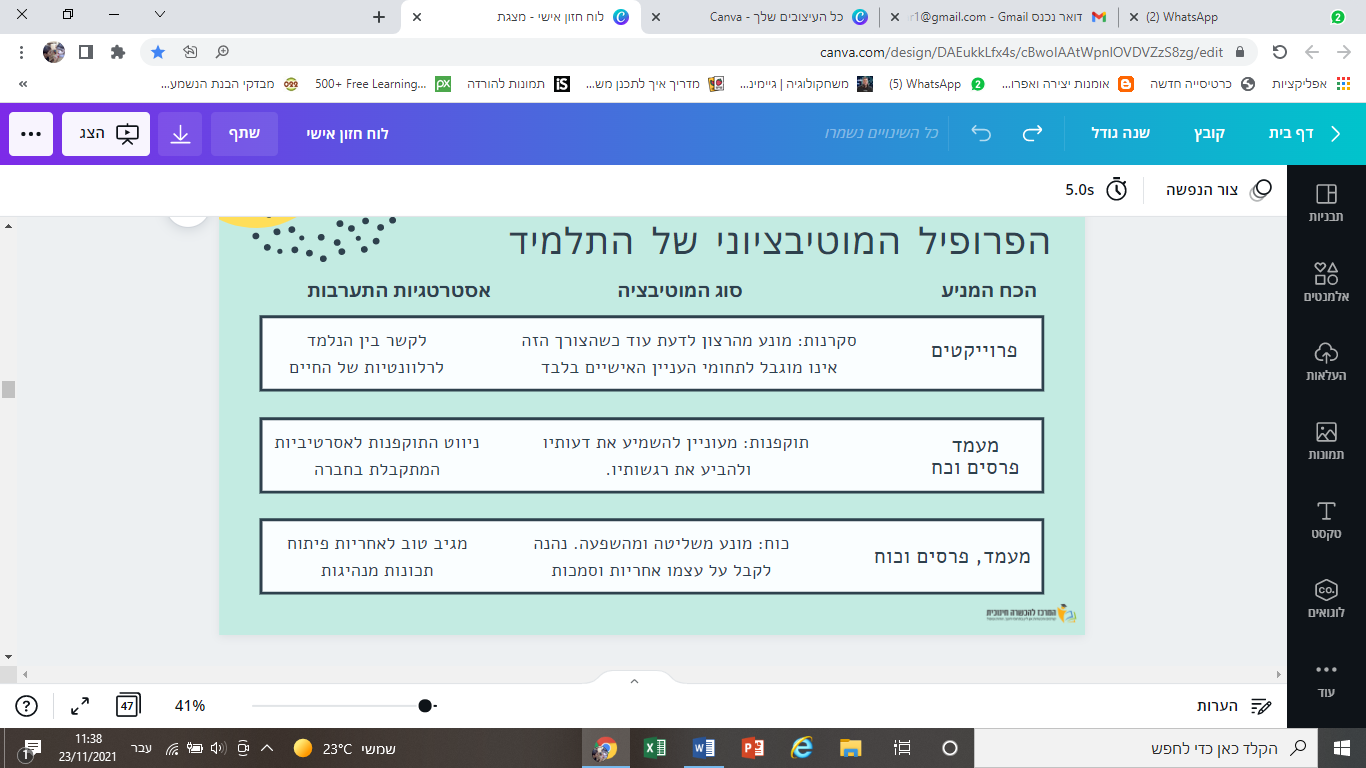
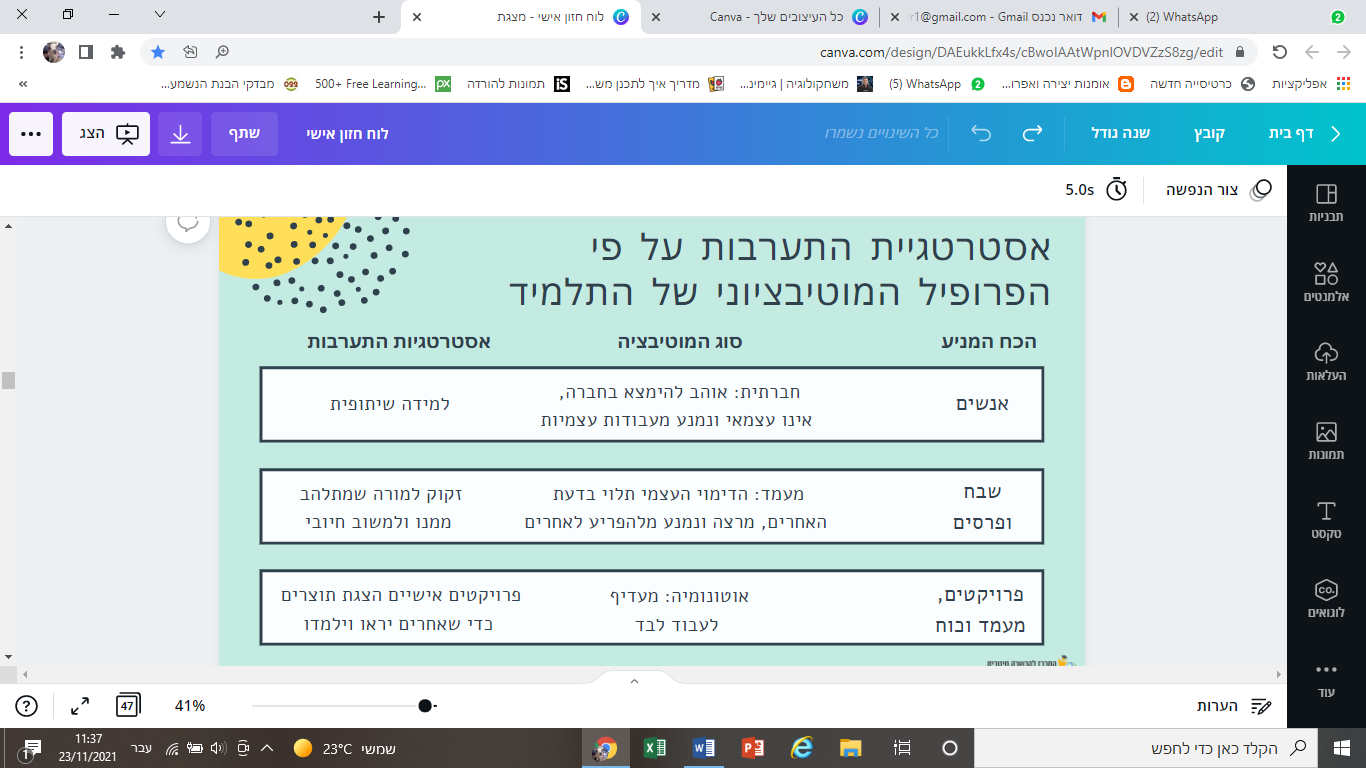
**לוח חזון / השראה**

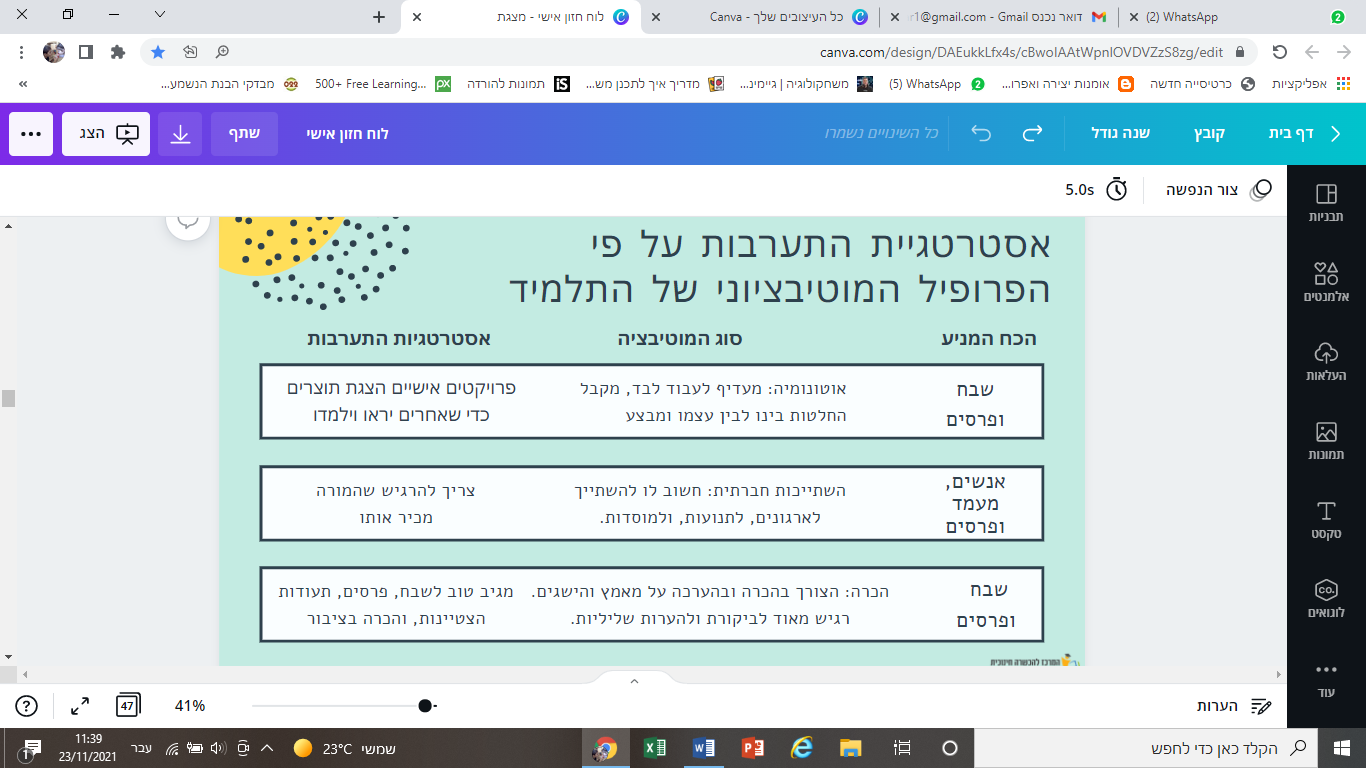
* לוח חזון, או לוח השראה, הם לוחות בהם אנחנו יוצרים קולאז של תמונות, איורים, צבעים ומילים שמביעים את מה **שאנחנו רוצים**, **מרגישים, מייחלים ואוהבים.**
* יצירת לוח חזון הוא תהליך המצריך חשיבה והתבוננות מקדימה על הדברים שאנחנו רוצים וחולמים עליהם, על הדברים שמעוררים בנו השראה.
* אפשר ליצור לוח חזון פיזי. לקחת קרטון ביצוע גדול, ערמה של מגזינים, מספריים ודבק. ניתן גם ליצור לוח חזון דיגיטלי.
* כדאי לשים את הלוח במקום נגיש כך שאפשר להביט בו מידי פעם, ולקבל ממנו את ההשראה במשך היומיום.
* בלוח חזון אישי נתייחס לכל התחומים שחשובים לנו: אהבה, משפחה, פרנסה, בריאות, חברים, לימודים וכו'.
* לוח השראה הוא לוח שאוסף מילים ותמונות של ערכים שחשובים לכם.
* בלוח נשלב גם חזון אישי, משפטי העצמה, ערכים אישיים וגם מטרה גדולה ומטרה קטנה יותר שאני שואף אליה.
* יצירת קולאז ללוח חזון אישי של הלומד, הוא חוויה מצמיחה, ניתן להקדיש למשימה 2 שעורים מרוכזים או לשלב בשעורים הקיימים תוך כדי מתן משימות להמשך עבודה בבית.

****

**זיהוי הכוחות המוטיבציונים המניעים את התלמיד**



****



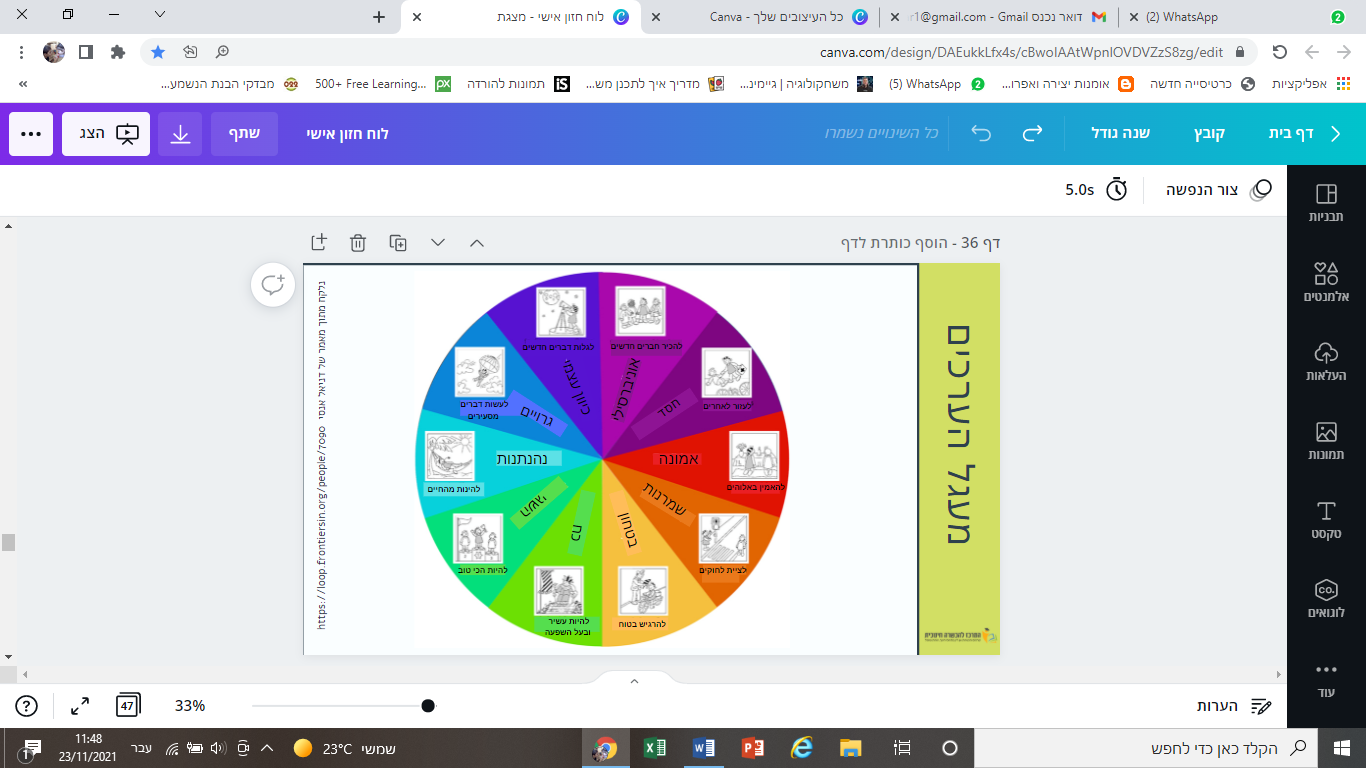
****

**כיצד לשפר דימוי עצמי נמוך אצל ילדים?**

* **צרו הזדמנויות להצלחה** - תנו לילד להתנסות במגוון פעילויות ותחומים אשר יאפשרו לו לגלות תחומי יכולת וכישורים. חזקו את החזק .
* **התייחסו לילד כאל אדם בעל יכולת תרומה** - תנו לילד להשתתף במשימות ולעזור לכם ותתפלאו לגלות שגם אם הוא מקטר ברגע הראשון - דימויו העצמי נתרם מהתחושה שהוא תורם ובעל יכולת.
* **נטרלו מסרים מזיקים -** אמנם אינכם יכולים למנוע מהילד להיחשף למסרים המעודדים פרפקציוניזם ומושלמות, אך אתם יכולים לתווך עבורו מסרים אלו ולהזכיר לו ש"כולם מפסידים לפעמים".
* **הגיבו באופן מאוזן לכישלונות ומגבלות -** תגובה מאוזנת אשר מעבירה לילד מסר שהוא אהוב ומוערך למרות קשייו יכולה להפוך חוויה של קושי וכישלון למשמעותית לביסוס דימוי עצמי חיובי לא פחות משבח על הצלחה.
* **היו מודל מאוזן -** נסו להוות מודל מאוזן ואפשרו לילד להיחשף הן להנאתכם והצלחותיכם והן לקשיים שלכם, וכך תאפשרו לו להפנים גם דימוי עצמי מאוזן.
* **תנו פידבק נדיב -** שבחו את הילד על הישגים והצלחות. חיבוק חם, התפעלות כנה מרעיון של הילד או צחוק מתגלגל מבדיחה שלו הם לפעמים החיסון הטוב ביותר מפני ערעור של הדימוי העצמי.

****

**מעגל הערכים**



**דגשים חשובים**

* אפשרו לילד לעצב את הלוח לפי טעמו האישי.
* חשפו את הילד למגוון רחב של חומרים, תמונות, צבעים, מדבקות והפכו את העשייה לחוויה.
* אל תלחצו, אם הילד לא מעוניין ליצור לוח ניתן לעבוד על המטרות, הייחודיות שבו גם בתוך השיעור במסגרת הזמן.
* הלוח הוא אישי, אל תצלמו גם לא להורים לפני שביקשתם את רשותו של הילד לכך.
* המטרות הקטנות בדרך למטרה הגדולה מאוד חשובות כל צעד קטן בהתקדמות מגביר את המוטיבציה הפנימית וההנעה הפנימית.
* תחושת המסוגלות של הילד משתפרת מצעד לצעד והוא נהיה "רעב" לעוד מבלי שלוחצים עליו אלא מתוכו.
* לעולם לא נשווה לאת הילד להישגים של אחרים אבל מומלץ להשוות להישגים שלו עצמו בעבר וכך לראות את מגמת העליה והשיפור.