



## 2ה | מיקוד שליטה פנימי

### הגדרה

אדם בעל מיקוד שליטה פנימי רואה את עצמו כמשפיע באופן משמעותי על המציאות. אדם בעל מיקוד שליטה פנימי, מעריך שלפעולותיו ישנה השפעה על חייו ועל סביבתו. לעומתו, אדם בעל מיקוד שליטה חיצוני, תופס עצמו כבעל השפעה מוגבלת, אם בכלל, מול כוחות חיצוניים ערטילאיים (מזל), או קונקרטיים (סביבה). מושגים רלוונטיים למרקר זה הם מעגל ההשפעה ומעגל הדאגה. במעגל ההשפעה של אדם מסוים מצויים כל העניינים שהוא חש שביכולתו להשפיע עליהם. במעגל הדאגה מצויים העניינים שהוא מודאג לגביהם, אך לא תופס את עצמו כבעל השפעה עליהם. ככל שמעגל ההשפעה גדול יותר, כך מעגל הדאגה קטן יותר, וכך מיקוד השליטה פנימי יותר.

### מדוע להעצים מיקוד שליטה פנימי אצל ילדים?

מפני שככל שמיקוד השליטה יהיה פנימי יותר, כך תעלה רמת המסוגלות של הילד, יתעצם הסיכוי שהילד אכן ינסה לפעול, ולא יוותר מלכתחילה, אי אז, יעלה הסיכוי שהילד אכן ישפיע על סביבתו.

### עדויות לקיום נטייה למיקוד שליטה פנימי

- הצלחתי במבחן מפני שהתכוננתי כמו שצריך.
- אני בטוח שאם אשקיע מספיק זמן ומאמץ, אצליח.
- אין לי תירוצים. הכישלון הוא שלי וכך גם ההצלחה.

### מירקודים

1. ייחוס הצלחות אישי: המידה שבה הילד מייחס את הצלחותיו לעצמו.
2. ייחוס כישלונות אישי: המידה שבה הילד מייחס את כישלונותיו לעצמו.
3. ייחוס הצלחות וכישלונות גלובלי: האופן בו תופס הילד את הקשר בין פעולה ותוצאותיה בעולם. האם הוא רואה קשר בין מעשים של אנשים לבין הצלחותיהם או כישלונותיהם.

## 2.ה1 ייחוס הצלחות אישי

### הגדרה



המידה שבה הילד מייחס את הצלחותיו לעצמו.

### מקרה מדגים



ילד נוטה לבטל את ההצלחות שלו, ולייחס אותן לאחרים.

### הכלה



- איזה מקצוע אתה הכי אוהב?
- יש משהו שאתה מרגיש שאתה טוב בו? מהו?
- איזה מקצוע אתה פחות אוהב?
- מדוע?
- הבא דוגמא של מקרה בו הייתה לך התנסות חיובית, במקצוע שאתה אוהב, או בכל דבר אחר.
- איך הרגשת בסיטואציה?
- מה חשבת/ אמרת לעצמך באותו רגע?

### הובלה



- תן לי דוגמאות לדברים אחרים שבהם אתה טוב.
- מה עוזר לך להצליח בדבר מסוים?
- אם היית המורה/אחד החברים/זבוב על הקיר – איך היית מתאר את עצמך ובמה אתה טוב? (מתאים לילד, שקשה לו להגיד דברים טובים על עצמו).
- מה הקשר בין הדברים שאתה אוהב, לבין הדברים שאתה מצליח בהם/ שהולכים לך טוב?
- באיזה אופן אתה פועל כשאתה אוהב משהו? איך זה משנה את ההתנהגות שלך ביחס לאותו תחום?
- בוא נשוב לרגע, לדוגמא שהבאת קודם העוסקת בהתנסות החיובית שהייתה לך: כעת תאמר לי, לאחר כל החשיבה שעשינו יחד, מה לדעתך בסיטואציה הזו היה תלוי בך? מה הושפע מההתנהגות שלך?

### הפעלה



1. הצעה לפעולה: סרט ולאחריו עיבוד, שמטרתו להקיש מן המקרה של מישוהו אחר, אל החוויה האישית של הילד בה הוא מתקשה לייחס הצלחותיו לעצמו.
2. הצעה לפעולה: כדאי לזהות כישרון / איכות מיוחדת של התלמיד, ולתת לו משימה בהתאם לכך, בתוך מרכז הלמידה. למשל: הכנת פלקט/ איסוף אישורים/ בדיקת נוכחות/ "זרקור" לפני הסדנה.

3. חשוב מאוד לבצע עיבוד בסופה של המשימה היוזמה: לפרגן על ההצלחה, לשים דגש על הפעולות שהתלמיד עשה בדרך ולשקף אותן.

4. הצעה לפעולה: עד הפגישה הבאה שלנו, עליך לרשום שלושה דברים טובים/חיוביים, אשר קרו לך בזמן הזה, ונתת לך הרגשה טובה. כמו כן עליך לרשום מה אתה עשית בשביל זה? כיצד אתה השפעת קיומם?.

**טבלת עדויות: ייחוס הצלחות אישי**



שלב 5	שלב 4	שלב 3	שלב 2	שלב 1
זירה חברתית-אישית	זירה חברתית-אישית	זירה חברתית-אישית	זירה חברתית-אישית	זירה חברתית-אישית
התלמיד אשר הבין כי הצלחותיו שייכות לו, חדור מוטיבציה, ומעלה רעיונות יצירתיים באשר לאירועים חברתיים שכבתיים. לאחר שנבחר למועצת התלמידים, התחיל לקדם בבית הספר תוכנית מצוינות בתחום הספורט, המדגישה את הקשר ההדוק המתקיים בין רמת המאמץ המושקע בפעולה מסיימת, למידת ההצלחה.	התלמיד יוזם ללא היסוס פעילויות חברתיות, בשעות אחה"צ, הוא נהנה מן הפידבקים הרבים המורעפים עליו מצד חבריו, ומבין כי יש קשר ישיר בין מאמציו להצלחותיו.	לאחר שהתלמיד נעזר בתיווך המנחה, הוא נוטה במקרים רבים יותר ויותר, לייחס את האחריות להצלחותיו לעצמו.	התלמיד חושב כי חלק מההישגים החברתיים הטובים שלו, והיותו מקובל בחברה, הנם בזכותו, וחלק אחר הוא מקרי.	תלמיד כיתה י', מאמין כי אינו יכול להתקבל במהלך חייו לתפקיד יוקרתי, בשל נורמות סטיגמות חברתיות, ולמרות שהוא מקובל ואהוד על חבריו, מפגין התנהגות פסיבית במפגשים חברתיים.
זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית
התלמיד קוצר הצלחות בלימודים, והוא חדור מוטיבציה לעזור לחבריו. הוא מספר על שיחות שהוא מקיים איתם, במהלך חשבון לול להדגיש, כי לכל אדם יש יכולת להשפיע על גורלו, בכל תחום, ובטח שבלמודים ובחיים המקצועיים, וכי חלק בלתי נפרד מן היכולת להצליח, היא היכולת ללמוד ליהנות מן הידיעה כי ההצלחה היא שלך ובזכות המאמצים שאתה משקיע.	התלמיד נהנה מהצלחותיו בלימודים, הוא מספר כי שם לו למטרה להתקבל לעתודה במסלול למצוינות, וכעת, כאשר הוא מבין כי הצלחותיו תלויות רק בו, הוא מתאמץ יותר ומאמין כי ישיג כל מטרה שיציב לעצמו.	לאחר שיחות עם מורה, ומנחה התלמיד מאמין כי יש לו קשר למרבית הצלחותיו, הוא מפגין אקטיביות ומעורבות בשיעורים, והישגיו הלימודיים במגמת שיפור.	לאחר שיחות עם המנחה, התלמיד שינה במעט את תפיסתו: "במקצוע מתמטיקה אני יחסית בסדר בזכות השקעה מסוימת שלי, אך באנגלית לדוגמה קיבלתי 80 סתם במקרה"	תלמיד כיתה י"א מאמין כי הישגיו הגבוהים במקצועות מסוימים הנו מקרי ואינו תוצר ההשקעה שלו. כתוצאה מכך מפגין פסיביות, נעדר משיעורים, והישגיו הלימודיים נמוכים מאוד.

## 2.ה2 ייחוס כישלונות אישי

### הגדרה



המידה שבה הילד מייחס את כישלונותיו לעצמו.

### מקרה מדגים



ילד נוטה להיכשל במבחנים, וכתוצאה מכך להתנהג באופן הגורר השעייתו משיעורים.

### הכלה



- איזה מקצוע אתה הכי אוהב?
- איזה מקצוע אתה פחות אוהב?
- מדוע?
- חשוב על אחד מן המקרים בהם הייתה לך התנסות שלילית עם המורה באותו מקצוע:
- איך הרגשת בסיטואציה?
- מה חשבת / אמרת לעצמך, כשהיא הוציאה אותך מן השיעור?
- מה חשבת / אמרת לעצמך, כשנכשלת במבחן?

### הובלה



- מדוע המורה הוציאה אותך מן השיעור?
- אם היה יושב זבוב על הקיר, כיצד הוא היה מתאר את המקרה?
- כיצד הייתה המורה מתארת את המקרה?
- הצעה לפעולה: עריכת משחק תפקידים, בו הילד בתפקיד המורה, והמנחה בתפקיד הילד.
- אם הייתה לך האפשרות לחזור אחורה בזמן, האם היית עושה / אומר דברים אחרת?
- כיצד לדעתך המורה הייתה מגיבה לו היית פועל ככה?
- כעת, לאחר כל החשיבה שעשינו יחד, נסה לחשוב ולומר, מה בסיטואציה היה תלוי בך, ומה לא היה תלוי בך?

## הפעלה



1. הצעה לפעולה: הצגת התרחשות עתידית אפשרית, הדומה באפיייה למקרה הנדון, כאשר בסיומה מבקש המנחה מן הילד לספר כיצד ינהג, מה הוא רוצה שיקרה, מה יאמר, מה יעשה / לא יעשה?
- מה לדעתך עליך לעשות, כדי שמה שקרה לא יחזור על עצמו?
  - ממה לדעתך עליך להימנע, בכדי שהמקרה לא יחזור על עצמו?
  - כיצד תגיב אם בכל זאת תשנה אותה תגובה מצד המורה?
  - באיזה פעולות אתה יכול לנקוט, לפני המפגש הבא, אולי אפילו מחוץ לזמן השיעור, בכדי שמלכתחילה המורה תראה אותך באור שונה?
6. הצעה לפעולה: לבקש מן התלמיד לחשוב על דוגמא חיובית מזירה אחרת בחייו, בה חווה אחריות על ההצלחה, ולספר באיזה אופן הייתה ההתנהגות / חשיבה / התייחסות שלו שונה, עד כדי שתרמה להצלחתו. בהמשך אפשר לערוך השוואה בין מקרה זה למקרה הנדון.

**טבלת עדויות: ייחוס כישלונות אישי**



שלב 5	שלב 4	שלב 3	שלב 2	שלב 1
זירה חברתית-אישית	זירה חברתית-אישית	זירה חברתית-אישית	זירה חברתית-אישית	זירה חברתית-אישית
<p>התלמיד לא מהסס ליזום פעילויות חברתיות ולהובילן, הוא לוקח אחריות גם כאשר הפעילויות לא התנהלו כמצופה. כאשר מאחר או נעדר מפגישה, הוא נוהג להודיע מראש ומתנצל. בשיחה הוא מפגין רמת מודעות גבוהה לחשיבות שיש בייחוס הכישלונות, כמו גם הצלחות של אדם, לעצמו: "כי אז הוא יכול ללמוד מכך להשתפר ולהתפתח".</p>	<p>התלמיד מגיע לכל הפעילויות החברתיות, לוקח אחריות מלאה על משימות שלא צלח בהן ומתייעץ עם המנחה ועם חבריו, כיצד יצליח יותר במשימה הבאה. כתוצאה מכך, קשריו החברתיים התעבו, ומזגו הפך נעים ורגוע.</p>	<p>התלמיד משתתף בפעילות חברתית באופן תדיר, הוא אינו מאחר, ולרוב אינו מפריע. הוא עדיין נוטה להאשים את חבריו כאשר נכשל בביצוע משימות, אולם לאחר שיחה עם המנחה, מבין כי עליו לקחת אחריות על התנהגותו, מעשיו, הצלחותיו, כמו גם כישלונותיו. ממפגש למפגש, מהקרים בהם הוא מאשים אחרים הולכים ופוחתים.</p>	<p>תלמיד מגיע לפעילויות חברתיות לעתים קרובות, ולרוב אינו מאחר "כי אני יותר לא סומך על החברים שלי שיגידו לי מתי לבוא", אולם הוא עדיין טוען כי חבריו מסיטים אותו, כאשר הוא מפריע. הוא מאשים את חבריו כאשר אינו מצליח לבצע משימות</p>	<p>התלמיד בדרך כלל אינו מגיע פעילויות חברתיות. כאשר מגיע הוא מאחר, כאשר הוא מתבקש להסביר נשאל מדוע נעדר או איחר, הוא מאשים אחרים (לא ידעו אותי, החברים לא קראו לי וכו...). בכל הזדמנות הוא מגיב בכעס ובחוצפה ומאשים אחרים כאשר אינו מצליח לבצע משימות.</p>
זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית
<p>התלמיד יוזם קיום של פרויקטים לימודיים כיתתיים, מקיים בביתו מרתונים לפני מבחנים, ויוזם מהלכים מובנים של הפקת לקחים, אישית וכיתתית, בכדי לקדם את עצמו ואת חבריו בלימודים. ממוצע הישגיו הלימודיים מן הגבוהים בשכבה.</p>	<p>התלמיד אקטיבי מאוד בשיעורים בבית הספר ובמרכז הלמידה, הוא לא מהסס להיוועץ במנחה ובמורים, ומבקש הצעות למשימות נוספות שכדאי לו לבצע בכדי להצליח בלימודים. השגיו הלימודיים השתפרו לאין ערוך, כאשר לא הצליח כפי שקיווה, נהג לייחס את הדבר לעצמו, מסיק מסקנות ומיישמן מייד.</p>	<p>התלמיד נוכח בשיעורים בבית הספר ובמרכז הלמידה, לרוב משתתף פעולה (מכין שיעורים, משתתף בכיתה..). ומגיע בזמן. לרוב מכין את שיעוריו, ומתכוון למבחנים, אולם במקרים בהם לא מילא משימותיו, עדיין נוטה להאשים בכך את הסביבה, ורק לאחר שיחת הבהרה עם המנחה או המחנכת, מבין כי האחריות לכך מוטלת עליו. בעצת המנחה מנהל תיעוד של המקרים הללו, מה למד מהם, וכיצד עליו לנהוג להבא, בכדי שהמקרה לא יישנה. התלמיד מיישם את מסקנותיו, ובשיחות מפגין מודעות לכך שעליו לקחת אחריות על ביצוע משימותיו.</p>	<p>התלמיד נוכח במרבית השיעורים בבית הספר ובמרכז הלמידה, אולם אינו ממלא את המוטלות עליו, כאשר מתבקש להסביר, הוא מאשים את מוריו: "הם לא מלמדים טוב", את בני משפחתו: "האחים שלי מפריעים לי" וחבריו: "הם לא העבירו לי את החומר, ולא אמרו שיש מבחן", ואילו הוא, לדעתו "בסדר גמור".</p>	<p>התלמיד בדרך"כ אינו נוכח בשיעורים בבית הספר, וכן במרכז הלמידה. כאשר בכל זאת מגיע, הוא מאחר "כי אמא שלי לא העירה אותי". בכל הנוגע ללימודים הוא מגלה אדישות. הישגיו הלימודיים נמוכים מאוד והוא מאשים בכך את מכריו, מוריו, משפחתו וחבריו.</p>

## 2.3 יחוס הצלחות וכישלונות גלובלי

### הגדרה



האופן שבו תופס הילד את הקשר בין פעולה ותוצאותיה בעולם. האופן בו הוא מבין את הקשר בין מעשיהם של אנשים, להצלחותיהם או כישלונותיהם.

### מקרה מדגים



במהלך פעילות באקדמיה, תלמידת כיתה י' אינה משתפת פעולה ומשמיעה הערות בסגנון: "למה הבאתם אותנו לפה? אנשים מקרית גת/ מלאכי/ קוקזים/ אתיפים לא מגיעים לאוניברסיטה." השיחה מתקיימת ימים ספורים לאחר מכן.

### הכלה



- איך היה באוניברסיטה?
- אילו תמונות את זוכרת?
- איך הרגשת במהלך הסיור?
- אילו דברים הכעיסו אותך?
- אילו דברים מצאו חן בעיניך?
- היית רוצה להגיע לשם שוב?
- היית רוצה ללמוד באוניברסיטה?
- את חושבת שזה טוב ללמוד באוניברסיטה?
- מה זה נותן?

### הובלה



- את יכולה לראות את עצמך לומדת באוניברסיטה?
- את מכירה אנשים שלומדים או למדו?
- למי מתאים ללמוד באוניברסיטה?
- למי לא מתאים?
- מה צריך לעשות כדי להגיע לאוניברסיטה?
- את מי מקבלים?
- את מי לא מקבלים?
- במי ובמה זה תלוי – הקבלה או אי-הקבלה?
- הצעה לפעולה: חיפוש באינטרנט או בידעון, קריטריונים לקבלה לאוניברסיטה.



## הפעלה



1. מתוך דרישות הקבלה לאוניברסיטה – מה את חושבת שתוכלי להשיג?
2. באילו קריטריונים אינך בטוחה שתוכלי לעמוד?
3. האם יש משהו או משהו שיוכל לעזור לך בכך?
4. הצעה לפעולה: מיפוי קריטריונים של הקבלה לאוניברסיטה, אשר גורמים לילדה לחשוש כי לא תוכל לעמוד בהם, ובניית מחוון קטן המתייחס לנקודות:
  - קריטריוני הקבלה לגביהם הילדה תוכל לפעול עכשיו, ולגבי אילו אחר כך (בעוד חודש, שנה וכו')
  - ברור הגורמים היכולים לעזור לילדה, ובאיזה אופן.
  - מה על הילדה לעשות כעת בכדי להתקדם?

## טבלת עדויות: ייחוס הצלחות וכישלונות גלובלי



שלב 5	שלב 4	שלב 3	שלב 2	שלב 1
זירה חברתית – אישית	זירה חברתית – אישית	זירה חברתית – אישית	זירה חברתית – אישית	זירה חברתית – אישית
התלמיד מביע הבנה עמוקה באשר לאחריותו על חייו וגורלו: הוא מבין כי אם ירצה להשיג משהו, עליו לפעול להשיגו, אי אז סיכויי להצליח יהיו גבוהים. הרבה דברים תלויים באדם עצמו, פחות בסביבתו ובמזל.	התלמיד מבין כי יש קשר בין פעולותיו לבין התוצאות. הוא מסכים כי אם יפעל כדי לשנות ולהתקדם הוא אכן יכול להשפיע על חייו.	התלמיד נכון לקבל את ההנחה, כי יש מקרים בהם אנשים יכולים להשפיע על גורלם ועל חייהם.	התלמיד מאמין בכך שעשויים להיות מקרים בודדים בהם אנשים יכולים להשפיע על חייהם, אך רק בנסיבות יוצאות דופן, או אצל אנשים מיוחדים, אך הכלל הוא שאנשים אינם אחראים לגורלם.	התלמיד מאמין כי אין לו כל השפעה על גורלו הכול נקבע על ידי מזל או קונספירציה; אין קשר בין מעשיו כלשהו לבין התוצאות – חיוביות או שליליות
זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית
התלמיד משקיע בלימודים, וקוצר הצלחות, הוא משפיע על חבריו ללמוד יחד איתו, וליטול אחריות על גורלם, מבלי להפילה על גורמים חיצוניים.	התלמיד מתאמץ ומשקיע, במחשבה שהדבר יקדם אותו. הוא נוטל אחריות בלעדית להצלחותיו כמו גם לכישלונותיו.	התלמיד מבין כי אם יתאמץ מאוד יגשים את שאיפותיו. אולם עדיין בטוח כי לו יהיה קשה מאחרים.	התלמיד מוכן ללמוד, על אף שעדיין חושב כי סיכויי ההצלחה שלו נמוכים בשל יחס החברה לאנשים כמותו: "לימודים לא נועדו לאנשים כמוני. צריך לקרות משהו יוצא דופן כדי שזה ישתנה".	התלמיד אומר כי אין טעם ללמוד. ממילא אנשים כמותו לא מצליחים בלימודים