

דף עבודה: הטמעת שינוי בקרב מבוגרים

שם התלמיד _____

כיתה _____

חלק 1: הבנת האתגר

שאלות למחשבה:

1. מהו שינוי?
מה לדעתך הוא שינוי בחיים של מבוגר? תן דוגמה לשינוי שיכולים להטמיע אנשים בגיל מבוגר (למשל, שינוי במקצוע, למידה של מיומנות חדשה, שינוי בהרגלים).
2. האם למבוגרים קל יותר או קשה יותר להטמיע שינוי לעומת צעירים?
נמק את התשובה שלך.
3. מהם האתגרים העיקריים שמבוגרים עלולים לפגוש כאשר הם מנסים להטמיע שינוי?
(חשוב להתייחס לדברים כמו פחד מהכישלון, חוסר זמן, קשיים טכנולוגיים, חוסר ביטחון עצמי).

חלק 2: דרכים להטמיע שינוי

הוראות: קרא את הדוגמאות למטה וענה על השאלות שמלוות את כל דוגמה.

דוגמה 1:

סיפור על מבוגר שלומד להשתמש במחשב

סבא של יואב לא היה מחשב בבית, והוא לא ידע איך להשתמש בו. יום אחד החליט שהוא רוצה ללמוד לשלוח מיילים ולחפש מידע באינטרנט. הוא נרשם לקורס למבוגרים ללמוד את הדברים הבסיסיים במחשב.

שאלות:

1. מה היו האתגרים שסבא של יואב היה עלול לפגוש בעת לימוד המחשב?
2. איך לדעתך הוא יכול להתגבר על הפחד מכישלון בלמידה של משהו חדש?

דוגמה 2:

סיפור על מבוגר שלומד לנגן על כלי נגינה

אמא של מרים תמיד רצתה ללמוד לנגן על פסנתר, אך תמיד חשבה שאין לה זמן או שזה לא מתאים לגיל שלה. עכשיו, כשהילדים שלה גדלו, היא החליטה להתחיל ללמוד לנגן. היא לקחה שיעורים פרטיים ומתרגלת בבית כל יום.

שאלות:

1. מה היה יכול למנוע מאמא של מרים להתחיל ללמוד לנגן על הפסנתר?
2. איך היא יכולה להתמודד עם הקשיים ולשמור על המוטיבציה ללמוד?

חלק 3: הצעת פתרונות לשינוי

הוראות: עכשיו תחשוב על מבוגר (הורה, סבא/סבתא, דוד/ה או מישהו שאתה מכיר) שמנסה להטמיע שינוי בחיים שלו. למשל, להתחיל ללמוד תחום חדש או לשנות הרגלי חיים.

שאלות:

1. איזה שינוי לדעתך יכול אדם מבוגר להטמיע?
2. אילו דרכים היית מציע לו כדי להתמודד עם הקשיים שעלולים לצוץ בתהליך?
3. איך אתה חושב שהוא יכול לשמור על מוטיבציה ולהתמיד בשינוי?

חלק 4: תכנית פעולה לשינוי

הוראות: עכשיו, כשתהית על האתגרים והדרכים להתמודד איתם, כתוב תכנית פעולה לשינוי שיכול להטמיע מבוגר. למשל, אם מדובר במבוגר שלומד שפה חדשה, איזו תכנית פעולה כדאי לו לבצע כדי להצליח?

שאלות:

1. מהו השינוי שהוא רוצה להטמיע?
2. אילו צעדים הוא יכול לעשות כל יום או כל שבוע כדי להתקדם?
3. איך יוכל לדעת שהוא מצליח? (איזה "סימנים" או "הצלחות" יוכל לראות בדרך?)

חלק 5: סיכום

שאלות מסכמות:

1. למה לדעתך חשוב למבוגרים להטמיע שינוי? איך זה יכול לשפר את איכות החיים שלהם?
2. איך אתה יכול לעזור למבוגר שמבקש לשנות משהו בחיים שלו?

הערות:

הדף עבודה הזה יאפשר לתלמידים להבין את המורכבות שביצירת שינוי בחיים, במיוחד בגיל מבוגר, וילמד אותם את חשיבות התמיכה והדרכים השונות להתמודד עם האתגרים.