



## הנחיות לכתיבת רפלקציה

עדכון 09.2022

רפלקציה אישית הוא תהליך התבוננות פנימי למחשבות, רגשות, התנהלות, ניסיון קודם, אירועים משמעותיים ועוד. בתהליך הרפלקטיבי מבררים ומקשרים בין חוויות שונות של האדם לתבניות חשיבה שונות, לתפיסה ופרשנות אישית. רפלקציה היא חשיבה על חשיבה.

### אפשרות 1:

1. מאילו דברים נהנית במיוחד בזמן ביצוע המשימה/פעילות? מדוע?
2. מאילו דברים לא נהנית במיוחד בעת ביצוע המשימה/פעילות? מדוע?
3. באילו בעיות/קשיים נתקלת תוך ביצוע המשימה/פעילות? ממה נבע הקושי?
4. איך התמודדתי עם הקשיים?
5. מה למדת תוך ביצוע המשימה/פעילות על עצמך?
6. מהן המיומנויות שרכשת/ שידרגת/ יישמת במשימה/פעילות זו?

### אפשרות 2:

1. אני מרגישה ש...
2. בהתחלה הרגשתי... ועכשיו...
3. בהתחלה חשבתי ועכשיו...
4. הרגשות שלי השפיעו על...
5. המחשבות שלי השפיעו על...
6. הקשר בין הרגשות למחשבות להתנהגות שלי הוא...

### אפשרות 3:

1. אילו רגשות חשת במהלך האירוע?
2. מה היה באירוע שגרם לרגשות אלו?
3. תארי את האירוע: מה היה אופי האירוע, מי נכח, האם ציינו משהו מיוחד
4. כיצד השפיע האירוע עליך? מה נשאר בך מהאירוע: הבנה או מסקנה, מחשבה, רגש, רעיון, החלטה ועוד