

# למד איך להתמודד עם טעויותיך

בחינה עצמית זו תעזור לך לראות (1) איך אתה בדרך כלל מתמודד עם טעויותיך ו-(2) איך תוכל להתמודד אתן טוב יותר בעתיד.

## מה דעתך?



**1** למה צעירים מסוימים חוששים להודות בטעויותיהם?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**דוגמה:** "אין לי בעיה להודות ביני לבין עצמי שעשיתי טעות, אבל זה ממש קשה להגיד לאחרים שטעיתי. אני פשוט לא רוצה שיחשבו עליי דברים רעים" (מלינדה).

**3** מה יחשבו עליך אם תודה בטעויותיך בגילוי לב?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**דוגמה:** "אני זוכר שכשהודיתי בטעויות, אנשים דווקא כיבדו אותי יותר ולא המעיטו בערכי" (ריצ'רד).

**2** מה יחשבו עליך אם תמיד תנסה להסתיר את טעויותיך?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**דוגמה:** "אם אתה עושה טעות ואז מנסה להסתיר אותה זה מאיר אותך באור שלילי. אנשים יכולים להשלים עם טעויות, אבל רמאות ממש מרגיזה אותם" (קריסטיין).

## מה אתה היית עושה?



נכשלת במבחן כי לא התכוננת.

- מאשים את המבחן.
- לוקח אחריות על הציון השלילי.
- טוען שהמורה מתנכל לך.

שיחקת בכדור והוא עף לך וניפץ את החלון של השכן.

- בורח.
- מספר לשכן מה קרה ומציע לשלם על הנזק.
- מאשים מישהו אחר.

השתמשת באופניים של אביך וגרמת להם נזק.

- לא אומר כלום — ומקווה שהוא לא ישים לב.
- מספר לאבא שלך מה בדיוק קרה.
- מספר לו מה קרה, אבל מאשים מישהו אחר.

**חשוב על שלושת התרחישים הללו ודמיון שאתה (1) אביך, (2) השכן ו-(3) המורה.**

מה יחשבו עליך אביך, השכן והמורה אם תודה בטעויותיך בגילוי לב?

.....

.....

.....

.....

.....

מה הם יחשבו עליך אם תאשים מישהו אחר או תנסה להסתיר את הטעויות שעשית?

.....

.....

.....

.....

.....

## חשוב על טעות שעשית בשנה האחרונה.

מה הייתה הטעות?

.....  
.....  
.....

אם לא הודית בטעות, איך הרגשת אחר כך?

- מעולה — הצלחתי להתחמק!
- אשם — הייתי צריך להתוודות.

איך התמודדת עם הטעות?

- ניסיתי להסתיר אותה.
- האשמתי מישהו אחר.
- הודיתי בה בגילוי לב.



### קרא עוד על הנושא.

לעיון נוסף, השווה בין הווידיו של דוד על חטאו בשמואל ב'. י"ב:1-13 לבין הצטדקותו של שאול בשמואל א'. ט"ו:10-26.

לאחר מכן חשוב על כך: גם דוד וגם שאול לא הודו מייד בטעותם, אך שניהם הודו בה בסופו של דבר. למה לדעתך סלח יהוה אלוהים לדוד ולא לשאול?

איך היית יכול להתמודד טוב יותר עם המצב?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

מה למדת מהטעות?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

איזו מטרה תוכל להציב לעצמך ל-12 החודשים הבאים לגבי התמודדות עם טעויות?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....