

## הצבת מטרות | מפגש 1

**“ נתחיל כל מפגש עם דירוג עצמי של שלושת התחומים של משולש א.י.ל. כלומר, כל אחד יבצע התבוננות עצמית על כיצד הוא מרגיש, כיצד מתנהלים יחסיו עם אחרים וכיצד הוא מתמודד עם הלמידה”. אחרי שנהיה מודעים לאיך אנו מרגישים, נציב מטרות בכל אחד מהתחומים”**



סדר המפגש :

- הצבת מטרות - הבנת המשמעות.
- משחק קליעה למטרה.
- דיון.
- טבלת 'המטרות שלי'.
- סיכום המפגש.

**למורה :** הצבת מטרות אישיות תורמת למוטיבציה ולמעורבות של התלמידים. לאורך תכנית א.י.ל, יש לעודד את התלמידים ולחזק את הכישורים האישיים שלהם על מנת להשיג את המטרות שהציבו לעצמם. כאמור, כל מפגש יתחיל עם ניטור עצמי של שלושת תחומי משולש א.י.ל. יש לשים דגש מיוחד על ניטור תהליך ההתקדמות בהשגת המטרות האישיות שכל תלמיד הציב לעצמו. יש לקחת בחשבון שיתכן והתלמידים ישנו את המטרות האישיות במהלך הזמן. יש לתת לכך לגיטימציה ולאפשר זאת. במידה והמטרות משתנות, חשוב לנסות לעזור לתלמיד להבין את הסיבות לשינויים הללו. הצבת המטרות וניטורן היא הזדמנות טובה לחבר בין חלקי התוכנית כולל מודעות עצמית, פיקוח ובקרה וכמובן החיבור בין שלושת קודקודי המשולש של איל (למידה, יחסים בינאישיים ומצב רגשי).

**“מה שלומכם? ספרו לי, איך אתם מרגישים?”** . לאפשר לתלמידים לשתף.

**“במפגש היום נלמד לתכנן מראש את המטרות שלנו ולהשיג את המטרות שנציב לעצמנו.**

**דיברנו על משולש א.י.ל. ואנחנו מכירים אסטרטגיות שיכולות לעזור לנו ללמוד טוב יותר, להרגיש טוב יותר ולהסתדר עם אחרים. בואו נחשוב מה אנחנו רוצים להשיג במפגשי א.י.ל.? כלומר, מהן המטרות שלנו? מטרה הינה כל דבר שאנו רוצים להשיג. האם אנחנו רוצים להשיג משהו שקשור ללמידה, למצב רוח או ליחסים עם אחרים? איך אנחנו מציבים מטרות?”**

**נספח מס' 3: קליעה למטרה.**



הכנה לפעילות: הדפיסו מספר עותקים מדפי הקליעה למטרה והביאו מספר חיצים למפגש. תלו את המטרות על הקיר או על לוח המודעות שבכיתה.



כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

**“כעת ננסה לקלוע למטרה (חשוב לא להסביר לתלמידים לאן לכוון בדיוק). הסתדרו בחמישה טורים (תלוי במספר המטרות שתלויות) וכל תלמיד ינסה לקלוע למטרה שלוש פעמים”. ניתן לחלופין להניח שלושה פחים ולאפשר לתלמידים לקלוע לפחים דפים המקומטים לצורת כדור. לאחר מכן, יש לערוך שיחה על הפעילות.**

אפשר להדגים את הרעיון מהי מטרה ראלית, בכך שמבקשים ממתנדב אחד או שניים לקלוע לפח כאשר לא אומרים לו מאיפה לקלוע (הוא יכול לבחור) ואז לקיים דיון על בחירת המקום כמשל לבחירת מטרה (קלה מדי, קשה מדי, אפשרי, אצלית בקלות, אצלית אבל מאתגר).

**“מה הייתה המטרה שלכם? לאן ניסיתם לכוון את החץ (או את הנייר)? האם תכננתם לפני הזריקה/הקליעה? האם למדתם משהו מקליעה לקליעה? במה הייתה תלויה הקליעה למטרה/ או לסל?”**

כאשר אנו מציבים לעצמנו מטרה, חשוב שנבין האם זו מטרה שאנחנו יכולים לבצע. כלומר, מטרה שאנו מסוגלים להשיג אותה בשלב זה ואנו יודעים מה אנו צריכים לעשות כדי להשיג אותה. למשל: אם ציונו של תלמיד הוא 60, והוא מעוניין לשפר ציון זה, אז חשוב שהוא יציב לעצמו שבמבחן הבא הוא יקבל 70 או 80 אך לא כדאי להציב את הציון 100 כמטרה כיוון ששיפור הוא תהליך. חשוב שהוא יחשוב מה הוא צריך לעשות כדי להשיג את הציון 80, האם הוא צריך ללמוד יותר? האם הוא צריך להיות מרוכז יותר במבחן? האם הוא צריך לבדוק את המבחן? מהם המשתנים שצריך לשפר ולתכנן. מה יכולתם לעשות כדי להצליח יותר בקליעה למטרה? איך תוכלו להשתפר כדי לקלוע למטרה?

כפי שבקליעה למטרה היו משתנים כמו מרחק מהמטרה, זמן, גודל החץ וגודל המטרה כך ישנם גורמים המשפיעים עלינו בהשגת המטרות שלנו בחיי היומיום”.

נספח מס' 4: טבלת המטרות שלי 

**“כעת כל תלמיד ימלא בטבלה שאני מחלקת את המטרות שלו בתחום יחסים עם אחרים, למידה ומצב רוח. ביחסים עם אחרים הכוונה למטרות הקשורות למערכת היחסים שלכם עם חברים, משפחה, מורים, שכנים וכדומה. לדוגמא, מטרות בתחום זה יכולות להיות להשלים עם חבר שרבתני איתו, להתווכח פחות עם חברים, לא לשקר לחברים וכן הלאה. מטרות בתחום למידה קשורות לתפקוד הלימודי שלנו בבית הספר ובבית. המטרות לא חייבות להיות קשורות לציונים, אלא להרגלי הלמידה שלנו ולאסטרטגיות בהן אנו משתמשים. לדוגמא, להתרכז טוב יותר בכיתה, לקחת חלק בדיונים כיתתיים, לעבוד לפי טבלת זמנים, לזכור להביא את כל הציוד הנדרש לבית הספר וכן הלאה. מטרות בתחום מצב רוח קשורות לדרך בה אנו מרגישים. למשל, להיות פחות מתוח או לחוות יותר עניין והנאה במטלות לימודיות.**

לאחר שהתלמידים מילאו את הטבלה, יש לאפשר להם לשתף במטרות שמילאו ולשוחח איתם על כך. חשוב לבדוק האם התלמידים מצליחים להציב מטרות.



**למורה :** לתלמידים עם לקויות למידה והפרעות קשב עלול להיות קושי בהצבת מטרות. הם יכולים להציב לעצמם מטרות לא ריאליות, שיתקשו לעמוד בהן או לחילופין יציבו מטרות קלות מידי (שעשויות לשקף חוסר אמון בכוחותיהם, דימוי עצמי נמוך, תחושת חוסר אונים וכד'). לכן, חשוב לכוון תלמידים שמציבים מטרה גבוהה מאוד, כיצד להציב מטרות ביניים ולעודד תלמידים המציבים לעצמם מטרות נמוכות מידי, להציב מטרות גבוהות יותר מתוך העברת מסר של אמון ביכולותיהם להשיג מטרות אלו.

**“לאחר שהצבנו לעצמנו מטרה, אנו יכולים להתחיל ולתכנן את דרך הפעולה שלנו בהשגת המטרה. כדאי שנעשה זאת בדרך של הצבת שלבים ותכנון משך הזמן הנדרש לביצוע כל פעולה ופעולה, כפי שלמדנו. אם נתכנן את הפעולות מראש וניקח בחשבון את משך הזמן הנדרש לביצוען, יש סיכוי טוב יותר שנצליח להשיג את המטרה שהצבנו לעצמנו.**

**לדוגמה:** המטרה שלי היא להכין את שיעורי הבית באופן קבוע, בכל יום. כפי שלמדנו, ראשית צריך לחשוב האם זו מטרה שאני מסוגל לעמוד בה? אני מסוגל.

האם זו מטרה שקשה להשיג? זו מטרה שרמת הקושי שלה היא למשל 6, כלומר, אני מסוגל להשיג אותה, אך צריך להתאמץ לשם כך. כמה זמן ייקח לי להשיג אותה? אני מתחיל אותה מהיום ואם אתמיד, אשיג אותה כבר בימים הקרובים. מה/מי יכול לסייע לי?

כדי להשיג את המטרה שהצבנו, חשוב לחלק אותה למשימות קטנות יותר, למשל: לארגן את המקום שבו אני מכין שיעורים, לקבוע שעה קבועה לשיעורי בית, לכתוב ביומן בכל יום, למצוא דרך להזכיר לעצמי להכין שיעורים (למשל תזכורת בסלולרי). ככל שתכינו את כל אלו מראש, כך תוכלו להתמודד עם משימת שיעורי הבית בצורה טובה יותר.”


**למורה :** תלמידים מתקשים לעיתים לפרק מטרות לתתי מטרות, לכן חשוב לעזור להם לעשות זאת. חלוקה לתתי מטרות מסייעת בהשגת המטרה שהוצבה וכן בהבנת הסיבה לאי השגת מטרה. כאשר תלמיד לא הצליח להשיג מטרה, אפשר לבדוק איתו איפה התעוררה הבעיה, באיזו תת מטרה נמצא הקושי. בהתאם לכך, ניתן לחשוב על דרכים לפתרון הבעיה.

**“לעיתים למרות שהצבנו לעצמנו מטרה, לא הצלחנו להשיג אותה. במצבים כאלו כדאי לעבור על תתי המטרות, השלבים שהצבנו לעצמנו, ולראות מה מקור הקושי. בהתאם לכך שנוזהה באיזו תת מטרה נתקענו/לא הצלחנו, נוכל לחשוב על פתרונות לבעיה זו.”**

סיכום המפגש: **“כעת, נסכם את המפגש, מי יכול לומר לי מה למדנו היום? על איזה נושא שוחחנו היום? מה היה לכם מעניין? איזו פעילות אהבתם ואיזו פחות?”** לאפשר לילדים לשתף ולאחר מכן לסכם.

**“למדנו היום מהי מטרה, למה כדאי לנו להציב מטרות ואיך מציבים מטרות אשר מתאימות לנו. כל אחד הציב לעצמו מטרות בתחום הלימודי והאישי. בימים הקרובים נסו לעבוד בהתאם לשלבים שאתם מתכננים, במטרה להשיג את המטרות שהצבתם לעצמכם, נסו לחלק מטרות לתתי מטרות שהן שלבי ביניים בהשגת המטרה שהגדרתם לעצמכם.”**

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

נספח מס' 5: סיכום השיעור 

**“כעת סכמו את המפגש בדף סיכום המפגש במהלך 5 הדקות הבאות”.**