

הצבת מטרות | מפגש קבוצתי

למורה: למפגש זה יש להזמין תלמידים העונים על הקריטריונים הבאים:

- תלמידים שלא הצליחו להגדיר מטרות אישיות במפגש הכיתתי.
- תלמידים שהגדירו מטרות שאינן ריאליות (או קשות מדי או קלות מדי).
- תלמידים שמתקשים לתכנן.


“מה שלומכם? איך אתם מרגישים? היום נערוך מפגש א.י.ל בקבוצה קטנה. בדיוק כמו במפגש הכיתתי, גם כאן חלים החוקים שהגדרנו במפגש הראשון. מי זוכר מהם החוקים?”

למורה: במידה והתלמידים מתקשים לזכור את החוקים, יש לחזור עליהם.


“במפגש הקבוצתי, אפשר להקשיב לכל אחד ואחד מכם ואולי חלקכם תרגישו יותר בנוח לשתף במחשבות ובחוויות ולקחת חלק בשיחה ובפעילות כאשר אנחנו בקבוצה קטנה יותר. איפה אתם מרגישים שאתם מעדיפים לשתף – בכיתה או בקבוצה קטנה? למה?”

“במפגש א.י.ל הכיתתי האחרון דברנו על הצבת מטרות אישיות וחלוקה לתתי מטרות. כדי להבין מה זו מטרה, קלענו למטרה/לפח. האם נהניתם במשחק הקליעה? מי הצליח לקלוע לפח/למטרה? אילו כללים חשוב להגדיר מראש לפני שקולעים למטרה? לאפשר לתלמידים לשתף ולהתייחס לדבריהם. “ראינו שכדי להצליח להשיג את המטרה, חשוב לתכנן מראש, למשל במשחק קליעה למטרה חשוב לתכנן את המרחק שממנו קולעים למטרה, לאן מכוונים, כמה נקודות מרוויחים בכל קליעה.”

למורה: כדי לבסס אוריה נעימה, ניתן לשחק שוב במשך כמה דקות בקליעה לסל.

 נספח מס' 3: קליעה למטרה.

“חשוב שלכל אחד מאיתנו תהיינה מטרות בחיים וכדי להשיג מטרות אלו חשוב לתכנן את הצעדים להשגתן. כדאי לזכור שמטרה יכולה להשתנות. ייתכן שתלמיד יציב מטרה מסוימת, למשל להיות שוער במשחק כדורגל, ולאחר זמן מה, הוא יחליט שהוא אוהב להיות חלוץ ובהתאם לכך מטרתו תשתנה.”

 נספח מס' 6: טבלת המטרות.

“לכל אחד מאיתנו יש מטרות שונות בתחומים שונים. כדי לסדר ולארגן את המטרות שלכם על פי תחומים נשתמש בטבלה. זוכרים מתי כדאי להשתמש בטבלה? תוכלו לתת לי דוגמאות לשימוש בטבלה?”

נסו לחלק את המטרות שלכם לתחום היחסיים עם אחרים, התחום הלימודי ומצב רוח.”

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

למורה : טבלה זו דומה לטבלה שמילאו התלמידים בכיתה, אך פשוטה יותר ודורשת העלאת רעיונות למטרות. בזמן המטלה יש לצפות בתלמידים, לשים לב לכתיבתם, לסגנון החשיבה שלהם, לשים לב מי מתקשה להעלות רעיונות ומי מגלה קושי בשלב כתיבתם.

לאחר המטלה, כל ילד ישתף במטרות שלו. במידה ותלמיד התקשה לכתוב, יש לעודד אותו להתבטא בע"פ.

"בחרו 4 מטרות שאתם הכי רוצים להשיג מתוך המטרות שכתבתם.

קחו דף נייר, חלקו אותו לארבע. בכל חלק כתבו מטרה אחת, מתוך המטרות שבחרתם.

כעת, בחרו מתוך ארבעת הפתקים פתק אחד, שעליו כתובה המטרה שהכי פחות חשובה לכם וזרקו אותו לפח. מדוע זרקתם פתק זה? הסבירו"

לאחר הסבב הראשון יש להנחות את התלמידים לבחור פתק נוסף, עליו כתובה המטרה הכי פחות חשובה ולזרוק אותה לפח. עשו זאת עד שלכל תלמיד יישאר פתק אחד עליו כתובה המטרה הכי חשובה עבורו. שוחחו עם התלמידים על המטרה שהם בחרו.

"האם זו המטרה שתמצא להשיג? מדוע חשוב לך להשיג מטרה זו? במידה ותצליח להשיגה, מה יהיה שונה בחייך? מה אתה מוכן לעשות כדי להשיג מטרה זו? כיצד תפעל להשגתה, לאיזה תתי מטרות אתה יכול לחלק מטרה זו?"


"כעת שיש לנו דרך להגות המטרות, חשוב לחשוב על האנשים שיכולים לעזור לנו להשיג את מטרותינו האישיות. אולי אחד מחברי המשפחה? חברים? מורים? תחשוב איך הם יכולים לעזור לך? אולי הם יכולים להזכיר לך את הצעדים להשגת המטרה? לעודד אותך להמשיך גם כשקשה? לתת לך רעיונות טובים?"

למורה : מטרת הפעילות היא לסייע לתלמידים להבין מה הכי חשוב להם להשיג ומדוע, לתכנן דרך ריאלית להשגת המטרה ולגייס אדם משמעותי שיכול לסייע לו בתהליך. לאורך מפגשי א.י.ל, יש לעודד את התלמידים לעקוב אחר תהליך השגת המטרות האישיות ועל מנת לערב גם את ההורים בתהליך, מומלץ לדבר על התהליך ביום הורים. במידה והתלמיד השיג את מטרותיו, ניתן להעצים אותו בפני הוריו ולהראות להם את המטרה שהציב ואת הדרך שעשה להשיגה. ההוכחה שהתלמיד הציב לעצמו מטרה והצליח לעמוד בה, תחזק מאוד את הדימוי העצמי שלו. במידה ולא הצליח, ניתן יהיה לבחון ביחד מדוע לא הושגה המטרה, אלו תתי מטרות לא הוצבו כראוי ו/או התעורר קושי בהשגתן. בהתאם לכך, ניתן יהיה לחשוב יחד עם התלמיד והוריו על פתרונות מתאימים. גם במקרה זה, חשוב להעלות נקודות חוזקה של הילד ולחזק את הדימוי העצמי שלו.

"לסיכום, היום למדנו מהי מטרה, מהן המטרות שלכם ומה המטרה הכי חשובה מביניהן. למדנו כיצד לתכנן את הדרך להשגת המטרות האישיות שלנו ומי יכול להיות מעורב בתהליך כדי לעזור לנו. ככל שנתקדם במפגשי א.י.ל, אנו נעקוב אחר המטרות שלנו, נבחן וכיצד אנו מתקדמים בתהליך להשגתן ונחשוב האם צריך לשנות משהו כדי להתקדם טוב יותר. נוכל בהמשך לראות יחד אם השגתם את המטרה ובמידה ולא, נוכל לנסות להבין מדוע. נסתכל על כל תתי המטרות

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

ונבין באיזה שלב נתקלתם בבעיה. נוכל לשתף את ההורים ולחשוב כולנו יחד על פתרונות מתאימים".

נספח מס' 5: סיכום השיעור. 

"כעת, סכמו אתם את המפגש במילים שלכם".