

## תכנון זמן | מפגש קבוצתי 2

**למורה:** קבוצת התלמידים במפגש זה תהיה זהה לקבוצת התלמידים במפגשים הקבוצתיים הקודמים.

למורה: בתחילת המפגש יש להנחות את התלמידים לביצוע תרגול של ויסות רגשי

**נספח מס' 22 : אסטרטגיות לויסות רגשי** 

**"מה שלומכם? ספרו לי איך אתם מרגישים? תוכלו להזכיר לי מה למדנו במפגש הקודם? מי יכול לשתף במטרה שהוא הציב לעצמו? מדוע זו המטרה שהכי חשובה לך?"**

**במפגש הקודם למדנו כיצד להציב מטרה והיום נלמד כיצד להשיג את המטרה בעזרת תכנון זמן ופירוק המטרה למטלות קטנות".**

**למורה:** יש להתחיל את המפגש במשחק הדורש תכנון. ניתן להשתמש בכל משחק הנמצא בבית הספר כגון משחק קופסה, משחק קלפים, משחקי לוח או פאזל שיתאימו לכמות התלמידים בקבוצה. יש לבקש מהתלמידים לרשום על דף, כל צעד במשחק אותו תכננו.

**דיון לאחר המשחק: "האם המשחק דרש מכם תכנון? כמה פעמים להערכתכם תכננתם צעד במשחק? האם שמתם לב בכל פעם שתכננתם? תארו צעדים שתכננתם."**

**ברוב הפעולות שאנחנו עושים נדרש תכנון, עם זאת, לפעמים אנחנו לא מתכננים ומסתדרים עם המטלות. ככל שתכננו את הזמן והפעולות קודם, כך תוכלו להשיג את המטרה שהצבתם לעצמכם בצורה היעילה והטובה ביותר".**

**"כדי להשיג מטרה חשוב ליצור מטלות קטנות, להשיגן וכך להתקדם שלב שלב. למשל, אם המטרה שלי היא שיהיו לי הרבה חברים אז לא ניתן להשיג מיד המון חברים וכדאי להציב בהתחלה מטרות קטנות שאצטרך לעמוד בהם. למשל: להיות יותר סבלני ואכפתי לחבריי, להיפגש פעמיים בשבוע עם חבר אחרי הלימודים, להציע עזרה לחברים בכיתה, לספר לחבר מהכיתה שהוא יקר לי וחשוב לי שנישאר חברים ועוד. לאחר שנפרק את המשימה/המטרה הגדולה למשימות קטנות, נקצה זמנים לכל אחת מהמשימות".**

דוגמה נוספת לפירוק מטרה למטלות קטנות:

**"אם המטרה שלי היא להשתפר בהתארגנות הבוקר שלי, מה לדעתכם יכול לעזור לי כדי להשיג את המטרה? נסו לחלק אותה ליעדים ולמשימות קטנות".** לאפשר לתלמידים לשתף, לחזק את מי שנתן רעיונות טובים ולהציג בפניהם רעיונות נוספים.

**למורה:** הרעיון הוא לנסות לבסס הרגלים וזה פחות מאיים כשלפחות בהתחלה תוחמים את זה בפרק זמן לא מאוד ארוך כמו שבוע.

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

## המשימות הקטנות:

1. להכין את התיק יום קודם – התחלנו כבר לתרגל את זה במהלך שלושת השבועות האחרונים.
  2. להכין את הבגדים לבית הספר ערב קודם - אפשר להחליט שהשבוע נכין את הבגדים ערב קודם.
  3. להתעורר 10 דקות לפני בבוקר - אפשר לנסות לעשות זאת גם בשבועיים הקרובים.
  4. להשתמש בסטופר בבוקר ולהקציב זמנים לכל פעילות, לדוגמה: 5 דק' צחצוח, 5 דק' התלבשות, 10 דק' לאכול וכו'. את מטלת הסטופר נתחיל לתרגל רק כשנסיים את השבוע בו הכנו את הבגדים ערב קודם כדי שלא נתבלבל ונשכח פעולות.
- מה דעתכם? האם כשהמטרה הגדולה מחולקת למספר משימות קטנות והזמנים ברורים יותר, יהיה לי קל יותר להשיג את המטרה שהצבתי לעצמי? מדוע? בעיקר כי תכננתי ואני יודע מה אני מצפה מעצמי בטווח הזמן הקרוב".

"חישבו כעת על המטרה שהצבתם לעצמכם וכתבו אותה בגדול על דף שלם. כעת, חלקו דף ל-5 חלקים ובכל חלק כתבו תת מטלה (מטלה קטנה) בדרך להשגת המטרה".

לאחר שהתלמידים הכינו את השלטים והמטרה על דפים רצוי לצאת לאזור עם מדרגות. בסוף גרם המדרגות יש להניח את המטרה ולאפשר לתלמידים לחלק את תתי המטלות בדרך כך שהתלמידים יבינו באופן מוחשי שכדי להגיע למעלה ולהשיג את מטרת העל צריך לבצע משימות נוספות בדרך.

"אם כך, כדי לעמוד במטרות שהצבתם לעצמכם, אתם צריכים לתכנן את היום שלכם ואת השבוע שלכם. כדי לתכנן את היום ואת השבוע, אתם צריכים להבין מהן הפעולות הקבועות שלכם במהלך השבוע - כאלו שלא ניתן להזיזן, כמו בית ספר, חוגים, מורה פרטית... לצדן יש פעולות משתנות, את הפעולות הללו נחלק לפעולות שאנו חייבים לבצע ולפעולות שאנו מבצעים מתוך רצון או בשביל הכיף. שבצו בלוי? השבועי הקרוב את המטלות שהצבתם לכם להשגת המטרה".

נספח מס' 42: טבלה להבנת סדרי עדיפויות. 


"כעת, רשמו את המטלות בתוך הטבלה שאחלק לכם".

למורה: לאחר שהתלמידים ממלאים את הטבלה יש להשתמש בנספח מס' 41: לוח זמנים השבועי. "כעת שבצו בטבלה את הפעולות שחייבים לבצע".

לאחר שמילאו יש לבדוק מה התלמידים כתבו, ולאחר מכן להמשיך ולמלא את לוח הזמנים במטלות חובה ומטלות בחירה, וזאת עד שהתלמידים יצרו לעצמם לויז שבועי.

"לסיכום, היום שוחחנו על הדרכים להשגת המטרות שהצבתם לעצמכם, למדנו על חלוקת המטרה למשימות קטנות ושיבצנו מטלות בלוח הזמנים השבועי שלנו. איך אתם מרגישים? איך לדעתכם תוכלו להקפיד ולהיצמד ללוח הזמנים שקבעתם לעצמכם? נסו השבוע להתנהל לפי לוח הזמנים. אם מתעורר קושי, כתבו זאת בסיכום ויחד נראה איך ניתן לעשות את השינוי הנדרש".

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

נספח מס' 39 : סיכום מפגש 

**"כעת סכמו את המפגש במילים שלכם בדף המסכם".**