

## הצבת מטרות לשנה החדשה – הנחיות למורה

קהל יעד: ו, חט"ב

### מטרות:

1. ללמוד מהי מטרה ואיך ניתן להגדיר אותה בצורה יעילה.
2. להגדיר מטרה לשנה החדשה בעזרת המאפיינים שנלמדו.
3. לבחור פעולות שיעזרו להגיע אל המטרה.

### רקע:

ראש השנה מסמל את תחילתה של שנה חדשה. כמו דף חדש, גם שנה חדשה היא הזדמנות לקבל החלטות, לערוך שינויים, ולקבוע מטרות שאנחנו רוצים להשיג. הצבת מטרות מוגדרות מסייעת לנו להבין למה אנחנו שואפים ולאן אנחנו רוצים להגיע. כאשר תלמידים מציבים לעצמם מטרה מוגדרת, אנחנו המבוגרים יכולים לסייע להם להתקדם לעבר המטרה תוך כדי התגברות על מכשולים, ולהעניק להם חוויה של הצלחה ומסוגלות.

בעזרת המצגת שלפניכם, התלמידים והתלמידות ילמדו להגדיר מטרות כהלכה. הגדרת המטרות היא הצעד הראשון וההכרחי להשגתן.

יש אנשים שמצליחים להשיג את המטרות שלהם ויש כאלה שאינם מצליחים. מה מייחד את אלה שמצליחים? הם יודעים בדיוק מה הם רוצים, כמה, מתי ועם מי הם רוצים לשתף פעולה. הסיבה העיקרית לכך שאנשים אינם משיגים את מה שהם רוצים היא שאין להם מושג מה הם רוצים. 90% מהאנשים יודעים להגיד מה אינם רוצים, אבל מתקשים לציין שלושה דברים ברורים שהיו רוצים שיקרו להם.

בשנות השבעים של המאה הקודמת החלו המתמטיקאי ד"ר ריצ'רד בנדלר והבלשן פרופ' ג'ון גרינדר לחקור מה הופך אנשים למצליחים ולמשפיעים ביותר בתחומם. הם ערכו תצפיות על אנשים מוכשרים במיוחד ובדקו מה עוזר להם להצליח. את המסקנות שלהם הם ניסחו במודל שנקרא "NLP" – ראשי תיבות של הצירוף "Neuro Linguistic Programming", מודל המכונה גם "מדע המצינונות".

אחת המסקנות של המחקר הייתה שאנשים מצליחים יודעים להגדיר לעצמם מטרות בצורה יעילה. כולנו מציבים לעצמנו במהלך החיים מטרות "גדולות" (למשל, ללמוד באוניברסיטה, להתקבל לעבודה נחשקת) וגם מטרות "קטנות" (להצליח במבחן, להתמיד בספורט), אבל מה שמאפיין את המטרות שאנשים מצליחים להשיג הוא הגדרה יעילה ומדויקת שלהן.

בפעילות זו נתמקד בכמה מאפיינים של הגדרה יעילה של מטרות, שיכולים לעזור לנו להציב לעצמנו מטרות ולחתור למימושן.

## המאפיינים:

1. ניסוח המטרה על דרך החיוב.

2. קביעת מטרה בהישג ידיו.

3. ניסוח מפורט ומדיד של המטרה.

4. ניסוח מוחשי ומעשי של המטרה

שימוש במאפיינים אלו ישפר את הסיכויים שלנו להשיג את מטרותינו, ולכן זוהי מיומנות שכדאי מאוד ללמוד וליישם. הדוגמאות למטרות המופיעות במצגת לקוחות מעולמם של בני ובנות הנוער ומבוססות על תחקיר שנעשה בקרב קהל יעד זה, אבל העקרונות הללו משותפים לכולם.

**המלצה למורה:** לפני לימוד המצגת בכיתה כדאי לבדוק אותה בעצמכם בבית, ולהגדיר לעצמכם לפחות מטרה אחת כהלכה לפי המפתחות שבמצגת. אם תרצו, תוכלו לשתף בכך את התלמידים לאחר מכן.

חשוב להדגיש שלהגדרת מטרות כהלכה יש תבחינים (קריטריונים) נוספים שאינם בידי ביטוי בפעילות זו. בחרנו להתמקד בתבחינים החשובים ביותר כדי לפשט את הנושא ולמנוע עומס מידע.

## מהלך ההוראה:

### שקופית שער: הצגת נושא השיעור

בשקופית זו מוצג נושא השיעור – "הצבת מטרות

לשנה החדשה".

חשוב להסביר לתלמידים שהדברים שאנחנו רוצים להשיג הם בעצם המטרות שלנו. לכל אדם יש מטרות משלו, ולפעמים הן משתנות במהלך החיים.

בני נוער יכולים להציב לעצמם מטרות כמו להגדיל את מעגל החברים שלהם, להתקבל למועצת תלמידים, להצליח במבחן, להירשם לחוג, לעצב את החדר שלהם כדי שיהיה מזמין יותר, להוציא רישיון נהיגה, לשרת ביחידה קרבית בצה"ל, ללמוד באוניברסיטה וכדומה. המטרות שאנחנו מציבים לעצמנו בחיים הן

ביטוי לחלומות שלנו, לאופן שבו היינו רוצים לחיות כדי להרגיש טוב יותר.

בפעילות זו נלמד איך להגדיר מטרות כדי להגדיל את הסיכוי להשיג את מה שאנחנו רוצים.



שאלות נוספות לדיון:

אילו דברים חשוב לכם שיקרו בחייכם?

מה הייתם רוצים להשיג בשנה הקרובה?

## שקופית 2: בשנה הבאה אני...

בשקופית זו נכיר את נועה ויוני. לחיצה על כל אחת מהדמויות תפתח מידע על מטרה שהם הציבו לעצמם ולא הגשימו. אי השגת המטרה גרמה להם לרגשות של אכזבה ותסכול. תוכלו לנהל דיון עם התלמידים בעזרת השאלות המופיעות בשקופית. לאחר מכן הציגו לתלמידים את המטרה של השיעור – ללמוד להגדיר מטרות כהלכה.



הסבירו לתלמידים שכדי להשיג את המטרות שלנו, הצעד הראשון הוא להגדיר את המטרה – כדי שיהיה לנו ברור מה בדיוק אנחנו רוצים להשיג. תארו לעצמכם שאתם נכנסים למונית והנהג שואל אתכם "לאן אתם רוצים להגיע?", ואתם עונים לו "קח אותנו למקום שבו יהיה לנו טוב". הנהג שואל, "בסדר, אבל לאן?", ואתם לא יודעים מה לענות. מה יקרה במצב כזה? הנהג יתחיל לנסוע בלי לדעת לאן, ופשוט יסתובב סחור סחור בלי כיוון מוגדר.

ככה זה גם בחיים. כשאין לנו מטרות מוגדרות, כלומר כשאנחנו יודעים מה בדיוק אנחנו רוצים להשיג, איננו יודעים לאן אנחנו רוצים להגיע או מה צריך לעשות כדי להגיע לשם. בפעילות נלמד איך להגדיר מטרות בדרך נכונה שתעזור לנו להשיג אותן. השלב הראשון בהשגת מטרה הוא לשאול את עצמנו מה אנחנו רוצים. זאת נראית שאלה פשוטה, אבל רוב האנשים לא יודעים לענות עליה.

## שקופית 3: מטרה מוגדרת כהלכה – מה זה בכלל?

בשקופית זו נכיר את המאפיינים להגדרה יעילה של מטרה, כלומר להגדרת מטרה שמגדילה את הסיכוי להשיג אותה.

לחיצה על כל אחד מחלקי הפאזל תפתח מידע המרחיב על כל אחד מהמאפיינים.



מטרה מוגדרת כהלכה - מה זה בכלל?  
המטרה -

## שקופיות 4-6: האם המטרות מוגדרות כהלכה?

בשקופיות אלו נבדוק אם המטרות שלפנינו מתאימות

למאפיין שמופיע בכותרת.

לחצו רק על המטרות המתאימות לאותו מאפיין.

**האם המטרות מוגדרות כהלכה?**  
קראו את המטרות שלפניכם וקבעו אילו מהן מתאימות למפתח שמופיע.

**מטרה מנוסחת על דרך החיוב**

- בתחילת הבחינה הבאה אעצום עיניים ואגשום חמצי גבינות עמוקות כדי להירגע
- אני לא רוצה להילחץ כשאני מתבקש להציג בפני קהל
- אני רוצה להיפגש עם חבר חדש השבוע

« »

## שקופית 7: מטרה מלהיבה

בשקופית זו נפתח מידע על מאפיין נוסף וחשוב מאוד

להשגת מטרות: התשוקה שלנו להשיג את המטרה.

זהו הכוח שיניע אותנו לפעול כדי להשיג את המטרה.

כדאי לבקש מהתלמידים להביא דוגמאות למטרות

שעלו לאורך השיעור – עד כמה כל מטרה שהזכרה

מלהיבה אותם.

**מטרה מלהיבה!**

נכון, יש דברים שעושים כי - מה לעשות? חייבים.... אבל כדאי לבחור מטרה שגם תלהיב אותנו, מטרה שחשוב לנו להשיג אותה! אם המטרה תעורר בנו התלהבות, גם הצעדים להשגתה יהיו מהנים יותר עבורנו.



« »

שאלות נוספות לדין:

1. מה לדעתכם יקרה אם אדם ינסה להשיג מטרה שלא מלהיבה אותו?
2. איך אתם יודעים שמשוה מלהיב אתכם? מה הסימנים? (כדאי לכוון לתחושות שעולות בגוף ומרמזות על התרגשות וציפייה)

## שקופית 8: בשנה הבאה אני....

שקופית זו מזמינה את התלמידים להציב לעצמם


מטרות מוגדרות כהלכה.

שאלות לדין:

3. אילו דברים רציתם לעשות ולא העזתם? מדוע?
4. אילו מטרות חדשות הייתם רוצים להציב לעצמכם? האם הן מנוסחות כהלכה?

**בשנה הבאה אני....**

מה תרצו להשיג בשנה החדשה?  
כתבו לעצמכם מטרה שתמצו להשיג, ובדקו - האם היא מנוסחת על דרך החיוב? בהישג ידעו? מנוסחת באופן מפורט ומדיד? מנוסחת באופן מוחשי ומעשי? אם לא - תוכלו לשפר אותה בעזרת מה שלמדנו ולהגדיל את הסיכויים להשיג אותה.



להתחלה »

לסיום הפעילות מומלץ לבקש מכל תלמיד ותלמידה לכתוב על פתק (בלי שם) מטרה שהם הציבו לעצמם. את כל הפתקים אפשר לאסוף בקופסה, ולאחר מכן לעבור בין התלמידים ולבקש מכל אחד ואחת להוציא פתק מהקופסה. מומלץ לבקש מהתלמידים לקרוא את המטרה שכתובה על הפתק ולומר מה דעתם – האם המטרה מוגדרת כהלכה? מה הם היו מציעים כדי להגדיר את המטרה טוב יותר?