



רקע

מיומנות הגדרת היעדים מסייעת בהגדרת יעד בר השגה. ניסוח מדויק של "מה שאני רוצה להשיג" עשוי לסייע בהשגת היעד, כי הוא מכיל בתוכו פרמטרים שניתן למדוד אותם, ומתוך מדידתם ניתן לקבל חיזוק על הדרך להשגת היעד. המיומנות ממקדת אותנו באופן שבו נשיג את היעד, והופכת אותו רגשית ומעשית לנגיש ואפשרי.

מטרות¹

1. התלמידים יבינו את חשיבות הצבת יעד מוגדר ובר השגה כבסיס להשגת היעד.
2. התלמידים יכירו את הכלי "SMART" ככלי להגדרת יעד שמסייע בהשגת היעד.
3. התלמידים יתנסו בכלי על ידי בחירת יעד שברצונם להשיג.

חומרים: דף עם דוגמאות להגדרת יעדים על פי ה smart.

לעזרתך המורה מצגת מלווה

מהלך השיעור

1. **שקופית 2: צפייה בסרטון [never give up](#).** (קישור במצגת – בתמונה). הסרטון לא מתורגם, אבל אפשר לתרגם מהמלל הכתוב שמלווה את הסרטון. בסרטון מדובר על צנחן אמריקאי שנפצע במלחמה ומגיע למצב שבו הוא מרותק לכיסא גלגלים. גיבור הסרטון מחליט לשנות את מצבו. באמצעות תרגול יוגה ובסיוע מאמן שמאמין בו, הוא מתחזק וחוזר ללכת.
2. **שיח על הסרטון:** מהם הרגשות והמחשבות שעלו בכם במהלך הצפייה בסרט? כיצד הרגשתם בסיום הסרט (החייל רץ לכיוון המצלמה)? האם האמנתם שהחייל ישנה את מצבו? מדוע כן? מדוע לא? מה הוביל את החייל לשינוי?
3. **שקופית 3: עבודה בזוגות**
התלמידים יבחרו יעד מסוים שהיו רוצים להשיג בתקופה הקרובה ויצרו רשימה של פעולות/דברים שעליהם לעשות כדי להשיג את היעד:
א. אני מציב לעצמי יעד מסוים – להשתפר בערבית/ לשנות את האופן שבו אני מגיב כשמכעיסים אותי.
ב. מה עלי לעשות כדי להשיג את היעד? התלמידים ינסחו רשימה של דברים שעליהם לעשות כדי להשיג את היעד.
איסוף במליאה.

¹ כתבה חנית נוריאני, שפ"י

4. שקופית 4: לאחר האיסוף, לכתוב על הלוח או להקרין במצגת המלווה – "לפני הכל, הפעולה הראשונה שלי בהשגת היעד היא הגדרת היעד עצמו במדויק" להזמין את התלמידים לחוות דעתם על המשפט.

סיכום ביניים של המורה: כדי להגדיר יעד, אני צריך לדעת לאן אני הולך, כיצד ומתי אני אמור להגיע ליעד. בדומה לאפליקציית WAZE – אני מציין את כתובת היעד והאפליקציה כותבת לי איך להגיע ומתי אגיע ואני מתאים את מועד היציאה למועד ההגעה הרצוי לי. כך עלינו לעשות כשאנחנו מגדירים יעד שאנו רוצים להשיג. איך נעשה זאת? באמצעות ה SMART (שקופית 5)

5. לכתוב על הלוח את אותיות המילה SMART אחת מתחת לשנייה (או להקרין את שקופית 6). כל אות בליווי משמעותה:

S – SPECIFIC – ספציפי – היעד חייב להיות מוגדר בצורה הכי מדויקת שיש.

M – MEASURABLE – מדיד – ניתן למדוד את השגת היעד.

A – ATTAINABLE – בר השגה – אקבע יעד שהוא בר השגה מבחינתי – לא משהו שאינו ריאלי. מצד שני היעד יהיה גם AMBITIOUS – שאפתני – יעד שמקדם אותי מהמקום שבו אני נמצא/ת.

R – RELEVANT – רלוונטי – היעד משמעותי ורלוונטי לי בהקשר חיי הנוכחי. הוא גם RESULT-ORIENTED – מכוון לתוצאות. אני אקבע יעד שמשיג תוצאה רצויה, ולא אגדיר אותו כמשהו שתוצאתו עמומה ולא ברורה.

T – TIME – היעד חייב להיות תחום בזמן – אני קובע/ת מתי אשאף להשיג אותו.

6. שקופית 7: להציג על הלוח את הדוגמא ל SMART- **בקובץ וורד שעותק ממנו נחלק גם לתלמידים.** לחיצה על התמונה תעביר לקובץ. לעבור עם התלמידים על הדוגמא. לבחון איתם את ההבדל בין להגדיר לי כיעד את המשפט: אני רוצה לשפר את ההישגים בערבית לבין המשפט על פי הסמארט, וכך גם לגבי הדוגמא של שינוי התגובה בעת מצבי כעס. מה לדעתם יעיל יותר ומדוע? אילו רגשות/מחשבות מתעוררים בהם כשהם רואים את היעד מוגדר כמשפט רגיל לבין היעד כמוגדר באמצעות הסמארט? מה גורם לשינוי בתחושות לדעתם?

7. שקופית 8: כל תלמיד יגדיר לעצמו יעד אחד – לימודי/חברתי/התנהגותי שהיה רוצה להשיג ויבנה אותו באמצעות הסמארט. לאחר שסיימו, בזוגות, כל זוג בוחן את היעד שהציב כל אחד מהם. חשוב לגלות רגישות לאינטראקציות בעת החלוקה לזוגות – חברים קרובים.

8. שקופית 9: סיכום התלמידים - לבקש מהתלמידים לשתף כיצד הרגישו בעת השימוש בסמארט? איך הם הרגישו לפני שהגדירו את היעד באמצעות הסמארט ולאחריו? מה הוביל לשינוי מבחינתם? האם הם מוצאים את הכלי יעיל עבורם? מה יעזור להם להפוך אותו לכלי בו הם משתמשים ביום יום?

9. סיכום המורה: הגדרה מדויקת של היעד הופכת אותו לבר השגה מבחינה רגשית ומעשית ומעוררת מוטיבציה להשגתו. פעמים רבות אנו מוותרים על השגת היעדים שלנו כי אנו לא יודעים כיצד להשיגם, היעד אינו מוגדר בבירור, לא הגדרנו מועד להשגת היעד. כל אלו מורידים את המוטיבציה להשגת היעד ומובילים לויתור עליו. שימוש בכלי מאפשר לנו לבדוק עם עצמנו מה עשינו היטב ונכון ומה לא, ובהתאם לכך לשפר את ההתנהלות שלנו אל מול היעד, ובכך להשיגו בסופו של דבר.

SMART

S – SPECIFIC – ספציפי – היעד חייב להיות מוגדר בצורה מדויקת ככל הניתן.

אני רוצה להשתפר במתמטיקה ב 10 נקודות בציון

אני רוצה ללמוד פחות שיעורים. כשאני כותב אני מתפרצת וצווקת. אני רוצה לדבר בקול שקט.

M – MEASURABLE – מדיד – ניתן למדוד את השגת היעד.

שיפור של 10 נקודות בציון

ככל שצטע אכצע אנשט צמוק ואזכיר לצמני לדבר בקול שקט.

A – ATTAINABLE – בר השגה – אקבע יעד שהוא בר השגה מבחינתי – לא משהו שאינו ריאלי. מצד שני היעד יהיה גם **AMBITIOUS – שאפתי – יעד שמקדם אותי מהמקום שבו אני נמצאת.**

כיום אני מקבל 70, אני רוצה לקבל 80 בתעודה.

כיום אני מתפרצת בכל פעם שאני כותבת על המורה שלי ועל ההורים שלי. אני רוצה לדבר איתם בשקט כדי שיקשיבו לי ולא יגידו לי שאני חצופה. אם לא אוכל לדבר בשקט, אומר להם שאני כותבת כרצון וצריכה זמן להירגע. אזק לחדרי להירגע ואח"כ אדבר איתם.

R – RELEVANT – רלוונטי – היעד משמעותי ורלוונטי לי בהקשר חיי הנוכחי. הוא גם **RESULT-ORIENTED – מכוון לתוצאות. אני אקבע יעד שמשיג תוצאה רצויה, ולא אגדיר אותו כמשהו שתוצאתו עמומה ולא ברורה.**

חשוב לי לקבל ציון גבוה במתמטיקה כי אני רוצה ללמוד מחשבים. כדי להתקבל למגמה אני צריך לפחות 85 במתמטיקה.

אני מציגה עצמי כאור שליפי כשאני מתפרצת. חשוב לי שיתייחסו אלי
ברצינות ויקשיבו לי באמת.

T – TIME – היעד חייב להיות תחום בזמן – אני קובעת מתי אשיג אותו.

עד תחילת פברואר אשקיע במתמטיקה – אלמד בבית ואלך לשיעורי תגבור,
אשפר את הציונים ובפברואר אקבל 85 בתעודה.

בעוד חודש מהיום (תאריך מדויק) אהיה במצב שבו אני מדברת בשקט
לט בלמן כעס.

ניסוח סופי

עד תחילת פברואר אשקיע במתמטיקה – אלמד בבית ואלך לשיעורי
תגבור, אשפר את הציונים ובפברואר אקבל 85 בתעודה.

בעוד חודש מהיום (תאריך מדויק) אהיה במצב שבו אני מדברת בשקט גם
בזמן כעס. כשארגיש שאיני יכולה לעשות זאת, אנשום עמוק, אזכיר לעצמי
לדבר בקול שקט ואומר שאני כועסת וזקוקה לזמן להירגע ואקח לעצמי זמן
זה. לאחר מכן אשוחח עם הצד השני על שאירע.