

הנחיות להוראת המצגת "מטרה מוגדרת כהלכה"

הרעיון: המצגת שלפנינו היא בתחום כישורי חיים, ובעזרתה התלמידים ילמדו להגדיר מטרות ביעילות. הרעיון מבוסס על עקרונות 'NLP' להגדרה מדויקת של מטרות, שהיא הצעד הראשון וההכרחי להשגתן.

קהל היעד: כיתות ו-ט

משך הפעילות: שיעור אחד

רקע:

ידוע שיש 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 את זה. הסיבה העיקרית לכך שאנשים אינם משיגים את מה שהם רוצים היא שהם אינם יודעים מה הם רוצים. 90% מהאנשים יודעים להגיד מה אינם רוצים, אבל מתקשים לציין שלושה דברים ברורים שהיו רוצים שיקרה להם השנה.

בשנות ה-70 של המאה הקודמת החלו המתמטיקאי ד"ר ריצ'ארד בנדלר והבלשן פרופ' ג'ון גרינדר לחקור מה הופך אנשים למצליחים ולמשפיעים ביותר בתחומם. הם ערכו תצפיות על אנשים מוכשרים במיוחד, כמו מילטון אריקסון ווירג'יניה סאטיר (מטפלים שנחשבו ליוצאי דופן ביכולתם לחולל שינוי אצל מטופליהם) ו-ו'ולט דיסני, ובדקו מה עזר להם להצליח. הם חיפשו חוקיות בהתנהגות שלהם, בהנחה שמה שאדם אחד יכול, גם אחרים יכולים, ושכל אדם יכול להשיג תוצאות מוצלחות באמצעות שכפול התנהגות, יכולת או מיומנות שאחרים השתמשו בה בהצלחה. את המסקנות שלהם הם ניסחו במודל שנקרא 'NLP' – ראשי תיבות של הצירוף 'Neuro Linguistic Programming', מודל המכונה גם "מדע המציאות".

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

בפעילות זאת נתמקד אפוא בכמה מאפיינים של הגדרה יעילה של מטרות, שיכולים לעזור לנו להתמקד במטרות ולחתור למימוש המטרות שלנו. מאפיינים אלה יוצגו בפעילות כ"מפתחות":

מפתח 1: ניסוח חיובי

מפתח 2: קביעת מטרה שהיא בהישג ידינו

מפתח 3: ניסוח מפורט ומדיד

מפתח 4: ניסוח מוחשי ומעשי

שימוש במפתחות אלה ישפר את הסיכויים להשיג את מטרותינו, ולכן זוהי מיומנות שכדאי מאוד ללמוד וליישם.

הדוגמאות למטרות במצגת לקוחות מעולמם של בני נוער, ומבוססות על תחקיר שנעשה בקרב קהל יעד זה, אבל אותם העקרונות משותפים לכולם.

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

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

מהלך הפעילות

שקופית 1



בשקופית זו מוצג נושא השיעור – מטרה מוגדרת כהלכה, והנפשה (אנימציה) של חץ המכוון למטרה ולא מצליח לקלוע משום שהמטרה זזה למקום אחר. כדאי לשאול את התלמידים:

1. למה לדעתכם החץ לא מגיע למטרה בשקופית?
2. מה הסיכוי לקלוע בדיוק במטרה כשלא ברור היכן היא?

חשוב להסביר לתלמידים שהדברים שאנחנו רוצים להשיג הם בעצם המטרות שלנו. לכל אדם יש המטרות שלו, 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:

1. אילו דברים חשוב לכם שיקרו בחייכם?
2. מה הייתם רוצים להשיג בשנה הקרובה?
3. איפה אתם רואים את עצמכם בעוד חמש שנים מהיום?
4. חשבו על משהו שרציתם פעם להשיג. האם הצלחתם להשיג את מה שרציתם? (בקשו דוגמאות.)

חשוב להסביר 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?" אתם 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 2



בשקופית זו מופיעות תמונות של נער ונערה, והקלקה עליהם פותחת מידע (כתוב ומוקלט) על מטרה שהציבו לעצמם ולא הגשימו, מפני שהיא לא הייתה מוגדרת כראוי. הכישלון בהגשמת המטרה יצר תסכול, שגרם להם לוותר על המטרה לגמרי.

כדאי ללחוץ על התמונות, להאזין לקטעי הקריינות ולשאול את התלמידים:

1. האם לדעתכם, מהאופן שבו יוני ושירה הגדירו את המטרה שלהם, הם יודעים מה בדיוק הם רוצים? האם הם יודעים מה הם צריכים לעשות? האם יוני יודע מה הוא צריך לעשות כדי להיות מגניב? האם שירה יודעת מה היא צריכה לעשות כדי להפסיק להילחץ ממבחנים?
2. האם לדעתכם המטרות שיוני ושירה הציבו לעצמם הן בנות השגה?
3. מדוע לדעתכם שירה ויוני לא השיגו את המטרה שלהם?
4. איך לדעתכם הם היו יכולים להגדיר את המטרה שלהם בדרך אחרת, שתעזור להם להגשים אותה?
5. האם קרה לכם שהחלטתם, כמו שירה, להפסיק לעשות משהו? הצלחתם לעמוד בהחלטה? מה עזר לכם להפסיק? (בתשובות שיינתנו, סביר להניח שהתלמידים יצינו מה כן עשו במקום מה שהחליטו להפסיק לעשות. כדאי להסב את תשומת לבם לכך.)

כדאי להדגיש ששירה הגדירה מה היא תפסיק לעשות, ולא מה היא תעשה במקום מה שעשתה עד עכשיו. גם יוני הגדיר שאינה מטרה ברורה – מה זה אומר להיות 'מגניב'? מה צריך לעשות כדי להיות מגניב?

המשותף לשירה וליוני הוא ששניהם הגדירו מטרות לא מדויקות. הסיכוי להשיג מטרה כשאינן יודעים מה בדיוק אנחנו הולכים לעשות כדי להשיג אותה הוא קלוש.

שקופית 3



זוהי שקופית אם ובה ארבעה מפתחות להגדרה יעילה של מטרה, כלומר, להגדרת מטרה שמגדילה את הסיכוי להשיג אותה.

כדאי להזמין נציגים שונים אל הלוח, ולבקש מהם ללחוץ בכל פעם על מפתח אחר.

שקופית 3א – מפתח 1

מטרה מנוסחת חיובי x
מה רוצים, ולא מה לא רוצים.

איזו מטרה מנוסחת בצורה חיובית?

א. אני לא רוצה ללכת לחוגים בשעות אחר הצהריים.
ב. בשעות אחר הצהריים אני רוצה להיפגש עם חברים.

מפתח 1



לחצו על מסיח לקבלת משוב. לחצו על X לחזרה.

בשקופית זו מוצג המפתח הראשון להגדרת מטרה – יש לנסח מה רוצים, ולא מה אין רוצים.

מתחת להסבר מופיעה שאלה שבה התלמידים מתבקשים להבחין בין מטרה שמנוסחת בשלילה למטרה שמנוסחת בחיוב. לחיצה על מסיח פותחת משוב.

חשוב לבקש מהתלמידים עוד דוגמאות מחייהם למטרות שמנוסחות בשלילה ובחיוב, כדי לוודא שהם מבינים את ההבחנה. למשל: "להפסיק לצעוק על אחותי הקטנה כשהיא נוגעת במחשב שלי" (שלילה) לעומת "כשאחותי נוגעת במחשב שלי להגיד לה בטון רגוע שתבקש רשות לפני כן" (חיוב), "לא ללכת לישון מאוחר" (שלילה) לעומת "ללכת לישון כל ערב בעשר" (חיוב).

חשוב להדגיש: במילה "להפסיק" הכוונה היא למה שאיננו רוצים לעשות, ולכן אף על פי שהמילה "לא" אינה מופיעה במשפט, המשמעות היא שלילית.

קל הרבה יותר להחליט מהם הצעדים להשיג את המטרה שלנו כשאנחנו יודעים מה אנחנו כן שואפים להשיג.

שאלות לדיון:

1. כשמישהו קובע שהמטרה שלו היא "להיפגש עם חברים בשעות אחר הצהריים", מה הוא צריך לעשות כדי להשיג את המטרה שלו? (תשובה: להחליט מיהם החברים, לקבוע אתם מקום ושעה וכו').
2. כשמישהו קובע שהוא "לא רוצה ללכת לחוגים בשעות אחר הצהריים", מה הוא צריך לעשות? (כאן התשובה פחות ברורה... כדי לענות על השאלה יש לעבור לחיוב: מה הוא כן רוצה לעשות במקום זאת.)
3. למה לדעתכם חשוב לנסח את המטרה בחיוב ולא בשלילה?
4. את מה אתם נוהגים להגיד יותר: את מה שאתם רוצים או מה שאינכם רוצים?

שקופית 3ב – מפתח 2

מטרה בהישג ידינו x
מטרה שאנחנו באמת יכולים להשיג.

איזו מטרה היא בהישג ידינו?

א. אני רוצה לחסוך כסף במשך 4 חודשים ולקנות לי אייפד.
ב. אני רוצה לזכות בלוטו.

מפתח 2



לחצו על מסיח לקבלת משוב. לחצו על X לחזרה.

בשקופית זו מוצג המפתח השני להגדרת מטרה – יש לפרט בדיוק מה אנחנו רוצים, כמה, עם מי, מתי והיכן.

מתחת להסבר מופיעה שאלה שבה התלמידים מתבקשים להבחין בין מטרה מפורטת ובין מטרה ברמת הכללה גבוהה. לחיצה על מסיח פותחת משוב.

חשוב לבקש מהתלמידים עוד דוגמאות מחייהם למטרות מפורטות וברמת הכללה גבוהה, כדי לוודא שהם מבינים את ההבחנה. את המטרות שהתלמידים ציינו בדיון הנלווה עד כה אפשר לפרט עוד יותר, באמצעות מילות שאלה כגון כמה, עם מי, באילו מקרים, מתי וכדומה. אם תלמיד מציין לדוגמה את

המטרה: "אני רוצה להיות מאושר", נשאל: מה זה אומר בעבורך להיות מאושר? מה צריך לקרות כדי שתהיה מאושר? מה תעשה? מתי? עם מי? באילו מקרים תרגיש יותר מאושר? מתוך התשובות סביר להניח שתעלה הגדרה הרבה יותר מדויקת.

כדאי להסביר שהגדרת מטרה בצורה מפורטת עוזרת להבין מה אנחנו צריכים לעשות כדי להשיג אותה. חשוב להדגיש גם שלזמן יש חשיבות גדולה מאוד בהגדרת המטרה. כשאנחנו קובעים את הזמן, אנחנו בעצם מקשרים בין המטרה לחיים שלנו והופכים אותה למוחשית.

שאלות לדיון:

1. מדוע לדעתכם חשוב שהמטרה תהיה מפורטת? (כדי שנדע מה בדיוק אנחנו רוצים).
2. האם קל לכם לפרט את המטרות?

שקופית ג3 – מפתח 3

בשקופית זו מוצג המפתח השלישי להגדרת מטרה – יש לנסח מטרה שאנחנו באמת יכולים להשיג.

הדגש במפתח הזה הוא במה שהאדם עצמו יכול לעשות. איננו יכולים להציב לעצמנו מטרה "להתחיל לעוף" כי אין לנו באמת כנפיים.

מתחת להסבר מופיעה שאלה שבה התלמידים מתבקשים להבחין בין מטרה שהיא בהישג יד ומטרה שאינה בהישג יד. לחיצה על מסיח פותחת משוב.

חשוב לבקש מהתלמידים עוד דוגמאות למטרות כאלה, כדי לוודא שהם מבינים את ההבחנה.

כדי שלא נתאכזב, חשוב שנציב לעצמנו מטרות שאנחנו באמת יכולים להשיג. עלינו לבדוק אם המטרה שאנחנו רוצים להשיג היא בשליטתנו. אנחנו אמנם יכולים למלא טופס לוטו, אבל אנחנו לא יכולים לשלוט בסיכויי הזכייה שלנו מכיוון שיד הגורל בדבר. בדומה לכך, המטרה – "שהכיתה תנצח בתחרות בנושא בטיחות בדרכים" – אינה בהישג ידינו, כי לשאר התלמידים בכיתה גם יש משקל גדול בכך. במקרה כזה אפשר להציב מטרות כמו:

1. אסוף מהאינטרנט נתונים על בטיחות בדרכים.
2. אדבר עם חברי לכיתה ואספר להם מה אני חושב שכדאי לנו לעשות כדי להצליח.

שאלות לדיון:

1. איך באמת יודעים אם מטרה היא בהישג ידינו או לא?
2. קרה לכם פעם שהשגתם משהו שבהתחלה חשבתם שהוא לא בהישג ידיכם?
3. קרה לכם שרציתם להשיג משהו אבל ויתרתם כי הבנתם שהוא איננו בהישג ידיכם?

שקופית 3ד – מפתח 4

מטרה מוחשית ומעשית

מטרה שמצביעה על פעולות שאני אעשה, בדרך כלל אלו פעולות שכרגע אני עדיין לא עושה.

מפתח 4

איזו מטרה היא מוחשית ומעשית?

א. אני רוצה שיהיו לי הרבה חברים.

ב. עד סוף השבוע אני אצור קשר עם יואב, יהלי ועומר, ואזמין אותם לבוא אליי הביתה.

לחצו על מסיח לקבלת משוב. לחצו על ה-X לחזרה.

בשקופית זו מוצג המפתח הרביעי להגדרת מטרה – יש לנסח פעולות שאני אעשה (בדרך כלל אלו פעולות שכרגע אני עושה עדיין).

מתחת להסבר מופיעה שאלה שבה התלמידים מתבקשים להבחין בין מטרה שעוסקת בפעולות ובין מטרה שאין בה פעולות ברורות. לחיצה על מסיח פותחת משוב. חשוב לבקש מהתלמידים עוד דוגמאות מחייהם למטרות שיש בהן פעולות, כדי לוודא שהם מבינים את ההבחנה. אם הדוגמאות שהתלמידים מביאים אינן כוללות פעולות, כדאי לשאול: מה צריך לקרות כדי ש...? מהן הפעולות שתוכל לנקוט כדי ש...?

שאלה לדיון:

למה חשוב לדעתכם לכלול פעולות בהגדרת המטרה? (כדי שנדע מה עלינו לעשות הלכה למעשה כדי להשיג אותה).

כדאי להדגיש שכל דבר שנוצר במציאות הוא תוצאה של פעולה שנעשית. כדי להשיג את המטרות שלנו אנחנו חייבים לפעול. לכן חשוב להגדיר מטרה שיש בה פעולות.

שקופית 4 – איך נדע שהמפתחות בידינו?

איך נדע שהמפתחות בידינו?

כדי לוודא שכל המפתחות בידינו, עלינו לשאול את השאלות המתאימות. התאימו בין השאלות לבין המפתחות.

בהישג ידינו	מנוסחת חיובי	מפורטת ומדידה	מטרה מעשית
מה אני כן רוצה להשיג?	האם זה בשליטתי?	מה אני אעשה כדי להשיג את המטרה?	מתי? כמה? איפה? עם מי?

גררו את המסחים אל המלבנים הלבנים. בסיום, לחצו על "הבא" להמשך.

בשקופית זו פעילות גרירה, שבה התלמידים מתבקשים להתאים בין המפתחות שהוצגו בשקופית הקודמת ובין השאלות שיש לשאול כדי לוודא שהמטרה מנוסחת כהלכה.

1. כאשר מטרה אינה מנוסחת בחיוב, נשאל מה אני כן רוצה להשיג?
2. כדי לפרט את המטרה, נשאל מתי? כמה? איפה? עם מי?
3. כדי לוודא שהמטרה בהישג ידינו, נשאל האם זה בשליטתי?
4. כדי לוודא שהמטרה מוחשית ומעשית, נשאל מטרה מעשית – מה אעשה כדי להשיג את המטרה?

מטרת השקופית היא ללמד את התלמידים לשאול את השאלות הנכונות כדי לדייק בהגדרת המטרה שלהם.

אפשר לתרגל בזוגות: כל תלמיד יכתוב על דף מטרה, ובן הזוג שלו ישאל אותו את השאלות שמופיעות בשקופית כדי לוודא שהמטרה מנוסחת כהלכה.

שקופית 5



בשקופית זו מופיע לוח מטרה, שעליו איקון (אייקון) מהבהב. לחיצה על האיקון פותחת שאלת רב-בררה. מטרת השקופית היא לתרגל ניסוח מדויק של הגדרת מטרת, כפי שהוסבר בשקופיות הקודמות.

מומלץ להזמין בכל פעם נציג אחר אל הלוח ולבקש ממנו לענות על השאלה. לחיצה על תשובה פותחת משוב.

שקופית 6 – המפתח החשוב ביותר...



בשקופית זו נפתח מידע על מפתח נוסף, שהוא חשוב ביותר להשגת מטרת: התשוקה שלנו להשיג את המטרה. זהו הכוח שיניע אותנו לפעול כדי להשיג אותה.

כדאי לבקש מהתלמידים להביא דוגמאות למטרות שעלו לאורך השיעור – עד כמה כל מטרה שהזכרה מלהיבה אותם.

שאלות נוספות לדיון:

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

שקופית 7 – ומה המטרה שלכם?



שקופית זו מזמינה את התלמידים להציב לעצמם מטרת מוגדרת כהלכה.

שאלות לדיון:

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

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