

# **מיומנות התמדה**

מערך שיעור

לחט"ב ותיכון

זרם:

ממלכתי והחמ"ד

**“אם מתמידים - זה כואב פחות”**

מש"ה

**משמעות • שותפות • הורדת הילוך**

כלל הדבר הקשה

התמדה - המנוע.

היכולת להמשיך ולהתמיד בעלייה גם כשקשה,

גם כשנסגרת דלת, אל מול כישלונות ותנאים

לא מיטביים.

### **מטרות השיעור:**

התלמיד יכיר את החלק של משמעות במודל מש"ה (משמעות, שיתוף, הורדת הילוך) להתמדה.

התלמיד ילמד כיצד הוא יכול להשתמש בכלי כדי להצליח להתמיד.

התלמיד ילמד את המנטרה "**אם מתמידים – זה כואב פחות**" וידע לקשר אותה לחיי היומיום שלו.

### **קהל יעד:**

תלמידי חט"ב תיכון

משך השיעור:

90 דק'

### **אמצעי עזר:**

מערך השיעור מודפס

סרטונים וסיפורים אישיים על התמדה להשראה

דף "לכתיבת חוזה אישי"

אתמול דיברנו על המיומנות של תהליך קבלת החלטות והמשלנו את המיומנות להגה שמוביל את המכונית בדרך. עכשיו "אנחנו יושבים ברכב" ואנחנו רוצים לצאת לנסיעה מה צריך כדי שהרכב יוכל לנסוע?

### **אפשרות לתרגיל:**

נבקש ממתנדב/ת לבצע משימה פיזית כמו טיפוס על משהו, ונקשור לו את הידיים. בסוף המשימה נשאל אותו איך הוא הרגיש? האם היה לו קל? קשה? מה היה האתגר? למה הוא היה זקוק כדי להצליח יותר?

"ההצלחה היא כמו סולם, אי אפשר לעלות עם הידיים בכיסים" הצלחה בביצוע משימות היא לא עניין של מזל, צריך לעבוד בשביל זה. ולעבוד קשה. להתמיד. נחזור לדימוי של הרכב, אם תהליך קבלת החלטות הוא ההגה, הרי שמיומנות ההתמדה היא המנוע של כלי הרכב. בלי מנוע, הרכב לא יצליח לזוז. מחקרים מראים קשר הדוק בין היכולת שלי להתמיד לבין ההצלחה בחיים.

### **מה זה בכלל התמדה?**

**התמדה היא היכולת שלנו לחזור על פעולה מסוימת שוב ושוב בכדי להשיג מטרה שהצבנו לעצמנו.**

ההתמדה היא המפתח להצלחה, ויש לה רוחחים גדולים ורבים, אז למה קשה לנו כל כך להתמיד?

כדי להצליח להתמיד בעשייה יומיומית בחתירה להגיע למטרה שהצבנו לעצמנו צריכים להתקיים התנאים הבאים:

### **מש"ה:**

משמעות

שיתוף

הורדת הילוך

### **פתיח:**

התלמידים ישבו בקבוצות.

על השולחנות יהיו טקסטים/ציטוטים שעוסקים בסיפורי התמדה:

- "למה מי זה מייקל" של אליעזר שקדי
- "נכשלתי שוב ושוב, ושוב בחיי וזו הסיבה שבגללה הצלחתי" מייקל ג'ורדן
- סיפורו של סילבסטר סטלונה ועוד...

**שאלה:** מה גרם לאנשים האלה להמשיך ולהתמיד בעשייה שלהם למרות הכישלונות/היחס הלא מעודד של הסביבה?

**[לשחק על המים](#)** – עם מה היו צריכים הילדים צריכים להתמודד? מה הניע אותם להתמיד?

הסיבה שבגללה הם הצליחו בסופו של דבר היא שהדבר שאליו הם שאפו היה משמעותי עבורם.

## למידה:

### משמעות:

איזו משמעות יש להתמדה או אי התמדה עבורי ועבור הסובבים אותי?

### מצד אחד, מה המחיר "שאשלם" אם בחרתי להתמיד?

- יהיו מחירים שאצטרך לשלם בגלל ההתמדה (שעות שינה, נוחות, סדרי עדיפויות שבאים על חשבון דברים אולי מהנים יותר).
- בדרך כלל לא יהיו ניצחונות גדולים, רק צעדים ממש קטנים בכיוון הנכון.
- אף אחד לא מריע לך אם אתה מתמיד, לפחות לא על בסיס יומי. זה די מצופה ממך. מצד שני אם אתה פעם אחת לא מתמיד, ייתכן ותחטוף.
- המשמעות העמוקה יותר של התמדה, היא לעיתים הבחירה בדרך הקשה. עולה השאלה, למה לבחור בקשה? למה לטפס במעלה ההר, ולא לזרום בנחת כמו נחל?

### מצד שני אם לא אתמיד:

- אי הקפדה על צחצוח שיניים < ביקורים חוזרים אצל רופא השיניים
- אי הקפדה על תזונה נכונה < עלייה במשקל < קושי פיזי בפעילות גופנית
- אי התמדה בלימודים < אי הצלחה במבחנים < הישגים נמוכים
- אי התמדה במקום העבודה < פיטורים

### להתמיד זה קשה אבל כואב פחות.

### עיקרון ההכבדה:

נקרין על הלוח בכיתה תמונות של בעלי חיים עם פרטי טריוויה על המשקל שהם נושאים עליהם כחלק מהנראות שלהם:  
איל עם קרניים כבדות מאד  
טווס עם זנב מאד מפואר  
זנבנים

נשאל: איך הם נתפסים בעינינו? למה אנחנו "מחזיקים" מהם?  
כשאנחנו מראים יכולת התמדה לעמוד "בעומסים" אנחנו נתפסים בעיני הסביבה כבעלי מסוגלות.

נקרא יחד את הפוסט הבא:

[עקרון ההכבדה - גיל חדש](#)

1. תשובה אפשרית נוספת – אין ארוחות חינם. בשביל להגיע רחוק, צריך ללכת רחוק. יגעת ומצאת, תאמין. בשביל איזו מטרה תסכים "ללכת רחוק"?
2. המחקר מראה, שהתמדה היא המרכיב הדומיננטי ביותר, יותר מכל מרכיב אחר (כישרון, חוכמה) בהצלחה של אנשים מצליחים במיוחד.

[עדיף כישלון מפואר מחלומות במגירה - האנשים שנכשלו בגדול לפני שהצליחו](#)

**איסוף תובנות מהתלמידים לסיכום: איך היה לי? מה לקחתי מהשיעור?**

## **סיכום השיעור:**

ראינו שכדי להצליח, האדם צריך לפעול. הרבה פעמים הפעולות שלנו תהיינה כאלה שחוזרות על עצמן, וזה לא קל אפילו קשה, אבל ההישג שנגיע אליו בסופו של דבר שווה את המחיר שנשלם.

כדי להצליח להתמיד פיתחנו את מודל מש"ה שהאות הראשונה בו מייצגת את המילה "משמעות" ברגע שניצוק משמעות לסיבה שבגלל אנחנו רוצים להתמיד ולהצליח יהיה לנו יותר קל בתהליך.

## **אסיף: הריני מקבל על עצמי...**

מתוך כך אנו יוצאים להרגל – **כלל הדבר הקשה**. אחת לשבוע, או אחת לחודש, או פעם בשנה, אני בוחר משהו קשה, מחוץ לאזור הנוחות שלי, שאותו אני מנסה להשיג. אני מצהיר על הדבר הקשה בפני אנשים אחרים, ואני מגדיר מה ייחשב כהצלחה. הבחירה צריכה להיות כמובן אישית שלי, והיא צריכה לייצג אתגר קשה להשגה, ולא דבר שממילא הייתי משיג אותו גם ללא מאמץ מיוחד.

לפניכם דף, חשבו על משהו שעד היום היה לכם קשה עד בלתי אפשרי לבצע אותו, משהו שתצטרכו להתאמץ בשבילו, שהוא חשוב ומשמעותי עבורכם. הגדירו אותו וכתבו אותו על הדף.

זוהי תחילתה של מחויבות שלכם כלפי עצמכם...ועכשיו אחרי שהצהרתם כוונות ויצקתם משמעות למטרה, הגיע הזמן גם לבצע.