

פירוק המטרה לאבני דרך קטנות/החלטה על הצעד הראשון

מפגש זה אינו בנוי לפי המתכונת של מפגשי תצאמ – כיוון שהוא כבר חלק מהתהליך האימוני ואינו התבוננות כללית.

רציונל:

המפגש נערך לאחר קבלת ההחלטה על המטרה שאליו מעוניינים להגיע. במפגש נפרק את המטרה הגדולה לצעדים, אבני דרך, ונזמין את המשתתפים לשתף אחרים בדרך שלהם. כל מטרה גדולה בנויה מצעדים קטנים וברי השגה- כאשר התלמיד מתחיל לפרק את התהליך למשימות קטנות זה מחזק את תחושת המסוגלות והמטרה נראית כאפשרית וברת השגה יותר.

מטרה:

1. הגדרת אבני הדרך להגעה למטרה על ידי המשתתפים/ החלטה על הצעד הראשון – צעד שמסייע לצאת לדרך .
2. יצירת תחושת מסוגלות להגשמת מטרות בהתאם למצפן הפנימי

רקע למנטור:

היכולת לפרק משימות למשימות קטנות חשובה מאד להצלחה. התגברות והשגה של אבני הדרך תייצר את תחושת המסוגלות הנבנית דרך הרבה חוויות קטנות של הצלחה.

לפני תחילת המפגש יש לבחור אחת מ – 3 צורות העבודה הבאות שנוחה לנו ושנראית מתאימה

לתלמידים שלנו:

1. **בניית תוכנית עבודה בסיסית** – כולל אבני דרך משמעותיות. מתחילים מההווה עד להשגת המטרה. הדרך הזאת עונה על הצורך לראות את התמונה הגדולה – יש אנשים שזה מסייע להם בדרך.
- 2 **בניית תוכנית עבודה-הולכים מהסוף להתחלה.** עבור חלק מהאנשים פחות מאיים ומפחיד לקחת מטרה שנראית גדולה ולגזור צעדים קטנים אחורה מאשר לעמוד בנקודת ההתחלה כשהמטרה נראית רחוקה ובלתי מושגת.
- 3 **בוחרים רק את הצעד הראשון שהולכים לעשות בדרך למטרה (אפשר גם עד שניים) – מתקדמים כל פעם קצת.** הדרך הזאת מאפשרת לעלות כל פעם בקצת, ומגדילה מסוגלות עבור אנשים רבים. במידה וזאת הבחירה – יהיה צורך מדי פעם לעשות מפגש של "שימת המטרה הבאה"

מהלך:

1 פתיחה

נתחיל עם תרגיל חימום קטן. הקבוצה עומדת במעגל, מבקשים מכל משתתפת/ת לומר כמה קפיצות על רגל אחת לדעתה תוכל להפסיק לעשות ב-30 שניות.

מזניקים שעון, ולאחר מכן בודקים:

- מי עשה יותר/ פחות? (בדרך כלל הרבה עושים הרבה יותר)
- למה יש פער?
- מאיפה נובע הפער בן היכולות שלנו לאמונה ביכולת?
- מה יקרה אם נגיד יותר ונעשה פחות? איך נרגיש?

בעצם כשאנחנו מציבים מטרות, בטח אם הן קטנות, זה מסייע לנו להתארגן ולהתקדם. במפגש הזה בננה את אבני הדרך, העוגנים שלנו – הצעדים הקטנים שלנו, וגם נחשוב מהו הצעד הראשון שאני רוצה לעשות. כשמפרקים מטרה גדולה להרבה חלקים קטנים – זה מאוד מאוד עוזר, וזאת הדרך הכי יעילה להגיע לדברים שאנחנו מעוניינים בהם .

- אפשרות נוספת: להתחיל מהשיר של נועם חורב "להזיע" ולבקש שיתוף בדוגמאות אישיות של תלמידים על דרכים לפעמים בהם הרגישו שהיו צריכים להשקיע/לתכנן תוכניות/להזיע קצתלפרק דברים בדרך למטרה – ולחבר לצורך להפוך את המטרה הגדולה לצעדים קטנים בדרך

2 הדגמה על יבש: לפני שנעשה את הפירוק על המטרה שאנחנו מעוניינים להשיג, נתרגל את זה על יבש – הנה כמה אפשרויות:

א **דרך סיפור מקרה:** נקריא את סיפור המקרה הבא וביחד עם התלמידים נציב את אבני הדרך: מהסוף להתחלה, למי שמתחבר לחשיבה תוצאתית, מההתחלה לסוף למי ש אוהב צעדים קטנים בדרך, או נחשוב ביחד רק על הצעד הראשון – למי שחבר באפשרות הזאת.

סיפור המקרה: יעל מרגישה שהיא מאד ביישנית, והמטרה שהציבה לעצמה היא להרגיש בעלת ביטחון עצמי ולהיות מסוגלת לפנות בשאלה/ בקשת עזרה לאנשים שהיא לא מכירה, ואף ליצור איתם שיחה. היא רוצה להשיג את המטרה הזו תוך חודשיים.

ב דרך המטרה הבאה: "אני ניגשת לבגרות בספרות כשאני מרגישה מוכנה ויודעת את החומר בתאריך 1.5"- עליו לחשוב מה הצעדים ואבני הדרך שארצה להשיג לפני."

דוגמא לצעדים מהסוף להתחלה (אפשר כמובן לעשות עם התלמידים ולא להשתמש ברשום כאן):

"אני ניגשת לבגרות בספרות כשאני מרגישה מוכנה ויודעת את החומר"

"אני מגיעה ליום הבגרות עם כל הציוד שיעזור לי להצליח"

"אני ישנה שנת לילה טובה 9.5.2021"

"אני מארגנת תיק עם כל הציוד שיעזור לי להצליח"

"אני עוברת על החומר ביום שלפני עם חברה"

"אני עוברת לבד על כל החומרים וחוזרת על כל השיעורים שהיו"

"אני מסדרת את כל החומר לבחינה"

"אני מוודאה שיש לי את החומרים לכל השיעורים וגם מהספר – לוקחת מחברות מה שחסר"

"אני בודקת מה החומר לבחינה"

- במהלך התרגול או לפני העבודה האישית, מומלץ לדבר על איך בוחרים אבני דרך מתאימות – אפשריות ובכוחות שלי, לא גדולות מדי, כאלו שהשגתן תהיה חוויה של הישג מסוים.

3 בניית אבני הדרך האישיות שלי/הצעד הראשון שלי - עבודה אישית או זוגית

- התלמידים עובדים והמנטור עובר ביניהם ומסייע.
- אפשרות נוספת : התלמידים עובדים בזוגות ומסייעים אחד לשני לייצר אבני דרך, או את הצעד הראשון – בהתאם למהלך שהוחלט.

4 שיתוף בקבוצה:

ניתן לשאול –

- האם מישהו רוצה לשתף בפירוק שלו (לתת למשתתף או שניים, לא יותר)
- איך היה לפרק לאבני דרך – קל/קשה/נעים/מפרך
- האם יש משהו חדש שלמדתם על המטרה שלכם או על עצמכם דרך הפירוק
- הסבירו כי רק דרך תחילת ההליכה בדרך נוכל לדעת האם אבני הדרך ששמנו הן נכונות עבורנו או דורשות דיוק. לעתים, לאחר שאנחנו מתחילים ללכת בדרך, אנחנו מגלים שהצעדים ששמנו גדולים מדי או פשוטים מדי – ואז נשנה אותם ונדייק מחדש תוך כדי תנועה.

5 סיכום:

- נשאל את המשתתפים – איך אתם מרגישים לקראת היציאה לדרך? למה עוד אתם זקוקים?
- אפשר לקרוא את השיר של נועם חורב "להזיע" – ולהסביר שבמפגשים הבאים נסתכל ביחד על הדרך – מה עובד לנו, במה אנחנו מזיעים ובטוב, ומה קשה וצריך סיוע בחשיבה.