



נספחים לנושא 2 – הצלחה ומוכוונות עצמית

נספח מס' 1: מכתב להורים



תאריך: _____

הצלחה ומוכוונות עצמית

במסגרת תכנית **אני יכול להצליח (א.י.ל)** בכיתתנו, עסקנו בחודש האחרון בהצלחה ומוכוונות עצמית.

התלמידים בדקו מהי הצלחה בעיניהם, כולל בהקשר של התאקלמות טובה בכיתה ז' ובחט"ב, ודנו בכישורים הנדרשים כדי להצליח. בהמשך, למדו התלמידים איך להציב מטרות אישיות, כיצד לנקוט עמדה של לקיחת אחריות על המטרות שהציבו לעצמם וכיצד לבצע תהליך בקרה על השגת המטרות (תהליך זה נקרא 'מוכוונות עצמית').

במהלך המפגשים הציבו לעצמם ילדיכם מטרות בתחום הלימודי, תחום מצב הרוח ותחום היחסים הבינאישיים באמצעות "טבלת המטרות שלי". יכול להיות שאחת מהמטרות או יותר קשורה לתפקוד של הילד בבית או בפעילויות אחר בית ספר ולכן כדי להתעניין אילו מטרות הציב:

| שני דברים שאני צריך לעשות כדי להשיג את המטרה | כמה זמן יקח לי להשיג את המטרה | כמה אני צריך להתאמץ מ 1-10 | האם אני מסוגל להשיג את המטרה | מטרות בתחום היחסים הבין האישיים |
|--|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| לפנות אליו ולבקש סליחה. לבקש ממנו להשלים איתי. | יום | 3 | כן | לדוגמה: להשלים עם חבר |
| | | | | מטרות בתחום הלימודי |
| לקרוא כל ערב 15 דקות בספר. להקריא למבוגר שלושה סיפורים בשבוע. | חודש-חודשיים | 7 | כן | לדוגמה: לשפר את הקריאה שלי |
| | | | | מטרות בתחום מצב הרוח |

| | | | | |
|---|----------|---|----|--|
| ללמוד לעשות נשימות אחרי ריב. ללמוד לשוחח עם אמא אחרי ריב, כדי שתרגיע אותי. | 3 חודשים | 6 | כן | לדוגמה: לשפר את היכולת שלי להירגע אחרי ריב |
|---|----------|---|----|--|

בנוסף, למדו הילדים כלי עזר להשגת המטרות, "מכוונות עצמית", ובו שלושה שלבים (צימרמן ושנק אצל בירנבוים, 2004):

1. שלב החשיבה המוקדמת – הצבת מטרות.
2. שלב הביצוע – יישום אסטרטגיות למידה להשגת המטרות.
3. שלב המשוב החוזר (פידבק) – תהליך של בדיקה חוזרת: האם הדרך שבחרנו מקדמת אותנו להשגת המטרות שהוצבו. אם לא - חוזרים על שלבי התהליך.

אנו נעקוב אחר תהליך הצבת והשגת המטרות לאורך השנה במהלך מפגשי א.י.ל.

טיפ להורים: 

- (1) חשוב מאוד לפרק מטרות לתתי-מטרות. כך השגת המטרה פחות מאיימת ונראית יותר ברורה.
- (2) חשוב לקבוע מועדים קבועים מראש לביצוע בקרה על תהליך השגת המטרה, ולבדוק האם התהליך מתקדם בכיוון הרצוי. אחרת אנו עלולים להשקיע מאמצים רבים בתהליך באופן שאינו מקדם אותנו, או בעצם "לעבוד בפול גז על ניוטרל".

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,
מחנכת הכיתה.