חלומות ומטרות

חוברת מנחה • מהדורה למורה



יצרה: רוית ראש בן ישי

מהדורה למורה

חפיסה שפותחת שיחה על חלומות גדולים ועל הצעדים הקטנים שמובילים אליהם: מוטיבציה, מודלים לחיקוי, למידה והגדרה אישית של הצלחה. מתאימה לפתיחת שנה, לפני בחירת מגמות או אחרי תקופה של הישג או אכזבה.

מטרת השיעור

התלמידים יבחינו בין חלום למטרה, ינסחו מטרה אישית אחת לשנה הקרובה ויזהו צעד ראשון קטן ואדם שיכול לעזור להם בדרך.

מערך שיעור – 45 דקות

דקות	שלב	מה עושים
0–5	פתיחה וחוקי השיח	מזכירים את חוקי השיח והזכות לומר "עובר". "קיר החלומות": כל תלמיד/ה כותב/ת על פתק דביק מילה אחת שמתארת חלום (בלי שם) ומדביק/ה על הלוח. המורה מקריא/ה כמה פתקים ושואל/ת מה משותף לחלומות של הכיתה.
5–10	המורה פותח/ת	המורה עונה ראשון/ה על הקלף: "מה רצית להיות כשהיית ילד/ה קטן/ה בגן, ומה נשאר מהחלום הזה היום?"
10–30	סבב קלפים	במעגל או בזוגות. מתחילים מהקלפים המומלצים. אחרי כל תשובה – הד קצר או מחמאה.
30–40	עיבוד במליאה	איזה חלום או מטרה ששמעתם היום הפתיעו אתכם? • מה ההבדל שגיליתם בין חלום לבין מטרה, ואיך הופכים אחד לשני? • מה מקשה על בני נוער להתחיל לעבוד על המטרות שלהם, ומה יכול לעזור?
40–45	כרטיס יציאה	כתבו מטרה אחת לחודש הקרוב, צעד ראשון קטן אליה ואדם אחד שיכול לעזור לכם.

קלפים מומלצים להתחלה

1. מה רצית להיות כשהיית ילד/ה קטן/ה בגן, ומה נשאר מהחלום הזה היום?
2. מה המטרה הבאה שהיית רוצה להשיג עד סוף השנה, ומה הצעד הראשון אליה?
3. איך את/ה מגדיר/ה הצלחה: ציונים, כסף, שקט פנימי, חברים טובים או משהו אחר לגמרי?
4. כשאין לך כוח להתחיל משהו, מה בכל זאת עוזר לך לזוז?
5. איזה הרגל אחד, אם היית מתחיל/ה אותו מחר, היה מקרב אותך הכי הרבה למה שאת/ה רוצה?

⚠️ נקודות רגישות

שיחה על עתיד וחלומות עלולה לעורר תחושת לחץ, אכזבה או פער בין חלום למציאות (למשל מצב כלכלי או משפחתי); אין לשפוט חלומות ואין להשוות בין תלמידים, וזכות ה"עובר" שמורה. תלמיד/ה שמביע/ה ייאוש או חוסר תקווה – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. אנחנו לא מאבחנים – מקשיבים ומפנים.

כל הקלפים ושאלות ההעמקה

#	קלף	העמקה (חט״ע)
1	מה רצית להיות כשהיית ילד/ה קטן/ה בגן, ומה נשאר מהחלום הזה היום?	איזה חלק מהחלום הישן עדיין חי בך בצורה אחרת?
2	ספר/י על חלום אחד שאת/ה כמעט לא מספר/ת לאף אחד. מה הופך אותו לחשוב לך? חט״ע	מה היה קורה אם היית אומר/ת אותו בקול?
3	תאר/י יום רגיל שלך בגיל 25: איפה את/ה מתעורר/ת, מה את/ה עושה ועם מי?	מה מהתיאור הזה תלוי בך כבר היום?
4	אם כל המקצועות היו משתלמים בדיוק אותו דבר, במה היית בוחר/ת לעסוק?	מה זה מלמד אותך על מה שבאמת מניע אותך?
5	מה המטרה הבאה שהיית רוצה להשיג עד סוף השנה, ומה הצעד הראשון אליה?	איך תדע/י שהתקדמת, גם אם עוד לא הגעת?
6	איך את/ה מגדיר/ה הצלחה: ציונים, כסף, שקט פנימי, חברים טובים או משהו אחר לגמרי?	האם ההגדרה שלך השתנתה בשנים האחרונות? למה?
7	מי האדם בחיים שלך שנותן לך השראה להתקדם, ומה בדיוק את/ה לומד/ת ממנו?	איזו תכונה שלו היית רוצה שאנשים יראו גם בך?
8	ספר/י על פעם שהצלחת במשהו שבהתחלה נראה לך גדול מדי.	מה עזר לך להמשיך כשהיה קשה?
9	איזו מיומנות היית רוצה ללמוד השנה, גם אם אין עליה ציון?	מה מונע ממך להתחיל ללמוד אותה כבר מחר?
10	מה עדיף בעיניך: מטרה אחת גדולה ומרגשת או הרבה מטרות קטנות שקל להשיג? למה?	איזה סוג מטרות מתאים לאופי שלך?
11	כשאין לך כוח להתחיל משהו, מה בכל זאת עוזר לך לזוז?	איזו מוטיבציה מחזיקה אצלך יותר זמן: מבפנים או מבחוץ?
12	איזה חלום ויתרת עליו פעם, ואת/ה שמח/ה שוויתרת?	מתי ויתור הוא חכמה ומתי הוא פחד?
13	מה הדבר שהכי היית רוצה ללמוד לעומק, אם היה לך זמן בלי הגבלה?	איך זה יכול להפוך יום אחד לחלק מהעבודה או מהחיים שלך?
14	ספר/י על הישג קטן מהחודש האחרון שאף אחד לא שם לב אליו, אבל את/ה גאה בו.	למה לדעתך קשה לנו לפרגן לעצמנו על דברים קטנים?
15	מה הכי מפחיד אותך כשאת/ה חושב/ת על החלומות שלך: לנסות ולא להצליח, או לא לנסות בכלל?	מה היית אומר/ת לחבר/ה שמפחד/ת בדיוק מאותו דבר?
16	איזו תכונה שלך תעזור לך הכי הרבה להגשים את המטרות שלך?	ואיזו תכונה שלך לפעמים עוצרת אותך בדרך?
17	אם היית כותב/ת מכתב לעצמך של עוד חמש שנים, מה היית מבקש/ת ממנו לזכור? חט״ע	מה היית רוצה שהוא יסלח לך עליו?
18	מי בכיתה או במשפחה יכול לעזור לך להגיע למטרה שלך, ואיך?	למה לפעמים קשה לבקש עזרה דווקא בדרך לחלום?

19	תכנית מסודרת עם לוח זמנים או לזרום ולראות לאן החיים לוקחים? מה מתאים לך יותר?	מה היתרון בכל דרך, ומה המחיר שלה?
20	ספר/י על רגע שבו מישהו האמין בך יותר ממה שהאמנת בעצמך.	איך האמונה שלו שינתה את מה שעשית?
21	איזה חלום יש לך שלא קשור בכלל לעבודה או לכסף?	למה דווקא חלומות כאלה חשובים לא פחות?
22	כשחבר/ה מספר/ת לך על חלום גדול, איך את/ה מגיב/ה בדרך כלל?	איך אפשר לעודד חלום של מישהו גם כשהוא נראה לנו לא מציאותי?
23	מה ההבדל בעיניך בין חלום לבין מטרה? **חט"ע**	מתי חלום הופך למטרה, ומה צריך לקרות כדי שזה יקרה?
24	איזה הרגל אחד, אם היית מתחיל/ה אותו מחר, היה מקרב אותך הכי הרבה למה שאת/ה רוצה?	מה הסיכוי שתתמיד/י בו, ומה יעזור לך להתמיד?
25	איזה ספר, שיר או סרט גרם לך לחלום על משהו חדש? (אין צורך לציין שם)	מה בדיוק בו נגע בך?
26	מה היית עושה אם היית יודע/ת בוודאות שלא תיכשל/י?	ומה זה אומר על הפחדים שעוצרים אותך היום?
27	איך את/ה חוגג/ת הצלחה, גם כשהיא קטנה?	למה חשוב לעצור ולשים לב להתקדמות?
28	על איזה חלום של המשפחה שלך היית רוצה לשמוע עוד? ממי?	האם חלומות עוברים בין דורות? איך?
29	אילו שלוש מילים היית רוצה שיתארו אותך בעוד עשר שנים?	מה את/ה עושה כבר היום כדי שזה יקרה?
30	מה עושים כשהמטרה שלך שונה ממה שאחרים מצפים ממך? **חט"ע**	איך מסבירים לאחרים בחירה שהם לא מבינים?
31	אם היית יכול/ה לבלות יום אחד עם מישהו/י שעוסק/ת במקצוע החלומות שלך, מה היית שואל/ת?	איזו תשובה הכי היית מפחד/ת לשמוע?
32	ספר/י על כישלון שהתברר בדיעבד כצעד בדרך להצלחה.	איך היית מסביר/ה את זה לעצמך של אז?
33	איזה חלום משותף הייתם רוצים להגשים יחד ככיתה השנה?	מה כל אחד/ת מכם יכול/ה לתרום לו?
34	מה זה בשבילך חיים טובים: הרבה הרפתקאות או שקט ויציבות? **חט"ע**	האם אפשר לשלב בין השניים? איך?

דף תלמיד – ☆ חלומות ומטרות

שם: _____ כיתה: _____

בחרו שלושה קלפים מהשיחה היום, וכתבו תשובה קצרה לכל אחד.

קלף 1: _____

קלף 2: _____

קלף 3: _____

💬 **משפט ששמעתי היום מחבר/ה ונגע בי:**

מותר לא לענות על שאלה. 🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

דף תלמיד – עולים 🌍

קִרְאוּ, עֲנוּ בְּמִשְׁפָּט אֶחָד. Read and answer • Прочитайте и ответьте

שְׁאֵלָה	English / Русский	תְּשׁוּבָה
מָה רְצִיתֶם לִהְיוֹת כְּשֶׁהֱיִיתֶם קְטַנִּים?	What did you want to be when you were little? Кем вы хотели стать, когда были маленькими?	
מָה הַחֲלוֹם שֶׁלָּכֶם?	What is your dream? Какая у вас мечта?	
מָה אַתֶּם רוֹצִים לִלְמֹד הַשָּׁנָה?	What do you want to learn this year? Чему вы хотите научиться в этом году?	
אֵיפֹה תִּהְיוּ בְּעוֹד עֶשֶׂר שָׁנִים?	Where will you be in ten years? Где вы будете через десять лет?	
מָה אַתֶּם עוֹשִׂים טוֹב מְאוֹד?	What do you do very well? Что вы делаете очень хорошо?	
מִי עוֹזֵר לָכֶם לְהַצְלִיחַ?	Who helps you succeed? Кто помогает вам добиться успеха?	

דף תלמיד – חנ"מ 🖼️

מקיפים את התמונה שמתאימה לי.

👦➡️👨	**מה תרצו להיות כשתגדלו?** ◯ 👩‍⚕️ רופא/ה ◯ 👨‍🍳 טבח/ית ◯ ⚽ ספורטאי/ת ◯ 🎨 אמן/ית
⭐	**במה אתם טובים?** ◯ ⚽ ספורט ◯ 🎨 ציור ◯ 🎵 שירה ◯ 🤝 לעזור
📚	**מה תרצו ללמוד?** ◯ 🔍 לבשל ◯ 🚲 לרכוב ◯ 🎸 לנגן ◯ 💻 מחשב
😊🏆	**איך מרגישים כשמצליחים?** ◯ 😊 שמח/ה ◯ 😎 גאה ◯ 😐 רגיל
🤝	**מי עוזר לכם?** ◯ 👩‍🏫 מורה ◯ 👪 משפחה ◯ 👥 חבר/ה
✨💭	**על מה אתם חולמים?** ◯ ✈️ לטייל ◯ 🐶 כלב ◯ 🏠 בית ◯ 🎤 במה

כרטיסי יציאה – חלומות ומטרות

כתבו מטרה אחת לחודש הקרוב, צעד ראשון קטן אליה ואדם אחד שיכול לעזור לכם.

שם (לא חובה): _____

כתבו מטרה אחת לחודש הקרוב, צעד ראשון קטן אליה ואדם אחד שיכול לעזור לכם.

שם (לא חובה): _____

כתבו מטרה אחת לחודש הקרוב, צעד ראשון קטן אליה ואדם אחד שיכול לעזור לכם.

שם (לא חובה): _____

כתבו מטרה אחת לחודש הקרוב, צעד ראשון קטן אליה ואדם אחד שיכול לעזור לכם.

שם (לא חובה): _____