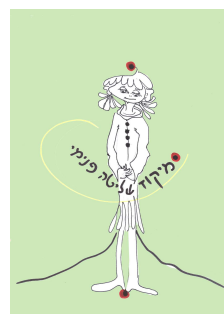


מכון ברנקו וייס לטיפוח החשיבה | יחידת תכלית

אימון אישי לבני נוער  
 חוברת הדרכה למנחה



**אוגוסט-אוקטובר 2006**

© כל הזכויות שמורות למכון ברנקו וייס לטיפוח החשיבה

ת.ד. 648, ירושלים 91006

אין להעתיק או להפיץ ספר זה או קטעים ממנו  
בשום צורה או אמצעי, אלקטרוני או מכאני  
(לרבות צילום והקלטה) ללא אישור  
בכתב מן המוציא לאור.

ראש צוות פיתוח: יואב בן אריה  
צוות פיתוח וכתבייה: מזל אקלום, יואב בן אריה, איריס דובדבני, אילנה מולה, גיבטה מטוקו, הדר עזרא,  
דקלה פרץ, שירלי שור-נחמני  
עיבוד ועריכה: שירלי שור-נחמני  
איורים: ד"ר אריאלה נחמני  
גרפיקה: עפרה בהרב, רוני אידלשטיין



## 12 | התמדה מול קשיים וכישלונות

### הגדרה

התמדה משמעה המשך ביצוע המשימה, גם כאשר הפתרון לבעיה איננו מופיע מיד. התמדה כהרגל חשיבה היא סדרה של התנהגויות נלמדות שמטרתן התמודדות עם בעיות ואתגרים, והשגת תוצאות רצויות.

### אפיונים של תלמידים בעלי הרגלי התמדה מפותחים

ילדים יעילים, בעלי מסוגלות גבוהה, דבקים במשימה עד לסיימה. הם אינם מוותרים בקלות, מסוגלים לנתח בעיה ולפתח שיטה, מבנה או אסטרטגיה כדי לתקוף בעיה. הם מפעילים טווח רחב של אסטרטגיות חלופיות לפתרון בעיות. הם אוספים מידע המעיד, כי האסטרטגיה שלהם לפתרון הבעיה פועלת, ואם אסטרטגיה אחת אינה פועלת, הם יודעים כיצד לסגת ולנסות אחרת. הם יודעים מתי יש לפסול תיאוריה או רעיון, ולהפעיל אחרים במקומם. יש להם דרכים שיטתיות לנתח בעיה שכוללות ידיעה כיצד להתחיל, אילו צעדים יש לבצע, ואיזה מידע יש להפיק או לאסוף. מכיוון שהם מסוגלים להתמיד בתהליך פתרון הבעיה לאורך זמן, נוח להם במצבים עמומים.

### אפיונים של תלמידים בעלי הרגלי התמדה לקויים

כשתלמידים ניגשים לבעיה, לעתים קרובות, הם סוברים בטעות כי קיימת אסטרטגיה אחת שהיא "הטובה ביותר", כאשר בעצם האסטרטגיה הזו אינה מסייעת להם בפתרון הבעיה. כתוצאה מכך, הם מרימים ידיים בתסכול. לעיתים קרובות התלמידים הללו מתייאשים ומוותרים, כאשר התשובה לבעיה אינה ברורה מייד. לפעמים הם מקמטים את ניירותיהם, זורקים אותם ואומרים: "איני יכול לעשות זאת", "זה קשה מדי", או שהם כותבים תשובה שתמית כדי להשלים את המשימה במהירות האפשרית. לאחדים מהם יש בעיות קשב; קשה להם להתמקד לאורך זמן, דעתם מוסחת בקלות, הם חסרים את היכולת לנתח בעיה, לפתח שיטה, מבנה או אסטרטגיה כדי לתקוף את הבעיה. הם עשויים לוותר כי יש להם רפרטואר מוגבל של אסטרטגיות לפתרון בעיות. אם האסטרטגיה שלהם אינה פועלת, הם מוותרים כי אין להם אלטרנטיבות.

### התנהגויות של התמדה

- הצבה של מטרות והתאמתן לתנאים משתנים.
- פיתוח ושימוש בשיטה, במבנה או באסטרטגיה כדי לממש את המטרה, כולל הגדרת צעדי פעולה.
- זיהוי המידע הדרוש והמשאבים המתאימים (כגון: זמן, חומרי עזר), כולל מקורות סיוע.
- איסוף מידע המעיד על הצלחתה או חוסר הצלחתה של האסטרטגיה.
- זיהוי המצב שבו יש לדחות את התיאוריה או האסטרטגיה ולהפעיל אחרת במקומה.
- החלה של אסטרטגיות/תיאוריות חלופיות על פי הצורך.

- המשך פעילות לפתרון הבעיה וביצוע המשימה.
- יכולת רפלקציה על התהליך והפקת לקחים לקראת המשכו.

### דרכים להקניית הרגל ההתמדה

הוראת התמדה היא למעשה הוראת אסטרטגיה. התמדה איננה רק ההתעקשות להגיע לפתרון הרצוי. התמדה משמעה הידיעה שההיתקעות איננה אלא הזדמנות לנסות ולצעוד בדרך אחרת.

ללמד התמדה משמעו, ללמד את ההתנהגויות שיסייעו לתלמידים לבצע משימות, תוך התמודדות עם בעיות ואתגרים לשם השגת התוצאות הרצויות.

#### מיקוד: מציאת חלופות מגוונות

אנשים מתמידים כאשר עומדות לרשותם דרכים שונות לפתרון הבעיות. אם "תוכנית א" אינה מניבה תוצאות, הם נסוגים ומנסים את "תוכנית ב". לכן, על המורים לעודד את תלמידיהם למצוא דרכים רבות למציאת פתרונות לכל בעיה נתונה. עדיף ללמד תלמידים שלוש דרכים לפתרון בעיה אחת מאשר ללמד אותם דרך אחת לפתרון שלוש בעיות.

שאלות שמקדמות חשיבה בתחום זה:

1. מי יכול לפתור את הבעיה/לבצע את המשימה בדרך אחרת?
2. באיזו גישה נוספת אפשר לנקוט כדי לפתור את הבעיה/לבצע את המשימה?
3. אילו אסטרטגיות נוספות ניתן להציע לפתרון הבעיה/לביצוע המשימה?

ניתן לקבוע "תיבת אסטרטגיות", וכאשר עוסקים בבעיה מסוימת לבקש מהתלמיד לכתוב כמה שיותר דרכים ואסטרטגיות לפתרון, ולהכניסן לתיבה. כאשר התלמיד יתמודד עם בעיה אחרת, הוא יוכל להיעזר ברעיונות שבתוך התיבה. כך יבנה התלמיד רפרטואר רחב של אסטרטגיות וגם ילמד להעריך את היתרונות שבשיטות פעולה.

### נקודה למחשבה

התמדה קשורה קשר הדוק לציפיות של התלמיד מעצמו ולציפיות ממנו, לדימוי העצמי שלו, לתחושת המסוגלות שלו ולאמונה שלו ביכולתו לבצע את המשימות המוטלות עליו. לפיכך, ככל שהציפיות של התלמיד מעצמו ושל המורה/מנחה מהתלמיד תהיינה חיוביות יותר, וככל שהתלמיד יצבור חוויות של הצלחה, ניתן לצפות שתחושת המסוגלות שלו תעלה, וכתוצאה מכך יחול שיפור ביכולת שלו להתמיד בביצוע משימותיו.

### הנחיות לרכישת ההרגל של התמדה בביצוע משימה

- הגדירו באופן ממוקד את המשימה שאתה אתם מתמודדים.
- תכננו את הצעדים לקראת ביצוע המשימה.
- פרטו את המשאבים והאנשים העומדים לרשותכם והיכולים לסייע לכם במציאת הפתרון.
- פרטו את האילוצים הקשורים בביצוע המשימה.
- הציעו מספר דרכים להתמודדות עם המשימה.

כאשר הדרך שבחרתם בה אינה מועילה, הציעו דרך אחרת.  
המשיכו בדרך לפתרון ואל תתייאשו.  
היזכרו במצבים אחרים שבהם התמדתם ונסו לשחזר אותם.

### **מירקודים**

1. התמדה מול קשיים: יכולתו של ילד להתמיד ולהיות ממוקד מטרה, גם כאשר נקרות על דרכו מהמורות קושי.
2. התמדה מול כישלונות: יכולתו של ילד להתמיד ולהיות ממוקד מטרה, למרות חוויות של כישלון.
3. עקביות בביצוע: מידת היכולת של הילד להתמיד לאורך זמן בביצוע, ולהיות ממוקד משימה, למרות קשיים הצצים בדרך.

## 1.2 התמדה מול קשיים

### הגדרה



יכולתו של ילד להתמיד ולהיות ממוקד מטרה, גם כאשר נקרות על דרכו מהמורות קושי.

### מקרה מדגים



ילדה שלא מסוגלת ללמוד לבד. בכל פעם שהיא מתחילה ונתקלת בקושי כלשהו, היא מתייאשת ומפסיקה.

### הכלה



- מה קורה כשאת מתחילה להכין שיעורים?
- בואי נחשוב ביחד מה קורה לפני שאת מתיישבת (איפה את יושבת, מה נמצא לידך, האם יש לידך ספרים, מחברות או חומרי עזר אחרים? האם את שומעת מוסיקה? האם הטלוויזיה דלוקה?)
- או-קיי. התחלת לעבוד, ונתקעת. מה עובר לך בראש באותו רגע?
- מה את עושה כשאת נתקעת? (מנסה שוב? עושה משהו אחר? בוכה? מקללת?)

### הובלה



- בואי נחשוב על השנייה שבה את נתקעת. מה את יכולה לעשות באותה שנייה, כדי להיחלץ מן ההיתקעות?
- להחליף דיסקט בראש: לשנות את המנטרה – במקום "אין סיכוי" להגיד לעצמך "חייבת להיות דרך".
- לבקש עזרה מחבר/ מורה/ מנחה.
- לא להתחיל בהתחלה: לנסות שאלה אחרת.
- להתחיל: גם אם כרגע את לא יודעת מה יצא מזה.

### הפעלה



- בואי נחשוב מתי עלול לקרות המקרה הבא בו תיתקעי:
- מה את צריכה להחליט לפני שאת מגיעה לרגע הזה?
- מה את צריכה להכין? (משקה, ממתק, מוסיקה מרגיעה, חומרי למידה, חבר)
- מה את צריכה לומר לעצמך ברגע ההיתקעות?
- באיזו מבין האפשרויות שהעלינו היית רוצה להשתמש?

### שאלון אישי

1. כשאת/ה שומע/ת את המושג "התמדה", על מה את/ה חושב/ת?
2. חשוב/חשבי על משימה שבצעת בזמן האחרון ושהצלחת להתמיד בה. כיצד הרגשת?
3. איך ידעת שהצלחת להתמיד בביצוע המשימה?
4. מה עשית כדי להתמיד בביצוע משימה?
5. חשוב/חשבי על משימה שבצעת בזמן האחרון ושהיה לך קשה להתמיד בה. כיצד הרגשת?
6. מה הקשה עליך להתמיד בביצוע משימה?
7. מהם המאפיינים של מצבים שקל לך להתמיד בהם?
8. מהם המאפיינים של מצבים שקשה לך להתמיד בהם?
9. בחר/י משימה שעליך לבצע בעתיד הקרוב ושאת/ה חושש/ת שתתקשה/י להתמיד בביצוע שלה. פרט/י מה יעזור לך להתמיד בביצוע המשימה.

**טבלת עדויות: התמדה מול קשיים**



שלב 5	שלב 4	שלב 3	שלב 2	שלב 1
זירה חברתית אישית	זירה חברתית אישית	זירה חברתית אישית	זירה חברתית אישית	זירה חברתית אישית
<p>התלמיד מוביל בבית הספר ובמרכז הקהילתי, פרויקט "נוער לנוער העולה", במסגרתו, ילידי הארץ ונוער עולה שותפים לפעילויות חברתיות, הוא למד להתמודד עם הנערים, אשר עדיין לועגים לו, ומספר כי הבין ש תמיד יהיה מי שילעג, או ינסה להטריד, וכי למד לא להפוך זאת למכשול, אלא לחשוב כיצד אפשר להתגבר ולהמשיך קדימה.</p>	<p>התלמיד יוזם מפגשים חברתיים, בשעות אחר הצהריים, הוא מקובל על מרבית בני כיתתו. לאחרונה, פנה אל המנחה בבקשה לחשוב ביחד על דרכים שונות לגרום לילדים, אשר עדיין מלגלים לו, לחדול מכך. מן המחנכת ביקש להרצות בפני בני כיתתו, על חוויותיו בתור עולה חדש, בתקווה כי הדבר יקרב בינו לבין בני כיתתו.</p>	<p>התלמיד מגיע באופן תדיר לפעילויות חברתיות- חובה ורשות. הוא משתתף בהן באופן פעיל. לאחר שיחות עם המחנכת והמנחה, משתדל להתמודד אחרת עם הערות חבריו לכיתה, אשר הולכות ופוחתות. התלמיד קנה לעצמו שני חברים טובים, אשר תומכים בו, ועומדים לצידו.</p>	<p>התלמיד מגיע לפעילויות חברתיות, רק כאשר הן מוגדרות "פעילויות חובה". כאשר מגיע, אינו משתף פעולה, ומדבר עם בני כיתתו, רק כאשר משהו מהם פונה אליו. הוא מביע רצון עז להשתלב, אולם טוען כי העמידה אל מול הקשיים החברתיים מייאשת אותו.</p>	<p>תלמיד כיתה ט'. עלה לארץ לפני חמש שנים. לפני כשנה הגיע לבית הספר מעיר אחרת. הוא מספר כי מאז הגיע לכיתה, הוא חש דחוי, בני כיתתו מלגלים לו ולמבטא שלו בכל הזדמנות. הוא מצידו היה רוצה להשתלב, אולם אינו עושה דבר בכדי לשנות את מיקומו החברתי בכיתה, ולמרות שהמנחה הציע מספר פעולות מקדמות, הנער נמנע מלבצען, ומגיב בפאסיביות.</p>
זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית	זירה לימודית
<p>למרות השיגיה הלימודיים גבוהים, התלמידה מאתגרת את עצמה שוב ושוב, ומבקשת מן המורים המקצועיים להעלות עבודה את הרף. היא מתמודדת עם קשיים לימודיים בדרכים יצירתיות כמו הפעלה של הורים, המומחים במקצוע מסוים, ללמד בערבים קבוצות של תלמידים. לאחרונה אמרה למנחה "קושי הוא אתגר, מיד אני חושבת כיצד להתגבר עליו, וללמוד ממנו".</p>	<p>התלמידה משתתפת באופן פעיל בלימודים בבית הספר ובקבוצות הלמידה. הישגיה הלימודיים השתפרו לאין ערוך. בנקודות קושי – כאשר אינה מובנת לה משימה, או החומר הנלמד אינו ברור דיו, היא משתמשת באסטרטגיות מקדמות כמו – לשאול מורים, או חברים הבקאים בחומר, לעיתים אף גולשת באתרי אינטרנט המיועדים לתלמידים, ונעזרת בפתרונות המוצעים שם.</p>	<p>התלמידה מכינה שעורי בית, באופן תדיר בכל המקצועות, וכן לומדת למבחנים, על אף הקושי הכרוך בכך. היא מגיעה באופן קבוע לקבוצות הלמידה, ומבצעת את המשימות הניתנות לה. לאחרונה יזמה שיחה עם המחנכת במסגרתה בקשה הזדמנות נוספת להבחן באנגלית ובמתמטיקה, בכדי לעלות הקבצה. בסיום השיחה, התחייבה להשקיע מאמץ מיוחד בלימודים לקראת מבחנים אלו.</p>	<p>התלמידה מגיעה לקבוצות הלמידה, במסגרתן בנו עבודה המורים תוכנית לימודים כוללת, המחולקת למשימות קטנות ופשוטות לביצוע. חלק מן המשימות, התלמידה השלימה. על משימות שראו בעיניה קשות, ויתרה. בהנחיית מורי הפרויקט, לומדת לעיתים למבחנים.</p>	<p>תלמידת כיתה ח', מביעה רצון עז להצליח בלימודים, אולם מכינה שיעורי בית, ולומדת למבחנים, רק בספרות והבעה, "כי ביתר המקצועות קשה לי", הישגיה הלימודיים נמוכים. היא אינה מגיעה לקבוצות הלמידה, כי ההתמודדות עם המקצועות אנגלית ומתמטיקה קשה לה.</p>