



סדנא לשימוש באפליקציית

AIMME

"סגולה מיוחדת היא באדם שאין הוא יכול להתקיים אלא אם כן הוא צופה אל העתיד" (ויקטור פרנקל)



תוכן

2.....	מבוא
3.....	כיצד מתחילים?
5.....	פעילות מס' 1 - חולמים גדולים
6.....	פעילות מס' 2 - טיפוח חוזקות
7.....	פעילות מס' 3 - אחד על אחד
7.....	פעילות מס' 4 - לארועים מיוחדים
8.....	רעיונות להמשך

לכולנו יש חלומות ודברים שהיינו רוצים שייקרו לנו. כולנו רוצים להגשים את עצמינו, אבל מאיפה מתחילים?

פסיכולוגים ומומחים מתחום הפסיכולוגיה החיובית ממליצים על הכנת רשימה. מסתבר שלרשימה כתובה ולטקסיות הכרוכה בהכנתה יש כוח ועוצמה גדולים בהרבה מאשר לרשימה שמסתובבת לנו בראש: " חלום הוא רק מחשבה ערטילאית, רצון ופנטזיה, עד לרגע שבו הוא נכתב על דף – והופך ליעד מחייב". כשהרשימה שלנו כתובה ומלווה אותנו במהלך היום, אנחנו הרבה יותר קשובים וערים למתרחש סביבנו, ואנו נעשים פתוחים וערים להזדמנויות. רשימת יעדים וחלומות משמשת לנו מקור השראה ומעוררת בנו מוטיבציה לפעולה. AimMe היא אפליקציה המיועדת לבני נוער ומעודדת אותם ליזום רשימת חלומות משלהם בכלי החביב עליהם ביותר והזמין להם בכל רגע – הסמארטפון. אחת התופעות הבולטות בקרב בני נוער רבים, ובמיוחד בקרב החלשים שבהם היא, שאין להם חלומות. הם מרבים לחלום בהקיץ, אך מעט מאוד עוסקים בתכנון עתידם. גם כשנעודד אותם לחשוב על עתידם, הם יתקשו מאוד למצוא דברים אותם ירצו להגשים. AimMe מעודדת בני נוער להיות פרואקטיביים, להציב לעצמם עוד ועוד יעדים ולטפס עם שק של הצלחות בסולם המימוש העצמי. חשיבות מיוחדת קיימת לכלי זה דווקא בשלב ההתפתחותי שבו הם נמצאים ואשר בו הם מגבשים את זהותם ולומדים להכיר את עצמם. AimMe גם מאפשרת למשתמש לשתף אחרים בחלומות וביעדים. היא מאפשרת למבוגרים סביבו להיחשף לצדדים נוספים באישיותו ולייצר רבדים נוספים ומשמעותיים לשיח המשותף. כמו כן היא מאפשרת ליצור שיתופי פעולה על מנת להגשים חלומות משותפים. כיצד זה עובד?

באמצעות משחק אסוציאציות אנו יוצרים אצל המשתמש תהליך של התבוננות וסיעור מוחין שנותן לו תובנות לגבי התשוקות שלו והעמיד שלו. המשתמש מגדיר לו יעדים, כאשר לכל אחד מהם הוא יכול ליצור לוח השראה. לוח ההשראה מפעיל את הדמיון ומאפשר למשתמש לראות כיצד יראו חייו אם ישיג את מבוקשו. אל לוח ההשראה הוא יכול להכניס תמונות ממקורות שונים (אינטרנט, גלריה, מצלמה), משפטי השראה, דמויות שנותנות לו השראה וגם מחשבות שלו בנושא. יישום נוסף - "המאגר של AimMe" - מכיל מגוון של מקורות השראה כמו גם שאלות אימוניות מכוונות שיסייעו למשתמש בתהליך.

בעזרת רשימת ה"צ'קליסט" שקיימת ב-AimMe המשתמש יוכל לבנות תכנית פעולה שתכלול צעדים מעשיים שעליו לעשות בדרך להגשמת החלום. עם הגשמת כל חלום/יעד עוברת הצלחתו של המשתמש ללוח הישגים שמשקף לו את התקדמותו בתהליך ואת הדרך שעשה עד כה.

AimMe שולחת למשתמש חיזוקים על יעדים שמומשו ותזכורות שבועיות על מנת לעודד אותו להוסיף חלום נוסף או שניים לרשימה ובכך היא הופכת את תכנון העתיד לחלק מדרך חיים. היא יוצרת מחויבות ומגבירה מוטיבציה.

מבחינת התהליך הפדגוגי, אנו רואים חשיבות רבה בהטמעת המוצר ע"י המורים. חוברת זו מציעה פעילויות למורה ליישום בכיתה או באופן פרטני מול תלמיד. מורים שיעשו שימוש ברעיונות מוזמנים לשתף אותנו בחוויותיהם וכמובן להציע רעיונות נוספים להעשרת מאגר הפעילויות. אז שנתחיל!?

כיצד מתחילים?

נסקור בקצרה כמה מעקרונות השימוש ב-AimMe:

1. תחילה נוריד את AimMe מחנות האפליקציה.
2. בצעו הרשמה ראשונית ושמרו את הסיסמא במקום שבו תוכלו לשחזר אותה במקרה הצורך. ההרשמה היא רק לפעם הראשונה, בפעמים הבאות שתבקרו את AimMe היא תכניס אתכם מיד פנימה ללא צורך בסיסמא.
3. כעת ניתן להיכנס אל תוך עולם החלומות שלכם ולהתחיל להתפרע.
התחילו בהכנת רשימת החלומות והיעדים אותם תרצו להגשים. קצת קשה? אין לכם משהו שעולה לכם כרגע? לא נורא, בשביל זה יצרנו את משחק האסוציאציות: התבוננו בבועות המילים בריכוז, בחרו אחת, פוצצו אותה בנגיעה. כעת התבוננו במסך התמונות ותנו לדמיון להפליג.
חשבו איזו תמונה מדברת אליכם ולמה?! נסו לקבל רעיון חדש למטרה שתמצאו להשיג בחיים דרך תמונה זו. אם הצלחתם אתם בשלים לשלב הבא.
אם לא עולה שום דבר, ניתן לחזור אחורה ולנסות שוב עם בועה אחרת.
אם יש לכם חלום ואינכם זקוקים למשחק האסוציאציות פשוט דלגו לשלב הגדרת החלום.
4. מצאתם תמונות שמבטאות חלום או יעד שתמצאו לממש? בחרו אותן.
במסך הבא תתבקשו להגדיר במשפט מהו החלום/יעד שלכם.
בחרו צבע רקע והמשיכו לשלב הבא.
5. כעת הגעתם למקום שבו חלומות מתחילים להתגשם: "לוח החלום".
ללוח זה הוסיפו כעת כל מה שנותן לכם השראה ויאפשר לכם לדמיין כיצד יראו חייכם כשתגיעו ליעד ותגשימו את החלום.
מכירים את המשפט: "if you can dream it you can make it"?
ככל שתעשירו את לוח החלום שלכם בתכנים שמייצגים את חלומכם ומפרטים אותו כך תגבירו את הסיכוי להתגשמותו.
אז מה מוסיפים ללוח החלום?:
 - בשורה הריקה בראש הדף ניתן להכניס אליו משפטי השראה, ציטוטים, מחשבות שלכם או כל טקסט אחר שבא לכם להכניס אל לוח ההשראה שלכם.
 - בעזרת סימן ה + תוכלו להוסיף אל לוח ההשראה שלכם תמונות מתוך מאגר התמונות שלכם במובייל, תוכלו לצלם ישירות אל תוך לוח ההשראה, תוכלו להוסיף קישורים שיובילו אתכם אל אתרים ברשת שיתנו לכם רעיונות וכיוונים כיצד להגשים את חלומכם.
 - צ'קליסט – זוהי תוכנית הפעולה שלכם להגשמת החלום!
צרו לכם רשימת צעדים אותם תצטרכו לבצע על מנת להגיע ליעד שהגדרתם. אם קצת קשה לחשוב על מה צריך לעשות, תוכלו להעזר ב"מאגר של AimMe".
לאחר שבניתם תוכנית פעולה הוסיפו גם אותה ללוח ההשראה שלכם.
 - "המאגר של AimMe" – כאמור כאן תוכלו למצוא כיוון והדרכה כיצד לבנות את תוכנית הפעולה שלכם. תוכלו למצוא כאן גם משפטי השראה וגם דמויות מוכרות שסיפורן האישי בדרך להצלחה מעורר השראה, לבחור ולהוסיף גם אותן אל לוח החלום שלכם.
כל הכבוד יצרתם לוח השראה לחלום הראשון שלכם!!!
כעת חזרו לרשימה. תוכלו להוסיף אליה עוד ועוד חלומות ויעדים.
במהלך היום או בערב לפני השינה הציצו ברשימת החלומות שלכם. התבוננו בלוחות ההשראה שלכם.

מידי פעם AimMe תשלח לכם תזכורת ותעודד אתכם לשחק בה ולהוסיף אליה עוד חלום .
ומה קורה שמגיעים ליעד? מה קורה שמגשימים חלום?
כל חלום שתגשימו יצטרף לרשימת ההישגים שלכם.
אנו מאחלים לכם שתגשימו עוד ועוד חלומות ושרשימת ההישגים שלכם תתארך ותאפשר לכם לחוש בגאווה וסיפוק.

טיפ קטן וחשוב:

אם תשתפו בחלומות שלכם אנשים נוספים, תגדילו את הסיכוי להגשים אותם. תוכלו לגייס אנשים שישמחו לעזור לכם להגשים את חלומכם ואולי גם לפגוש חברים להגשים איתם ביחד חלומות.

פעילות מס' 1 - חולמים גדולים

פעילות המתאימה לשעת חינוך בכיתה (45 דק)

גיל: חטיבת ביניים- תיכון

זמן: כל השנה

1. שימוש בכלי שיתופי כגון קבוצת ווטסאפ כיתתית, גוגל CLASSROOM ...
2. התלמידים יורידו את AimMe מחנות האפליקציות.

מהלך הפעילות:

1. על הלוח: "זכור תמיד להירדם עם חלום ולהתעורר עם מטרה"
מה דעתכם על המשפט? האם הוא מעביר מסר חשוב? למה?
מה ההבדל בין חלום למטרה?

על התלמידים להבין שתהליך הגשמת החלום בנוי מצעדים קטנים שכל אחד מהם הוא מטרה בפני עצמה – כלומר התהליך הוא שלבי, צעד אחר צעד

2. אילו חולמים גדולים אתם מכירים? אנשים שהגשימו את החלום הגדול?
(לרשום את הצעות התלמידים וניתן להוסיף : מרתין לותר קינג, הרצל, סטטיק ובנאל...)

3. בחרו אחת מן הדמויות.

- היכנסו ל AimMe והגדירו את החלום שהיה לדמות שבה בחרתם.
- בנו לוח חלום לדמות שבחרתם והוסיפו אליו את תמונות החלום כפי שלדעתכם הדמות ראתה אותה בדמיונה.
- כעת הוסיפו רשימת צ'קליסט ופרטו בה מספר מטרות שאותן הייתה צריכה הדמות ליישם על מנת להגשים את החלום.
- שתפו את לוח החלום שבניתם (המורה יבחר באיזה כלי שיתופי יוצגו שיתופי התלמידים)
- הגיבו לשיתופים השונים

בנקודה זו כדאי לעבוד עם התלמידים על ניסוחים מדויקים להגדרת החלומות והמטרות

4. כעת המשימה שלכם היא להגדיר לעצמיכם חלום שאותו תרצו להגשים בחייכם, זה יכול להיות לשנה הקרובה או בעוד עשר שנים, מתי שתבחרו.
בנו לוח חלום לחלומכם.

**על החלומות של התלמידים כדאי לערוך שיעור נוסף (פעילות בהמשך).
ניתן גם להשתמש בהם כטריגר לשיחה אישית בין מורה לתלמיד.**

טיפ:

תחילת השנה החדשה היא הזדמנות מצוינת ליצירת רשימת יעדים, המשלבת הנאה עם משמעות.

על פי מומחה הפסיכולוגיה החיובית ד"ר טל בן שחר, זוהי הנוסחה המנצחת להשגת אושר בחיי היום-יום.

פעילות מס' 2 - טיפוח חוזקות

חיים מאושרים ומספקים נבנים בהדרגה ובראש ובראשונה מתוך הבנה וקבלה שיש לנו חוזקות וחולשות ואנו בוחרים במה להתמקד. מחקרים בכל העולם מראים שהיכרות עם החוזקות האישיות והשימוש בהן מאפשרים לאדם: להגביר אופטימיות, מספקים תחושה של כיוון בחיים, מאפשרים לפתח ביטחון עצמי, מביאים לתחושת סיפוק אישי, ועוזרים בהשגת מטרות אישיות. לפניכם הצעה לפעילות כיתתית.

פעילות המתאימה לשעת חינוך בכיתה (45 דק)

גיל: חטיבת ביניים- תיכון

זמן: כל השנה (לא מתאים בתחילת שנה אם התלמידים טרם מכירים זה את זה)

הכנה מוקדמת: 1. התלמידים יורידו את AimMe מחנות האפליקציות.

2. שימוש בווטסאפ.

3. הכרות מוקדמת של התלמידים

מהלך הפעילות:

1. המורה יציג את המשימה בפני התלמידים:
בשיעור זה ננסה להעזר באחרים, שישמשו לנו "מראה".
אחרים יכולים לעזור לנו לראות בעצמנו הרבה דברים חיוביים, שלנו קשה לראות לבד.
 - התחלקו לקבוצות של 2-3.
 - **התבוננו** בכל אחד מחבריכם לקבוצה **וחשבו**:
מה בו מוצא חן בעיניך, מה אתה אוהב בו?
מה אתה לוקח ממנו/ה?
מה בו מרשים אותך?
 - הכנסו למשחק האסוציאציות של AimMe ומצאו תמונות שיכולות להתאים למחשבות שלכם על חברכם.
בחרו את התמונות המתאימות, כתבו את מחשבותיכם החיוביות שלכם עליו/ה. אתם יכולים להוסיף ללוח כל דבר נוסף שיוכל לחזק ולשמח את חברכם. **שתפו** את החבר/ר באמצעות הווטסאפ בלוח ההשראה שהכנתם עבורו/ה.
2. שיתוף במליאה – איך אתם מרגישים?
האם היו הפתעות? משהו שלא חשבתם עליו במונחים האלו?
האם היה משהו שריגש במיוחד?
3. נקודות להדגשה לקראת סיכום המפגש:
לכל אדם יש חוזקות ואין מקום להשוואה בין אנשים.
חוזקות באות לידי ביטוי בתחומים שונים. יש תחומים בהם החוזקות יכולות לבוא יותר לידי ביטוי ויש שבהם פחות, אך גילוי החוזקות עוזר לנו להתמקד בדברים שבהם יש לנו יותר סיכוי להצליח ולכן כדאי להתמקד בהן – כי הן יעזרו לנו להתקדם.
4. חשבו על חוזקה שהייתם רוצים לרכוש או לחזק בעצמיכם –

הוסיפו אותה לרשימה שלכם ב-AimME

פעילות מס' 3 - אחד על אחד

פעילות המתאימה לשיחה אישית עם תלמיד .
גיל: חטיבת ביניים- תיכון
זמן: תחילת השנה

1. ספרי לי על חוויית שיא או "פסגה" בלימודיך או בחייך החברתיים. מה התרחש? מי היה מעורב? מה הפך את החוויה לרבת עוצמה כל כך?
2. מהם הדברים אותם אתה מעריך/כה ביותר בעצמך? בדרך הלימוד שלך ? בהתמודדות עם קשיים? בקשר עם חברים, מורים? בבית?
3. הכנס ל- AimMe והגדר לעצמך משימה אישית/דבר שהיית רוצה שיקרה לך/ שאיפה או חלום שתרצה להגשים .
אם קצת קשה למצוא – העזר במשחק האסוציאציות.
הוסף ללוח ההשראה שלך כל מה שיעזור לך לדמיין את הרגע אליו אתה שואף.
התלמיד בדיאלוג עם המורה, מתכנן איזה פעולות עליו לעשות להשגת התוצאה הרצויה שהגדיר לעצמו ובטווח זמן של: אורך שיעור, יום, שבוע וכד', ניתן להעזר בשאלות המכוונות שנמצאות במאגר של AimMe , ומוסיף צ'קליסט שמפרט את תוכנית הפעולה שלו אל תוך לוח החלום
4. חשוב על מישהו ממכריך שהיית רוצה לשתף בחלום שלך, להתייעץ איתו, לבקש את עזרתו או סתם לחלוק איתו את התוכנית שלך לעתיד. שתף אותו בלוח החלום שלך באמצעות לחצן השיתוף

פעילות מס' 4 - לארועים מיוחדים

1. בחרו נושא משותף שסביבו אתם מעוניינים לשחק.
לדוגמא: יום הולדת של אחד החברים.(טיול שנתי, חג, ארוע...)
2. קחו חמש דקות ובזמן הזה כל אחד נכנס למשחק האסוציאציות ובוחר איזושהי תמונה שמזכירה לו סיפור שקשור לבעל יום ההולדת או בוחר תמונה שבאמצעותה היה רוצה לברך את בעל יום ההולדת.
4. עושים סבב וכל אחד בתור שלו מספר לשאר החברים בקבוצה איזו תמונה הוא בחר ולמה ונותן מילה טובה/ברכה לבעל יום ההולדת.
5. אפשר גם לשתף את התמונות בקבוצת רשת חברתית, או לשלוח באופן אישי לבעל יום ההולדת עם ברכה.
6. לסיום, בעל יום ההולדת משתף בקבוצה את התמונה שהוא בחר ומאחל לעצמו משהו לשנה החדשה שבאה לטובה.

רעיונות להמשך...

רעיונות נוספים יתקבלו בשמחה, פנו אליי:

נטלי סונס 0506708049

Naya84@hotmail.com

מאמן העל האמריקאי טוני רובינס מדבר על כוחה של ויזואליזציה, ועל תפקידה החשוב במימוש מטרותינו. ידוע לנו כיום שהמוח הינו גמיש ודינמי, ואם נדבוק בפעולות מסוימות לאורך זמן, הוא מסוגל להתפתח ואף להשתנות פיזית. מסתבר שהמוח שלנו צריך יעד כדי לדעת לאן להוביל אותנו, וכדאי מאוד שהיעד הזה ייקבע על ידינו באופן מודע בצורת מטרות, חלומות או תכניות לעתיד. בהיעדר יעד שכזה, המוח יבחר אוטומטית באופן לא מודע במה שזמין לו, שאלו פעמים רבות אמונות ומחשבות שתוקעות אותנו, הוא יסמן אותן כיעד, וכך ימשיך להזין את עצמו בלי סיכוי רב לגדילה או שינוי.

