



מתקשים בקבלת החלטות? לא מצליחים להתמיד בהחלטות שקיבלתם? מתקשים בשינוי הרגלים? הכירו את מודל SMART שהוא כלי טיפולי לקביעת מטרות, הלקוח מעולם הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי (CBT).

שירה פולון M.A. ביעוץ חינוכי, פסיכותרפסטית קוגניטיבית-התנהגותית (CBT)
CBTshira@gmail.com | 050-652-4599

לאכול אחרי 7 בערב ולא לשתות שתייה מתוקה" היא מטרה מדידה משום ניתן לבדוק אותה - האם בכלל ו/או כמה.

A = Attainable בר השגה

עלינו לקבוע יעדים שנוכל לעמוד בהם. למשל המטרה "לקרוא 4 ספרים בחודש" למי שבקושי קורא, עלולה להיות מטרה שאינה ברת השגה בעיקר בשלב ההתחלתי שלה. לעומת זאת "לקרוא לפחות חצי שעה ביום" היא מטרה שבדרך כלל ניתן לעמוד בה.

R = Relevant רלוונטי

על המטרה להיות רלוונטית עבורנו. עלינו לקבוע מטרות שחשוב לנו לקדם כרגע משום שבדרך כלל לא תהיה לנו מוטיבציה לקדם מטרה שאינה משמעותית. לכן על המטרות שנבחר להיות תואמות את הערכים ואת סדר העדיפויות שלנו. לדוגמה ניתן להחליט שכדי להרוויח יותר כסף, נעבוד בשתי עבודות מהבוקר עד הלילה. אבל אם בוחר המטרה הוא בעל משפחה והורה לילדים צעירים, סביר להניח שהמטרה הזו מתנגשת עם סדר העדיפויות והערכים המשפחתי שלו שכולל להקדיש זמן לאשתו וילדיו. לכן מטרה זו אינה רלוונטית, ואינה מתאימה עבורו כרגע. ניתן במקום זאת, לבחור כמטרה לחפש עבודה נוספת לפעם או פעמיים בשבוע בשעות הלילה כשהילדים ישנים.

T = Time bound תחום בזמן

על המטרה להיות מוגדרת בזמן. לקבוע שמעכשיו "אף פעם לא..." יכולה להיות מטרה טובה אבל מייאשת ואולי גם לא מעשית. החיים דינמיים ומשתנים, ולכן עדיף לקבוע מטרה המוגדרת בזמן. למשל "בשבוע הקרוב, כל יום אשתה רק כוס קפה אחת בשעות הבוקר". זוהי מטרה ספציפית שניתנת למדידה, ברת השגה, רלוונטית ותחומה בזמן. באופן כללי מומלץ לקבוע מטרות לשבוע הקרוב ומקסימום חודש קדימה משום שמטרות כאלו פחות מאיימות. לאחר שבוע או חודש נתבונן על

רוב ההרגלים שלנו נוחים לנו, לכן אנחנו רגילים אליהם. גם הרגלים שאינם טובים לנו ולעיתים אף מזיקים עשויים להיות קשים מאוד לשינוי בשל אותו כוח הרגל. יצירת שינוי מצריך רצון, אומץ ויציאה מאזור הנוחות. השינוי אינו קל ודורש הכוונה. השיטה הקוגניטיבית התנהגותית מסייעת לנו לערוך שינויים בעזרת עבודה במקביל על 2 רבדים: שינוי בדפוסי החשיבה (קוגניטיבי) לצד שינוי בהתנהגות (התנהגותי). מודל SMART הוא מודל פשוט וקל ליישום שפותח מתוך השיטה הקוגניטיבית התנהגותית. המודל מסייע בבחירת המטרות הנכונות עבורנו והתמדה בהם. SMART הם ראשי תיבות שמסייעים לנו לזכור מהם הצעדים שנצטרך לעשות על מנת לבחור מטרות יעילות, מקדמות ומצמיחות.

S = Specific ספציפי

M = Measurable מדיד

A = Attainable בר השגה

R = Relevant רלוונטי

T = Time bound תחום בזמן

S = Specific ספציפי

על המטרה שאנחנו בוחרים להיות ספציפית. כלומר לא מטרה כללית ולא מוחשית אלא מוגדרת ומדייקת. למשל להגדיר: "אני רוצה להיות יותר טוב/ה בספורט" זו מטרה כללית מדי. לעומת זאת: "לשפר את משך הזמן שבו אני רץ/ה" היא מטרה ספציפית.

M = Measurable מדיד

לאחר שבחרנו מטרה נאפיין כיצד אנו מודדים הצלחה בהשגתה. כלומר, כיצד נוכל לבדוק האם ביצענו את המטרה בעזרת פרמטר מדיד מבחינה כמותית. למשל המטרה "לאכול פחות" אינה מטרה ספציפית ואינה מדידה. לעומת זאת, המטרה "לא

ההתקדמות ונקבע מטרה מתאימה לפי ההתקדמות והמסקנות מהעשייה בשבוע/ חודש האחרונים.

דוגמא לקביעת מטרה לפי מודל SMART

נניח שנבחר לנו למטרה לשפר את מערכת התקשורת הזוגית שלנו. זוהי מטרה כללית. בשלב הראשון נרצה להגדיר אותה באופן ספציפי: מה בדיוק אני מעוניין/ת לשנות/ לשפר? מה הייתי רוצה שיראה אחרת? איך הייתי רוצה לעשות את השינוי? האם יש מקום להיעזר באיש מקצוע? ללמוד ולקרוא על דרכי תקשורת? לאחר שבחרנו את התחום הכללי, נדייק באופן ספציפי. לדוגמא אם בחרנו להקדיש יותר זמן לשיחות משותפות, ננסה לדייק את השינוי המבוקש - האם זהו רק הזמן או גם התוכן ונושאי השיחה.

בשלב השני נרצה לבדוק כיצד אנו מודדים הצלחה של עמידה במטרה: אם בחרנו לשוחח בתדירות גבוהה יותר לאורך זמן משמעותי ובנושאים ספציפיים, אז מטרה מדידה תהיה לדוגמא - לדבר לפחות במשך חצי שעה פעמיים בשבוע על כוס קפה /תה/ על הנושאים שנבחרו. כך ניתן לבחון האם עמדנו ביעד או לא: האם הצלחנו לשוחח חצי שעה או שפחות? האם היו לנו הפרעות במהלך השיחה? כמה פעמים בשבוע שוחחנו? והאם דיברנו על הנושאים שהיו חשובים לנו? כמובן שכאשר מדובר בקשר יש להראות גמישות ופתיחות ולשתף את בן הזוג בתהליך. אפשר להחליט שלשם המטרה נצא יחד פעם בשבוע, וגם זהו יעד ספציפי ומדיד.

בשלב השלישי נבדוק האם המטרה ברת השגה: האם יש לנו פנאי פעמיים בשבוע לשוחח בנחת? האם יש זמן מועדף שנוח לשני בני הזוג? אם החלטנו שיוצאים יחד פעם בשבוע, צריך לברר מבחינה טכנית שיש מי שישאר עם הילדים, שיש תקציב כספי עבור היציאה, וכדומה.

בשלב הרביעי נבדוק האם המטרה רלוונטית: גם אם התוכנית ברת השגה נרצה לברר האם שיחות של חצי שעה הם הדבר הכי מתאים על מנת לשפר את התקשורת הזוגית כרגע? אולי יש משהו אחר שיותר מדויק למצב הנוכחי? האם זו מטרה שמעניינת גם את בן הזוג השני ורלוונטית גם לגביו? האם זהו שינוי שיש לשני בני הזוג מוטיבציה לגביו?

בשלב החמישי נגדיר את המטרה לזמן מוגבל: לשוחח פעמיים בשבוע למשך חצי שעה בחודש הקרוב. לאחר חודש נבצע חשיבה והתבוננות ונסיק מסקנות: האם המודל הזה מקדם את התקשורת הזוגית שלנו? האם התקדמנו לכיוון המטרות שהצבנו לעצמנו או שיש לבחון דרכים אחרות? האם הצלחנו בביצוע המטרה ואם לא מדוע?

לסיכום נראה כי המודל יכול לסייע בקביעת מטרות חדשות בכל תחום בחיים. ניתן להנחיל את המודל גם לילדינו הצעירים ולקבוע יחד מטרות משותפות, אישיות, חינוכיות ומשפחתיות. המודל מסייע לנו לצאת מאזור הנוחות שלנו ולשאוף לצמיחה ושיפור עצמי תוך הכרת העצמי, בחינה והתבוננות.

תחום מרתק

מקצוע מבוקש!

מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

אשת מקצוע?
עכשיו יותר מתמיד!

הצטרפי לתכנית ההכשרה לטיפול ב-C.B.T

באישור  - איגוד ישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

➤ השיטה היעילה והמוכחת לטיפול בהפרעות
חרדה, דיכאון, טראומה וכפייתיות.

➤ לימודים עיוניים, עבודה מעשית והדרכות.

הקבלה לתכנית - לעומדים בדרישות איט"ה:

חינוך מיוחד, ייעוץ חינוכי, ע"ס, תרפיה באומנות וכדומה.



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

לפרטים והרשמה: 02-6321603

בית הדפוס 30, ירושלים ד'בוטנסקי 100, פתח תקווה

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG