



5 הכלים

להפוך למדריכי התמדה

5 צעדים לבניית הרגלי אימון בנגינה
ולתמדה לאורך זמן למורים לנגינה

שרוצים תלמידים מתאמנים ומתקדמים ויציבות כלכלית

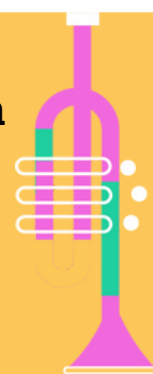
עולם מהיר, תלמידים משתנים, ואתם המובילים

העולם שבו התלמידים שלנו גדלים היום הוא מהיר, ויזואלי ומלא במסכים. בשנים האחרונות נוספה לכך גם אי-יציבות שלא הכרנו בעבר. התלמידים חיים בכאן ועכשיו, וזה הגיוני לגמרי. לכן, הטענה שהדור הצעיר "לא משקיע" היא לא גזירת גורל, אלא אתגר שמחייב אותנו לגישה חדשה. במשך שנים דיברנו על פיתוח מוטיבציה פנימית, אך מחקרים מראים שמוטיבציה היא רק המצת של המנוע האמיתי. מוטיבציה לא יכולה להחזיק התמדה בתהליך לאורך זמן.

הפתרון?

יצירת הרגלים יומיומיים שיהיו פשוטים ואוטומטיים, כמו צחצוח שיניים.

במדריך זה, נלמד כיצד להפוך לא רק למורים, אלא למדריכי התמדה. להפוך את האימון של התלמידים שלנו לאימון יומיומי, הרגל שאין עליו משא ומתן פנימי - ממש כמו צחצוח שיניים. אימון שיאפשר להם לצבור הצלחות, להתקדם ולהנות מהמוזיקה, ויאפשר לנו, שיעורים זורמים וקלים יותר, סיפוק, הנאה ובעיקר יציבות כלכלית ביטחון.



כמה מילים ממני



נעים מאוד,

אני גילי יגר המייסדת של **Music Inspiration Academy - MIA Israel**.

מעל 30 שנים בחינוך המוזיקלי:

מבצעת, מורה, חוקרת מנהלת קונסרבטוריון בעברי,

מנהלת עיצוב וחדשנות ומנטורית עסקית.

אבל ההתמחות העיקרית שלי היא בתחום ההתמדה, רכישת הרגלים מנצחים בלי תלות במוטיבציה.

כמוזיקאית מבצעת מורה מנהלת קונסרבטוריון ואמא ל-4 ילדים מנגנים,

שכללתי ושייפתי את ההרגלים הללו אצלי, אצל התלמידים שלי ואצל הילדים שלי - פשוט כי זו הדרך היחידה ללמוד נגינה

גם למי שרוצה רק "כיף".

עם השנים, גיליתי שנושא האימונים בבית וההתמדה לאורך זמן הפכו למאתגרים יותר ויותר.

מצד אחד זו כמעט שפה זרה ונכחדת בעולם המהיר המייד והטכנולוגי של ימינו,

ומצד שני זו המיומנות החשובה ביותר שמאפשרת הצלחה, שגשוג וחוסן.

ולכן, אחרי התמחות בתחום החשיבה העיצובית, עיצוב שירות ועיצוב התנהגות,

פיתחתי כלים פשוטים ושימיים שיהפכו את ההרגל המורכב ביותר לפשוט ואוטומטי בדיוק כמו צחצוח שיניים.

המטרה שלי היא לאפשר לכל אחד ואחת לעצב לעצמם בפשטות הרגלים חדשים על מנת להגיע לכל יעד שיבחרו.

ב- MIA אני מפתחת כלים לבניית התמדה במשימות המאתגרות ביותר, בצורה מותאמת לעולם המהיר והדיגיטלי,

למציאות של חוסר שגרה וחוסר וודאות.

בשיטה של MIA רכישת הרגלים הופכת לדבר פשוט וזורם בלי הצורך במאבק יומיומי, רגשות אשם או תחושה של סבל.

היום אני יודעת ששירוס הקורונה היה רק ההתחלה של תקופה משובשת שנכנסנו אליה בסערה ושינוי הגישה וההתנהלות

ממחנכים למוזיקה ונגינה, הוא לא רק המלצה קטנה מהעולם, אלא חובה עבור כולנו.

חלק מהרעיונות והתכנים שנמצאים פה במדריך אולי יהיו מוכרים לך, אולי אפילו בשימושך בצורה כזו או אחרת.

האתגר הגדול בתקופה הזו היא ליצור תהליך עבודה סדור, יציב שיביא אותך תוצאות מהירות שמחזיקות לאורך זמן.

הקובץ הזה אינו מחליף ליווי מקצועי אישי, אך הוא בהחלט ישים אותך על השביל שלך להגיע לכל יעד ולהגשים כל

חלום.

כולי אמונה ותקווה שהמדריך הזה יתמוך בך ובעשייה הנפלאה שלך, יעזור לך להחזיר לבנות את עצמך ואת העסק הנפלא

שלך.

שלך, גילי



כל הזכויות שמורות ל MIA Israel@

5 צעדים לבניית הרגלי אימון בנגינה ולהתמדה לאורך זמן

צעד 1: הגדרת יסודות ויעדים ברורים

לפני שאנחנו מצפים מתלמידינו להתמיד, עלינו להגדיר עבורם את היסודות החשובים בתהליך הלמידה:

- **מה חשוב לנו?** כישורים טכניים, מוזיקליות, יצירתיות. זה המקום להכניס את הערכים הבסיסיים המשמעותיים ביותר עבורך כמורה.
- **מה הפירות?** היכולת לנגן באופן חופשי ועצמאי, תחושת הישג, חוויה מוסיקלית. פה המקום לשאול את התלמידים שלכם מה חשוב להם, למה הם באו אליכם. מה היעד אליו הם שואפים. זה יכול להיות יעד מאוד קטן, וזה יכול להיות יעד מאוד רחוק. חשוב לכבד כל יעד אותו הם יבחרו. ליעד יש כוח עצום בהנעה לפעולה.
- **מהי הדרך?** צעדים קטנים, התמקדות בתהליך, ולא רק בתוצאה. כמו בתחום התזונה או הספורט אנחנו יודעים שאין פה קסמים. כדי לבנות הרגלים שיחזיקו לשנים יש צורך בצעדים קטנים, בטוחים, ברי השגה שיובילו לתחושת הצלחה, ולרכישת ההרגלים החדשים.

אחד מהכלים החזקים ביותר להגדרת יסודות ויעדים והבנה של המרחב החדש בו התלמידים שלכם נמצאים הם הכלים הוויזואליים.

אנחנו חיים בעולם ויזואלי, ותלמידים מבינים טוב יותר באמצעות תמונות, דיאגרמות או מודלים. שלבו כלים ויזואליים שיעזרו להם לראות את ההתקדמות ולדמיין את היעד או הצעד הבא שלהם. כדי לשלב בין הצורך בסיפוק מידי ומגבלות הקשב ההולך והמתקצר בעולם היום רצוי מאוד לעבוד עם שני סוגי יעדים:

1. **יעדים קרובים:** מטרות שניתן להשיג תוך 3-4 שבועות.
 2. **יעדים רחוקים:** מטרות רחבות יותר לטווח של 3-6 חודשים.
- *ככל שהתקופה מאתגרת יותר היכולת של התלמידים שלנו להסתכל קדימה הולכת ומצטמצמת ולכן חשוב לעדכן את טווח הזמנים בהתאם.

הגדרת יעדים בצורה ברורה, הציפייה והתחוויה שהם כאן מעבר לפינה, מגבירה את הפרשת הורמון הדופמין, שנותן לנו את תחושת הסיפוק ומאותת לגוף שהוא רוצה עוד ממה שהיה פה עד עכשיו. זה לכשעצמו מגביר את רצון להמשיך ולעשות ולשמירה על התמדה.



צעד 2: פירוק משימות לצעדים קטנים - התמקדות בתהליך

לכולנו יש נטייה לרוץ קדימה כדי להראות לתלמידים התקדמות מהירה, אך האמת היא שצעדים קטנטנים ובניית הרגלים יציבים הם המפתח. תנו להם לחוש את ההתקדמות הקטנה וליהנות ממנה. פירוק משימות גדולות לצעדים קטנים הוא כלי מרכזי בהפיכת תהליך הלמידה לנגיש ומוצלח יותר עבור התלמידים. כאשר משימה נראית מורכבת או מאיימת, היא עלולה להוביל לדחיינות או לתחושת חוסר אונים. פירוק המשימה לחלקים קטנים וברורים מאפשר לתלמיד להתמודד עם כל חלק בנפרד, לחוות הצלחות קטנות, ובכך להגביר את המוטיבציה וההתמדה.

פירוק משימות

- חלקו משימות גדולות למיני-משימות יומיות.
- השתמשו ביומן הצלחות שבו התלמידים רושמים כל התקדמות קטנה. היומן הזה יכול להיות צילום וידאו של עצמם במהלך השבוע ואז תצפו ביום הראשון וביום האחרון ביחד ותדגישו כל דבר שהשתפר במהלך השבוע.

כיצד לפרק משימות גדולות לצעדים קטנים:

1. זיהוי המשימה הגדולה: הגדירו בבירור את המשימה הכוללת, לדוגמה: "ללמוד יצירה חדשה".

2. חלוקה לשלבים: חלקו את המשימה לשלבים לוגיים, כגון:

- האזנה ליצירה כדי להכיר את המבנה והמלודיה.
- חלוקת היצירה למקטעים (בתים, פזמון וכו').
- למידת כל מקטע בנפרד.
- חיבור המקטעים לנגינה רציפה.

3. הגדרת משימות משנה: בתוך כל שלב, הגדירו משימות קטנות וברורות. לדוגמה, בלמידת מקטע בפסנתר:

- קריאת התווים של המקטע.
- תרגול יד ימין בלבד.
- תרגול יד שמאל בלבד.
- שילוב שתי הידיים במהירות איטית.

4. קביעת לוח זמנים: הקצו זמן לכל משימת משנה, בהתאם לקצב ההתקדמות של התלמיד. חשוב שהזמנים יהיו ריאליים ויתאימו ליכולת האישית.

5. אל תנסו להשתלט על הכל ביחד - קחו את זה בחלקים חלקים עם יעדים ברורים.

6. מעקב והערכה: עודדו את התלמיד לנהל יומן אימונים, שבו יתעד את ההתקדמות, האתגרים והצלחות. כך ניתן לזהות דפוסים, לחזק את התחומים החזקים ולעבוד על הנקודות הדורשות שיפור.

יתרונות הפירוק לצעדים קטנים

- הפחתת תחושת העומס: משימות קטנות נראות פחות מאיימות, מה שמקל על ההתחלה והביצוע.
- יצירת מקבצי הצלחות: השלמת משימות קטנות מספקת תחושת הישג ומגבירה את הביטחון העצמי.
- שיפור המוטיבציה: התקדמות מדורגת מאפשרת לתלמיד לראות את השיפור, מה שמגביר את הרצון להמשיך ולהתמיד.
- פיתוח מיומנויות ניהול זמן: התלמיד לומד לתכנן את זמנו בצורה יעילה, מיומנות שתסייע לו גם בתחומים אחרים.



צעד 3: יצירת סביבה תומכת לאימון - הנגשת האימון

כדי להעמיק בצעד השלישי, "יצירת מעטפת שמחזקת הרגלים", נבחן כיצד לבנות סביבה תומכת שתעודד את התלמידים להתמיד באימוני הנגינה שלהם.

1. סביבה פיזית תומכת

- הנגשת כלי הנגינה: ודאו שהכלי זמין ונגיש לתלמיד. כך, הנגינה הופכת לחלק מהשגרה היומיומית ולא לפעולה שדורשת מאמץ מיוחד.
- עמדת אימון מסודרת: צרו עמדת אימון נוחה הכוללת כיסא מתאים, עמוד תווים, תאורה מספקת וכל אביזר נוסף הנדרש לאימון. סביבה מסודרת ומוכנה מעודדת את התלמיד להתחיל לנגן ללא עיכובים.
- הפחתת מסיחי דעת: בחרו מקום שקט בבית לאימונים, הרחק מטלוויזיה, מחשבים או מכשירים אחרים שעלולים להסיח את הדעת. ניתן גם לקבוע זמנים שבהם הבית שקט ומתאים לאימון.

2. סביבה דיגיטלית תומכת

- שימוש באפליקציות תומכות: ישנן אפליקציות רבות שיכולות לסייע בלימוד נגינה, כמו מטרונמים דיגיטליים, אפליקציות תווים או תוכנות להקלטה והשמעה. שימוש בכלים אלו יכול להפוך את האימון למהנה ומועיל יותר.
- הגבלת זמן מסך: כדי למנוע הסחות דעת, מומלץ להשתמש באפליקציות שמגבילות את זמן השימוש ברשתות חברתיות או משחקים במהלך זמן האימון. כך, התלמיד יוכל להתמקד בנגינה ללא הפרעות.

3. סביבה חברתית תומכת

- קבוצות נגינה: עידוד התלמיד להצטרף להרכבים או קבוצות נגינה יכול להגביר את המוטיבציה ולהפוך את האימון לחוויה חברתית מהנה.
- מודלים לחיקוי: חשיפת התלמיד למוזיקאים מצליחים או להופעות יכולה להוות השראה ולהגביר את הרצון להתמיד ולהשתפר.

4. בניית שגרה והרגלים

- קביעת זמנים קבועים: הגדרת זמן קבוע ביום לאימון, כמו לאחר ארוחת הצהריים או לפני השינה, יכולה להפוך את הנגינה לחלק משגרת היומיום. הרגל זה מסייע בהתמדה לאורך זמן.
- הצמדת האימון לפעולה יומיומית: יצירת עוגן לאימון בפעולה יומיומית קבועה, כמו "אחרי שאני עושה את X, אני הולך לנגן", יכול לסייע בהפיכת האימון להרגל אוטומטי.
- מעקב אחר התקדמות: ניהול יומן אימונים שבו התלמיד רושם את מהלך האימונים, ההצלחות והאתגרים, יכול לסייע בשמירה על מוטיבציה ובהבנת ההתקדמות לאורך זמן.

5. התאמת הציפיות והיעדים

- הצבת מטרות ריאליות: חשוב להציב לתלמיד מטרות ברורות השגה, הן לטווח הקצר (3-4 שבועות) והן לטווח הארוך (3-6 חודשים). הגדרת יעדים בצורה מדויקת מאפשרת לתלמידים לראות את עצמם מגיעים להישגים, מה שמגביר את המוטיבציה.
- חוויות הצלחה: הצלחות קטנות מצטברות להצלחות גדולות.
- חשוב לתת לתלמיד לחוש את ההתקדמות הקטנות ולהפוך את התהליך (ולא רק את התוצר) למשמעותי ומהנה.
- על ידי יצירת מעטפת תומכת זו, ניתן לסייע לתלמידים לפתח הרגלי אימון יציבים ולהתמיד בנגינה לאורך זמן.



צעד 4: שיתוף פעולה עם ההורים והסביבה

כדי להבטיח את הצלחת התלמידים בפיתוח הרגלי אימון בנגינה, חשוב לשתף פעולה עם ההורים ולבנות סביבה תומכת בבית.

המעורבות ההורית היא מרכיב מרכזי בהצלחת התלמידים.

כמורים, אנו פוגשים את התלמידים לזמן מוגבל בכל שבוע, ולכן התמיכה והעידוד מההורים בבית הם חיוניים להמשך התהליך.

הנה מספר דרכים לשיתוף פעולה עם ההורים:

- **הסברה וחינוך:** ערכו מפגשים עם ההורים כדי להסביר את חשיבות האימון היומיומי, את התועלות שבפיתוח הרגלי נגינה, וכיצד הם יכולים לתמוך בילדיהם.
- עדכונים שוטפים: שלחו להורים דיווחים תקופתיים על התקדמות התלמידים, כולל הישגים ואתגרים, כדי לשמור על מעורבותם ולהדגיש את חשיבות התמיכה הביתית.
- הצעות לסביבה תומכת בבית: המליצו להורים ליצור בבית פינה ייעודית לנגינה, חופשית מהסחות דעת, עם כלי הנגינה נגישים ומוכנים לשימוש.

בניית סדר יום ושבוע

כדי להטמיע את האימון כחלק משגרת היומיום של התלמידים, חשוב לקבוע זמנים קבועים לאימון ולהפחית הסחות דעת:

- קביעת זמנים קבועים: המליצו לתלמידים ולהוריהם לקבוע זמנים ספציפיים לאימון בכל יום, אפילו אם מדובר ב-5-10 דקות בלבד. עקביות היא המפתח לפיתוח הרגלים.
- הימנעות מהסחות דעת: הדריכו את התלמידים לכבות מסכים ומכשירים אלקטרוניים אחרים במהלך זמן האימון, כדי להתרכז ולהפיק את המרב מהזמן המוקדש לנגינה.
- מעקב אחר התקדמות: עודדו את התלמידים לנהל יומן אימונים שבו יתעדו את זמני האימון, התכנים שעליהם עבדו והרגשות שהתעוררו במהלך האימון. שיתוף היומן עם ההורים יכול לחזק את המעורבות והמחויבות של שני הצדדים.

שיתוף פעולה הדוק עם ההורים ובניית סביבה ביתית תומכת יאפשרו לתלמידים לפתח הרגלי אימון יציבים ולהתקדם בנגינה בצורה משמעותית.



צעד 5: הובלה ודוגמה אישית - הובלת התהליך

כדי להוביל את התלמידים שלכם להתמדה אמיתית, עליכם להפוך למנהיגים בתהליך, להוות דוגמה אישית ולהפוך את התהליך למהנה ומשמעותי עבורם. **הובלה ודוגמה אישית.**

התנהגותכם כמורים משפיעה רבות על התלמידים.

כאשר אתם מדגימים בהתנהגותכם את הערכים וההרגלים שאתם מבקשים להנחיל, התלמידים לומדים מכם בצורה ישירה. לדוגמה, אם אתם מדגישים את חשיבות ההתמדה והמשמעת העצמית, עליכם להראות זאת בהתנהלותכם היומיומית. דוגמה אישית כזו מעודדת את התלמידים לאמץ את אותם ערכים והרגלים.

הפיכת התהליך למהנה ומשמעותי

למידה משמעותית מתרחשת כאשר התלמידים כאשר הלמידה היא חוויה רגשית ואין כמו מוזיקה כדי לייצר חוויה מסוג כזה. השתמשו בשפת התלמידים כדי לרתום אותם לתוך העולם הקסום של הנגינה והשירה.

- **שימוש בטכנולוגיה:** הטמעת כלים טכנולוגיים, כמו סרטונים, אפליקציות ומשחקים חינוכיים, יכולה להפוך את הלמידה לאינטראקטיבית ומהנה יותר עבור התלמידים.
- **למידה מותאמת אישית:** התאימו את קצב ההוראה והרפרטואר לקצב של כל תלמיד וליעדים, אותם פירות שהוא חיפש לקטוף בתחילת הדרך.
- **הוראה יצירתית:** השתמשו בשיטות הוראה חדשניות ויצירתיות, השתמשו בכלים ויזואליים, באפליקציות שיעזרו להם ללמוד קצב, תווים. שיאפשרו להם לאלתר עם ליווי בבית.

על ידי הובלה ודוגמה אישית, והפיכת תהליך הלמידה למהנה ומשמעותי, תוכלו לעודד את התלמידים לאמץ הרגלי אימון בנגינה ולהתמיד בהם לאורך זמן.

המפתח להצלחה בידיים שלכם

הצלחות קטנות מצטברות להצלחות גדולות!

זכרו, התמדה ובניית הרגלים הם תהליכים הדורשים זמן, סבלנות ומעורבות. היו שם עבור התלמידים שלכם, הובילו אותם בצעדים קטנים, ובנו יחד איתם את הדרך להצלחה.



מה עושים מפה הלאה ואיך להמשיך לקבל ממני הכוונה, כלים וליווי?

כולנו אלופים ואלופות ברכישת ידע וכולנו יצירתיים בצורה בלתי רגילה, רק שהאתגר הגדול בטח ובטח בימים אלו הוא היישום. לצאת לשטח - ולנסות בלי חשש.

רק מתוך הניסיון נדייק את הדברים כך שיתאימו לנו. נרכוש ניסיון וביטחון במה שאנחנו עושים ועושות.

ולכן, כשלב ראשון אני ממליצה בחום להתחיל וליישם את 5 הצעדים הפשוטים. כן - ממש עכשיו!
גם הצעד הקטן ביותר יגרום לך לתחושת שליטה, ביטחון אנרגיה חיובית וחיונית תנועה מובילה לתנועה - וגם צעד קטן שלך כמורה, יכול להוביל לשינויים משמעותיים.

• כלים וטיפים נוספים ניתן למצוא **בעמוד האינסטגרם שלנו**

• יש עוד המון תוכן שמחכה לך **בלוג**

• וכמובן ניתן למצוא המון טיפים גם **בפודקאסט**

אני מנחה ומלווה מורים ומרות לנגינה ושירה בתוכניות ליווי מושקעות כמו גם בתהליכים אישיים. מוזיקאים המבינים שהתמדה היא שם המשחק. שמעוניינים לבנות לעצמם חיים יציבים ומשגשגים ולהגיע לכל היעדים שלהם. ליציבות מקצועית ואישית, נחת רוח ומימוש עצמי בחיים האישיים והמקצועיים.



מחכה לך פה הטבה ענקית ממני!

שיחת פיצוח אישית ללא עלות שתעשה לך סדר איך להגיע ליציבות כלכלית ולרשימת המתנה של תלמידים שרוצים דווקא אותך!

בלחיצה כאן נרשמים לשיחה

לוקי, גיזי



כל הזכויות שמורות ל MIA Israel@