**לא הצליח לי: מחשבות מכשילות**

|  |  |
| --- | --- |
| **מטרות המפגש** | 1. זיהוי והתבוננות במחשבות שיש בחוסר הצלחה
2. היכרות עם עיוותי חשיבה נפוצים, בירור איפה הם מכשילים אותי, וגילוי דרכים שיעזרו מולם

**למעוניינים- ניתן לחלק את המפגש ל-2 עוקבים:** האחד הוא זיהוי השדונים המחשבתיים שלנו במצבי חוסר הצלחה ובירור למי מהם אני רגיש, והשני הוא הכרות עם מחשבות אלטרנטיביות ואילו מהן יכולה לסייע לי |
| **טקס פתיחה/ זמן מעבר** | * טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש
* אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות).
 |
| **שער כניסה****גשר למשתתפים** | אנחנו ממשיכים בעדשת 'לא הצליח לי'.במפגש הקודם שתפנו בכישלונות, במקומות שלא הצלחתנו. דברנו על מה נתפס בעינינו ככישלון, איך זה מרגיש, מה אנחנו חושבים על עצמנו ברגעים האלו, איך יוצאים מזה. היום נתמקד במחשבות שיש שלנו סביב הכישלונות: המחשבות שמביאות אותנו לחשוב שמשהו הוא בהכרח כישלון, המחשבות שיש לנו על עצמנו, המחשבות שיש לנו על האירוע שלא חוסר ההצלחה כשחולף הזמן.  |
| **התנסות** | **קלידוסקופ (שלב א: הכרות עם השדונים המחשבתיים )**קלידוסקופ הוא מכשיר אופטי לצפייה בצורות, בכל פעם שמסובבים- הצורות זזות ומתגלה תמונה אחרת לצפייה. התרגיל הבא אנחנו נעשה מעין קלידוסקופ בכיתה. אני אספר על מקרה של חוסר הצלחה, ואתן לכמה משתתפים פה כרטיסיות. דרך זוויות הראייה שיש להם בכרטיסיה הם יפרשו את האירוע (כמו שינוי של צורות בקלידוסקופ- שינוי של צורות חשיבה ופרשנויות לאותה סיטואציה). סיפור- **כשלא הצליח לי**"כשהייתי בבית הספר היה לנו מועצת תלמידים. כל התלמידים הכי נחשבים היו שם, וידעתי כשאגיע לגיל המתאים, אני אנסה גם להיבחר. וכהגעתי לזה- באמת החלטתי ללכת על זה. לא הייתי התלמיד הכי מקובל, הייתי בסדר, למרות שידעתי שזו בעיקר תחרות פופולאריות- הרגשתי שיש לי סיכוי. חוץ ממני הוא עוד 5 בתחרות. לאחת- לא היה ממש סיכוי, אבל ה-4 האחרים היו ממש חזקים. רק שלושה יכלו להיבחר- ככה שאני הייתי בתחתית שרשרת המזון. גייסתי לזה את כל המשפחה שלי, גם שני חברים טובים. כולם עזרו לי להכין שלטים, עברתי בין כל הכיתות והסברתי. אחרי שבוע ארוך של קמפיין, מלא הסברים, שלטים וסוכריות- היו בחירות. הגעתי למקום הרביעי (לפחות לא האחרון). לא נכנסתי למועצת התלמידים, אלא ה-3 שהיו הרבה יותר מקובלים ומובילים ממני. סיימתי את היום עם דמעות בעיניים ושורף בגרון. מרוב שהתביישתי פשוט הלכתי הבייתה, וכל השלטים נשארו בבית הספר. בראשון בבוקר באתי מוקדם להוריד אותם לפני שיראו אותי ואותם". * אפשר כמובן במקום הסיפור הנ"ל לשתף בכל סיפור של חוסר הצלחה של המשתתפים/ המנחה
* נבחר 5 משתתפים שרוצים לשחק את התפקיד, הם יציגו את הפרשנויות השונות- במילים שלהם**.** נחלק לתלמידים את כרטיסיות הקלידוסקופ.
* **לאחר ההצגה אפשר לשאול: איזו פרשנות הציג X לסיפור ששמענו?**
* לאחר שהציגו נבקש מהם לספר זווית החשיבה שכתובה להם בכרטיס**.**
* נסביר כי **עיוותי חשיבה** הם הטיות חשיבתיות של המציאות או של השלכותיה באופן שגוי. **מה שראינו ושמענו כאן בהתנסות אלו הן פרשנויות שליליות שונות לאירוע- לא המציאות עצמה.**
* *למנחה: אפשר לקרוא כאן קצת יותר על עיוותי החשיבה:* [*https://did.li/L0nIw*](https://did.li/L0nIw)

**אפשרות לעבודה בזוגות*** נחלק לכל זוג תלמידים את דף עיוותי החשיבה, הם יכולים לקרוא את הדף, ולשתף בסיפור של חוסר הצלחה שבעקבותיו היו להם מחשבות שליליות.

**שאלות לדיון בזוג:*** איזה מחשבות היו לך אחרי שחווית חוסר הצלחה?
* האם יש משהו בדפוסי החשיבה שמוצגים בדף שלפעמים מזכיר לך את המחשבות שלך?
 |
| **עיבוד** | * בעצם היה לנו פה תרגיל 'משולב'- המחזת תיאטרון של כמה קולות שונים של חשיבה עם פרשנויות שליליות לאירועים שתוארו. לאחר מכן התבקשתם אתם להסתכל על הדף ולראות האם גם אתם לפעמים 'מתגלשים' לדפוסי חשיבה האלה.
* איך הייתה הכתיבה? איזה סיפורים שמעתם?
* האם זיהיתם משהו מהפרשנויות האלו בעצמכם לפעמים?
 |
| **העמקה** | * אם נחזור לסיפור שהתחלנו איתו- איזה מחשבות רעות היו שם למספר?
* נקרין לתלמידים את השיר אויב/ נועם חורב:

"בסוף אניהאויב הכי גדול של עצמי.הרי אני זה שמנשים את הפחדים הנסתריםויודע איך ללחוץ לי על כל הכפתוריםאני זה שכורך ואז מותח את החבלובטיימינג מושלם- שם לעצמי רגלאני זה שכותב את כל התסריטיםשסוגר לי את הדלתות, ומאכיל את עצמי סרטיםאני זה שבגללו הלב שלי תקועשמלטף ומאכיל את הילד הפגועאני זה שעומד מול המראה בלי רחמיםומשנן את הטעויות, הכשלונות, הפגמיםאני זה שמנסר לי עוד שלב בסולםשמכיר את החולשות שלי, יותר טוב מכולם.וברגעים הקשיםהכי קל להאשיםאת כל האנשיםאבל בסוף זה רק אני שמחלק לי עונשיםוכמה זה מסובך לנסות להתקרבולהפוך את האויב הכי גדול שלנו-לאוהב"* אפשר להזמין את התלמידים לבחור שורה שמדברת אליהם בשיר ולשתף.
* חורב מדבר בשיר על המחשבות המכשילות שלו, על זה שלפעמים הוא האויב, המבקר הכי גדול של עצמו.
* אפשר לעשות סיכום ביניים- דברנו על השדונים המחשבתיים שלנו, על האויבים במחשבות.

**שלב ב': מחשבות מחזקות*** מה אתם אומרים לעצמכם/ אומרים לאחרים כשהם חושבים או מתבטאים ככה כשהם חווים חוסר הצלחה או קושי?
* אפשר להניח על הרצפה את המשפטים של המחשבות המחזקות, לקרוא אותם יחד ולדבר על המשמעות של כל אחד.
* נוכל לאפשר למי שרוצה לבחור מחשבה מחזקת שיכולה לסייע לו ברגעים קשים
* לכולנו יש לעיתים מחשבות קשות על עצמנו, מחשבות מבקרות ושיפוטיות, במיוחד כשלא מצליח לנו. ראינו היום שהן רק 'מחשבות רעות', שאפשר להתבונן עליהן, להבין בדיעבד שהן רק המחשבה ולא המציאות עצמה, הן לא מגדירות אותנו, הן רק מחשבות, הן לא "אנחנו", אלא מחשבות שנמצאות בנפש, בתודעה.
* שאפשר להפוך אותן למחשבות טובות על עצמנו תוך מיקוד בחוזקות שלנו, ביכולת שלנו להתמודד על חוסר ההצלחה, במאמצים שהשקענו בדרך, ברווחים שיש לנו למרות שלא הגענו ליעד שרצינו.
 |
| **סיכום המפגש** |  עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...שחקנו ב...ראינו ש... שמענו קולות ש... משקפים כיצד עבדה בקבוצה: השתתפות, צורת השיח, פתיחות, כנות וכו'  |