

לא הצליח לי: מחשבות מכשילות

<p>1. זיהוי והתבוננות במחשבות שיש בחוסר הצלחה 2. היכרות עם עיוותי חשיבה נפוצים, בירור איפה הם מכשילים אותי, וגילוי דרכים שיעזרו מולם</p> <p>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</p>	<p>מטרות המפגש</p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות).</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>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 הצלחה כשחולף הזמן.</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>

	התנסות
<p>קלידוסקופ (שלב א: הכרות עם השדונים המחשבתיים)</p> <p>קלידוסקופ הוא מכשיר אופטי לצפייה בצורות, בכל פעם שמסובבים- הצורות זזות ומתגלה תמונה אחרת לצפייה.</p> <p>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).</p>	
<p>סיפור- כשלא הצליח לי</p> <p>"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.</p> <p>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".</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> אפשר כמובן במקום הסיפור הנ"ל לשתף בכל סיפור של חוסר הצלחה של המשתתפים/ המנחה <input type="checkbox"/> נבחר 5 משתתפים שרוצים לשחק את התפקיד, הם יציגו את הפרשנויות השונות- במילים שלהם. נחלק לתלמידים את כרטיסיות הקלידוסקופ. <input type="checkbox"/> לאחר ההצגה אפשר לשאול: איזו פרשנות הציג X לסיפור ששמענו? <input type="checkbox"/> לאחר שהציגו נבקש מהם לספר זווית החשיבה שכתובה להם בכרטיס. <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> למנחה: אפשר לקרוא כאן קצת יותר על עיוותי החשיבה: https://did.li/L0nlw 	
<p>אפשרות לעבודה בזוגות</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> נחלק לכל זוג תלמידים את דף עיוותי החשיבה, הם יכולים לקרוא את הדף, ולשתף בסיפור של חוסר הצלחה שבעקבותיו היו להם מחשבות שליליות. 	
<p>שאלות לדיון בזוג:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> איזה מחשבות היו לך אחרי שחוויית חוסר הצלחה? <input type="checkbox"/> האם יש משהו בדפוסי החשיבה שמוצגים בדף שלפעמים מזכיר לך את המחשבות שלך? 	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> איך הייתה הכתיבה? איזה סיפורים שמעתם? <input type="checkbox"/> האם זיהיתם משהו מהפרשנויות האלו בעצמכם לפעמים? 	עיבוד

- אם נחזור לסיפור שהתחלנו איתו- איזה מחשבות רעות היו שם למספר?
 נקרין לתלמידים את השיר אויב/ נועם חורב:

"בסוף אני

האויב הכי גדול של עצמי.

הרי אני זה שמנשים את הפחדים הנסתרים

ויודע איך ללחוץ לי על כל הכפתורים

אני זה שכורך ואז מותח את החבל

ובטיימינג מושלם- שם לעצמי רגל

אני זה שכותב את כל התסריטים

שסוגר לי את הדלתות, ומאכיל את עצמי סרטים

אני זה שבגללו הלב שלי תקוע

שמלטף ומאכיל את הילד הפגוע

אני זה שעומד מול המראה בלי רחמים

ומשנן את הטעויות, הכשלונות, הפגמים

אני זה שמנסר לי עוד שלב בסולם

שמכיר את החולשות שלי, יותר טוב מכולם.

וברגעים הקשים

הכי קל להאשים

את כל האנשים

אבל בסוף זה רק אני שמחלק לי עונשים

וכמה זה מסובך לנסות להתקרב

ולהפוך 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.



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'

**סיכום
המפגש**