

## יצירת פרשנויות חדשות ומיטיבות לחלומות

<p>- היכרות עם המושג reframing ושימוש בו בחיי היומיום דרך מתודה של הטבת חלום .</p> <p>- יצירת תחושת מסגולות דרך פיתוח היכולת לייצר פרשנות חדשה לאירועים שונים</p>	<p><b>מטרות</b></p>
<p>טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות). מצורף בקובץ.</p>	<p><b>טקס פתיחה/ זמן מעבר</b></p>
<p>שלום לכולם, אנחנו ממשיכים בעדשת החלומות. היום ניקח את החלומות לכיוון קצת שונה ממה שעסקנו בו עד עכשיו. היום נתנסה יחד בהטבת חלום שאחד מהמשתתפים חלם בלילה, ונחשוב על הקשר בין היכולת לעשות הטבת חלום לבין המציאות והשימוש בזה גם בחיים האמיתיים. המפגש הזה יעזור לנו להיות יותר מדויקים ומיטיבים כלפי עצמנו, דרך חקירה של חלומות שחלמנו והיכולת שלנו לתת להם פרשנות שונה.</p>	<p><b>שער כניסה גשר למשתתפים</b></p>
<p>נבקש ממתנדב לשתף בחלום שחלם ושהיה רוצה לעשות עליו הטבת חלום או שהוא לא מבין את פשרו .</p> <p>נסביר מראש למשתתפים שהמתנדב שמביא את החלום יקבל פרשנויות והסברים שונים לחלום שלו ובהתאם לזה רק מי שיתאים לו ישתתף ויביא את החלום שלו.</p> <p>המתנדב יושב באמצע המעגל ומספר את החלום.</p> <p>לאחר סיפור החלום המשתתפים מוזמנים להציע הסברים ופרשנויות שונות לחלום (בעיני החלום הזה הוא על.. החלום הזה אומר ש... ) לאחר הסברים המוצעים, המתנדב מספר את החלום שלו מחדש דרך ההסבר שהכי מצא חן בעיניו.</p>	<p><b>התנסות</b></p>
<p>נשאל את המתנדב:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- איך היה לספר את החלום שלך ולקבל פרשנויות שונות לגביו?</li> <li>- איך עכשיו אתה מסתכלת על החלום עם הפרשנות החדשה?</li> <li>- יש פרשנות מבין אלו שהוצעו לך שלא חשבת עליה?</li> </ul> <p>איך היה לכם כמשתתפים לחשוב על פרשנויות שונות לחלום של מישהו אחר?</p>	<p><b>עיבוד</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• אפשר לעשות גם הטבת חלום במציאות? איך?</li> <li>• האם אני אוהב שמציעים לי פרשנויות שונות לאירועים שקרו לי?</li> <li>• יש למישהו סיטואציה עליה היה רוצה שנעשה ריפריימינג-מסגור מחדש (כמו הטבת חלום) לאירוע שקרה לך?</li> </ul> <p>נרחיב על המושג: (מתוך אתר מכון טמיר) ניתן להרחיב בקישור המצ"ב <a href="https://did.li/WHMCN">https://did.li/WHMCN</a></p> <p><b>ריפריימינג</b>, או מסגור מחדש (<b>Reframing</b>) היא טכניקה טיפולית בפסיכותרפיה, שמטרתה ליצור נרטיב אלטרנטיבי להסתכל על מצבים, בני אדם או מערכות יחסים, באמצעות שינוי המשמעות הסובייקטיבית שמיוחסת אליהם.</p> <p>מטפלים משתמשים באסטרטגיה זו כדי לעזור למטופל להסתכל על סיטואציות מזווית שונה, בדרך כלל חיובית יותר.</p>	<p><b>העמקה</b></p>



עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על.. הצגנו את...ראינו ש...  
קולות ש...  
זה המקום גם לשקף כמנחה איך ראית אותם כקבוצה: הקשבה, השתתפות, דיבור פתוח  
ועוד. בשלב זה ניתן גם להזמין את המשתתפים להתבוננות משלהם על מה שהיה במפגש:  
איך הרגיש המפגש? השיחה בקבוצה?

**סיכום  
המפגש**