

לא הצליח לי: חמלה עצמית

<p>1. תרגול של חמלה ואמפתיה- כלפי משתתפים אחרים בקבוצה, וחמלה עצמית- המשתתפים לעצמם בעקבות כישלונות, חוסר הצלחות.</p> <p>2. הבנת חשיבות החמלה העצמית והאמפתיה ביחס של בין אדם לעצמו וחיזוק תחושת המסוגלות מתוך כך</p> <p>3. פיתוח תחושת מסוגלות להתמודדות עם כישלונות דרך חמלה עצמית.</p>	<p>מטרות המפגש</p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישרים בסטינג מתאים, חיך והזמנה להיכנס למפגש.</p> <p>- אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות).</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>אנחנו ממשיכים היום בעדשת 'לא הצליח לי', ומרכיבים משקפיים ורודות, צמריריות ורכות במיוחד שדרכן נלמד להסתכל על עצמנו ברגעים הפחות מוצלחים, בפספוסים, בכישלונות, בהפסדים- ועדיין לראות שאנחנו בסדר גמור. היום נדבר- על חמלה, אמפתיה ובעיקר על חמלה עצמית.</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>
<p>חימום</p> <ul style="list-style-type: none"> • יושבים יחד במעגל. המנחה מספר סיפור קצר על כשלון שאיתו התלמידים יכולים להזדהות. לדוגמה: תלמיד שהחליט לשפר את הלימודים שלו כדי להתקבל למגמה יוקרתית/ להתקבל לבית ספר שמאד רצה בתחום מקצועי, עבד מאד קשה במשך כמה חודשים, אבל בסוף נדחה ולא התקבל. הוא מרגיש נורא, מבואס, נכשל למרות שעבד ממש קשה ובסוף לא הגיע לתוצאה, עכשיו גם יצטרך להודות בפני כולם שנכשל, שלא התקבל וללמוד במגמה/ בית ספר שלא רצה. • נשאל את התלמידים: מה הייתם אומרים לו? איך הייתם מנחמים אותו אילו הוא היה חבר שלכם? (לדוגמה: להזדהות איתו- זה לא הוגן, זה ממש מבאס/ חמלה- אתה כזה אדיר שעבדת כל כך קשה, ממש התאמצת ועבדת קשה, כל הכבוד לך על זה) • נאסוף את התשובות של התלמידים ונחבר למושג חמלה- חמלה מוגדרת כרש של השתתפות בסבל המלווה לרוב ברצון להקל או להפחית מן הסבל של האחר; ביטוי של טוב-לב מיוחד כלפי הסובל. חמלה נובעת מתוך אמפתיה ומאופיינת בדרך כלל במעשים בהם בעל החיים החש חמלה מנסה לסייע לאלה אשר כלפיהם הוא חש רגש זה (ויקיפדיה). • כמו שיש לנו חמלה כלפי אחרים, יכולה וצריכה להיות לנו חמלה עצמית, כלומר חמלה כלפי עצמנו. <p>לחמלה עצמית כמה הגדרות, אבל אחת הפשוטות ביותר היא זו: היכולת לזהות את הכאב, הסבל או הקושי של עצמי, להכיר בהם, להבין שהם אנושיים וחלק מהחיים, ולנהוג בטוב לב כלפי עצמי לאחר הזיהוי הזה. לא לשפוט את התחושות האלו, לא לנסות להתעלם מהן ולא להיות ביקורתי כלפי עצמי בהקשר. בעצם- חמלה עצמית היא האופן בה אדם נוהג בטוב לב כלפי עצמו, כמו שהיה מתנהג כלפי חבר טוב. כשאנחנו נתקלים בקשיי החיים, או מתעמתים עם טעויות אישיות, כישלונות וליקויים, כשיש לנו חמלה עצמית- התגובה לכך תהיה בנעימות, בטוב לב כלפי עצמנו, בהכרה שהסבל הוא משותף לכולם, ולא בשיפוט עצמי וביקורת. בחמלה, וחמלה עצמית בפרט, יש מרכיב גדול מאוד של לראות את התמונה הגדולה של מי אנחנו/מי האחר, מעבר לחוויית חוסר הצלחה או הטעות המקומית.</p> <p>במפגש היום נתרגל חמלה עצמית.</p>	<p>התנסות</p>

<p>תרגול בחמלה עצמית</p> <ul style="list-style-type: none"> • נחלק לכל משתתף דף תרגיל לחמלה עצמית לכתיבה אישית 	
<ul style="list-style-type: none"> • איך הרגשתם בתרגיל? • איזה מילים של נחמה כתבתם לעצמכם? נזמין את התלמידים לשתף 	<p>עיבוד</p>
<ul style="list-style-type: none"> • דיבור פנימי- אנו חיים בעולם שבו אירוע רודף אירוע. אבל האופן שבו אנחנו מגיבים לאירועים, או מפרשים אותם, קשור למשהו פנימי, והוא הדיבור הפנימי שלנו: הפרשנות שלנו את המציאות, המחשבות שלנו. מה הדיבור הפנימי שלכם כשאנחנו נכשלים? מה אתם אומרים לעצמכם? • מה התפקיד של החמלה העצמית במקומות כאלו? • איזה דיבור פנימי יכול לעזור במקרים כאלה? (הדיבור הפנימי שלנו עם עצמנו יכול להיות מיטיב, חומל ובונה, ויכול להיות גם שיפוטי, ביקורתי וקשה. המחשבות שלנו משפיעות על ההתנהגויות שלנו, וכך מייצרות את המציאות שאנו בונים לעצמנו. אם נבחר - ניתן לתרגל דיבור פנימי בריא וחיובי יותר עם עצמנו). • איך אפשר ביום- יום כשאנחנו לא מצליחים, אפילו דברים קטנים להיות יותר חומלים כלפי עצמנו? 	<p>העמקה</p>
<p>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'</p>	<p>סיכום המפגש</p>