

## אמפתיה – אמפתיה לעצמי

<p>1. המשתתפים יבינו מה כוללת אמפתיה לעצמנו וכיצד אפשר ליישם אותה בחיי היום יום</p> <p>2. המשתתפים יזהו את הרווחים בלהיות אמפתיים לעצמם</p> <p>3. חיזוק תחושת הביטחון, קבלה עצמית של המשתתפים בעצמם</p>	<p><b>מטרות המפגש</b></p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש.</p> <p>- אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות).</p>	<p><b>טקס פתיחה/ זמן מעבר</b></p>
<p><b>במפגש הקודם</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• דברנו על אמפתיה כשאנחנו בסערה, בקונפליקט או וויכוח.</li> <li>• דברנו על כל שלכל צד בוויכוח יש נקודות מבט שונות, והכרה בנקודת המבט השונה מאפשרת לנו להיות אמפתיים לצד השני ולנסות לפתור את הקונפליקט בהסכמה ולא בהכרעה.</li> <li>• בקשתי מכם שלקראת המפגש שלנו תהיו קשובים יותר, ואם יש לכם קונפליקט תשימו לב לעצמכם, וגם לצד השני – מה הרגשתם? מה רציתם להשיג? (צורך כלפי חוץ... צורך עומק). מה רצה לדעתכם הצד השני?</li> <li>• עד כמה הצלחתם להיות קשובים לזה בהתנגשות?</li> <li>• נזמין את התלמידים לשתף (אפשר בזוגות)</li> </ul> <p><b>היום במפגש</b></p> <p>נתבונן גם על עצמנו, ונתרגל אמפתיה כלפי עצמנו. איך?</p> <p>אמפתיה היא כלפי הזולת, וכך תרגלנו אותה עד כה. אבל כדי שנוכל להיות אמפתיים, מבינים, לא שיפוטניים כלפי אחרים – אנחנו צריכים להיות ככה גם כלפי עצמנו.</p>	<p><b>שער כניסה גשר למשתתפים</b></p>
<p><b>כתיבה אישית/תרגול בזוג</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מחלקים לכל משתתף דף לכתיבה אישית או שאפשר לשתף בזוג.</li> <li>• כל משתתף משתף במשהו שקרה לו לאחרונה והוא התבאס/כעס/התאכזב בעצמו.</li> <li>• שאלות להעמקה בזוג (ראו עזר נפרד, המשתתפים בוחרים איזה שאלה לשאול):</li> </ul> <p><b>שאלות להבנה והבהרה:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- מה קרה בדיוק באותה סיטואציה?</li> <li>- מה היו התחושות הראשוניות שלך כשהמקרה קרה?</li> <li>- איך הגבת באותו רגע, ומה הרגשת לאחר מכן?</li> </ul> <p><b>שאלות לרגש ולתחושות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- איך המקרה הזה גרם לך להרגיש כלפי עצמך?</li> <li>- איך אתה מרגיש עכשיו כשאתה מסתכל על זה?</li> <li>- האם יש תחושות פיזיות שקשורות למקרה הזה (כמו מתח בשרירים, דפיקות לב)?</li> </ul> <p><b>שאלות להתבוננות וללמידה:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- מה לדעתך היית רוצה לעשות אחרת אם היית חוזר לאותו רגע?</li> <li>- האם יש משהו שאפשר ללמוד מהחווייה הזו?</li> <li>- מה היית אומר לחבר קרוב שהיה עובר את אותו מצב?</li> </ul> <p><b>שאלות להעצמה חיובית:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- האם יש דברים חיוביים שלמדת על עצמך בעקבות המקרה הזה?</li> <li>- מה אתה מעריך בעצמך, גם כשאתה עושה טעויות?</li> </ul>	<p><b>התנסות</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• איך הרגשתם בתרגיל?</li> <li>• איזה שאלות שאלתם?</li> <li>• עם אלו מסקנות או מחשבות יצאתם?</li> </ul>	<p><b>עיבוד</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• נזמין את אחד המשתתפים לשתף בסיפור שלו.</li> <li>• האם הצלחתם להיות אמפתיים כלפי עצמכם במהלך המשימה הזו? מה אמרתם? מה עשיתם? איך זה הרגיש?</li> <li>• אם התלמידים לא משתפים – אפשר לספר סיפור בסגנון הבא: יונתן, תלמיד ביתה י', היה בטוח שהוא מוכן למבחן במתמטיקה. הוא למד כל השבוע והשקיע הרבה זמן בתרגולים. ביום המבחן, יונתן הרגיש לחוץ מאוד. בזמן המבחן הוא התבלבל בכמה שאלות פשוטות ועשה טעויות שטותיות. כשהמבחן הסתיים, הוא ידע שהציונים לא יהיו טובים כמו שחשב. יונתן הרגיש אכזבה עצמית גדולה. הוא היה מאוכזב מעצמו כי הוא ידע שהוא יכול היה לעשות יותר טוב אם היה מרוכז יותר ופחות לחוץ. הוא חשב שהוא איכזב את המורים ואת ההורים שלו.</li> <li>• 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)</li> <li>• אחד הכלים שיש לנו באמפתיה כלפי עצמנו היא דיבור פנימי – כלומר מה שאנחנו אומרים לעצמנו. וכמו שהיינו מנסים לנחם חבר טוב, ולהיות אמפתיים כלפיו – גם כלפי עצמנו, חשוב שנפעיל את אותו דיבור.</li> <li>• מה אנחנו יכולים להגיד לעצמנו ברגעים שאנחנו כועסים, מאוכזבים, מבואסים מעצמנו? אפשר להזכיר את הדברים הבאים:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- קבלה עצמית – להבין שאנחנו אנושיים, שעשינו הכי טוב באותו הרגע, ולטעות זה אנושי.</li> <li>- ללמוד מזה – לאמץ עמדת למידה. במקום: "הרסתי הכל... אכזבתי... וכדומה, אפשר לעבור ל: "מה קרה לי שם? מה הפעיל אותי? מה התחיל את כל העניין? מה יכול לעזור לי בפעם הבאה כשאהיה במצב שונה?"</li> <li>- להתבונן על עצמנו במבט חיצוני – כלומר, כמו שתרגלנו בהתחלה, במבט של חבר טוב. כשקורה לנו משהו כזה, לשאול את עצמנו: "מה _____ היה אומר על מה שקרה לנו? מה הוא היה אומר לי עבשיו כדי לשפר לי את מצב הרוח?"</li> </ul> </li> <li>• איך אפשר ביום- יום כשאנחנו לא מצליחים, אפילו דברים קטנים להיות יותר אמפתיים כלפי עצמנו?</li> <li>• איך הכלים שהזכרנו יכולים לבוא לידי ביטוי כשקורה לכם משהו כזה?</li> </ul>	<p><b>העמקה</b></p>
<p>אנחנו מסיימים היום את 4 המפגשים בנושא של אמפתיה. אפשר לבקש מהמשתתפים לסכם במילה/ משפט עם מה יצאו מהמפגשים האלו? מה הרגישו שלמדו?</p> <p>אפשר לסיים עם השיר כולנו זקוקים לחסד/ של נתן זך (לחלק/ לבחור שורה משיר)</p>	<p><b>סיכום המפגש</b></p>

**כולנו זקוקים לחסד/נתן זך**

כולנו זקוקים לחסד,  
כולנו זקוקים למגע.  
לרכוש חום לא בכסף,  
לרכוש מתוך מגע.  
לתת בלי לרצות לקחת  
ולא מתוך הרגל.



כמו שמש שזורחת,  
כמו צל אשר נופל.  
בואי ואראה לך מקום  
שבו עוד אפשר לנשום.

כולנו רוצים לתת  
רק מעטים יודעים איך.  
צריך ללמוד כעת  
שהאפשר לא מחייך,  
שמה שניתן אי פעם  
לא ילקח לעולם.

שיש לכל זה טעם,  
גם כשהטעם תם...  
בואי ואראה לך מקום  
שבו עוד מאיר אור יום.

כולנו רוצים לאהוב,  
כולנו רוצים לשמוח.  
כדי שיהיה לנו טוב,  
שיהיה לנו כח.

כמו שמש שזורחת...