

מפגש 2: איזון ותיקון מחשבות מכשילות ושליטה על

מיקוד הקשב

מטרות המפגש השני:

לעזור לילדים לזהות מחשבה מכשילה ולהחליפה במחשבה מקדמת (מאזנת) המשקפת באופן יותר מדויק את הרגשתם.
לעזור לילדים להתמודד עם המחשבות הטורדניות שנשארות גם אחרי תהליך האיזון.

מבנה המפגש והזמן המוערך

1. תרגול פתיחה של נשימות איטיות (5 דקות)
2. טיפול במחשבות מכשילות, מודל "שלושת הצעדים" (20 דקות)
3. המשחק "המלך אמר" עם מחשבות מכשילות (5 דקות)
4. תרגול בקבוצות (15 דקות)
5. ניתוח מקרה לצורך תרגול המשך בבית (10 דקות)
6. שליטה במיקוד הקשב (15 דקות)
7. תרגיל "הפיל הוורוד" (5 דקות)
8. סיכום
9. תרגול לבית (5 דקות כולל הסיכום)

הערה: הגדרת הזמן היא המלצה בלבד

החומרים הדרושים:

פלקט שלושת הצעדים:

צעד ראשון: זהו את המחשבה המתבטאת כאמירה שצצה לנו בראש.

זו מחשבה אוטומטית ש"קופצת" מעצמה.

צעד שני: שימו סימן שאלה (?) אחרי האמירה הזו.

הטילו ספק באמיתותה.

האם היא באמת נכונה באופן מוחלט כל כך?

צעד שלישי: אזנו את המחשבה באמצעות:

- א. ניסוח נכון ומדויק יותר של המחשבה המתייחס למה שאתם מרגישים/ חשים עכשיו, ולא מנוסח כעובדה מוחלטת;
- ב. ניסוח של פעולה שאותה כדאי לעשות כדי להקל.

חלק ראשון: תרגול פתיחה של נשימות איטיות

דברי המורה: בואו נתחיל את המפגש של היום בכמה דקות של נשימות איטיות, כמו שלמדנו. זכרו, שאפו ללא מאמץ ונשפו אוויר החוצה באיטיות רבה. בדרך כלל עדיף לעשות זאת בעיניים עצומות. לאט ובנוחות. אתם יכולים לשים יד אחת על הבטן ולהרגיש את התנועות של היד ושל הבטן בזמן שאתם נושמים (אם יש בועות סבון בכיתה אפשר להתחיל בכיתות הצעירות יותר עם יצירת בועות סבון גדולות לפני תרגיל הנשימה כדי להזכיר את העיקרון של הנשימה האיטית).

שתיים-שלוש דקות אימון של נשימות איטיות.

חלק שני: טיפול במחשבות מכשילות, מודל "שלושת הצעדים"

דברי המורה: מאז שהסתיימה המלחמה אנחנו עושים כל מאמץ לחזור לשגרה, לחזור לפעילויות הרגילות שלנו ולהמשיך וליהנות מדברים שהיינו רגילים ליהנות מהם בעבר. לפעמים זה מצליח ולפעמים אנחנו מוצפים במחשבות מאוד לא נעימות. הרבה פעמים אלה מחשבות מדאיגות שקשורות לתחושת חוסר הביטחון שלנו. כל מיני מחשבות מכשילות מתחילות להיכנס לראשנו, כמו לדוגמה:

"אין מקום בטוח",

"המלחמה הזאת זו רק התחלה",

"בטוח יקרה לי משהו",

"אני לא מספיק חזק כדי להתמודד עם עוד מלחמה",

כל רעש יכול להביא אותנו למחשבה:

"הטילים שוב מגיעים"

"הכול חוזר"

אילו מחשבות מכשילות עלו בתקופה האחרונה, בנוגע לתחושת הביטחון שלכם ולכוח הפנימי שלכם או של משפחתכם? (יש מקום להתאים את המחשבות לאירועי המלחמה).

חוסן - היום שאחרי, תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי, בעקבות המלחמה בדרום
תכנית לביה"ס העל יסודי
מרכז "חוסן"ע"ש כהן-האריס
שפ"י, משרד החינוך

הסבר למורה: ייתכן שהתלמידים יהססו בהתחלה לשתף פעולה עם גילוי המחשבות המכשילות שלהם. במקרה זה המורה תשתמש תחילה בדוגמאות שהובאו כאן או כאלה שהיא יכולה לשתף מעולמה.

המורה כותבת על הלוח את המחשבות שהועלו כאן ומחשבות שמעלים התלמידים.

דברי המורה: בואו נביט במשפטים האלה. האם מישהו יכול לזהות מה לא מדויק או לא נכון בכל אחת מהמחשבות האלה? (עם תלמידים קטנים יותר ייתכן שיש מקום לדלג על הניסיון הישיר שלהם לזהות את הכשלים).

המורה מקצה לתלמידים זמן לגלות בעצמם מה הכשל בכל משפט (ניסוח מחשבה על המציאות כתיאור ודאי של עובדה).

דברי המורה: עכשיו משזיהנו את הכשלים, איך הייתם מנסחים את המשפטים אחרת?

המורה מעודדת את התלמידים להציע דרכים לשנות/לתקן משפטים, במטרה לצמצם את המוחלטות שבעקבותיה תפיסת המציאות מתעוותת, ולעשותם פחות מוכללים, פחות בקצוות של "שחור-לבן", פחות מנבאי שחורות או מדביקי תווית. דוגמה של משפטים והדרך לשנותם:

- המשפט: **"אין מקום בטוח"**
השינוי: "רוב המקומות עדיין בטוחים"; "יש מקומות בטוחים"; "הממשלה והצבא שלנו עושים מאמצים אדירים כדי להבטיח שנמשיך בשגרת ימינו".
- המשפט: **"המלחמה הזאת היא רק התחלה"**
השינוי: "אנחנו לא יודעים מה יקרה בהמשך בעקבות המלחמה".
- המשפט: **"אני הכי טיפש בעולם" (אחרי שאמרתי שטות לפני כולם)**
השינוי: "גם אם אמרתי שטות, וגם אם אמרתי אותה לפני כולם, זה לא עושה אותי הכי טיפש בעולם. גם האדם הכי חכם בעולם (וזה ממילא לא אני) יכול לפעמים לומר שטויות".
- המשפט: **"בטוח יקרה לי משהו רע"**

השינוי: "אם קרה משהו למישהו שאני מכיר, או שאני יודע שקרו דברים רעים להרבה אנשים, זה לא אומר שלי חייב לקרות משהו רע, במיוחד אם אני שומר על עצמי".

דברי המורה: התשובות האלה שנתנו למחשבות המטרידות הן אמנם הגיוניות, אך ברגעים שבהם לא טוב לנו, לא תמיד נוכל לתקן בצורה כזאת את המחשבות שלנו. עם זאת, אנחנו יודעים שככל שנתמודד טוב יותר עם מחשבותינו המוגזמות והכוללניות, הן ישפיעו עלינו פחות. בדרך כלל כאשר ההרגשה שלנו משתנה לרעה, זה אומר שעברה לנו מחשבה לא טובה בראש.

במצבים כאלה אני מציעה שנטפל במחשבה **בשלושה צעדים** פשוטים שאינם דורשים אפילו תיקון ממשי של המחשבות:

"התמרור" שאומר לנו לעצור ולהתחיל בתרגיל הוא - **מצב הרוח שלנו שמשתנה לרעה.** כשמזהים תמרור זה אנחנו מניחים שמסתתרת ברקע מחשבה מטרידה ומכשילה.

1. **זהו את המחשבה** המתבטאת כאמירה שצצה לנו בראש, זוהי מחשבה אוטומטית שקופצת מעצמה.

2. **שימו סימן שאלה** אחרי האמירה הזו. הטילו ספק באמיתות שלה. האם היא באמת נכונה באופן מוחלט כל כך?

3. **אזנו את ניסוח המחשבה:**

א. באמצעות ניסוח נכון ומדויק יותר המתייחס למה שאתם מרגישים/חשים עכשיו ולא מנוסח כעובדה מוחלטת;

ב. באמצעות ניסוח של פעולה שאותה כדאי לעשות כדי להקל.

המורה מציגה את שלושת הצעדים על פלקט, שאותו היא תולה במקום בולט בכיתה.

דברי מורה: בואו נראה כיצד עובדים עם שלושת הצעדים, בעזרת אחת הדוגמאות: ליעד אומר: **"בטוח יקרה לי משהו רע"**. המורה כותבת את המשפט על הלוח ומקיימים דיון:

דברי המורה: כאשר ליעד אומר לי כזה דבר אני מאוד רוצה לומר לו –

"מה פתאום, למה שיקרה לך משהו רע? אני דווקא מאמינה שיקרה לך משהו טוב".

האם זה רעיון טוב לומר זאת? האם זה היה עוזר לליעד/לכם?

כאן יהיה דיון קצר שמטרתו להראות שמכיוון שליעד הרגיש כל כך רע בזמן שאמר זאת, אין

סיבה להאמין שנשכנע אותו כל כך בקלות. הוא הרי בטוח שיקרה לו משהו רע, ומדוע

שעכשיו יחשוב שיקרה משהו טוב? רק מפני שאמרנו לו?

חוסן - היום שאחרי, תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי, בעקבות המלחמה בדרום
תכנית לביה"ס העל יסודי
מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס
שפ"י, משרד החינוך

דברי המורה: לכן אני מציעה לליעד להשתמש בשיטת שלושת הצעדים.

1. **זהה את המחשבה:** "בטוח שיקרה לי משהו רע!"
 2. **שים סימן שאלה אחרי המשפט** – "בטוח יקרה לי משהו רע? האם אני נביא?"
 3. **נסח את המשפט בדרך נכונה יותר ומכוונת לפעולה.**
- המורה שואלת:** איזו מילה במשפט הייתם משנים כדי שהמשפט יהיה מדויק יותר?
- המילה שצריך לשנות היא = **בטוח**.

לכן תמיד נשנה את המחשבה מעובדה להרגשה.
לכן נכתוב:
המורה כותבת על הלוח:
(במקום אני בטוח) **"אני מרגיש או מפחד עכשיו שיקרה לי משהו רע"**.

דברי הסבר של מורה: אתם רואים? שינינו שתי מילים ועכשיו המשפט נשמע מאיים פחות. הפכנו עובדה (אני בטוח) לתחושה (אני מרגיש או אני מפחד). זה אומר שאין לי מספיק תמיכה עובדתית במחשבה המקורית. אני מפחד ממשהו שאולי יקרה. הוספנו את המילה **עכשיו** כדי להדגיש שכך ליעד מרגיש עכשיו, אולם לא בהכרח הוא ירגיש כך תמיד.

עכשיו נוסיף את החלק של הכוונה לפעולה:
"אני מרגיש או מפחד עכשיו שיקרה לי משהו רע, לכן אלמד איך להגן על עצמי בדרך הטובה ביותר".

נוכל להשתמש בצעדים אלה עם משפטים מטרידים רבים שמתחילים ב"אני בטוח ש...",
או כאלה הכוללים מילה מכלילה או מחייבת ודאות:
"תמיד", "לעולם", "כולם", "אף אחד", "צריך" או "חייב".

מחנך מילים למורה:

מילים מכלילות ומכשילות:

תמיד, אף פעם, לעולם, אף אחד, צריך, חייב, רק, כולם, אין ספק ש...
מילים חלופיות למילים המכשילות, כאלה המורות על עולם אפשרי:
לעתים, לפעמים, יש ימים, אולי, אני מרגיש ש..., אני חושב ש..., ייתכן, יכול, יכול להיות ש..., יש סיכוי ש...

המשפט החדש שיתקבל אינו בהכרח משפט נעים, אך הוא מציאותי ומדויק יותר. להגיד:
"אני מרגיש או אני מפחד שתהיה מלחמה" זה עדיין לא נעים, אבל זה לא נחרץ כמו להגיד:
"בטוח תהיה מלחמה".

הסבר למורה:

למה הכוונה ב"הכוונה לפעולה": כל עוד המשפט מנוסח באופן מוחלט ותובע לעצמו מעמד של עובדה, הוא גורר חוסר אונים. אם אני בטוח שיקרה לי משהו רע, אין לי מה לעשות יותר. אך אם זה רק פחד או מחשבה שלי, אני גם יכול לעשות משהו בקשר לכך. **למשל ללמוד איך להגן על עצמי.**

אפשרות נוספת לתרגול: (הדוגמא כאן אינה מהמלחמה)

מורה: בואו נראה כיצד לעבוד עם שלושת הצעדים הללו ונתייחס לדוגמה שאינה קשורה למלחמה:

למשל המשפט: "אף אחד לא אוהב אותי", כתגובה לכך שחבר טוב שלי לא הסכים לשתף אותי במשחק קבוצתי (המורה כותבת את המשפט על הלוח).
עכשיו נסו אתם לעשות את התהליך בעזרתי.

האירוע: חבר טוב של גל לא הסכים לשתף אותה במשחק קבוצתי.

1. **זיהוי המחשבה:** גל זיהתה את המחשבה שחלפה בראש שלה: "אף אחד לא אוהב אותי בכיתה".

דברי המורה: מה גל אמרה לעשות?

2. **שימת סימן שאלה בסוף המשפט:** "אף אחד בכיתה לא אוהב אותי?"

כאשר אני שם סימן שאלה בסוף המשפט, אני בעצם שואל את עצמי אם הטענה נכונה. אני מנסה למצוא משפטים הסותרים את הטענה ומציעים אפשרות שהיא אינה נכונה:
"אתמול דווקא הרגשתי שכן אוהבים אותי בכיתה...". "יתכן שכבר כאן אומר לעצמי שזה לא נכון שאף אחד לא אוהב אותי בכיתה, אך עדיין אני מרגישה רע ולכן אנסה להחליף את המחשבה במחשבה מאזנת יותר.

דברי המורה: מהו השלב הבא?

3. א. התייחסות למחשבה כאל הרגשה/תחושה שאותה חווים עכשיו, ולא כעובדה; ב. חשיבה על פעולה שאפשר לעשות בעקבות השינוי.

גל תבדוק אם יש דרך מדויקת יותר לבטא את המחשבה ותכוון לפעולה:

"אני מרגישה עכשיו שחברי אינו אוהב אותי. אשחק היום עם חבר אחר, או שאולי

דווקא אדבר איתו ואשאל מה קרה".

חוסן - היום שאחרי, תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי, בעקבות המלחמה בדרום
תכנית לביה"ס העל יסודי
מרכז "חוסן"ע"ש כהן-האריס
שפ"י, משרד החינוך

חלק שלישי: המשחק המלך אמר עם מחשבות מכשילות

הסבר למורה: המטרה היא לראות עד כמה התלמידים הפנימו בשלב זה מהי מחשבה מכשילה. המאמץ בתרגיל הוא גם סביב מיקוד הקשב. כדאי להתחיל לתת את ההוראות יותר באיטיות ורק אם הילדים מצליחים, לשחק במהירות גבוהה יותר.

הוראות המשחק:

דברי המורה: עכשיו נבצע את מה שלמדנו בדרך של משחק. זוכרים את המשחק "המלך אמר"? נשחק "המלך אמר" עם מחשבות מכשילות. זה הולך להיות קשה. אתם עושים את מה שאני אומר רק אם ניסחתי את הוראה באופן מאוזן, אך לא מבצעים כאשר אמרתי זאת כמחשבה מכשילה.

דוגמאות:

המלך אמר שאין סיכוי שתרימו ידיים – לא מבצעים
המלך אמר שהוא חושש עכשיו שלא תרימו ידיים – מרימים ידיים
המלך אמר שלעולם לא תרימו את הכתפיים – לא מבצעים
המלך אמר שהוא מרגיש עכשיו שלעולם לא תרימו כתפיים – מרימים כתפיים
המלך אמר שאתם חייבים להצליח לכווץ אגרופים – לא מבצעים
המלך אמר שאתם מרגישים עכשיו שאתם חייבים להצליח לכווץ אגרופים – מכווצים אגרופים...

המורה תדגיש באינטונציה את החלקים שגורמים למחשבה להיות מכשילה או מאזנת, כדי להקל על הילדים.

חלק רביעי: תרגול בקבוצות (רק בכיתות שבהן אפשר להתבטא בכתב בחופשיות, ג ואילך)

המטרה: לראות איך התלמידים משתמשים בטכניקה בכוחות עצמם.

למורה: מוצעות כאן שתי אפשרויות בדרגות קושי שונות, אך אפשר גם לדלג בשלב זה על התרגול הזה ולהמשיך בו בתום תכנית ההתערבות הזאת, במהלך החיים השגרתי של הכיתה.

לתרגול בקבוצות: המורה תבקש מהתלמידים לכתוב על דף נייר מחשבה מכשילה שבה הם משתמשים בהווה או שהשתמשו בה בעבר, ולהכניס את הדפים לתיבה קטנה או למעטפה שהיא הביאה איתה. המורה תערבב את הפתקים ותוציא אותם לחלוקה לכיתה. כל קבוצה של ארבעה ילדים תקבל ארבעה פתקים או ארבע מחשבות ותנסה לעבוד עם מודל שלושת הצעדים. המורה עוברת בין הקבוצות ומסייעת להן.

למורה: אפשרות אחרת בדרגת קושי נמוכה יותר היא להכין רשימה של מחשבות מכשילות ומחשבות מאזנות ולבקש מהתלמידים להתאים מחשבה מאזנת למחשבה המכשילה המתאימה לה.

ההגדרה לתלמידים של מחשבה מכשילה היא מחשבה שאומרת משהו מוחלט ובמקרה שלנו, גם משהו שלילי.

דיון בפני כל הכיתה: המורה תבקש מכל קבוצה להביא דוגמה אחת לפני כל הכיתה, ובעיקר אם היה לה קשה יותר עם אחת הדוגמאות.

הערה למורה: ייתכן שהילדים יעלו משפטים בעייתיים ויתעקשו שהם נכונים תמיד ולא רק משקפים כרגע את ההרגשה שלהם. לדוגמה: "המורה לא אוהבת אותי". במקרה כזה נותנים רק מעט זמן לכיתה לשלב של הטלת הספק ומסיימים בסגנון של: "ייתכן מאוד שאת/ה מרגישה/ה כך בעוצמה רבה, אבל זו לא בהכרח המציאות". גם אם זו מציאות, שווה לטפל בה ולא להישאר חסר אונים. במקרה כזה, כדאי לפנות לאדם מבוגר שיוכל לעזור לך בנושא זה (הורה, אני - המחנכת או היועצת, זו כבר הכוונה לפעולה).

יש להקפיד כי המשפט החלופי בתיקון המחשבה, גם אם אינו אופטימי, יכוון לפעולה ויוציא את הילד ממצב של חוסר אונים.

ייתכן שהילד יציע מחשבה שכבר מראש יש בה סימן שאלה (?), למשל "מה יהיה איתי?" מאחורי זה מתחבאת מחשבה אחרת – "יהיה לא טוב". צריך להעמיק ולגלות את המחשבה הזו.

כאשר המחשבה מנוסחת מראש כהרגשה או כמחשבה, הדגש הוא הזמן – **כרגע, עכשיו** ובעיקר על **ההכוונה לפעולה**.

למורה: בכל מקרה כדאי להתמקד בדוגמאות שהתלמידים יביאו הקשורות למלחמה לצורך שיפור ההתמודדות הנוכחית עם חוויית המלחמה.

חלק חמישי: ניתוח מקרה לצורך תרגול המשך בבית

המטרה: לעזור לילדים להשתמש בטכניקה גם בעתיד וגם ללא ליווי המורה.

דברי המורה: הייתי רוצה שנוכל לעשות את זה גם כאשר אנחנו מחוץ לכיתה. לכן ננסה לעבוד על מקרה לא נעים שקרה לאחד מכם.

ניתוח מקרה:

המורה תבקש מאחד הילדים לספר על מצב בימים האחרונים שבהם השתנה מצב הרוח שלו לרעה. היא תבקש ממנו לזהות את האירוע שבעקבותיו הרגיש לא טוב. אחר כך תשאל אותו איזו מחשבה חלפה בראשו באותו הזמן. אם הילד לא יזהה, המורה יכולה לשאול אותו: מה הגיוני שעבר לך בראש באותו הזמן. דוגמה:

איתי מספר ששמע את הוריו מדברים על המלחמה בפנים מודאגות מאוד. על אף שלא שמע בדיוק על מה דיברו, זה מיד עשה לו מצב רוח לא טוב.

המורה: איזו מחשבה חלפה בראשך בזמן שהוריך דיברו ביניהם? איתי: לא יודע, לא זוכר.

המורה: מה הגיוני שחלף בראשך כאשר שמעת את הוריך מדברים בפנים מודאגות?

איתי: אם הם מודאגים, אז גם עליהם אני לא יכול לסמוך.

המורה: טוב, אז אחרי שזיהית מחשבה, מה תעשה עכשיו?

איתי: אשים סימן שאלה.

המורה: בבקשה עשה זאת!

איתי: אם הם מודאגים, אז גם עליהם אני לא יכול לסמוך?

המורה: מצוין, עכשיו נסה להחליף במחשבה מאזנת שתהיה בה גם פעולה.

חוסן - היום שאחרי, תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי, בעקבות המלחמה בדרום
תכנית לביה"ס העל יסודי
מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס
שפ"י, משרד החינוך

איתי: זה שהם מודאגים גורם לי לפחד עכשיו שאולי אני לא יכול לסמוך גם עליהם,
אז אולי אדבר איתם ואשתף אותם בדאגה שלי...

דברי המורה: בימים הבאים ננסה לזהות בכיתה ומחוצה לה משפטים מוטעים שבהם אנחנו משתמשים בכל יום. אתן לכם שתי דוגמאות: "אני חייב לקבל ציון מצוין בבחינה" או "אתה שקרן". כאשר אתם נתקלים בדוגמאות כאלו, נסו לעבוד עליהן בדרך שבה עבדנו כאן והביאו כמה דוגמאות למפגש הבא.

חלק שישי: שליטה במיקוד הקשב

מטרה: לעזור לילדים להשתחרר ממחשבות מטרידות שנשארות גם אחרי שאנחנו יודעים שהן בעצם מוגזמות.

דברי המורה: דמיינו מצב שמישהו דופק בדלת ורוצה לבקר אתכם. אתם יודעים מי זה ולא מעוניינים לפתוח את הדלת. אתם לא פותחים את הדלת, אבל הדפיקות בדלת ממשיכות. זה מטריד ולא נעים אבל יכול להיות שעם הזמן תתרגלו ולא תשמעו יותר את הרעש. אתם לא יכולים לגרש את מי שבא לבקר אתכם, אך אתם יכולים לבחור לא לפתוח את הדלת. האם אתם חושבים שתוכלו לעמוד בכך?

עכשיו נניח שמי שרוצה לבקר אתכם זה ילד "מקובל" שמצד אחד אתם רוצים שהוא יבוא אליכם, אך בכל פעם שהוא מגיע זה נגמר בכך שהוא מעליב אתכם ואתם מצטערים על כך שהוא הגיע. עכשיו יש פיתוי גדול יותר לפתוח את הדלת, נכון? אך אתם יודעים שזה לא טוב לכם. לכן אתם עדיין יכולים שלא לפתוח את הדלת.

תוספת למורה: את אותה הדוגמה אפשר לתת עם טלפון סלולרי. אין לנו שליטה אם אנשים יתקשרו אלינו, אך אפשר לסנן שיחות, כולל כאלו שאנחנו מתפתים לענות להן, אבל תמיד הן עושות לנו רע.

המורה: היום בתחילת המפגש ראינו שאפשר לאזן מחשבות מכשילות. אך לפעמים, על אף שאנחנו יודעים שהמחשבות שלנו מוגזמות, אנחנו לא מצליחים להשתחרר מהן. אנחנו מרגישים שהמחשבות באות שוב ושוב ואין לנו שליטה על כך. האם נשארו לכם מחשבות ודאגות בעקבות המלחמה?

המורה תאסוף מחשבות כאלו מהילדים.

דברי המורה: עכשיו אולי נבין מדוע אנחנו לא מצליחים להשתחרר מהן. המחשבות, כמו החבר, מגיעות בשני צעדים. בצעד הראשון הן מגיעות ודופקות בראש. כאילו אומרות "אנחנו כאן". זו אינה בחירה שלנו. המחשבה לא שואלת אותנו אם לבוא או לא, בדיוק כמו החבר שבא לבקר (או מי שמתקשר בטלפון). אבל הצעד השני הוא הצעד של פתיחת הדלת או שיתוף הפעולה שלנו עם המחשבה. אנחנו יכולים לבחור לשתף איתה פעולה, שזה בעצם אומר לפתוח את הדלת, או שלא לשתף פעולה, כלומר להשאיר את הדלת סגורה. גם כאן לפעמים אנו מתפתים לחשוב את המחשבה המדאיגה.

הסבר למורה: את יכולה להשתמש במחשבות שהילדים הביאו.

דברי המורה: עכשיו נשתמש באחת המחשבות המדאיגות שיכולות להמשיך ולהעסיק אותנו. למשל: "מה יקרה אם שוב יפלו פתאום טילים?" המחשבה הזאת יכולה להטריד שוב ושוב.

דברי המורה: האם זו מחשבה שיש לנו פיתוי לפתוח לה את הדלת ולשתף איתה פעולה? כלומר, להתחיל לדון בה ולהתעסק איתה?

דיון עם התלמידים שמטרתו להביא אותנו להבנה שלפעמים קשה לנו לוותר על המחשבות האלה.

דברי המורה: ננסה להבין למה קשה לנו לוותר על המחשבות האלה? סיכום הדיון: **לפעמים נראה לנו שזה יהיה לא אחראי אם לא נחשוב את המחשבה. או שלחשוב את המחשבה נותן לנו אשליה של שליטה ומוכנות.** האם זה כך? האם באמת המחשבה הזאת עוזרת לנו? אם יש עוד דברים שאנחנו צריכים לעשות במקרה ויפלו שוב טילים, עלינו לעשות זאת, אך אם אנחנו מוכנים, המחשבה הזאת חסרת טעם.

עד היום ניסינו לגרש מחשבות כאלו. האם אפשר לגרש מחשבות?

חלק שביעי: תרגיל הפיל הוורוד

דברי המורה: ננסה לראות אם אפשר לגרש מחשבות. דמיינו עכשיו פיל ורוד. קצת מוזר, נכון. בכל אופן נסו לעשות זאת.

עכשיו ננסה לא לחשוב על פיל ורוד בדקה הקרובה. בדקה הקרובה אסור לכם לחשוב על פיל ורוד... כל שנייה שאתם חושבים על פיל ורוד, תעלה לכם בציון אחד פחות ... סתם... פשוט אסור לכם לחשוב על פיל ורוד...

כעבור דקה – האם היה אפשרי לא לחשוב על פיל ורוד?
למורה: רוב הילדים יודו בכך שזה לא היה אפשרי.

דברי המורה: אם כך, אנחנו כבר יודעים מה לא לעשות כאשר מחשבה מטרידה אותנו.

1. לא לנסות לגרש אותה, נכון? חבל על הזמן, היא תבוא רק יותר ויותר חזק.
2. לא לשתף איתה פעולה, שכן אז היא לא עוזבת אותנו. אם פתחנו את הדלת כבר יהיה קשה יותר להשתחרר ממנה.

אם כך, מה נותר לנו לעשות?

יתכן וזה לא מסובך כל כך. אנחנו יכולים לא לפתוח את הדלת ולהתייחס למחשבה כמו לרעש, שכן היא הרי לא תיעלם! אז נכון, היא לא מסתלקת מיד. היא יכולה להרעיש לנו עוד כמה זמן, אך אם לא נשתף איתה פעולה היא תלך בסוף. נכון? גם הילד שדפק בדלתכם, אחרי שירעיש מאוד בדפיקותיו ולא תפתחו לו, ילך גם הוא.

אז מה נעשה בפעם הבאה כאשר מגיעות אלינו מחשבות מכשילות ומטרידות?

1. ננסה לנסח אותן מחדש באופן מאזן ולעבור לפעולה.
2. אם הן תמשכנה לבוא, לא נשתף איתן פעולה.

נוכל לומר לעצמנו את המשפט הבא: "זה רעש. אני לא פותח את הדלת".

הסבר למורה: אם השתמשת בדוגמה של הטלפון אפשר לומר: "זה רעש. מותר לי לסנן".

הערה למורה: לפעמים, אפילו מתוך הרגל, המחשבה יכולה להיכנס בלי לשים לב. כלומר, לפעמים פתחנו את הדלת מתוך הרגל, ואנחנו שמים לב אליה כאשר המחשבה כבר בפנים. במקרה כזה הכול מתחיל מכאן. ברגע שזיהינו שהמחשבה כאן, נעצור ולא נשתף איתה פעולה יותר.

חלק שמיני: סיכום

היום למדנו לזהות ולנסח מחדש מחשבות מכשילות כדי לאזן את הרגשתנו. נעזרנו בכך גם בעזרת המשחק "המלך אמר". תרגלנו בכיתה עם כל מיני דוגמאות וגם בקבוצות. בהמשך למדנו שאנחנו יכולים למקד את הקשב שלנו ולא לשתף פעולה עם מחשבה מטרידה. זה מעודד לדעת שזה לא הכרחי להיות מוטרד גם אחרי אירוע כמו מלחמה ונפילת טילים.

חלק תשיעי: תרגול לבית

עד השיעור הבא שלנו נסו לזהות מחשבות מכשילות שאתם עסוקים בהן לפעמים. כאשר

מצב הרוח שלכם משתנה לרעה, זה סימן לעצור ולשאול:

מה קרה?

מה עבר לי בראש? או מה הגיוני שעבר לי בראש?

אם זיהיתם את המחשבה, תוכלו לעשות עוד שני דברים:

לשים בסופה סימן שאלה, לנסח אותה מחדש כמחשבה מאזנת יותר, ולשאול מה אתם

יכולים לעשות בקשר לכך.

אם יש לכם מחשבות מדאיגות חוזרות, נסו לא לשתף איתן פעולה, ואמרו: "זה רעש, אני לא

פותח את הדלת", ותחזרו לעיסוקים שלכם.