

זה בא מבפנים - ניהול עצמי (1)

כתבה: אורית ברג

אגף תכניות סיוע ומניעה, שפ"י

מטרות

1. התלמידים ירכשו כישורים לניהול עצמי, כגון – הכוונה עצמית, התמודדות עם תסכולים, ויסות רגשי.
2. התלמידים ישכללו עמדה פנימית של מסוגלות עצמית ושל אמון ביכולתם לניהול עצמי.
3. התלמידים ירכשו כלים לזיהוי מצבים מורכבים בהתנסות החברתית ולהתמודדות עמם.
4. התלמידים יצרו חיבורים בין ניהול עצמי יעיל בהתנסויות במעורבות חברתית לבין ניהול עצמי יעיל במצבי חיים אחרים.

מהלך הפעילות

שלב א': פתיחה (7 דקות)

המנחה יפתח ויאמר שהיום נעסוק במושג "ניהול עצמי". תחשבו רגע כמה מנהלים יש לנו בחינוך: בית ספר, מקום עבודה, הורים, מורים, חברים, סדר יום, עונות השנה, חוגים, מחויבויות, אילוצים שונים. אך בתוך כל החייב והמוכרח, עדיין כל אדם הוא המנהל העיקרי של עצמו. כדי להתחיל להבין מה זה ניהול עצמי, נפתח בסיפור:

מוניקה

איש אחד צעד בסופרמרקט מאחורי אימא וילדתה בת השלוש, שישבה בתוך עגלת הקניות. כשהן עברו ליד מדף העוגיות, הילדה ביקשה עוגיות, והאימא אמרה: "לא!" הילדה התחילה לילל ולצעוק ולהקים מהומה, אבל האם שמרה על שלוות רוחה ורק אמרה בנחת: "או-קיי מוניקה, אנחנו צריכות לעבור עוד רק על פני חצי שורת מדפים של עוגיות, תיכף נסיים כאן, אל תתרגזי, רק עוד טיפה".

הן חלפו על פני שורת העוגיות והמשיכו הלאה, תוך דקות הגיעו לשורת מדפים עמוסי ממתקים. הילדה החלה לצעוק ולדרוש ממתקים. האימא סירבה לקנות לה. הילדה התחילה לרקוע ברגליים ולהשתולל, אבל האימא לא איבדה את העשתונות: "די, מוניקה, די, אל תתרגזי. לא נשאר לנו עוד הרבה. עוד שתי שורות ואנחנו מסיימות את הקנייה. תהיי סבלנית, רק עוד טיפה".

כשהגיעו אל הקופה כדי לשלם על המצרכים, נתקל מבטה של הילדה במסטיקים הצבעוניים, והיא דרשה בתוקף מסטיק. כשאמה השיבה בשלילה, פתחה הילדה בהצגה קולנית של בכי וצעקות, והאימא דיברה בקול רגוע ושקט: "מוניקה, לא להתרגז. אנחנו

תכף מסיימות כאן. חמש דקות ואנחנו בחוץ ואז ניסע הביתה ותוכלי לחטוף את התנומה שאת כל כך זקוקה לה".

האימא שילמה ויצאה מהסופרמרקט אל מכוניתה. האיש שהלך אחריהן ושהיה עד לכל שהתרחש יצא בעקבותיה, הדביק אותה במחצית הדרך לחניה ואמר לה: "תסלחי לי, גברתי, לא יכולתי שלא לשים לב כיצד שמרת על קור רוחך. אני חייב להחמיא לך על הדרך שבה התנהגת עם מוניקה הקטנה".

נתנה בו האימא מבט מחויך ואמרה: "לקטנה קוראים תמי. מוניקה זו אני".

שאלות לדין (10 דקות)

- מה עורר בכם הסיפור?
- באיזו אסטרטגיה נקטה האם כדי לא להיגרר לווכחנות עם הבת? (דיבור עצמי, הרגעה עצמית)
- מה דעתכן על השיטה? האם היא הועילה לה?
- מי מעוניין לשתף בשיטות שהוא נוקט לניהול עצמי, להרגעה עצמית או לשליטה עצמית?
- עד כמה חשוב לכם לפתח כלים לניהול עצמי בחייכם? מדוע? מתי והיכן?
- האם ניהול עצמי קשור להחלטה לפעול למען הקהילה ולהיות מעורב בה?

המנחה יסביר שניהול עצמי יעיל מתחיל בהשבת תחושת השליטה במצב, ביצירת הרגעה עצמית ובניסיון לעשות סדר בסיטואציה – סדר עדיפויות, סדר ההתרחשויות וסדר בתפקיד השותפים לאירוע. ניהול עצמי מותנה ביכולת האדם לקחת לעצמו זמן לעצירה, להשהייה, שקט לחשיבה ולהתבוננות, וביכולתו להחליט לשלוט במצב ככל שהדבר תלוי בו ולקבל את הבלתי-ניתן לשליטה.

שלב ב': פעילות במליאה

התלמידים יתבקשו לחשוב על אירוע של לחץ, של עומס או של מתח שעמו התמודדו לאחרונה ואשר היו רוצים לשתף את הכיתה בפרטיו. המנחה יבקש מהמתנדב הראשון לשתף בסיפורו. משני צדדיו של המספר יעמדו שני מתנדבים נוספים. אגב סיפורו של המתנדב הראשון, שני המתנדבים יציעו משפטי מחשבה והתייחסות לאירוע: התלמיד שמימין למספר יביע מחשבות והיגדים המבטאים שליטה, ויסות, הרגעה, תכנון ההתנהלות או קבלה של המצב; התלמיד שמשמאל למספר יביע מחשבות והיגדים המבטאים חוסר שליטה, תחושת הצפה, בלבול, כעס, פחד, שיתוק.

המספר יוכל להתייחס להיגדים שנאמרו: לתאר את תחושותיו ביחס להם ואת השפעתם האפשרית על תגובותיו באותו אירוע.

יתר התלמידים יוכלו לשתף במחשבות שלהם ביחס לאירוע וביחס לתגובות שנאמרו. המנחה יכוון את השיחה להתבוננות ביכולת שלנו לפתח בתוכנו ויסות פנימי שיאפשר לנו לנהל את עצמנו במצבים מסובכים ולשלוט בתגובותינו.

יש להשתדל לערוך לפחות שני סבבים של סיפור ותגובות.

מנחה שמעוניין בכך יוכל להרחיב וללמד את התיאוריה של אליס (מומלץ לעיין במאמר של חלי ברק – [מחשבות מתווכחות עם מחשבות – תיאוריית ה-RET של אליס](#)).

סיכום

המנחה יחלק לתלמידים עותק של תפילת השלווה, מאת רינהולד ניבור:

אלי,

תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם,

את האומץ לשנות את אשר ביכולתי,

ואת התבונה להבחין בין שניהם.

המנחה יזמין את התלמידים לשתף במחשבותיהם ביחס לניהול עצמי.