

רציונל

למדנו כבר להכיר במפגשים האחרים את הקשר בין חשיבה רגש, לגוף ולהתנהגות. קיים קשר גומלין בלתי פוסק בין המרכיבים האלה שבתוכנו: "מחשבותינו משפיעות על רגשותינו; רגשותינו משפיעים על מחשבותינו; מחשבותינו ורגשותינו משפיעים על גופנו; גופנו וחושנו משפיעים על מחשבותינו וכך הלאה".*

כשאנו חושבים מחשבות שליליות גם מצב הרוח שלנו משתנה בהתאם, ואנו מתמלאים ברגשות שליליים, ואילו מחשבות חיוביות נותנות לנו הרגשה טובה, ומסייעות לנו להתמודד טוב יותר עם מכשולים שונים העומדים בדרכנו.

בהקשר זה ניתן להבחין בשתי גישות בחשיבה: חשיבה אופטימית, המתייחסת במציאות להיבטים החיוביים ורואה בתקווה את המטרה ואת העיקר, לעומת חשיבה פסימית הבוררת מתוך המציאות את ההיבטים השליליים, ומובילה לעיתים עד כדי ייאוש. בעבודות מחקר שונות שעסקו בהפחתת חרדה, בטיפול בהרגשת אין-אונים וביצירת חוסן נפשי, נמצא, שיצירת חשיבה חיובית מביאה לשינוי במסדים האחרים - הרגשי, הגופני וההתנהגותי.

באמצעות החשיבה אנו בוחרים את נקודות הראות שלנו. האם נסתכל על חצי הכוס המלאה או על חצי הכוס הריקה, על מה נשים את הדגש וממה נתעלם, האם נתייחס לדברים כקבוצים או כניתנים לשינוי וכד'.

מחשבות חיוביות יוצרות הרגשה חיובית ומובילות להתמודדות פעילה וחיובית יותר עם המציאות. אנו מאמינים שניתן ללמוד להפסיק מחשבות שליליות ולהציב במקומן מחשבות חיוביות. בתהליך זה יש ללמוד להאזין לשיחה הפנימית, לזהות את המיתוסים, את הכללות היתר ואת הסילופים השונים, ולהדפיס במקומן מחשבות חיוביות. באותה דרך שאנו משכנעים את עצמנו שאנו לא מסוגלים לעשות משהו, אנו יכולים לשכנע את עצמנו שאנו מסוגלים לעשותו.

מטרות

1. אימון עצמי בבחינת התרחשות מזוויות ראייה שונות.
2. פיתוח יכולת לחשיבה קדימה "סה ניתן לעשות" "איך פותרים את המצב, במקום הסתכלות אחורה".
3. אימון בהמרה של אמירות לא רציונאליות מוחלטות, באמירות רציונאליות יותר יחסית.



* ו' סאטיר (1989).

אחת הדרכים לפתח חשיבה חיובית היא לאמן את החושב לבחון אירועים מנקודות ראות שונות. לכל מצב ישנו מרכיב חיובי. לא תמיד הוא נראה לעין, אך אם מסתכלים מזוויות שונות ניתן למצוא גם את החיובי, המשמעותי במה שקרה. היכרות עם "דברים שגורמים לי הרגשה טובה" עשויה אף היא להרחיב את המבט החיובי על ההתנסויות השונות.

מהלך:

1. בסבב במעגל יתייחסו הילדים להיגד: "דברים שגורמים לי הרגשה טובה", "מה עשיתי בזמן האחרון כדי לממש אותם?" ו"מה אני מתכנן לעשות בהמשך".
2. בואו נאמץ לעצמנו מחשבה חיובית. לדוגמה: "במקום לחשוב למה זה קרה לי, עכשיו כשזה קרה, אחשוב איך מתמודדים עם זה". ספרו במעגל או בכתיבה יוצרת על דוגמה אישית הממחישה היגד זה. נסו לשכנע אחרים בדרך מקורית להאמין בגישה זו.
3. אחת הדרכים לשנות את הגישה היא להביט בדברים בזווית חדשה. ננסה לתת לרעיון זה גם הסבר וגם הדגמה מוחשית.
4. חמישה תלמידים מתנדבים יזמנו לצפות בכיתה חמש נקודות ראות שונות, ולתאר מה הם רואים.
 - ממושב בשורה הראשונה.
 - משולחן המורה.
 - משכיבה על הרצפה.
 - ממושב בשורה האחרונה.
 - מחוץ לחלון או מחוץ לדלת הכיתה.
5. שאר התלמידים ירשמו את התיאורים ויסמנו את ההבדלים בין המתארים.
6. לשיעורי-בית יתבקשו התלמידים לעצב מיצג, שנושאו: "דברים שרואים מכאן לא רואים משם". המיצג יכול להיות מצגת, פוסטר, שירים, ציור, קולאז' צילום וכד'.
 - 7. המיצגים יוצגו בכיתה ויוכנסו לפורטפוליו האישי של התלמידים.





מפגש מס' 4 הגמד ה"ביקורתי" והגמד ה"סלחן"



הפרשנות שנותן אדם למאורעות שהוא חווה משפיעה על דרכי התמודדותו. בכל אחד מאתנו נמצא "קול פנימי" ביקורתי ו"קול פנימי" סלחני. הקול הביקורתי הוא שיפוטי. במידה מסוימת הוא תוקף את האדם על הדברים שהשתבשו, מטיל עליו את האחריות, משווה אותו לאחרים, מציב אתגרים של שלמות שאינם ניתנים כמעט לביצוע, מתייחס בעיקר לכישלון ופחות להצלחה.

"הקול הסלחן" איננו שיפוטי. הוא מקבל אותך כמו שאתה, על הצלחותיך ועל כישלונותיך. הוא מנסה לראות בכישלון מקור למידה. לכישלון אין משמעות של "אני לא שווה", אלא ישנם דברים שבהם אני מצליח, ויש - שאינני מצליח. כל כישלון הוא התחלה של למידה חדשה, למידה טובה יותר, למידה אחרת. הקול הסלחן מוביל לקבלה. הוא רואה בתקווה את הסמן לשינוי.

הקול הפנימי המכוון לביקורת נשען על אמונות ועל תפיסות עולם שאדם רוכש ומעצב לעצמו בתהליך החברות המתמשך (הסוציאליזציה), כשהדגש בהם הוא על מחויבות לשלמות. אמונות אלו הן בדרך-כלל מסולפות ולא ניתנות להגשמה, על כן הן מכשילות את האדם המאמין בהן*. "הקול הפנימי הסלחני" מנסה לאתר אמונות לא הגיוניות אלו ולהציב במקומן אמונות חיוביות, גמישות והגיוניות. "קול" זה צריך למצוא את הדרך להיחלץ מהמבוי הסתום, ולא לכעוס ולהאשים את ה"עצמי" בכניסה אליו.

מהלך:

1. המורה תחלק לתלמידים רשימת היגדים. כל תלמיד יתייחס באופן אישי לרשימת ההיגדים וירשום מה הוא היה אומר לעצמו בכל מקרה. בתום הכתיבה ירשום כל תלמיד באיזה "קול" הוא ענה. נבקש מהילדים לספור איזה "קול" מופיע יותר בתשובות, הקול הביקורתי או הקול הסלחני.
2. תלמידי הכיתה יתחלקו לזוגות. אחד מבני הזוג יהיה "הגמד הביקורתי" והשני יהיה "הגמד הסלחן". הם יתחלפו לסירוגין בתפקידים. הגמדים יתייחסו להיגדים השונים בהתאם לתפקידם, בביקורתיות או בסלחנות.
3. כל תלמיד וכל תלמידה יבדקו את עצמם עם איזה "גמד" הם הרגישו טוב יותר. מה היה להם קל להיות יותר, "גמד ביקורתי" או "גמד סלחני".

להלן רשימת היגדים:

* על-פי אליס (1974).

- לא הזמינו אותי למסיבה.
- קיבלתי ציון נמוך במבחן.
- לא בחרו בי לוועד הכיתה.
- בחרו בי לוועדת קישוט.
- שום בגד לא מתאים לי.
- הוריי מתערבים בכל ריב ותמיד הם לצדו של אחי.
- אני לא טוב בספורט, כולם משיגים אותי בריצה.
- אני נורא נמוך, אף פעם לא בוחרים בי לנבחרת כדור סל.
- כשנערכות מסיבות אף פעם לא מזמינים אותי לרקוד.
- שכחתי לבצע משימה שהוטלה עלי.
- אחר... (הילדים יוסיפו היגדים נוספים).