להפעיל את המוח

כלים לבניית חוסן

Recovery International, Oak Brook, Ilinois

October7kids.org, Jerusalem, Israel

Copyright © 2024 by Oct7KIDS

להפעיל את המוח - כלים לבניית חוסן

is based on POWER YOUR MIND, copyright by Recovery International, with permission, translated into Hebrew and revised by Oct7KIDS.

Recovery International

1415 W. 22nd Street - Tower Floor

Oak Brook, IL, 60523

RecoveryInternational.org

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests, write to the publisher, addressed “Attention: Permissions Coordinator,” at the address below.

Oct7KIDS

3 Galed Street

Old City Jerusalem, 9751503

Israel

www.oct7kids.org

Printed in Jerusalem, Israel

Illustrated by Tamar Cohen

Edited by Lida Baker

תוכן העניינים

מבוא 1

חלק 1 למזג יש שני פנים 3

חלק 2 לסביבה יש שני פנים 9

חלק 3 בניית חוסן 13

חלק 4 שיטת 4-השלבים 19

חלק 5 עצירה, חשיבה, כלים לפעולה 25

חלק 6 הומור והתמודדות עם הפחדים שלנו 31

חלק 7 מודעות לקבוצה מול מיקוד עצמי 37

סיכום 41

מילון מונחים 42

גיליון עבודה לדוגמה 47

חוברת עבודה זו נועדה לשמש כתוכנית לעזרה עצמית או כחלק ממפגש אימון קבוצתי.

אומנם שיטת ההחלמה הבינלאומית משמשת לעתים קרובות כתוספת לטיפול מקצועי,

אך היא אינה מהווה תחליף לטיפול נפשי, לייעוץ או לטיפול רפואי. תוכנית זו מתמקדת

בהתמודדות עם אירועים ומצבים יומיומיים שעלולים לגרום לנו ללחץ. אם חוויתם מצב

חמור או טראומטי, אנא צרו קשר עם מבוגר מהימן עם או איש/אשת מקצוע בתחום בריאות הנפש.

www.oct7kids.org

info@oct7kids.org

מבוא

ברוכים הבאים לתוכנית "להפעיל את המוח - כלים לבניית חוסן", מדריך לבני נוער המחפשים כלים חדשים להתמודדות טובה יותר מול הלחצים של חיי היומיום.

תסכולים קטנים עלולים להצטבר. אולי איחרנו למפגש עם חברים, אולי נכשלנו במבחן, אולי משהו שלילי פורסם עלינו ברשתות החברתיות, אולי היה לנו יום ממש רע והכול נפל עלינו בבת אחת. כאשר מצבים כאלה קורים, התחושות עלולות להשאיר אותנו עצבניים, נסערים או עצובים.

הצטברות של דברים קטנים עלולה להוביל לתחושותחרדה, כעס או דיכאון. אנחנו יכולים לאבד את העשתונות או להתחיל להרגיש רע. אנו עשויים לאבד במהירות שליטה ברגשות, וזה עךןך להחמיר את המצב ולהשאיר אותנו פגועים ומבולבלים.

"להפעיל את המוח" מבוסס על תוכנית שעזרה לעשרות אלפי אנשים ברחבי העולם להתמודד טוב יותר עם אירועים המעוררים סימפטומים ותחושות שליליות. מדובר בשיטה מוכחת המאפשרת לנו לעזור לעצמנו להתמודד עם מצבים מבלבלים או מטרידים.

מדריך זה מתקדם בקצב אישי והוא מיועד לעבודה עצמית או קבוצתית. בכל חלק מפורטים כלים להתמודדות עם מתחים ומטרדים יומיומיים. בדפים הבאים נלמד:

• למזג שלנו יש שני צדדים, מה ביכולתנו לעשות לגבי כל צד?

• כיצד לזהות מצבים שאינם בשליטתנו ולנהל טוב יותר את המחשבות והרגשות הפנימיים שלנו.

• כלים רבים להתמודדות עם מצביםברגע שהם מתעוררים.

• שיטת 4-השלבים לטיפול באירועים.

• ועוד הרבה!

כמו כן, תמצאו הזדמנויות רבות להעמיד את השיעורים האלה במבחן! נציג דוגמאות לרעיונות אלה בפועל ולאחר מכן נציע טיפים לשימוש בהם. בהתבסס על תוכניות שהעברנו בעבר, אנו מציעים להשלים חלק אחד בשבוע, וזה ייתן זמן לחשיבה על הטרמינולוגיה החדשה והזדמנות להתאמן בשימוש בכלים בחיי היומיום. על מנת להפיק את מירב התועלת מתוכנית זו, עלינו לתת לעצמנו הזדמנות ללמוד ולתרגל את הכלים לעומק.

לפני שנצלול לתוך השיעור הראשון, חשבו מה תרצו להשיג עד סיום המדריך הזה. קראו כיצד תוכנית זו עזרה לאחרים בעמוד הבא.

המלצות

“כיום יש לנו שלום בית במשפחה, והמשפחה שלי שוב סומכת עלי”. -- אנטוניו

“אני מצליחה לראות את נקודות המבט של האחרים ואני פחות רגישה לביקורת”. -- שרה

“אני לא יודעת מה הייתי עושה בלי התוכנית הזו. לא היו לי כלים להתמודד עם החרדה שלי, ובקושי תפקדתי עד שהתחלתי ללמוד את השיטה”. -- לואיז

”אני חושבת לפני שאני מדברת. אני פחות מתעצבנת וכועסת. אני יותר סלחנית עם עצמי”. --לילי

“זה שינה את חיי. זה עזר לי לצמוח כאדם. למדתי איך להתמודד עם תסמיני העצבים שלי, וזה לימד אותי איך לשנות את המחשבות שלי ולתפוס אחרת את החרדה שלי”. -- ברנדן

”זה עזר לי להרגיש פחות חרדה ויותר בשליטה על המחשבות שלי. אני מתנהג טוב יותר. המשפחה והחברים שלי שמים לב והם מוצאים שרבים מהכלים שימושיים מאוד עבור עצמם”. - -תמיקה

פעילות

הגדירו מטרה אישית.

הקיפו בעיגול כמה מילים או ביטויים בעדויות הנ׳׳ל שמדברים אליכם. כתבו לעצמכם משפט שנשמע כמו סיפורי ההצלחה האלה. מה תרצו לשפר? מה תרצו לומר יום אחד על עצמכם?

במהלך השבועות הקרובים, חזרו לעמוד הזה. הסתכלו שוב על מטרתכם ושיקלו כיצד אתם מתקדמים.

חלק 1

למזג יששני פנים

ישנם שני סוגים של מצב נפשי שאנו נכנה מזג.

מזג כועס עולה כשאנחנו מרגישים שנעשה לנו עוול.

לדוגמה, כשחבר לא מופיע לפגישה, כשמישהו מרמה

אותנו בעסקה, כשמישהו מסבך אותנו בצרות, או

כשמישהו מתעלם מאיתנו לחלוטין. מצבים אלה עלולים

להשאיר אותנו עצבניים, ממורמרים, נגעלים או חסרי סבלנות.

מזג חושש עשוי להופיע כשאנחנו מרגישים שטעינו.

למשל, אנחנו מתבלבלים לגבי השעה שקבענו לפגוש מישהו ומגיעים באיחור, אנחנו מתבדחים במסיבה ופוגעים ברגשותיו של מישהו, או שאנחנו נותנים תשובה שגויה בשיעור והמורה מתקנת אותנו בפני כולם. מצבים כאלה עלולים לגרום לנו להרגיש רע עם עצמנו. כתוצאה מכך, אנחנו מתחילים לדאוג, חווים תחושות בושה ופחד, או מרגישים חסרי תקווה.

במצב של מזג כועס, אנחנו שופטים אדם אחר על שעשה לנו עוול. ייתכן שחסר לנו מידע או שאנחנו לא יודעים את כל הפרטים, אך יש לנו הרגשה שאנחנו צודקים ושהשני טועה, ואנחנו מגיבים בהתאם. אנחנו כועסים כשאנחנו חושבים שאנשים אחרים טועים או עשו לנו רע. לעומת זאת, במצב של מזג חושש, אנו שופטים את עצמנו ותופסים עצמנו כטועים,מה שיכול לגרום לנו להתבייש או להרגיש מבוכה.

המכנה המשותף לשני סוגי המזג הוא **שיפוטיות**.

אם נלמד לוותר על השיפוטיות, נוכל להימנע ממצוקה. אבל – זה לא כל כך פשוט.

מזג כועס

השיפוט שהאדם השני טועה או עושה לי עוול

וזהו עצם העניין...

אין לנו שליטה על התנהגותם של אחרים. אין לנו שליטה על אחרים בכלל. אין לנו שליטה על אירועים, על נסיבות או על מצבים. יש לנו שליטה רק על עצמנו ועל תגובותינו לדברים האלה. אם נחשוב שאחרים טועים, אנחנו עלולים לכעוס או למרוד. אם אנחנו או אחרים חושבים שאנחנו טעינו, אנחנו עלולים לדאוג, להרגיש חסרי יכולת, או להרגיש חסרי ערך.

מה שאנחנו כן יכולים לעשות זה לשנות את התגובות שלנו על ידי שליטה במחשבות ובדחפים שלנו. תוכנית זו מלמדת אותנו כיצד לעשות זאת. נתחיל בהבנת ההבדל בין מזג כועס למזג חושש.

בואו נראה אם נוכל לזהות את המזג בסיפור של סורי בעמוד הבא.

תכירו את סורי

סורי עומדת מחוץ לאולם מופעים ומחכה לאחיה.

Tamar Cohen - tamarcohnrwgmail.com - ♦hectonian

1 תארו את הסיטואציה שבה נמצאת סורי.

2 האם תוכלו לזהות איזה סוג של מזג (כועס או חושש) חווה סורי?

3 מה נראה שסורי מרגישה?

אם אמרתם שסורי חווה מזג כועס - שהיא נרגזת וחסרת סבלנות כלפי גבי - אתם צודקים. שימו את עצמכם בנעליה של סורי. האם ייתכן שאולי היא חווה גם מזג חושש?

פעילות מס׳ 1

מזג כועס: תארו מקרה שבו חשבתם שאדם אחר טועה ואתם צודקים. התמקדו במה שהרגשתם. מה היו מחשבותיכם לגבי האדם השני? האם חוויתם תגובות פיזיות כלשהן למזג?

בסיטואציה של סורי, ראינו כיצד היא מצליחה לשלוט במזגה הכועס.

• האם תוכלו לזהות שיטות שבעזרתן הצליחה סורי להפחית את הכעס?

• מה עשתה סורי על מנת להפסיק ולשפוט אתאחיה?

• כיצד הצליחה לשלוט במצב?

סורי הכירה בכך שאינה מודעת לשני הצדדים של הסיפור, ובכך הצליחה לשלוט בתגובה שלה. בנוסף, משום שזיהתה את המצב כמקרה נפוץ וממוצע יחסית (או טריוויאלי), היא הצליחה שלא לקחת את זה אישית ולא לקפוץ למסקנה שגבי מאחר בכוונה כדי לעצבן אותה.

היא הצליחה להירגע בעזרת המחשבה שהם וודאי יצליחו למצוא שני מקומות ישיבה ביחד גם אם גבי יגיע באיחור.

בעמוד הבא, תמצאו כמה כלים שבהם השתמשה בנוסף לכלים אחרים לניהול מזג כועס שבהם היא יכלה להשתמש.בזמן הקריאה, חישבו אילו מהם מתאימים לסיטואציה של סורי.

כלים שימושיים למצבים של מזג כועס

 o ניתן ללמוד לבטא את רגשותינו ללא מזג.

o ניתן לסלוח במקום להאשים את עצמנו ואחרים.

o הומור הוא חברנו; מזג הוא אויב.

o אנחנו יכולים לבחור בשלום על פני כוח.

o נדרשים שניים כדי להילחם, אבל רק אחד כדי להניח את החרב.

 o אם לא נוכל לשנות מצב, נוכל לשנות את היחס שלנו אליו.

o ניתן לוותר על השיפוטיות למען בריאותנו הנפשית.

 o יש **להביע** רגשות **ולרסן** את המזג.

 o כל פעולה של שליטה עצמית מובילה לתחושת כבוד עצמי מוגברת.

o אנשים עושים דברים **ש**מעצבנים אותנו, לאו דווקא **כדי** לעצבן אותנו.

o ביכולתנו להוציא את עצמנו ממצב מתוח.

o מזג מונע מאיתנו לראות את הצד השני של הסיפור.

עכשיו, בואו נבחן את המצב שכתבתם עליו קודם. הסתכלו על האירוע שציינתם ונסו ליצור תוצאה חיובית (גם אם במציאות זה לא הסתיים כך) באמצעות כמה מהכלים המפורטים למעלה.

בחרו שלושה כלים מתוך רשימה זו ויישמו אותם במצב שלכם.

1 כיצד יכלה התוצאה להשתנותעל ידי השימוש בכלים האלה?

2 כיצד תוכלו להשתמש בכלים האלה בפעם הבאה שתמצאו את עצמכם במצב דומה על מנת להגיע לתוצאה חיובית?

3 אילו כלים מהרשימה אתם מתחייבים לנסות בפעם הבאה? הקיפו אותם. ניתן גם לצלם את רשימת הכלים בטלפון לצורך גישה מהירה.

פעילות מס׳ 2

מזג חושש: תארו אירוע בו חשבתם שאולי אתם טועים. התמקדו במה שהרגשתם. מה חשבתם על עצמכם? האם חוויתם תגובות פיזיות כלשהן למזג?

עכשיו, בואו נבחן דרכים שבעזרתן יכולתם לשנות את המצב או לשלוט בו לטובת עצמכם. להלן רשימת כלים להתמודדות עם מזג חושש. עיינו ברשימה, ותוך כדי כך, דמיינו כיצד הייתם יכולים להשתמש בכלים אלה באירוע שכתבתם עליו.

כלים שימושיים למצבים של מזג חושש

 o הומור הוא חברנו; מזג הוא אויב.

o אנו לומדים לא לקחת את עצמנו יותר מדי ברצינות.

 o תסמינים הם מדאיגים, אך אינם מסוכנים.

 o חוסר אונים אינו חוסר תקווה.

o מזג מחזק ומעצים סימפטומים.

o פחד הוא אמונה, ואמונות ניתן לשנות.

o ביכולתנו לקבל או לדחות מחשבות שמגיעות אלינו.

o להחליט, לתכנן ולעשות.

 o כשהרגשות מציפים אותנו, מוטב לנקוט במעשים הדרגתיים - צעד אחר צעד.

בחרו שלושה כלים מתוך רשימה זו ויישמו אותם במצב שלכם.

1 כיצד יכלה התוצאה להשתנות באמצעות השימוש בכלים האלה?

2 כיצד תוכלו להשתמש בכלים אלה בפעם הבאה שתמצאו את עצמכם במצב דומה?

3 בחרו כלי אחד או שניים מהרשימה ותתחייבו לנסות אותו/אותם בפעם הבאה שתהיו במצב מלחיץ.

חזרה

כעת, לאחר שסיימתם את החלק הזה, אתם אמורים להיות מסוגלים:

1 להבדיל בין שני סוגי המזג.

2 לזהות מזג כועס או מזג חושש בחוויות שלכם.

3 לזהות כמה כלים המתאימים לכל סוג של מזג ולתכנן כיצד להשתמש בהם.

חלק\_2 \_\_

לסביבה יש

שני פנים

אין לנו אפשרות לשלוט במה שהחברים או המשפחה שלנו עושים. אנחנו לא יכולים לשלוט בשותף שלנו או בבן או בת הזוג. אין באפשרותנו לשלוט בבחור באוטובוס או באישה במכונית. לא משנה כמה היינורוצים שהם יתנהגו באופן מסוים - זה, פשוטו כמשמעו, לא בידיים שלנו ולא בשליטתנו.

לאירועים כאלה אנחנו קוראים **הסביבה החיצונית** שלנו. אולי אנחנו רוצים שמשהו יקרה - להתקבל לנבחרת, לקבל תפקיד בהצגה בבית הספר, או למצוא עבודה מסוימת - אבל ברגע שעשינו את החלק שלנו (ניסיון להתקבל לקבוצה, הלכנו לאודישן או לראיון), הדברים אינם עוד בשליטתנו אלא נמצאים כעת בידי אחרים.

הדבר נכון גם לגבי תאונות, אירועים בעולם, או דברים שאנו רואים ברשתות החברתיות. בסופו של דבר, **אין ביכולתנו לשלוט על העבר**, ממש כמו שאין לנו שליטה על אנשים או על אירועים. ההיסטוריה היא מעבר להישג ידינו. לא משנה מה קרה - חוויות ילדות או זיכרונות - דברים אלה נמצאים מחוץ לשליטתנו. הם נגמרו, גם אם הם עולים במחשבותינו מדי פעם.

פעילות מס׳ 1

הסתכלו מסביב וציינו שלושה דברים בסביבה **החיצונית** שעליהם אין לכם שליטה.

**הסביבה הפנימית** כוללת את כל מה שכן בשליטתנו, אבל לפעמים זה עלול להיות מבלבל. למשל, איננו מסוגלים לשלוט ברגשות ובתחושות הראשוניות שעולות במהלך אירוע. אם קורה משהו ואנחנו מפחדים ומתחילים להזיע או להסמיק, זה לא ניתן לשליטה מיידית. מאידך, מה שקורה אחר כך כן ניתן לשליטה. נגיד שעולה לנו מחשבה כגון ׳׳למה הוא עשה לי מתיחה?" ואולי מתחשק לנו לברוח או לצעוק. מחשבות ודחפים כאלה כן ניתנים לשינוי ולשליטה.

ציינו שלושה דברים שנמצאים בסביבה **הפנימית** שלכם שאתם יכולים לשלוט בהם.

פעילות מס׳ 2

התבוננו ברשימה הבאה הכוללת רגשות, דחפים, תחושות ומחשבות, ושבצו אותם בטבלה למטה.

• כעס

• התכווצות (שרירים)

• פחד

• להחמיץ פנים

• ”אני חסר/ת ערך”

• אהבה • להזיע • זרימת אדרנלין

• לצעוק • אכילת יתר

• דופק מהיר • ”זה מסכן את מוניטין שלי׳׳

• להכות • נשימה מהירה מדי

• שנאה • לברוח

• מבוכה • הימנעות מעשייה

• ריגוש

• להתלונן • מתיחות • ”הם טועים”

• ”לעולם לא אצליח • קנאה

בכלום”

כעת, הוסיפו לפחות הרגשה, דחף, תחושה או מחשבה אחת שחוויתם ביממה האחרונה - חיובית או שלילית - לטבלה.

ניתן לשלוט לא ניתן לשלוט

רגשות

תגובות רגשיות ראשוניות דחפים

רצון פתאומי חזק לעשות משהו

מחשבות

רעיונות, תוכניות, דעות שחושבים תחושות

תגובות פיזיות או תפיסה

ב1א1 פקק תנועה גורם לגבי לאחר, • וסורי כנראה תכעס עליו. קראו מה עובר לגבי בראש.

Tamar Cohen - tamarcohn1aegmail.com ־ ehectonian

1 תארו את הסיטואציה של גבי.

2 מה מהדברים שקורים הוא חיצוני ואינו בשליטתו?

3 מה מהדברים שקורים הוא חלק מהסביבה הפנימית של גבי (וכן בשליטתו)?

גבי אינו יכול לשלוט בזמן, בתנועה, בנהג האוטובוס, או בכעס של סורי.

כולנו מכירים מצב כזה, נכון? אנחנו בדרך לפגוש חבר או לאימון, אולי מאחרים לשיעור, וזה מלחיץ. המצב מחמיר עוד יותר כשאנו נכנעים לרגשות שלנו ומתרגזים. מה שגבי יכול לשלוט בו זאת תגובתו לאנשים ולאירועים אחרים. הוא מרגיש חרדה ותסכול, אבל הוא מרגיע את המצב על ידי יישום הכלים ונקיטת פעולה. הוא מכיר במה שאינו בשליטתו ומזהה את מה שכן.

כעת, בואו נשלב את המושגים **'מזג' ו'סביבה'**. הסתכלו שוב על הסיטואציה של סורי. היא כעסה. אולי היא חווה חוסר בטחון מהמחשבה שלגבי לא אכפת ממנה מספיק בשביל להגיע בזמן. על ידי זיהוי תחושותיה הפנימיות של מזג **כועס** או מזג **חושש** ועל ידי **שימוש בכלים**, שינתה סורי שינתה את מחשבותיה, נשארה רגועה והשיגה שליטה.

כאשר אנחנו חשים חרדה במצב יומיומי שאיננו יכולים לצאת ממנו - כמו גבי התקוע בפקק - ניתן **לזהות מזג כועס** (תסכול כלפי אחרים). לאחר מכן, על ידי השימוש בכלים ”אם לא נוכל לשנות מצב, נוכל לשנות את הגישה שלנו אליו” ו-”ניתן להיות בטוחים שהמצב לא ימשך לנצח”, נשיג שליטה במצב.

אותה הסיטואציה עלולה להפוך **למזג חושש** על ידי האשמת עצמנו עם מחשבות כמו ”הייתי צריך לצאת מהבית מוקדם יותר”, או ”לא הייתי צריך לנסוע בדרך זו”. אז ראוי להיזכר בכלים כמו ”אני מזהה שזה אירוע שגרתי להיתקע בפקק”, ”תסמינים אלו מדאיגים אך אינם מסוכנים, או ”תוותר על השיפוטיות”.

על ידי שימוש בכלים, אנו יכולים להרגיע את עצמנו ולהבין שעומס תנועהאו איחור לסרט הם אירועים טריוויאליים וממוצעים - הם אינם מקרי חירום. כמו כן, ייתכן שאירעו נסיבות שאיננו מודעים להן עדיין: אולי לחברה שלנו קרה פנצ׳ר, או שאיבדה את תחושת הזמן, או שהתנועה הייתה איטית. אנחנו יכולים לשנות את התגובות שלנו ואת התוכניות שלנו ועדיין ליהנות מהזמן ביחד.

חזרה

למדנו כמה שיעורים חשובים על כיצד להתמודד עם חוויות יומיומיות ואירועים שגרתיים מבלי לאבד את קור הרוח. כעת, אתם אמורים להיות מסוגלים:

1 להכיר כי יש שני פנים לסביבה: פנימית וחיצונית.

2 להבדיל בין הפנימי לחיצוני ולהכיר במה ניתן לשלוט.

3 ליישם את הכלים במצבים הנמצאים בשליטתכם ולהרפות מהשאר.

חלק 3

בניית חוסן

**חוסן** הוא היכולת להתעשת, להישאר רגועים ולהתאושש במהירות. רוב הדברים שמרגיזים אותנו הם עניינים פעוטים. אם נלמד לנהל את התגובות שלנו לאירועים הטריוויאליים של החיים, נתמודד איתם בצורה טובה יותר ונישאר רגועים. אז נוכל להתמודד בצורה טובה יותר עם אתגרים גדולים כשהם מתעוררים.

**רצון**

חשוב לזכור שביכולתנו לשלוט רק במחשבות ובדחפים שלנו. אנחנו לא יכולים לשלוט באנשים אחרים או באירועים. בפרק זה, נדבר על הדבר החשוב ביותר שיש ביכולתנו לשלוט בו: עצמנו. היכולת לשלוט בפעולות, במחשבות ובדחפים שלנו - היא הרצון וכוח הרצון שלנו.

על ידי שליטה בתגובות שלנו, נוכל, לעתים קרובות, להשפיע על הסביבה החיצונית ועל אחרים. לדוגמה, כאשר אנו משתמשים בכלים להרגעת המזג שלנו, התגובה הרגועה שלנו עשויה לעזור להרגיע את התגובות של סובבינו.

הכלים בתוכנית זו יעזרו לנו לפעול ולחשוב אחרת מאשר בעבר. אם נתרגל אותם שוב ושוב, מטרדים יומיומיים או מצבים נפוצים - טריוויאליים - לא יטרידו אותנו כל כך. וכשאתם עושים את זה, מגיעה לכם טפיחה עצמית על השכם – או **חיזוק עצמי.**

**פיתוח כוח הרצון שלנו**

דמיינו שכוח הרצון הוא שריר. חיזוק הרצון מביא לבניית חוסן. בדיוק כמו שנתחזק על ידי הרמת משקולות, נהפוך מהירים יותר על ידי ריצה או גמישים יותר על ידי עשיית יוגה, כך נוכל להשיג שליטה עצמית רבה יותר על ידי הפעלת הרצון שלנו.

אנו מממשים את רצוננו באמצעות שלושה עקרונות: התמדה. סבלנות. פרספקטיבה.

• הרצון **לגלות עמידות**: מציאת דרך להמשיך גם כשאנו מרגישים מוכים, ולהתמיד במשימה עד סופה.

• הרצון **לסבלנות**: מציאת כפתור “השהיה” ועצירת הדחף שלנו להגיב.

• הרצון לקבל **פרספקטיבה**: לשקול את חומרת המצב ולבחור כיצד לחשוב או להגיב.

אירועים טריוויאליים

רוב הדברים שמרגיזים אותנו הם האירועים השגרתיים בחיי היומיום.

כוח רצון תמיכה עצמית

יש לכם כוח לבחור: מגיעה לכם טפיחה מנטלית על השכם על

• איך תפעלו כל מאמץ:

• מה תחשבו • לזהות את מזגכם

 • לשלוט במחשבות ובדחפים שלכם

**אירועים טריוויאליים** הם אירועים שגרתיים וממוצעים שרוב האנשים חווים. הם נפוצים. הם אינם נושאים מוסריים, משפטיים או אתיים, אלא דברים קטנים שעלולים להטריד אותנו. הם אינם דורשים משטרה, מכבי אש, רופאים או שירותים חירום אחרים.

לדוגמה,מה אנחנו בוחרים ללבוש לבית הספר, לפנות בפנייה הלא נכונה, או להמתין זמן רב מהצפוי לאוכל שהזמנו. מקרים אלה אינם "צודקים" או ׳׳לא צודקים", הם פשוט קורים. אנו מעניקים להם ערך באמצעות המחשבות, הרגשות והפעולות שלנו. ביכולתנו לבחור כיצד להגיב להם - אם לאפשר להם לעצבן אותנו או להרפות מהם.

כלים להתמודדות עם אירועים טריוויאליים

 o ציפיות עלולות להוביל לאכזבות.

o אנשים עושים דברים **ש**מעצבנים אותנו, לאו דווקא **כדי** לעצבן אותנו.

o התייחסו לחיים כאל עסק, לא כאל משחק.

o עשו את הדבר שאתם מפחדים ושונאים לעשות, כל עוד אין סכנה.

 o נסו, היכשלו; נסו, היכשלו; נסו, הצליחו.

 o לא ניתן לשלוט בסביבה החיצונית.

o הסביבה החיצונית עלולה להיות חסרת נימוס, גסה ואדישה.

o אזרו את האומץ לטעות גם באירועים הטריוויאלייםשל חיי היומיום.

o אם לא נוכל לשנות מצב, נוכל לשנות את היחס שלנו אליו.

o אין 'צודק' או 'לא צודק' באירועים הטריוויאליים של חיי היומיום.

ב1א1 1OJ במהלך קניות בקניון, מבחינה יעל בחברתה חנה. יעל קוראת לחברתה, אך זו אינה מגיבה.

Tamar Cohen - tamarcohmwgmail.com • •hectonian

יעל יכלה לכעוס או להאשים את הסובבים שעושים כל כך הרבה רעש עד שחברתה לא שמעה אותה. כמו כן, היא יכלה להרגיש מוטרדת (מזג חושש) מהמחשבה שחברתה התעלמה ממנה בכוונה. כך או כך, ייתכן שהיא מרגישה רע ומתחשק לה לצעוק או לבכות.

במקום זאת, היא השתמשה בכלים כדי להבין שלא קרה שום דבר. היא לא יכלה לשלוט במצב - היה רעש - והיא סלחה לחברתה על כך שלא שמעה אותה. במקום לצעוק חזק יותר ולעשות סצנה, היא התעלמה מהמצב והלכה לדרכה.

אירועים טריוויאליים מתרחשים בכל מקום. תחשבו על גבי שהיה תקוע בפקק ומהרהר לעצמו: “לא הייתי צריך לקחת את האוטובוס הזה”. הוא מאשים את עצמו (מזג חושש) על כך שבחר ב”דרך הלא נכונה” ומאשים אחרים (מזג כועס) על כך שגרמו לתנועה להיות עמוסה. הדברים האלה הם טריוויאליים. רק השיפוטיות שלו העניקה להם ערך - ערך שלילי, במקרה הזה.

פעולה מס׳ 1

העריכו את היום שלכם.

התחילו מהרגע שהתעוררתם ועד לרגע זה. חשבו על כל האירועים הקטנים שקרו מאז ועד עכשיו. האם אכלתם ארוחת בוקר? התלבשתם? דיברתם עם חבר? קראתם פוסט ברשתות החברתיות? כל הפעולות הללו הן טריוויאליות.

רשמו אותן וסמנו כמה משמעותיות הן נראו באותו זמן על ידי דירוג מ-1 עד 10 (מזניחה ועד משמעותית מאוד)

כעת, עיינו ברשימת הכלים ושיקלו האם הם יכולים היו לעזור לכם לשנות את הגישה או את הדירוג של האירועים הטריוויאליים שרשמתם.

פעילות מס׳ 2

**כוח רצון**: להלן כלים לבניית כוח הרצון שלנו. סמנו לפחות שלושה שתרצו לתרגל השבוע.

כלים לכוח רצון

o נוכל להחליט אילו מחשבות לחשוב.

 o נוכל להחליט באילו מילים להשתמש.

o נוכל להחליט אילו פעולות לנקוט.

o עשו דברים באופן הדרגתי, צעד אחר צעד.

o כל פעולה של שליטה עצמית מובילה לתחושת כבוד עצמי מוגברת.

o לא ניתן לשלוט ברגשות ובתחושות אלא רק במחשבות ובדחפים.

o החליפו מחשבה לא בטוחה במחשבה בטוחה.

o נסו, היכשלו; נסו, היכשלו; נסו, הצליחו.

o אין דחפים בלתי נשלטים, אלא רק דחפים שאינם בשליטה.

o אם קשה להחליט, אז כל החלטה שהיא עשויה לייצב אותנו.

**חיזוק עצמי**: להלן כלים לחיזוק עצמי. ציינו שלושה דברים שעליהם אתם יכולים לתת לעצמכם טפיחה עלהשכם בשבוע האחרון.

**כלים לחיזוק עצמי**

o כשאנו מעניקים לעצמנו חיזוקים, איננו יכולים להאשים את עצמנו.

o תנו לעצמכם חיזוק כשאתם מצליחים להבחין במזג שלכם עולה.

o באפשרותנו להחליט באילו פעולות לנקוט.

oתנו לעצמכם חיזוק כשאתם מצליחים לשלוט במחשבותיכם.

o תנו לעצמכם חיזוק כשאתם מצליחים לשלוט בדחפים .

o ברכו את עצמכם על המאמץ, לא על התוצאה.

בחרו בלפחות שלושה חיזוקים עצמיים שתרצו לתרגל השבוע.

פעילות מס׳ 3

עד כאן פגשנו את סורי, גבי ויעל ולמדנו כיצד הם התמודדו עם סיטואציות יומיומיות נפוצות (טריוויאליות). כעת, בואו נחשוב על הדרכים שבהן כל דמות גילתה עמידות, נהגה בסבלנות , או קיבלה פרספקטיבה.

• איזו דמות/יות גילו עמידות למרות מצבן? כיצד הן הראו זאת?

• איזו דמות/יות נהגו סבלנות? באיזו דרך?

• לאיזו דמות/יות הייתה הפרספקטיבה שמצבה לא היה כזה עניין?

מלאו את הטבלה.

עמידות סבלנות פרספקטיבה

חזרה

בחלק זה, פענחנו את משמעות הביטוי ”כוח רצון” ולמדנו שבדיוק כמו שפעילות גופנית בונה שרירים, יש דרכים לפתח את הרצון שלנו ולחזק אותו. כאשר אנו מסיימים את החלק הזה, אנו אמורים לדעת כיצד:

1. להכיר דרכים לנווט דרך האירועים הטריוויאליים של חיי היומיום.

2. לזהות עמידות, סבלנות ופרספקטיבה על מנת לפתח את כוח הרצון.

3. לתת לעצמנו טפיחה על השכם על מאמצים והישגים קטנים.

חלק 4

שיטת 4 השלבים

שיטת 4 השלבים מלמדת אותנו **לדווח על סיטואציה במקום**

**לקטר עליה** או להילחץ ממנה. השיטה מאפשרת לנו

לזהות מה אנחנו מרגישים ולהשתמש בכלים מחוברת עבודה זו כדי לוותר על השיפוטיות כלפי עצמנו או כלפי אחרים.

**שלב 1** מתחיל **באירוע.**

נגדיר "אירוע" כחוויה אובייקטיבית המתרחשת בפועל מבלי שהמחשבות, הרשמים והשיפוטים שלנו יפריעו. זכרו שבחלק האחרון, כשדיברנו על אירועים טריוויאליים, זיהינו שאירועים הם “טובים” או “רעים” רק כאשר אנו מלבישים עליהם שיפוטיות.

אירוע כולל את האלמנטים הבאים: מי היה שם, מה נאמר, פעולות שנעשו, וזמן ומקום החוויה. אירוע הוא כל מה שכלול בחוויה מבלי שנלביש את נקודת המבט שלנו עליו. בתחילת התהליך, אנחנו מתארים את ה״עובדות בלבד", בלי להוסיף קישוטים או רגשות. מסיימים שלב זה במילים, ׳׳ואז התחלתי להילחץ."

**שלב 2** בתהליך כולל את **הסימפטומים** שאנו חווים.

אם נפרסם משהו ברשתות החברתיות ונקבל תגובות שליליות או רק כמה שיתופים או “לייקים”, אנו עלולים להתחיל להילחץ. קצב הלב עלול לעלות, או שנרגיש מתח בלסת או באגרופים. אלו הם תסמינים הנגרמים כתוצאה מהאירוע. הרגשות, התחושות, המחשבות והדחפים שלנו (דופק מהיר, לסת מתוחה, כפות ידיים מזיעות וכו’) הם כולם סימפטומים. זיהוי סימפטומים הוא דרך עבורנו לזהות שאנו נכנסים ללחץ.

**שלב 3** הוא **הזיהוי**.

השלב הזה מחזיר אותנו לחלק הראשון: לשים לב למזג שלנו. האם הוא כועס או חושש? 'זיהוי' במקרה זה משמעותו להאיר זרקור על משהו - לדוגמה, לזהות את המזג שלנו ולהבין באילו כלים אנחנו יכולים להשתמש כדי לשלוט בסימפטומים. אנו יכולים לזהות את האלמנטים בסביבה החיצונית או הפנימית שמשפיעים על האירוע.

באילו כלים נוכל להשתמש? זהו את הכלים (המפורטים בפרקים הקודמים) שעוזרים לנו לוותר על השיפוטיות. כיצד ניתן להתבונן על מצב בלי לתת לעניינים לצאת מן השליטה?

**שלב 4** הוא **התוצאה**.

זוהי דרך להסתכל על המצב עם תוצאות שונות מאשר בעבר. תארו לעצמכם איך ייראה המצב אם נפעיל את הכלים שלנו, לעומת איך הוא נראה כשלא עשינו זאת. אם הבחנתם בשינוי, זכרו לתת לעצמכם טפיחה על השכם!

לפני שלמדנו והתחלנו לתרגל את הכלים, הסימפטומים והרגשות שלנו היו הבוס.

אולי איבדנו את העשתונות כשהרגשנו עלבון. אולי אי-הבנה הובילה למצב שניתן היה למנוע, שבו רבנו עם חבר ולא דיברנו במשך שבועות. כעת, אותו המצב - כאשר אנחנו מיישמים כלים - מתרחש באופן שונה.

פעילות מס׳ 1

בואו ניישם את שיטת 4 השלבים בסיטואציה של סורי.

**שלב 1**: תארו אירוע יומיומי שהטריד אתכם. מה עורר מזג ותסמינים?

סורי: חיכיתי לאחי והוא איחר. אז התחלתי להילחץ.

**שלב 2**: דווחו על הסימפטומים שחוויתם, פיזיים ונפשיים כאחד.

סורי: הלסת שלי התכווצה; הפנים שלי סמקו. חשבתי מחשבות כועסות, אמרתי מילים כועסות.

**שלב 3** - דווחו על מזגכם החושש והכועס, על הכלים שבהם השתמשתם ועל חיזוק עצמי.

סורי: פחדתי שהוא לא רוצה להיות איתי, שלא אכפת לו מספיק בשביל להגיע. כעסתי שנאלצתי לחכות. זיהיתי שאני צריכה לסלוח, לא להאשים, ושאין לי סיבה לקחת את זה אישית - אולי האיחור לא היה בשליטתו. נתתי לעצמי חיזוק על כך שהבנתי שאני יכולה לשלוט בתגובה שלי.

**שלב 4** - תארו מה היה קורה לפני ההכשרה הזאת - התגובה או אי-הנוחות שחוויתם - ותנו לעצמכם טפיחה על השכם עבור המאמץ שלכם או עבור שיפור כלשהו.

סורי: בעבר, הייתי צועקת עליו כשהוא מגיע, והיינו רבים. זה היה הורס את כל הערב. עכשיו, אני יכולה להירגע ולמצוא תוכנית חלופית.

כעת, אנו מזמינים אתכם לזהות. עיינו- בכלים למזג כועס (עמוד 7). באילו כלים נוספים יכלה סורי להשתמש?

סורי גם מודה שהיה לה מזג חושש - שאחיה אולי החליט לא לבוא. עיינו בכלים למזג חושש (עמוד 8). באילו כלים נוספים יכלה סורי השתמש?

פעילות מס׳ 2

כיצד ניישם את **שיטת 4 השלבים** בסיטואציה של גבי?

שלב 1: **תארו** את הסיטואציה של גבי. איפה הוא? מה קורה לו? איך נראה האירוע מבחינה אובייקטיבית?

שלב 2: מה היו **הסימפטומים** של גבי? מה הוא חווה? מה הוא סיפר לעצמו? מה קרה מבחינה רגשית? פיזית?

שלב 3: **זהו** איזה סוג מזג חווה גבי. באילו כלים מעמודים 7, 8 או 14 הוא השתמש? האם הוא נתן לעצמו **חיזוקים עצמיים**?

שלב 4: **תוצאה** מה היה קורה לפני שגבי השתמש בכלים שלמד? מה עלול היה לקרות בספור עם סורי אילו לא השתמש בכלים?

פעילות מס 3׳

כעת, בואו נבחן את **שיטת 4 השלבים** עם דוגמה מהחיים שלכם.

**שלב 1: תארו** מצב מטריד. איפה אתם? מה קורה? איך נראה האירוע מבחינה אובייקטיבית?

**שלב 2: דווחו** על אי-הנוחות שחוויתם מיד אחרי האירוע - הסימנים הראשונים לכך שהייתם במצב של מזג. מה היו הרגשות, הדחפים, התחושות והמחשבות שלכם בדוגמה שנתתם?

(האם הלב שלכם דפק במהירות? הלסת שלכם התכווצה? התחשק לכם לצעוק או לבכות? האשמתם את עצמכם או מישהו אחר)?

איך הייתם מדרגים את אי-הנוחות שלם בסולם מ-1 עד 10? (קלה עד אינטנסיבית)

לפני זיהוי: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**שלב 3: זיהוי מזג, כלים וחיזוק עצמי**

מזג כועס או חושש: האם הרגשתם שמישהו אחר טעה? חששתם שאתם טעיתם?

סביבה פנימית או חיצונית: אילו חלקים באירוע היו מחוץ לשליטתכם? באילו חלקים יכולתם לשלוט?

עיינו ברשימות הכלים בעמודים 7, 8 או 14, ורשמו אילו מהם יכולים לעזור בניהול התגובה שלכם לאירוע זה:

על מה אתם יכולים לתת לעצמכם **חיזוק**?

**שלב 4:** תארו מה היה קורה **לפני הכשרה זו** והשימוש בכלים - התגובה ואי-הנוחות שהייתם חווים:

תארו את תגובתכם לאחר השימוש בכלים שבתוכנית זו:

כעת, דרגו את הסימפטומים שלכם לאחר השימוש בכלים בסולם מ-1 עד 10 (קל עד אינטנסיבי).

לאחר זיהוי: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

השוו את הציונים והתגובות שלכם “לפני ואחרי”.

חזקו את עצמכם על המאמץ שלכם או על כל שיפור!

**כל הכבוד**! השלמתם את הדוגמה הראשונה שלכם בשיטת 4 השלבים.

חזרה

למדנו כיצד לשלוט בעצמנו ועל הפעולות שלנו באמצעות שיטת 4 השלבים.

בעת סיום הפרק הזה, אתם אמורים לדעת כיצד:

1. לשקול אירוע באופן אובייקטיבי - תוך הסתמכות רק על עובדות.

2. להכיר את הסימפטומים שלכם - מה אתם מרגישים רגשית ופיזית.

3. לזהות את הפתרון הנכון שיעבוד באירוע מסוים.

4. להשפיע על התוצאה על ידי כך שתשקלו כיצד אירועים עשויים להתרחש עם פעולות ותגובות חלופיות.

השתמשו בדפי העבודה הריקים בסוף חוברת זו כדי לכתוב דוגמאות נוספות של 4 השלבים .כתיבת דוגמאות עוזרת לנו ללמוד בעל פה את שיטת 4 השלבים ואת הכלים. ניתן למצוא דפי עבודה ורשימות כלים נוספות להורדה ב-poweryourmind.org.

חלק 5

כלים לעצירה, חשיבה ופעולה

אותו הכלי יכול לעבוד במצבים רבים ושונים. שימוש בהומור, למשל, עשוי לעזור גם עם מזג חושש וגם מזג כועס. לצחוק על עצמנו זו דרך להתמודד עם הסביבה הפנימית שלנו, וצחוק על אירוע הוא דרך דומה להתמודד עם הסביבה החיצונית.

בחלק זה, נבחן שלושה סוגי כלים בצורה שונה. ניתן ליישם כלים של עצירה, חשיבה ו פעולה במגוון מצבים. כולם עשויים ללמד את המוח שלנו לעצור, לחשוב או לפעול.

**כלי עצירה**

כלי עצירה עוזרים לנו ללחוץ על הבלמים לפני שאנחנו פועלים או מגיבים למה שאנחנו מרגישים או חווים. כלי עצירה הם דרכים שעל ידי יישומן, נוכל לעשות הפסקה בין שלבים 2 ל-3 בשיטת 4 השלבים. נניח שקרה אירוע ואנחנו חווים סימפטומים של כעס, אנחנו מתרגזים ואנחנו נמצאים על סף תגובה.

כלי עצירה מוציאים אותנו לרגע מהמחשבות שלנו, מהסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו, ומהרגע עצמו, וזאת כדי שנוכל להגיב בצורה הולמת יותר.

כלים לעצירה

o אל תסתכלו בצער על העבר.

 o אל תסתכלו בפחד אל העתיד.

o אל תיקחו את עצמכם יותר מדי ברצינות.

o אל תביעו תגובות אנטי-חברתיות.

o אל תאשימו את עצמכם או אחרים.

שרונה וחברותיה רוצות לבקר במוזיאון ביום שישי בבוקר. יש שם תערוכה מיוחדת ויום שישי יהיה היום האחרון שבו היא מוצגת.

26

Tamar Cohen - tamarcohnt8egmail.com - ehectonian - artbytamar.net

אולי אמא של שרונה הייתה יכולה להסביר טוב יותר מתי היא תוכל לתת לשרונה תשובה ברורה, או מה על שרונה לעשות כדי לקבל תשובה חיובית. זה היה אולי מקל על התסכול שמלווה את אי הידיעה. עם זאת, “אנחנו לא יכולים לשלוט בסביבה החיצונית שלנו”, ואמא של שרונה היא חלקמהסביבה החיצונית. עצירה עוזרת לנו לבחור האם להישאר רגועים, לחשוב על תוכנית או לפעול.

פעילות מס׳ 1

על אף שרק עכשיו למדתם את הכלים האלה, נסו לחשוב על מקרה שבו הייתם צריכים לעצור את עצמכם מלעשות משהו. תארו את הסיטואציה וכלי (עמוד 25) שיכול היה לעזור.

אני זוכר/ת מקרה שבו:

יכולתי להשתמש בכלי:

האם התוצאה הייתה טובה יותר אילו בחרתם לעצור?

כלי חשיבה

כלי חשיבה עוזרים לנו להבין שיש דרכים שונות להסתכל על דברים ושיש אופציות בבחירת השלב הבא. עצירה מאפשרת לנו לבחור כיצד אנחנו רוצים לפעול. כלי חשיבה נותנים לנו יותר אפשרויות בחירה והזדמנויות לתרגל סבלנות וכושר התמדה.

כלים לחשיבה

o כל פעולה של שליטה עצמית מובילה לתחושת כבוד עצמי.

o ציפיות עלולות להוביל לתסכולים.

o פחד הוא אמונה; ניתן לשנות אמונות.

o ציפייה המלווה בחשש היא לרוב גרועה יותר מהתממשות החשש.

o לא ניתן לשלוט ברגשות ובתחושות, אך כן ניתן לשלוט במחשבות ובדחפים.

o חוסר אונים אינו חוסר תקווה.

o הומור הוא חברנו; מזג הוא אויב.

o מותר להרגיש לא נוח במצבים בלתי-נוחים.

 o החיים מלאים בתסכולים ובגירויים.

פעילות מס׳ 2

כתבו על אירוע שבו באמת רציתם להגיד או לעשות משהו, אבל החלטתם שלא או שזה פשוט לא שווה את זה.

בדקו את הכלים שעשויים לחול על דוגמה זו, או מצאו כלים קודמים שמתאימים:

• כל פעולה של שליטה עצמית מובילה לתחושת כבוד עצמי.

• לא ניתן לשלוט ברגשות ובתחושות, אבל כן ניתן לשלוט במחשבות ובדחפים.

• תסכולים הם נסבלים.

• צריך שניים כדי להילחם, אבל רק אחד כדי להניח את החרב.

חשבו על אירוע שבו הרגשתם לא בנוח. אילו רגשות ומחשבות חוויתם?

בדקו את הכלים שעשויים לחול על דוגמה זו או מצאו כלים קודמים שמתאימים:

• מותר להרגיש לא נוח במצבים בלתי-נוחים.

• מצאו את הרצון להחזיק מעמד.

• חוסר אונים אינו חוסר תקווה.

• פחד הוא אמונה; ניתן לשנות אמונות.

תארו לעצמכם איך הייתה התוצאה עשויה להיראות אילו הייתם משתמשים באחד הכלים הללו.

כלים לפעולה

כלי פעולה הם מחשבות, פעולות או צעדים חיוביים שאנחנו יכולים לבחור. אלו דברים שאנחנו יכולים להתחיל לעשות כבר עכשיו, או, במצב מאתגר, להשתמש בהם כדי להשפיע על התוצאה. כלי פעולה הם דרך למסגר מחדש את החשיבה שלנו ולגרום למוח שלנו להתניע את השרירים .

כלים לפעולה

פעילות מס׳ 3

כתבו על מצב שבו היה לכם אומץ לנסות משהו חדש, גם אם היו לכם ספקות לגבי ההצלחה .

בדקו את הכלים שעשויים לחול על דוגמה זו:

o אל תפחדו לטעות באירועים הטריוויאליים של חיי היומיום.

o נסו, היכשלו; נסו, היכשלו; נסו, הצליחו.

o תנו לעצמכם טפיחה על השכם עבור כל מאמץ.

o החליטו, התכוננו, ופעלו.**חשיבותה של הבחירה**

**בחירה היא הכלי האולטימטיבי**. היא מאפשרת לנו לפעול, להגיב, או לא לעשות כלום. היא מאפשרת לנו לשלוט במחשבות שלנו. היא משפיעה על התוצאות. בחירה היא היכולת לבחור בין הכלים שבערכת הכלים שלנו על מנת לנקוט בפעולה חיובית.

אם אתם כועסים ועומדים לצעוק על מישהו או להכות אותו - **עצרו! אל תזוזו! אל תדברו**. חשבו על מה שקורה. החליטו האם לומר משהו או לא - ומצאו פתרון במקום להתעצבן יותר.

מצד שני, אם אתם מרגישים קצת לחוצים ומחפשים עידוד - דברו! **פתחו את הפה ותגידו משהו** -הביעו באופן ישיר את מה שאתם רוצים להגיד.

הגרפיקה הבאה מדגימה כיצד בחירה יכולה להשפיע על התוצאה. כשמשהו קורה (אירוע), אנחנו מגיבים באמצעות רגשות. תחושות אלו יוצרות דחף לפעול. אנחנו מחליטים (בכוח הבחירה) באיזו פעולה לנקוט. אנחנו יכולים לבחור לפעול במזג או ברוגע, בכעס או בהומור. אנחנו יכולים לבחור להיכנע לדחף או ליישם את אחד מהכלים המופיעים ברשימות לעיל.

**תהליך זה קורה מהר מאוד.**

קצב ההתקדמות מהאירוע עד לרגש עד לפעולה הוא שניות... טראח ...או אלפיות השנייה. זכרו, יש לכם כוח לשלוט בתהליך הזה.

חזרה

בחלק זה, למדנו על כל סוגי הכלים בערכת הכלים שלנו - כלי עצירה, כלי חשיבה, וכלי פעולה. בסיום החלק הזה, אתם אמורים לדעת לדעת כיצד:

1. להשתמש בכלי עצירה כדי להפעיל את הבלמים לפני שאתם פועלים, ולמנוע מעצמכם לעשות או לומר משהו שאתם עלולים להתחרט עליו.

2. להשתמש בכלי חשיבה כדי להסתכל על אירוע בצורה אובייקטיבית ולהיפטר מהסיפורים המדומיינים שאתם מספרים לעצמכם. להסתכל על הדברים כפי שהם באמת.

3. להשתמש בכלי פעולה כדי להתקדם לעבר תוצאות חיוביות יותר המאפשרות לכם לבצע פעולה, לעצב את המחשבות ולבחור בהלך רוח טוב על מנת להתקדם.

השבוע, תרגלו את השימוש בשלושת הכלים האהובים עליכם ביותר מחלק זה, והשתמשו בכוח הבחירה כדי ליצור אפשרות להשפיע על תוצאות אירועים.

חלק 6

הומור והתמודדות עם הפחדים שלנו

כעת, נחקור שני מושגים נוספים: **הומור** **והתמודדות עם הפחדים שלנו**. כל מושג יעזור לנו להבין יותר לעומק את השיעורים שהוצגו עד כה.

**הומור**

אם אנו חווים התפרצות מזג ונוכל לראות מיד שהיא מטופשת ולצחוק עליה, אז יש לנו הרבה פחות סיכוי להתפרץ שוב בפעם הבאה שבה נרגיש כעס או חשש. הצחוק מרגיע אותנו ומאפשר לנו לרכך תקריות מעצבנות.

הומורלא קשור רק לצחוק - הוא יכול להיות גם חיוך פנימי או משיכת כתפיים. כאשר אתם כועסים, נסו להתנער מהכעס או למצוא הומור בסיטואציה. כשאתם חשים פחד או חוסרביטחון, השתמשו בהומור כדי לשנות את התגובה שלכם.

פעילות מס׳ 1

חשבו על אירוע שבו יכולתם להשתמש בהומור כדי להקל על מצב מתוח.

מהיכול היה לקרות אילו הייתם משתמשים בהומור?

ג’וש יודע שהוא נוהג להתחמם מהר. העובדה שהוא מודע לכך מאפשרתלו לעשות משהו בנידון. הוא משתמש בכלי עצירה וכלי הומור כדי להתמודד עם המצב.

זכרו, זיהוי מיידי של המזג עשוי לעזור לנו להישאר רגועים, לנקוט פעולה או לתכנן, אבל זה דורש עבודה. זה קשה. עלינו להתאמן על טכניקה זו ולתרגל אותה עד שהיא הופכת לטבע שני עבורנו.

בואו נראה כיצד השתמש ג’ושבשיטת 4-השלבים בסיטואציה שלו:

**שלב 1: הסיטואציה**. ראיתי חבר בבית הקפה ואמרתי היי, אבל הוא לא שמע אותי. קראתי שוב והוא צעק עליי לעזוב אותו בשקט. אז התחלתי להילחץ.

**שלב 2: תסמינים**. התחממתי. הזעפתי פנים ועשיתי אגרוף. חשבתי שהוא עוין כלפיי בכוונה. התחשק לי לצעוק עליו.

**שלב 3: זיהוי, כלים וחיזוק עצמי**. כעסתי עליו בגלל תגובתו. חששתי שהוא לא מחבב אותי. ואז זיהיתי שזה די טיפשי ושטותי – לא כזה עניין. השתמשתי בכלים “כל פעולה של שליטה עצמית מובילה לתחושת כבוד עצמי”, ”תסכולים הם נסבלים”, ו”הומור הוא החבר הכי טוב שלנו.” הייתי גאה בעצמי על שלא איבדתי את קור הרוח. טפחתי לעצמי על השכם על כך שנשארתי רגוע.

**שלב 4: תוצאה**. בעבר, הייתי צועק עליו ונוזף בו, וזה היה מוביל לסוף החברות שלנו. עכשיו, רק משכתי בכתפיים וצחקתי על זה.

**באילו כלי עצירה נוספים יכול היה ג’וש להשתמש**? סמנו אותם למטה.

כלים לעצירה

 o אל תסתכלו על העבר בצער.

 o אל תסתכלו אל העתיד בפחד.

o אל תיקחו את עצמכם יותר מדי ברצינות.

 o אל תביעו תגובות אנטי-חברתיות.

o אל תאשימו את עצמכם או אחרים.

**להתמודד עם הפחדים**

זכרו, מזג חושש מופנה לעתים קרובות פנימה. כשהדברים לא מתנהלים כרצוננו או כשמצב לא מסתדר כפי שתכננו, אנו גורמים לעצמנו נזק שיכול להתבטא באופן פיזי, רגשי או באמצעות דיאלוג פנימי. לא משנה כיצד זה בא לידי ביטוי, השורה התחתונה היא שכאשר אנו מרגישים לא בנוח, לעתים קרובות אנחנו מאשימים את עצמנו.

אנחנו עשויים להימנע מאימון ספורט לאחר משחק גרוע במיוחד כי אנחנו מרגישים ששופטים אותנו או ביקורתיים כלפי עצמנו. אנחנו משועממים בעבודה החדשה, אז אנחנו מבריזים מהעבודה. אנחנו לא מבינים במתמטיקה, אז אנחנו לא ניגשים לבחינה. קשה לנו ללמוד לנגן על כלי נגינה, אז אנחנו מפסיקים לנסות.

כל הדוגמאות הללו הן “חבלה עצמית” - הימנעות מאי-הנוחות. להתמודד עם הפחדים שלנו פירושו להיכנס לאיזור אי-הנוחות. זה לא קל. זה יהיה לא נוח, מאתגר, מפחיד ומביך.

קשה לחזור להתאמן בידיעה שהפסדנו במשחק האחרון. קשה להתאמץ בעבודה משעממת כשהחברים שלנו מזמינים אותנו לבלות איתם. מאתגר לגרום לעצמנו ללמוד נושא או להתאמן בכלי מוזיקלי שאנחנו לא נהנים ממנו. כשאנחנו מתמודדים עם הפחדים שלנו, אנחנו מרוויחים מזה. התמורה היא לא רק להתגבר על הפחד המסוים, אלא לבנות מערך מיומנויות שיישאר איתנו לאורך האתגרים והבעיות שיבואו. ללמוד מהפחד שלנו זה לקח חשוב.

בואו נבחן את שיטת 4-השלבים של שרונה:

**שלב 1: הסיטואציה**. רציתי ללכת למוזיאון עם החברות שלי, ושאלתי את אמא אם זה בסדר. היא אמרה “נראה”, ואז התחלתי להילחץ.

**שלב 2: תסמינים**. הייתי מוטרדת. עשיתי פרצוף ודאגתי שאולי לא אוכל בסוף ללכת. רציתי לבכות ולצעוק עליה.

**שלב 3: זיהוי, כלים וחיזוק עצמי.** חוויתי מזג כועס עליה כי היא לא אמרה “כן” מייד. חוויתי מזג חושש שאני אהיה היחידה שלא תוכל ללכת והחברות שלי יזלזלו בי. זיהיתי שאני צריכה להמתין בסבלנות. השתמשתי בכלים “את לא יכולה לשלוט בסביבה החיצונית שלך”, ו”אני לא יכולה לשנות את המצב, אבל אני יכולה לשנות את התגובה שלי”. נתתי לעצמי טפיחה על השכם עבור הסבלנות שהפגנתי.

**שלב 4: תוצאה.** לפני שהשתמשתי בכלים שלי, הייתי בוכה או צועקת על אמא שהיא לא הוגנת. היינו רבות והיא הייתה מקרקעת אותי. במקום זה, חיכיתי והיא הודיעה לי שאם אעזור בהכנות לשבת, אוכל ללכת למוזיאון.

פעילות מס׳ 2

חשבו על מצב שבו ידעתם שתרגישו לא בנוח. אולי הייתם צריכים לנהל שיחהקשה עם חבר, להתוודות על טעות שעשיתם או לצאת מאזור הנוחות שלכם ולדבר בפומבי. אולי הייתם צריכים להתמודד עם פרויקט בנושא שחדש לכם. במצבים כאלה, אנו נאלצים לבחור בין הימנעות מהפחדים שלנו ובין התמודדות איתם.

כתבו על מקרה בעבר שבו פחדתם שמא תטעו או תיכשלו, ובכל זאת התמודדתם איתו.

כתבו כיצד התמודדתם בהצלחה עם הפחדים שלכם ומה הייתה התוצאה.

עכשיו, הסתכלו קדימה. בחרו אירוע, חוויה, אתגר או הזדמנות שאתם חוששים להתמודד איתם או שאתם מרגישים לא בנוח לבצע. השתמשו בשיטת 4-השלבים כדי לעזור לעצמכם להתמודד.

**שלב 1: הסיטואציה**

**שלב 2: הסימפטומים שעלולים להופיע הם...**

**שלב 3: זיהוי, כלים וחיזוק עצמי**. בחרו להתמודד מול פחד שיש לכם, השתמשו בכמה מהכלים וראו כיצד המצב מסתדר. אל תשכחו לתת לעצמכם טפיחה על השכם עבור המאמץ, ללא קשר לתוצאה!

**שלב 4: תוצאה** דמיינו מה עשויה התוצאה להיות אם תיישמו את הכלים.

חזרה

כמו כמעט בכל מיומנות, השיפור מגיע עם התרגול. כעת הגעתם לא רק אל סוף פרק אלא גם להתחלת הפעלת הכלים האלו למען עצמכם. עם סיום החלק הזה, אתם אמורים לדעת כיצד:

1 להשתמש בהומור ככלי לנטרול כעסים.

2 להתמודד עם הפחדים שלכם.

חלק 7

מודעות לקבוצה לעומת מיקוד עצמי

**ברכות!**

הגעתם לחלק האחרון! וואו, איזה מסע עברנו.

**מודעות לקבוצה** היא המושג האחרון שנרצה להציג.

משמעותו היא שירות, שליטה עצמית וכבוד לזכויותיהם של

אחרים. חשיבה כזאת נקראת גם **אחווה**.

בפרקים הקודמים דנו באי-יכולתינו לשלוט באחרים.

למדנו כיצד ניסיון מוביל לעתים קרובות לתסכול. כשאנחנו חשים

חוסר שליטה ולא מצליחים לנהל את הרגשות שלנו, לפעמים אנחנו

מנסים לשלוט בסובבים אותנו, וזה לא עובד טוב במיוחד!

הצד השני של **מיקוד עצמי** הוא מודעות לקבוצה: כלומר, לכבד את האוטונומיה והאינטרסים של הקבוצה, ולהניח בצד את עצמנו ואת הרצונות והצרכים שלנו.

מודעות לקבוצה שונה מלחץ חברתי, שם אנו עלולים להרגיש לחץ להתנהג כפי ששאר חברי הקבוצה רוצים שנתנהג. מודעות לקבוצה משמעותה מתן כבוד לאינטרסים של הקבוצה, בהתאם לערכים שלנו. יש לך הכוח לעשות את הבחירות שמרגישותנכונות עבורך.

ישנם סוגים רבים של קבוצות. חלקן עשויות להיות קשורות בבקשר רופף - כמו קהל בהופעה - או מאופיינות בחיבורים הדוקים, כמו במשפחה. קיימות כל מיני קבוצות שונות בטווח שבין הקהל למשפחה, עם דרגות שונות של אחווה.

לקבוצת חברים צריכה להיות מידת אחווה גדולה יותר מאשר לקבוצת תלמידים בכיתה בבית הספר, ולקבוצת התלמידים בכיתה בבית הספר צריכה להיות מידת אחווה גדולה יותר מאשר לקבוצת זרים באסיפת עירייה.

אחווה חלשה אחווה חזקה

< >

(אירועי ספורט או קהל בקונצרט) (משפחה, חברים קרובים)

את רוחי מעסיקים המון דברים. אבל כשאמא מבקשת ממנה לבצע מספר מטלות, היא בוגרת מספיק להסכים, גם אם לא מתחשק לה.

דונו

לפני שעברה תוכנית זו, רוחי הייתה אולי מתנפלת על אמה על כך שביקשה ממנה לבצע מטלה, אבל היא הסכימה לעשות זאת למען הקבוצה המשפחתית. לעתים קרובות, אנשים שוכחים את רוח האחווה עם משפחתם - מזג הוא נפוץ במשפחות רבות.

הדבר נכון גם לגבי חברים קרובים. בתחילת הסיפור, רוחי נעלבה (מזג כועס) כשראתה שהחברות מבלות בלעדיה. היא לא שאלה על התוכניות שלהן או בקשה בנימוס להצטרף.

אנחנו יכולים להפחית את המזג ולהגיע שלווה רבה יותר אם נזהה שאין צורך להשתלט על הסיטואציה או להתחרות, ושזה מועיל לעמוד לשירות הסובבים ולהיות מודעים לקבוצה בבית ועם חברים.

פעילות מס׳ 1

חשבו על כל הקבוצות שאליהן אתם שייכים כוללהמשפחה, בית הספר, הכיתה והקהילה שלכם. חשבו גם על מועדונים, קבוצות ספורט, ארגונים ומקומות עבודה.

האם יש ציפיות שונות לגבי התנהגותכם בכל קבוצה? במילים אחרות, האם אתם מתנהגים אחרת בבית הספר מאשר עם החברים שלכם? או כשאתם נמצאים עם חברים לקבוצת ספורט לעומת ארוחה משפחתית?

**כמה כלים למודעות קבוצתית**

o אל תיקחו את עצמכם יותר מדי ברצינות.

o היו מודעים לקבוצה, לא ממוקדים בעצמכם.

o אנשים עושים דברים **ש**מעצבנים אותנו, בדרך כלל לא **כדי** לעצבן אותנו.

o חשיבות קבוצתית נמצאת בעדיפות גבוהה יותר מחשיבות עצמית.

o הבית צריך להיות תחום של שירות ושיתוף פעולה.

o תחושת האחווה מולידה את הרצון לשלום.

o הרצון לשלום מוביל להבנה; הרצון לכוח מייצר אי-הבנה.

o שאפו לאיזון בין צרכים קבוצתיים לבין צרכים, רצונות וערכים אישיים.

ראו כיצד משתמשת רוחיבשיטת 4-השלבים:

**שלב 1: הסיטואציה** הלכתי למכולת לקנות לחם לאמא שלי, ושם פגשתי את החברות שלי. רציתי שהן יבואו איתי, אבל הן לא רצו. אז התחלתי להילחץ.

**שלב 2: התסמינים** אמרתי “תשכחו מזה!” והתרחקי בזעף. כעסתי. כיווצתי את הלסת ואת האגרופים. חשבתי מחשבות כועסות והרגשתי דחף לעולם לא לדבר איתן שוב.

**שלב 3: זיהוי, כלים וחיזוק עצמי** זהיתי מזג כועס כלפיהן על כך שלא אמרו “כן” מייד.

זהיתי מזג חושש: אולי הן לא רוצות להיות איתי כי הייתי תובענית ולא הזמנתי אותן לבוא מוקדם יותר. הבנתי שאני מלבישה על החברות את התסכול שלי מהצורך לבצע מטלה. השתמשתי בכלים “אי אפשר לשלוט ברגשות ובתחושות, אלא רק במחשבות ובדחפים” ו”אנחנו סולחים ולא מאשימים את עצמנו ואחרים”. חיזקתי את עצמי על כך שהבנתי שהאירוע הוא טריוויאליונרגעתי.

**שלב 4: תוצאה** לפני תוכנית זו, הייתי נשארת שקועה בכעס שלי. הייתי מרגישה שהחברות עשו לי עוול במקום להבין שאני זאת שעשתה משהו לא בסדר.

הייתי מצפה שהן יעזבו הכול כשאני מגיעה. כיום, אני יכולה לראות את הצד שלהם, שאולי היו להן תוכניות, ושהן לא אהבו את זה שהתפרצתי עליהן. עכשיו נוכל לתכנן מפגש שמתאים לכולנו.

חזרה

עם סיום חלק זה, אתם אמורים לדעת כיצד:

1. להתנהג באופן קבוצתי במצבים שונים.

2. להימנע מלהיות ממוקדים בעצמינו.

3. לכבד את זכויותיהם של אחרים.

בשבוע הקרוב, שימו לב במיוחד לכל הקבוצות השונות שאליהן אתם שייכים. האם אתם מתייחסים למשפחה בצורה אחרת מאשר לחברים? האם אתם מתייחסים למכרים בצורה שונה מאשר לאנשים שפגשתם רק עכשיו? תחשבו על דרכים לשמור על יחסים טובים בין האנשים בתוך כל קבוצה. חזקו את עצמכם על כל מאמץ למצוא איזון בקבוצות שלכם ובחייכם.

סיכום

מזל טוב! סיימתם את התוכנית להפעיל את המוח !

אנו מקווים שהמסע היה מועיל, מעניין ואינפורמטיבי. והכי חשוב, אנו מקווים שרכשתם כמה כלים ומיומנויות שימושיים:

• כלים שיעזרו לכם עם אתגרים ועם אירועים טריוויאליים

• כלים שיעזרו לכם לנהל את הרגשות שלכם, לשלוט בדחפים, ולטפל באירועים כשהם מתעוררים

• כלים לעצור מחשבות ותגובות שליליות, לחשוב על מה שקורה, ולעשות משהו שונה שישפר את המצב.

הרגלים שאנו מפתחים מוקדם עשויים לעזור לנו עכשיו ולשנים רבות בהמשך. הכלים עשויים לצוץ במוחנו ברגע שהכי פחות מצפים להם ולעזור לנו לנהל מצב מסובך!

לבסוף, בואו נחזור לעמוד 2, שם התחלתם את הפרק בעיון בכמה מסיפורי ההצלחה של משתתפים אחרים ופיתוח מטרה אישית משלכם. הקיפו בעיגול את הדירוג שמתאר בצורה הטובה ביותר את התקדמותכם לקראת מטרה זו.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

התקדמות רבה אין התקדמות

תנו לעצמכם טפיחה על השכם עבור המאמץ שהשקעתם במטרה זו!

שמרו את חוברת העבודה הזו בהישג יד בשבועות ובחודשים הבאים. עיינו שוב בתרגילים. השתמשו בכלים החדשים. עבדו שוב על הפעילויות. נסו אותן. יישמו כלים חדשים בכל פעם שאתם עובדים על החומר הזה.

למידע נוסף על משאבים או למציאת תבניות לכלים ולשיטת 4 השלבים, תעברו אל

www.oct7kids.org info@oct7kids.org

או צרו קשר עם

info@oct7kids.org

תודה! ושוב, מזל טוב!

מילון מונחים

התוכנית שלנו משתמשת במונחים בעלי משמעות ספציפית. לפעמים המשמעות שונה מעט מאופן השימוש במילים אלה בדרך כלל. השימוש במונחים אלה מסמן למוח שלנו

שאנחנו חושבים בצורה אחרת ושאנו משנים את דפוסי החשיבה שלנו על ידי שימוש בכלים כדי להישאר רגועים.

**זיהוי (הבחנה):** זיהוי הרגשה מטרידה, תחושה, מחשבה או דחף; לאחר מכן יישום הכלים, הבנת המשמעות מאחורי מילים או אירועים, ושימוש בכלים לתגובה.

**דחפים**: רצונות ראשוניים בלטי נשלטים כמו להרביץ באגרופים, לברוח, לחבק, לצחוק, לצעוק וכו’. אנחנו יכולים ללמוד להשתלט על הדחפים שלנו.

**הרגלים רעים**: התנהגויות הרסניות שאנו עושים באופן הרגלי ובחוסר זהירות (לדוגמה, הרגל הבכי, הרגל התלונות, הרגל הרכילות, הרגל הציניות).

**הרגלים טובים**: חיזוק עצמי, שימוש בכלים שלנו, פעילות גופנית, מודעות לקבוצה וכו’.

**חבלה**: כל פעולה שעלולה להפריע למטרת ניהול כעס ופחד, כמו שימוש בשפה טמפרמנטית, היעדר שימוש בכלים או מרד; כאשר אנחנו מתעלמים או בוחרים לא לתרגל את מה שלמדנו; כשאנחנו לא עושים מה שטוב לבריאות הנפשית שלנו.

**אירועים טריוויאליים**: האירועים והמטרדים השגרתיים של חיי היומיום. רוב האירועים הם טריוויאליים בהשוואה לחשיבות הבריאות (הנפשית, הרוחנית, הרגשית והפיזית) שלנו.

**כוח רצון**: הכוח לבחור כיצד לפעול ומה לחשוב.

**כלים**: משפטים או ביטויים קצרים המשמשים כתזכורת לטכניקות ולמושגים שאנו לומדים ומתרגלים.

**להילחץ**: כשאנו לוקחים מחשבות ודחפים שליליים או מטרידים ומסלימים אותם.

**לוותר על השיפוטיות**: שימוש בכלים כדי לשנות תגובות, להפיג מתח, להפחית חרדה או מזג או להירגע.

**מבוי סתום**: מריבה על מי צודק ומי טועה במצבים יומיומיים - זה לא משנה! המריבה מובילה להתנגחות זועמת.

**מזג**: מצב נפשי הנגרם על ידי שיפוט דבר מה כצודק' או 'לא צודק' באירועים זניחים ויומיומיים. (הערה: מזג אינו חל על סוגיות משפטיות, מוסריות או אתיות.)

**מזג חושש**: שיפוטים שליליים המופנים נגד עצמנו (כלומר, "אני טועה"). הם עשויים להופיע בדמות ייאוש, התעסקות יתרה, דאגה, מבוכה, או חוסר תקווה.

**מזג כועס**: שיפוטים שליליים המכוונים נגד אדם או מצב אחר (כלומר, ׳׳הם

טועים"). הם עשויים להופיע בדמות טינה, חוסר סבלנות, כעס, רוגז, גועל, שנאה או מרד.

**מחשבות**: רעיונות שנוצרו על ידי חשיבה, כגון, "זה כיף”, “אני יכול לעשות את זה”, “הוא מעצבן” וכן הלאה. ניתן ללמוד לשנות את המחשבות שלנו.

**חוויות ממוצעות**: רוב חיי היומיום מורכבים מחוויות ממוצעות שכולם מתמודדים איתן. כדאי להציב מטרות ריאליות ולא לצפות לשלמות.

**מיקוד עצמי**: עמידה על הזכויות שלי ושליטה על מישהו אחר.

**מעגל קסמים**: מזג ומתח המגבירים את אורך ועוצמת הרגשות והתחושות השליליות.

**סביבה חיצונית**: כל מה שנמצא מחוץ לעצמנו, כולל אנשים, מזג האוויר, תנועה, אירועים והעבר.

**סביבה פנימית**: מה שכלול בתוך עצמנו ,כולל רגשות, תחושות, מחשבות ודחפים.

**שפה טמפרמנטית**: תיאורי חוויות בשפה מוגזמת, שלילית או חסרת ביטחון . כל ביטוי מדאיג ומייאש.

**מודעות לקבוצה**: לחשוב מה הכי טוב עבור הקבוצה שלנו (כלומר משפחה, חברים לכיתה, חברים וכו’.)

**רגשות:** תגובות כמו כעס, חוסר סבלנות, שנאה, פחד, דאגה, מבוכה, בושה ועוד רבות. אנחנו לא יכולים לשלוט ברגשות הראשוניים שלנו.

**תחושות**: תגובות גופניות כמו הסמקה, דופק לב מואץ, שרירים תפוסים, עיניים דומעות ועוד רבות. אי אפשר לשלוט בתחושות ראשוניות אלה.

**חיזוק עצמי:** “טפיחה נפשית על השכם” שבחים עצמיים על מאמץ בתרגול השיטה, שימוש בכלים ושליטה במחשבות ובדחפים; הכרה בערך של כל מאמץ ללא קשר לתוצאה.

**תסמינים**: מחשבות או תגובות גופניות למזג חושש או כועס (כגון עייפות, עצבנות, קצב לב מוגבר).

גיליון עבודה לדוגמה

**שלב 1**: דווחו על סיטואציה - אירוע יומיומי שבו התחלתם להילחץ. תארו מה קרה, ובמיוחד, מה גרם למזג ולתסמינים?

**שלב 2**: דווחו על התסמינים שחוויתם - פיזיים ונפשיים כאחד. (לדוגמה, מחשבות כועסות ומפחידות, בלבול, לחץ בחזה, ירידה במצב רוח, כפות ידיים מזיעות וכן הלאה.) איך הייתם מדרגים את אי-הנוחות שלכם בסולם מ-1 עד 10? (1=קלה עד 10=חמורה)

איך הייתם מדרגים את אי-הנוחות שלכם בסולם מ-1 עד 10? (קלה עד אינטנסיבית) לפני זיהוי: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**שלב 3:** דווחו על זיהוי מזג חושש ו/או כועס, על כלי העזר שבהם השתמשתם, ועל החיזוק העצמי עבור המאמץ שלכם.

**שלב 4**: תארו מה היה קורה לפני ההכשרה שעברתם - התגובה ואי-הנוחות שהייתם חווים - ודרגו את אי-הנוחות שלכם לאחר הזיהוי

לאחר זיהוי: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

תנו לעצמכם טפיחה על שכם עבור המאמץ שלכם ועל כל שיפור!

גיליון עבודה לדוגמה

**שלב 1**: דווחו על סיטואציה - אירוע יומיומי שבו התחלתם להילחץ. תארו מה קרה, ובמיוחד, מה גרם למזג ולתסמינים?

**שלב 2**: דווחו על התסמינים שחוויתם - פיזיים ונפשיים כאחד. (לדוגמה, מחשבות כועסות ומפחידות, בלבול, לחץ בחזה, ירידה במצב רוח, כפות ידיים מזיעות וכן הלאה.) איך הייתם מדרגים את אי-הנוחות שלכם בסולם מ-1 עד 10? (1=קלה עד 10=חמורה)

איך הייתם מדרגים את אי הנוחות שלכם בסולם מ-1 עד 10? (קלה עד אינטנסיבית) לפני זיהוי: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**שלב 3:** דווחו על זיהוי מזג חושש ו/או כועס, על כלי העזר שבהם השתמשתם, ועל החיזוק העצמי על המאמץ שלכם.

**שלב 4:** תארו מה היה קורה לפני ההכשרה שעברתם - התגובה ואי-הנוחות שהייתם חווים - ודרגו את אי-הנוחות שלכם אחרי הזיהוי.

אחרי איתור: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

תנו לעצמכם טפיחה על השכם על המאמץ ועל כל שיפור!

גיליון עבודה לדוגמה

**שלב 1:** דווחו על סיטואציה - אירוע יומיומי שבו התחלתם להילחץ. תארו מה קרה, ובמיוחד, מה גרם למזג ולתסמינים?

**שלב 2**: דווחו על התסמינים שחוויתם - פיזיים ונפשיים כאחד. (לדוגמה, מחשבות כועסות ומפחידות, בלבול, לחץ בחזה, ירידה במצב רוח, כפות ידיים מזיעות וכן הלאה.) איך הייתם מדרגים את אי-הנוחות שלכם בסולם מ-1 עד 10? (1=קלה עד 10=חמורה)

איך הייתם מדרגים את אי-הנוחות שלכם בסולם מ-1 עד 10? (קלה עד אינטנסיבית) לפני זיהוי: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**שלב 3**: דווחו על זיהוי מזג חושש ו/או כועס, על כלי העזר שבהם השתמשתם, ועל החיזוק העצמי על המאמץ שלכם.

**שלב 4:** תארו מה היה קורה לפני ההכשרה שהעברתם - התגובה ואי-הנוחות שהייתם חווים - ודרגו את אי-הנוחות שלכם אחרי הזיהוי.

אחרי איתור: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

תנו לעצמכם טפיחה על השכם על המאמץ ועל כל שיפור!

גיליון עבודה לדוגמה

**שלב 1:** דווחו על סיטואציה - אירוע יומיומי שבו התחלתם להילחץ. תארו מה קרה, ובמיוחד, מה גרם למזג ולתסמינים?

**שלב 2**: דווחו על התסמינים שחוויתם - פיזיים ונפשיים כאחד. (לדוגמה, מחשבות כועסות ומפחידות, בלבול, לחץ בחזה, ירידה במצב רוח, כפות ידיים מזיעות וכן הלאה.) איך הייתם מדרגים את אי-הנוחות שלכם בסולם מ-1 עד 10? (1=קלה עד 10=חמורה)

איך הייתם מדרגים את אי-הנוחות שלכם בסולם מ-1 עד 10? (קלה עד אינטנסיבית) לפני זיהוי: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**שלב 3**: דווחו על זיהוי מזג חושש ו/או כועס, על כלי העזר שבהם השתמשתם, ועל החיזוק העצמי על המאמץ שלכם.

**שלב 4:** תארו מה היה קורה לפני ההכשרה שהעברתם - התגובה ואי-הנוחות שהייתם חווים - ודרגו את אי-הנוחות שלכם אחרי הזיהוי.

אחרי איתור: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

תנו לעצמכם טפיחה על השכם על המאמץ ועל כל שיפור!

Acknowledgments

With a heartfelt kurus hatov to the Rabanu Shel Olom, Master of the Universe, who gifted Dr. Avraham Low with the vision and wisdom to bring “Mental Health Through Will-Training,, the first Cognitive Behavioral Therapy, to the world, we thank You.

We further thank Phyllis Low Berning and Marilyn Low Schmitt, who nurtured their father’s work over the years for it to flourish and bring Recovery to thousands globally.

We thank Recovery International, and its dedicated staffers, particularly Karen Hall and Angela Sullivan, along with other RI’ers like Lisa Garcia and Randy Silverstein who picked up the mantle when Oct7KIDS reached out for help.

Greatest of gratitude to Dr. Raphael Alalu of CBL Publishing (www.https://cblus.org) for the AI Hebrew translation of POWER YOUR MIND and his generous support of Oct7KIDS.

Gratitude for the tireless efforts by our graphic artist, Tamar Cohen, (www.artbytamar.net) for her cartoon illustrations and the overall graphic design and completion.

Appreciation to Dr. Andy Hartman, a noted pediatrician and Torah Scholar, for proofreading and correcting the text.

We are indebted to Rabbi Fishel Todd for his guidance and continued efforts on behalf of Oct7KIDS from its founding days to the present.

We dedicate this work to our Israeli children who have bravely championed their own cause. As courageous

survivors of savagery and incomparable loss, they are committed to restoring and maintaining their mental

health and psychological well-being, taking responsibility for their future, and contributing to the betterment of

the world .

Gratefully yours, [LB: I would delete “gratefully yours, as you began by declaring your gratitude]

Yeshara Gold

(Founder and Director of Oct7KIDS)

תודות

בהכרת הטוב מכל הלב לקדוש ברוך הוא, אדון העולם, שהעניק לד״ר אברהם לואו את החזון והחוכמה להביא לעולם את “בריאות הנפש באמצעות כח רצון ”, הטיפול הקוגניטיבי-התנהגות׳ הראשון, אנו מודים לך.

אנו מודים בנוסף לפילי□ לואו ברנינג ולמרילין לואו שמיט, שטיפחו את עבודתו של אביהם לאורך השנים כדי שהיא תפרח ותביא החלמה לאלפים ברחבי העולם.

אנו מודים לארגון Recovery International, ולאנשי הצוות המסורים שלו, במיוחד קארן הול ואנג’לה □אליבן, יחד עם אנשי Recovery International אחרים כמו ליסה גרסיה ורנדי סילברסטיין שצרפו את מאמצם כאשר Oct7KIDS פנו לעזרה.

התודה הגדולה ביותר לד”ר רפאל אלאלו מהוצאת (CBL (www.https://cblus.org על תרגום לעברית של POWER YOUR MIND באמצעות הבינה המלאכותית והתמיכה הנדיבה שלו ב- Oct7KIDS.

תודה על המאמצים הבלתי נלאים של הגרפיקאית שלנו, תמר כהן (www.artbytamar.net) על איוריה המצוירים ועל העיצוב הגרפי בכלל.

הערכה לד״ר אנדי הרטמן, רופא ילדים ידוע ותלמיד חכם, על הגהה ותיקון הטקסט.

אנו מודים לרב פישל טוד על הדרכתו והמשך מאמציו למען Oct7KIDS, מימי הקמת הארגון ועד היום.

אנו מקדישים את העבודה הזאת לילדינו הישראלים אשר דגלו באומץ במטרה שלהם כניצולים אמיצים של אכזריות ואובדן שאין דומה להם, הם אלה שהתחייבו לשקם ולשמור על בריאותם הנפשית ורווחתם הפסיכולוגית, לקחת אחריות על עתידם ולתרום לשיפור העולם.

שלכם (לידה: אני מציעה ’בשלום׳ או להסיר את השורה הזאת) ישרה גולד

(מייסדת ומנהלת Oct7KIDS)

מבוסס על תוכנית Power Your Mind: Tools to Build Resilience

שסייעה לעשרות אלפי אנשים ברחבי העולם להתמודד טוב יותר עם אירועים המעוררים סימפטומים ותחושות שליליות. זוהי שיטה מוכחת לעזור לאנשים לנהל חיים שלווים ופרודוקטיביים יותר, ועוזרת לנו ללמוד כיצד להתמודד עם מצבים שעלולים להיות מבלבלים או מטרידים.

דברים קטנים יכולים להצטבר. זה יכול להוביל לתחושות של חרדה, כעס, תסכול או דיכאון. אנחנו עלולים לאבד את העשתונות או להתחיל להרגיש רע.

זה יכול לצאת משליטה במהירות, ולהחמיר את המצב.

ניתן להשתמש במדריך לעזרה עצמית זה לבד או עם קבוצה. בכל חלק מוצגים כלים להתמודדות עם מתחים וטלטלות יומיומיות.

כמה מהרעיונות שתלמדו בחוברת עבודה זו הם:

• שיש שני צדדים למזג שלנו ומה אנחנו יכולים לעשות לגבי כל צד.

• כיצד לזהות מצבים שאינם בשליטתנו ולנהל טוב יותר את המחשבות והרגשות הפנימיים שלנו.

• המון כלים להתמודד עם מצבים כשהם מתעוררים.

• שיטת 4 השלבים לטיפול באירוע.

• ועוד הרבה!

תמצא המון הזדמנויות להעמיד את השיעורים הללו במבחן! נציג דוגמאות של רעיונות אלה בפעולה ולאחר מכן נציע טיפים לשימוש בהם.

הגרסה העברית של Power Your Mind היא יוזמה של עמותת 3(501(c

American Friends of OCT7KIDS ,(www.oct7kids.org).

איור תמר כהן: artbytamar.org, tamarcohn18@gmail.com

Power Your mind המקורי הופק על ידי ארגון ללא מטרות רווח 3(501(c Recovery International, שמלמד אנשים כלים התנהגותיים קוגניטיביים ואיפשר בנדיבות ל-Oct7KIDS לתרגם את העבודה הזו כדי להביא יותר אנשים לטובים יותר. נפשי. בריאות.

www.recoveryinternational.org www.oct7kids.org