

חשיבה אחרת

כדי לראות כמצגת שיפתחו הקישורים



אנחנו מה שאנו **חושבים**.
כל מה שאנחנו, עולה מן
המחשבות שלנו.
אנו **יוצרים** את עולמנו עם **המחשבות**
שלנו.

-בודדה.

מערך זה מחולק לפי נושאי הלימוד בכל נושא יש מגוון הצעות לכל שיעור.
חשוב לבחור ולהתאים את הפעילויות המתאימות עבור אוכלוסיית היעד.

מעריך זה בא לתת כלים לפתור ולהתמודד עם בעיות בצורה קצת אחרת,

להעלות את **המחשבות** לארוע למודעות **לבחור** את המחשבות החיוביות יותר ובעקבות חשיבה זו אולי תופיע התנהגות מתאימה יותר, מווסתת יותר.

המעריך נבנה בהשפעת הCBT.

מטרות המעריך-

1. התלמידים יתנסו בחשיבה אחרת.
2. התלמידים ינתחו **סיטואציות מזויות החשיבה** שונה (מתוך סרטונים/תמונות/ומצבים יומיומיים).
3. התלמידים יגדירו **רגשות**.
4. התלמידים יחוו **עוצמות** של רגשות ויגדירו את **עוצמת** הרגש.
5. התלמידים יתרגלו **חשיבה אחרת** לאירועים יום יומיים **בעזרת סכמה**.



במהלך השיעור ילמדו מושגים

מומלץ להפנות את התלמידים לברר את המושגים במקורות לימודיים שונים, זאת על מנת להפעילם, ולהניעם ללמידה עצמאית יותר

יתכן ובכיתות התקשורת צריך לחדד מושגים נוספים ובשלב הסכמה להתחיל מההתנהגות. חשוב כמובן לעשות התאמה לרמות השונות.

הסבר על אופי השיעור –

בניית כללי שיח-(חשוב להחליט על כללי שיח בכדי לאפשר פתיחות בהמשך וחשוב מאד להדגיש שכאן המקום לשתף לחשוב אחרת אך אין מקום לבטל או תוך דגש על שפה מכבדת ולא שיפוטית.

שיעור פתיחה-מחשבה יוצרת מציאות

עזרים דידקטים	מבנה השיעור	
	התלמידים יחשפו לזיוות חשיבה שונות לסיטואציה אחת.	מטרת השיעור
תמונות מצורפות, הצעות לסיפורים "לדון לכף זכות"	מהי חשיבה? התלמידים יכירו את ההגדרה של חשיבה מהי. מתוך המקורות השונים.	פתיחה
הצעות לפעילות- <u>תמונות</u> (מצורפת דוגמה) תמונות תעתועים <u>סרטון הגמשה מחשבתית-</u> <u>גנב העוגיות</u>	הצגת- חפץ/תמונה/סיפור – הצעה לסיפור. (<u>לדון כל אדם לכף זכות</u>) דיון- על חשיבה שונה, כל אחד מפרש אחרת. התלמידים יתבקשו לחוות דעתם. על הסיפור, לתאר את החפץ מנקודת מבטם. תיאור התמונה או הפרשנות של התמונה. ניתן לבצע זאת ע"י כתיבה, בכדי למנוע השפעה על החשיבה	מהלך
דוגמאות סרטונים מעוררי חשיבה אחרת- <u>דוגמא 1- מחוץ לקופסה</u> <u>דוגמא 2- ציפורים</u>	לכל ארוע יתכנו מספר מחשבות/פרשנויות שיובילו לתגובה אחרת. חשוב ללמוד לעצור לפני התגובה ולנסות לבדוק האם ניתן להגיב אחרת?	סיכום

אפשר גם אחרת

מטרת השיעור	מבנה השיעור	עזרים דידקטים
מטרת השיעור	הכרת המושגים- ניטור חשיבה. חיזוק היכולת המחשבתית, הגמשת החשיבה/ הכוונה לחשיבה מכוון אחר. פרשנויות שונות למצב אחד.	
פתיחה	מהי מחשבה? מהי גמישות בחשיבה? הכרות עם צורת החשיבה, מחשבות מודעות(מידיות)ומחשבות לא מודעות(שמופיעות לאחר מספר דקות "בחשיבה שניה") המחשה (לתפקוד נמוך יותר)- פלסטלינה (פלסטיות של המוח) לעומת סרגל מתכת, מהם המאפיינים, מה קורה עם משחקים עם זה מה גמיש מה לא? איך אפשר להפוך לגמיש. דוג- סיטואציה מהחיים עם התייחסות דיפרנציאלית לילד.	
מהלך	שיעור 1 תרגול- מחשבות מודעות ומחשבות לא מודעות. הצגת ההוראה- וכתובת 12 מחשבות שעולות- <u>תרגיל 1</u> - מרגיש אותי ש... אני רוצה עכשיו.. <u>תרגיל 2</u>-הצגת ארוע קצר או סרטון קצרצר /פרסומת מה המחשבות שעלו לך במהלך הסרטון לרשום כ 12 מחשבות. דיון אלו מחשבות עלו. המחשבות הראשונות שנכתבו הן המודעות. ואחריהן מופיעות הלא מודעות <u>תרגיל 3</u> - תיאור תמונות של מצבים שונים-המורה מציג תמונה וכל אחד כתב על דף פרשנות	תמונות תמונות תעתועים סרטון הגמשה מחשבתית שיעור 2 צפייה בסרטון ועבודה על פרשנות. http://youtu.be/D9KgksDFXV <u>U</u> מה ראינו בסרטון? מה התבקש מהילד? מה הוא עשה? האם הוא גילה גמישות? אם כן איך? אם לא למה? מה חשבו עליו? איך הבינו אותו? נתינת דוגמה של כל תלמיד וחזרה להמחשה. האם הוא היה סרגל או פלסטלינה?
סיכום	לכל ארוע יתכנו מספר מחשבות/פרשנויות שיובילו לתגובה אחרת. חשוב ללמוד לעצור לפני התגובה ולנסות לבדוק האם ניתן להגיב אחרת?	

סכמת ניטור חשיבה

דוגמאות לניטור מקרים רחוקים	דוגמאות לניטור מקרים קרובים וכלליים-
דמויות וסיטואציות מתוך משלים. דמויות מקראיות	יש השבוע מבחן... לא הצלחתי במבחן... יוסי לא אמר לי בוקר טוב... השומר לא פתח את השער... לא שלחו לי אוכל היום... המורה עוזבת...

התלמידים ינתחו אירוע לפי הסכמה.

תגובה				מחשבות		אירוע
התנהגות	מקום בגוף	עוצמה	רגש	לא מודעות	מודעות	

סכמת ניטור חשיבה- דוגמה לניטור

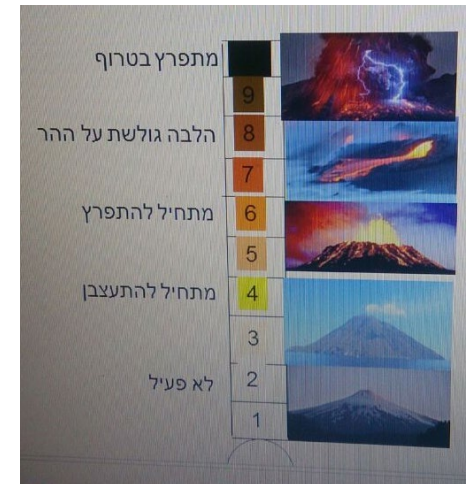
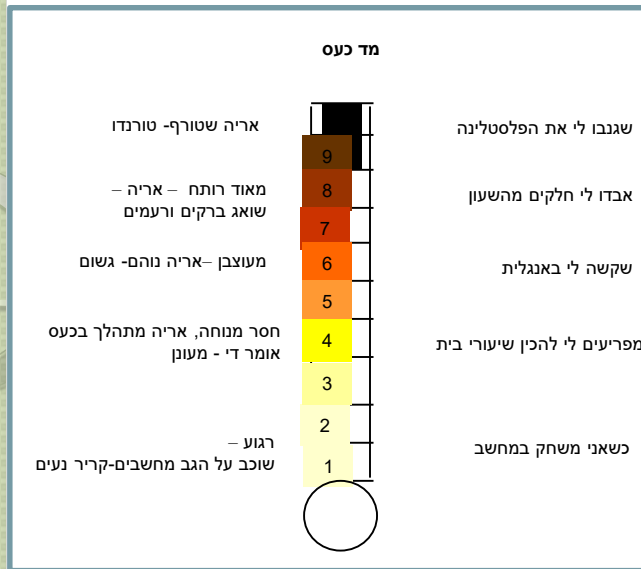
תגובה				מחשבות	אירוע
התנהגות	מקום בגוף	עוצמה	רגש		יוסי צבר מולי במסדרון ולא אמר פי שלום
מקלל אותו		8	עלבון	הוא שונא אותי	
לא יוצא מהכיתה כל היום		6	אמה	זה בעלל שלבשתי בעדיט של אתמול	
נכנס לכיתה ובודק מה שלומ		3	שמח	אולי הוא לא מרגיש טוב	
נכנס רגיל לכיתה		1	שמח	משהו הטריד אותו	
נשאר מחוץ לכיתה		8	אמה	זה תמיד קורה לי	
בורח הביתה		9	עצוב	אף אחד לא אוהב אותי	
נכנס רגיל לכיתה		2	שמח	יש דברים קשים מזה	

באיזו מחשבה כדאי ליוסי לבחור כדי שירגיש באופן שיטיב איתו?

חשיפה לרגשות ועוצמת הרגשות

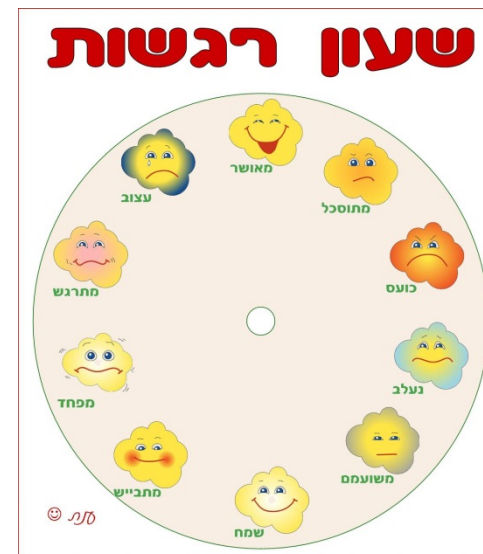
עזרים דידיקטים	מבנה השיעור (ניתן ויש צורך להקדיש יותר משעור אחת לנושא הרגשות)	
שני סרטוני רגשות לבחירה- סרטון רגשות (מכוון בוגרים) סרטון רגשות 2 (מכוון לצעירים)	מטרת השיעור התלמידים יגדירו את הרגשות המוכרים להם. התלמידים יחשפו לרגשות. התלמידים יתנסו בעוצמות הרגש.	
	פתיחה צפייה בסרטון המציג מספר רגשות חשוב לזכור שיש מגוון רגשות ולא רק לציין את הקיצוניים.	
הכנת מאגר רגשות והכנת מד רגש סימולציות לתרגול	שיעור נוסף- לצפות בסיטואציות שונות בהם יש מצבי התמודדות ולבקש מהתלמידים לקודד את הרגש. אח"כ לבצע איסוף נתונים ולראות איך הם קודדו את התגובות, האם יש שונות. ולפתח על כך דיון. המסקנה - שכל אחד מגיב אחרת ואיך אולי נכון היה להגיב אם התגובה הייתה קיצונית וגבוהה לפי מד הגובה. פעילות נוספת- סימולציות רגשיות- לחלק לשני ילדים מקרה ושני רגשות אתן הם מציגים את המקרה יתכן ובאוכלוסיות שונות יש מקום לציין פרשנויות שונות <u>לSMS</u> . ואיך זה מתפתח בעקבות פרשנות שונה.	שיעור 1- מה ראיתם? מה זה רגש – (המלצה- לברר מושג מילוני). כמה רגשות מצאתם? כמה רגשות לדעתכם קיימים?(כאן המקום להפנות לברור הכמות הרגשות הקיימים מבחינה מחקרית). לפנות למקורות מידע שונים למטרת השגת הידע. האם הגשתם עוצמה ברגש? כמה? איפה הרגש מתבטא? מה לדעתך חושבת הדמות שמציגה כל רגש. - הובלת הדיון לעוצמות הרגשות האם לכל דבר נגיב באותה מידה, דיון על מד עוצמת הרגשות ובניית המד, בזוגות, בדיון בשעורי בית. (מצורפים מספר רעיונות ניתן לחפש עוד מלא באנטרנט) הכנת מד עוצמה לכיתה.
	סיכום הצגת הרגשות העיקריים ומד הרגשות שהוכן עי התלמידים חשוב לציין שלגיטימי להרגיש תחושות לא נעימות ומציפות אך חשוב לווסת אותם. להתגבר ולהמשיך הלאה.	

דוגמאות של-מדי רגש לבחירה





<http://adhdshop.co.il/all-products/%D7%9C%D7%A9%D7%97%D7%A7-%D7%91%D7%90%D7%9E%D7%AA/>
מתוך משחק לשחק באמ"ת



מה אתם חושבים שקרה פה?



קצת רקע תיאורתי

טיפול ההתנהגותי קוגנטיבי הילדים - עקרונות טיפוליים . מור, מאירס, מרום, גלבוע- שכטמן.

מאמרים:

טיפול התנהגותי קוגנטיבי בילדים ומתבגרים ץ ד"ר לילך רחמים
Huppert/ J/D (2009) / the building blocks of treatment in cognitive behavioral therapy/ israeli journal of psychiatry related sciences, 46(4) , 245 - 250.

מחשבה יוצרת מציאות

דוגמאות לתרגילים של מחשבה יוצרת מציאות :

חשבו על מצב המייצר תחושת חוסר מסוגלות ורשמו בפניכם את המכשולים שבדרך להשגת מטרה, למשל: פקקים המונעים מכם להגיע בזמן לעבודה, חוסר זמן להתעמל המונע הצלחת דיאטה, חובות המונעים מאיתנו להגיע לרווחה כלכלית. שימו לב למחשבות שמעוררת בכם עצם ההתעסקות בנושא, "אני רוצה להגיע בזמן-אבל תמיד נתקע ונכשל..." "אני רוצה לרזות-אבל זה בלתי אפשרי ללא פעילות גופנית..." "לעולם לא אצליח לצאת מהמינוס..." אילו תחושות עולות בכם? כעס? חוסר אונים? תחושת ייאוש לגבי המטרה עצמה? תחושות שליליות אילו הן חשיבה מקבעת מציאות. כאשר אנחנו עובדים על מחשבה יוצרת מציאות אנחנו מדמיינים סדר יום ללא המכשולים, למשל: אתם נוסעים לעבודה בכביש עם תנועה זורמת, היות ויצאתם בשעה מוקדמת מספיק, גם עומס קל בדרך אינו גורם לכם ללחץ ויש בידכם מספיק זמן כדי לחפש חניה... אתם מקבלים עזרה במטלות הבית ומוצאים זמן לספורט... אתם מגיעים עם הבנק להסדר פריסת חובות ומחזירים כל חודש סכום סביר המפנה לכם הכנסה גם לחיות ברווחה ואחרי שנתיים כל החובות מאחוריכם ואתם פותחים תוכנית חיסכון... זכרו את הרגשה הטובה שבהשגת המטרה.

הפיתרונות שהשגתם בדרך זאת של מחשבה יוצרת מציאות, יעזרו לכם להשיג את המטרה – לנהל את סדר היום כך שתצאו מהבית בזמן, למצוא דרך תקשורת שתגייס את כל בני הבית לשתף פעולה בביצוע המטלות הביתיות או למצוא אומץ לגשת למנהל סניף הבנק שלכם ולהגיע להסדר חובות. כאשר אתם רואים את המציאות שאחרי טיפול במכשולים, אתם מסוגלים לגשת לטיפול במכשולים באופן רגוע ו שקול.

כפי שראיתם, אין כאן מעשה קסמים. מחשבה יוצרת מציאות מתייחס לרעיון שמרבית המטרות שלנו ניתנות להשגה ומאפשרת לנו לראות ולתכנן את הדרך אליה.

מתוך – טל אלקלאי-<http://www.opengate.co.il/art/250>

1. **שינוי הרגלי החשיבה**, כלומר מעבר במוחו של המתאמן מדיבור פנימי שלילי, מחשבות אוטומטיות שליליות ואפילו תסריטים קטסטרופליים לדיבור פנימי חיובי, בחינת אירועים מתוך פרספקטיבה חיובית, לקיחת יוזמה ואחריות וציפייה מראש לסוף חיובי.

2. **שינוי ההתנהגות**- מעבר ממצב של התנהגות ריאקטיבית, חסרת שליטה, שעלולה לגרום למתחים עם הסביבה למצב של התנהגות פרו-אקטיבית, עם יכולת וויסות ובחירה והשפעה חיובית על הסביבה. מעבר ממצב של חוסר תכנון וארגון, דחיינות ואי-עמידה בזמנים למסוגלות ביצירת סדרי עדיפויות, מילוי התחייבויות ותפקוד בזמן לחץ. מדובר בתהליך עם השפעה הדדית: השינוי בחשיבה מביא לשינוי בהתנהגות והשינוי בהתנהגות מחזק יותר ויותר את השינוי בחשיבה, תורם לו ומעמיק אותו.

3. **שינוי בתגובות הפיסיולוגיות**, **טכניקות הרגעה**- כדי לאפשר שינוי עוצמתי יותר בחשיבה ובהתנהגות בקרב מתבגרים ומבוגרים רבים עם קשיי קשב וריכוז ולקויות למידה מתפתחים פחדים וחרדות סביב הקשיים.

מתוך <http://www.cbcoach.co.il/page.asp?p=3>