



בבאנדל תמצאו את הערכות:

ערכת חיזוק והעצמה למתבגרים ☒
(בלשון זכר ולשון נקבה)

ערכת חושבים ופותרים אחרת - ליישוב מחלוקות ☒

ערכת התמודדות עם כעס ☒

ערכת עד כאן! - להצבת גבולות ☒



ערכת חיזוק

לילדים ומתבגרים

הרוצים לקבל יותר ראייה חיובית
וביטחון עצמי גבוה

ערכה זו מוגשת לכם ולבנכם באהבה ולאחר חשיבה מרובה.
כל דף בערכה יעזור לבנכם לתת מקום לרגשות,
לתמלל את המערבולת אותה הוא חש במצבים מסוימים ולזרוע בו זרעים
של דיבור פנימי חיובי.

מוזמנים לקחת את הערכה כחלק מפעילות משותפת עם בנכם
ולעורר כל נושא שמוצג לשיחה עמוקה יותר על ידי שאילת שאלות
מכוונות בנושאים אשר מטרידים אותו כעת.

לייעוץ ופרטים נוספים, מוזמנים לפנות אלי,

זוהר יעקב - 054-3319356

zoharyaacov@gmail.com



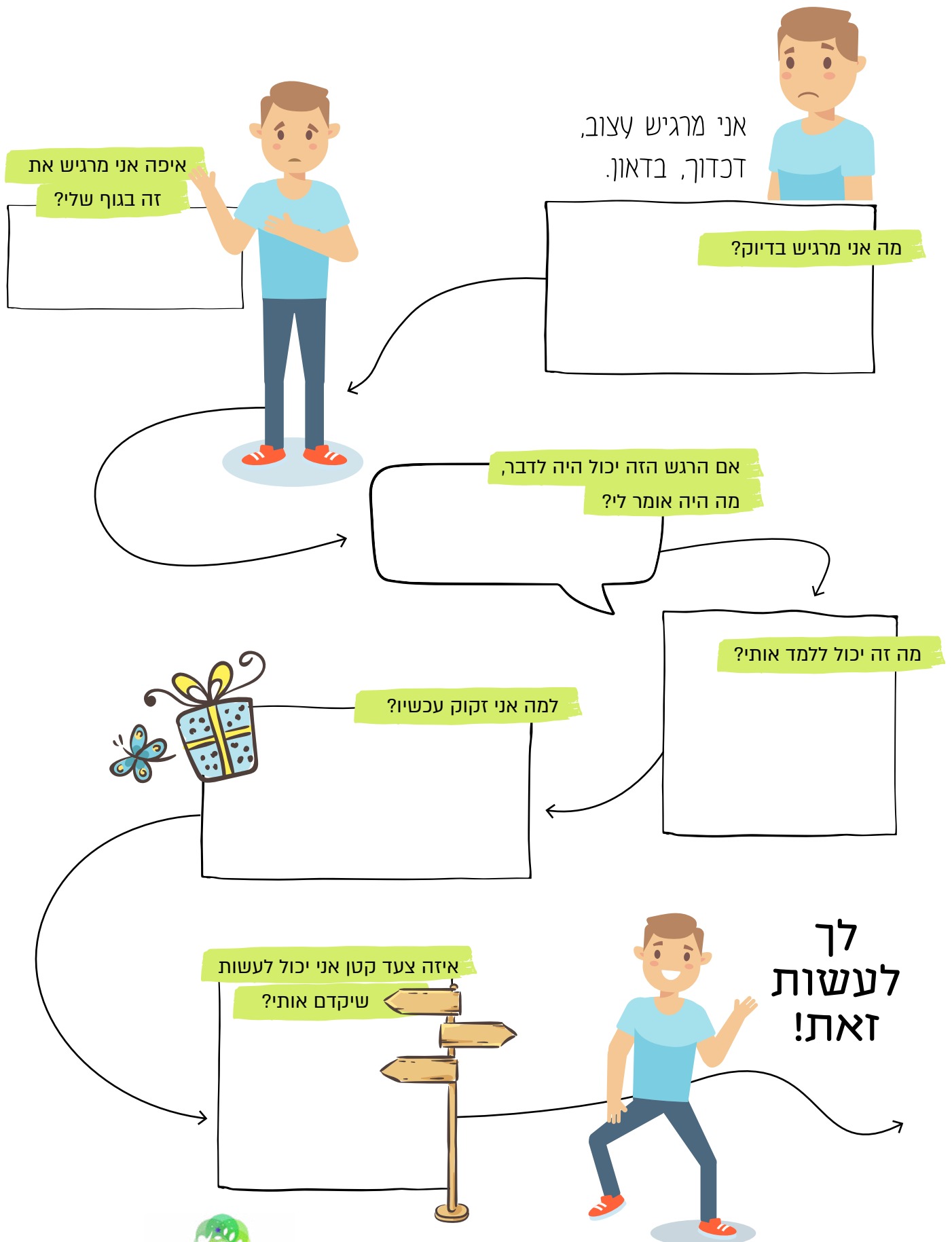
אודותיי

שמי זוהר יעקב, נשואה לנועם ואמא לשלושה מתבגרים, מנחת סדנאות, יזמת ויוצרת בתחום
אימון בני נוער שרוצים להצליח ולפרוח, לשפר את מערכות היחסים סביבם, להצליח בלימודים,
למצוא את התשוקה והמוטיבציה שלהם ובסופו של דבר להיות שמחים, שלווים ושלמים יותר
עם עצמם!



לפרטים נוספים עלי, מוזמנים לבקר כאן: www.zoharya.com

איך לצאת ממערבולת רגשית?



איך לנהל מחשבות לא נעימות? או מחשבות שמשהו לא נעים עומד לקרות?

לכולנו עולות מידי פעם מחשבות לא נעימות, אם אנחנו נותנים להן את המקום שהן דורשות, זה משפיע על ההתנהגות שלנו, ההתנהלות שלנו ומשנה בעצם את אורח ואיכות החיים שלנו. אז איך ניתן לעצור מחשבות שכאלה, ולא לתת להן לגדול ולהתפתח?

שואלים אותן שאלות בחזרה!

מוזמן לכתוב את המחשבה הלא - נעימה שעלתה לך כאן בענן,
בחר שאלה או שתיים ושאל את המחשבה. את התשובות כתוב במקומות המתאימים.



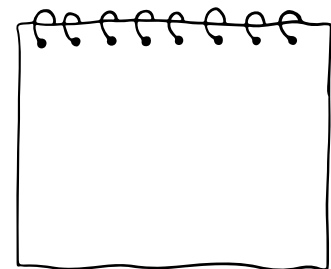
מחשבות הן לא עובדות

תרגול

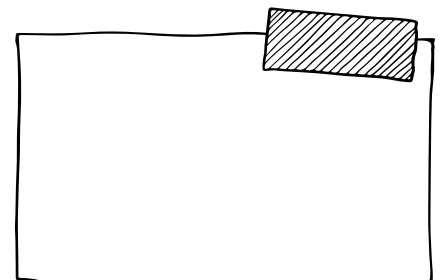
כשבוחנים את המחשבות שלנו מנקודת מבט אחרת, זה משנה את היחס שלנו למחשבות. אפשר ממש לדמיין את המחשבות באות והולכות.

אם יש מחשבה שנתקעה ולא מרפה ממך, תשאל את עצמך... והשב במקום המתאים:

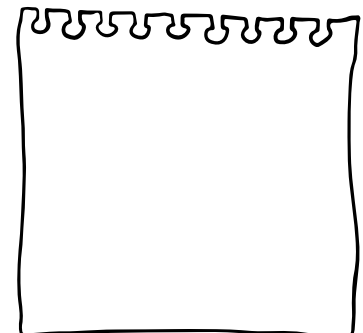
1 האם זו האמת?
לפעמים התשובה היא "כן"
זו תגובה אוטומטית, ולכן נמשיך לשאלה הבאה.



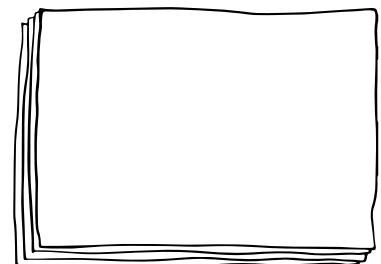
2 האם אני יכול לדעת בוודאות שזו האמת?
האם המחשבה הזו 100% מדויקת?
אני מצליח לראות את המחשבה בדרך אחרת?



3 איך המחשבה הזו גורמת לי להרגיש?
שים לב למה אתה מרגיש כשאתה חווה את המחשבה הזו
ותן לרגש שם: עצב, כעס, קינאה, כאב, עלבון וכו'.



4 איך היית מרגיש אם לא הייתה לך המחשבה הזו?
דמיין מה תרוויח אם לא הייתה לך המחשבה הזו.
מערכות היחסים שלך, האנרגיה שלך, המוטיבציה שלך.



* נלקח משיטת העבודה של ביירון קייטי

תקרית חברתית

מה לעשות?

לפעמים אנחנו צריכים לקחת צעד קטן אחורנית כדי לראות פתרון או אפשרות נוספת לתגובה לתקרית חברתית.

רשום כאן את התקרית שחוויית, בחר אחת מהאפשרויות המוצעות כאן מטה או הוסיף אפשרות נוספת משלך והחלט האם אחת מהן יכולה להקל עליך, לקדם אותך ולפתור את התקרית.

1. להתנצל על החלק שלי בתקרית.

2. לדבר על זה עם אדם שאני יכול לסמוך עליו. הורה או מורה או כל אחד שאני סומך עליו.

3. להתרחק מעט ולתת לעצמי זמן להבין מה אני בכלל רוצה.

4. לתת לחבר הזדמנות נוספת.

5. לשחק אדם שמעורב בתקרית, על מה אני מרגיש מנקודת המבט שלי.

6. לנסות להפריד את הדרמה מהעניין עצמו.

כלומר, להביט מהצד על התקרית ולראות את המצב באובייקטיביות.

7. להעריך מחדש את החברות הזו.

8. לסלוח, לשכוח ולהמשיך הלאה.

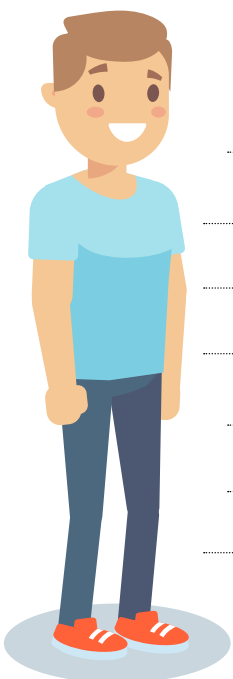
9. לפנות לעזרה בהקדם האפשרי.

10. למצוא פשרה.

11. לתת לעצמי הזדמנות לתקן את טעות שלי.

12. לתת לעצמי זמן להחלים.

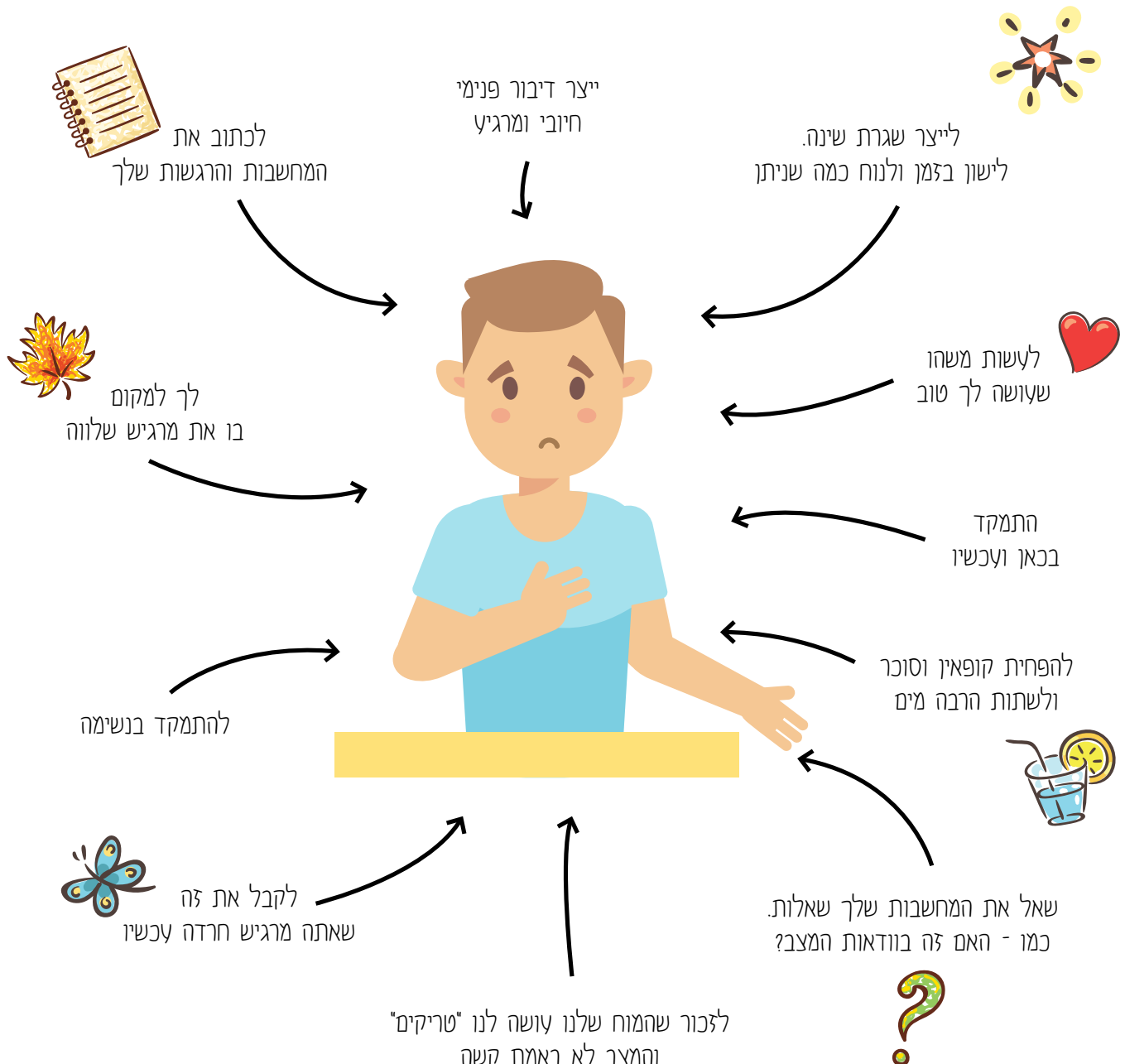
13. להפגין אהבה וחמלה כלפי עצמי או אדם אחר



איך להפחית חרדה?

פעולות שניתן לקיים באופן יזום כדי להפחית את תחושת החרדה

לאילו פעולות את מתחבר יותר?
מוזמן לסמן אותן ולבחון אולי פעולות נוספות תתחבר גם כן.



זכור - שגם אם פעולה מסוימת מקלה עליך היום, זה יכול להשתנות בעתיד, ואז אתה מוזמן לבחור פעולה אחרת. זה עוד שלב בו אתה לומד להכיר את עצמך. בהצלחה!



התמודדות עם אירועים לא נעימים

כשקורה לך אירוע לא נעים, מה לדעתך משפיע על התגובה שלך?

ובקיצור - אפר"ת:

תאר את האירוע:

אירוע

מה היתה המחשבה שעלתה לך אוטומטית אחרי האירוע?

פרשנות

איזה רגש עלה לך מהמחשבה הזו?

רגש

איך הגבת?

תגובה

מה היתה התוצאה של כל אלה?

תוצאה

האם יכלה להיות לך פרשנות אחרת לאירוע? כזו שמקדמת אותך יותר?
ומה היה הרגש שעולה מהפרשנות הזו? ובהמשך התגובה והתוצאה?
מזמינה אותך לכתוב מחדש עם הפרשנות החדשה



Zohar Jacob

כל הזכויות שמורות לזוהר יעקב © אין לשכפל, להעתיק, לצלם, לתרגם, לאחסן במאגרי מידע.

מדריך אסטרטגיית התמודדות שלי

קחי נשימה עמוקה והשלימי את החסר



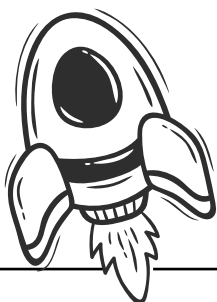
3 הדרכים

שהכי מצליחות לי
מתוך כל אלה:

1

2

3



הדרכים הטובות ביותר
להירגש ולהיכנס לשלווה



מי מקשיב לך הכי טוב
או מחבק הכי טוב?



הסביבה התומכת שלי.
מי האנשים שנמצאים שם בשבילך?

מה אני יכול ליצור? לעשות?
לבנות? שיטשה לי טוב.

משפט חיזוק שהכי מדבר אלי:



משהו נחמד
שאני אומר לעצמי כשקשה



הדרכים הטובות ביותר להיות בתנועה:



מהו דיבור פנימי חיובי?

דיבור פנימי חיובי הוא דיבור פנימי בו

אנחנו אומרים לעצמנו מילים חיוביות, טובות, מעודדות ומעוררות השראה כדי שנוכל לזכור אותן כשבאמת נצטרך. מעשית, כדאי לומר אותן לעצמנו כל הזמן (גם כשאנחנו מאושרים) כדי להזכיר לנו שאנחנו נפלאים גם כשאנחנו עוברים ימים מורכבים ומאתגרים.

מפורטות כאן כמה דוגמאות. מוזמן להוסיף עוד משלך:



ערכת חיזוק

לילדות ומתבגרות

הרוצות להעלות את הביטחון העצמי
ואת הראייה החיובית שלהן.

ערכה זו מוגשת לכם ולבנותיכן באהבה ולאחר חשיבה מרובה.
כל דף בערכה יעזור לבתכן לתת מקום לרגשות, לתמלל את המערבולת
אותה היא חשה במצבים מסוימים ולזרוע בה זרעים של דיבור פנימי חיובי.

מוזמנים לקחת את הערכה כחלק מפעילות משותפת עם בתכן
ולעורר כל נושא שמוצג לשיחה עמוקה יותר על ידי שאילת שאלות מכוונות
בנושאים אשר מטרידים אותה כעת.

לייעוץ ופרטים נוספים, מוזמנים לפנות אלי,

זוהר יעקב - 054-3319356

zoharyaacov@gmail.com



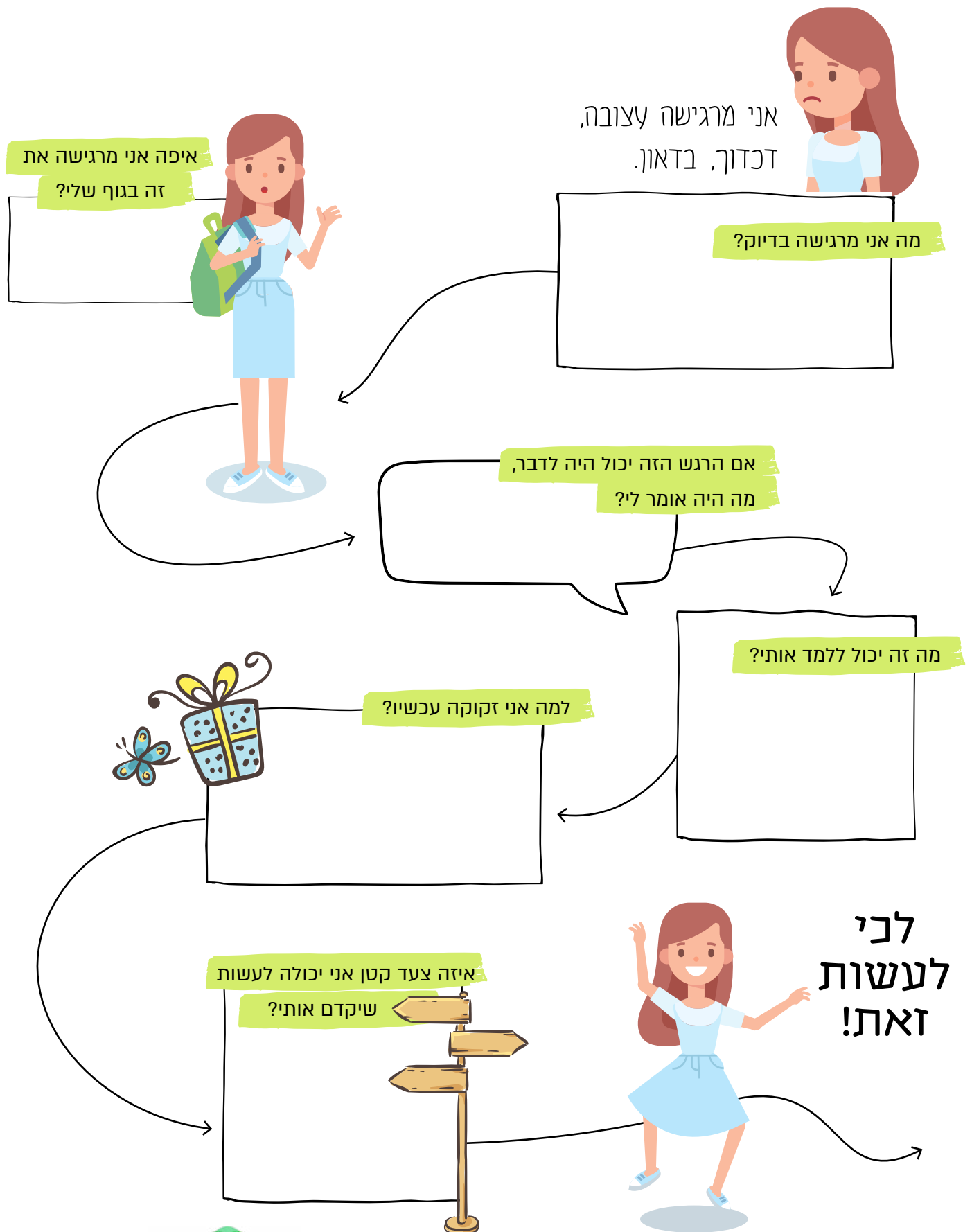
אודותיי

שמי זוהר יעקב, נשואה לנועם ואמא לשלושה מתבגרים, מנחת סדנאות, יזמת ויוצרת בתחום
אימון בני נוער שרוצים להצליח ולפרוח, לשפר את מערכות היחסים סביבם, להצליח בלימודים,
למצוא את התשוקה והמוטיבציה שלהם ובסופו של דבר להיות שמחים, שלווים ושלמים יותר
עם עצמם!



לפרטים נוספים עלי, מוזמנים לבקר כאן: www.zoharya.com

איך לצאת ממערבולת רגשית?



איך לנהל מחשבות לא נעימות? או מחשבות שמשהו לא נעים עומד לקרות?

לכולנו עולות מידי פעם מחשבות לא נעימות, אם אנחנו נותנים להן את המקום שהן דורשות, זה משפיע על ההתנהגות שלנו, ההתנהלות שלנו ומשנה בעצם את אורח ואיכות החיים שלנו. אז איך ניתן לעצור מחשבות שכאלה, ולא לתת להן לגדול ולהתפתח?

שואלים אותן שאלות בחזרה!

מוזמנת לכתוב את המחשבה הלא - נעימה שעלתה לך כאן בענן,
בחרי שאלה או שתיים ושאלי את המחשבה. את התשובות כתבי במקומות המתאימים.



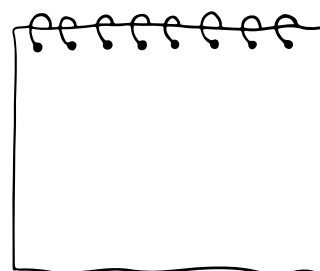
מחשבות הן לא עובדות

תרגול

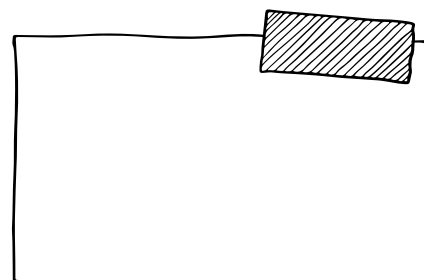
כשבוחנים את המחשבות שלנו מנקודת מבט אחרת, זה משנה את היחס שלנו למחשבות. אפשר ממש לדמיין את המחשבות באות והולכות.

אם יש מחשבה שנתקעה ולא מרפה ממך,
תשאלי את עצמך... והשיבי במקום המתאים:

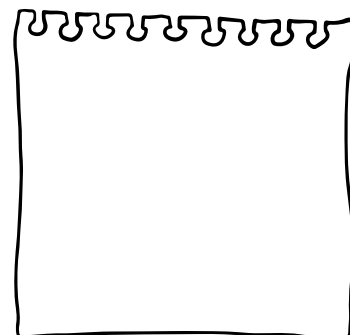
1 האם זו האמת?
לפעמים התשובה היא "כן"
זו תגובה אוטומטית, ולכן נמשיך לשאלה הבאה.



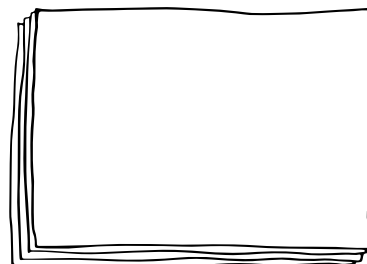
2 האם אני יכולה לדעת בוודאות שזו האמת?
האם המחשבה הזו 100% מדויקת?
אני מצליחה לראות את המחשבה בדרך אחרת?



3 איך המחשבה הזו גורמת לי להרגיש?
שימי לב למה שאת מרגישה כשאת חווה את המחשבה הזו
ותני לרגש שם: עצב, כעס, מקנאה, כאב, עלבון וכו'.



4 איך הייתי מרגישה אם לא הייתה לך המחשבה הזו?
דמיני מה תרוויחי אם לא הייתה לך המחשבה הזו.
מערכות היחסים שלך, האנרגיה שלך, המוטיבציה שלך.



תקרית חברתית

מה לעשות?

לפעמים אנחנו צריכות לקחת צעד קטן אחורנית כדי לראות פתרון
או אפשרות נוספת לתגובה לתקרית חברתית.

רשמי כאן את התקרית שחוויית, בחרי אחת מהאפשרויות המוצעות כאן מטה או הוסיפי אפשרות נוספת
משלך והחליטי האם אחת מהן יכולה להקל עליך, לקדם אותך ולפתור את התקרית.

1. להתנצל על החלק שלי בתקרית.

2. לדבר על זה עם אדם שאני יכולה לסמוך עליו. הורה או מורה או כל אחד שאני סומכת עליו.

3. להתרחק מעט ולתת לעצמי זמן להבין מה אני בכלל רוצה.

4. לתת לחבר הזדמנות נוספת.

5. לשחק אדם שמעורב בתקרית, על מה אני מרגישה מנקודת המבט שלי.

6. לנסות להפריד את הדרמה מהעניין עצמו.

כלומר, להביט מהצד על התקרית ולראות את המצב באובייקטיביות.

7. להעריך מחדש את החברות הזו.

8. לסלוח, לשכוח ולהמשיך הלאה.

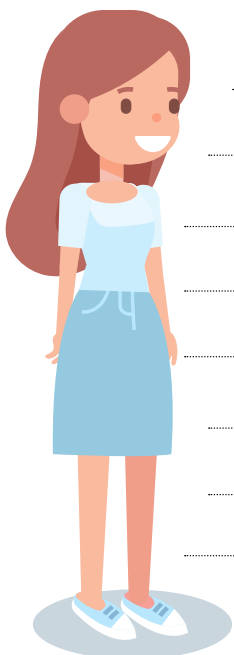
9. לפנות לעזרה בהקדם האפשרי.

10. למצוא פשרה.

11. לתת לעצמי הזדמנות לתקן את הטעות שלי.

12. לתת לעצמי זמן להחלים.

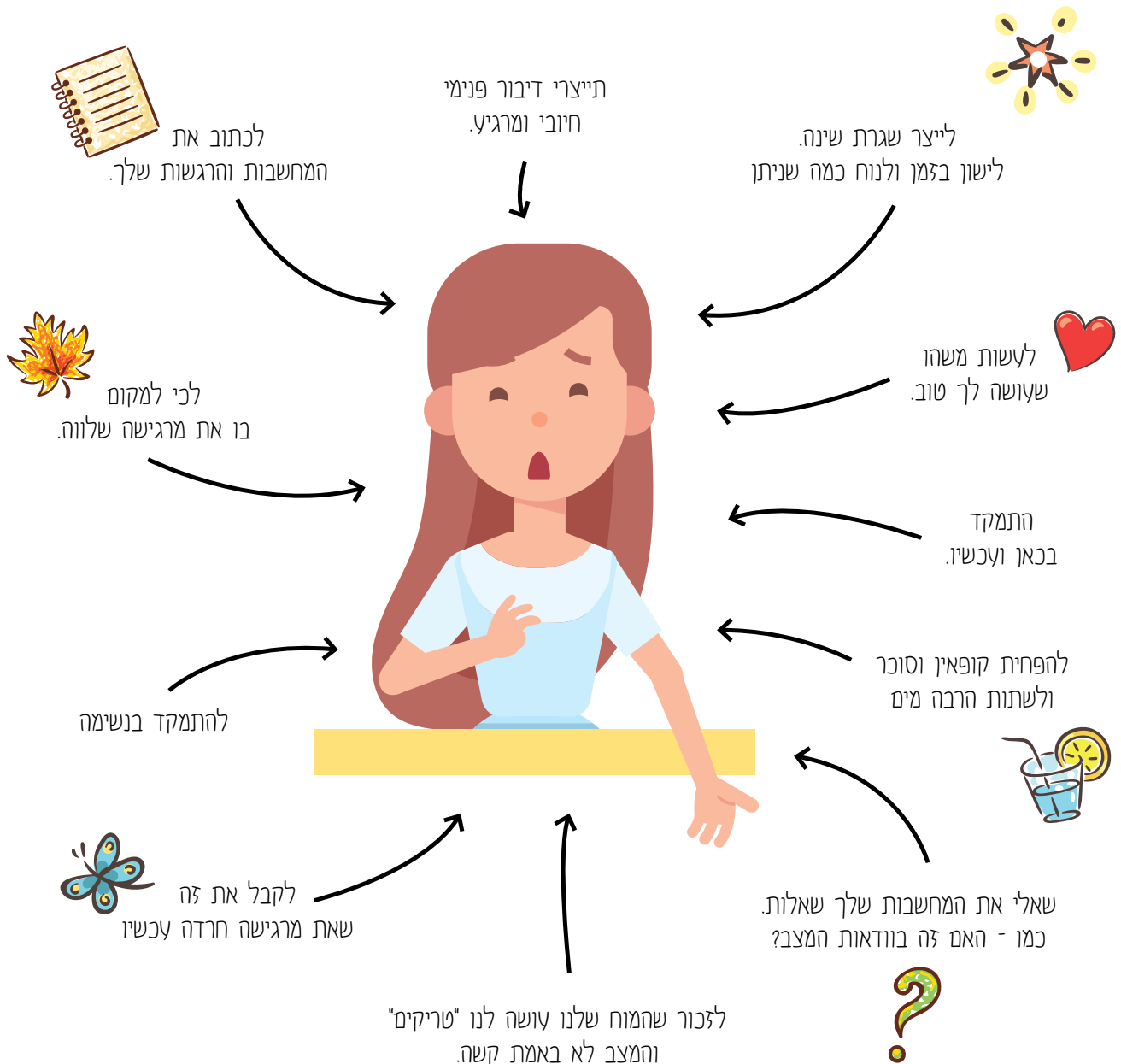
13. להפגין אהבה וחמלה כלפי עצמי או אדם אחר



איך להפחית חרדה?

פעולות שניתן לקיים באופן יזום כדי להפחית את תחושת החרדה

לאילו פעולות את מתחברת יותר?
מוזמנת לסמן אותן ולבחון אולי פעולות נוספות אליהן תתחברי גם כן.



זכרי - שגם אם פעולה מסויימת מקלה עליך היום, זה יכול להשתנות בעתיד, ואז את מוזמנת לבחור פעולה אחרת. זה עוד שלב בו את לומדת להכיר את עצמך.

התמודדות עם אירועים לא נעימים

כשקורה לך אירוע לא נעים, מה לדעתך משפיע על התגובה שלך?

ובקיצור - אפר"ת:

תארי את האירוע:

אירוע

מה היתה המחשבה שעלתה לך אוטומטית אחרי האירוע?

פרשנות

איזה רגש עלה לך מהמחשבה הזו?

רגש

איך הגבת?

תגובה

מה היתה התוצאה של כל אלה?

תוצאה

האם יכלה להיות לך פרשנות אחרת לאירוע? כזו שמקדמת אותך יותר?
ומה היה הרגש שעולה מהפרשנות הזו? ובהמשך התגובה והתוצאה?
מזמינה אותך לכתוב מחדש עם הפרשנות החדשה



Zohar Jacob

כל הזכויות שמורות לזוהר יעקב © אין לשכפל, להעתיק, לצלם, לתרגם, לאחסן במאגרי מידע.

מדריך אסטרטגיית התמודדות שלי

קחי נשימה עמוקה והשלימי את החסר



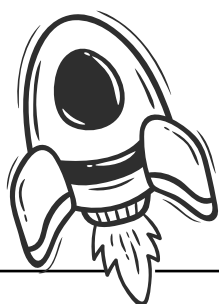
3 הדרכים

שהכי מצליחות לי
מתוך כל אלה:

1

2

3

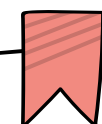


הדרכים הטובות ביותר
להירגש ולהיכנס לשלווה



מי מקשיב לך הכי טוב
או מחבק הכי טוב?

מה אני יכולה ליצור? לעשות?
לבנות? שיטשה לי טוב.



משהו נחמד
שאני אומרת לעצמי כשקשה



הסביבה התומכת שלי.
מי האנשים שנמצאים שם בשבילך?

משפט חיזוק שהכי מדבר אלי:



הדרכים הטובות ביותר להיות בתנועה:



מהו דיבור פנימי חיובי?

דיבור פנימי חיובי הוא דיבור פנימי בו

אנחנו אומרים לעצמנו מילים חיוביות, טובות, מעודדות ומעוררות השראה כדי שנוכל לזכור אותן כשבאמת נצטרך. מעשית, כדאי לומר אותן לעצמנו כל הזמן (גם כשאנחנו מאושרים) כדי להזכיר לנו שאנחנו נפלאים גם כשאנחנו עוברים ימים מורכבים ומאתגרים.

מפורטות כאן כמה דוגמאות. מוזמנת להוסיף עוד משלך:



התמודדות עם כעס

כעס הוא רגש טבעי, אנושי ולעיתים מועיל. תפקידו להתריע לנו מתי משהו בחיים שלנו לא בסדר. חלק מהחוקרים חושבים שכעס הוא רגש משני, כלומר, הוא מעיד בדרך כלל על תחושה אחרת המסתתרת מתחת לפני השטח.

בערכת ניהול הכעסים זו, נביט על הכעס מכמה וכמה זוויות, ונתרגל מיומנויות לניהול הכעס, זיהוי מקורו ומתן מענה לצורך שהצית בנו את הכעס.

בערכה תמצאו:

- **מפת כעס** - מפת הכעס מביאה אותנו לראות את הכעס מכל מיני זוויות שונות, ומובילה אותנו לתובנות לתפקיד הכעס ברגע זה.
- **כעסומטר** - משקף וממקד אותנו בתחושה ברגע זה, ומה יכול לעזור.
- **קרחון הכעס** - הכעס מופיע מעל פני השטח כשמתחת לפני השטח יש ים רגשות וצרכים שחלקם אולי לא קיבלנו מענה. אז מה עומד מתחת לכעס שלנו?
- **קרחון כעס 2** - תרשים ריק למילוי עצמי
- **מאתה ל- אני** - איך אנחנו מבטאים את התחושות שלנו בצורה נכונה ומקדמת, משתפים ברגשות מבלי להאשים?
- **במה הכעס מועיל לי?** - תרשים התבוננות בכעס, בתועלות וברווחים שנותן לנו.
- **מפלצת הכעס** - משקפת לנו את מה שאנחנו מרגישים עכשיו ועוזרת לנו להיות ברגע.
- **ערכת "עזרה ראשונה לכעס"** - ברגע האמת, מה עוזר לנו להירגע?

אודותיי

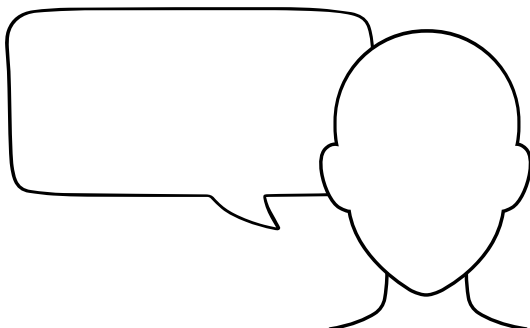


Zohar Jacobs

שמי זוהר יעקב, נשואה לנועם ואמא לשלושה מתבגרים, מנחת סדנאות, יזמת ויוצרת בתחום אימון בני נוער שרוצים להצליח ולפרוח, לשפר את מערכות היחסים סביבם, להצליח בלימודים, למצוא את התשוקה והמוטיבציה שלהם ובסופו של דבר להיות שמחים, שלווים ושלמים יותר עם עצמם!

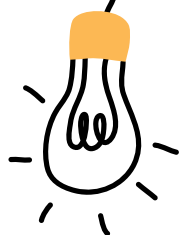
לפרטים נוספים עלי, מוזמנים לבקר כאן: www.zoharya.com

מפת הכעס



איזו הבטת פנים יש לך כשאתה כועסת?
כועסת? (מוזמנים לצייר)
אילו דברים אתה אומר/ת?

9

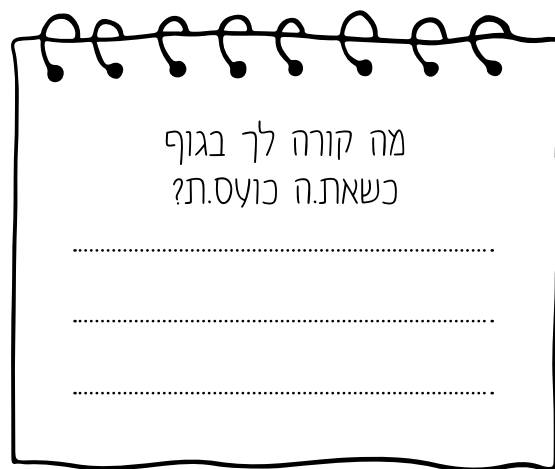


איך אתה מתנהגת כשאתה כועסת?

.....

.....

.....



מה קורה לך בגוף
כשאתה כועסת?

.....

.....

.....



מה הכעס שלך עוזר לך להשיג?

.....

.....

.....

דרכים נוספות שיעזרו לך להתמודד עם הכעס:  

.....

.....

.....

מה עוזר לך כשאתה כועסת?



.....

.....

.....



מה למדת על הכעס שלך?

.....

.....

.....



Zohar Jacob

כל הזכויות שמורות לזוהר יעקב © אין לשכפל, להעתיק, לצלם, לתרגם, לאחסן במאגרי מידע.

כעסומטר



1 צבעי את מד הכעס כדי בצורה שמראה את רמת הכעס שאתה מרגיש.ה עכשיו:

2 כתובי 3 מילים שמתארות את ההרגשה שלך עכשיו:

.....

.....

.....

3 אילו 3 דברים אתה יכולה לעשות כדי שתרגיש טוב יותר?

.....

.....

.....

.....



קרחון הכעס

אתם מרגישים לפעמים כעס? כולנו מרגישים...

מוזמנים להדפיס את התרשים עם הקרחון ולתלות במקום מסוים. הדביקו פתק דביק עליו סמנו חץ, וכל פעם שאתם מרגישים את הכעס גואה בכם, הניחו את הפתק הדביק עם החץ לכיוון הרגש המסתתר מתחת לכעס. מרגישים רגשות שלא מצוינים באיור? הכינו אחד משלכם! הדפיסו את האיור הריק וכתבו את הרגשות המסתתרים מתחת לכעס. כתבו רגשות חדשים בכל פעם שאתם מגלים אותם.

כעס הוא רגש טבעי, אנושי ולעיתים מועיל. תפקידו להתריע לנו מתי משהו בחיים שלנו לא בסדר. חלק מהחוקרים חושבים שכעס הוא רגש משני, כלומר, הוא מעיד בדרך כלל על תחושה אחרת המסתתרת מתחת לפני השטח. ממש כמו בקרחון שבאיור. כשאנו רואים קרחון אנחנו רואים רק חלק ממנו, את החלק שחשוף מעל פני המים ואולי ממש מעט ממש שיש בתוך המים. בעומק המים יש משמעותית הרבה יותר ממנו.

כֶּעֶס

תיסכול
זה לא הוגן
אשמה
עצבות
בילבול
חרדה
קנאה
לחץ
ספק
מתח
בדידות
אכזבה
פחד
הצפה (מעומס)
חוסר שייכות
רעב
איום (מרגישה מאויים.ת)
עייפות



קרחון הכעס

כַּעַס



מ-אתה ל-אני

"מאתה לאני" עוזר לנו לנהל תקשורת מקדמת עם הסביבה שלנו, ולהשיג מה שאנחנו רוצים להשיג, על ידי העברת מסר בצורה ברורה שלא מעוררת באחר רגשות שליליים.

הרעיון בשיח כזה הוא לדבר בשם עצמי, מה אני מרגיש, מה המצב הקיים ומה הייתי רוצה שיקרה במקום להאשים את האחר. נסכים שיש הבדל בין פניה של ממישהו לחבריו, שביטלו בדקה התשעים נסיעה לים, והוא זועם ומציף "איזה מעצבנים אתם! הברזתם לי! איך עושים את זה לחבר?! " לבין "לא ידעתי על השינוי הזה מאתמול, וממש התבאסתי. אני מרגיש ____ עם זה. פעם הבאה תעדכנו בזמן, כדי שלא אבטל תכניות אחרות".

בשיח מאתה לאני- אנחנו לא מאשימים, ולא מטילים אחריות על האחר, אנחנו מביעים את הכעס או הפגיעות אך מבלי לפגוע באחר. אנחנו משתפים במה שנוגע לנו, למה שהיינו רוצים להרגיש ומה צריך לקרות כדי שהמצב הזה יקרה.

המירו את המשפטים הבאים מ-אתה ל-אני:

לקחת לי את העט מהשולחן

שמת לי רגל בכוונה ובגללך נפלתי

לא אמרת לי בוקר טוב כשפניתי אליך

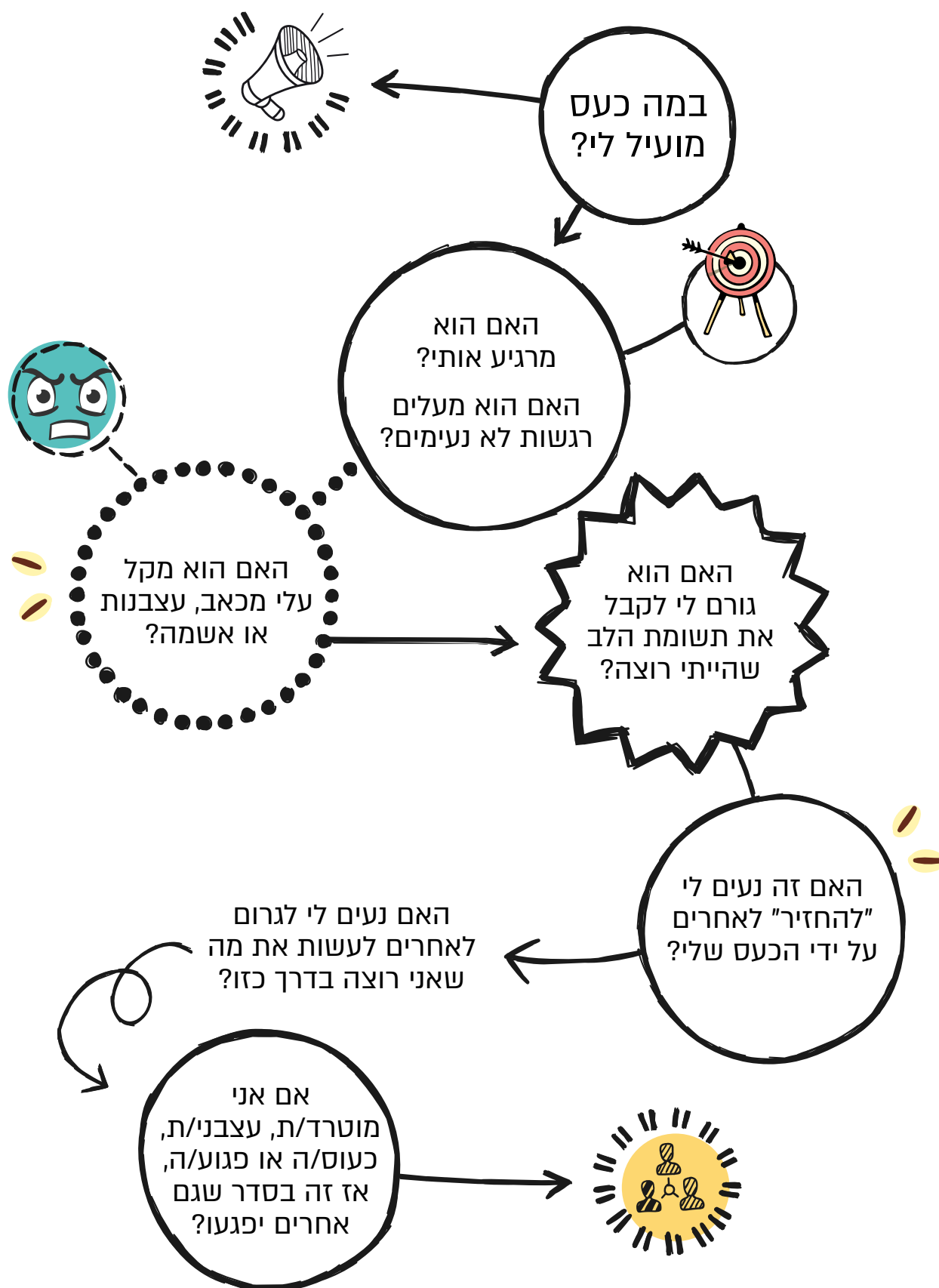
מה אתה עושה? אתה הורסת לנו את המשחק!

שיקרת לי כשאמרת את זה

אתה אף פעם לא מקשיבה לי



במה כעס מועיל לי?



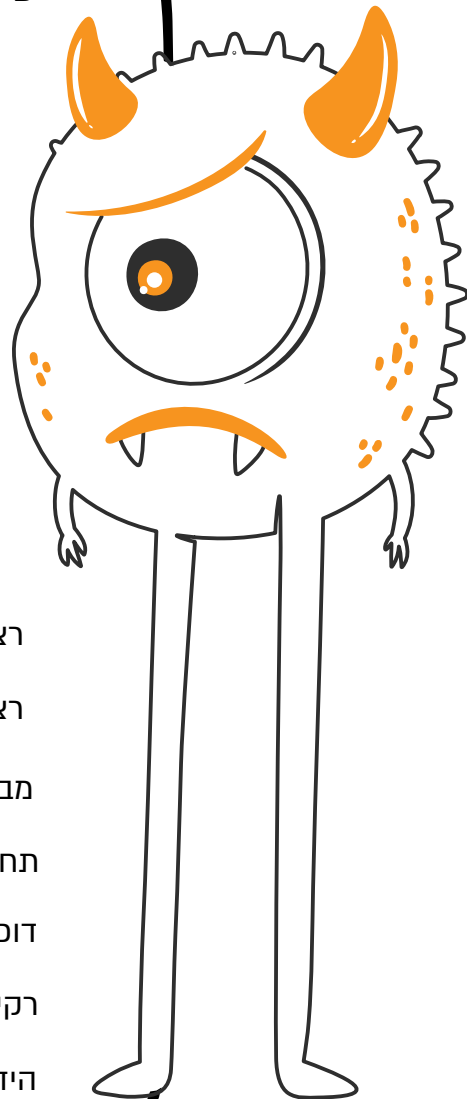
מפלצת הכעס

מה קורה לך כשאת/ה מתרגז/ת?
הקיפו בעיגול את מה שקורה לך בגוף כשאתם מתחילים לכעוס

מפלצת הכעס לפעמים מגיעה לבקר, היא מופיעה בגופינו ואט אט כובשת חלקים בו. מפלצת הכעס לא מתארת אותך, גם בשעת הכעס עצמו, היא חלק בך, כמו כל חלק אחר, ואם נקבל אותה, נבין שהיא חלק מאיתנו שאפשר לאזן ולהרגיע, יהיה לנו קל יותר בשיתוף הפעולה איתה.

מפלצת הכעס מביאה איתה תחושות שונות. אילו תחושות אתם חווים ברגע זו?

יש יותר מחשבות שליליות
מאשימים אחרים
רעד בידיים או בגוף
חום מתפשט בגוף
צעקות/נהמות/צווחות
בכי
חשיקת שיניים
כיווץ ו/או כאב בבטן
רצון להרוס
רצון להטיח או לזרוק משהו
מבט זועף
תחושת חוסר אונים
דופק הלב עולה
רקיעה ברגלים
הידיים קפוצות לאגרוף

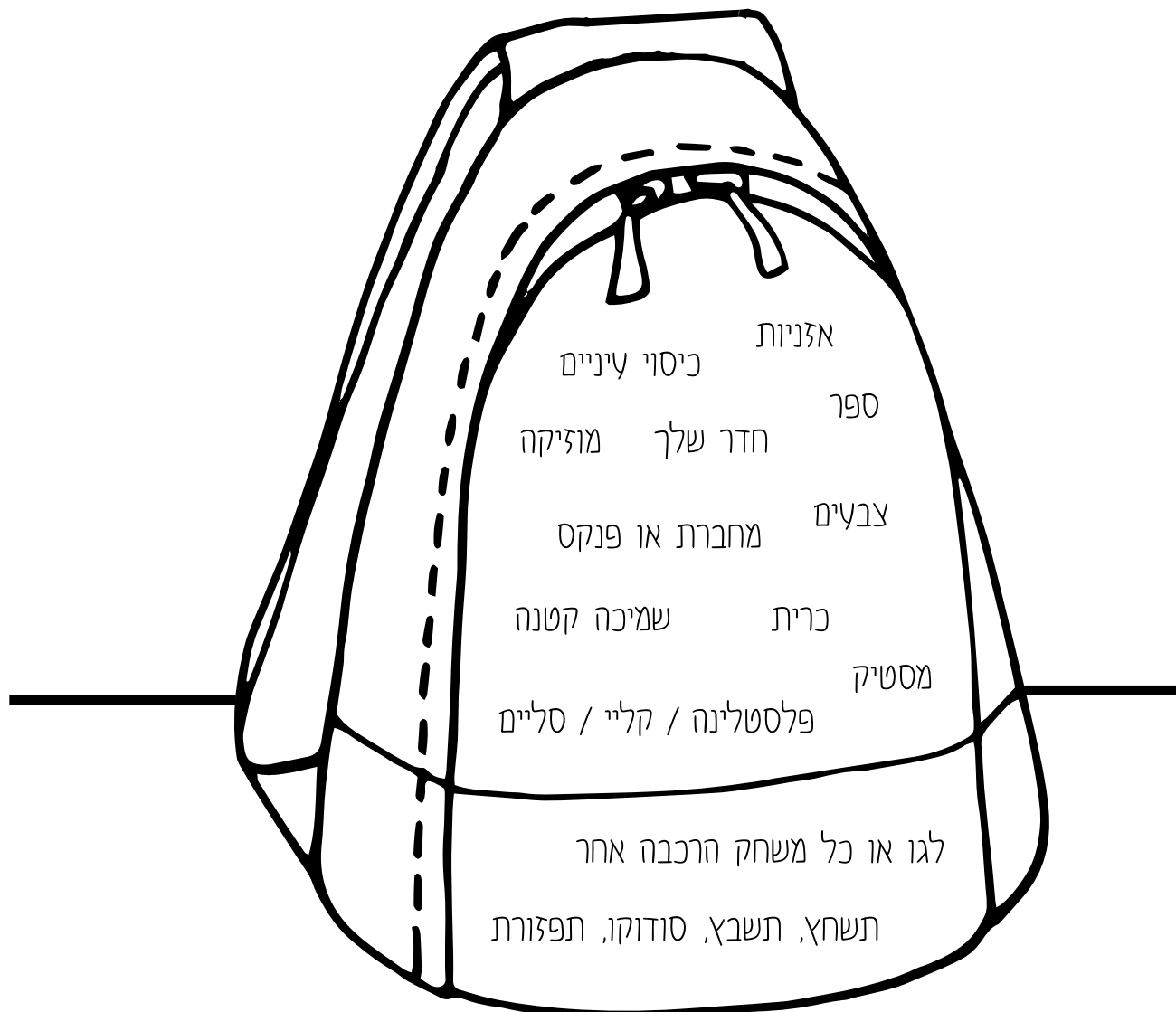


ערכת "עזרה ראשונה"

או - מה עוזר לי להירגע?

ערכת "עזרה ראשונה" לכעס משתנה בגודלה בהתאם למה שתרצו לשמור בה. מטרת הערכה היא להעניק לכם רעיונות ופתרונות לרגעי כעס, שירגיעו אתכם ויעזרו לסערה שבליבכם לשקוט, ולמחשבות להגיע בבהירות.

אתם מוזמנים להכין לכם קופסא קטנה, צנצנת או אפילו קלמר שאינו בשימוש. בדף זה תמצאו רעיונות ופתרונות שיכולים להקל ולעזור לכם ברגעי כעס, אתם כמובן, מוזמנים להוסיף עוד משלכם. כשתסיימו, גזרו את הרעיונות, קפלו ושימו בקופסא. את הקופסא תניחו במקום זמין, כדי שלא תשכחו מקיומה. ברגעי כעס, גשו לקופסא ושלכו פתק. יישמו את מה שכתוב בו ותנו לסערה לשקוט. אגב, אם שלפתם פתק - ולא בא לכם לעשות מה שכתוב, החזירו וקחו פתק אחר.



מודל ה-WIFI

מודל ה-WIFI נקרא כך בעיקר כי כשמתבגרים שומעים WIFI הקשב שלהם עולה 😊

הרעיון כאן עומד בשילוב של כמה וכמה גישות, ובתמצות אספר שמתבגרים אוהבים את המודל הזה מאוד, זה מדבר אליהם (כמובן בצירוף התרשים) והם קולטים את הפואנטה די מהר. מודל ה-WIFI אומר שאנחנו, בני האדם, כמו ראווטר. כמו שהראווטר מפיץ תדר של WIFI, כך אנחנו מפיצים באופן לא מודע תדר מסוים.

אבל מה אנחנו בעצם מפיצים?

בקצרה אסביר שאנחנו בעצם מפיצים את השיח הפנימי שלנו. אם השיח הפנימי שלי חיובי ומעצמים, זה מה שאשדר לסביבה (תחשבו על שפת הגוף- אהיה זקופה יותר, אדבר בקול רם וברור יותר, אצור קשר עין וכו'). ולהיפך, כשהשיחה פנימי שלי שלילי ומצמצם, זה מה שאשדר לסביבה שלי (אהיה כפופה יותר, אמנע מקשר עין, ואדבר בשקט, על סף המלמול). הסביבה היא המראה שלנו. היא משקפת לנו את בחזרה את השיח הפנימי שלנו על ידי כך שהיא מגיבה אליו. אנחנו מפרשים את זה כמובן, כמשהו אחר. לדוגמא- אם אני יודעת בעומק ליבי, שאני מעולה, שאני נהדרת, אשדר את זה לסביבה. אני צריכה לומר להם "תראו איזו מהממת אני!" הם יקבלו את התדר שלי לבד ויגיבו לו בכך שירצו יותר להיות סביבי, יחמיאו לי ובעצם ישקפו לי את השיח הפנימי.

ודוגמא הפוכה- אם אני מרגישה לא מספיק טובה/יפה/חכמה/רזה, אני משדרת את זה לסביבה שלי, והסביבה, כמו מראה משקפת לי את זה בכך שאולי פחות יצרו איתי קשר, יגיבו אלי בצורה שתתפרש על ידי כמרחיקה ובכופעל, ארגיש דחוויה. ואם נחבר את זה לכך שיש לנו סוג של אינסטינקט להוכיח שהמחשבות שלנו נכונות, אז זה בעצם כמו הביצה והתרנגולת, כי מה קדם למה? המחשבה שאני לא מספיק טובה, או התגובה של הסביבה? אני טוענת שזה לא באמת משנה, כי שינוי מבפנים מהדהד החוצה, והדבר היחיד שאני יכולה לשנות במשוואה הזו, הוא את השיח הפנימי שלי, ובכך, בהמשך לשנות את תגובת הסביבה.

אז מה היה לנו כאן?

אנחנו משדרים לסביבה שלנו את השיח הפנימי שלנו, הסביבה, כמו מראה, משקפת לנו אותו בחזרה. מה שאומר, שעל ידי שינוי פנימי, אנחנו יכולים ליצור שינוי חיצוני, שעל ידי התבוננות בסביבה שלי והמסרים שהם מעבירים לי, אני יכולה לדעת מה לשנות בשיח הפנימי שלי. אז נכון שזה דורש מודעות גבוהה, ויכולת התבוננות על סיטואציות מהצד, אבל כמו כל תהליך התפתחותי, הכל עניין של תרגול והטמעה.

אודותיי



Zohar Jacobs

שמי זוהר יעקב, נשואה לנועם ואמא לשלושה מתבגרים, מנחת סדנאות, יזמת ויוצרת בתחום אימון בני נוער שרוצים להצליח ולפרוח, לשפר את מערכות היחסים סביבם, להצליח בלימודים, למצוא את התשוקה והמוטיבציה שלהם ובסופו של דבר להיות שמחים, שלווים ושלמים יותר עם עצמם!

לפרטים נוספים עלי, מוזמנים לבקר כאן: www.zoharya.com

אנחנו כמו WIFI

לא רוצים
בחברתי

מעניין למה
הוא מתרחק

בא לה להיות
לבד עכשיו

הוא לא רוצה
בחברתנו

היא
מסתגרת

אני פשוט
מעולה!

נהדר

איזו אלופה!

כל הכבוד!

מדהימה!



אנחנו כמו WIFI



אני חושבים ופותרים אחרת

ערכה לניהול קונפליקטים ומחלוקות במערכות יחסים של ילדים ונוער.

אנו חווים מחלוקות וקונפליקטים בחיינו באופן קבוע, יכול להיות שנחוזה חילוקי דיעות עם ההורים, ריב בין האחים או אי הבנה עם החברים. הערכה "חושבים ופותרים אחרת" מציגה בפני כולנו, ילדים ומתבגרים, הורים או מורים, דרך אחרת, קלילה יותר, ליישב ולגשר על מחלוקות, דרך אחרת לראות את המצב ולהגיע לפתרון מוסכם שכל הצדדים שלמים איתו.

אז איך עושים את זה?

בכל תרשים בערכה יש הנחיות פשוטות לביצוע. ניתן למנף את הערכה על ידי שאילת שאלות והכוונה תוך כדי הכתיבה ומילוי התרשימים. כולי אמונה שבעזרת הערכה הזו ילדים ומתבגרים יקבלו פרספקטיבה נוספת לחוויות שלהם ועל ידי כך ידעו לנהל קונפליקטים בצורה שקולה ומקדמת יותר בעתיד.

ערכה זו מוגשת לכם ולילדכם באהבה ולאחר חשיבה מרובה.
תהנו, זוהר

אודותיי

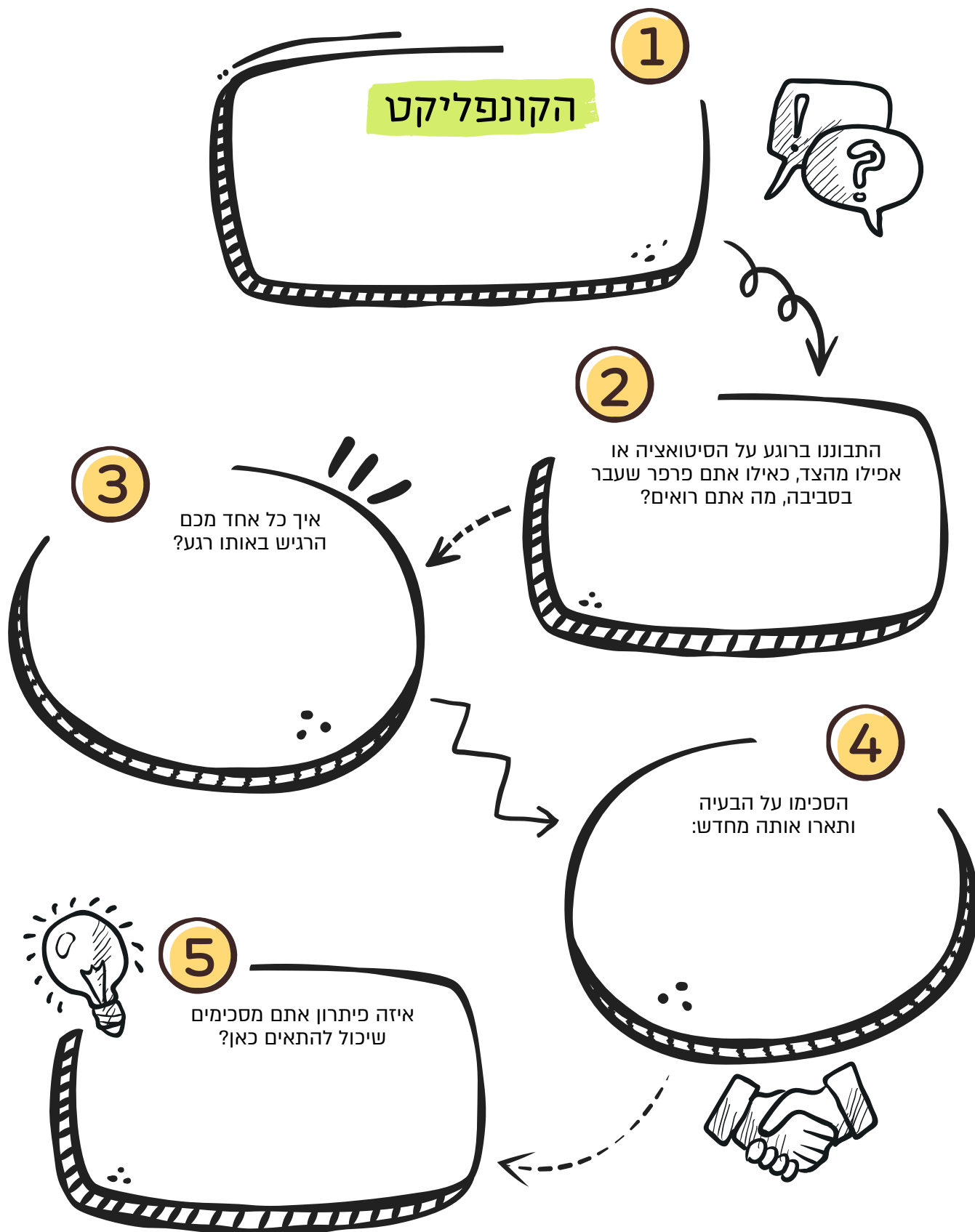


Zohar Jacobs

שמי זוהר יעקב, נשואה לנועם ואמא לשלושה מתבגרים, מנחת סדנאות, יזמת ויוצרת בתחום אימון בני נוער שרוצים להצליח ולפרוח, לשפר את מערכות היחסים סביבם, להצליח בלימודים, למצוא את התשוקה והמוטיבציה שלהם ובסופו של דבר להיות שמחים, שלווים ושלמים יותר עם עצמם!

לפרטים נוספים עלי, מוזמנים לבקר כאן: www.zoharya.com

בואו נפתור את זה!



האם אתם מקשיבים?

כל אחת מהמיומנויות הבאות מסייעת בניהול קונפליקטים ולעתים קרובות אף מונעת אותם.

דרגו את עצמכם:

☐ י - יש לי את זה
 ☐ ב - בסדר
 ☐ צ - צריך לעבוד על זה

כשמדברים איתי אני יוצר/ת קשר עין	☐ י ☐ ב ☐ צ
אני מתבונן/ת בהבעות הפנים של מי שמדבר/ת איתי ומנסה להבין באופן מלא	☐ י ☐ ב ☐ צ
אני מקשיב/ה במטרה להבין את נקודת המבט של מי שמדבר/ת איתי	☐ י ☐ ב ☐ צ
אני נמנע/ת מלהיכנס לדבריו/ה	☐ י ☐ ב ☐ צ
אני ממתין/ה להפסקה בדיבור כדי לשאול שאלות	☐ י ☐ ב ☐ צ
שום דבר לא מסיח את דעתי, אני מעניק/ה תשומת לב מלאה לאדם שמולי	☐ י ☐ ב ☐ צ
אני מנסה להקשיב בקשב רב כדי לזכור את הנקודות החשובות	☐ י ☐ ב ☐ צ
אני שם/ה לב לשפת הגוף שלו/ה	☐ י ☐ ב ☐ צ

איך לדעתך תוכל/י לשפר את יכולת ההקשבה שלך ובכך לפתור קונפליקטים יותר בקלות?



Zohar Jacob

כל הזכויות שמורות לזוהר יעקב © אין לשכפל, להעתיק, לצלם, לתרגם, לאחסן במאגרי מידע.

הכל עניין של נקודת מבט



עמדת ילד/ה א'.....

המשותף. המקום בו שניהם מרגישים דומה

עמדת ילד/ה ב'.....



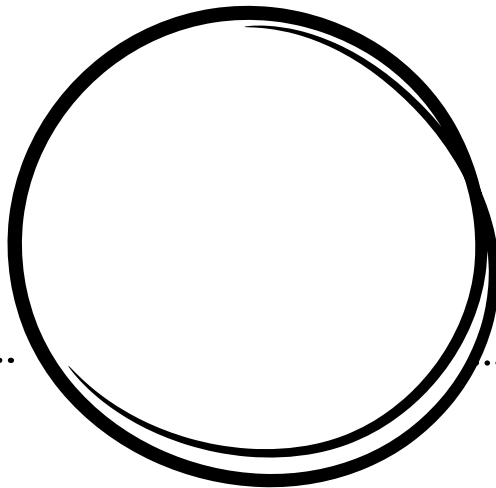
Zohar Jacob

כל הזכויות שמורות לזוהר יעקב © אין לשכפל, להעתיק, לצלם, לתרגם, לאחסן במאגרי מידע.

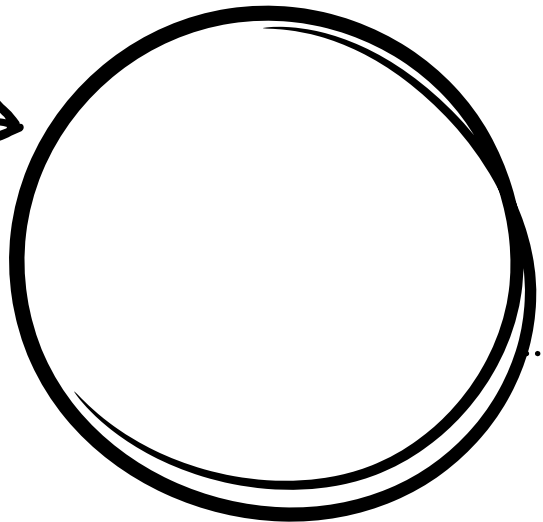
זה לא הוגן!

חשבו על רגע בו הרגשתם שהחיים לא הוגנים כלפיכם.

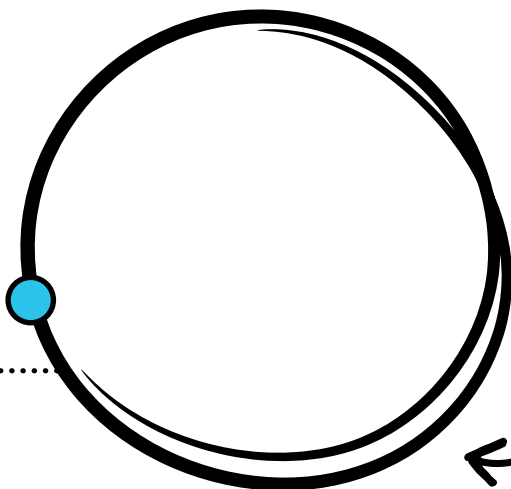
תארו את הסיטואציה,
את המצב



תארו מה למדתם
מהסיטואציה



תארו איך לדעתכם
ניתן היה לפתור את
הסיטואציה בצורה יעילה
ואפקטיבית יותר ולמה



לדבר ללא מילים

לשפת הגוף שלנו יש השפעה רבה על המסר שאנחנו מעבירים לאדם שמולנו.

סמנו איזו כעולה מהפעולות הבאות מעבירה מסר שלילי ואיזו מעבירה מסר חיובי:

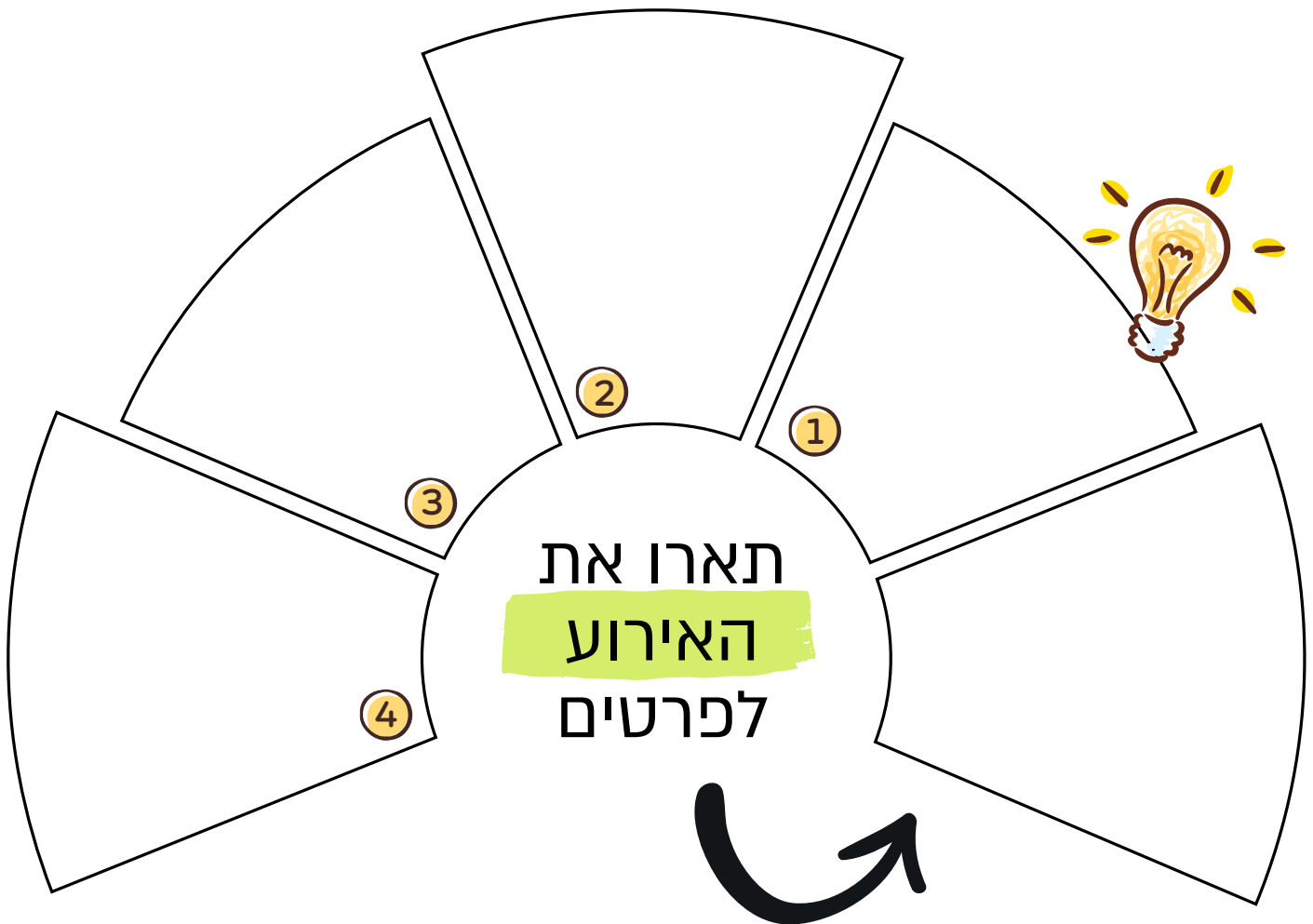
	תיכוף באצבעות או בכף הרגל	☐ ש ☐ ח
	לגלגל עיניים	☐ ש ☐ ח
	להסתכל בשעון/ בטלפון תוך כדי שיחה	☐ ש ☐ ח
	להסתכל לכיוונים אחרים	☐ ש ☐ ח
	להביט למטה	☐ ש ☐ ח
	להניח יד על המצח	☐ ש ☐ ח
	לחייך באופן משמעותי	☐ ש ☐ ח
	נשען קדימה לכיוון הדובר	☐ ש ☐ ח
	לחייך באופן מתנשא או מתריס	☐ ש ☐ ח
	לפהק	☐ ש ☐ ח
	לשמור על קשר עין	☐ ש ☐ ח
	לשלב ידיים חזק	☐ ש ☐ ח
	לשמור על מרחב אישי (לא נצמד לא מתרחק)	☐ ש ☐ ח
	לשחק בשיער	☐ ש ☐ ח
	לכסות את האוזניים	☐ ש ☐ ח



Zohar Jacob

כל הזכויות שמורות לזוהר יעקב © אין לשכפל, להעתיק, לצלם, לתרגם, לאחסן במאגרי מידע.

מניפת התמודדות עם קונפליקט



1 איזו תוצאה רצויה מבחינתך?

2 מהם המחסומים או המכשולים שמעכבים את התוצאה הזו?

3 האם יש פשרה שאתה יכול לחשוב עליה כדי להתגבר על המחסומים?

4 איזו תוצאה תהיה מקובלת עליך עכשיו?

פיתרון לקונפליקט

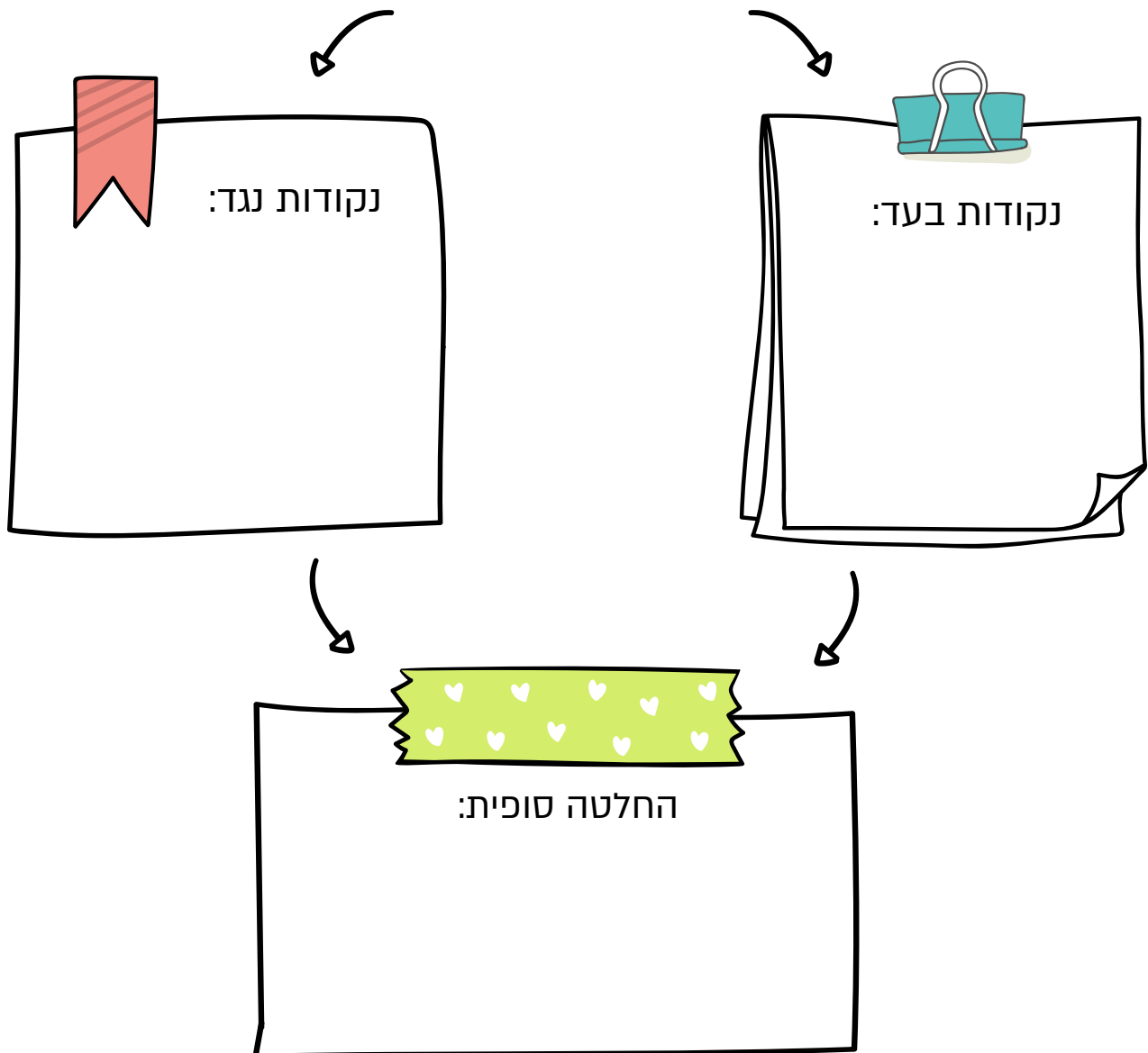
תארו את הקונפליקט

.....

.....

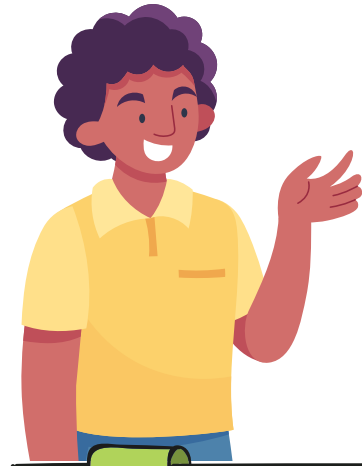
.....

אילו אפשרויות עומדות בפני?



קונפליקטים ודרכי פתרון

לפניכם מקבץ של מקרים המתארים קונפליקטים על גבי פתקים, השלימו מתיבת האוצר את הדרכים שלדעתכם יהיו הכי יעילות בכל מקרה להוות פתרון לקונפליקט המוצג.



חבר טוב שלך סיפר לילדי הכיתה סוד שסיפרת לו.

את/ה חלק מקבוצה ואחד החברים/ות מסר/ת להשתתף כי יש בקבוצה ילד/ה שהוא לא אוהב.

חבר מתעקש להיות ראשון בכל משחק שאתה רוצה לשחק בו.

אתה חלק מצוות שמבצע משימה, יש חבר צוות, שלא משתפים ומערבים אותו כמו כל השאר.

חבריי רוצים לשחק במשחק שונה ממה שאתה רוצה.

תיבת דרכי פיתרון:

לבקש עזרה • לשתף • להתנצל • להתעלם • להתפשר • להשתמש בהומור (לצחוק עם, ולא על)



ערכת גבולות אישיים

הבנה ושמירה על גבולות אישיים
*גבולות - הקווים או החוקים שאנחנו מציבים סביבנו כדי שנרגיש נוח ובטוח.

מהם גבולות אישיים?

גבולות אישיים הם המרחב הבטוח שלנו - הקווים הבלתי נראים המגדירים את הכללים והמגבלות של הנוחות האישית שלנו. כמו גדר המקיפה בית, הגבולות האישיים מגנים עלינו ומאפשרים לנו לנהל את חיינו בצורה בריאה ומאוזנת. הם כוללים מעין הנחיות פיזיות ורגשיות המסייעות להגן על עצמנו במערכות יחסים עם אחרים.

הכרת הגבולות האישיים שלנו היא מיומנות חיונית המאפשרת לנו לשגשג ולתקשר את הצרכים שלנו. כאשר אנחנו מזהים את הגבולות שלנו ומכבדים אותם, אנחנו מלמדים גם אחרים כיצד להתייחס אלינו ומונעים מצבים של ניצול או מינופולציה. אדם עם גבולות אישיים חזקים מרגיש בנוח לומר "לא" כשמבקשים ממנו לעשות משהו שאינו נוח עבורו, מבלי להרגיש צורך להתנצל.

חשוב לזכור שהגבולות של כל אדם שונים ומיוחדים לו. כשאנחנו מציבים את הגבולות שלנו, אנחנו מפתחים תחושת ערך עצמי בריאה ומבהירים לסובבים אותנו כיצד אנחנו מצפים שיתנהגו כלפינו. זוהי מיומנות חיונית לכולם, ובמיוחד עבור בני נוער, המצויים בשלב של גיבוש זהות ועצמאות, ומהווה בסיס למערכות יחסים בריאות ומכבדות לאורך החיים.

עם השנים מצאתי כי נושא הגבולות הוא נושא עמום, שלא תמיד מדברים עליו. בשנים האחרונות יש יותר מודעות, בעיקר בקרב אנשי חינוך לילדים בגיל הרך, אך לצערי השיח, במקומות רבים, עדיין לא מתנהל כלל ולא בדרך שמתבגרים או מתבגרות לוקחים על עצמם כנושא שחשוב לתת עליו את הדעת (אם כי השיח על גבולות אישיים כמעט ולא היה קיים בעבר, עדיין, אם נוסיף את משקל המדיה החברתית, החושפת בפניהם הרבה מעבר לגבולות המוכרים להם מבית, או כל חשיפה אחרת, הנושא לא מטופל מספיק).

הערכה הזו פותחה במחשבה רבה ועמוקה להעביר את הכלים בהם אני משתמשת בקליניקה, כדי שתוכלו גם אתם, לתרגל עם בני הנוער אתם אתם עובדים את נושא הגבולות. כי כשהגבולות שלנו ברורים וידועים לנו, הרבה יותר קל ובטוח לנו להתנהל במרחב, הן במערכות היחסים השונות והן, ואולי עוד יותר, במערכות היחסים הרומנטיות בגיל ההתבגרות.

2012 או 2013/2014...

אודותיי



Zohar Jacobs

שמי זוהר יעקב, נשואה לנועם ואמא לשלושה מתבגרים, מנחת סדנאות, יזמת ויוצרת בתחום אימון בני נוער שרוצים להצליח ולפרוח, לשפר את מערכות היחסים סביבם, להצליח בלימודים, למצוא את התשוקה והמוטיבציה שלהם ובסופו של דבר להיות שמחים, שלווים ושלמים יותר עם עצמם!

לפרטים נוספים עלי, מוזמנים לבקר כאן: www.zoharya.com

מדוע גבולות חשובים לנו?

1

הצבת גבולות היא ביטוי של כבוד עצמי.

היא מראה שאנחנו מעריכים את עצמנו ואת הצרכים שלנו, ומכירים בחשיבותם.

2

מערכות יחסים בריאות

גבולות בריאים מסייעים ביצירת קשרים קרובים ואכפתיים, תוך מניעת תלות, מניכולציה והתנהגות פסיבית-אגרסיבית. הם מאפשרים לנו ליצור מרחב בטוח של אינטימיות תוך שמירה על העצמאות שלנו.

3

הפחתת מתח

כשאנחנו מכירים ואוכפים את הגבולות שלנו, אנחנו מפחיתים מתח על ידי הימנעות מעומס יתר ושמירה על האנרגיה שלנו. זה מאפשר לנו לנהל את הזמן והמשאבים שלנו בצורה מיטבית.

4

דאגה עצמית

גבולות הם חיוניים לטיפוח עצמי, מכיוון שהם מאפשרים לנו לתת עדיפות לרווחה שלנו מבלי להרגיש אשמה. כשאנחנו מציבים גבולות בריאים, אנחנו מעבירים מסר ברור שהדאגה לעצמנו היא לא רק מותרת, אלא הכרחית.



סוגי גבולות

גבולות פיזיים:

- מרחב אישי
- גופני
- פרטיות



גבולות הזמן:

- הגבלת האנרגיה שאני מעניקה לאחרים
- איך אני מנהלת את הזמן והאנרגיה שלי



גבולות מילוליים:

- איך אני מרשה לאחרים לדבר אלי
- על אילו נושאים נכון לי לשוחח

גבולות רגשיים:

- מחשבות, רגשות, אמונות וערכים
- עד כמה אני מוכנה/ה לשתף ולהיחשף



גבולות גשמיים:

- נתינת או השאלת חפצים אישיים שלי
- הכסף שלי
- החלטות פיננסיות



גבולות מיניים:

- מתן הסכמה למגע מיני
- אינטימיות ותשוקות



איך אנשים חוצים גבולות?

לעתים קרובות אנשים סביבנו חוצים את הגבול האישי שלנו, לפעמים זה באופן לא מודע ולפעמים מתוך מודעות מלאה. באילו דרכים אנשים יכולים לחצות את הגבול האישי שלנו?

חציית גבול פיזי: עמידה קרובה מדי, מגע פיזי לא רצוי.

מניפולציה רגשית: יצירת רגשות אשם, זלזול ברגשות, או שיתוף יתר בבעיות אישיות ללא הסכמה.

ניצול זמן: הנחה מוטעית לגבי זמינות מבלי לשאול, חריגה מזמנים מוסכמים.

חציית גבולות אינטלקטואליים: זלזול בדעות של אחרים או כפיית אמונות אישיות.

ניצול חומרי: שימוש ברכוש או בכספים של אחרים ללא הסכמה או כבוד ראויים.

מציאת נקודת האיזון:

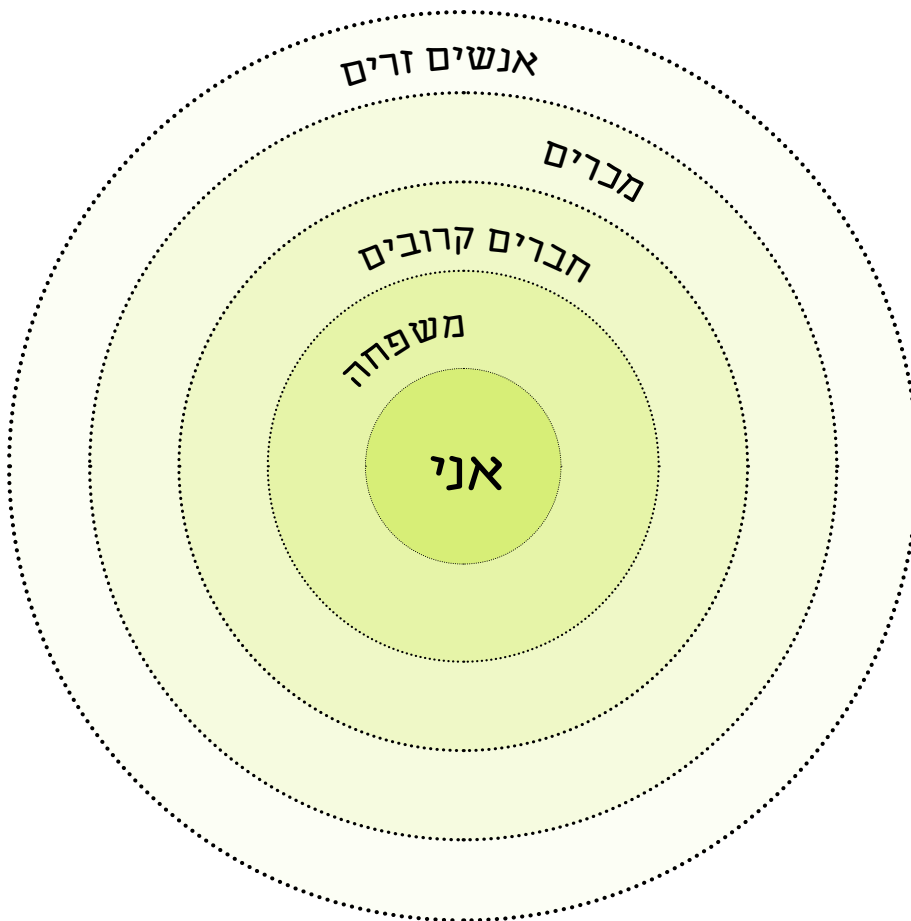
עד כה הכרנו את הגבולות האישיים, אותו קו דמיוני המפריד בינינו לבין אחרים. עם זאת, מציאת האיזון הנכון בהצבת גבולות אישיים יכולה להיות מאתגרת ומהווה תהליך מתמשך עבור רבים מאיתנו. את הגבולות האישיים ניתן לחלק לשלוש קטגוריות: נוקשים, רכים ובריאים (האיזון הנכון בין השניים). אנשים עם גבולות רכים מתקשים לומר "לא" לאחרים ולעתים קרובות מרגישים מנוצלים או שמתייחסים אליהם שלא כראוי.

מנגד, אנשים שבונים חומות סביבם באופן קבוע ואינם מאפשרים לאחרים להתקרב אליהם, מציבים גבולות נוקשים וקשיחים מדי.

הבנת הגבולות שלנו חיונית מכיוון שהיא מאפשרת לנו להיות אסרטיביים, מגינה עלינו מפני יחס פוגעני, ומסייעת לנו לפתח מערכות יחסים משמעותיות. אם אתם מזהים שהגבולות שלכם רכים או נוקשים מדי, תוכלו להתאים אותם ולכוון אותם לכיוון הנכון כדי למצוא את האיזון המתאים לכם.

גבולות מאוזנים	גבולות רכים	גבולות נוקשים
מעריך/ה את הדעה שלו/ה עצמו/ה	מתקשה לומר "לא"	לא מבקש/ת עזרה
לא מתפשר/ת על הערכים שלו/ה עם אחרים	משתף/ת יותר מידי במידע אישי	נמנע ממערכות יחסים קרובות
משתף/ת במידע אישי במידה הנכונה	מקבל/ת חוסר כבוד	מסתגרת
מרגיש בנוח לומר "לא" לאחרים ולקבל "לא" מאחרים.	מעורב/ת מידי במידע אישי של אחרים	נראה/ית מנותק/ת מאחרים
	תלוי/ה בדעות של אחרים	קנאי/ית לכרטיזותם ולרכושם
	מרגיש/ה אחריות על האושר של אחרים	יש לו/ה רק כמה חברים קרובים





מעגלי הקרבה או איפה עובר הגבול?

1 השב על השאלות הבאות:

- מי האנשים שמרגישים לך הכי קרובים ומוכרים?
- עם מי את/ה מרגיש/ה בנוח לשתף מחשבות או רגשות אישיים?
- באילו סיטואציות את/ה מרגיש/ה שהגבולות שלך נמתחים או לא ברורים?

2 מקמ/י אנשים (או קבוצות אנשים) בתוך המעגלים השונים, בהתאם לרמת הקרבה שאת/ה מרגישים ולמידת הנוחות שלך לשתף או לבלות עם אותם אנשים.

3 הבנת הגבולות:

לאחר מיפוי האנשים, התבונן/י במה שכתבת והבין/י אילו גבולות מתאימים לכל מעגל:

מעגל פנימי - גבולות מינימליים:

אפשר לשתף רגשות עמוקים, מחשבות אישיות ולסמוך במלואם על האנשים במעגל זה.

מעגלים חיצוניים יותר - גבולות ברורים יותר:

שיתוף מוגבל של מידע אישי, שמירה על זהירות ומרחק.

4 שאלות למחשבה, התבססו על דוגמאות מחיי היומיום:

- איך תתמודד/י אם מישהו מהמכרים מבקש מידע אישי?
- איך תגיב/י אם חבר קרוב עובר גבול שהצבת?

יומן גבולות

שמירה על גבולות היא הדרך שלך להרגיש בנוח ובטוח במרחב האישי שלך. כשאתה מגדיר/ה מה מתאים לך ומה לא, אתה שומר/ת על עצמך ומראה לסביבה איך להתייחס אליך בכבוד. כדי לאמוד היכן עוברים הגבולות האישיים שלך, תוכל/י להיעזר ב"יומן גבולות". ביומן, תתעדו מצבים יומיומיים בהם אתה/מרגיש/ה שהגבול שלך עמד למבחן, הופעל או נשמר. כדי שזה יצלח, חשוב שתתעדו לתקופת בת שבועיים לפחות, ואז חזרו על מה שכתבתם, וענו על השאלות בחלק השני.

תאריך:

הסיטואציה:

מה קרה? תאר/י את המצב (למשל, מישור ביקש ממני לעשות משהו שלא רציתי).

הרגשה אישית:

איך זה גרם לי להרגיש? (רגשית: נוחות, אי-נוחות, כעס, פחד, אכזבה, ביטחון עצמי, פיצוץ: כיוץ בבטן, לחץ בחזה, כאב ראש פתאומי).

התגובה שלי:

מה עשיתי? האם הצבתי גבול? האם כיבדו את הגבול שלי? מה למדתי? האם הגבול שלי היה ברור? האם הייתי מרוצה מהתגובה שלי? מה הייתי משנה בפעם הבאה?

צעד קדימה: איך הייתי רוצה לפעול בעתיד במצב דומה?

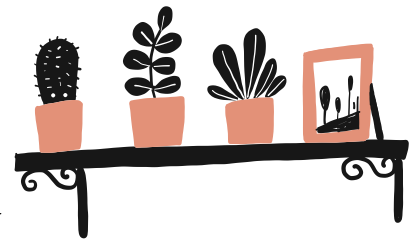


יומן גבולות

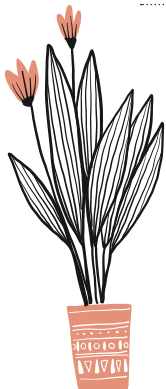
חלק ב' - שיקוף תובנות

אחרי שכתבת ביומן, בחני את התהליך:

- האם יש דכוסים חוזרים (לדוגמה, חוסר נוחות מול דמות סמכות?)
- באילו מקרים הגבולות נשמרו ובאילו לא?
- איך את/ה מרגיש/ה לגבי הגבולות שלך לאורך זמן?



מה יעזור לך לשמור יותר על הגבולות שלך?



מפת הזכויות והחובות

איך לעבוד עם "מפת הזכויות והחובות"?

גבולות אישיים בנויים על איזון בין שמירה על עצמנו לבין כיבוד אחרים. זכותך להציב גבולות ולשמור על עצמך, אבל החובה שלך היא לעשות זאת בדרך מכבדת שמתחשבת בזכויות של אחרים (לדוגמא - זכותך לומר "לא", אך חובתך לעשות זאת בדרך מכבדת*).

מהן החובות שלי בסיטואציה הזו?

↑ החובות שלי:



מהן הזכויות שלי בסיטואציה הזו?

↑ הזכויות שלי:

בחר סיטואציה יומיומית - מבית הספר, עם החברים או בני המשפחה

↗ הסיטואציה:

דוגמאות:

• עם חברים:

זכות: "מותר לי להגיד שאני לא רוצה להלוות פריט אישי", "מותר לי לשמור לעצמי סוד", "מותר לי לבחור מה מתאים לי".
חובה: "להגיד זאת בלי לזלזל או לפגוע", "לכבד את הזמן של האחרים", "להביע את עצמי מבלי לפגוע".

• בבית הספר:

זכות: "מותר לי לבקש עזרה כשאני לא מבין/ה משהו"
חובה: "להקשיב כשאחרים מדברים".

עולים שלב:

חשוב/י על דילמות אישיות ומלא/י את המפה עבורן.
חזור/י לבדוק מדי פעם את המפה ולראות אם נדרשים שינויים או חיזוקים בזכויות ובחובות.



Zohar Jacob

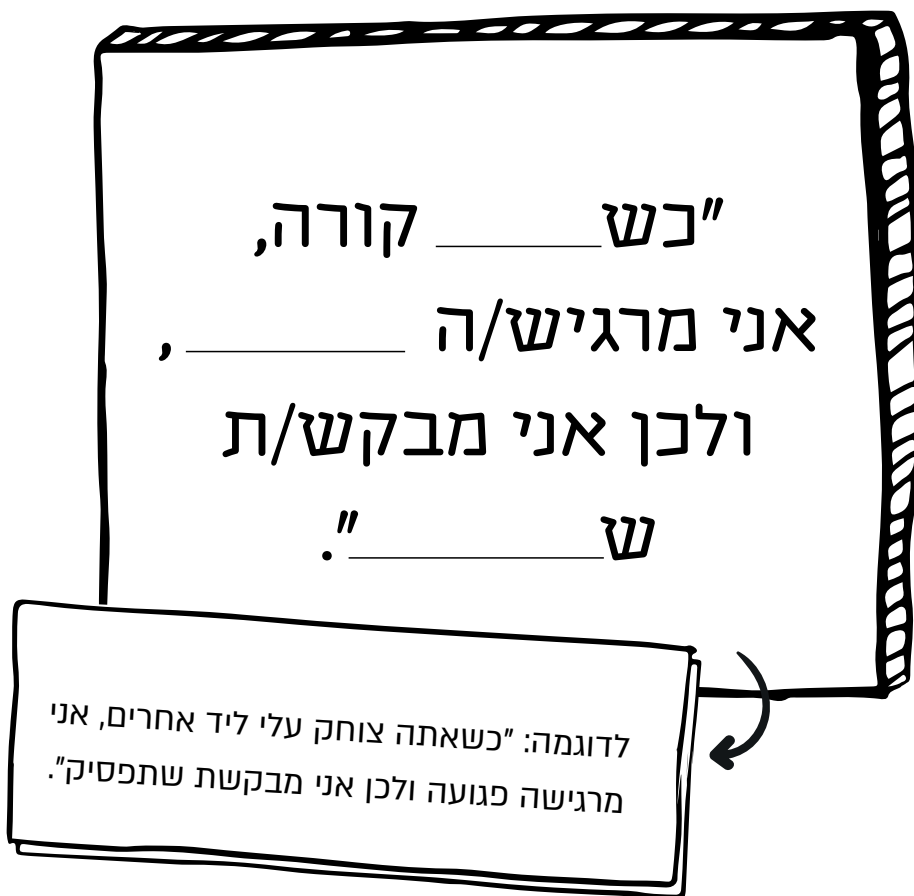
כל הזכויות שמורות לזוהר יעקב © אין לשכפל, להעתיק, לצלם, לתרגם, לאחסן במאגרי מידע.

משפטי גבול

בואו נדבר תכל"ס, אנחנו יכולים לכתוב עד מחר כמה חשוב לשמור על גבולות, אך אם לא נתרגל בפועל את שמירת הגבולות שלנו זה לא יחזיק מעמד יותר מידי. אז הנה לכם כלי לתרגול והטמעת הרעיון של ביטוי ושמירה על הגבולות האישיים שלנו.

איך זה עובד?

קיימת תבנית פשוטה לביטוי גבולות, והיא:



התבנית הזו מאפשרת לך לבטא רגשות וצרכים בצורה נעימה ומכבדת ומפחיתה עימותים וסיכוי לאי-הבנות.

תרגלי/ו תרחישים מהחיים שלך בעזרת התבנית ושים/י לב להבדל.

מדרג נוחות

אנא כתוב/י בכל שלב בסרגל סיטואציות יומיומיות לפי מדרג הנוחות שלך
וענה/י על השאלות הבאות:

1. מה גורם לך להרגיש בנוח בסיטואציות עם ציון נמוך, שיותר נוח לך בהן?

2. מה אפשר לעשות כדי להפוך סיטואציות עם ציון גבוה לנסבלות יותר?

	→	10	כחות נח
	→	9	
	→	8	
	→	7	
	→	6	
	→	5	
	→	4	
	→	3	
	→	2	
	→	1	יותר נח



תרגיל הראי

היכולת לשמור על הגבולות האישיים שלנו מבוססת

על הדימוי העצמי והביטחון שלנו בעצמנו.

כדי לחזק את הביטחון הזה, חשוב שנתרגל לראות את עצמנו במקום החזק יותר שיודע

להציב את הגבול. מה שיכול לעזור לנו בזה מאוד הוא תרגיל הראי,

בו אנו עומדים מול הראי, משלימים את המשפטים הבאים בקול:

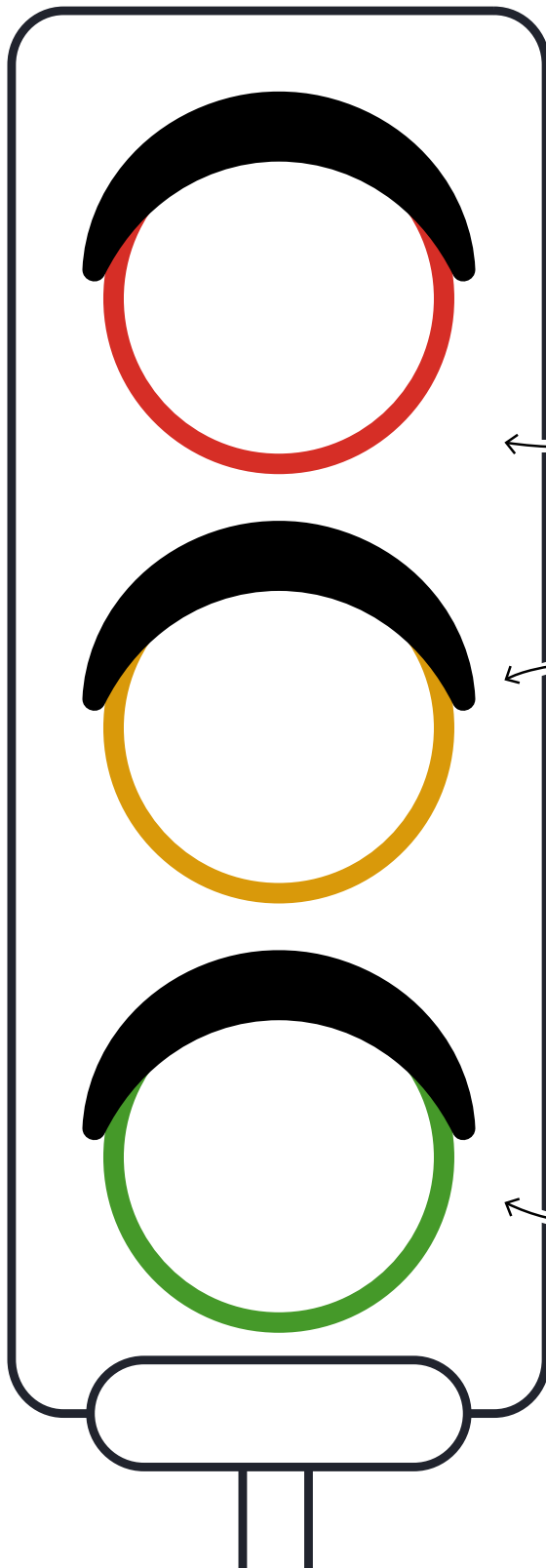


ככל שתתמידו בזה, אתם תאמינו בזה ובכך תחזרו

על המשפטים בקול יותר ויותר בטוח.



הרמזור שבא לעזור



רשמו סיטואציות שבהן אני לא מרגיש/ה בנוח
כלל (למשל, מישוהו זלזל בי או חצה גבול).

.....

.....

.....

רשמו סיטואציות גבוליות שדורשות מחשבה
(למשל, בקשה ממורה לדבר מול כולם).

.....

.....

.....

רשמו סיטואציות שבהן אני מרגיש/ה
בנוח לחלוטין (למשל, זמן עם חבר קרוב).

.....

.....

.....

שאלות למחשבה:

מה עוזר לי לשמור על עצמי במצבים "צהובים"?

.....

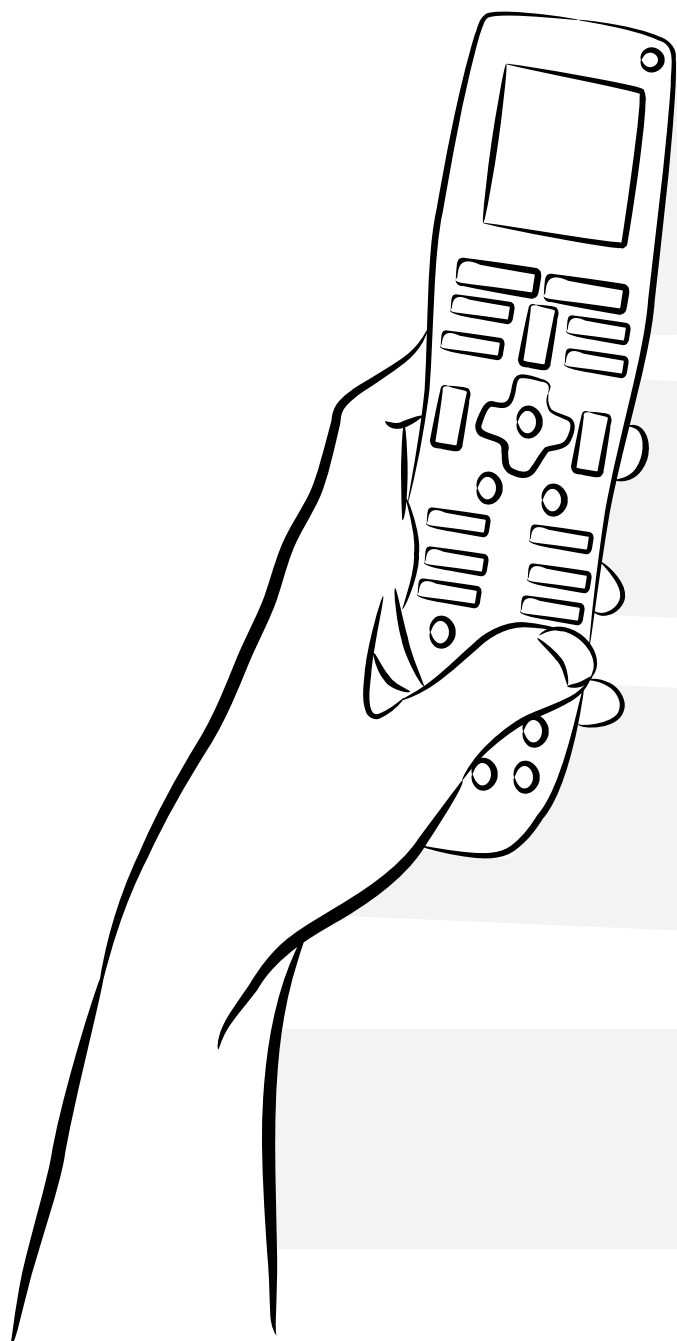
איך אני פועל/ת במצבים "אדומים"?

.....

השלט האישי שלי

הגדרת הגבולות האישיים שלי

השיבו על השאלות ומצאו היכן עוברים הגבולות האישיים שלכם, ומתי עולה בכם הצורך?



עצירה (PAUSE):



מתי נכון לך לקחת הפסקה לחשוב.

הרחקה (MUTE):



מתי מרגיש לך נכון להתרחק מאנשים או מצבים?

אישור (PLAY):



מתי את/ה מאפשר לעצמך להמשיך ולהרגיש בנוח?

שליטה בעוצמה (VOLUME):



איך להגביר או להנמיך את הרגשות או התגובות שלי?

שאלות למחשבה:

באיזה כפתור היית משתמש/ת בו בסיטואציות מאתגרות?

איך כל כפתור עוזר לך לשמור על הגבול שלך?



Zohar Jacob

כל הזכויות שמורות לזוהר יעקב © אין לשכפל, להעתיק, לצלם, לתרגם, לאחסן במאגרי מידע.

תחנת תדלוק עצמי

כמו רכב, גם אנחנו זקוקים ל"דלק" שלנו, וחשוב שנכיר ונדע מה הדלק שלנו ומתי אנו זקוקים לו. רשמו לעצמכם דברים שממלאים אתכם, מרוקנים אתכם ואיך אתם מתמלאים מחדש. שימו לב לשאלות למחשבה.



שאלות למחשבה:

מה ממלא אותך?

.....

איך תשמורי/י על המיכל שלך מלא?

.....

לקבלת מידע נוסף או יצירת קשר מוזמנים לפנות אלי:

אתר



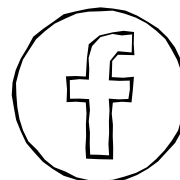
WWW



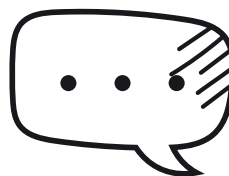
פייסבוק



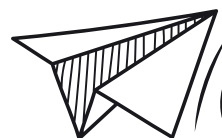
אינסטגרם



טבע האדם



וואטסאפ



Zohar Jacobs

תנאי שימוש בתרשימים:

השקעתי זמן ועבודה רבים ביצירת חומרים אלה כדי לעזור למבוגרים המשמעותיים בחיי המתבגרים שלנו לקדם אותם ולסייע להם.
אני מבקשת לא לשתף, להעתיק, ליישם מחדש, למכור מחדש או להטמיע את החומרים לתוך חומרים משלך.

אם יש לך משהו מיוחד, ניתן לפנות אלי zoharyaacov@gmail.com
מכירת התרשימים, לרבות כלל החומרים מבית זוהר יעקב אסורה.
נא לא להטמיע קישור לקובץ זה באתר שלך או של מישור אחר (תוכל לשתף במדיה חברתית קישור).

אם אתם מעוניינים להשתמש במשאבים אלה בפרקטיקה המקצועית שלכם בקליניקה (כמטפלת, מאמנת וכו') ורכשתם או קיבלתם אותם ישירות מזוהר יעקב- זה בסדר. במידה ואתם חלק מצוות העוסק במקצועות הטיפול או ההוראה ומעוניין להשתמש במשאבים אלה, אנא פנה אל zoharyaacov@gmail.com לקבלת רישיון מקצועי.

בכל שאלה, מוזמנים לפנות אלי,
בהכרת תודה,
צוות זוהר יעקב

