

## מחשבה להחלפה

קלפי עמותת רקפת לצמיחה חברתית

אחת התופעות החברתיות הכואבות אך ה"שקופות" לרובנו היא הנטייה למופנמות וביישנות, שעלולה להוביל לקושי חברתי, לדפוסים של הימנעות וריחוק ועד לכדי חרדה חברתית. חשש מוקצן מלקיחת חלק בסיטואציות חברתיות יומיומיות ומפעולות שגרתיות כמו יצירת קשר עין, שיחה, שיתוף, התיידדות.

החדשות הטובות הן שיש מה לעשות! אפשר לשפר משמעותית את תחושת המסוגלות החברתית ואת החוסן האישי-חברתי בתהליכים מונחים וקצרי טווח, בקבוצת השווים ובאופן חווייתי ומשנה חיים.

את ערכת הקלפים "מחשבה להחלפה" פיתח צוות עמותת רקפת, עמותת המתמחה בסיוע למתמודדים עם קשיים חברתיים, הימנעות וחרדה חברתית - ככלי עזר למנחי קבוצות. הערכה מאפשרת שיח רגשי פתוח ומנרמל, ומסייעת למשתתפים להיפתח, לשתף ולהתחבר למחשבות ולרגשות שמעצבים את חייהם. הערכה כוללת משפטים המבטאים "מחשבות מעכבות" ו"מחשבות מקדמות", וכן צילומים השלכתיים.

### על השיטה

ערכת הקלפים "מחשבה להחלפה" מבוססת על אחד העקרונות בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT), שנמצאה בין היעילות לטיפול בחרדה חברתית - החלפת דפוס חשיבה (שינוי קוגניטיבי) שתאפשר שינוי התנהגותי מיטיב.

הנחת היסוד היא כי לכולנו יש מחשבות אוטומטיות, למעשה על כל דבר שסביבנו. פרשנות מהירה למצבים שונים בחיים, פרשנות שנועדה לסייע לנו להתמודד בהצלחה עם אותם מצבים. המחשבות האוטומטיות מתגבשות בעקבות אירועי חיים שונים בעברנו, תפיסות, אמונות ופרשנויות שביססנו לאורך השנים, והן סובייקטיביות ושונות מאדם לאדם. המחשבות הללו משפיעות על בחירותינו, ומניעות אותנו להתנהג כך ולא אחרת.

יש מחשבות אוטומטיות שגורמות לנו תחושות חיוביות ותגובות מקדמות, ויש מחשבות אוטומטיות שגורמות לנו תחושות שליליות, וכתוצאה מהן להגיב לסיטואציות מסוימות באופן מעכב ואף מגביל.

הפסיכולוג אלברט אליס, מאבות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, גיבש את מודל אמ"ת, מודל המתאר מעגל שימור התנהגות מתוך אותן מחשבות סובייקטיביות:

א אירוע    מ מחשבה    ת תגובה

מודל מורחב של מודל אמ"ת הוא מודל אפר"ת (המבוסס על גישתו של הפסיכולוג אלפרד אדלר):

א אירוע    פ פרשנות (מחשבה)    ר רגש    ת תגובה

בשני המודלים מהווה המחשבה (הפרשנות) גורם משמעותי בבחירת התגובה (ההתנהגות).

כך למשל, אם האירוע הוא: אדם רואה כלב מתקרב לכיוונו; והמחשבה (הפרשנות) האוטומטית שלו לגבי כלבים היא חיובית ואוהדת (ייתכן שהיה לו כלב בילדותו או שרצה מאוד כלב); הרגשות שילוו את האירוע יהיו שמחה והתרגשות, ותגובתו הצפויה תהיה בהתאם: פנייה ללטף את הכלב.

### נעים להכיר, עמותת רקפת

**עמותת רקפת מפעילה מאז 2013 קבוצות חברתיות-רגשיות לילדים, לנוער לצעירים ולבוגרים, שחווים חרדה חברתית. העמותה פועלת בפריסה ארצית ונותנת מענה למגוון אוכלוסיות, במטרה לשנות את המציאות של המתמודדים עם הימנעות ועם חרדה חברתית - ושל כולנו כחברה.**

קבוצות רקפת נולדו מתוך ההבנה כי כדי להתמודד עם אתגרים חברתיים - יש לפעול בזירות החברתיות, וכי הדרך לחיזוק ולפיתוח מיומנויות ומסוגלות חברתית היא דווקא ביחד, בקבוצות.

הקבוצות מספקות מרחב מוגן חברתית וליווי מקצועי, רגיש ומיומן, ומאפשרות חשיפה הדרגתית וחוייטית של המשתתפים לסיטואציות חברתיות שהם תופסים כמאיימות. עם צבירת הביטחון ו"חיזוק השריר החברתי" מתאפשר שינוי משמעותי ומרגש גם במעגלים החברתיים שמחוץ לקבוצה, ובחיי היומיום.



עמותת רקפת

054-7234568 | 077-2017032

info@rakefet-group.org.il | www.rakefet-group.org.il



© כל הזכויות שמורות לעמותת רקפת | פיתוח מקצועי: אינה פרוג ויובל ויזמן עם צוות מנחות רקפת צילומים: היילי קציר | עיצוב: מאיטאי דידיין | ייעוץ מקצועי ועריכה: רוני לנגרמך

אצל אדם אחר, המחשבה האוטומטית מאתו אירוע בדיוק יכולה להיות שכלב הוא חיה מסוכנת ומפחידה (ייתכן שכלב נשך אותו בילדותו, או שהוריו הזהירו אותו מפני כלבים); הרגשות שילוו את האירוע: רגיעה ופחד, ותגובתו הצפויה: בהלה והתרחקות.

כלומר, למחשבות ולפרשנות שלנו יש השפעה מהותית וישירה על הרגש ועל התגובה שלנו לאירוע. **כשמתעוררות מחשבות שליליות בסיטואציות חברתיות, עלולות להתפתח הימנעות ואף חרדה ממציבים אלה.**

דפוסי החשיבה של ילדים, נוער, צעירים ובוגרים **שמתמודדים עם קשיים חברתיים נשענים על הטיית חשיבה, כגון:**

- הכללת יתר (כולם, תמיד, אף פעם, אין סיכוי, בטוח ש..., הכי...)

- פרדיגמות וחשיבה מתוך צורך קיומי ("אני חייב להיות מוקף בחברים", "אני מוכרח שיאהבו אותי")

- ראייה ניגודית של שחור-לבן, הכול או כלום ("אין לי אף חבר", "כולם שונאים אותי")

- כללים נוקשים ("אם פעם אחת לא הצלחתי - אף פעם לא אצליח")

- נבואות שחורות ("אין סיכוי שאצליח לדבר מול כולם")

**ברגע שנדע לעצור, להתבונן ולזהות את המחשבות השליליות, נוכל להסב את המודעות אליהן ואף להחליף אותן במחשבות מקדמות ומאפשרות יותר.** המחשבות המקדמות הן מחשבות רציונליות, גמישות, אופטימיות ואינן מוחלטות. לדוגמה: הפעם לא הצלחתי, אבל תמיד יש הזדמנות נוספת.

**השינוי במחשבה יוביל לשינוי ברגש: יפחית את עוצמת הרגשות השליליים והחרדה, ויעודד אותנו להעז ולנסות, להשמיע את קולנו. כשנתגבר על הפחד - לא נימנע. זהו השינוי ההתנהגותי.**

לא קל לשנות את דפוסי המחשבה והתהליך דורש עבודה, אך זה אפשרי! עם התרגול, התהליך נהיה קל וטבעי יותר, ועם הרווחים - החברתיים והאישיים - עולה גם המוטיבציה. מומלץ לתרגל זאת במשחק חווייתי (-):

## על הערכה

**ערכת הקלפים "מחשבה להחלפה"** מציעה אוסף של מחשבות מעכבות שעולות לא פעם בראשם של החווים קושי חברתי, ולצדן אוסף של מחשבות חלופיות, מקדמות - שניתן וכדאי לאמץ במקומן במציבים חברתיים מאתגרים.

הערכה מכילה 40 קלפי מחשבות מעכבות, 60 קלפי מחשבות מקדמות ו-40 קלפי תמונות מעוררות מחשבה, לשימוש השלכתי.

ערכת הקלפים מיועדת למטפלים, למאמנים, למנחי קבוצות, לצוותים חינוכיים ולהורים, ומאפשרת עבודה פרטנית וקבוצתית עם ילדים, בני נוער ובוגרים. הערכה מתאימה גם לעבודה עצמית.

## הצעות לפעילויות

לפניכם מספר הצעות לפעילויות קבוצתיות (או פרטניות) עם ערכת הקלפים **"מחשבה להחלפה"**. באתר העמותה (בסריקת הברקוד) תוכלו למצוא מבחר עשיר ומתעדכן של פעילויות נוספות, להמליץ על פעילויות משלכם וכן להצטרף לרשימת תפוצה לעדכונים וחיידושים מעת לעת.

### [1] "יש לך מחשבה להחלפה?"

מחלקים לכל משתתף חמישה קלפי מחשבות מקדמות. מניחים במרכז החדר את חפיסת קלפי המחשבות המעכבות, כשפניהם כלפי מטה, ובכל סיבוב משחק חושפים מחשבה אחת מתוכה. המשתתפים צריכים להציע **מחשבה להחלפה** מתאימה מתוך המחשבות שבידם, ולקבל את הסכמת הקבוצה. המנצח - מי שסיים את חמשת הקלפים שבידו.

למתקדמים: לנהל משא ומתן במטרה לשכנע את המשתתפים האחרים מדוע הקלף שלי הוא המתאים ביותר. מי ששכנע - מקבל את כל המחשבות שהוצעו.

\* למנחה: בסוף המשחק לחדד את המסר כי יש הרבה אפשרויות למחשבות מקדמות, וכי למרות שנבחרה אחת הרי שאין תשובה אחת נכונה.

### [2] "מחשבה בהפתעה"

קלפי המחשבות המעכבות מונחים בערימה, כשפניהם כלפי מטה. כל משתתף לוקח מהחפיסה מחשבה מעכבת מבלי לראות. פותחים את הקלפים לפי התור, ומשתתפים בסבב את התשובות לשאלות המנחה:

באיזו סיטואציה המחשבה הזו עברה לך בראש?

איזה רגש עוררה בך המחשבה? כיצד פעלת?

אילו עוד מחשבות עברו לך בראש באותו רגע?

באילו מחשבות מקדמות יכולת להחליף את המחשבה המעכבת? כיצד זה היה משפיע על הרגש? ועל התגובה?

### [3] "מחשבות באמ"ת"

פורסים את קלפי המחשבות המעכבות, כשפניהם גלויות (המשפטים כלפי מעלה). המנחה מציג מצב חברתי (או מבקש מהמשתתפים לחשוב על מצב חברתי מהשבוע האחרון). בשלב הראשון כל משתתף בוחר מחשבה מעכבת שעולה בראשו בסיטואציה האמורה, ומשתתפים בסבב. בשלב השני, המנחה פורס את קלפי המחשבות המקדמות כשפניהם גלויות, ומזמין את המשתתפים לבחור פרשנות חלופית, מקדמת, שיכלו לתת לסיטואציה. דנים בהשפעת המחשבות שנבחרו, המעכבות והמקדמות.

\* ליצירת "חימום" לפני שלב השיתופים במחשבות מעכבות, ניתן להוסיף לפעילות שלב מקדים של שימוש בקלפי התמונות ההשלכתיות.

### [4] "תמונה ומחשבה"

פורסים את קלפי התמונות כשפניהם גלויות. כל משתתף בוחר תמונה מתוך הערכה: אשר מעוררת בו רגש או חיבור כלשהו, ומשתתפים בסבב את התשובות לשאלות המנחה:

איזו מחשבה התמונה מעוררת בך?

האם היא מחשבה מעכבת או מקדמת?

אם התמונה מעוררת מחשבה מעכבת, האם בהתבוננות נוספת בתמונה תוכל לאמץ מחשבה חלופית מקדמת? ניתן לקרוא השאלה האחרונה לפרוש את קלפי המחשבות המקדמות - ולהציע למשתתפים לבחור מתוכם.



למקבץ המלא ולהצטרפות לרשימת התפוצה לקבלת רעיונות נוספים, וכן לשיתוף ברעיונות משלכם - סרקו את הברקוד.