

שם:

כיתה:

תאריך:

חוסן דרך המחשבה: לנהל את המחשבות

דף עבודה

1 השלימו מן המחסן.

עובדה | עוקצת | מקדמת | מצפן | עדיין

- א. «אני תמיד הורס הכול» היא מחשבה _____.
- ב. «אנסה שוב בדרך אחרת» היא מחשבה _____.
- ג. «קיבלתי 70 במבחן» היא _____.
- ד. ה _____ האישי עוזר לבחור לפי מה שחשוב לי.
- ה. «אני לא יודע לשחות – _____».

2 התאימו לכל מחשבה עוקצת מחשבה מקדמת.

טור א

טור ב

1. «אני גרוע באנגלית»

«אני עוד לא מבין – אבקש הסבר נוסף» ☐

2. «כולם צחקו עליי»

«שניים צחקו, והשאר בכלל לא שמו לב» ☐

3. «זה יהיה הטיוול הכי גרוע»

«המורה העירה לי על הפטפוט, לא עליי» ☐

4. «אף פעם לא אבין את זה»

«אולי יהיה קשה, ויהיו גם רגעים כיפיים» ☐

5. «המורה שונאת אותי»

«אני משתפר באנגלית כשאני מתרגל» ☐

3 נכון או לא נכון? תקנו את המשפטים הלא נכונים.

א. כל מחשבה שעולה בראש היא בהכרח נכונה.

ב. אותו מצב יכול לעורר רגשות שונים אצל אנשים שונים.

ג. המילה «עדיין» מזכירה לנו שאפשר ללמוד ולהשתפר.

ד. המצפן האישי הוא מכשיר שמראה רק צפון.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

4 מיינו: עובדה, או מחשבה (פרשנות).

ירד גשם בבוקר | היום הזה יהיה גרוע | שכחתי את המחברת בבית | כולם בטח חושבים שאני מפוזר
 נועם לא ענה להודעה שלי | נועם כועס עליי

מחשבה	עובדה

5 השלימו את טבלת «מחשבה – רגש – מעשה».

מצב	מחשבה	רגש	מעשה
לא הוזמנתי ליום הולדת	«אף אחד לא אוהב אותי»		
לא הוזמנתי ליום הולדת	«אולי הוזמינו רק כמה חברים קרובים»		
קיבלתי ציון נמוך	«אני אתכונן אחרת»		

6 בחרו את התשובה הנכונה.

- א.** איזו שאלה עוזרת לבדוק מחשבה עוקצת?
 ○ «למה זה תמיד קורה דווקא לי?»
 ○ «מה הייתי אומר לחבר שחושב כך?»
 ○ «מי אשם בזה?»
 ○ «איך אפשר לברוח מזה?»
- ב.** איזה מעשה מתאים לערך «התמדה»?
 ○ לוותר אחרי ניסיון אחד
 ○ להמשיך להתאמן גם כשקשה
 ○ להעתיק מחבר
 ○ לחכות שמישהו יעשה במקומי

7 ליד כל מחשבה כתבו «עוקצת» או «מקדמת».

- א.** «טעיתי, אז אני כישלון».
- ב.** «טעיתי, ועכשיו אני יודע מה לתקן».
- ג.** «אני אף פעם לא מצליח להתחבר לילדים חדשים».
- ד.** «קשה לי להכיר ילדים חדשים, אז אתחיל משאלה אחת».
- ה.** «בטוח שאשכח הכול בהופעה».

תשובות – חוסן דרך המחשבה: לנהל את המחשבות

1 השלימו מן המחסן.

- א. «אני תמיד הורס הכול» היא מחשבה **עוקצת**.
- ב. «אנסה שוב בדרך אחרת» היא מחשבה **מקדמת**.
- ג. «קיבלתי 70 במבחן» היא **עובדה**.
- ד. **המצפן** האישי עוזר לבחור לפי מה שחשוב לי.
- ה. «אני לא יודע לשחות – **עדיין**».

2 התאימו לכל מחשבה עוקצת מחשבה מקדמת.

טור א

- 1. «אני גרוע באנגלית»
- 2. «כולם צחקו עליי»
- 3. «זה יהיה הטיול הכי גרוע»
- 4. «אף פעם לא אבין את זה»
- 5. «המורה שונאת אותי»

טור ב

- 4 «אני עוד לא מבין – אבקש הסבר נוסף»
- 2 «שניים צחקו, והשאר בכלל לא שמו לב»
- 5 «המורה העירה לי על הפטפוט, לא עליי»
- 3 «אולי יהיה קשה, ויהיו גם רגעים כיפיים»
- 1 «אני משתפר באנגלית כשאני מתרגל»

3 נכון או לא נכון? תקנו את המשפטים הלא נכונים.

- א. כל מחשבה שעולה בראש היא בהכרח נכונה. **לא נכון** – מחשבות הן לא עובדות, ואפשר לבדוק אותן
- ב. אותו מצב יכול לעורר רגשות שונים אצל אנשים שונים. **נכון**
- ג. המילה «עדיין» מזכירה לנו שאפשר ללמוד ולהשתפר. **נכון**
- ד. המצפן האישי הוא מכשיר שמראה רק צפון. **לא נכון** – המצפן האישי הוא הערכים והמטרות שמכוונים אותנו

4 מיינו: עובדה, או מחשבה (פרשנות).

מחשבה	עובדה
היום הזה יהיה גרוע, כולם בטח חושבים שאני מפוזר, נועם כועס עליי	ירד גשם בבוקר, שכחתי את המחברת בבית, נועם לא ענה להודעה שלי

מצב	מחשבה	רגש	מעשה
לא הוזמנתי ליום הולדת	«אף אחד לא אוהב אותי»	עצב, עלבון	מסתגר ולא מדבר עם אף אחד
לא הוזמנתי ליום הולדת	«אולי הזמינו רק כמה חברים קרובים»	אכזבה קטנה, רוגע	ממשיך לשחק עם חברים אחרים
קיבלתי ציון נמוך	«אני אתכונן אחרת»	תקווה, נחישות	מבקש עזרה ומתרגל

6 בחרו את התשובה הנכונה.

א. איזו שאלה עוזרת לבדוק מחשבה עוקצת?

- «למה זה תמיד קורה דווקא לי?»
- «מה הייתי אומר לחבר שחושב כך?»
- «מי אשם בזה?»
- «איך אפשר לברוח מזה?»

ב. איזה מעשה מתאים לערך «התמדה»?

- לוותר אחרי ניסיון אחד
- להמשיך להתאמן גם כשקשה
- להעתיק מחבר
- לחכות שמישהו יעשה במקומי

7 ליד כל מחשבה כתבו «עוקצת» או «מקדמת».

א. «טעיתי, אז אני כישלון.» ← עוקצת

ב. «טעיתי, ועכשיו אני יודע מה לתקן.» ← מקדמת

ג. «אני אף פעם לא מצליח להתחבר לילדים חדשים.» ← עוקצת

ד. «קשה לי להכיר ילדים חדשים, אז אתחיל משאלה אחת.» ← מקדמת

ה. «בטוח שאשכח הכול בהופעה.» ← עוקצת

9 השלימו לפי הסיפור «המחשבה של תמר».

א. תמר קיבלה 60 במבחן בגאוגרפיה.

ב. המחשבה העוקצת של תמר הייתה: «אני טיפשה».

ג. תמר החליטה להכין כרטיסיות של המפות.

10 איך עזר האח לתמר לנהל את המחשבה? ציינו את שתי השאלות שלו ואת התוצאה.

תשובה אפשרית: שאל מה העובדה ומה המחשבה, ושאל מה הייתה אומרת לחברה במצב דומה; כך תמר גילתה שהמחשבה לא מדויקת ובחרה דרך פעולה – כרטיסיות ופנייה למורה.

11 ציירו «מצפן אישי»: בארבעת הכיוונים כתבו ארבעה דברים שחשובים לכם (ערכים או מטרות), וליד כל אחד – מעשה קטן שמתאים לו.

תשובה אפשרית: מצפן עם ארבעה ערכים או מטרות (למשל חברות, יושר, התמדה, עזרה למשפחה), ולכל אחד מעשה מתאים.

תשובה אפשרית: תשובה אישית: מחשבה עוקצת מוכרת (למשל «לא אצליח אף פעם») ולצידה מחשבה מקדמת מדויקת ואופטימית (למשל «זה קשה עכשיו, ואם אתרגל אשתפר»).

תשובה אפשרית: המצב הזה, אבל המחשבה שונה: מי שחושב «אני לוזר» ירגיש ייאוש ויותר; מי שחושב «למדתי מה לשפר» ירגיש נחישות ויתאמן. המחשבה משנה את הרגש, והרגש את המעשה.

✎ תרגול נוסף משלי: כתבו שלוש שאלות משלכם על נושא הדף, ענו עליהן ובדקו עם חבר או חברה.