

מוטיבציה פנימית | פסיכולוגיה חיובית (שעה וחצי)

שם הפעולה הקודמת מפגש מנטורים | שיחות סטטוס למסגרות המשך ולצבא
שם הפעולה הבאה אקטיביות ומנהיגות | מעגלי השפעה - חלק א'

מטרות

1. החניכותים ילמדו את החשיבות בלהיות אופטימי כלפי החיים (גם כשקשה)
2. החניכותים יתרגלו פעולות חיוביות שאפשר לקדם בחיים האישיים
3. החניכותים ילמדו מהי פסיכולוגיה חיובית

מהלך

1. **מה נשמע? (10-5 דק')** - מה בדרך כלל מניע אותי? (דברים שבשבילם יש לי מוטיבציה)

2. **ממסבר להזדמנות (10 דק')** -

על החניכיות לכתוב חמישה דברים לא טובים שקרו להם היום. לאחר מכן, כל חניכה בתורה צריכה לספר מה כתבה אבל עליוה להוסיף למשפט את המילה - "בזכות.....". ואז לתת את התוצאה - "אני.....". מטרת המשחק היא להפוך כל משהו רע למשהו טוב שבזכותו עשיתי משהו אחר. דוגמא - חניכה כתבה בפתק - "איחרתי לשיעור היום". עכשיו עליה להגיד - "בזכות האיחור שלי לשיעור היום, היו לי עוד כמה דקות ללא מסך/זכיתי לישון קצת יותר/ הספקתי לשתות קפה לפני השיעור וכו'".

- שואלים את החניכיות - מה הנושא של הפעולה היום?

3. **פסיכולוגיה חיובית - הסבר (10 דק')**

על פי מחקרים של פסיכולוגיה החיובית, מצאו שאנשים בדרך כלל נאחזים בדברים הרעים שקורים להם ביומיום, במקום בדברים הטובים. למרות שבעיקרון הדברים הטובים בממוצע באחוזים גבוהים יותר (70%-80%) מהדברים הרעים. איך זה קורה? אנשים לוקחים כמובן מאליו את הטוב ולכן זוכרים את הרע גם אם הוא רק 20-30 אחוז (דוגמא ללקיחת הדברים הטובים כמובן מאליו - בריאות פיזית ונפשית, צרכים בסיסיים כמו אוכל, שינה וכו').

עושים תרגיל יחד עם החניכיות -

"שלפתם חמישה דברים רעים שקרו לכם די במהירות? בואו נדבר על הטוב. תנו חמישה דברים טובים שקרו לכם היום" (2-3 דוגמאות של חניכים). *אפשר לחשוב על דברים שאנחנו לוקחים תמיד כמובן מאליו כמו - בריאות, חברים או משפחה, האפשרות ללמוד בבית הספר, בית הנוער וכו'*

חלק מהלגיטימציה של הפסיכולוגיה החיובית, כענף מחקר רב-השפעה שיש לפתחו, נשענת על הערכות מחקר שניתחו את הסיבות המרכזיות המשפיעות על תחושת האושר הסובייקטיבית, והגיעו למסקנה שההשפעה על האושר מתחלקת, בממוצע, בערך כך:

- כ-50% תלוי בגנטיקה.
- כ-40% תלוי בגישה.
- כ-10% תלוי במאורעות החיים.

בהתאם לתוצאות, שואפת הפסיכולוגיה החיובית להקנות לאנשים כלים למצות ככל האפשר בתחושת האושר שלהם את ה-40% שתלויים בגישה. (ויקיפדיה)

4. מספר חוקים לשמירה על גישה חיובית (30 דק')-

<http://www.baba-mail.co.il/content.aspx?emailid=21352>

המדריכים מחביאים פתקים (בכל פתק הסבר על גישה- **נספח א'**) בסביבת בית הנוער/ בסביבה מחוץ לבית הנוער. בכל פתק יש גם משימה שעל הקבוצה לעשות כשהם מוצאים את הפתק. הכינו מראש דפים ועטים בשביל החניכים.

5. הפסקה (10 דק')

6. דיון וסיכום (10-15 דק')-

- אילו תובנות/ מחשבות עלו לכם היום?
- הגישה הזאת גורמת לכם להסתכל אחרת על דברים מסוימים?
- מי מרגיש שהוא נולד בנאדם אופטימי? מי מרגיש שלא?
- מאמינים שגישה חיובית היא עניין של תרגול?
- למה חשוב שנהיה חיוביים?
- אילו דברים מניעים אתכם בדרך כלל? מאיפה מגיעות המוטיבציות שלכם לעשות דברים?
- מה הקשר בין גישה חיובית למוטיבציה?

סיכום של המדריכים- כשאנו מדברים על הפרויקטים האישיים שלכם, חשוב מאוד להחזיק בגישה חיובית. רק אנשים שיסתכלו על העתיד שלהם בצורה אופטימית, יכולו להתקדם ולהצליח. אם מראש נגיד לעצמנו שאנחנו נכשל אנחנו גם לעולם לא באמת ננסה. גישה חיובית מקלה על הקשיים והמורכבויות של החיים. היא מקלילה ומכניסה לפרופורציות.

7. פינה אישית (15 דק')

עזרים- דפים, עטים, נפסח א'

איך להישאר חיוביים

גישה זה מדבק

השהו את הדאגה

ממה דאגתם בזמן הזה בשנה שעברה?
ידעתם שרק 8% מהדאגות שלנו באמת מתגשמות?
נסו להימנע מחשיבת יתר ומהשוואה חברתית

משימה - חשבו על מה שמדאיג אתכם ברגע זה. האם זה ידאיג אתכם גם בשנה הבאה?

"דאגה אינה מרוקנת את המחר מבעיות, היא מרוקנת את היום הזה מכוחות" מרי אנגלברייט

הכרת תודה

למנות במחשבה או בכתיבה את הדברים שהאדם מודה עליהם - תודה על דברים שיש לו עצמו או תודה על קיומו של אדם חשוב בחייו, על הקשר המיוחד וכד'. ניתן גם לכתוב מכתב תודה לאדם מסוים שהאדם מוקיר תודה על תרומתו לחייו.

משימה - רשמו לעצכם על מה אתם מוכירים תודה

"להרגיש הכרת תודה ולא לבטא את זה כמו לעטוף מתנה ולא לתת אותה" ~ ויליאם ארתור וורד

פיתוח אופטימיות

"חיזוק שריר האופטימיות" - לכתוב יומן ובו לתאר את העתיד הטוב ביותר בשבילי או לתרגל התבוננות על חצי הכוס המלאה.

משימה - שתפו או כתבו: מהו העתיד הטוב ביותר עבורכם?

"אופטימיסט מבין שהחיים יכולים להיות דרך משובשת, אבל לפחות היא מובילה לאנשהו" הארווי מאקיי

תרגול פעולות של נדיבות

לפעול לטובת חברים או זרים, באופן ספונטני או מתוכנן, גלוי או סמוי.

משימה - נסו לחשוב למי אתם יכולים לעזור ואיך. שתפו

"אם אתה רוצה להרים את עצמך, הרם מישהו אחר"

טיפוח יחסים

בחרו קשר שאתם רוצים לחזק, להשקיע בו מחשבה, זמן ואנרגיה.

משימה - ספרו אחד לשניה מה אתם אוהבים בקבוצה ואילו קשרים הייתם רוצים לחזק

"אם אתה רוצה להרים את עצמך, הרם מישהו אחר"

ללמוד לסלוח

תרגלו ויתור על כעס ודחייה כלפי אדם שפגע בכסן
נסו להבין וללמוד את הצד השני, אולי הוא ממש לא התכוון?

משימה - כתבו לעצמכם, מי האדם שאתם צריכים לסלוח לו. פנו אליו מחר והראו לו שאתם סולחים

"לשגות זה אנושי, לסלוח זה אלוהי" אלכסנדר פופ

טיפוח הגוף

בריאות זה הדבר הכי חשוב. אם מאבדים את הבריאות, מאבדים הכל
פנו זמן להתעמלות, למדיטציה, לשינה טובה ולאכילה נכונה

משימה - צלמו את עצמכם עושים ספורט השבוע ושלחו בקבוצה

"להרגיש הכרת תודה ולא לבטא את זה זה כמו לעטוף מתנה ולא לתת אותה" ~ ויליאם ארתור וורד

חייבו וצחקו

באמצעות צחוק ותרגול הבעות פנים של חיוך ושמחה. נמצא כי הצחוק משחרר וכי החיוך מסייע לקשר חיובי ולקבלת יחס אוהד יותר מהסביבה. אדם המתנהג כמאושר יחווה שינוי לטובה בתחושותיו הפנימיות.

משימה - שבו בזוגות וחייבו אחד לשניה כשתי דקות רצופות

"חיוך הוא הדרך הזולה ביותר לשפר את המראה שלכם" צ'ארלס גורדי