

## הנחיות לפעילות: חשיבה חיובית עושה לנו טוב

קהל היעד: כיתות ז-ט

משך הפעילות: 45 דקות

### רקע

חשיבה חיובית היא הנטייה לראות בכל מצב את חצי הכוס המלאה ולא את חצי הכוס הריקה. הוכח שאימוץ חשיבה חיובית מוביל לבריאות טובה יותר ולרווחה נפשית טובה (well-being).

חשיבה חיובית היא לא בהכרח לראות הכול דרך משקפיים ורודים, אלא לגשת לאתגרים בחיים מתוך הסתכלות חיובית. המשמעות היא לא להתעלם מהדברים הרעים בחיים או להתכחש אליהם, אלא היכולת להוציא את המיטב גם ממצבים שליליים, הניסיון לראות את הטוב באנשים אחרים ולראות את עצמך ואת יכולותיך באור חיובי.

### מטרות הפעילות:

1. התלמידים יכירו בהבדלים הקיימים בין אנשים בתפיסת המציאות.
2. התלמידים ילמדו להבחין בין חשיבה חיובית לחשיבה שלילית ומה השפעותיהן בחיים.
3. התלמידים יכירו בכך שאימוץ חשיבה חיובית זו בחירה אפשרית ומועדפת.
4. התלמידים יתנסו בתרגול חשיבה חיובית.

### לפני הפעילות

הסבירו לתלמידים כי היום הפעילות תעסוק בחשיבה חיובית.

שאלו את התלמידים: מהי חשיבה חיובית לדעתכם? תנו דוגמאות.

בקשו מהתלמידים להיכנס לעמוד 1 בפעילות ותנו לאחד מהם להקריא את ההגדרה המופיעה בו לחשיבה חיובית. דונו עם התלמידים במה דומה או שונה הגדרה זו מהגדרות שהם הציעו לחשיבה חיובית.

הציגו בפני התלמידים את הציטוט של ר' נחמן מברסלב:

"אתה נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיך. ודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות"

שאלו את התלמידים: כיצד אתם מבינים את אמירתו של ר' נחמן מברסלב? הסבירו ותנו דוגמאות.

הנחו את התלמידים להמשיך בפעילות בזוגות אופן עצמאי.

הפעילות

#### עמוד 1

התלמידים ישתפו (בזוגות) בדוגמה למצב שבו הצליחו לחשוב בצורה חיובית לעומת מצב שבו לא הצליחו לחשוב חיובי. התלמידים יעלו רעיונות משותפים איך ניתן להסתכל בצורה חיובית על מצבים שבהם לא הצליחו לעשות זאת בעבר.

#### עמוד 2

התלמידים יצפו בסרטון המציג ניסוי תפיסתי, הממחיש איך כל אחד מאיתנו יכול להתמקד בחלק אחר בתמונה.

התלמידים יענו על השאלה מדוע לדעתם זה קורה.

בלחיצה על כפתור "בדוק את עצמך", ילמדו התלמידים שכמו בתמונות גם במציאות יש לנו אפשרות בחירה במה להתמקד.

לבסוף התלמידים יענו על השאלה מהי התגובה האוטומטית שלנו בעת מצוקה.

### עמוד 3

התלמידים יצפו בסרטון המתאר מצב לחץ בינוני על קרן, שחקנית כדורסל ששברה את היד ומתקשה להמשיך לבצע פעולות יומיומיות שהיא רגילה ואוהבת לעשות. הם יראו כיצד החשיבה השלילית משתלטת עליה.

לאחר מכן, יתבקשו התלמידים לדרג ביחס לעצמם עד כמה הם נטו בשבועיים האחרונים לחשוב מחשבות שליליות על סקאלה של 1 עד 4 (1 – בכלל לא. 4 – כל הזמן). התלמידים יתבקשו לחוץ על כפתור המשוב ליד האפשרות שבחרו כדי לקבל התייחסות רלוונטית לתפיסתם את המציאות.

התלמידים יתרגלו במשחק הסלים מיון משפטים המייצגים חשיבה שלילית לעומת משפטים המייצגים חשיבה חיובית.

לאחר מכן התלמידים יבחרו משפט שלילי או ינסחו משפט שלילי בעצמם, ויכתבו מה גורמת החשיבה השלילית לאדם מבחינת ההרגשה האישית, ואיך החשיבה הזאת גורמת לסביבה להגיב אליו.

בהמשך התלמידים מתבקשים לבחור משפט חיובי או לנסח משפט חיובי בעצמם, ולכתוב מה גורמת החשיבה החיובית לאדם מבחינת ההרגשה האישית, ואיך החשיבה הזאת גורמת לסביבה להגיב אליו.

לצורך כך יוכלו התלמידים להיעזר במחסן הרגשות המופיע בעמוד.

### עמוד 4

התלמידים יצפו בחלק השלישי של הסרטון, המתאר את השינוי החיובי שמתרחש כשקרן מאמצת חשיבה חיובית.

התלמידים יתרגלו מיון של משפטי חשיבה חיובית לעומת משפטי חשיבה שלילית.

לבסוף ילמדו התלמידים איך ניתן לשנות פרשנות שלילית לחיובית, ויתרגלו זאת בכוחות עצמם.

### עמוד 5

התלמידים יקראו את תיאור המקרה על אסף שתופס את מצבו באופן שלילי. הם יתבקשו לכתוב לו פרשנות חיובית יותר ומעודדת על האירוע.

לסיכום שאלו את התלמידים:

1. האם חשיבה חיובית היא בחירה? (למורה: כן, יש אנשים שיש להם נטייה טבעית לכך, אך גם מי שאין לו נטייה טבעית לכך יכול בצורה מודעת לבחון את הדרך שבה הוא מפרש מצבים [כשהוא מזהה שהוא מרגיש רע], לברר עם עצמו איזו מחשבה גורמת לו הרגשה קשה, ולנסות ולחפש מה בכל זאת חיובי במצב שלו. לרוב, מצבים קשים הם הזדמנות טובה ללמידה איך להימנע מלחזור למצבים כאלו בעתיד. ככל שמרבים בתרגול חשיבה חיובית, כך היא הופכת למוכרת וטבעית ואנו מרגישים את השפעתה החיובית עלינו.
2. מה התחדש לכם בעקבות הפעילות היום?
3. האם יש תחום בחייכם שמטריד אתכם ובעקבות הפעילות אתם מצליחים לראות בו גם משהו חיובי? (הזמינו לשתף את מי שרוצה בכך וחזקו את המשתתפים)

אם בהמשך יש תלמידים שנוטים להפגין חשיבה שלילית, מומלץ להזכיר את הפעילות ולתרגל יחד איתם חשיבה חיובית או לחזור על תרגול היחידה.