

דפוס חשיבה

על פי שיטת העבודה של ביירון קייטי

מטרות השיעור

1. זיהוי הדפוסים המנהלים אותנו והצרכים העומדים מאחוריהם.
2. הכרת דרכי פעולה שיעזרו לנו להשתחרר מדפוס החשיבה האוטומטיים שלנו.

רקע: דפוס חשיבה

כדי להתמודד עם כל המידע שמגיע אליו מהערוצים השונים, המוח שלנו עושה קיצורי דרך ומספק לאירועים פרשנויות מהירות. תהליכי הפרשנות האלו מהירים כל כך עד שלפעמים איננו מבחינים שמדובר בפרשנות או במחשבה ופשוט מקבלים אותה כאילו היא המציאות הממשית בעולם. במפגש היום נלמד לזהות את המחשבות, האמונות והדפוסים שמנהלים אותנו. נלמד לעצור ולהטיל בהן ספק ונכיר דרכי פעולה אשר יעזרו לנו להשתחרר מהן.

מהלך השיעור

דרך משחק שבו התלמידים עוזרים לתומי לענות על שאלות, הם בוחנים את ההצהרה של תומי: "קיבלתי 60 במבחן בחשבון, אני טיפשה שלא מבינה שום דבר אף פעם". במשחק עוברים התלמידים בכל שלבי שיטת העבודה של ביירון קייטי:

שלב 1: בחירת מחשבה שבאמצעותה יתנסו בשיטת העבודה.

שלב 2: השבה על השאלות:

- האם זאת האמת?
- האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?
- מה קורה לכם כשאתם מאמינים למחשבה הזאת? איך אתם מגיבים?
- מי תהיו בלי המחשבה הזו?

שלב 3: היפוכים: כאשר אנו מנסים להפוך את המחשבה שלנו אנחנו מגלים (דרך הציפיות שלנו מאחרים) אספקטים חדשים של האמונות ושל דפוס החשיבה שלנו.

ישנם 3 סוגי היפוכים, עזרו לתלמידים להתנסות בכל שלושת הסוגים.

היפוך שלילה – לדוגמה: שוגי צריכה לאהוב אותי ← שוגי לא צריכה לאהוב אותי.

היפוך חילופי תפקידים – לדוגמה: שוגי צריכה לאהוב אותי ← אני צריכה לאהוב את שוגי.

היפוך אל עצמי – לדוגמה: שוגי צריכה לאהוב אותי ← אני צריכה לאהוב אותי.

בסיום המשחק, הזמינו את התלמידים להתנסות בתרגול השיטה על מחשבה אישית שלהם אשר גורמת להם להרגיש רע והם היו שמחים להשתחרר ממנה.

אם התלמידים יתקשו לבחור מחשבה, תוכלו להציע להם מספר רעיונות:

אחותי צריכה להתייחס אליי יותר יפה / ההורים שלי צריכים להתחשב בי / אף אחד לא אוהב אותי / אני טיפשה / אף אחד לא מבין אותי / כולם נהנים ועושים חיים חוץ ממני / בחיים לא אשתפר.

לקריאה נוספת על שיטת העבודה:

קייטי, ב' (2004). **לאהוב את מה שיש**. פראג.

[אתר שיטת העבודה בעברית](#)