

הנחיות לפעילות: חשיבה חיובית עושה לנו טוב

קהל היעד: כיתות ד-ו

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, והניסיון 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 זוהי 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 מההגדרות 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, מה לדעתכם התכוון לומר ר' נחמן מברסלב? הסבירו ותנו דוגמאות.

לאחר מכן בקשו מהתלמידים 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 לאיך ניתן היה להסתכל בצורה חיובית על המצבים שבהם לא הצליחו לעשות זאת בעבר.

עמוד 2

התלמידים יצפו בסרטון המציג ניסוי תפיסתי, הממחיש איך כל אחד מאיתנו יכול להתמקד בחלקים אחרים של מה שרואים.

התלמידים יענו על שתי שאלות בנוגע לתמונות שבהן ניתן לראות דמויות שונות (שחורות, לבנות, או גם שחורות וגם לבנות), ויסמנו מה הם ראו בתמונות.

התלמידים ילמדו כי אין תשובה אחת נכונה, ותפיסה המציאות משתנה מאדם לאדם.

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.

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.

לאחר מכן יבחרו משפט חיובי או ינסחו משפט חיובי בעצמם, ויכתבו 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 מה קורה כשקרן מאמצת חשיבה חיובית.

התלמידים יתרגלו מיון משפטים לחשיבה חיובית לעומת חשיבה שלילית.

עמוד 5

התלמידים יכתבו היגד חיובי ויקשטו אותו באמצעות תמונות שיאתרו ברשת.

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 [כשהוא מזהה שהוא מרגיש רע] להגדיר לעצמו מה המחשבה שעולה לו, מה היא גורמת לו להרגיש, ומה בכל זאת אפשר לראות חיובי במצב. ככל שמרבים בתרגול חשיבה חיובית, כך היא הופכת לטבע שני [להרגל]).
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)

מומלץ במצבים עתידיים שבהם תלמידים נוטים להפגין חשיבה שלילית, להזכיר את הפעילות ולתרגל יחד איתם חשיבה חיובית או לחזור על תרגול היחידה.