

# חוברת לעבודה עצמית אימון מחשבות שליליות



## Behavioral Coaching Center

ליסה גרוסמן *M.A, M.Ed.* פסיכולוגית חינוכית

מומחית באבחון וטיפול בליקויי למידה והפרעת קשב בשיטת אימון אישי

*Lisa Grossman, Educational Psychologist*

Specialist in Evaluation and Coaching of Learning Disabilities  
and ADHD

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

[www.lisagrossman.com](http://www.lisagrossman.com)

## המאמן הראשי

**איך ללמד ילדים (ומבוגרים) לחשוב חיובי ולהרגיש טוב**  
תקציר ספרו של ד"ר דניאל אמן  
תרגום לעברית: ליסה גרוסמן

**המאמן הראשי** מיועד לשפר את כושר החשיבה של מבוגרים וילדים כאחד.

**המאמן הראשי** מסייע להורים להקנות לילדיהם כישורים שיעזרו להם לחשוב בצורה ממוקדת יותר, וכתוצאה מכך, להיות יעילים יותר. כישורים אלו יובילו להצלחות שישפרו את הדימוי העצמי, ויאפשרו לילד להרגיש נוח יותר גם עם עצמו וגם עם אחרים.

**המאמן הראשי** מיועד לקריאה על ידי הורים וילדים יחדיו.

מומלץ לקרוא את הספר מספר פעמים על מנת להפנים את החומר. יישום העקרונות של **המאמן הראשי** יכול להביא לשנויים משמעותיים בחיי היום-יום.

### **הכל מתחיל ונגמר בראש שלך: לטוב ולרע.**

המחשבות שעוברות דרך המוח משפיעות על מצב הרוח שלך, ובמידה רבה קובעות אם תהיה שמח או עצוב, וכיצד תתייחס לאחרים. גישה חיובית עוזרת לך להצליח, ולהפך: חשיבה שלילית עלולה לדרדר אותך לתחושה של כשלון. כך, אנו רואים שסוד ההצלחה טמון ביכולתך להתמקד ו"לכוון" את הראש.

כמו בספורט, חשוב שיהיה לך "מאמן ראשי", *סמכות ראשית* שתחלק הנחיות כדי שהמוח יידע כיצד לטפל במחשבותיך. כמובן שאותו "מאמן ראשי" יהיה גם הגורם שמאמן את הראש.

### **לכולנו מחשבות שליליות שעוברות בראש, מחשבות מכשילות, לדוגמא:**

**ילדים:**

"משעמם לי - אין לי מה לעשות."

"לאחרים מותר - ולי אסור."

"אף אחד לא רוצה לשחק איתי."

"כל אחד יכול לעשות מה שעשיתי - אני לא כל כך מיוחד."

"המורה שונאת אותי."

"יעשו ממני צחוק."

"את/ה לא אוהב/ת אותי."

"בגללי ההורים מתגרשים."

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

[www.lisagrossman.com](http://www.lisagrossman.com)

"אני טיפש."  
"היא ברוגז איתי."  
"המורה אשמה."

#### מבוגרים:

"אני לא מספיק מוכש בשביל העבודה הזאת"  
"הבוס שונא אותי"  
"בגלל המורה הילד של נכשל"  
"אני עייף מידי...זה קשה מידי...זה ארוך מידי.."  
"הילד שלי לא ישתנה אי פעם"  
"אני יודע מה הולך להיות"  
"אין דבר גרוע מ..."

**אלה רק דוגמאות למחשבות שהורסות את איכות החיים.** מחשבות שליליות גם מובילות להתנהגות בעייתית. מכאן המצב מתדרדר עד שנסגר במעגל קסמים שלילי: התנהגות רעה גורמת לתחושה גרועה, שגוררת אחריה התנהגות עוד יותר בעייתית. רוב הילדים והנוער שנחשבים ל"בעייתיים", מסתובבים עם מחשבות שליליות ממקורות שונים.

**מקורות חיצוניים,** כגון מה שאחרים אמרו להם (אתה לא בסדר, למה אתה לא עושה את מה שאומרים לך, מה יש לך, אתה משגע אותנו).

**מקורות פנימיים:** תסכולים בבי"ס ובבית, ומכישלונות חברתיים.

הם מתחילים לחשוב: אני טיפש, אני לא יכול לעשות שום דבר נכון. זה אף פעם לא יסתדר.

### המוח שלך פועל כמו מחשב

המוח עובד כמו מחשב בכמה וכמה דרכים. כאשר ילדים קולטים מסרים שליליים לגבי עצמם, הם "מאכסנים" את זה בתת-המודע, ומביעים את המסרים דרך התנהגות בעייתית או רגשות שליליות. אם לא נלמד אותם להתנגד למסרים הפוגעים, הם יאמינו בהם 100%. זאת נקודה חשובה מאד.

רוב הילדים (וגם בוגרים) אינם מתנגדים למחשבות הזורמות בראש. הם מאמינים במה שהם חושבים, אפילו אם המחשבות אינן רציונליות. דבר זה מוביל להתנהגות שהיא בנויה על השערות או אמונות שגויות.

**גישה חיובית במקום שלילית: הדרך הנכונה "לתכנת" את הראש**

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

[www.lisagrossman.com](http://www.lisagrossman.com)

הורים מורים ואחרים בסביבה, נוטים ל"תכנת" את צורת החשיבה של ילדים בדרך שמדברים אתם. זאת הסיבה, שחשוב "להטעין את התכנה" באמצעות מילים מעודדות המביעות תקווה ורוח חיובית, ולהימנע מביקורת יתר, שמשדרת גלים שליליים. זה נכון במיוחד לגבי ילדים מתחת לגיל 6.

ילדים רבים מתקשים לחשוב באופן הגיוני (כמובן שתופעה זו איננה מוגבלת בגיל - ומהווה בעיה גם למבוגרים רבים). אצל ילדים, הדבר עשוי ליצור מעגל קסמים שלילי: בעת שמחשבות שליליות נכנסות לראש, קשה במיוחד לילדים להתנתק לרגע, ולנתח את מצבם בצורה "קרה ואובייקטיבית". הדבר מוסיף לתחושתם הרעה.

מחשבות שליליות בילדות טומנות את הזרעים שצומחים מאוחר יותר כחרדה ודיכאון. לכן, חיוני לפתח כבר בילדות מודעות עצמית לגבי מחשבות. יש ללמוד להדוף מחשבות שליליות ושאסור לקבל כל דבר רע שאומרים כמובן מאליו.

## החשיבות של החשיבה

### ילדים ונוער לומדים כישורי חשיבה

לרוע מזלנו, בילדותינו לא מלמדים אותנו לשים לב למחשבותינו, או להתעמת עם רעיונות שחולפים לנו בראש. בבית הספר, משקיעים זמן רב בתורת הלשון - בדקדוק, בתחביר, ובפענוח מבנה משפטים - כל מה שקשור בהבעה ברורה. לעומת זאת, כמעט ולא מלמדים אותנו איך לחשוב בצורה ברורה. הרבה אנשים אינם מכירים את החשיבות של חשיבה נכונה, וכתוצאה מכך נותנים לדרכי המחשבה להתפתח באופן אקראי.

### הידעת ש...?

למחשבות יש משקל וצורה. הן אמיתיות, הן משפיעות על כל תא בגופך. כאשר הראש עמוס במחשבות שליליות, קשה להתייחס לאחרים. זה אפילו יכול לפגוע במצב הבריאות, ובמיוחד אצל ילדים. אתם רוצים לתת לילד שלכם מתנה יפה? – תלמדו אותו לשלוט במחשבותיו, ולכוון אותם באופן חיובי.

הנה מספר עקרונות ל"חשיבה חיובית" שעוזרים לי בעבודתי עם ילדים ונוער. עקרונות אלו עוזרים לילדים לשלוט ברגשותיהם הפנימיות ובהתנהגותם, ומסייעים להורים ולמחנכים לתמוך בהם. העקרונות הם פשוטים: תקרא אותם אחד אחד, ואחרי כן, תנסה ליישם אותם בחיי היום יום.

### צעד #1

הידעת ש...

כל פעם שאתה חושב, המוח מפריש כימיקלים. המוח עובד בצורה זו:

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

[www.lisagrossman.com](http://www.lisagrossman.com)

## אתה חושב

### המוח מפריש כימיקלים

### פולס חשמלי עובר בתוך המוח

### אתה מבין את המשמעות של המחשבה

בקצור, המחשבות משפיעות על רגשותיך והתנהגותך.

#### צעד #2

כל פעם שעוברת בראשך מחשבה המבטאת כעס, עצב, אכזבה וכו', המוח מפריש כימיקלים הגורמים לגוף הרגשה לא נעימה. תדמיין לעצמך, כאילו המוח פולט לתוך הגוף בועות קטנטנות ובכל אחת ציור של פרצוף עצוב או מרוגז.

בועות אלו צוללות לתוך הגוף ומחפשות צרות. תחשוב על הפעם האחרונה שהתרגזת. איך הרגשת בתוך הגוף? אצל רוב האנשים, הכעס גורם לשרירים להתכווץ, ללב לדפוק מהר יותר, ואפילו יכולה לגרום לכפות הידיים להזיע או לתחושת סחרחורת.

#### צעד #3

מצד שני, כאשר מחשבות טובות עוברות בראש- כמו שמחה תקווה ואהבה- המוח מפריש כימיקלים שמביאים לגוף הרגשה נעימה.

תנסה לדמיין בועות עם פרצופים מחייכים שנפלטות לתוך הגוף מכיוון המוח. תעצור לרגע ותחשוב על מחשבה מהנה שחלפה בראשך (כמו מקרה אחד שקיבלת מחמאה, או כאשר קיבלת ציון גבוה מאשר ציפית במבחן) איזו הרגשות עברו בתוך הגוף?

אצל רוב האנשים השמחה והאושר מרגיעות: הדופק יורד, השרירים נרגעים ונושמים לרווחה. במילים אחרות, הגוף מגיב למחשבות טובות.

#### צעד #4

ביכולתך להזרים את מחשבותיך לכיוונים חיוביים ומלאות תקווה... במקום לתת להן לזרום לכיוונים שליליים. ברגע שתלמד להשתלט על מחשבותיך, תתפלא לגלות שבידך הזכות לבחור בין מחשבות טובות שיגרמו לך הרגשה טובה לבין מחשבות רעות שיביאו את ה"נאכס".

הכוח בידך. זה דורש מאמץ, אבל אתה מסוגל לשנות את מחשבותיך.

הצעד הראשון שנדרש הוא זיהוי מחשבות רעות. אל תקבל אותן - האבק בהן. ברגע שתצליח להתמודד עם מחשבה שלילית-תצליח גם לנטרל אותה. אך אם לא תזהה את

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

[www.lisagrossman.com](http://www.lisagrossman.com)

המחשבה כמסוכנת לא תדע להיאבק בה ולפני שתבין מה קורה, המחשבה "תכבוש את הראש" ומיד אחרי כן גם הגוף יגיב.

## צעד #5

כפי שהזכרתי, מחשבות שליליות זורמות בד"כ באופן אוטומטי. הן קורות. אני קורא לתהליך זה **אנטי-יצירתי**, כי צורת חשיבה זו הורסת הכל. המלה "**אנטי**" גם מזכיר את המלה באנגלית **ANT** (נמלה), שהן ראשי התיבות למלים: **AUTOMATIC NEGATIVE THOUGHTS**. כמו הנמלה, המחשבה המזיקה (ה-ANT) זוחלת בנמרצות עד שהיא הורסת את הכל.

לבדה, מחשבה מזיקה אחת איננה מסוגלת לגרום הרבה נזק, כפי שנמלה בודדת אינה מפריעה לנו. אך אם לא נטפל בה מהר, תבאנה פתאום עוד שתיים שלוש מחשבות רעות, כמו נמלים בפיקניק - מה שיתחיל לעצבן אותנו. בסוף אם לא נעצור את זרימת ה**אנטי**-מחשבות, הן יהרסו לנו את החיים בדיוק כמו שנמלים קטנות מסוגלות להרוס פיקניק שלם.

כאשר אתה מזהה את ה**אנטי**-מחשבות, יש למחוק אותן מיד ובאופן החלטי. אם לא, הן יהרסו לך את היום. דרך אחת לטפל ב**אנטי**-מחשבות היא לשבת... וממש לרשום אותן על דף נייר. אחרי כן, תקריא לעצמך כל מחשבה ותנסה לדבר אליה בחזרה.

לדוגמה: אולי אתה חושב "הילדים בכיתה יצחקו עליי אם אני אקרא את עבודתי לפניהם." תרשום את המשפט הזה ואז תכתוב תשובה חיובית למחשבה הרעה, כגון: "הילדים יאהבו את עבודתי". כאשר אתה משיב "אש" נגד המחשבות אתה מוציא מהן את כוחן ועוזר לעצמך להרגיש טוב יותר.

לפעמים ילדים אומרים לי שיש להם בעיה לדבר בחזרה נגד המחשבות הרעות כי הם מרגישים כאילו הם משקרים את עצמם. זה בגלל שהם מקבלים את המחשבות הרעות כאמת. אני מזכיר להם, כמו שאני כבר הדגשתי, "זכרו, לפעמים מחשבותיכם מרמות אתכם!" אל תהיה פתי שמאמין לכל דבר, אפילו אם אתה חושב שזה בא מעצמך.

### לפניכם רשימה של מחשבות מזיקות

#### 1. הכל או כלום: חשיבה שחור/לבן

לחשוב באופן קיצוני – או שהכל טוב, או שהכל רע.

#### 2. תמיד זה ככה

לחשוב במונחים כמו: "תמיד" או "אף פעם"..."כולם" או "אף אחד"

#### 3. חצי כוס הריקה - להתמקד בשלילי

לראות רק את הצד השלילי בכל מצב.

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

[www.lisagrossman.com](http://www.lisagrossman.com)

#### 4. גילוי עתידות

לצפות לתוצאה הגרועה מכל מצב.

#### 5. קריאת מחשבות

להאמין שאתה יודע מה חושבים אחרים – בלי שסיפרו לך.

#### 6. לחשוב עם הרגשות

להאמין שרגשות משקפות את האמת, בלי לבדוק אותם.

#### 7. רגשות אשם

לעשות דברים מתוך מחויבות, ולא מרצונך.

#### 8. הדבקת תוויות

להדביק תווית שלילית לעצמך או למישהו אחר.

#### 9. להאשים אחרים

להאשים אחרים עבור הבעיות שלך.

תלמד לזהות מחשבות מזיקות שמנסות לזחול לתוך הראש, כדי שתוכל להיפטר מהן.  
לא היית נותן למזיקים לזחול בתוך החדר, נכון? היית קורא למדביר מקצועי.  
אז בו נדביר גם את המחשבות המזיקות.

איך עושים את זה?

1. גילוי: תרשום את המחשבה המזיקה.
2. זיהוי: תזהה את המחשבה המזיקה (כגון, קריאת מחשבות או הדבקת תוויות)
3. הדברה: תנטרל את המחשבה המזיקה. תתנגד אליה. תוכיח שהיא לא הגיונית.

כאשר אתה מבצע את התרגיל, אתה מוציא את העוקץ מהמחשבות המזיקות, ואתה מחזיר לעצמך את השליטה ברגשותיך.

הסתכל על הדוגמאות בעמוד הבא, ומלא את הטבלה עם מחשבות שלכם.

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014–11–27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

[www.lisagrossman.com](http://www.lisagrossman.com)

גילוי	זיהוי	הדברה
"משעמם לי, אין מה לעשות"	הכל או כלום	יש הרבה דברים שאני יכול לעשות, אם רק אשקיע קצת מחשבה.
"אף פעם לא מזמינים אותי לשחק."	תמיד זה ככה	זה מגוחך. אני שחקתי הרבה פעמים עם ילדים אחרים.
"המורה לא אוהבת אותי היום"	קריאת מחשבות	אני לא יכול לדעת את זה בוודאות. אולי דברים אחרים מטרידים אותה.
"כל הכתה תצחק עלי."	גילוי עתידות	מאיפה אני יודע את זה? אולי הם יאהבו לשמוע את דבריי.
"אני טיפש."	הדבקת תווית	או קיי. לפעמים אני עושה דברים לא חכמים – אבל אני לא טיפש.

תחשוב על המוח כמין "מאמן ראשי" שמחלק הוראות משחק.

זה יעזור למוח ולגוף להרגיש טוב, וישפר את היחסים שלך עם הורים, מורים, וחברים!

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

[www.lisagrossman.com](http://www.lisagrossman.com)