נקודת עיגון

על שינוי קטן, על שני קולות, ועל מה שעושים אחרי מעידה

כיתות ה'-ו' ◆ שיעור של 45 דקות



שיעור על מוטיבציה ועל מעגל השינוי, בדימוי של קיר טיפוס עם חבל:
מי שמועד נעצר בנקודת העיגון האחרונה, ולא נופל עד הרצפה.

לצוות החינוכי

מערך השיעור 2-5
אתגרים וייעוץ 6

לכיתה

הקיר: חמשת השלבים 7
הרגעים של עמית 8-9
הקיר שלי 10
קוראים את המסלול 11
נקודת עיגון וכרטיס יציאה 12
משפטים לטיפוס 13

מתנה, להדפסה | מערך מלא לצוות | כרזות, דפי עבודה וקלפים

מערך השיעור

שיעור אחד של 45 דקות על מוטיבציה ועל מעגל השינוי.

מסלול 02 | **מערך השיעור** לצוות

בקצרה, לצוות

השיעור מזמין את הילדים להסתכל על שינוי כמו על טיפוס בקיר עם חבל. מי שמטפס מחבר את החבל לנקודות עיגון לאורך הדרך. מי שמועד נעצר בנקודת העיגון האחרונה שחיבר, ולא נופל עד הרצפה. כל מה שכבר טיפס נשאר.

הילדים מכירים את חמשת השלבים של מעגל השינוי דרך רגעים מהחיים של עמית, דמות בדויה, ורק אחר כך מסמנים לעצמם, בדף פרטי, איפה הם היום ביחס לשינוי קטן אחד. בסוף כל אחד יוצא עם אחיזה ראשונה, תוכנית "אם... אז..." וקלף לרגע שאחרי מעידה.

מטרות

1. להכיר את חמשת השלבים של מעגל השינוי, ואת המעידה כחלק מהדרך.
2. לזהות שני קולות בתוך שינוי, הקול שאומר "כן" והקול שאומר "נשאר ככה", ולראות ששניהם לגיטימיים.
3. לבחור צעד ראשון זעיר, שמוצמד להרגל קיים.
4. לתכנן מראש תגובה למכשול אחד צפוי, ולדעת מה עושים אחרי מעידה.

מה הילדים לוקחים מהשיעור:

- שינוי לא קורה בבת אחת. יש בו שלבים, ומותר להיות בכל אחד מהם.
- "חלק ממני רוצה, חלק לא" זה נורמלי. אפשר להקשיב לשני הקולות.
- אחיזה ראשונה קטנה עדיפה על קפיצה גדולה.
- מעידה היא מידע, לא פסק דין. כל מה שכבר טיפסתי נשאר.

מה עומד מאחורי השיעור

מפה, לא חוק

השלבים לקוחים ממודל השלבים של פרוצ'סקה ודיקלמנטה. זה מודל שימושי לשיחה, אבל יש עליו ביקורת: הגבולות בין השלבים לא חדים, ואין הוכחה שהתאמה מדויקת לשלב משפרת תוצאות. לכן אף אחד לא קובע לילדים באיזה שלב הם. כל אחד מסמן לעצמו "איפה אני היום, ביחס לדבר אחד".

מעידה היא מידע

מחקר על מניעת מעידה מראה שכשמסבירים מעידה כפגם באופי, קל יותר לוותר. כשמסבירים אותה דרך המצב ("לא תכננתי מראש"), אפשר ללמוד ממנה. הקלף "נקודת עיגון" בנוי על זה.

שני קולות

מהגישה המוטיבציונית של מילר ורולניק: כמעט בכל שינוי יש גם רצון וגם התנגדות, וזה נורמלי. אחרי שמסמנים מספר בסרגל, שואלים "למה לא 0?", כלומר: למה סימנתי יותר מאפס? גם מי שסימנו מספר נמוך מחפשים מה כבר קיים אצלם, ולא מה חסר. כך הילדים מנסחים בעצמם את הסיבות שלהם לשינוי. הגישה נבנתה לשיחה אחד על אחד, ובכיתה זו התאמה יצירתית, לא פרוטוקול מאומת.

לאורך השיעור עוברת גם השפה של הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית (צעד זעיר, מחשבות שעוצרות אותנו מלהתחיל) ושל גישת הקבלה והמחויבות (מה חשוב לי, צעד קטן גם כשלא נעים, "זו מחשבה, לא עובדה"). המקורות בעמוד 14.

חומרים והכנה

עמ' 7	כרזת הקיר לתלייה, ועותק נוסף לכל זוג, כלוח מיון
עמ' 8-9	כרטיסי הרגעים של עמית, סט לכל זוג, גזורים מראש
עמ' 10	הדף "הקיר שלי", אחד לכל ילד וילדה
עמ' 11	הדף "קוראים את המסלול", אחד לכל ילד וילדה
עמ' 12	קלפי נקודת עיגון וכרטיס יציאה, דף אחד לכל ילד וילדה
עמ' 13	כרזת המשפטים מהמקורות, לתלייה ליד הלוח
	עפרונות, ומספריים לגזירת הקלפים

מערך השיעור, המשך

מסלול 03 | **מערך השיעור** לצוות

המפה לצוות: המונחים והניסוחים

המונח המקצועי	בקיר	לילדים
קדם הרהור	למטה, מסתכלים על הקיר	עוד לא חשבתי על זה
הרהור	ליד הקיר, שני קולות	חלק ממני רוצה, חלק לא
הכנה	קוראים את המסלול	מתכוננים
פעולה	מטפסים ומחברים את החבל	עושים
שימור	ממשיכים לטפס	ממשיכים
מעידה	נעצרים בנקודת העיגון	מעידה

המונחים המקצועיים רק לצוות. לילדים מציגים את הניסוחים מהעמודה האחרונה. במודל המקורי יש עוד שלב, "סיום": השינוי כבר כל כך חלק ממני, שאין שום משיכה לחזור להרגל הישן, ולא צריך מאמץ כדי לשמור עליו. השמטנו אותו, כי רוב האנשים לא מגיעים אליו, ולילדים מספיק "ממשיכים". והמסלול לא ישר: אפשר לזוז הצידה, לחזור אחיזה אחת למטה, ולעלות שוב.

ציר הזמן

פתיחה	שלב א	שלב ב	שלב ג	שלב ד	סיום
מחליקים	הקיר של עמית	הקיר שלי	קוראים מסלול	נקודת עיגון	כרטיס יציאה
5 דק'	10 דק'	10 דק'	10 דק'	5 דק'	5 דק'

סך הכול 45 דקות

התאמות

כיתה ה' אפשר לעבוד עם שישה כרטיסי רגעים בלבד, אחד לכל שלב ואחד למעידה. בדף "הקיר שלי" אפשר לוותר על השאלה "מה יכול להעלות את המספר שלי באחד?".

כיתה ו' אפשר להוסיף שאלה לשיחה: "מה ההבדל בין מעידה לבין לוותר?", ולתת לכל זוג להמציא כרטיס רגע נוסף לעמית.

חינוך מיוחד מומלץ לעבוד עם שלושה שלבים בלבד, "עוד לא חשבתי על זה", "מתכוננים" ו"עושים", ועם המעידה. במקום לכתוב אפשר לסמן ולצייר, ואת הסרגלים אפשר להחליף בשלוש צורות: קצת, בינוני, הרבה.

פתיחה: מה קורה כשמחליקים?

פתיחה

5 דקות

עמוד 7, כל הכיתה

תולים את כרזת הקיר, ועוד לא מסבירים אותה. שואלים: "מה קורה למי שמטפס עם חבל, ומחליק?"

אוספים תשובות, ומגיעים יחד לתמונה: מי שמטפס מחבר את החבל לנקודות עיגון בדרך. כשמחליקים, נעצרים בנקודת העיגון האחרונה, לא על הרצפה. כל מה שכבר טיפסו נשאר.

שאלות המשך:

- מה עושים אחרי שנעצרים על החבל?
- למה לא קופצים ישר לראש הקיר?
- מה דומה לזה בחיים שלנו, כשמנסים להתחיל משהו חדש?

מעבר לשלב הבא: "היום נטפס על קיר מיוחד: הקיר של שינוי קטן. נכיר אותו קודם דרך מישהו אחר."

מערך השיעור, המשך

שלב א: הקיר של עמית

א

10 דקות

עמודים 9-7, בזוגות

מציגים בכרזה את חמשת השלבים, מלמטה למעלה, ואת המעידה. קוראים כל שלב בניסוח של הילדים, ומראים את צורת האחיזה שלו.

מספרים על עמית: גיטרה חדשה מיום ההולדת, ומשאלה לנגן בה קצת כל יום. השם מתאים לבנים ולבנות, וכל הכרטיסים כתובים בגוף ראשון.

כל זוג מקבל סט של 12 כרטיסי רגעים ומסדר אותם ליד השלבים בכרזה: באיזה שלב הרגע הזה? שני כרטיסים הם מעידות.

שואלים: "היה כרטיס שהתווכחתם עליו?" אין תשובה אחת נכונה לכל כרטיס, וויכוח טוב הוא בדיוק המטרה.

הרעיון שחוזרים אליו: המסלול לא ישר. אפשר לזוז הצידה, לחזור אחיזה למטה, ולעלות שוב. ומעידה לא מחזירה לרצפה.

מפתח אפשרי: עוד לא חשבתי על זה: 3, 9. חלק ממני רוצה, חלק לא: 1, 7. מתכוננים: 6, 12. עושים: 4, 8. ממשיכים: 2, 11. מעידה: 5, 10.

למה דמות בדויה: כך לומדים את השלבים בלי לחשוף משהו אישי. החיבור לחיים של כל אחד מגיע בשלב הבא, בדף פרטי.

שלב ב: הקיר שלי

ב

10 דקות

עמוד 10, לבד

כל ילד וילדה מקבלים את הדף "הקיר שלי". אומרים מראש: הדף פרטי. לא אוספים אותו, ולא משתפים בו את הכיתה.

בוחרים שינוי קטן אחד, מהדוגמאות בדף או משהו משלהם: שינה, קריאה, סדר, מסכים, אימון, להצטרף למשחק, תרגול.

מסמנים על הקיר הקטן איפה הם היום, ביחס לשינוי הזה.

כותבים שורה לכל אחד משני הקולות: הקול שאומר "כן" והקול שאומר "נשאר ככה". שניהם לגיטימיים, וגם לקול השני יש סיבות טובות.

ממלאים שני סרגלים, מ-0 עד 10: "כמה זה חשוב לי?" ו"כמה ביטחון יש לי שאצליח?", עונים בשורה אחת על "למה לא 0?", ומקיפים את מה שיכול להעלות את המספר באחד.

נקודות לשיחה:

- כל מספר מעל 0 אומר שיש סיבה. מה היא?
- הקול שאומר "נשאר ככה" הוא מחשבה, לא פקודה. אפשר לשמוע אותו, ובכל זאת לעשות צעד קטן.

חשוב: לא שואלים בכיתה "מי סימן איפה". מי שרוצה לשתף, משתף רק את השאלה "למה לא 0?" ואת התשובה.

משפטים לכיס

- מעידה היא מידע, לא פסק דין.
- למה לא 0?
- מה הצעד הכי קטן שאפשר לעשות כבר מחר?
- שני הקולות מדברים, ואפשר להקשיב לשניהם.
- כל מה שכבר טיפסנו נשאר.
- מה קרה? מה למדתי? מה האחיזה הבאה?

מערך השיעור, המשך

שלב ג: קוראים את המסלול

ג

10 דקות

עמוד 11, לבד או בזוגות

מספרים: לפני שעולים על הקיר, מטפסים "קוראים את המסלול". עומדים למטה, מסתכלים על האחיזות, ובוחרים מאיפה מתחילים. זה מונח אמיתי של מטפסים.

האחיזה הראשונה היא צעד זעיר, שלוקח פחות משתי דקות, ומוצמד למשהו שכבר עושים בכל יום. כותבים אותה בשורה אחת: "אחרי ש... אני...".

אחר כך ממלאים ארבע תיבות, כל אחת בשורה אחת לכל היותר: מה אני רוצה, מה הכי טוב שיכול לקרות, מה עלול לעצור אותי מבפנים (את זה מקיפים), ותוכנית "אם... אז..." למכשול הזה.

> **דוגמה מהקיר של עמית:** "אם אחזור מאוחר מהחוג, אז אנגן רק שיר אחד, דקה אחת."

על "אם... אז...": בניסוי עם תלמידי כיתה ה' הכלי הזה עזר, אבל האפקט קטן ודועך עם הזמן. מציגים אותו כרעיון לנסות, לא כהבטחה.

שלב ד: נקודת עיגון

ד

5 דקות

עמוד 12

מחלקים את קלפי "נקודת עיגון": הקלף לרגע שאחרי מעידה. שומרים אותו בקלמר, או ליד המקום שבו עושים את השינוי.

עוברים יחד על שלוש השאלות: מה קרה? מה למדתי? מה האחיזה הבאה? את "מה קרה?" מקיפים, ועל שתי האחרות כותבים שורה אחת.

על השאלה "מה קרה?" עונים בתיאור של המצב, למשל "יום עמוס" או "היה שבוע עמוס במבחנים", ולא בתווית על עצמנו, כמו "אף פעם לא מצליח לי".

> **הרעיון שחוזרים אליו:** מעידה היא מידע, לא פסק דין. והמחשבה "מעדתי, אז הכול אבוד" היא מחשבה, לא עובדה.

משפט מהמקורות: אפשר לקרוא יחד את "שֶׁבַע יִפּוֹל צַדִּיק וָקָם" מהכרזה בעמוד 13, ולשאול: מה מלמדת המילה "וָקָם"?

סיום: כרטיס יציאה

סיום

5 דקות

עמוד 12

כל ילד וילדה ממלאים לבד את כרטיס היציאה: "האחיזה הראשונה שלי" ו"מי יכול להחזיק לי את החבל?". הכרטיסים נאספים ונקראים בפרטיות.

את השאלה השנייה לא מסבירים לעומק. מספיק לומר: "בקיר אמיתי, מישהו מחזיק את החבל מלמטה."

> **משפט לסיום:** "כל מה שטיפסתם היום נשאר. וגם אם תמעדו, תיעצרו בנקודת העיגון, לא על הרצפה."

אחרי השיעור

- ○ אפשר להשאיר את כרזת הקיר תלויה בכיתה כמה שבועות, כתזכורת.
- ○ אחרי שבוע אפשר לשאול את הכיתה: "מי מצא אחיזה ראשונה שעבדה?", ולשמוע רק את מי שרוצה. לא בודקים מי עשה.
- ○ כדאי להזכיר: מי שעוד לא התחיל, או שמעד, נמצא על הקיר. לא מחוץ לו.

אתגרים וייעוץ

מילים ומשפטים שכדאי להשאיר בחוץ

במקום	אפשר לומר
"אתם בשלב ההרהור"	"איפה הדבר הזה נמצא אצלכם היום?"
"חסר לו כוח רצון"	"מה קרה באותו יום, שהקשה להתחיל? מה יכול לעזור בפעם הבאה?"
"זה כישלון"	"זו מעידה. מה אפשר ללמוד ממנה?"
"אחרי 21 יום זה כבר הרגל"	"הרגל נבנה לאט, ולכל אחד ואחת בקצב אחר. יום אחד שפספסנו לא מוחק את מה שכבר בנינו."
מדבקות ופרסים כמנוע לשינוי	"מה חשוב לכם בשינוי הזה?"
"בואו נשמע מי סימן איפה"	"כל אחד מסמן לעצמו, בדף שלו."

וגם: בלי דוגמאות של אוכל וגוף. הדוגמאות בערכה: שינה, קריאה, סדר, מסכים, אימון, חברות ותרגול.

אתגרים צפויים

מה עלול לקרות	מה אפשר לעשות
"אין לי שום דבר לשנות"	אפשר לקבל את זה. זה בדיוק השלב הראשון, ומותר לעמוד בו. אפשר להציע משהו קטן ממש, או למלא את הדף בשביל דמות מתוך ספר.
שינוי גדול מדי ("לקבל 100 בכל המבחנים")	שואלים: "מה הצעד הכי קטן בדרך לשם?" ועוזרים לצמצם לצעד של פחות משתי דקות.
ויכוח בזוג על כרטיס של עמית	זה סימן טוב. אין תשובה אחת. אפשר לשאול: מה במשפט גרם לכם לבחור?
צחוק על הקול שאומר "נשאר ככה"	מזכירים שגם לקול הזה יש סיבות. ככה מדברים על שינוי בכנות.
כתיבה כמו "אף פעם לא מצליח לי"	חוזרים לנקודת העיגון: מה כבר הצליח, אפילו קצת, אפילו פעם אחת?
שיתוף של שינוי אישי מאוד	לא מבקשים לפרט מול הכיתה. מודים, ומציעים לדבר אחר כך ביחידות.

מתי לשתף את צוות הייעוץ

- ילד או ילדה שמתארים חוסר תקווה מתמשך, למשל "שום דבר לא ישתנה אף פעם".
- שינוי שבחרו שנוגע באכילה, בגוף או בפגיעה עצמית.
- ילד או ילדה שמספרים על סכנה, על פגיעה, או על סוד שמישהו ביקש לשמור.
- ביקורת עצמית חריפה בכתיבה, שחוזרת שוב ושוב.
- סימון בכרטיס היציאה במשבצת "אשמח לדבר על זה עם מבוגר": כדאי לחזור לילד או לילדה עוד באותו שבוע.

> בכל אחד מהמקרים האלה: לא מפרשים בכיתה, מודים על השיתוף, ופונים לצוות הייעוץ באותו יום.

הקיר

מסלול אחד של שינוי. קוראים אותו כמו מטפסים: מלמטה למעלה.

מסלול 07 | **הקיר**
פתיחה ושלב א

ממשיכים ממשיכים לטפס

ממשיכים, גם כשזה כבר לא חדש ולא מרגש. זה הקטע הארוך במסלול.

עושים מטפסים ומחברים את החבל

מתחילים לעשות. כל פעם שעושים, מחברים את החבל לעוד נקודת עיגון.

מתכוננים קוראים את המסלול

מסתכלים על הקיר מלמטה, כמו מטפסים, ובוחרים אחיזה ראשונה קטנה.

חלק ממני רוצה, חלק לא ליד הקיר, שני קולות

קול אחד אומר "כן", וקול אחר אומר "נשאר ככה". שניהם מדברים, וזה נורמלי.

עוד לא חשבתי על זה למטה, מסתכלים על הקיר

עוד לא עלה לי בראש לשנות את זה. גם כאן מותר לעמוד.

↑ **מתחילים כאן**

מעידה נעצרים בנקודת העיגון

מחליקים, ונעצרים בנקודת העיגון האחרונה, לא על הרצפה. נחים על החבל, מסתכלים שוב, וממשיכים.

מעידה היא מידע, לא פסק דין.

זו מפה לשיחה, לא חוק. המסלול לא ישר: לפעמים זזים הצידה כדי לעלות, ולפעמים חוזרים אחיזה אחת למטה.

כל אחד ואחת מסמנים לעצמם: איפה אני היום, ביחס לדבר אחד.

הרגעים של עמית

סט לכל זוג. מסדרים כל רגע ליד השלב שלו בכרזה. שני רגעים הם מעידות.

מסלול 08 | **הרגעים של עמית**
שלב א

רגע 1 — עמית

בא לי לנגן כמו בסרטונים. אבל להתחיל מההתחלה זה משעמם.

רגע 2 — עמית

עברו שלושה חודשים. זה כבר לא מרגש כמו בהתחלה, ובכל זאת ניגנתי היום.

רגע 3 — עמית

הגיטרה עומדת בפינה כבר חודשיים, ועליה ערימת בגדים.

רגע 4 — עמית

השבוע ניגנתי חמישה ימים, כל פעם כמה דקות. האצבעות כואבות קצת.

רגע 5 — עמית

בטיול השנתי לא ניגנתי שלושה ימים. בבית חשבתי: נו, הרסתי הכול.

רגע 6 — עמית

חיפשתי סרטון של שיר קל, עם שלושה אקורדים בלבד.

הרגעים של עמית

סט לכל זוג. מסדרים כל רגע ליד השלב שלו בכרזה. שני רגעים הם מעידות.

מסלול 09 | **הרגעים של עמית**
שלב א

רגע 7 — עמית

אמרתי לעצמי: אולי בשבוע הבא. ובשבוע הבא אמרתי את זה שוב.

רגע 8 — עמית

הצלחתי לנגן את השיר הראשון מההתחלה ועד הסוף, לאט.

רגע 9 — עמית

אחרי בית הספר: ארוחה, משחק, חברים. על הגיטרה בכלל לא חשבתי.

רגע 10 — עמית

בשבוע המבחנים לא ניגנתי בכלל. ביום שישי חזרתי לשיר הקל.

רגע 11 — עמית

היה לי יום ארוך, אז ניגנתי רק דקה אחת. גם דקה נחשבת.

רגע 12 — עמית

החלטתי: אחרי שאסיים שיעורי בית, אנגן שתי דקות. שמתי את הגיטרה ליד השולחן.

דף עבודה, פרטי

הקיר שלי

הדף הזה שלכם. לא מראים אותו לאף אחד, אם לא רוצים.

מסלול 10 | **הקיר שלי** שלב ב

1 השינוי הקטן שבחרתי

☐ לישון בזמן ☐ לקרוא קצת כל יום ☐ לסדר את התיק בערב ☐ פחות זמן מסך

☐ להתאמן ☐ להצטרף למשחק בהפסקה ☐ לתרגל כלי נגינה או ספורט

או משהו אחר: _____

2 איפה אני היום?

מקיפים אחיזה אחת. אין תשובה נכונה.



ממשיכים

עושים

מתכוננים

חלק ממני רוצה, חלק לא

עוד לא חשבתי על זה

3 שני הקולות

הקול שאומר "כן":

_____

הקול שאומר "נשאר ככה":

_____

לשני הקולות יש מקום.

4 שני סרגלים

מקיפים מספר אחד בכל סרגל.

כמה זה חשוב לי?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

כמה ביטחון יש לי שאצליח?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

למה לא 0?

_____

מה יכול להעלות את המספר שלי באחד? מקיפים את מה שמתאים.

צעד קטן יותר | תזכורת | מישהו שעוזר לי | זמן קבוע | משהו אחר

דף עבודה

קוראים את המסלול

לפני שעולים, מטפסים קוראים את המסלול מלמטה: בוחרים אחיזה ראשונה, ומתכננים מה עושים אם משהו עוצר.

מסלול 11 | **קוראים את המסלול**
שלב ג

האחיזה הראשונה

צעד זעיר, פחות משתי דקות, שמוצמד למשהו שכבר עושים בכל יום.

אחרי ש... _____ **אני...** _____

למשל: "אחרי שאצחצח שיניים, אני אקרא עמוד אחד."

ארבע אחיזות לתוכנית

1 **מה אני רוצה?**

_____

2 **מה הכי טוב שיכול לקרות, אם אצליח?**

_____

3 **מה עלול לעצור אותי, מבפנים?**
מקיפים את מה שמתאים.

עייפות | שכחה | אין חשק | הקול שאומר "אחר כך" | מסכים | משהו אחר

4 **התוכנית שלי**

אם _____ **אז** _____

תוכנית כזאת לא מבטיחה הצלחה. היא עוזרת לדעת מה עושים כשהרגע מגיע.

נקודת עיגון

שני קלפים לגזירה: אחד לקלמר ואחד לבית. ובתחתית, כרטיס יציאה.

מסלול 12 | **נקודת עיגון** שלב ד וסיום

נקודת עיגון
לרגע שאחרי מעידה

מה קרה?
מתארים את המצב, לא את עצמנו. מקיפים:

יום עמוס | שכחתי | לא היה חשק | משהו אחר

מה למדתי?

מה האחיזה הבאה?

מעידה היא מידע, לא פסק דין.
מה שטיפסנו, נשאר.

נקודת עיגון
לרגע שאחרי מעידה

מה קרה?
מתארים את המצב, לא את עצמנו. מקיפים:

יום עמוס | שכחתי | לא היה חשק | משהו אחר

מה למדתי?

מה האחיזה הבאה?

מעידה היא מידע, לא פסק דין.
מה שטיפסנו, נשאר.

כרטיס יציאה

האחיזה הראשונה שלי:

מי יכול להחזיק לי את החבל?

ממלאים לבד. הכרטיסים נאספים ונקראים בפרטיות.

☐ אשמח לדבר על זה עם מבוגר

שם:

משפטים לטיפוס

שלושה משפטים מהמקורות, למי שמתחילים משהו חדש.



"שֶׁבַע יִפּוֹל צַדִּיק וָקָם"

משלי כד, טז

גם מי שנופל הרבה פעמים, קם. הנפילה היא לא סוף הסיפור.

"לֹא עָלֶיךָ הַמְּלָאכָה לִגְמֹר, וְלֹא אַתָּה בֶּן חוֹרִין לִבָּטֵל מִמֶּנָּה"

אבות ב, טז

לא חייבים לסיים הכול היום. אבל אפשר לעשות את החלק שלנו, אחיזה אחת.

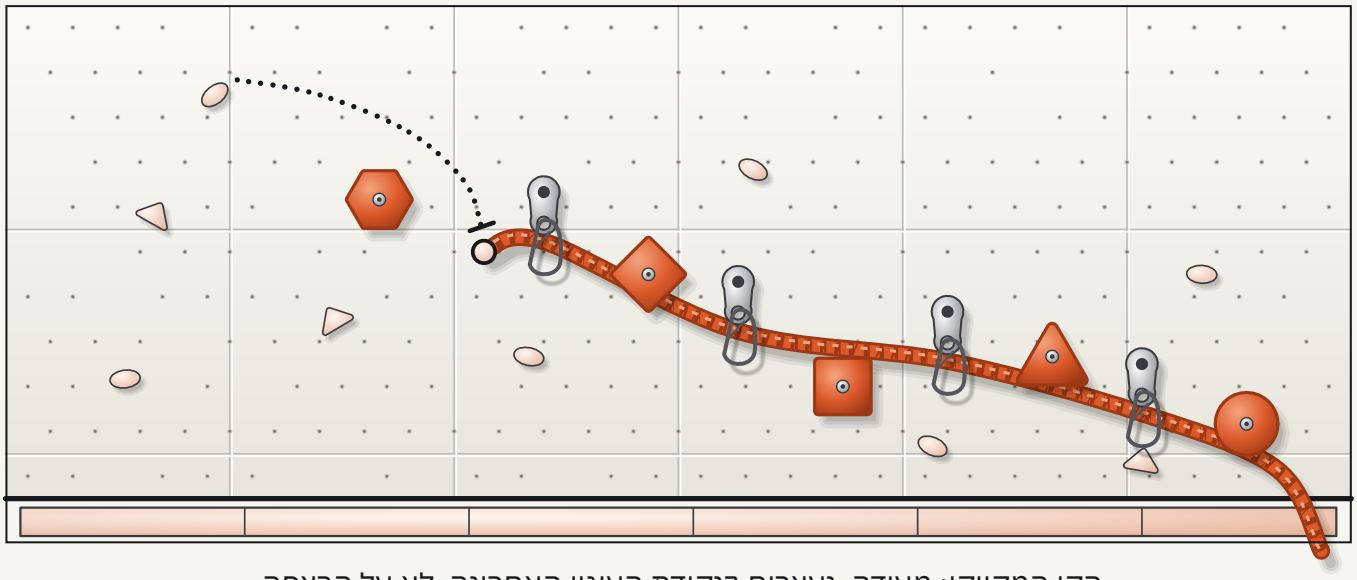
"אִם אֵין אֲנִי לִי, מִי לִי... וְאִם לֹא עַכְשָׁיו, אֵימָתָי"

אבות א, יד

הסיבות לשינוי מתחילות בתוכנו. ו"עכשיו" יכול להיות צעד קטן מאוד.

ועוד משפט, מהקיר עצמו: מעידה היא מידע, לא פסק דין.

מה שטיפסנו, נשאר



הקו המקווקו: מעידה. נעצרים בנקודת העיגון האחרונה, לא על הרצפה.

גם אחרי מעידה, כל מה שכבר טיפסנו נשאר. נחים על החבל, קוראים שוב את המסלול, וממשיכים.

רוצים להמשיך לטפס?

ערכת ההמשך "שני קצוות החבל", עם שני שיעורי העמקה ושני מפגשים פרטניים, זמינה בחנות של הסטודיו. נפגוש בה גם את מי שמחזיק את החבל.

מקורות, בקצרה

מודל השלבים (מעגל השינוי) של פרוצ'סקה ודיקלמנטה, והביקורת עליו. מוצג כאן כמפה לשיחה, לא כחוק.
מניעת מעידה: הסבר שמכוון למצב ולא לאופי, לפי לרימר, פאלמר ומרלט.
הגישה המוטיבציונית של מילר ורולניק: שני קולות, סרגלים ו"למה לא ס?". הותאמה כאן לכיתה.
תוכנית "אם... אז..." עם ניגוד מנטלי, של אטינגן וגולוויצר. נבדקה בכיתה ה' (דקוורת' ועמיתים).
משרד החינוך, מרחב פדגוגי, הנעה עצמית: "לצפות מכשולים ולתכנן תוכנית מגירה".
ספריא: משלי כד, טז. אבות א, יד. אבות ב, טז.
מחקרים:

Prochaska, DiClemente & Norcross (1992), American Psychologist
West (2005), Addiction
Larimer, Palmer & Marlatt (1999), Alcohol Research & Health
Duckworth, Kirby, Gollwitzer & Oettingen (2013), Social Psychological and Personality Science
Gayes & Steele (2014), Journal of Consulting and Clinical Psychology
Lally et al. (2010), European Journal of Social Psychology

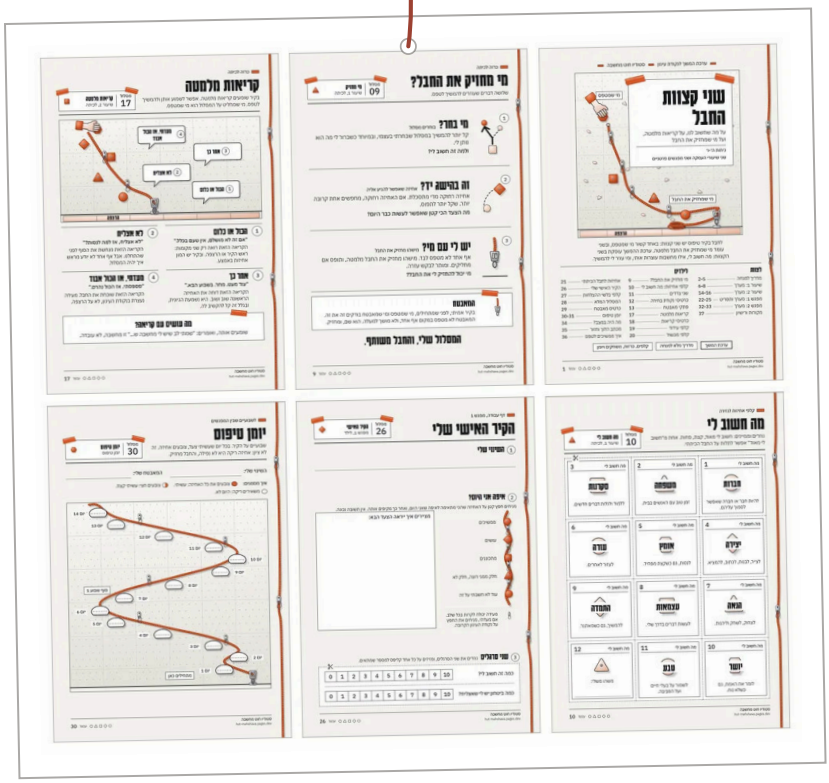
עוד דפים ומתנות בעמוד הפייסבוק שלנו

מותר להדפיס ולצלם לשימוש בכיתה ובבית. בבקשה לא למכור.

רוצים להמשיך לטפס?

ערכת ההמשך של "נקודת עיגון":

שני קצוות החבל



בערכה נכנס מי שמחזיק את החבל מלמטה: מה חשוב לי, ולמה בכלל מטפסים. שני שיעורי העמקה לכיתה ושני מפגשים פרטניים, עם יומן טיפוס ביניהם, כדי שהשינוי הקטן יקבל ליווי לאורך זמן.

לכרטיס הערכה בחנות

סורקים את הקוד, או לוחצים על הכתובת:

hut-mahshava.pages.dev/chanut/#p-kitzvot