

## כמה מילים על ... 18 ... גישה חיובית לחיים ושפת הכוחות

"כשמתמקדים במה שיש – היש גדל" אמרה הלן קלר. הפסיכולוגיה החיובית היא שפה שניתן וחשוב להטמיע מגיל צעיר וכמובן לאמץ אותה כגישה לחיים ולחיות לאורה. במאמר זה אביא מספר דוגמאות לפעילויות שמחזקות נקודת מבט זו (כפי שקיימנו בגן וכפי שניתן ליישם גם בבית).

המושגים: "חצי הכוס המלאה" ו"משקפיים ורודים" הם מושגים שניתן להכיר לילדים, לדבר עליהם, ולהתייחס אליהם באירועים יומיומיים אשר מתייחסים לנקודות מבט. אלו מושגים ויזואליים וציוריים שקל לילדים להתחבר אליהם. חשוב לטפח חשיבה ביקורתית תוך כדי משחקים ושיחות בהם מתייחסים באופן מודע לכך שיש לנו אפשרות לבחור את נקודת המבט, האווירה וההתייחסות שלנו לדברים.

דרך סדרת הספרים: שאלו החתול מאת אריק ליטוין, ניתן להכיר את המושג "אופטימיות" הספרים מביאים לידי ביטוי את האופטימיות ללא סייג של שאלו ואת ההתבוננות שלו על החיים ב"משקפיים ורודים".

תקשורת בין אישית: שיחה בנושא: "אני מוכשרת בלהיות מאושרת" היכולת להגיד לעצמי מה גורם לי אושר- מזמינה להתבונן על החיים מנקודת מבט חיובית, כי כשאני אומר "אני מוכשר ב..." אני מתייחס לעצמי ממקום של התבוננות פנימית ומודעות. מקום אוהב, מעריך ומעצים. משחק זה אינו עוסק בהתבוננות שגרתית על הכישרונות שלנו (מה אני יודע לעשות) אלא על נקודת כח מאד מסוימת (האם אני יודע להיות מאושר... וממה) ההתבוננות הזו מאלצת אותנו לעצירה ולכיוון זרקורים לנקודות ואירועים קטנים או פעוטים לכאורה – שחשיבותם מאירת עיניים. פעילות זו מקיימים ביחד. כשאחד אומר לשני במה הוא מוכשר ומה גורם לו אושר, הוא מהדהד את המילים החיוביות לאוזן קשובה וללב פתוח. אלו אלמנטים בעלי משמעות אנרגטית עצומה. ככל שתרגלו יותר לדבר בשפה זו, היא תהפוך לקלה ושגורה ותקרין על התחושה הפנימית ועל האווירה. (האישית, הגנית או המשפחתית).

הספר למלא את הדלי מאת: ראת' מקמייר מפגיש אותנו עם הצורך לראות את הטוב, וכמובן גם עם החשיבות להוקיר אותו. הוא מתייחס לצורך לחזק את "כח ההתבוננות" ולחשיבות "כח הפירגון". ספר זה מזמין לצאת מעמדת השיפוטיות והביקורתיות האוטומטית שלנו ולעבור לשיח מעצים, "פרואקטיבי" המקדש את "ראיית הטוב". בכל פעילות של משוב או "מילוי דלי" יש להדגיש את החשיבות של מתן משוב משמעותי ומנומק.

מילים כמו: נסך, מלכה, תותח, אלוף, מהממת וכד' הן שמות תואר הן לא מחמאות. אם אנחנו רוצים באמת לחמם את הלב ולמלא את הדלי אנחנו צריכים להחמיא באופן משמעותי ולצרף פירוט ונימוק שניתן יהיה ללמוד ממנו על סיבת ההערכה שלנו.

גם את הפעילות של "אני מוכשר בלהיות מאושר" וגם את "למלא את הדלי" ניתן לעשות בבית הן בפעילות ספונטאנית והן בפעילות יזומה. אתם יכולים להתחיל להטמיע את השיתוף "אני מוכשרת בלהיות מאושרת".

בין אם לקבוע שעה ביום שבה כולכם תספרו זה לזה על משהו חיובי שגרם לכם אושר, או שתשתמשו בשעת אירוע, שעת צורך או בכל שעת חסד שנראית לכם מתאימה. כמו כן תוכלו להציב לכם בבית פינת דליים\סלסלות קטנה (עם דליים לכל בני המשפחה) ולשים פתקים ומשובים זה לזה.

המשובים יכולים להיות בסיס לשיח רגשי משמעותי שתצמיחו ביניכם והם יהפכו בהדרגה להרגל.

אתם ההורים יכולים להניע את הדבר באמצעות "המודלינג" שתעשו. (למשל כאשר תרגישו אווירה של מתח, או לחץ ו"תשחררו" משפט כזה על עצמכם. המודלינג שתעשו ישמש לילדים דוגמה ויאפשר להם לעשות בכלי הזה שימוש כדי לשכלל את מיומנויות התקשורת הרגשית הבינאישית שלהם).

התוכנית "בקול הכח - שפת הכוחות" מתמקדת בכוחות ובגישה חיובית פרואקטיבית. היא מבוססת על העצמה רגשית וחברתית ונועדה להדליק זרקור על הטוב שיש בכל אחד ועל החוזקות שלו. התוכנית נוכחת בכל אורחות החיים בגן, בשפה, בתקשורת הבינאישית ובכל הפעילויות. "שפת הכוחות" משפיעה על תפיסת העולם של הילד, על השפה ועל ההתנהלות, היא הופכת ל"כלי" זמין, נגיש ואינטואיטיבי בארגז הכלים שלו. מאחר והילד סופג ומטמיע אותה הוא מביא איתו גם הבייתה את הגישה והשפה החיובית. (אתר "בקול הכח" [www.kol-hakoach.co.il](http://www.kol-hakoach.co.il)).

#### מודעות:

מודעות בכלל ומודעות לתקשורת חיובית בפרט דורשת הבנה, בשלות, עניין והכוונה. על מנת שילד יוכל לעשות שימוש מושכל בכוחות שלו – צריך להיעשות מצידנו שיקוף ותיווך מילולי והילד צריך להבין ולהגיב לכך. ככל שנפעיל יותר תיווך- כך תעלה המודעות - וכך תעלה יכולת היישום בחיי היומיום.

#### יכולת שפתית

גם אם קיימת מודעות, היא תוכל לבא לידי ביטוי ויישום באמצעות שיח בין אישי, ולשם כך נדרשים מיומנויות מילוליות.

חשיפת הילד לשיח של העצמה ומסוגלות מאפשרת לו לפתח מגיל צעיר כישורי שפה בכלל, ואת השפה הרגשית חברתית ומיומנויות התקשורת הבינאישית בפרט.

#### כיצד ניתן לטפח את המיומנות?

כמו תמיד!!! באמצעות שאלות.

\* באיזה כח השתמשת\ אתה משתמש\ תשתמש...?

\* איזה כח יעזור לך ל...?

\* איך הכח עזר\עוזר\יעזור...? וכד'

כחלק מ"שפת הכוחות" – פותחה ערכת קלפי "קול הכח". זוהי חבילה של 20 קלפים (כמצורף בתמונה למטה) שניתן לעשות בהם שימוש על מנת לקדם את תהליכי המודעות ואת השפה הרגשית. ניתן ליצור עם הילדים קלפים נוספים הרלבנטיים לאירועים או לסיטואציות משמעותיות. ציור קלפים והוספת כוחות למאגר המשפחתי יהפכו את הקלפים לחלק מההווה המשותף.

קלפי כוחות "בקול הכח - שפת הכוחות" נטע שפירא

				
כח האהבה	כח היצירה	כח הנוחשות	כח ההקשבה	כח הסקרנות
				
כח הפירגון	כח ההתבוננות	כח הסבלנות	כח הדיבור	כח שיתוף פעולה
				
כח הרצון	כח הנדיבות	כח האמונה	כח המוח	כח ההתאפקות
				
כח השמחה	כח השרירים	כח החלומות	כח פתרון בעיות	כח החברות