



מה אני עושה כש

אני המאמן של עצמי

משחק קלפים

להורים עם ילדים

מבית התלהבות

www.hitlahavut.co.il



😊 מטרת המשחק

1. לתת לי טריקים ל**כוח** !
2. לתת לי טריקים **שליטה** !
3. לתת לי **שקט**. שפחות יחפרו לי
4. אני אוכל ל**הצליח** יותר ! בכל דבר עם חברים, חברות, לימודים, כסף, משחקים, ...



לפני הכול ניזכר במה מקפיץ/מרגיז אותנו ?

- משעמם ל
- אני לא מבין
- אני מקנא
- אני מפחד
- אין לי כסף
- אמרו לי ללכת
- הוציאו אותי מ
- לא עונים לי
- מקללים אותי
- אומרים לי מה לעשות
- מעליבים אותי
- עוזבים אותי
- אני לא מוצא
- אני מאחר
- לחוץ ממבחן
- לבד לי

התנהגות = סרט עם שלבים

Stop Motion



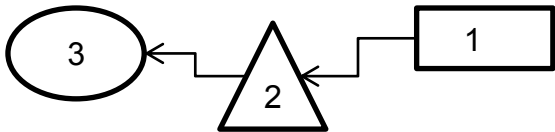
אומרים לי ◀ אני עונה ◀ צעקות



כל התנהגות אפשר לפרק ל 2/3/5 שלבים

שטיפת שיניים =

1. לוקחים יד ימין ושמים משחה על המברשת
2. עושים שיניים למעלה למטה ובצדדים
3. עושים בשיניים אחוריות ומסביב בחניכיים



ברוב המקרים אני מגיב אוטומטית



אומרים לי = עונה

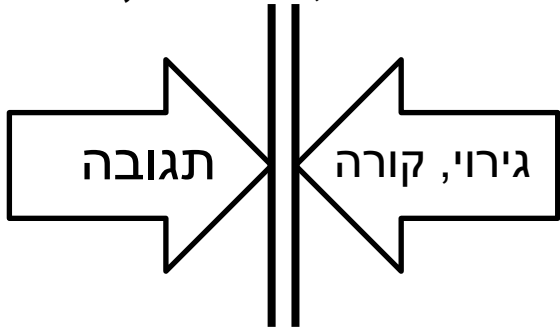


אני מגיב הרבה פעמים מיד כמו רובוט אוטומטי

- אומרים לי ◀ אני עונה
- מעליבים אותי ◀ אני נעלב
- אני צריך משהו ◀ צועק
- לחוץ לי ◀ אני מתפרץ
- קיבלתי מכה ◀ אני בוכה

כשאני ממתין וחושב = אני חכם

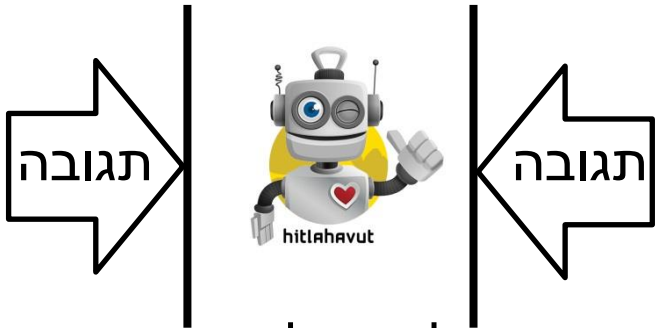
בין עצבים לתגובה, יש רווח, 2 שניות



רק אם נושמים

מצליחים לעצור ולבחור

אני יכול לחכות
עם התגובה שלי עד מחר



לישון על זה

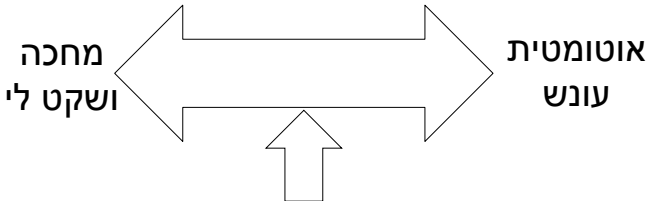
נינג'ה

נינג'ה לא מגיב באוטומט
יש לו שקט רציני כזה בתוכו
של אדם שידוע. של אדם שמחליט
של אדם שבוחר מתי להגיב
וכמה חזק להגיב
יש לו שליטה פנימית





אני יכול לבחור אם להגיב אם לפנות ימינה או שמאלה



כל זה קורה ב 2 שניות

אני בוחר = אני שולט = כסף

אני יכול לבחור הרבה דברים



- מה לאכול
- חברים
- במה לשחק
- איך אני מתלבש
- איך להגיב למעצבנים



ולפעמים אין מה לעשות מחליטים עלי ובשבילי

הורים, מורים, סייעות, סבא וסבתא
ואני חייב לקבל את זה
כי אחרת זה מלחמות איתם כל הזמן
וכולם מאבדים כוח. מותשים



מילים של אחרים לא הופכות אותי לכזה

- אומרים עלי חמור
- אומרים עלי אידיוט
- אומרים לי תעשה
- אתה לא בסדר
- ◀ יש לי 4 רגלים וזנב?
- ◀ אני כן חכם
- ◀ אני לא חייב לעשות
- ◀ אני מחליט אם אני בסדר

**זה שמישהו בחר להגיד משהו – זה לא אומר כלום
הוא בחר. הוא יכול לבחור להגיד מיליון שטויות שלא
קשורות אלי: אתה פרפר. אתה ג'ירפה.**

למה בעצם אני מתעצבן ונעלב ?

כי אני לא מבין וכועס על
למה אומרים עלי משהו
שאני יודע שהוא לא נכון

ולמה לא אוהבים אותי
ומתלהבים איתי

במקום להתעלל בי על שטויות



לפעמים אני חושב שאני אומר/עושה
בצחוק - ואני בעצם פוגע

בשבילי זה מצחיק - להגיד, להציק קצת
אבל בעצם מדליק את השני להתרגז עלי
ואז הוא מתרגז עלי – ואני עליו

ומענישים אותי

כי חשבתי שאני מצחיק. אבל פגעתני ...

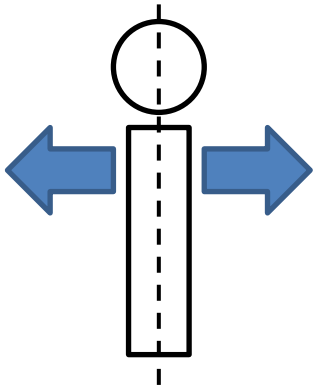


אני יודע מי אני! וזה מה שמשנה

**אני חכם, אני מבין, אני יודע, אני קולט, אני
מחליט, אני אוהב מוזיקה, אני אוהב ...
אוהב אוכל, יודע לבנות, מה עוד אני? ...**

**אף אחד לא יכול לקחת לי אותי מאותי
כי אני תמיד אני, בכל מקום**

יש לי יתד שדורה חזק



ואי אפשר לדחוף אותי מהשקט שלי

אני חייב להבין שלא כולם יאהבו אותי וזה בסדר

יש אנשים שיאהבו אותי

וידעו להתלהב עם מה שאני אוהב

ויש אנשים שלא מתאימים לי

ועדין יהיו לידי

ואני צריך לדעת להסתדר איתם

גם אם הם לא יודעים להתלהב ממני שאני

**אני חייב להבין לתמיד
שלא כולם אוהבים את מי שאני**

אז אני אחפש 10,000 פעם



שוב ושוב ושוב

את האנשים

שכן

אוהבים את מי שאני

כשקורה משהו: לנשום, ולהגיד בלב



לנשום, ולהגיד: רגע

לנשום, ולהגיד: שקט

לנשום, ולהגיד: לא רוצה בלגן

לנשום, ולהגיד: אני הבוס

אני המלך / מלכה

לנשום, ולהגיד: אני מתקשר להתייעץ

מה עוד אני יכול להגיד

- זה לא נעים לי. אני לא רוצה את זה
- לא טוב לי ככה
- זה מרגיש לי לוחץ/מפחיד/לא ברור
- אני מבקש להפסיק
- אני מבקש לאט יותר
- אני מבקש קצר יותר



אם מתאמנים בלנשום - מצליחים

רק כשמתאמנים בלנשום כל יום
אז ברגע כשזה קורה מצליחים שזה יהיה טבעי



מתי להתאמן בלנשום?

- כשהולכים ממקום למקום
- כשחושבים/משועממים איפשהו
- כשאוכלים
- כשקוראים פתק לנשום

לא לעשות נזקים כשאני עצבני/מבואס

- צעקות = כועסים עלי אחרי
- עושה שטויות = אני כועס על עצמי אחרי
- נכנס במישהו = עושים לי חקירה
- בועט/מקלל = מקבל עונש



ואין שום תוצאה או שינוי

מחירון של התנהגות

המחיר שלה	התנהגות
השעיה	קיללתי, הרבצתי
יעזבו אותי. נשאר לבד	זלזלתי, התווכחתי
אומרים לי ללכת שלא רוצים אותי פה עוד	שוב ושוב

לדמיין סירנה/קול של משטרה

לפני שאני עף על מישהו ומתפרץ עליו
לדמיין שעון צלצל חזק או סירנה של משטרה

ואור של רמזור אדום

ואומר לי סכנה סכנה סכנה

לפעמים אין דרך חזרה

- עשיתי 1,2,3 ... שוב ושוב ושוב
- כעסו עלי / התייאשו ממני / אמרו לי די לא מוכנים יותר
- אז העבירו אותי / זרקו אותי / אמרו לי ביי
- ועכשיו מה לעשה? יש לדברים שאני עושה השלכות ומחירים

כשיש בעיה יש 2 או 3 פתרונות

פתרון 1



פתרון 2



פתרון 3



זו הבעיה

אמרו לי

לקחו לי

אין לי

חסר לי

אתה המאמן של עצמך



תנשום על זה
אל תגיב אוטומט
לא רובוט

אופציה ב'

תמיד יש אופציה ב'

מסלול אחר

תבקש עזרה
אל תגיב ישר

תבקש עזרה ממני קודם

אתה הבוס
והמפקד
של ההתנהגות שלך

בחן את עצמך 😊

כמה קור רוח ושליטה יש לך כרגע? תן לעצמך ציון:

?7 ?5 ?8 ?8.5



מה אתה עושה כשאתה מתעצבן?

1. מגיב, עונה, בועט, אומר לא

2. נושם, מחכה, חושב, מתייעץ

לדעתך אתה משלם מחיר גבוה על ההתפרצויות שלך?

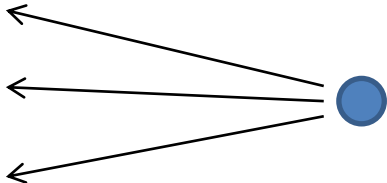
1. כן 2. לא כל כך

האם אני משתפר? נשאר אותו הדבר? או יותר גרוע?

עולה – משתפר
נהיה יותר טוב

אין שינוי

נהיה גרוע יותר



"מה אני עושה כש"

אני קאוצ'ר של עצמי

קלפי אימון עצמי לילדים עד

חטיבה

מה אני עושה כש:

חברים מעליבים אותי

שם קצוץ. זה לא נוגע בי

נושם

מה שמשנה זה מה אני חושב

מה אני עושה כש:

חברים מעליבים אותי

מדבר עם מישהו שאני אוהב

מתייעץ איתו, מספר לו

מקבל רעיונות מה לעשות

מה אני עושה כש:

אומרים עלי משהו נוראי

זה לא מה שקובע מי אני

אני יודע מה אני שווה

אני יודע מה אני באמת

מה אני עושה כש:

אני בבאסה

הולך לפינה שלי

רואה טלוויזיה

נרגע

מה אני עושה כש:

אני בבאסה

הולך החוצה

לאיזה מקום שאני אוהב

ושותה ואוכל משהו שאני אוהב

מה אני עושה כש:

אני בבאסה מהמורים

מבין שהם כן רוצים בטובתי

ומנסה למצוא לעשות

משהו באמצע ביניהם לבין שלי

מה אני עושה כש:

אני בבאסה מהמורים

מנסה להסביר 5 פעמים

מה אני מרגיש ומה אני חושב

מסביר שוב ושוב מה מרגיש

מה אני עושה כש:

אני בבאסה מהמורים

שואל אותם

מה הם מייעצים לי לעשות

כדי שזה יסתדר לי

מה אני עושה כש:

אני מקנא

אני מזכיר לעצמי שאין לי מושג
מה באמת יש למישהו הזה בבית
ולא מתחלף עם אף אחד

מה אני עושה כש:

אני מקנא

אני מזכיר לעצמי מה כן יש לי

אבא, אמא, חבר 1 שכן אוהב

אותי, יכולות, משחקים, ...

מה אני עושה כש:

אומרים עלי שאני חננה

הם לא יודעים

שבתוכו יש לי כוח עצום

לקחת איזה מקל ולשבור קיר

אם רק ארצה

מה אני עושה כש:

משעמם לי בכיתה

אני משאיר $\frac{1}{2}$ מוח

למה שאומרים

ושולח $\frac{1}{2}$ מוח

למקומות אחרים

מה אני עושה כש:

משעמם לי בכיתה

אני נודד עם המוח

לכל הדברים שאני רוצה

לדברים שאני רוצה להשיג

מה אני עושה כש:

כשאני רב עם אמא או אבא

אני יודע יודע שהם לתמיד

אוהבים אותי וזה עובר תוך שעות

ובינתיים לחכות

מה אני עושה כש:

כשאני רב עם אמא או אבא

אני מתייעץ עם אחד מהם

איך לפתור את זה

עם השני

מה אני עושה כש:

כשאני רוצה משחק ולא מקבל

אני מחכה לחג, או ליום הולדת

או מציע שאעבוד בשביל $\frac{1}{2}$

וישלימו לי את ה $\frac{1}{2}$ השני

מה אני עושה כש:

משעמם לי בבית

טלוויזיה, מחשב, וואטס אפ,

פייסבוק, ספר, חוברת, החוצה,

מקלחת, מוזיקה בהליכה, לכתוב

ספר

מה אני עושה כש:

אני שונא את הגוף שלי

לאט לאט מתחיל לאהוב אותו
לקבל אותו לאט לאט מתחיל לטפל
בו אולי ספורט אולי לאכול קצת
יותר בריא, הכול לאט

מה אני עושה כש:

אני שונא את הגוף שלי

לומד להתלבש בסגנון אחר שאולי

אני לא מכיר: בדים רכים יותר

שנופלים על הגוף טוב, נעלים

שיקיות/מגניבות

מה אני עושה כש:

האחים שלי מרגיזים אותי

זוכר שהם כן אוהבים אותי

ושלהתווכח זה בסדר ובסוף

יוצאים מזה ועוד מעט אחד מאיתנו

יעשה סולחה עדיף שאני

מה אני עושה כש:

רבתי עם מישהו

נותן לזה קצת להירגע איזה שעה
או שעתיים ואחרי זה אני המלך זה
שבא להתנצל על החלק שלי בריב
ולהציע יאללה להחליק וקדימה

מה אני עושה כש:

אני שונא ת'עולם ובא לי למות

זה קורה לכולם כמעט והרבה

פעמים וזה טבעי שמרגישים ככה

זה לא אומר שאני משוגע זה אומר

שרע לי ומשהו חייב להשתנות

מה אני עושה כש:

אני שונא ת'עולם ובא לי למות

מספר למישהו קרוב אלי שאני

סומך עליו שהוא אוהב אותי

ואכפת לו ממני והוא ידע מה

להמליץ לי

מה אני עושה כש:

אני רוצה מישהו/י

שם קצוץ על מה מקובל

או על הכבוד ומה אמור להיות

ויוזם/ת שיחה לא משנה מה יהיה

מה אני עושה כש:

אני רוצה מישהו/י

אני מתכוונן שייקח לי אולי איזה
30 פעמים אפילו לנסות שוב ושוב
בכל מיני דרכים לפתח שיחה
משפט פה משפט שם וככה לאט

מה אני עושה כש:

אני לא בטוח

אני מזכיר לעצמי שאני תותח
ואין עלי ואני חזק ואני יודע מה
אני רוצה ואני אשיג את זה לא
משנה כמה זמן ייקח

מה אני עושה כש:

אני מתלבט

מקשיב לבטן שלי

הבטן שלי (אינטואיציה) יודעת

מקשיב לתחושות בטן שלי

היא יודעת

מה אני עושה כש:

אני מתלבט

עושה לי רשימת "בעד ונגד"

בראש

מה אני ארוויח. מה אני אפסיד

וחושב אם בא לי על זה

מה אני עושה כש:

אני כועס

יושב עם עצמי בחדר

וקורא קלפים כאלה להתחזקות

לקבל כוח. להתאושש

מה אני עושה כש:

אני כועס

יוצא לרוץ כמו משוגע

ארוך, או מהר. עם ידיים פתוחות

מוציא את העצבים והזעם בריצה

מה אני עושה כש:

אני כועס

כותב. כותב

כותב את הכעס שלי

כותב את ההרגשות שלי

מוציא את הזבל לנייר או במחשב

מה אני עושה כש:

כשמאשימים אותי בגלל אחר
מנסה להסביר וגם מבין שלפעמים
אנחנו "נדפקים" על דברים שלא
אנחנו עשינו ופעם הבאה אני
אזהר

מה אני עושה כש:

כשכועס על שמענישים אותי

$\frac{1}{2}$ נותן לכעס שלי לחיות

ו $\frac{1}{2}$ מבין שפעם הבאה זה בידיים

שלי ואם אתנהג אחרת יקרה

אחרת

מה אני עושה כש:

מתווכחים איתי

אני לא מרים ידיים ולא כועס אני מתכונן שייקח לי כמה שיחות עד שאשכנע ואני מוכן לזה. וכנראה שגם אולי אצטרך להתפשר קצת

מה אני עושה כש:

מתווכחים איתי

אני לא מנסה להיות המצליח
החכם הצודק ובמקום להגיד "זה
ככה" אני אומר את דעתי כשאלה:
"אולי אם ... אז ..."

מה אני עושה כש:

מתווכחים איתי

אני אומר שכנראה יש כמה

אפשרויות: אפשרות א' ש ...

ואפשרות ב' ש ...

מה אני עושה כש:

אני עייף ולא מצליח לישון

אני נח מול מול טלוויזיה או נח מול

מחשב או $\frac{1}{2}$ מנסה לישון וחצי

פשוט חולם כזה תוך הסתובבות

במיטה פשוט מוריד גז

מה אני עושה כש:

אני וחבר/ה נפרדים

אני מבין שתמיד אנשים יתחברו אלי וחלק גם ילכו, וזה טבעי וזה בסדר וקיבלתי מהם כשהם היו איתי הרבה ויבואו עוד במקומם

מה אני עושה כש:

אם ההורים שלי נפרדים

הם עדין איתי לעולמים ולתמיד

וזה חלק מהחיים של הרבה

משפחות וזה כנראה לטובת השקט

של כולנו והטוב של כל אחד מהם

מה אני עושה כש:

אם ההורים שלי נפרדים

כשלהורים שלי טוב - לי טוב

כשלהורים שלי פתוח אז אני

מקבל אותם כמו שהם בטוב ולא

בלחץ

מה אני עושה כש:

אם ההורים שלי נפרדים

היכולת שלי לקבל כל אחד מהם 1

על 1 אישית עולה אני דווקא

מרוויח מזה יחס אישי יותר ככה

מה אני עושה כש:

יש לי חצ'קונים מגעילים

אקנה, ופחות מתוקים

לקלל, ולחכות

זה חרא זמני

מה אני עושה כש:

כשמגיע גשר בשיניים

זה חרא זמני של שנה וחצי

הכיעור הזה זמני :) :

במקום להיות רציני תחת לגבי זה

שווה לסתלבט על עצמי וזהו

מה אני עושה כש:

כשאני מפשל

תסתלבט על עצמך על איזה טמבל

אתה. אתה יוצא חזק ככה

ולאחרים כבר אין טעם לצחוק

עליך

מה אני עושה כש:

**כשהאחים שלי עושים פיפי על
האסלה ולא מנקים**

לא עף עליהם. מראה להם. או'קיי
 $\frac{1}{2}$ עף עליהם :) וחצי מדגים

איך לעשות את זה כמו שצריך

מה אני עושה כש:

כשאמא באה לצלם באירוע

או ביציאה לטיול ומתקרצצת

סובל $\frac{1}{2}$ בשקט :)

מתלונן $\frac{1}{2}$ בקול, ובתוכו פשוט קולט

שהיא החברה מס' 1 שלי, וקרועה לי על הצורה

וזו היא שתחכה לי עם אוכל

כשאני אחזור רעב בטירוף

מה אני עושה כש:

יש גלים הורסים בים

ואני תקוע בבה"ס

אני מבקש מאמא 3 פעמים פס/פטור
של 3 שעות לים. "דחוף! כי תביני
שאחרי זה אין גלים ואני נשבע לך
שאני משלים אחרי זה שיעורים"

מה אני עושה כש:

חייבים לקרוא ספר מעצבן
ולהגיש אחרי זה דו"ח קריאה

כל יום 10 דקות

כל יום 3 או 5 עמודים

לחלק את, הבאעסה" הזאת לחלקים

מה אני עושה כש:

לוחצים עלי לסדר את החדר

מסדר בקטנה, איזה 10 דקות בקטנה עם
מוזיקה בשביל שיעבור באיזי

וזה כבר מוריד ת'התקרצות ב 50%
ואחרי זה עוד 5 דקות ושיחקתי אותה.

גמרת עם זה

מה אני עושה כש:

לוחצים עלי מבחנים. ללמוד.

מבחנים. ללמוד ...

אני קודם על מזכיר להם שרוב המצליחנים, לא סיימו
בכלל בה"ס ... :))

ואחרי זה משקיע עוד 10 דקות, ועוד 10 דקות
כי אני יודע שתכלס זה חשוב וזה הספרינט. הסיומת.

אחרי זה יש שקט

מה אני עושה כש:

כשאני מרגיש שהם לא מקשיבים לי

אני אומר את זה: שוב ושוב ושוב

ומבקש. ממש מבקש, שרגע לא יענו לי

רק יתנו לזה לחלחל אצלם, למה שאני אומר.

כי זה כמו זעקה. אז שיקשיבו בבקשה

מה אני עושה כש:

כשאני מרגיש שהם לא מקשיבים לי

אני אומר להם, שהציפיות שלהם זה שלהם
והתמונה שיש להם בראש היא שלהם
ואני יכול להצליח בהמון דרכים
ואין רק תנ"ך 1 מדויק
שרק אם נעשה אותו – אז נצליח

מה אני עושה כש:

כשאני מרגיש שהם לא מקשיבים לי

אני חוזר על מה שאני אומר פעמיים

ממש ככה

לוקח כל משפט וחוזר עליו. ובודק

שמעת אמא? הבנת? הפנמת? (לא זה כבר מעליב)

אבל לוודא שהיא קלטה שהוא קלט

אז סיכמנו ש ... אני אומר לה/ו.

מה אני עושה כש:

כשהם אומרים לי

להיות כמו חבר/ה שלי

אני אומר להם באסרטיביות

שזה ממש לא לעניין

ושאני זה אני. והיא זה היא

ושכל אחד יעשה את הכי טוב שמתאים לו

ולא ינסה להיות מישהו אחר. השוואות זה על הפנים.

מה אני עושה כש:

לא מבינים את מה שאני אומר

ממש לא מבינים את המילים

אני לא עף עליהם. אני נושם

ומבין שאני קצת בולע את המילים

רץ עם המילים

מבין שהמחשבות שלי רצות מהר, והפה לא מצליח
לאט להסביר. מוריד גז. מוריד מהירות. ואומר שוב.

לאט. על מחשבה על כל אות ומילה.

מה אני עושה כש:

כשלא מאמינים לי

כשאני מרגיש שאין אמון

אני אומר את זה. את ההרגשה הזו ומבקש, שיהיה שינוי

אני מבקש שזה ייפסק, ואומר:

"די עם זה". לא לעניין

"אתה רוצה לשאול אבא? תשאל

את רוצה לברר אמא? תבררי

אבל בלי חוסר אמון. זה הורס וקורע"