

שיעור 6 – אמונות: הסיפורים שאני מספר לעצמי

מטרת השיעור: ללמד ילדים לזהות אמונות פנימיות שמגבילות אותם

להבין איך הן נוצרו, ולבחור במודע אמונות חדשות שמקדמות ומחזקות אותם

שלב 1 – קריאה משותפת

מהן אמונות ואיך הן משפיעות עליי?

מה זו אמונה פנימית? אמונה פנימית היא כמו מחשבה שחוזרת על עצמה שוב ושוב – עד שהיא מרגישה לנו כמו אמת. זוהי לא אמונה דתית, אלא סיפור שאנחנו מספרים לעצמנו על עצמנו: על מה שאנחנו יכולים או לא יכולים, על מה שמגיע לנו, על מה אנחנו שווים

ככל שהסיפור הזה חוזר יותר – כך אנחנו מאמינים בו יותר, גם אם הוא בכלל לא נכון ילד שאומר לעצמו: "אני לא טוב בלימודים" – יתחיל להאמין בזה, גם אם לפעמים הוא כן מצליח

ילדה ששומעת הרבה פעמים "את ביישנית" – תתחיל להרגיש שככה היא תמיד, גם אם לפעמים היא דווקא מאוד פתוחה

איך נוצרת אמונה?

אמונות נוצרות בעיקר בילדות – מדברים ששמענו, חוויות שעברנו, ומסקנות שהגענו אליהן לבד. למשל:

~ילד שטעה כמה פעמים והרגיש שצוחקים עליו – עלול להתחיל להאמין שהוא "טיפש"

~ילדה שלא הצליחה להרים יד בכיתה כי פחדה – עלולה להאמין שהיא "פחדנית"

~ילד ששמע שוב ושוב "אתה מפריע" – עלול להתחיל להאמין שהוא "ילד רע", גם אם זה לא נכון – המוח שלנו מתרגל לחשוב את זה שוב ושוב, וזה נצרב אצלו בתת מודע

למה האמונות כל כך חשובות? כי הן משפיעות על כל הבחירות והתגובות שלנו

אם אני מאמין שאני לא מצליח – אני לא אנסה

אם אני מאמינה שאף אחד לא אוהב אותי – אני אתרחק

אם אני מאמין שאני שווה – אני ארים ראש ואנסה שוב

אמונה מגבילה מול אמונה מחזקת:

אמונה מגבילה מחלישה אותי, עוצרת אותי, מכניסה בי פחד או בושה לעומת אמונה מחזקת גורמת לי להרגיש שאני מסוגל, שיש לי ערך, שמותר לי לטעות ולהשתפר

דוגמאות:

"•אני לא טוב בזה" ← מחליש

"•אני לומד ומשתפר בכל פעם" ← מחזק

"•אני תמיד טועה" ← מחליש

🎨 שלב 2 – יצירה משותפת

"העץ של האמונה שלי"

מציירים יחד עץ:

•השורשים מייצגים את האמונות המגבילות שצמחו בעבר

•הענפים והעלים – אמונות חדשות ומקדמות שאני רוצה לגדל לדוגמה :

•שורש: "אני לא מצליח בלימודים"

•עלה: "אני משתפר כשאני מתרגל"

שאלות בזמן היצירה:

•איזו אמונה ישנה לא עוזרת לי יותר?

•איזו אמונה חדשה הייתי רוצה לשתול במקומה?

•איך ארגיש כשאאמין בה?

🌱 שלב 3 – שיח פתוח: ההורה שואל את הילד:

•איזה משפט אתה שומע הרבה בתוך הראש שלך?

•ממתי אתה זוכר את זה?

• זה תמיד נכון?

• האם אתה רוצה להאמין בזה גם בעתיד?

• מה היית רוצה להאמין על עצמך במקום?

🎲 שלב 4 – משחק: "לנחש את האמונה"

איך משחקים:

• ההורה מקריא משפט שילד אחר אמר בסיטואציה מסוימת

• הילד צריך לזהות איזו אמונה מסתתרת מאחורי המשפט

• אחר כך חושבים יחד איזו אמונה חדשה אפשר לבחור

דוגמאות :

"• אני גרוע בזה" → אמונה: "אני לא טוב מספיק"

"• אף אחד לא רוצה לשחק איתי" → אמונה: "אני לא אהוב"

"• אני לא מבין כלום במתמטיקה" → אמונה: "אני לא חכם"

עכשיו בוחרים אמונה מחזקת:

"• אני יכול ללמוד לאט לאט"

"• יש לי ערך, גם אם לא כולם מבינים אותי"

"• מותר לי לטעות, אני לא חייב להיות מושלם"

🧘 שלב 5 – מדיטציה

"תחנת הכוח שלי- אני בוחר מה להפעיל"

עצום עיניים... קח נשימה עמוקה... תן לגוף שלך לנוח

דמיין שאתה נכנס לתוך חללית קטנה, עגולה ומבריקה. אתה מתיישב בכיסא הרך שלה, והיא מתחילה לנסוק למעלה... החללית עפה בשקט מוחלט... דרך עננים, דרך שמיים, ועכשיו אתה נמצא בתוך חלל מבריק מלא בכוכבים

החללית נוחתת. אתה יוצא... ונכנס אל תוך תחנת בקרה פנימית – מקום עתידיני שבו שולטת האנרגיה של הלב שלך. מולך לוח בקרה ענק עם כפתורים בצבעים שונים. כל כפתור – מפעיל רגש אחר: כעס, שמחה, פחד, ביטחון, אהבה, תסכול... אתה רואה שמחוג אחד פועל בעוצמה – אולי כעס? פחד? אתה מתקרב, מניח יד – ומוריד בעדינות את העוצמה

עכשיו אתה נוגע בכפתור של רגש חדש שאתה רוצה לחזק – ביטחון עצמי, אהבה, שקט... אתה מרגיש את האנרגיה מתפשטת בגוף. מסך ענק נדלק – ומראה אותך ברגע שבו הצלחת להתגבר על קושי. אתה רואה את עצמך מצליח. אתה מחייך. תזכור: כל פעם שתרצה – תוכל לחזור לתחנה הזאת שבתוך הלב שלך, ולבחור – מה להפעיל

קח נשימה עמוקה... אמור בלב: "הכוח לבחור – נמצא בתוכי"

"וכשתרגיש מוכן – פקח עיניים לאט

שלב-6 🎯 אתגר סיום

הילד כותב במחברת:

•איזו אמונה מגבילה קיימת אצלי?

•ממתי אני זוכר אותה?

•איך היא משפיעה עליי?

•איזו אמונה חדשה אני בוחר להאמין בה?

•איך ארגיש ואפעל כשאחזיק באמונה החדשה?

בסיום, הילד יוצר קלף אישי: מצייר עליו סמל קטן (כוכב, לב, מטוס, סמל כוח)

וכותב משפט מחזק, לדוגמה: "אני לומד ומשתפר" "אני ראוי לאהבה"

" הקלף נכנס לקופסת הבחירה האישית – או נתלה ליד המיטה כתזכורת יומית לאמונה החדשה

