

ניהול מרכזי למידה ברוח מודל הדב"ש דרך ביטחון שלווה

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

- מודל הדבש הוא כלי ניהולי.
- "לא המצאתי את הגלגל. אני רק יודע להשתמש בו" (Beck)
- המודל אינו מסמך מדעי ואינו בא לשכנע, אלא לעניין.
- כוחו ביצירת סביבה עתירה ברגשות חיוביים
- המודל נע בין מקום העבודה והבית הפרטי שלנו
- מעודד הבנת הקשר בין סממנים רגשיים לתגובות.
- מכיר בשילוב הגנטי והסביבתי. הכל צפוי והרשות נתונה.
- אין מודל שמתאים לכולם. המודל מציע מגוון כלים, כל אחד בוחר את הכלים שהוא מוצא בהם עניין או חיבור.

ד"ר חזי יוסף

**מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך**



cbt.hezy@gmail.com

052-3439711

ד"ר חזי יוסף



הדרך למטרה

עליסה: אני לא יודעת לאיזו דרך עליי לפנות

החתול: תלוי לאן את רוצה להגיע

עליסה: זה לא חשוב

החתול: אם לא חשוב לך לאן להגיע לא

חשוב כיצד תלכי

*כשהיציאות יודעים לאן אנו מכוונים ומה
השלבים בדרכי, הם רלוונטיים יותר, נינוחים,
יציבתיים ואף שותפים לתכנון.*

מודל

הדבש

בהורות

ובחינוך



ביטחון

- ביטחון בדרך המחשבה שלנו וביטחון בסביבה שלנו.
- ביטחון ואמון בסביבה מייצרים מוטיבציה ויצירתיות.
- פסיכולוגיה של תרבות ארגונית אוהדת ושל תרבות אירגונית הישרדותית.

מי יהיו השותפים שלי להצלחה?

העיקר שהכישלון לא יהיה רשום על שמי!

כיצד בונים ביטחון?

ד"ר חזי יוסף

מודל

הדבש

בהורות

ובחינוך

הגב למעשה!
אל תדביק תכונה
לאדם שמולכם

תאמו ציפיות

עודדו לשאול
שאלות!

הזכירו לעצמכם את
החוזקות שלכם!

תסלחו...
לעצמכם!

הקשיבו
ממש

אינך יכול לקיים?
אל תבטיח!

חבקו
התנגדויות

היצמדו לאמת

שלווה

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

• אורח החיים המערבי מאופיין במרדף בלתי פוסק להשיג ולהספיק. זה לגמרי סותר את ההגדרה של שלווה.

✓ רוגע, שקט, פטור ממחשבות המלוות ברגש לא נעים.

✓ תחושת שליטה במה שיש לנו והשלמה עם מה שאין.

• האם השלווה הפנימית מולדת?

✓ גם אם כן, הכל צפוי והרשות נתונה.

• האיזון וההרמוניה בחיינו. קשיים ופחדים יבקרו מדי פעם.

✓ התמקדות בחוזקות שלנו

✓ הבנה כי האנשים שעובדים איתנו יהיו חסרי שקט

כשאנחנו לא רגועים

הוטלה עליי משימה. האם אפשר להיות תחת עומס אך בלי לחץ?

המשימה לא
מאיימת עליי
ולכן אין לחץ

1. יש לי ניסיון מוצלח בנושא
2. יש לי במי להיעזר
3. חשוב לי להצליח

מה אני חושב על
המשימה
העומדת מולי?

המשימה
מאיימת.
הודיעו לי
ברגע האחרון

יש כאן אתגר
שאני מסוגל
לעמוד בו
ולכן אין לחץ

1. זה לא נעים אבל גם לא נורא
2. יש לי יכולת אלתור ויצירתיות
3. אעשה מהלימון לימונדה

סורק חוזקות
ומשאבים שלי

אני בחיים
לא אצליח

לחץ

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך



קורטיזול (הורמון הלחץ) כן. עודף קורטיזול - לא!



ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך



שלווה ובריאות

ד"ר חזי יוסף

מודל

הדבש

בהורות

ובחינוך

- ארגון הבריאות העולמי : "בריאות היא מצב של רווחה פיזית, נפשית וחברתית מיטבית ולא רק העדר מחלה וחולשה." תחושת קוהרנטיות היא גורם חשוב בבריאותו של הפרט

- אנטונוסקי (1987): כל אדם מתנהל בחייו בין אירועים וגירויים מלחיצים ונדרש להתמודד עמם. עד כמה פרט כלשהו יודע להתמודד עם העולם הקשה שסביבו. גישה סלוטוגנית ולא פתלוגנית.

- תחושת הקוהרנטיות היא משאב התמודדות שיש בו רכיבים קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים. העולם נתפס כניתן להבנה וככזה שאפשר להתמודד עמו ולהשפיע עליו וכבעל משמעות.

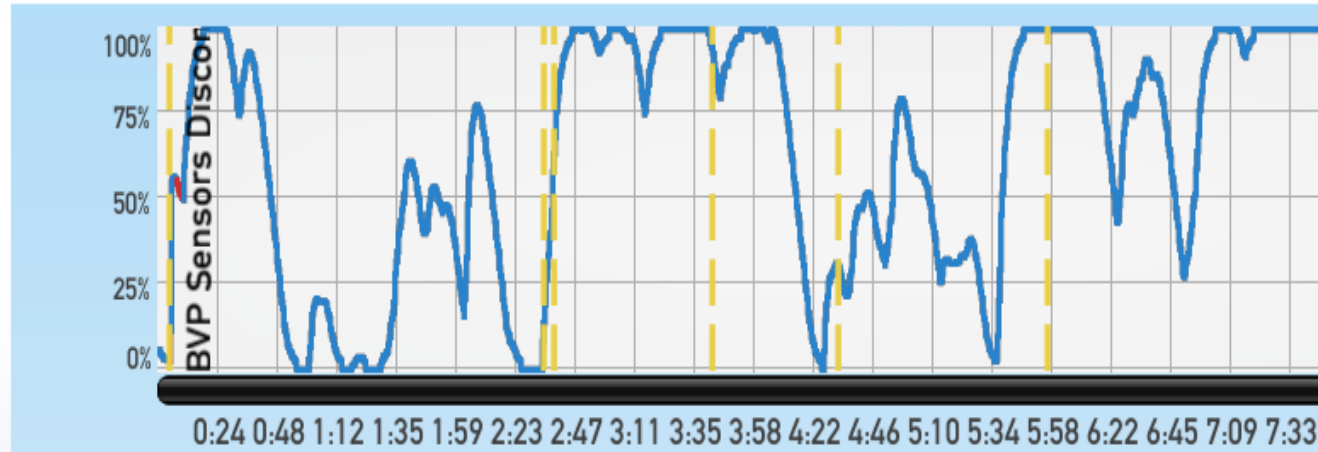
לסיכום: השלווה שלנו תלויה יותר באופן שבו אנו תופסים את החיים והערך שאנו נותנים למה שיש לנו (פרשנות, חוזקות, חיים חברתיים).

שלווה. העדר לחץ

ד"ר חזי יוסף

האם אפשר להיות תחת עומס וללא לחץ?

Smoothness
Average 70%
Max 100%
Min 0%
Session Start 46%
Session End 100%
Change 54%



SMOOTHNESS היכולת שלנו להרגיע את עצמנו וליצור קוהרנטיות.

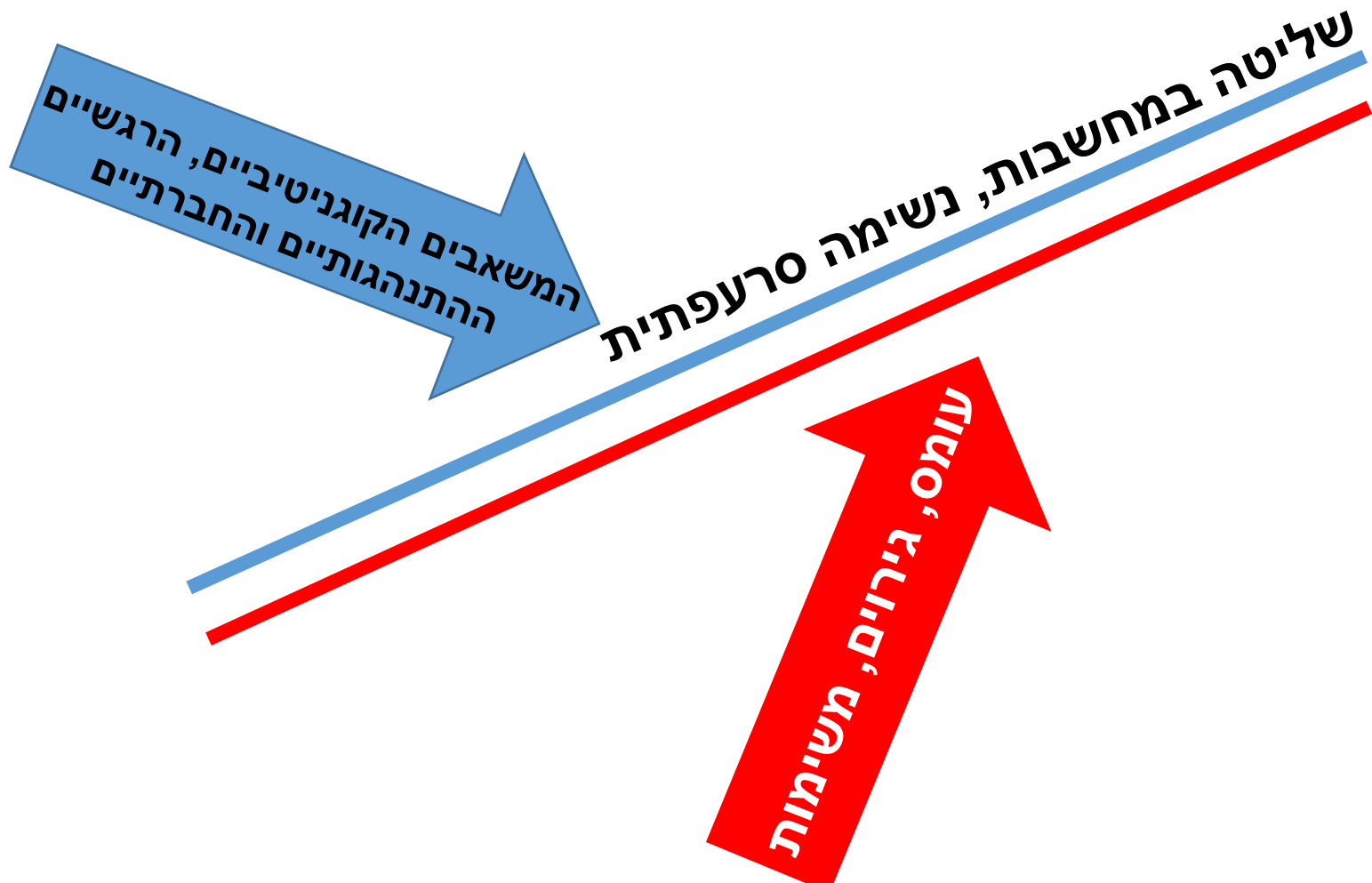
תחושת קוהרנטיות היא מושג בגישה הסלוטוגנית ומייצגת את המוטיבציות ואת המשאבים הפנימיים והחיצוניים של אדם להתמודד עם לחצים במהלך חייו, והיא גורם חשוב באופן שבו

יתפוס אדם ויפרש מצבים שונים במהלך החיים. אהרון אנטונובסקי 1987

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

האם אפשר להיות תחת עומס וללא לחץ?

קוהרנטיות גבוהה. כן!



מודל הדבש בהורות ובחינוך

- במחקר שנערך בקרב תלמידי תיכון בעלי קוהרנטיות גבוהה, נמצא כי במצבי לחץ הם חסינים ועמידים יותר.
- תחושת קוהרנטיות היא גורם חוסן המסביר עמדות השוללות שתיית אלכוהול ושימוש בסמים.
- מחקר מצא כי תחושת הקוהרנטיות נמוכה מגבירה שימוש בסמים. מחקרים אלו מלמדים כי יש קשר בין תחושת קוהרנטיות לבין התנהגויות חוסן של הפרט.

מי שיש לו את ה"מה" שלמענו יחיה, יוכל
לשאת כמעט כל "איך". (ניטשה)

התמקדות

במקורות הבעיה

והפתולוגיה

יצליחו

למנוע את המגיפה



חוסן נפשי ויכולת

התמודדות



כישורים וחוזקות

ד"ר חזי יוסף

מה אומרים המחקרים?

Penn Resiliency Program

- ממצאים של 20 שנה ב 17 מחקרים מתוקפים.

גילאי 8-15 מעל 2000 תלמידים

- לימדו את הילדים אופטימיזם בעזרת חשיבה ריאלית, גמישות ויצירתיות לפתרון בעיות, אסרטיביות,
- סיעור מוחות, יצירתיות

התוצאה: ירידה משמעותית בדיכאון

ובתחושות של חוסר אונים

מודל

הדבש

בהורות

ובחינוך



סמכות אוהדת תורמת לתחושת ביטחון

אמפתיה



סמכות

קירבה, קשר,
הבנה ויכולת הכלה.
כניסה לנעליו של
האחר. התעניינות
ועידוד, חוזקות.

אחידות ועקביות
תיאום ציפיות
ודרישות

הערכה עצמית, תחושת מסוגלת, תחושת אושר, מוטיבציה פנימית

ד"ר חזי יוסף

מודל

הדבש

בהורות

ובחינוך



שלושה מרכיבים במפגש הבינאישי

• מטרה

מה אני רוצה להשיג במפגש או בשיחה?

• יחסים

איך אני מקדם את המטרה שלי, אבל שומר על מערכת יחסים תקינה

• כבוד עצמי

איך אני שומר על מערכת יחסים תקינה מבלי לפגוע בערכים שלי, באמונות ובתפישת עולם שלי.

5 עקרונות לתקשורת יעילה (תרגול אמפתיה (מיומנות)

- הסכמה (פריקה מנשק)

את צודקת! עד שהתפנית הקפה היה כבר קר מדיי.

- אמפתיה של רגשות ומחשבות

את בטח כועסת עלי עכשיו. את בוודאי נעלבת ממני.

- מה אני מרגיש

אני מרגיש רע מאוד שזאת ההרגשה שלך

- מחמאה והערכה

מאוד אכפת לי ממך והמחויבות שלך לחברות ביננו

- שאלה

איך את מרגישה בקשר לזה? חשוב לי לדעת.

ד"ר חזי יוסף

יותר רגשות חיוביים



פחות רגשות
שליליים וחסמים
פסיכולוגיים

כעס
פחד
ייאוש
חוסר
אונים
עלבון
שנאה

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך



מרק טוויין

סבלתי מהרבה קטסטרופות בחיי

רובן לא קרו....

ד"ר חזי יוסף

מחשבות ורגשות

מודל

הדבש

בהורות

ובחינוך



ד"ר חזי יוסף

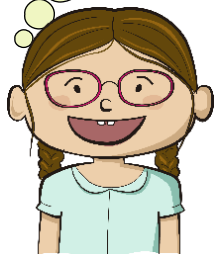
מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

פרקו את החושך שלכם לגורמים מי יודע? אולי תמצאו בו כוכבים?

מתוך: קומה אחת מעל עצמי, טלי ורסנו-אייסמן

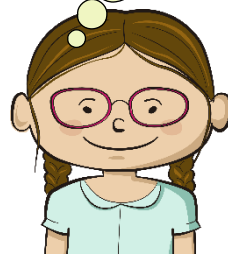
כלומר, ניהול המחשבות!

לחיים יש דברים
טובים להציע לי



מחשבה מועילה

זה לא נעים אבל גם
לא נורא!



מחשבה מועילה

די!
אני לא יכולה יותר



מחשבה מזיקה

ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

בתוכנו יש שני זאבים

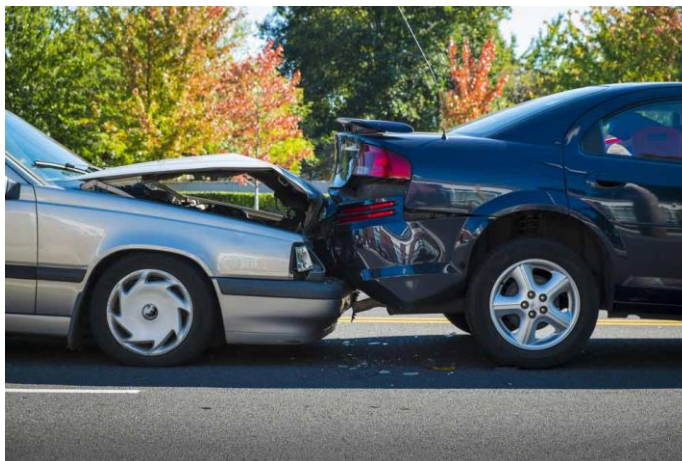
האחד כועס, מאוכזב, פוחד ומיואש
השני פייסני, אוהב ואופטימי

איזה זאב ינצח?

ינצח זה שנאכיל במחשבותינו

הכלים: מודל אפרת ומודל אמת

אירוע ← מחשבה ← תגובה



מודל

הדבש

בהורות

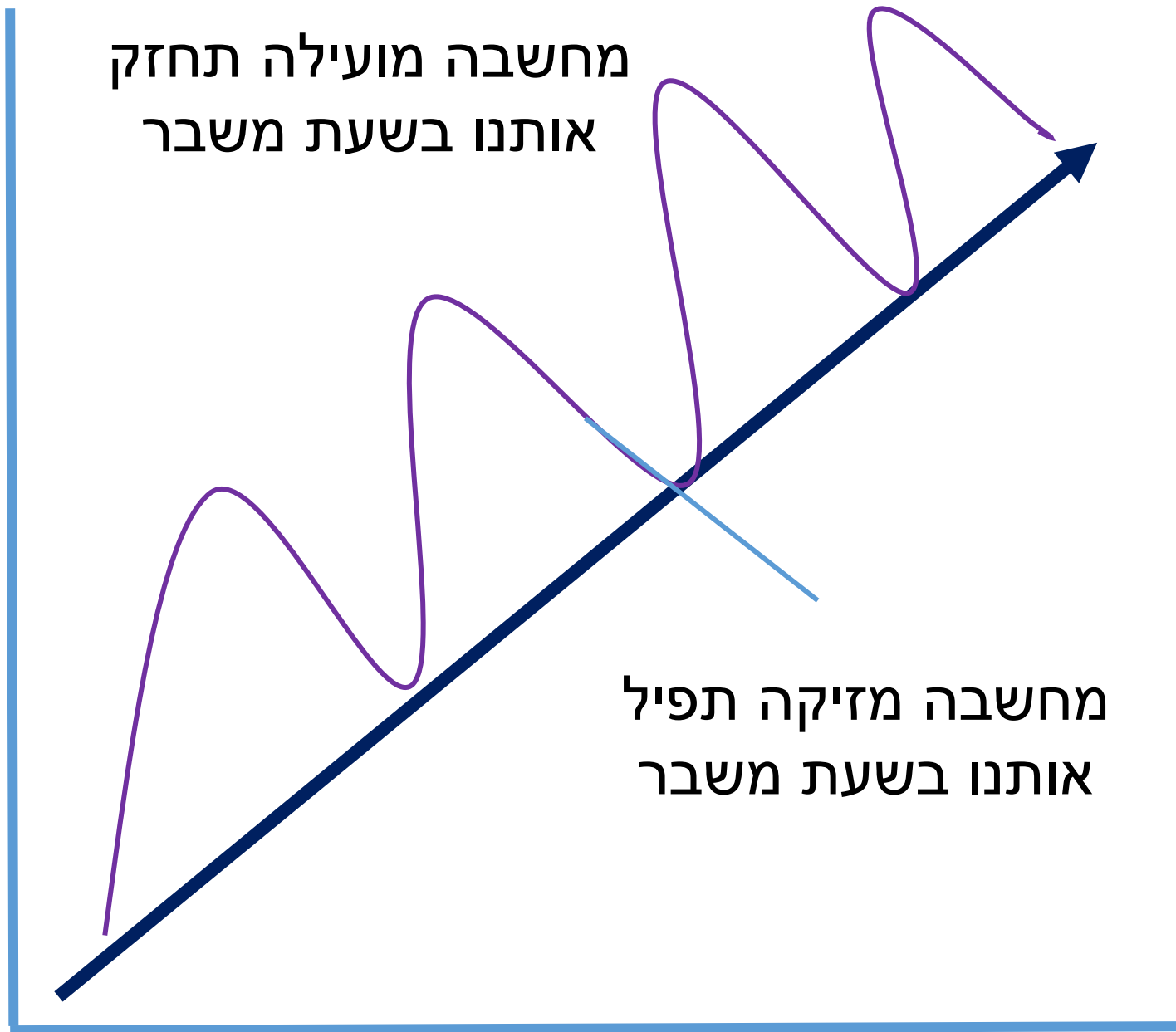
ובחינוך

ד"ר חזי יוסף

**מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך**

מחשבה מועילה תחזק
אותנו בשעת משבר

מחשבה מזיקה תפיל
אותנו בשעת משבר



רגשות חיוביים, רשימה חלקית.

התרגשות, חיבה, ריגוש, הקלה, נעימות, אמון, אמפתיה,
אהדה, חיבה, התלהבות, אהבה, אומץ, אושר, ביטחון,
הודיה, שלוה, רוגע, נחמה, שלמות, שיתופיות (מרגיש
חלק מ..), שייכות (מרגיש שייך ל...), שובע, שביעות רצון,
רוך, רוויה, נחת, רווחה, קירבה, השלמה, קבלה,
ציפייה, נינוחות, להיטות, חמלה (רחמים עם אהבה),
חמימות, אני מרגיש חברות- חברותי, זרימה, רוחב לב,
הודיה, הכרת הטוב, הוקרה (הערכה והודיה ביחד),
אכפתיות, אמונה, תקווה, מרוצה, שמחה.

ד"ר חזי יוסף

מודל

הדבש

בהורות

ובחינוך

המשימה שלנו כהורים, מנהיגים ומעסיקים

לשמור על חוסן נפשי! עמידות פסיכולוגית

איך עושים את זה?

הזדמנויות רבות ככל שניתן לחוות רגש חיובי

רגשות חיוביים שיאזנו ויאפשרו התמודדות עם

הרגשות השליליים והשפעותיהם



מודל

הדבש

בהורות

ובחינוך

**רגשות חיוביים מעודדים יצירתיות -
והתמודדות טובה יותר עם מטלות.**

- סליגמן מתאר מחקר מסוים בו השתתפו **רופאים פנימאים** שהתבקשו לאבחן מחלה מסוימת. נמצא שרופאים שקיבלו חפיסת סוכריות קטנה ששיפרה את מצב רוחם לפני האבחון חשבו בצורה פתוחה יותר והגיעו לתוצאות טובות יותר מרופאים אחרים שלא קיבלו מתנה.

ד"ר חזי יוסף

מודל הדבש בהורות ובחינוך

• אלפרד אדלר (1870-1937), בן דורו של פרויד עיצב אסכולה משלו -

פסיכולוגיה אינדיבידואלית. לתפיסתו. האדם חי בשדה חברתי

והעיקרון הראשון להבנת האדם הוא **עקרון השייכות**.

• אדלר התייחס גם לאופן שבו מתבטא הצורך לשייכות: אני חלק ממהו

גדול. לכן, **ככל שלסובב אותי יהיה טוב יותר, כך ייטב גם לי**.

לפי הגדרתו, תחושת שייכות כזו תבוא לידי ביטוי ברצון לתרום, להועיל,

לשתף פעולה, ללמוד.

• התיאוריה של אדלר היא **תיאוריה הומניסטית וחיובית**,

המתייחסת באופטימיות לטבע האנושי ומעמידה במרכז את הייחודיות

שבכל אדם. **תפיסה זו מעודדת התייחסות מכבדת ולא**

שיפוטית, מתוך אמונה שבכל אדם טמון הפוטנציאל

לצמיחה בריאה ויצירתיות.

בקשת עזרה

כאשר אנחנו נתקלים במשימה שנראית קשה או מורכבת, אנחנו מתמודדים או מוותרים על ההתמודדות בהתאם לתחושת המסוגלות ולמוטיבציה שלנו.

היכולת שלנו לבקש עזרה והנכונות לקבלה ולהסתייע, תאפשר לנו לחוות תחושת יכולת, סיפוק והנאה.

אם לא נפתח אווירה שבה יש מקום לבקש עזרה, הסביבה שלנו תוותר על המשימה ותכריז עליה כלא מעניינת, משעממת או שאינה תורמת לארגון.

מצב כזה יתרום לפגיעה בפיתוח מוטיבציה פנימית.

בקשת עזרה

כאשר אנחנו נתקלים במשימה שנראית קשה או מורכבת, אנחנו מתמודדים או מוותרים על ההתמודדות בהתאם לתחושת המסוגלות ולמוטיבציה שלנו.

היכולת שלנו לבקש עזרה והנכונות לקבלה ולהסתייע, תאפשר לנו לחוות תחושת יכולת, סיפוק והנאה.

אם לא נפתח אווירה שבה יש מקום לבקש עזרה, הסביבה שלנו תוותר על המשימה ותכריז עליה כלא מעניינת, משעממת או שאינה תורמת לארגון.

מצב כזה יתרום לפגיעה בפיתוח מוטיבציה פנימית.

מה מונע מאיתנו לבקש עזרה?

- פחד מלעג ודחייה
- אנחנו חוששים להיתפס כתלותיים, פגיעים או נזקקים
- אנחנו פוחדים להיתפס כבלתי כשירים או חסרי מיומנויות
- אנחנו "שומרים" על ההערכה העצמית שלנו ולא רוצים להיתפס כחסרי אונים.
- פגיעה בתחושת העצמאות שלנו
- דחף פרפקציוניסטי להגיע להישגים בעצמנו.
- מה יהיה אם לא אוכל להחזיר? לא רוצה להיות חייב

ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

בקשת עזרה מסייעת לחוויית הצלחה ולרגשות נעימים

אהוב נחוץ יכול
מאושר

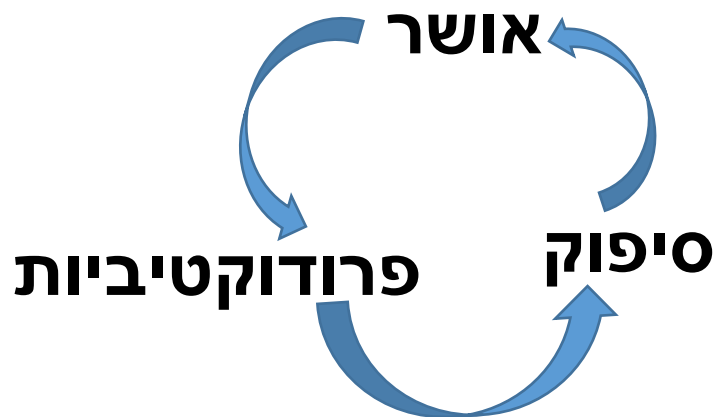


ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

אושר יוצר פרודוקטיביות. פרודוקטיביות

יוצרת סיפוק. סיפוק יוצר אושר.



לאנשים מאושרים סיבולת פיזית גבוהה יותר.

הם עמידים יותר בפני כאב.

לאנשים מאושרים מערכת חיסונית טובה יותר, סיכוי לחיים

ארוכים יותר, בריאות והצלחה טובים יותר.

רגשות שליליים מזיקים לנו תפקודית,

חברתית, משפחתית ובריאותית

- לגוף שלנו יש מערכות טבעיות שלמות, שמסוגלות להילחם במחלות, בזיהומים ואפילו בתהליך ההזדקנות.
- מערכות אלו יכולות לעבוד ביעילות רק כאשר אנו רגועים.
- החלק החיצוני של בלוטות יותרת הכליה ("קליפה") מפריש הורמון בשם אלדוסטרון שמעלה לחץ דם.
- כאשר הגוף שלנו במתח הוא מפריש הורמון קורטיזול (הורמון הלחץ) שמשפיע רבות על הבריאות שלנו.

מודל

הדבש

בהורות

ובחינוך



ד"ר חזי יוסף

הפגה באמצעות משחק

משחק מחזק שליטה עצמית

משחק מסייע בדחיית סיפוקים

משחק מפתח יכולת פתרון בעיות

משחק מעודד שיתוף פעולה

מודל

הדבש

בהורות

ובחינוך



ד"ר חזי יוסף

מודל הדבש

משחק, חינוך וטיפול

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

- הפגה היא מרכיב במודל הדבש
- המסייעת לפיתוח דרך, ביטחון ושלוה.
- המשחק הוא מרכיב משמעותי בהפגה.



המשחק בשירות החינוך והטיפול

- למידה ורכישת ידע באמצעות משחק
- חוויה, שחרור והנאה
- רכישת מיומנויות רגשיות
- רכישת מיומנויות חברתיות
- מודעות לפרשנות על האירועים, הרגשות וההתנהגות
- מחבר בין המציאות החיצונית לפנימית (ויניקוט)
- המשחק מאפשר להכיר את הדמויות האוטנטיות ולהכירם באמת. בלי הגנות.

למידה

- לעניין את הילדים (ללמוד תוך כדי משחק זה מעניין) במקום לשכנע (ללמוד כי חשוב להכיר את החומר).
- איתור מידע- לאתר מידע, לבחון את אמינותו ואיכותו.
- הבנה - להבין את המידע ולקשור אותו לתחומי עניין נוספים.
- זכירה - להיות מסוגל לשלוף את המידע כשנחוץ.
- טיעון והנמקה - לדעת להסביר את המידע, איכותו ותרומתו לנושא או לשיח.
- יישום - להיות בעל יכולת ליישם את המידע.

ד"ר חזי יוסף

מודל

הדבש

בהורות

ובחינוך

חוויה

• שחרור

• הפגה

• הנאה

• עניין, משמעות והגשמה עצמית

• קירבה

• מצב רוח

רכישת מיומנויות חברתיות

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

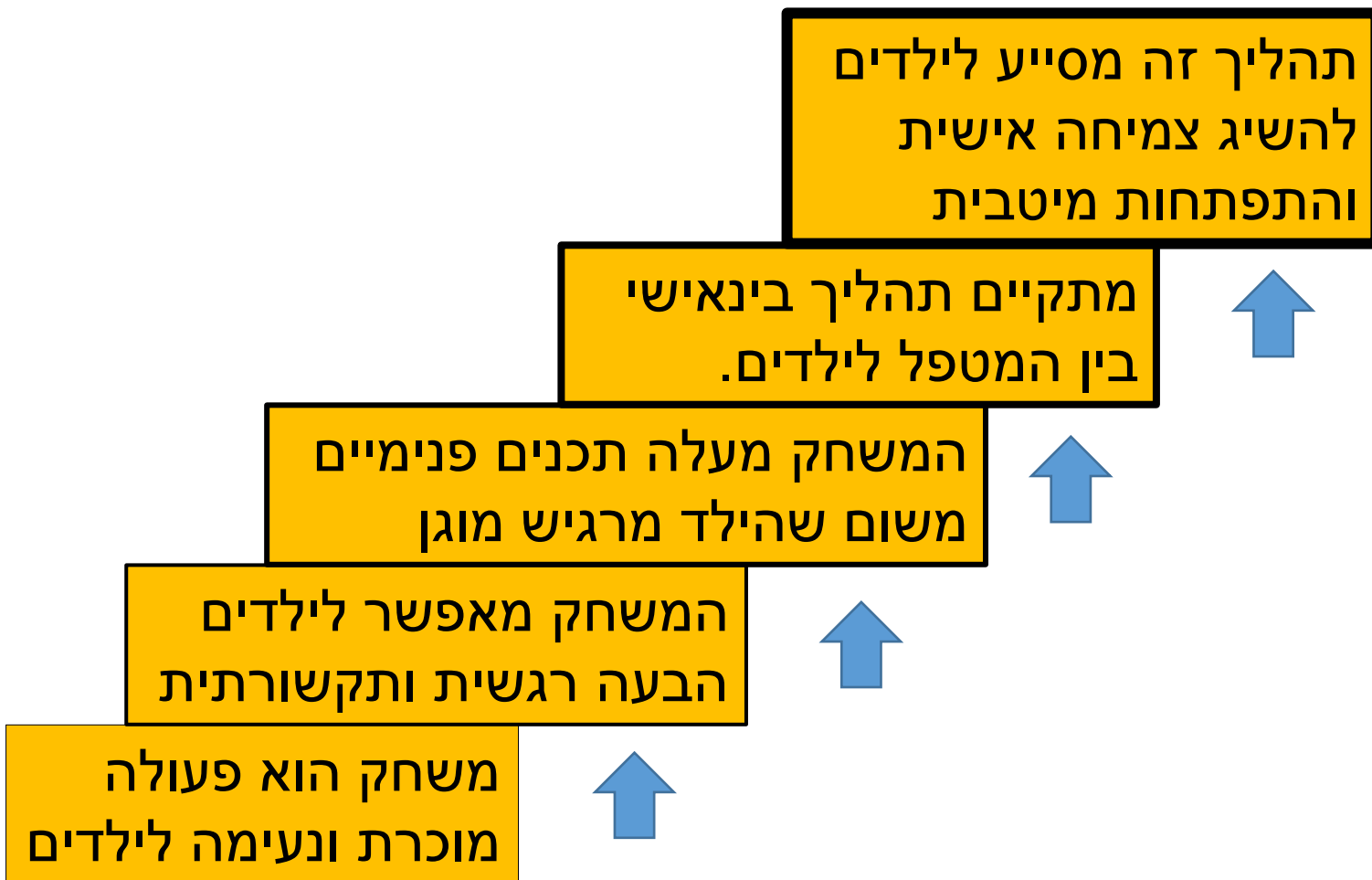
- שיתוף פעולה
- יוזמה
- משמעת ואחריות על ידי שמירה על כללי המשחק
- תחרותיות במידה
- יכולת אמפטיה.
- מחמיא ויודע לקבל מחמאות
- שולט ברגשות כעס ויודע להתפשר

רכישת מיומנויות רגשיות

- משחק מסייע בשיום רגשות (מודעות רגשית)
- משחק מחזק שליטה עצמית ויכולת התמודדות עם תסכולים (ויסות רגשי)
- משחק מסייע בדחיית סיפוקים
- משחק מפתח יכולת קבלת החלטות תוך שהוא מפריד בין מחשבה, רגש והתנהגות
- משחק מפתח יכולת פתרון בעיות (תחושת מסוגלות)
- משחק מפתח יכולת איפוק והצבת יעדים לטווח רחוק

משחק וטיפול

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך



ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

משחק וטיפול

המשחק הוא בעצמו תרפיה

ד. ויניקוט

משחק, כמו חלום, משמש את הצורך במימוש עצמי

ד. ויניקוט

משחק וטיפול

במשחק ורק במשחק הילד או המבוגר יכולים להיות יצירתיים ולהשתמש בכל האישיות שלהם, ורק דרך יצירתיות יכול האינדיבידואל לגלות את עצמו.

משחק וטיפול

- דרך משחק לומד המטפל את האופן שבו הילד תופס וחווה סיטואציות מטרידות מהחיים האמיתיים.
- דרך המשחק אנו מגיעים להבנה טובה יותר של האירועים, הרגשות ומה שמפעיל אותם (סוגי מוטיבציה).
- כמו כן דרך המשחק לומד הילד לקבל רגשות ולווסת את רגשות טוב יותר.

זהו עונג להתחבא, אך אסון לא להימצא

ד. ויניקוט

טכניקת דיבור עצמי: זה לא נעים אבל גם לא נורא.

ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

משחק וטיפול – וויסות רגשות



ד"ר חזי יוסף

**מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך**

מיומנויות חברתיות

מחמיא ויודע לקבל מחמאות

משחק לפי הכללים וממתין לתורו
שולט ברגשות כעס ויודע להתפשר

תחרותי במידה הנכונה



ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

תפיסת עתיד

פיתוח מיומנות תכנון

חשיבה אופטימית וחיובית

נותנים לי להוביל

שואלים שאלות וחולמים חלומות

ד"ר חזי יוסף

מודל הדבש
בהורות ובחינוך

ד"ר חזי יוסף

מודל הדבש
בהורות ובחינוך

ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

פיתוח תחושת מסוגלות

מותר לנסות ולא להצליח

מפרגנים על מאמץ

פותר בעיות ומקבל החלטות

לא מפסיקים משימה באמצע



ד"ר חזי יוסף

**מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך**



מוטיבציה

מוטיבציה פנימית

מוטיבציה חיצונית

מוטיבציית ריצוי

מוטיבציה קונפורמית



ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

הפגה

משחק מחזק שליטה עצמית

משחק מסייע בדחיית סיפוקים

משחק מפתח יכולת פתרון בעיות

משחק מעודד שיתוף פעולה



ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

חוזקות

הומור ויצירתיות

אופטימיות וטוב לב

סלחנות והכרת תודה

מנהיגות ויכולת עבודה בצוות



ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך



הומור

הומור מקרב ומחזק קשרים
הומור מחזיר דברים לפרופורציה
הומור משפיע על היצירתיות
הומור משפר מצב רוח ופורק מתחים



תנו לילדים לשחק

גריי, פ' (2013). תנו לילדים לשחק. תרגום מלא לעברית: [אתר אלכסון](#)

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

• משחקים מלמדים להתפשר ולהתמודד עם רגשות

כמו פחד וכעס. "ילדים שרוצים להמשיך לשחק יודעים שעליהם לשלוט בכעס שלהם, להשתמש בו בחוכמה בניסיון לעמוד על שלהם, ולא להשתלח. התפרצויות כעס עשויות לעבוד עם הורים, אבל הם לא יעבדו עם חברים למשחק. יש ראיות לכך שגורים של מינים אחרים לומדים לווסת את הכעס והתוקפנות שלהם בעזרת משחק בחברה".

תנו לילדים לשחק - המשך

גריי, פ' (2013). תנו לילדים לשחק. תרגום מלא לעברית: [אתר אלכסון](#)

ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

- מבוגרים שהרבו לשחק בילדותם מיטיבים להשתלב בעולם העבודה.
- בתי הספר הנוקשים במזרח הרחוק נכשלים בייצור בוגרים יצירתיים.
- משחק מונע תחושת תלות וקורבנות. "אם אנחנו לוקחים מילדים את המשחק, אנחנו מונעים מהם את היכולת להתאמן בהתנהגות בוגרת, ויוצרים אנשים שיעברו את החיים בתחושת תלות, כקורבנות, בתחושה שיש איזושהי דמות סמכותית שאמורה לומר להם מה לעשות ולפתור את הבעיות שלהם"

ד"ר חזי יוסף

**מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך**

**ילדים המבלים זמן רב יותר במשחק הרפתקני
מתמודדים עם תסמינים נמוכים יותר של חרדה ודיכאון,
ודיווחו על מידת אושר גבוהה יותר במהלך הסגר הראשון
של הקורונה. (Dodd et al, 2022)**

**ככל שאנו יוצרים עולם יותר קונקרטי לילד,
אנו מונעים ממנו מלפתח את הדמיון.**



תנו לילדים לשחק - המשך

גריי, פ' (2013). תנו לילדים לשחק. תרגום מלא לעברית: [אתר אלכסון](#)

ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

- "משחק הוא דרך יעילה מאוד ללמידת כישורים חברתיים. הוא נעשה ברצון.
- המשחקים תמיד רשאים לפרוש, ואם הם לא מרוצים הם אכן יפרשו. כל מי שמתתף במשחק יודע את זה, ולכן המטרה, מבחינת כל שחקן שרוצה לשמר את המצב הזה, היא לספק את הצרכים והרצונות שלו, אך בה בעת לספק גם את אלה של השחקנים האחרים, כדי שהם לא יפרשו.
- משחק בחברה כולל משא ומתן ופשרות.

תנו לילדים לשחק - המשך

גריי, פ' (2013). תנו לילדים לשחק. תרגום מלא לעברית: [אתר אלכסון](#)

ד"ר חזי יוסף

מודל

הדבש

בהורות

ובחינוך

- עם צמצום הזדמנויות המשחק הגיעו גם דעיכה באמפתיה ועליה בנרקסיזם.
- עלייתן של ההפרעות הנפשיות בקרב ילדים נובעת בעיקר מצמצום החירות שלהם.
- מניעת משחק מילדים מגבירה נרקסיזם, חרדה, דיכאון ואובדנות. "משחק מלמד את הכישורים החברתיים שבלעדיהם יהיו החיים אומללים".

טיפול, משחק והורים

- המשחק בחדר עם הילד והוריו מסייע להמשגה ברורה לקשיים המלווים את הילד ומשפחתו.
- מאפשר התאמה של כלים טיפוליים ברורים להשגת מטרות הטיפול הנגזרות מההמשגה.
- טיפול באמצעות משחק מאפשר להגיע להישגים טיפוליים עמוקים ויציבים בזמן קצר יחסית, תוך תהליך חווייתי הממשיך מחדר הטיפול לבית ההורים.
- על מנת שטיפול בילדים יצליח ויישא פרי, נדרש שיתוף פעולה בין המטפל לבין ההורים. כלומר, הדרכה הורית.

הפגה - נשימה סרעפתית

- נקראת גם נשימת בטן
- יעילה בהפחתת לחץ וחרדה
- נקראת כך משום שאנו משתמשים בעיקר בשריר הסרעפת בשאיפת האוויר ובנשיפתו החוצה.
- הסרעפת בנויה בצורת כיפה הממוקמת בצלעות התחתונות, בין חלל הבטן לבין חלל בית החזה.

ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

הפגה – מה עוד?

- מוסיקה
- ספורט
- חברים
- מדיטציה
- מיינדפולנס

שימוש בהומור ובהפגה

- גם בעיסוק בנושאים הרציניים ביותר אנו זקוקים למעט צחוק, בדיוק כפי שבמקרים רבים הדברים החשובים ביותר נלמדים בשעת משחק.
- הורה או מעסיק יכול, בחושיו הבריאים, לזהות מתי הסביבה שלנו נכנסת לשלב שבו האנשים מנסים לעשות עוד מאותו הדבר ולא מצליחים. הפוגה של כמה דקות למשחק או לפעילות מעלה חיוך, תחזיר אותם להתמודדות עם הקושי כשהם רעננים ונינוחים יותר, ויצירתיים הרבה יותר.
- התנהלות כזאת מצידנו תתרום בהחלט לפיתוח מוטיבציה פנימית.

מוטיבציה דבש

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

- מוטיבציה היא כמות האנרגיה שאנו מוכנים להשקיע בדרך להשגת דבר מה.
- המוטיבציה היא הכוח המניע אותנו לפעולה.
- מה גורם לנו להשקיע אנרגיה ומשאבים בעניין זה ולא בעניין אחר?



ד"ר חזי יוסף

מודל הדבש בהורות ובחינוך

מוטיבציה
חיצונית

מוטיבציה
פנימית

פעולה תחת כפייה ומתוך
חשש מסנקציה

השאיפה למשמעות
ולהגשמה

- ממוטיבציה פנימית מתבססת על התלהבות מהאתגר, הנאה ותחושת שייכות
- מוטיבציה חיצונית המבוססת על רצון להימנע מסנקציה או לזכות בפרס.

40% מהאושר שלנו תלוי בנו, זה המון!

מה תלוי בי (40%)

ומה לגמרי לא בשליטה שלי (ביולוגי ואירועים)?

אלה 40 אחוזי האושר שתלויים לגמרי בנו!



ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך



ד"ר חזי יוסף

מודל
הדבש
בהורות
ובחינוך

