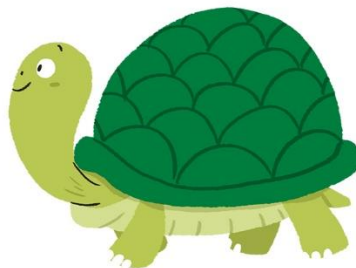
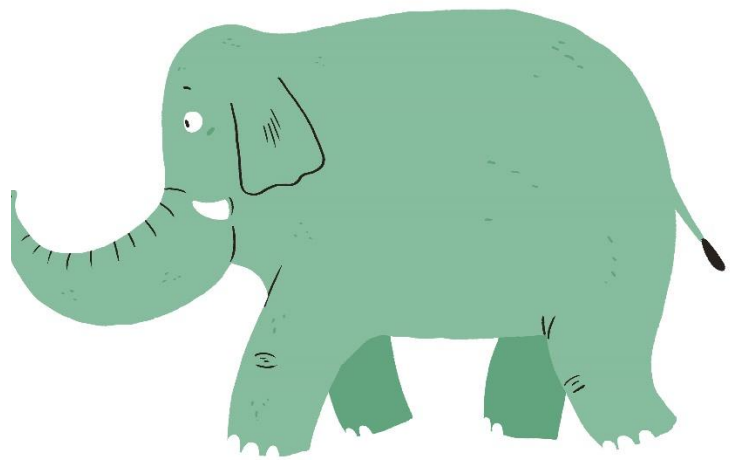
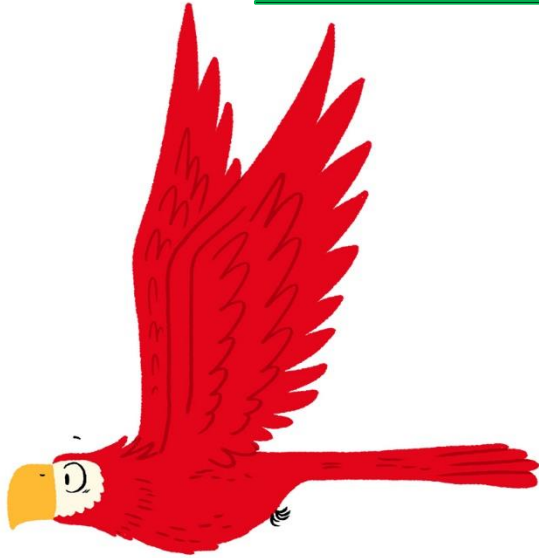


החיות בג'ונגל שלי:

ספרון נלווה לספר "פעם הייתי ג'ונגל"

הג'ונגל של



מטפלים, הורים וילדים יקרים,

הצעה לפעילות משותפת:

בספר "פעם הייתי ג'ונגל" כל חיה מייצגת חלק אחר של הילד. כן, מוזר! חלק? כולנו מורכבים מהתנהגויות שונות ומרגשות שונים שאנו מרגישים ביום יום, מזיכרונות שמשפיעים עלינו וממחשבות שעוברות לנו בראש.

בספרון זה יכולים כל ילד וילדה להכיר את החיות שלהם שיוצאות החוצה בבית או בבית הספר, או שהן לא יוצאות החוצה ואף אחד לא רואה אותן כי הן נשארות בפנים.

בספרון זה תוכלו לספר על החיות שלכם, להכיר אותן ואף לאפשר לסביבה להבין טוב יותר מה כל חיה צריכה.

קראו בשיתוף עם הילדים את הסיפור, ובאמצעות שאלות מנחות שוחחו איתם על החלקים השונים שמאופיינים באמצעות החיות. לאחר מכן אפשר לקרוא את החוברת ולהכיר באמצעותה את ה"חיות" של הילד או הילדה.

מה מסמלת כל חיה?

- התוכי מסמל את החלק המופנם הביקורתי – "זה לא מספיק טוב".

אפשר לבחון עם הילדים מה הילד בסיפור מרגיש כאשר התוכי מדבר? מה הוא צריך שאימא שלו תגיד לו?

- הפיל מסמל את החלק המיטיב, ה"חכם", שיודע לתת מענה לכל ה"חלק הפגיע" – הארנבון, על ידי כך שהוא מקשיב לו. הפיל מהווה חלק בטוח, קשוב לצרכיו של הילד, מכיר בחשיבות המשחק והדמיון ומתקף את רגשותיו של הארנבון.

שאלו את הילד/ה כיצד הפיל עוזר לארנבון? כיצד אנחנו היינו עוזרים לארנבון?

- הדורבן מסמל חלק "עוקצני". כאשר אנו נפגעים או כועסים חלקנו מוציאים "עוקץ" לסביבה על מנת להיראות חזקים.

שאלו את הילד/ה למה הדורבן יוצא החוצה? מה הוא משיג באמצעות ההתנהגות שלו? האם ההתנהגות עוזרת לו לטווח הארוך? מה הוא היה מציע לו?

- הארנבון מסמל את הילד הפגיע, הלא מווסת, שנשאר עם הרגשות ללא יכולת להכיל אותם ולווסת אותם.

שאלו את הילד/ה כיצד הארנבון מרגיש? מדוע הוא לא משתף את אימו? כיצד הפיל עוזר לו? איך בסיום הסיפור האימא עוזרת לו? מה הוא היה צריך מאימו כדי שהוא יוכל להתמודד עם כל החיות?

- הצב מסמל את החלק המופנם, הנמנע, שיוצא לעיתים כאשר אנו מרגישים פגועים, מפוחדים או כשאנו לא רוצים להרגיש רגשות "לא נעימים".

שאלו את הילד/ה מדוע הצב מתכנס בפנים? כיצד זה עוזר לו? כיצד זה מקלקל לו? מה הם היו רוצים לומר לצב? מה הצב צריך?

לאחר הקריאה המשותפת, אתם מוזמנים להכיר יחד את החיות שיש בכל ילד, באמצעות שאלות מנחות שבחוברת.

החיה הראשונה שאני רוצה שתכירו היא מי לא אם לא הארנבון?! קבלו אותה במחיאות כפיים סוערות. זאת החיה שהיא הכי רגישה בקבוצה. היא עוזרת לנו להבין מה קורה בחוץ וגם להבין אילו שינויים מתרחשים בפנים, בתוכנו.

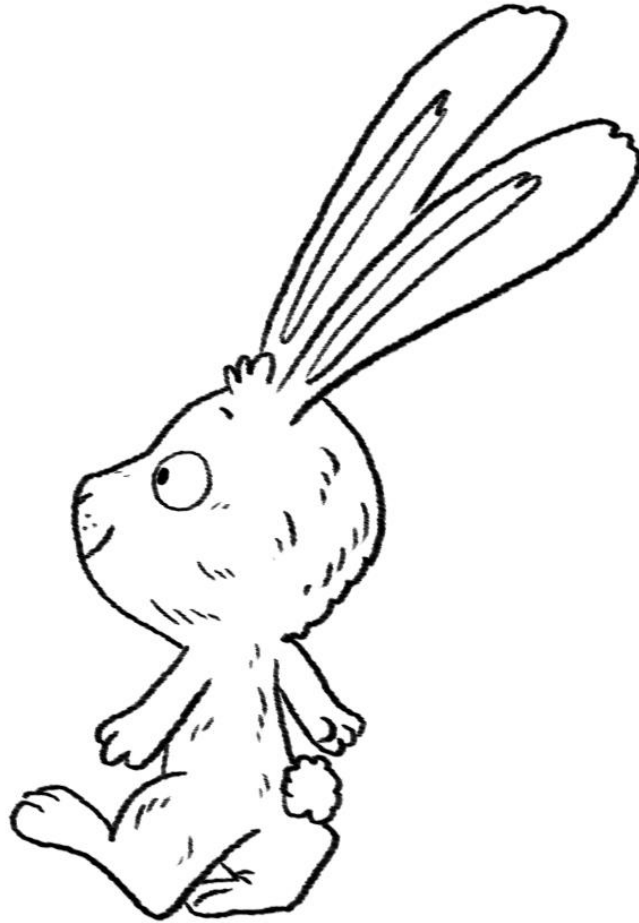
על הארנבון צריך לשמור ולהבטיח לו שאנחנו כאן בשבילו. אנחנו נשמור עליו כך שהוא ירגיש בטוח ואהוב, ניתן לו אישור למה שהוא מרגיש. לעיתים הוא צריך שנציב לו גבול ונלמד אותו כיצד לעמוד בתסכול. הוא גם צריך לשחק ולדמיין ולהרגיש עצמאי ומסוגל, וכל זאת על ידי כך שנכיר בצרכים הבסיסיים שלו.



ספרו לי על הארנבון שלכם, אך קודם כול צבעו אותו כרצונכם:

קוראים לי: _____

ואני לפעמים נראה כך:



אני מגיע כש:

ולפעמים אני מגיע כש:

כשאני מגיע אני צריך ש:

ואולי גם צריך ש:

תזהו אותי כשתשמעו את המשפט:

או כשתראו שאני מתנהג כך:

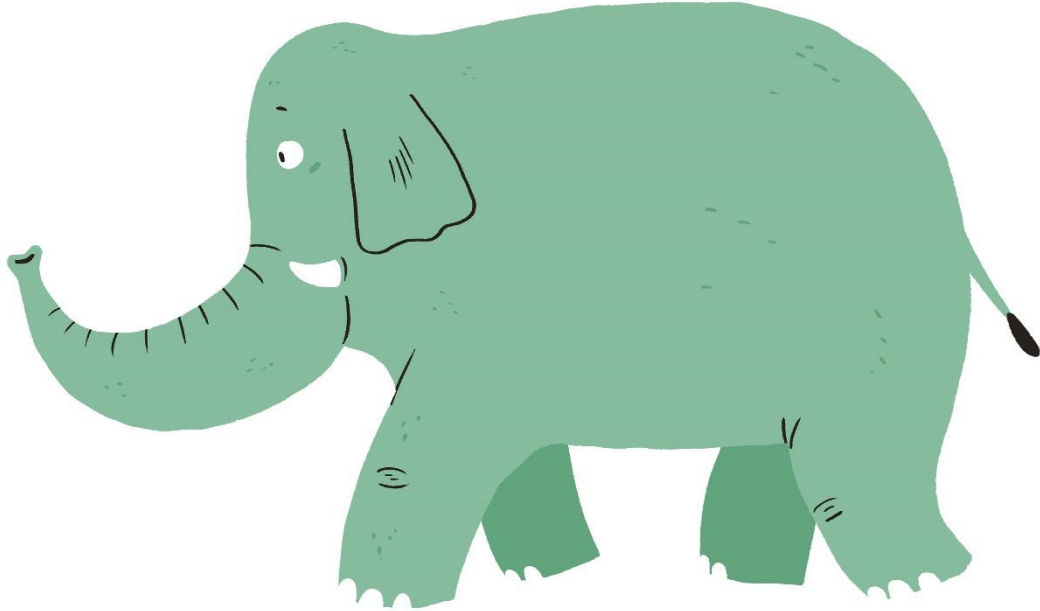
התפקיד שלי בג'ונגל הוא:

אני מרגיש/יכול להרגיש:

אני מופיע בעיקר כשאני עם:

אני דומה במשפחה/חברים שלי ל:

החיה השנייה שאני רוצה להכיר לכם היא הפילון:



זאת החיה הכי מיוחדת שלי. היא גדולה לא רק פיזית אלא גם גדולה מהחיים, כי היא עוזרת לי לנהל את כל הג'ונגל שלי.

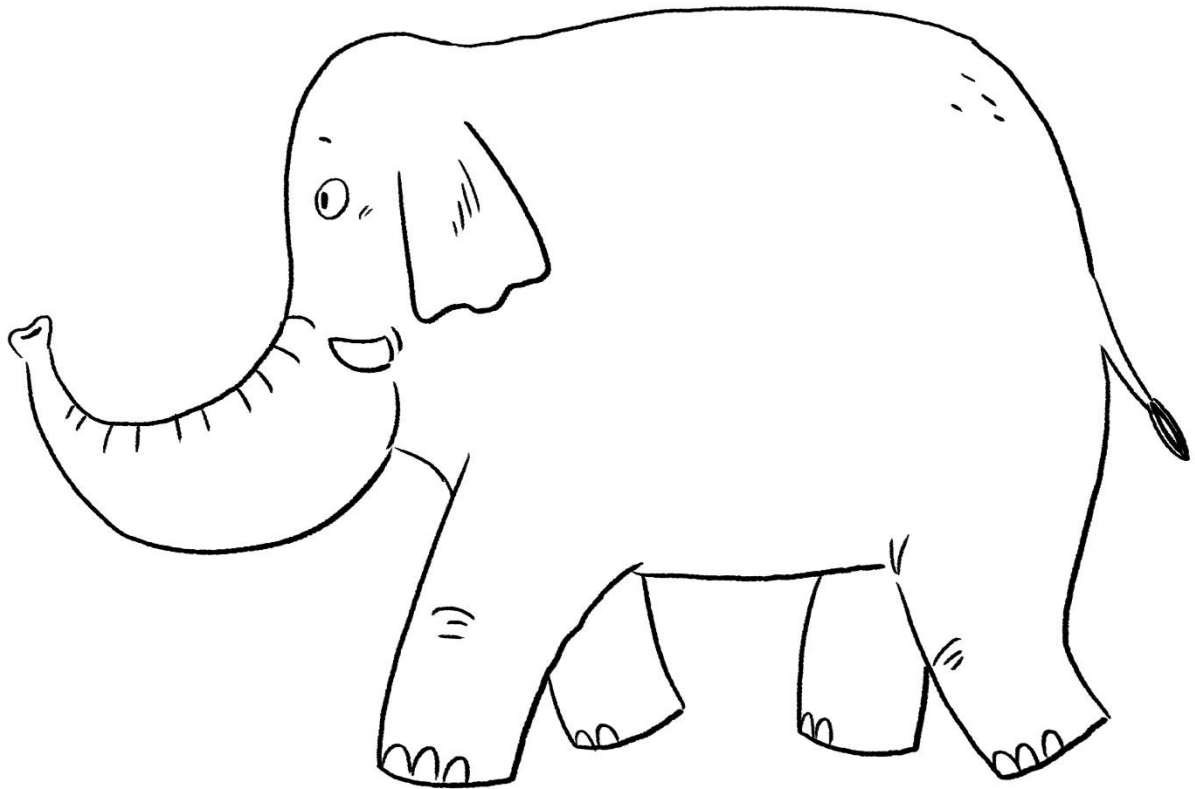
היא זאת שמבינה את התוכי המנקר שלא מפסיק לדרוש ולבקר, אך גם יודעת להציב לו גבול. היא מבינה מה הארנבון צריך ויודעת להזיז את הצב ולעצור את הדורבן.

נו, זאת החיה הזאת שכל אחד צריך לגדל כי היא באמת יודעת איך לעזור לנו להתמודד.

בואו נכיר את הפילון שלכם. תנו לו שם וצבעו אותו כרצונכם:

קוראים לי _____

ואני יכול להיראות כך:



אני מגיע כש:

תזהו אותי כשתשמעו את המשפט:

התפקיד שלי בג'ונגל הוא:

כשאני מגיע אני צריך:

המחשבה שיכולה לעבור לי בראש היא:

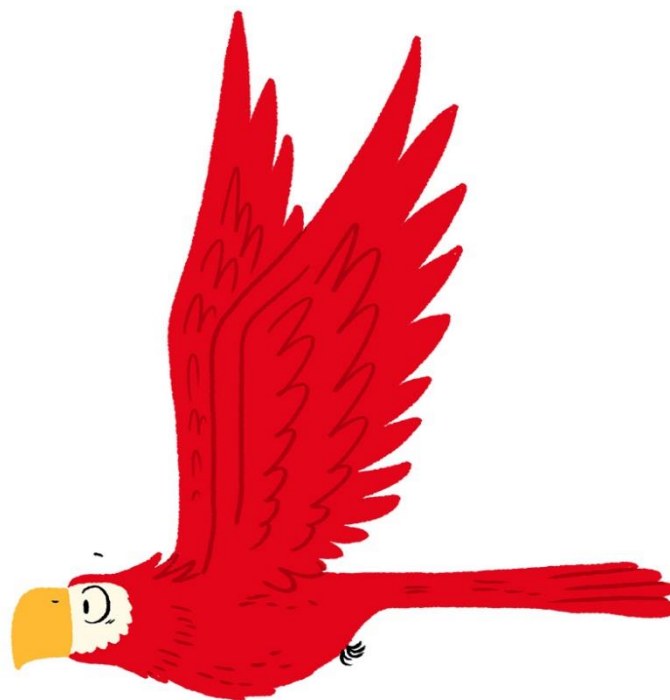
אני יכול להרגיש _____ וגם להרגיש _____

אני דומה במשפחה/חברים שלי ל:

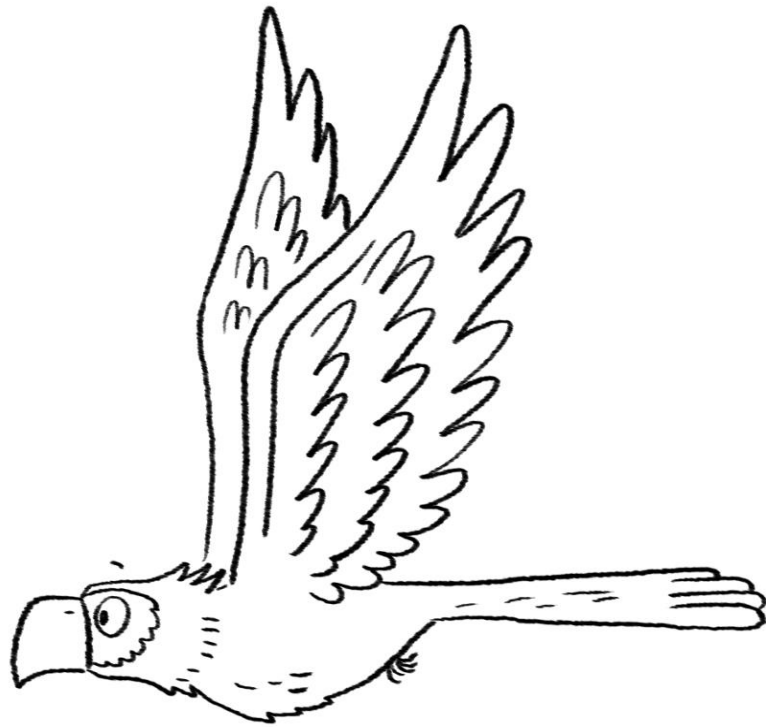
אני אוהב במיוחד:



ועכשיו, מי אם לא החיה הביקורתית שבי? התוכי שלא מפסיק לבקר ולהתלונן על כמעט כל דבר שאני עושה או חושב, פשוט לא נותן לי מנוחה, כל הזמן דורש עוד או מתלונן שאני לא מספיק טוב. איזה תוכי זה! הלואי שהיה אותו בקצת פחות צרחני ורועש. התוכי הזה עושה לי כאב ראש וכאב לב.



אז קוראים לי: _____
ולפעמים אני נראה כך:



אני מגיע כש:

תזהו אותי כשתשמעו את המשפט:

או את המשפט:

התפקיד שלי בג'ונגל הוא:

אני גם רוצה שתדעו עליי ש:

אני דומה במשפחה/חברים שלי ל:

כשאני מגיע אני יכול להפעיל את:

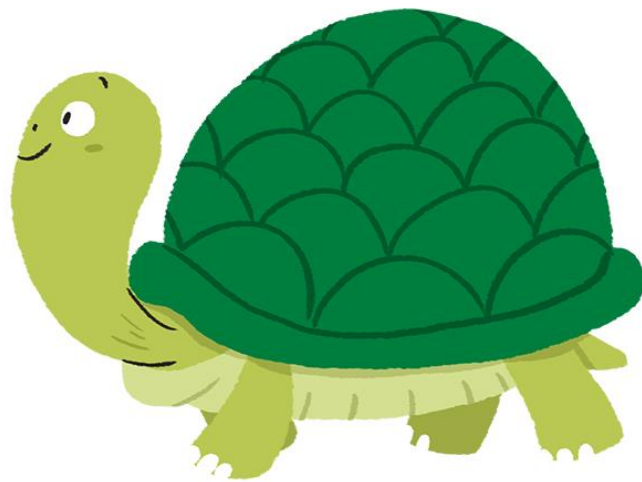
אני ממש עוזר ב:

אני לא ממש עוזר כי:

אני אסכים פחות לנקר אם:

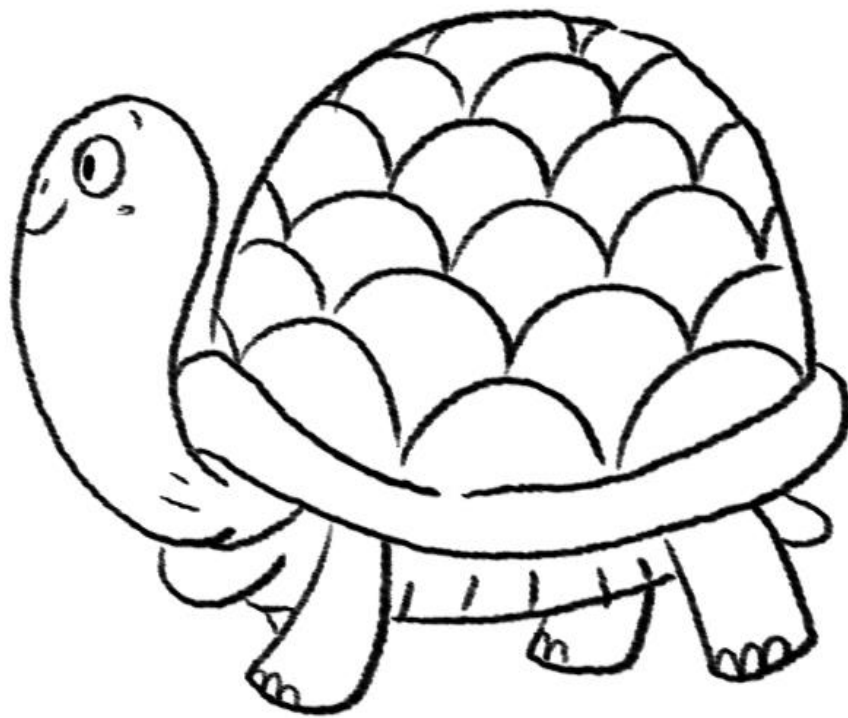


שלום, נעים מאוד, אני הצב וכל אחד נותן לי שם נחמד אחר. אני מגיע כשמשהו פוגע בארנבון, ואז כדי לעזור לו אני מתחבא. כך למדתי שאפשר לשמור על הארנבון הפגיע מפני הסביבה. אז אם בא לכם גם להתחבא, תמצאו לכם דרך מתחכמת לעשות זאת כדי שאף אחד לא יוכל למצוא אתכם.



אז קוראים לי: _____

ולפעמים אני נראה כך: _____



תזהו אותי כשתשמעו את המשפט:

התפקיד שלי הוא:

החיה שאני מגן עליה היא:

כי:

למדתי להתנהג כך כש:

אני דומה במשפחה/חברים שלי ל:

כשאני מופיע אני עושה או לא עושה:

יכול להיות גם שאני לפעמים מקלקל לארנבון כי:



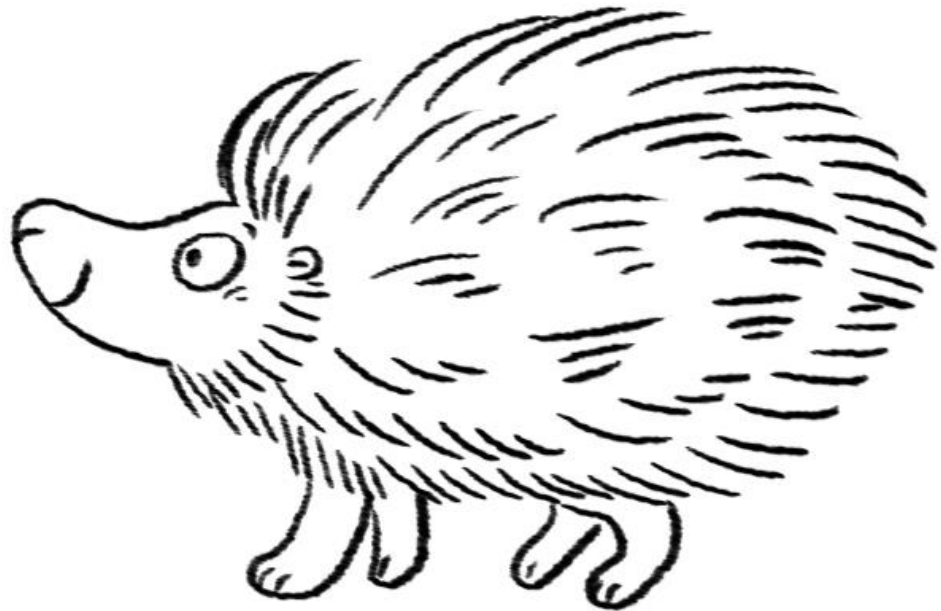
או-הא, הינה הוא מגיע, הדורבן! החלק שיוצא כדי להגן על כולם! הדורבן אלוף בלהגן עלינו ונראה חזק וגיבור. הוא מגיע כשאנחנו מרגישים חלשים או קטנים או סתם כדי להרגיש ענק על חלשים. הדורבן עוקצני אך גם הוא צריך ליטוף, כי הכוונה שלו טובה, אך לא ניתן לו להשתלט כי את כל החברים שלנו הוא יסלק!



בואו נכיר את הדורבן שלכם:

קוראים לי: _____

ולפעמים אני נראה כך: _____



אני מופיע כש:

תזהו אותי כשתשמעו את המשפט:

התפקיד שלי בג'ונגל הוא:

החיה שאני מגן עליה היא:

אני רוצה שידעו שאני:

למדתי לפעול כך כש:

אני דומה במשפחה/חברים שלי ל:

כשאני מופיע אני עושה:

אני ממש עוזר כי:

ולפעמים אני מקלקל כי:



אותי אתם לא מכירים, כי אני לא בספר, ועם זה אני בסדר. אני יצור חמוד שמסכים לכל דבר. אני עושה כל מה שאחרים רוצים כדי שיהיה להם טוב. אני לא כועס ואוהב רק לעשות טוב כדי שהארנבון לא ייאלץ לצאת ולהרגיש רגש לא נעים. אני ממש ממש רוצה שתכירו אותי, אבל גם לא רוצה להפריע לכם, ולכן הגעתי אחרון כי אני לא רוצה להיות אסרטיבי וגם לא להימנע, אז מה שאני עושה – אני נותן לאחרים את חופש הבחירה. כך שאם בא לך לצבוע אותי אז בכיף, ואם לא אני ממש לא איעלב!

קוראים לי:

ואני יכול להיראות כך:



אני מופיע כש:

תזהו אותי כשתשמעו את המשפט:

התפקיד שלי הוא:

הרגש שאני הכי מגן מפניו הוא:

למדתי לפעול כך כש:

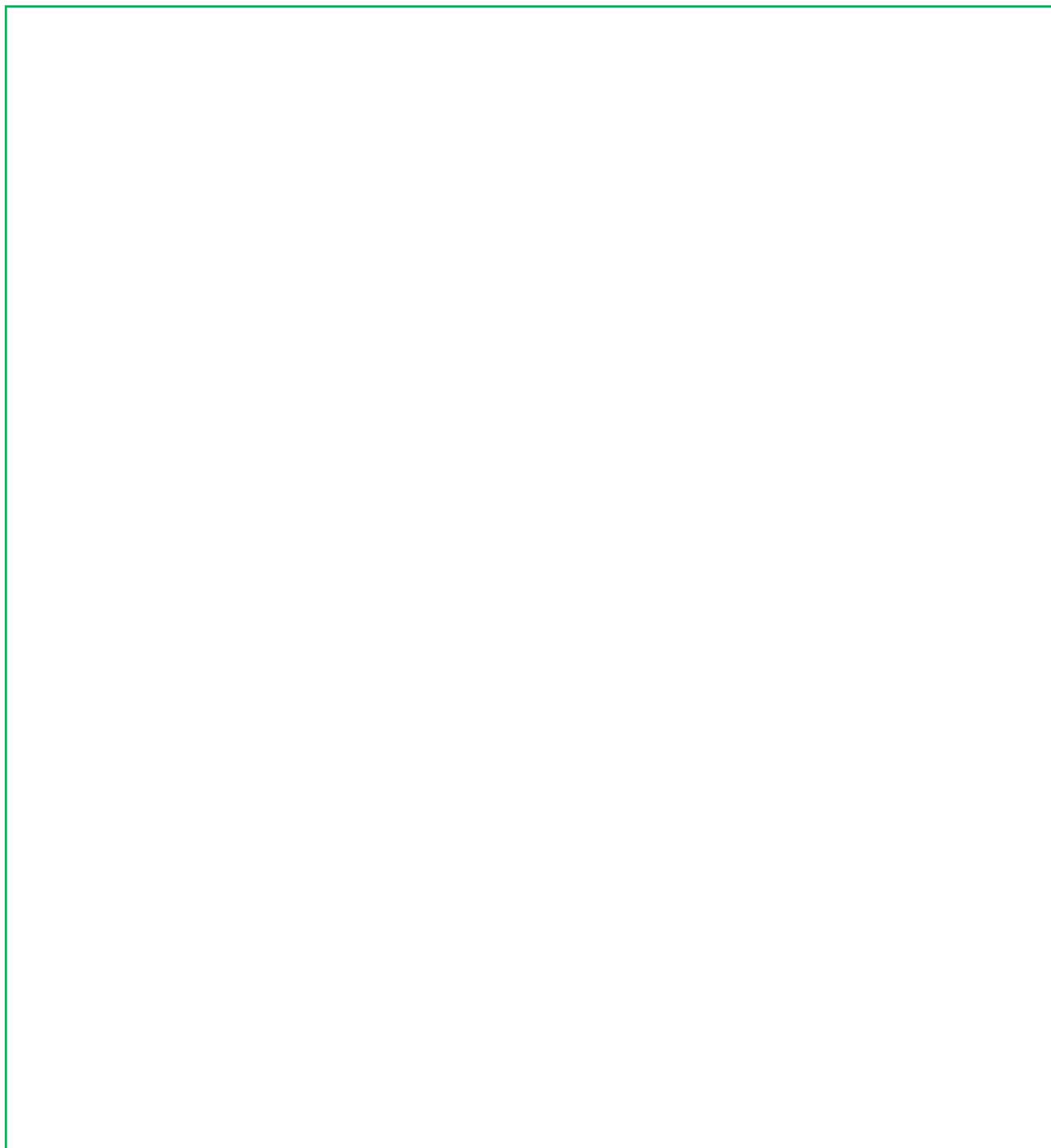
אני דומה במשפחה/חברים שלי ל:

אני עוזר ל:

ואני יודע שאני גם קצת מקלוקל ל:



ציירו או הדביקו את החיות שלכם כפי שהן נראות לכם או כתבו מכתב לחיות שלכם...
הכינו רשימת "מצרכים" מה כל חיה צריכה או המציאו רעיון אחר לסיור...



תודה על הטיול בג'ונגל שלכם וד"ש.



054-2223456
shelly@cbt4u.co.il
www.cbt4u.co.il



שלי זאנקור
פסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית
מומחית בוויסות רגשי
טיפול, ייעוץ והדרכה

המרכז
לזיוסות
רגשי

