

דף תרגיל 'מפת ההתרחשות' – להשתחרר מהלופ המחשבתי

שלב 1: קח/י לעצמך מינימום 10 דקות (מומלץ 30-60 דקות) של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת.

שלב 2: עכשיו הזמן לסכם את כל מה שעשיתם והבנתם בשיעור הזה ולענות על 4 שאלות:

1. מה החלק של הצד השני בהתרחשות שהובילה לפרידה?

2. מה החלק שלי בהתרחשות שהובילה לפרידה?

3. מה החלק של הנסיבות בהתרחשות שהובילה לפרידה?

4. מה החלק של ההקשר החברתי-תרבותי בהתרחשות שהובילה לפרידה?

במפת ההתרחשות הכניסו כמה שיותר פרטים וכמה שיותר נקודות מבט ואפשרויות, זה הזמן להרחיב!

שלב 3: הכינו טבלה מסכמת ל'מפת ההתרחשות' - בטבלה רשמו 1-3 נקודות עיקריות לכל חלק.

החלק שלי	החלק של הצד השני
ההקשר החברתי תרבותי	הנסיבות

שלב 4: מומלץ להמשיך לעבוד עם הטבלה במהלך שבוע אחד לפחות

1. הסתכלו על הטבלה 1-2 ביום במהלך שבוע לפחות.
2. כל פעם שאתם מסתכלים על הטבלה, תבינו מחדש איך הגעתם לטבלה הזו, איך הבנתם את מה שהבנתם, לעיתים יש צורך לענות שוב על 4 השאלות ולהיזכר איך הגעתם ל"מפת ההתרחשות".
- בנוסף בדקו עם עולים שאלות וספקות חדשים, עליכם להתייחס ברצינות לשאלות/התנגדויות שעולות ולמצוא תשובות מקיפות ומדויקות יותר. יכול להיות שתצטרכו לשנות את הטבלה בהתאם לשאלות/ספקות שעולות במהלך השבוע וזה בסדר גמור.
- אם השאלות ממשיכות לעלות, סימן שאתם צריכים להתעמק יותר, לדייק יותר ולמצוא מענה מתאים.
- אתם מוזמנים לשתף בשאלות/ספקות/התנגדויות שעולים אצלכם במהלך השבוע בנוגע למפת ההתרחשות שהכנתם ואנחנו נענה בהקדם.
- עכשיו אתם מוזמנים לשתף במפת ההתרחשות שלכם** או בטבלה המסכמת כאן למטה בתגובות.
- כל הכבוד!** הגעתם לסיום של השיעור השני ויש בידכם את 'מפת ההתרחשות', אני בטוחה שהשקעתם והתמדתם כדי להגיע לכאן ורבים ממכם כבר מרגישים את השינוי או ירגישו בקרוב, ועכשיו אנחנו מוכנים לשיעור השלישי החשוב ביותר – העתיד כמפתח לשחרור
- נפגש בקרוב, אילת