

ארץ יצורי הנפש - חוברת וירטואלית לימי הקורונה

מחברת: אפרת מעיין, פסיכולוגית קלינית

בחוברת הזו תמצאו דפי חקר על כוחות ושדונים שמתאימים לכולם - ילדים ומבוגרים



ארץ יצורי הנפש היא שפה רגשית שמאפשרת לנו לגלות ולבטא את הכוחות והעוצמות הפנימיים שבנו, ללמוד להכיר את השדונים שמפריעים לנו ולחזק את היכולת שלנו לניהול פנימי. כלים אלו חשובים תמיד - אבל במצבי משבר הם ממש יכולים לסייע להתמודד!

אנחנו לא יכולים לבחור את הדברים הלא נעימים שקורים בחיים - אבל כן יכולים לבחור את האופן שבו נתמודד איתם!

זכרו שדווקא בזמנים קשים יש לנו הזדמנות מיוחדת להתבונן פנימה לתוך עצמנו, לזהות את הדפוסים והשדונים שעושים לנו צרות, לגלות כוחות קסם חדשים ולהפוך חיסרון ליתרון. כך ניתן להתייחס לתקופה הזו כזמן שמאפשר שינוי, שחרור משליטה של שדונים מציקים, גילויים חדשים על עצמנו והרחבת החופש הפנימי

ניתן לשלוח במייל את החוברת או דפים ממנה לתלמידים, מטופלים, מתאמנים וכך להעשיר את השיח הרגשי גם בימים שבהם אי אפשר להיפגש או להשתמש בה עם בני המשפחה

לפרטים נוספים, הסברים והדגמות על שפת ארץ יצורי הנפש מוזמנים לאתר:

www.soulcreaturesland.co.il

אפשר להמשיך וליצור דפים דומים על כל קלף כוח או שדון.

את הקלפים ניתן להזמין בדואר או שליח עד הבית בקישור:

<https://bit.ly/2Qv6mXX>

הכוח להשתנות



המצב הנוכחי דורש מאיתנו לשנות המון הרגלים והתנהגויות. כולנו צרכים להסתדר בלי הרבה דברים שהתרגלנו אליהם: בלי טיולים, בלי חברים, אי אפשר לבקר את המשפחה, או לצאת לים, לסרטים, למסעדות.... במקום להיפגש עם אנשים פנים אל פנים אנחנו נפגשים איתם מול המסך. כל כך הרבה שינויים... ומתוך מצב כזה לפעמים אפשר לגלות דברים חדשים על עצמנו:

* במה השתניתי בעקבות המצב?

* האם אני יכול/ה לגלות שינויים לטובה בהתנהגות שלי?

ואולי גם שינויים לא נעימים?

* האם יש שינוי במחשבות שלי על עצמי או על אחרים או על העולם? אם כן - איזה שינוי?

• במה הייתי רוצה להשתנות עכשיו?

הכוח לזכור שבלב שלי יש מקום לרגשות מנוגדים



משבר הקורונה מביא הרבה מאיתנו להרגיש תסכול, כעס, חוסר סבלנות, פחד ודאגה. מצד שני יש בו גם הרבה דברים טובים: הרבה זמן בבית עם המשפחה, המון דברים חדשים שאפשר ללמוד דרך הזום, הרבה עזרה ונתינה שיש מסביב, תחושה של שייכות בין אנשים שונים מארצות ועמים שונים - שכולם עוברים עכשיו דברים דומים, יצירתיות שמתעוררת מול הצורך לפתור דברים בדרך אחרת ממה שהכרנו

* איזה רגשות מנוגדים קיימים בתוכי בזמן האחרון?

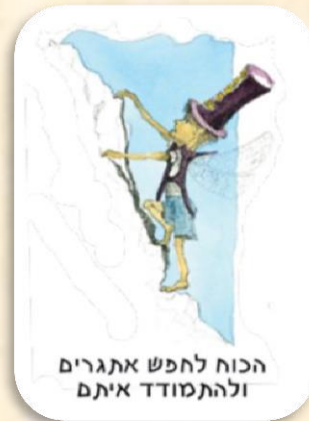
* האם אני יכול/ה להתייחס למצב הנוכחי גם כמשהו קשה ומאתגר וגם כמצב שפותח עבורי הזדמנויות חדשות?

* כתבו על רגע מסוים שבו הצלחתם להכיל את הרגשות הסותרים

* מה הכוח הזה מאפשר לכם ?

* איך תזכירו לעצמכם להשתמש בו יותר?

הכוח לחפש אתגרים ולהתמודד איתם:



משבר הקורונה מיצר המון אתגרים: יש המון שעות בבית לבד, או ביחד עם המשפחה הקרובה וזה לא קל למלא את הזמן הזה. אנחנו לא פוגשים חברים או קרובי משפחה וזה אתגר רציני לשמור איתם על קשר. הרבה מהלימודים, עבודה, פגישות והרצאות עברו למסך וזה אתגר רציני להתרגל לכך. צריך לשמור על עצמנו לא להידבק וזה אומר ללכת עם מסכות, לשטוף ידיים מלא פעמים, להתרחק מאנשים, ולהרבה אנשים יש גם אתגר גדול איך להתפרנס עכשיו בזמן הבידוד והסגר

* עם איזה אתגרים התמודדתי בעבר והצלחתי?

מה למדתי על עצמי מתוך התמודדות עם אתגרים אלו?

איזה כוחות קסם גיליתי שיש בי בזכות האתגרים שעברתי בחיים?

* מה האתגרים שאני מתמודד/ת איתם עכשיו בעקבות הקורונה?

* מה הכוחות שיש בי שיכולים לעזור לי להתמודד עם אתגרים אלו?

הכוח לתמוך באחרים כשקשה להם



גם כשקשה לנו - יש בנו כוחות נהדרים לעזור למישהו אחר. בזמן הקורונה יש הרבה אנשים סביבנו שצרכים עזרה: סבא וסבתא שנשארו לבד בבית ואסור לבקר אותם, אחים קטנים שמשעמם להם ולא מבינים את המצב, משפחות נזקקות, ילדים שגם בימים רגילים אין להם חברים ובזמן הזה אף אחד לא מתקשר אליהם, בעלי חיים ועוד המון אנשים בעולם שנמצאים בבידוד או חולים עכשיו.

* למי בסביבה הקרובה או הרחוקה שלי אני יכול/ה לעזור עכשיו?

* איך אני יכול/ה לעזור למי שבחרתי?

* איך אני מרגיש/ה כשאני עוזר/ת לאחרים? מזו זה גורם לי לחשוב על עצמי?
האם זה נותן כוח להתמודד עם מה שקשה לי?

איך אוכל להשתמש בכוח להמציא וליצור ובכוח לחשוב מחוץ לקופסא
על מנת לעזור לאחרים וגם לעצמי?

* תמיד טוב לקבל השראה מילדים או מבוגרים אחרים -
למשל ילדים שהכינו משחקים וירטואלים לשחק עם חברים או שומרים על קשר עם הסבים דרך הזום
מבוגרים שעושים הרצאות או שירים או סיפורים דרך הזום או הפייסבוק ועוד

שדוני הפחד והדאגה



משבר הקורונה מעורר אצל הרבה אנשים את שדוני הפחד והדאגה שאומרים:

"אני מפחד/ת להידבק במחלה או שמישהו שאני אוהב/ת יחלה, פחד שיגמר לנו הכסף,

אני מודאג/ת לגבי המצב בארץ שלי או בעולם, לגבי המצב החברתי שלי - איך אשמור על קשר אמיתי עם חברים?

אני מודאג/ת לגבי ההתפתחות שלי - בלימודים, בעבודה, והיכולת להצליח בדברים שעשיתי לפני המשבר

מהם הדברים שמפחידים או מדאיגים אותך?

מה אומר לך שדון הפחד ומה אומר שדון הדאגה עכשיו?

שים/מי לב מה קורה בגוף כאשר השדונים האלו "מדברים" (קולות פנימיים שלנו)

האם בנוסף לקולות של השדונים האלו יש גם קולות אחרים בתוכך? איזה?

איזה כוחות קסם יש בכך שיכולים לעזור להתמודד עם החרדה והדאגה של השדונים?

שדון השיעמום



משעמםם לי!!!!

כל כך הרבה דברים שהתרגלנו לעשות אי אפשר עכשיו...לשחק או לעשות ספורט בחוץ, ללכת לחוגים, לחברים, לסרטים, אפילו לבית הספר. לפעמים נדמה שהשעות לא עוברות בבית...ומתי זה יגמר כבר?

שימו לב שהשדון הזה מופיע כי לכולנו יש רצון וציפייה שמישהו אחר יעסיק אותנו. אנחנו רגילים לפעילויות שאחרים קובעים או יוזמים עבורינו, רגילים לעולם מלא בגרויים וקשה לנו עם שקט או עם עצמנו. אבל - זו ההזדמנות הכי טובה שלנו ללמוד להשתמש בכוח היוזמה, בכוח היצירתיות - להמציא לבד עיסוקים ומשחקים, בוח לבקש עזרה, בכוח להסתפק במה שיש לי ולהנות ממנו ועוד.

מתי מופיע שדון השיעמום שלך?

מה הוא גורם לך להרגיש או לעשות?

מומלץ מאוד לצייר אותו עם צבעים או ליצור אותו מפלסטלינה או גרוטאות

ולרשום את המשפטים שלו...

איזה כוחות חדשים אני יכול/ה לגלות עכשיו דווקא בגלל המצב?

שדון "בא לי" ושדון האכזבה



"כל כך הרבה דברים בא לי לעשות או לקבל ואי אפשר עכשיו...אוףףף"

כל כך הרבה תוכניות השתנו והתבטלו וזה ממש מאכזב ומתסכל - לא לנסוע לחופש, לא לחגוג יום הולדת עם חברים, לא להשתתף בתחרות או משחק או הופעה שהתכוננתי אליה כל השנה...שדון בא לי חושב שאת הכל צריך לקבל מייד ועכשיו. אם זה לא קורה אז מגיע שדון האכזבה וגורם לנו להרגיש מאוד מתוסכלים

מה הכי "בא לך" עכשיו ואי אפשר בגלל הקורונה?

כשממש בא לך לעשות או לקבל את הדברים שאי אפשר - מה השדון גורם לך להרגיש או לעשות?

מה האכזבה הכי גדולה שלך לגבי דברים שהתבטלו או נדחו?

מה עוד מאכזב אותך בתקופה הזו?

איזה כוחות קסם יכולים לעזור לך עכשיו להתמודד עם שדון "בא לי" ועם שדון האכזבה?

מה את/ה רוצה להגיד לשדונים האלו?

שדון הכעס



אוףוף מעצבן!!! כל הזמן להיות תקוע בבית ואסור ואסור ואסור....
בא לי לשבור את הקירות, בא לי דווקא להציק, דווקא ללכת לאן שאסור
והלחץ הזה של כולם מסביב - רק גורם לעצבים ולפתיל קצר

מה מרגיז ומכעיס אותך במיוחד בתקופה הזו?

האם שדון הכעס מצליח להתשלט עליך הרבה לאחרונה?

מה הוא גורם לך לעשות?

מה המחיר שאת/ה משלמים על מצבים אלו כשהכעס משתלט?

האם אתם מוכנים לתת לשדון הזה להמשיך לנהל אתכם?

כתבו 3 מצבים שבהם הצלחתם להרגיע את הכעס. באיזה כוחות קסם השתמשתם?

מומליץ לעשות מעקב במהלך השבוע - מתי שדון הכעס מופיע, מה מפעיל אותו, ולרשום בכל פעם שהצלחתם להתגבר עליו - מה עזר? ובפעם הבא שהשדון יגיע - לנסות להשתמש רעיונות אלו