

ניוזלטר תרגילי מוח וקניסילוגיה חינוכית, ספטמבר 2013

שלום רב,

ראש השנה קרב ובא, כולנו עסוקים מי בניקיונות, מי בהכנות לארוחת החג, מי בבחינת

השנה החולפת ומי בהחלטות ומטרות לשנה החדשה.

החודש אנו חורגות ממנהגנו להעשיר אתכם במאמר מקצועי ובוחרות לברך אתכם

בברכת שנה טובה מיוחדת וחפצ"ת חיים

חג שמח!!!!

ג'נט פרימוסט, עדנה שפירא, שרה דהן, שרה שיש ושרה שירן

התחלות חדשות לשנה טובה

פוסט שהועלה לפייסבוק בראש השנה 2012

מאת: שרה דהן

מרצה לקניסילוגיה חינוכית והתפתחותית במכללת מדיסין, מדריכה מוסמכת למסלול השלם של קניסילוגיה חינוכית, חברת הצוות המוביל של הקניסילוגיה החינוכית

ראש השנה מתאפיין בריח של התחלות חדשות: שנה חדשה, החלטות חדשות, תוכניות חדשות. רבים מאיתנו אומרים (לעצמם או לאחרים) משפטים מלאי כוונה אמיתית כמו: בשנה הבאה אוריד במשקל, אתחיל לעשות פעילות גופנית, אתחיל ללמוד, אפסיק לדחות, אשקיע בזוגיות, אסע לחו"ל ועוד.... בקיצור, **רוצים לנוע מהמצב הנוכחי לעבר מצב משופר יותר.**

על פי גישת הקניסילוגיה, כל תנועה (פיזית, רגשית או מחשבית) מתחילה בבחירת יעד שניתן לנוע לעברו וכל תהליך איזון מתחיל בהצבת מטרה מוגדרת כהלכה.



הגדרת מטרה היא תנאי מוקדם להצלחה ברוב תחומי החיים והיא אחת הפעולות החשובות ביותר בתחילתו של כל תהליך חדש. קל יותר להשיג את מבוקשנו אם אנו יודעים מהי מטרתנו. הצבת מטרה ברורה ומגובשת מאפשרת לנו להיכנס להלך מחשבה ופעולה מסוים שיניב תוצאות מעשיות.

הקניסילוגיה החינוכית (אחד מענפי הקניסילוגיה) מציינת ארבעה פרמטרים ברורים להגדרת מטרה המהווים את "המדריך למשתמש" ונקראים חפ"ץ חיים למטרה: חיובית, פעילה, צלולה ומלהיבה.

1. **חיובית** – על המטרה להיות מכוונת להשגת תוצאה חיובית עבורכם. נסחו אותה בגוף ראשון, זמן הווה ובצורה חיובית, מה אתם כן רוצים ולא אתם מה לא רוצים (לדוגמה: אני לא רוצה לדחות משימות – לא הולך.... הנוסח הנכון: אני מנהלת את משימותיי ביעילות ובהנאה) – **תחשבו חיובי!!!**

2. **פעילה** – על המטרה לכלול פעולה, עשייה, והבנה ברורה שהשגתה תלויה אך ורק בכם ובפעולות שתבצעו (לדוגמה: אני רוצה שבעלי יפנק אותי – לא הולך...לא תלוי בי. הנוסח הנכון: אני יוצרת/ת זוגיות מפנקת ומצמיחה) - **קחו אחריות אישית!!!**

3. **צלולה** – נסחו את המטרה בצורה פשוטה וברורה כך שאפילו ילד יבין. חשוב שיהיה לכם ברור מאוד מה אתם רוצים להשיג ושזה בר השגה (לדוגמה: אני רוצה להיות רגועה – נפלא, אבל לא הולך...כללי מדי. הנוסח הנכון: אני רגועה במקום העבודה/בנהיגה/מול ילדיי וכדומה) - **היו ברורים ומדויקים!!! התחילו בקטן!!! צעד קטן מביא לשינוי גדול!!!**

4. **חיים (מלהיבה)** - האם המטרה גורמת לכם התלהבות ורצון לפעול? "עושה לכם את זה?", מניעה ומפעילה בכם את המוטיבציה? ממלאת אתכם אנרגיה והשראה? מטרה מנוסחת כהלכה גורמת לכם לרצות לשאוף אוויר ולהתחיל בביצוע (אני רוצה לעשות דיאטה ולרדת במשקל – כן, כולנו רוצים אך הגוף שלנו לא אוהב את זה ומכשיל...הנוסח הנכון: אני בוחרת בשפע של מזון לגוף ולנפש ואני קלילה וחטובה) - **התלהבו!!!!**

אז, לקראת השנה החדשה הממשמשת ובאה עלינו לטובה, הגדירו את מטרותיכם וחפצו חיים על פי הצעדים הבאים וזכרו – גם המסע הגדול ביותר מתחיל בצעד אחד קטן....

**שנה טובה, שנת צמיחה והתחדשות, שנת השגת מטרות
חפצות חיים!!**



צור לך עולם

מאת: יעל שביט

צור לך עולם שלם בגרגר של חול,
תן לגופך להישאב לקסם המחול
פתח את כף היד – העולם מונח לו שם,
וכל מה שתמצא בן רגע יוגשם.
יש לו דמיון – אין סוף צבעים,
אין לו גבולות וגם לא קווים.
פתח את לבך לטרוף של חושים
הבט רק ביופי שה העוברים ושבים
זוהי אומנות, אתה יודע?
אני מגלה לך סוד, אתה שומע?
לצבוע את מסלול החיים במכחול,
לבחור היכן יופיע הצבע הכחול.
לעצב את חייך זוהי עבודת אמן.
כל הדרך להיות לעצמך נאמן.
לראות את היופי בשעת משבר.
לחכות לזריחה כשהאור לא עובר.

אז ראה את העולם בגרגר של חול,
את חייך תעצב, רק קח מכחול.
פתח את הלב העולם הוא מושלם,
וכל האור והטוב שתמצא – יתגשמו כולם.

