דוח מספר 7

דוח על עצמי-המשך לדוח 6

זיהוי תבניות מטא מודל על טבלת המחשבות אוטומטיות

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| המחשבה האוטומטית | תבנית מטא מודל | שאלות ספציפיות של התבנית | תשובות לשאלות |
| הכללת יתר | נקודות ייחוס כלליות | \*כל הכיתה מתנהגת לא בסדר.  השאלה:  מי בכיתה מפריע?  מי מהילדים יוצר אווירה לא נעימה בהתנהגותו? | הילדים X,Y הם המפריעים העיקריים. הם עושים זאת ברעש גדול ודורשים ממני הרבה אנרגיה, אבל זה רק הם. |
| חשיבה רגשית | קריאת מחשבות (א) | \*אני מרגישה שלא מקשיבים לי. אני לא מעניינת.  השאלה:  איך את יודעת את זה?  איך הגעת למסקנה הזו?  מה גורם לך לחשוב ככה? | אני מנסה לדבר, מתחילה ומי שעומד מולי מפנה את תשומת ליבו לאדם אחר ומתחיל לדבר איתו. זה גורם לי להרגיש שלא מקשיבים לי, אני מאמינה שהסיבה היא שאני לא מעניינת. |
| "צריך" | מילות הנעה של צורך | אני חייבת להספיק את כל המשימות.  השאלה:  מה יקרה אם לא תסיימי את המשימות? | ברגע זה לא יקרה כלום, אבל אם לא אסיים זה יחכה לי ובהמשך יהיה לי לחץ גדול יותר. |
| "צריך" – אפשרות נוספת להתייחסות | השמטה/ מחיקה פשוטה | אני חייבת להספיק את כל המשימות.  השאלה:  איזה משימות?  כמה משימות יש לך?  כמה זמן יש לך להשלים אותן?  מה מידת הדחיפות לביצוע כל משימה? | יש משימות עבודה, משימות לימודים ומשימות בית.  להיום יש לי 5 משימות.  חלק מהמשימות אינן חובה להיום.  אסיים את אלו שאני חייבת להגיש בהקדם ואז אראה אם יהיה לי כוח להמשיך גם את השאר. |
| חשיבה בשחור לבן | השוואה מורכבת | אני לא טובה בספורט. אדם שעושה ספורט הוא אדם בריא.  השאלה:  מה הקשר בין האמירה שאת לא טובה בספורט לכך שאת שומרת על הבריאות? האם זו הדרך היחידה לשמור על הבריאות? | ספורט עוזר לבריאות, זה ידוע. לכן מבחינתי יש קשר.  ישנן דרכים נוספות לשמור על הבריאות, אותן אני מקיימת. דברים כמו שתית מים, תזונה בריאה, מדיטציה כל בוקר. |
| קפיצה למסקנות  ראיית העתיד | קריאת מחשבות (א)  אני יודעת מה המחשבות של האדם האחר. | אמרתי את דעתי, האדם השומע לא אהב זאת, עכשיו הוא לא מעריך אותי.  השאלה:  האם זו הדרך היחידה להבין את הדברים?  האם יש אפשרות שהאדם האחר חושב משהו אחר? | ברור שיש דרך נוספת לחשוב על הדברים.האדם האחר יכול לחשוב הרבה מחשבות.  אני מרגישה לא נעים שהדברים שאמרתי לא התקבלו אצל האדם השני. |
| מסננת מנטאלית | השמטה מחיקה פשוטה | היום שלי גרוע, שום דבר לא זרם לי לפי התכנון.  השאלה:  מה רצית שיקרה היום ולא קרה?  מה כן הצלחת לעשות היום? | רציתי להספיק את כל התכנון שלי והרבה דברים השתבשו.  הרכב לא הניע בבוקר.  לא הייתה חניה במקום אליו נסעתי.  לא החליפו לי את הספר שקיבלתי.  הספקתי לעשות קניות,  לקחת את הילד לרופא שיניים,  לבשל,  לצפות בסדרה שאני אוהבת. |
| אבדן פרופורציות | סיבה ומסובב (סיבה ותוצאה) | המכונית שלי התקלקלה ואני מגיבה כאילו נפל עלי אסון.  שאלה:  איך בדיוק מכונית מקולקלת גורמת לך להרגיש אובדן? | בעבר הנושא הכלכלי ניהל אותי. חייתי בחווית חוסר ופחד גדול מהחוסר.  כל דבר שהיה מתקלקל היה מטלטל אותי מבפנים. היום אני מבינה שזה לא פורפוציונאלי להתבונן כך על מצבים. |
| זלזול בחיוב | השוואה מורכבת | לא היה שווה לנסוע לנופש כיוון שרבנו.  שאלה:  מה הקשר בין הנסיעה לנופש לבין המריבה?  איך בדיוק היציאה לנופש קשורה למריבה?  יכול להיות שהיוו רגעים בנופש שהיו ממש נפלאים? | אין קשר בין הנסיעה לנופש למריבה. פשוט המריבה קילקלה את כל הכייף של הנופש.  היציאה לנופש אינה קשורה למריבה.  היו רגעים נפלאים בנופש, והוא באמת היה נעים.  פשוט לא אוהבת לריב ומתקשה להרגיש טוב לאחר מריבה. |
| ייחוס עצמי | סיבה ומסובב (סיבה ותוצאה) | אמא של תלמיד עוברת לידי, פרצוף חמוץ ולא אומרת שלום. אני מתייחסת לזה כאילו יש לה משהו אישי נגדי.  שאלה:  איך את רואה את הקשר בין הפרצוף החמוץ של האמא לבין מה שהיא חושבת עלייך?  האם יש דרך נוספת להסתכל על הדברים? | אם היא לא אומרת שלום ועושה פרצוף לא נעים, היא כנראה חושבת עלי משהו לא חיובי.  אני יכולה לחשוב שאולי עובר עליה משהו ולכן היא במצב הזה ובעצם אין שום קשר בין ההתנהגות שלה למה שהיא חושבת עלי. |
| מתן תוויות | מילות הנעה של חוסר יכולת | אני לא מסוגלת לעשות ספורט.  שאלה:  מה יקרה אם תצליחי לעשות ספורט? | אם אצליח לעשות ספורט הגוף שלי יהיה בריא יותר.  אני ארגיש טוב יותר.  אני ארד במשקל. |
|  |  |  |  |