

טיפים ותרגילים



להרגשה יותר טובה לך ולסובבים אותך

קיבצנו במקום אחד סדרה של טיפים ותרגילים שניתן לעשות עם עצמך, עם חברים ובני משפחה ועם ילדים כדי לעזור במקצת להקל על הלחץ והמצוקה שהם חווים. המסמך כולל:

1. סדרה של תרגילים לעזור לכל אחד להפוך את הסביבה המיידית לפחות מאיימת ולהצליח לשחרר תשומת לב מדאגה ופחד

2. סדרה של תרגילים לילדים במקרה של מצוקה, פגיעה או פחד

את התרגילים יש לבצע אחד-על-אחד, כשהמנחה נותן הנחיות לאדם שמולו שוב ושוב ומוודא שהוא מבצע אותן עד שהוא מרגיש יותר טוב.

התרגילים האמורים מבוססים על עבודותיו של ל. רון האברד, מייסד הסיינטולוגיה, ולקוחים בחלקם מתוך הקורסים הבאים, הזמינים אונליין ללא תשלום:

פתרונות לסביבה מסוכנת

ילדים

סיועים למחלות ולפציעות

© 2023 כל הזכויות שמורות. המרכז לסיינטולוגיה ישראל בע"מ (חל"צ).

ניתנת בזאת הכרת תודה ל-L. Ron Hubbard Library על מתן הרשות להעתיק קטעים נבחרים מתוך עבודותיו בעלות זכויות היוצרים של ל. רון האברד.

סיינטולוגיה, סמל הסיינטולוגיה ול. רון האברד הם שמות רשומים, סימנים מסחריים וסימני שירות בבעלות Religious Technology Center ונמצאים בשימוש באישורו.

"מצא משהו שאינו מהווה איום"

כשאדם מתחיל להיות מצוברח מדי או מבולבל מדי, ניתן לבקש ממנו להסתכל בסביבתו ולמצוא משהו שאינו מהווה איום בעיניו. המשך לעשות זאת עד שהאדם יהיה שמח מאוד או יחווה הקלה, ותהיה לו הבנה בנוגע לעצמו, לסביבה או לחיים בכללותם.

נוסח: "הסתכל על הסביבה ומצא משהו שלא מהווה איום עבורך".

אתה שואל את השאלה עד שהאדם שמח או מרגיש הקלה והיתה לו הבנה בנוגע לעצמו, לסביבה או לחיים באופן כללי.

נקודה חשובה:

בכל פעם שהאדם מסתכל, מוצא משהו ונותן לך תשובה, אתה אומר "תודה" או "אוקי" או מילה דומה כדי ליידע אותו ששמעת אותו.

דוגמה:

מנחה: "הסתכל על הסביבה ומצא משהו שלא מהווה איום עבורך"
אדם: "המנורה הזאת"

מנחה: "תודה"

מנחה: "הסתכל על הסביבה ומצא משהו שלא מהווה איום עבורך"
אדם: "הספר הזה"

מנחה: "מצוייך"

וכן הלאה.

ניתן לעשות משהו בקשר לזה

עזור לאדם בכך שתיתן לו לכתוב רשימה קצרה של הבעיות שיש לו בחייו. לאחר מכן תן לו למצוא איזו מהן הכי קל לו לעמת*. תן לו לכתוב את זה. לאחר מכן גרום לו לכתוב מה הוא יודע בביטחון מלא שהוא יכול לעשות בקשר לדבר האחרון שהוא כתב. עכשיו, גרום לו לקחת את הדבר הזה ולעשות אותו.

התחל בכך שתציע לאדם שאתה רוצה לעזור לו, "**כתוב על פיסת נייר רשימה קצרה של הבעיות שיש לך בחיים**".

אחרי שהוא עשה זאת, תשאל "**איזו בעיה מתוך אלה הכי קל לך לעמת? עכשיו תכתוב אותה**".

ואז אמור לו "**כתוב את מה שאתה יודע בביטחון שהיית יכול לעשות בנוגע לדבר האחרון הזה שכתבת**".

ולבסוף, אמור לו "**אתה רואה מה כתבת בתחתית העמוד הזה? עשה את זה!**"

* "לעמת" פירושו "לעמוד מול מישהו או משהו בקלות מבלי להתחמק ממנו".

הטיפול באובדן

אדם שזה עתה איבד את נערתו, או אישה שאיבדה את הגבר שלה, מרגישים את העצבות והאובדן האיומים שהדבר משרה על הכל. במשך פרק זמן מסוים זה יהיה בלתי אפשרי עבורו או עבורה להסתכל סביב ולא להיזכר באדם הזה.

כאשר מפנים את תשומת לבו של האדם לדברים בסביבה שאינם קשורים בצורה כזאת, וגורמים לו למצוא דברים שאינם מזכירים לו את האובדן בצורה פעילה, מקבלים **הבדלה** כאשר לפני כן התקיימה שם **זהות** (דבר זהה לדבר).

עשה את הפעולות הבאות:

אמור לאדם שאתה הולך לעזור לו.

אמור לו **"מצא משהו שלא מזכיר לך את _____ (שם האדם שהוא איבד)."**

חזור על ההנחיה, כשאתה גורם לאדם למצוא משהו אחר שלא מזכיר לו את האדם, עד שהוא מגיע להבנה וחש טוב יותר לגבי המצב. נוהל פשוט זה יכול לעזור לאדם להתאושש ולהתחיל לחיות שוב.

***** הערה חשובה: אין כאן כל ניסיון או מטרה לשכוח את האדם האהוב או להפסיק להתאבל עליו. המטרה היא להביא להקלה מסויימת ולעזור לאדם שסובל מאובדן להיות עם קצת יותר תשומת לב בזמן הווה ולתפקד יותר.**

נקודה חשובה:

חזרה על השאלה שוב ושוב, ובכל פעם שהאדם מסתכל, מוצא משהו ונותן לך תשובה, אתה אומר "תודה" או "אוקי" או מילה דומה כדי ליידיע אותו ששמעת אותו. דוגמה: מנחה: "מצא משהו שלא מזכיר לך את _____ (שם האדם שהוא איבד)"

אדם: "העץ הזה"

מנחה: "בסדר גמור"

מנחה: "מצא משהו שלא מזכיר לך את _____ (שם האדם שהוא איבד)"

אדם: "עמוד החשמל הזה"

מנחה: "תודה"

וכן הלאה.

© 2023 כל הזכויות שמורות. המרכז לסיינטולוגיה ישראל בע"מ (חל"צ).

ניתנת בזאת הכרת תודה ל-L. Ron Hubbard Library על מתן הרשות להעתיק קטעים נבחרים מתוך עבודותיו בעלות זכויות היוצרים של ל. רון האברד.

סיינטולוגיה, סמל הסיינטולוגיה ול. רון האברד הם שמות רשומים, סימנים מסחריים וסימני שירות בבעלות Religious Technology Center ונמצאים בשימוש באישורו.

תרגילים לילדים

1. "איפה זה קרה?"

הסיוע הטוב ביותר עבור ילד פצוע או מצוברח הוא פשוט לשאול אותו "איפה זה קרה?" ואז, אחרי זה, לשאול אותו "איפה אתה עכשיו?" כשאתה שואל את השאלות האלה, אתה חייב לגרום לילד להצביע על המיקום בכל פעם שהוא עונה.

נקודה חשובה

גם כאן, בכל פעם שהילד מסתכל, מוצא משהו ונותן לך תשובה אתה אומר "תודה" או "אוקי" או מילה דומה כדי ליידע אותו ששמעת אותו. דוגמה:

מנחה: איפה זה קרה?

ילד: "בבית" (מצביע בכיוון כללי כלשהו, לא משנה אם הכיוון נכון עובדתית)

מנחה: "יופי"

מנחה: "איפה אתה עכשיו?"

ילד: "בגינה של סבתא" (מצביע על הגינה)

מנחה: "תודה"

מנחה (עושה שואל שוב את שתי השאלות): "איפה זה קרה?"

ילד: "בבית שלנו" (מצביע בכיוון כללי כלשהו, לא משנה אם הכיוון נכון עובדתית)

מנחה: "בסדר גמור"

מנחה: "איפה אתה עכשיו?"

ילד: "מול הבית של סבתא" (מצביע על הבית של סבתא)

מנחה: "תודה"

וכן הלאה.

תרגילים לילדים

"2. ספר לי על זה"

אתה גם יכול פשוט לשאול ילד פצוע "מה קרה? ספר לי על זה". ואז לתת לילד לספר לך מה קרה. כשהוא מסיים לספר לך, בקש ממנו לספר לך שוב. אתה יכול להעביר את הילד דרך המקרה כמה פעמים, עד שהוא צוחק או מרגיש עליז בקשר לזה.

נקודה חשובה

גם כאן יש לתת אישור הולם לילד שאתה מבין מה הוא עבר. דוגמה:

מנחה: "מה קרה?"

ילד: "נפלתי על הברך ושפשפתי אותה."

מנחה: "אוי... רוצה לספר לי על זה?"

ילד: "שיחקתי בחוץ, ורצתי הביתה דרך השביל ואז לא ראיתי את הגדר... מסיים לספר

מנחה: "וואו... אתה יכול לספר לי את זה שוב?"

ילד: "כן, שיחקתי עם נועה, ואז קראת לי לאכול ורצתי הביתה... מסיים לספר

מנחה: "איזה קטע... יכול לספר לי על זה שוב?"

ילד: "לא רוצה, זה משעמם" (נראה הרבה יותר טוב)

מנחה: "אוקי, אז אתה רוצה ללכת לשטוף ידיים ונלך לאכול?"

ילד: "כן"

מנחה: (שולח אותו לדרכו, לא מדבר על הנושא שוב)

תרגילים לילדים

3. סיוע Locational

אחד הסיועים הקלים ביותר לביצוע הוא הסיוע *Locational. סיוע Locational מבוצע על-ידי הפנייה מחדש של תשומת הלב של אדם מהאיזור הכואב של גופו או מהק־שיים שלו החוצה אל האיזור סביבו.

בניח שרצית לתת סיוע לילד שהיה לו קושי שהוא לא היה יכול למקם או לתאר. הילד סובל כאב אבל לא יכול להגיד איפה הכאב. הוא לא יודע מה קרה לו. הוא פשוט מרגיש רע.

אמור לילד שאתה הולך לבצע איתו סיוע Locational והסבר בקצרה את הנוהל. אמור לו מה אתה הולך להגיד ותוודא שהוא מבין את זה.

ואז תצביע על חפץ ואמור לילד **"הסתכל על ה _____ (חפץ) הזה"**.

כשהילד עושה את מה שביקשת, תגיד **"טוב"** או **"תודה"**.

המשך לתת לילד את הסיוע, כשאתה מכוון את תשומת הלב שלו לחפצים שונים סביבו. לדוגמה, זה יכול להיות דלת, כיסא או צעצוע.

הקפד לתת לו וידוע בכל פעם שהוא עושה את מה שביקשת ממנו לעשות. **המשך עם זה עד שהכאב של הילד פוחת והוא יותר ערני. כשזה קורה, אתה יכול לסיים את הסיוע. אמור לילד "סוף הסיוע"**.

* Locational: שקשור למיקום מסויים; התמצאות במרחב.

נקודה חשובה

סיוע Locational מתאים גם למבוגרים, ויכול להביא להקלה במקרה של כל הרגשה רעה, עצב, חרדה, אי שקט, עצבנות וכיוב'. כמו במקרה של ילדים, יש להמשיך לתת את הסיוע עד שהאדם מתבהר ומרגיש יותר טוב.

דוגמא:

מנחה: "הסתכל על האוטו הזה"

ילד: (מסתכל)

מנחה: "תודה"

מנחה: "הסתכל על העץ הזה"

ילד: (מסתכל)

מנחה: "תודה"

מנחה: "הסתכל על דוד השמש הזה"

ילד: (מסתכל, מהנהן)

מנחה: "תודה"

עד שהילד או המבוגר מתבהר ומרגיש טוב יותר.