🃏 כרטיסי שיח: מה עוד זה יכול להיות?

גוזרים את הכרטיסים. בזוגות: מקריאים את המצב ואת המחשבה הראשונה, וכל אחד/ת מציע/ה עוד אפשרות. בסוף בוחרים: איך בודקים?

🔍 מה עוד זה יכול להיות? • 🎒 יסודי

👋 **חבר/ה לא אמר/ה לי שלום בבוקר.**

💭 הוא/היא כועס/ת עליי.

אולי… _____ • _____ • _____

🔍 מה עוד זה יכול להיות? • 🎒 יסודי

😂 **כשנכנסתי לכיתה כמה ילדים צחקו.**

💭 צוחקים עליי.

אולי… _____ • _____ • _____

🔍 מה עוד זה יכול להיות? • 🎒 יסודי

✋ **הרמתי יד, והמורה לא בחרה בי.**

💭 המורה לא אוהבת אותי.

אולי… _____ • _____ • _____

🔍 מה עוד זה יכול להיות? • 🎒 יסודי

🪑 **חבר/ה החליף/ה מקום ולא ישב/ה לידי.**

💭 הוא/היא כבר לא רוצה להיות חבר/ה שלי.

אולי… _____ • _____ • _____

🔍 מה עוד זה יכול להיות? • 📘 חט"ב

✔️ **ההודעה שלי סומנה כנקראה, ואין תשובה כבר שעתיים.**

💭 מתעלמים ממני.

אולי… _____ • _____ • _____

🔍 מה עוד זה יכול להיות? • 📘 חט"ב

🤫 **שתי חברות הפסיקו לדבר כשהתקרבתי.**

💭 הן דיברו עליי.

אולי… _____ • _____ • _____

🔍 מה עוד זה יכול להיות? • 📘 חט"ב

📝 **המורה כתב/ה על העבודה שלי: "אפשר יותר".**

💭 אני לא טוב/ה בזה.

אולי… _____ • _____ • _____

🔍 מה עוד זה יכול להיות? • 📘 חט"ב

🎂 **לא הוזמנתי ליום ההולדת של מישהו מהשכבה.**

💭 אף אחד לא רוצה אותי.

אולי… _____ • _____ • _____

🔍 מה עוד זה יכול להיות? • 🎓 חט"ע

🚪 **המחנכת ביקשה ממני להישאר אחרי השיעור.**

💭 עשיתי משהו רע ועכשיו אקבל עונש.

אולי… _____ • _____ • _____

🔍 מה עוד זה יכול להיות? • 🎓 חט"ע

📵 **חבר/ה קרוב/ה לא שאל/ה איך היה לי הראיון החשוב.**

💭 לא באמת אכפת לו/ה ממני.

אולי… _____ • _____ • _____

🔍 מה עוד זה יכול להיות? • 🎓 חט״ע

💼 האחראי/ת בעבודה דיבר/ה איתי בקצרה ובטון יבש.

💭 הוא/היא לא מרוצה ממני.

אולי... _____ • _____ • _____

🔍 מה עוד זה יכול להיות? • 🎓 חט״ע

❤️ העליתי פוסט וקיבלתי מעט מאוד תגובות.

💭 אף אחד לא מתעניין בי.

אולי... _____ • _____ • _____

🃏 כרטיסי המתג הפנימי

גוזרים את הכרטיסים. מקריאים את המחשבה האדומה, "מדליקים את המתג" – וכותבים מחשבה מציאותית ומעודדת. בחט"ע: מוסיפים את שם מלכודת החשיבה.

🔄 המתג הפנימי • 🎒 יסודי

🔴 **אני לא מצליח/ה בחשבון. אני גרוע/ה.**

🟢 מחשבה שעוזרת:

_____

🔄 המתג הפנימי • 🎒 יסודי

🔴 **אף אחד לא רוצה לשחק איתי.**

🟢 מחשבה שעוזרת:

_____

🔄 המתג הפנימי • 🎒 יסודי

🔴 **טעיתי בהקראה. כולם חושבים שאני טיפש/ה.**

🟢 מחשבה שעוזרת:

_____

🔄 המתג הפנימי • 🎒 יסודי

🔴 **זה קשה מדי. אין סיכוי.**

🟢 מחשבה שעוזרת:

_____

🔄 המתג הפנימי • 📘 חט"ב

🔴 **נכשלתי במבחן. לעולם לא אבין את החומר הזה.**

🟢 מחשבה שעוזרת:

_____

🔄 המתג הפנימי • 📘 חט"ב

🔴 **אם אגיד משהו בכיתה, כולם יצחקו.**

🟢 מחשבה שעוזרת:

_____

🔄 המתג הפנימי • 📘 חט"ב

🔴 **כולם ראו את התמונה המביכה. החיים שלי נגמרו.**

🟢 מחשבה שעוזרת:

_____

🔄 המתג הפנימי • 📘 חט"ב

🔴 **הוא לא ענה. בטח הוא כבר לא חבר שלי.**

🟢 מחשבה שעוזרת:

_____

🔄 המתג הפנימי • 🎓 חט"ע

🔴 **אם לא אקבל 100 בבגרות – הכול נהרס.**

🟢 מחשבה שעוזרת:

_____

🔄 המתג הפנימי • 🎓 חט"ע

🔴 **הראיון מחר יהיה אסון. אני בטוח/ה.**

🟢 מחשבה שעוזרת:

_____

🔄 המתג הפנימי • 🎓 חט"ע

🔴 **המבט שלה אמר הכול – היא חושבת שאני מוזר/ה.**

🟢 מחשבה שעוזרת:

_____

🔄 המתג הפנימי • 🎓 חט"ע

🔴 **תמיד אני זה/זו שנפגע/ת. זה אף פעם לא משתנה.**

🟢 מחשבה שעוזרת:

_____

🪤 מלכודות חשיבה (חט"ע): הכול או כלום – רואים רק שתי אפשרויות: מושלם או אסון. • ניבוי שחורות – "יודעים" מראש שהעתיד יהיה רע. • קריאת מחשבות – בטוחים שיודעים מה אחרים חושבים עלינו. • הכללה – מאירוע אחד מסיקים "תמיד" או "אף פעם". • תיוג – מדביקים לעצמנו שם כולל: "אני כישלון".