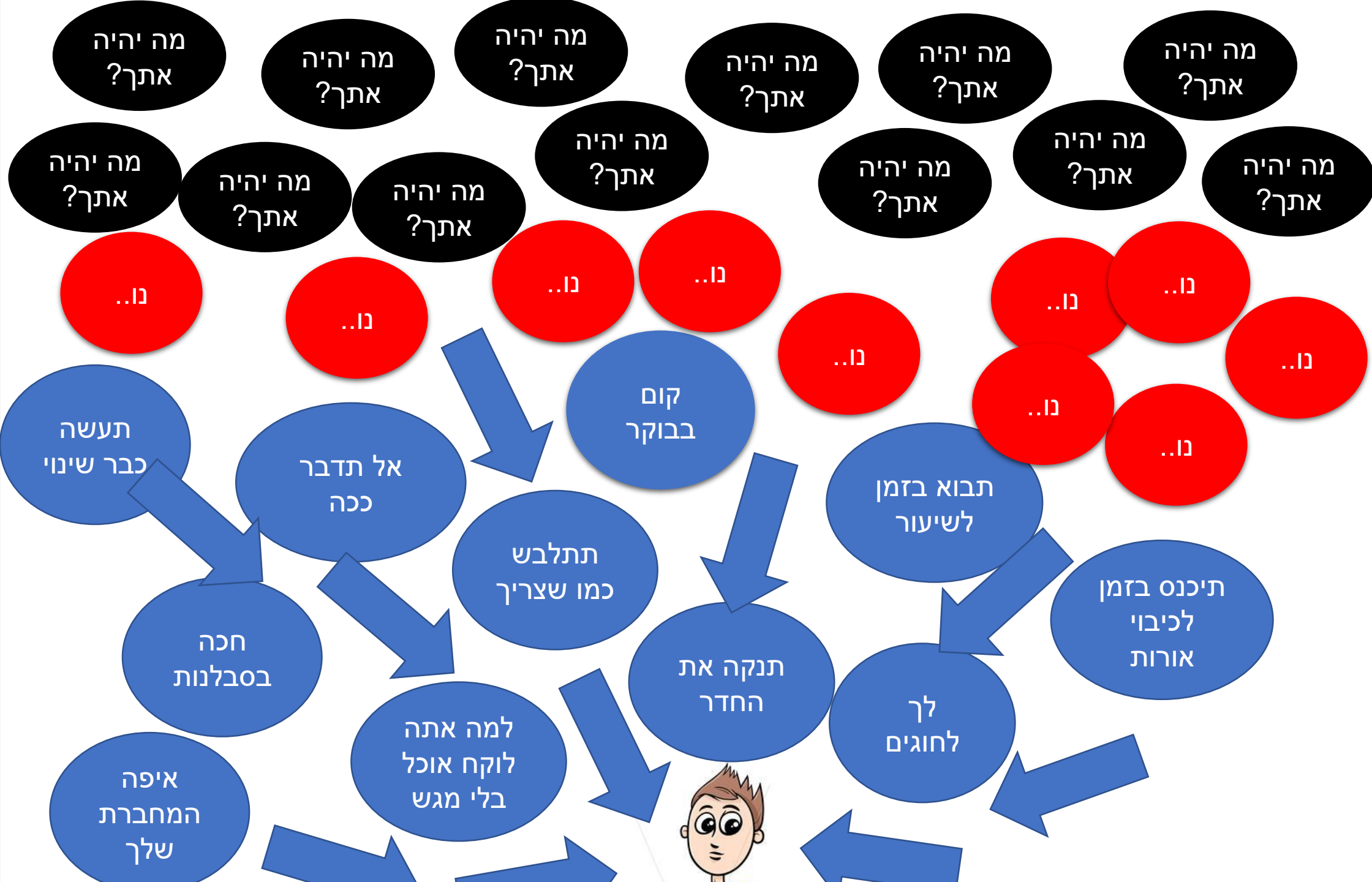




CanStock







ממ.. אין לו  
מוטיבציה לכלום..

ממ.. אין לו  
מוטיבציה לכלום..

ממ.. אין לו  
מוטיבציה לכלום..

מה יהיה  
אתך?

מה יהיה  
אתך?

מה יהיה  
אתך?

מה יהיה  
אתך?

מה יהיה  
אתך?

מה יהיה  
אתך?

מה יהיה  
אתך?

מה יהיה  
אתך?

מה יהיה  
אתך?

מה יהיה  
אתך?

מה יהיה  
אתך?

מה יהיה  
אתך?

מה יהיה  
אתך?

נו..

נו..

נו..

נו..

נו..

נו..

נו..

תיכנס בזמן  
לכיבוי  
אורות

תבוא בזמן  
לשיעור

קום  
בבוקר

תתלבש  
כמו שצריך

אל תדבר  
ככה

תעשה  
כבר שינוי

לך  
לחוגים

תנקה את  
החדר

למה אתה  
לוקח אוכל  
בלי מגש

חכה  
בסבלנות

איפה



# הגדרת הגישה המוטיבציונית

שיטה מנחה ממוקדת מטופל/אדם להגברת  
המוטיבציה הפנימית לשינוי על ידי חקירה  
ופתרון של האמביוולנטיות

או במילים פשוטות:

דרך אפקטיבית לדבר עם אנשים על שינוי



# מדוע אנשים משתנים?



# אמביוולנטיות – הדילמה של השינוי

- אמביוולנטיות – קונפליקט פנימי בין רצונות. חוויה אנושית טבעית ונפוצה למדי.

- אמביוולנטיות היא שלב טבעי וחיוני בתהליך השינוי, אך השארות בתוכה יוצרת תקיעות.

- 4 סוגי קונפליקטים:

1. התקרבות התקרבות (חנות הממתקים)

2. הימנעות הימנעות (בין הפטיש לסדן)

3. התקרבות הימנעות (אפקט היו-יו)

4. התקרבות הימנעות כפול

- אמביוולנטיות היא סוגיית מפתח שצריכה להיפתר כדי שתהליך השינוי יתרחש.



# איך כן ואיך לא מסייעים לאנשים להשתנות?



1. רפלקס התיקון
2. מה קורה כשרפלקס תיקון פוגש אמביוולנטיות
3. המסקנה: מוטיבציה כתהליך בין אישי
4. ריקוד או מאבק – הרמוניה ודיסרמוניה

# רוח הגישה המוטיבציונית

1. עימות

2. הנחלה

3. סמכות

ולא

1. שיתוף פעולה

2. הפקה/ ערור

3. אוטונומיה



# תגובות מעמתות

1. טיעון למען השינוי
2. נטילת תפקיד מומחה
3. ביקורת, האשמה או ניסיון לבייש
4. תיוג
5. מתן תחושה של לחץ וחוסר זמן
6. תביעה לעליונות



# עקרונות מנחים

1. עיכוב רפלקס התיקון.
2. קבלה, הקשבה והבעת אמפטיה
3. הפקת שפת השינוי ושיקוף אי ההתאמה בין  
ההתנהגות הנוכחית לבין המטרות והערכים הרחבים  
שלו
4. זרימה עם התנגדות
5. תמיכה במסוגלות עצמית



אמביוולנטיות



להצליח בלימודים

להצטרף למחנה למידה

להירשם לשנת מכינה

להישאר במיטה

לצאת לחופש

להתגייס ישר כדי לא לבזבז זמן





אוטיזם  
 היא  
 כאובנים  
 רבים  
 תוצר של  
 יחסי  
 אומללין  
 בין אנשים



## מסע אל עצמי ותוכנית המנטורים

מנטור וחניך נפגשים כ-6-8 פעמים בשנה

מנטור וחניך נפגשים כ-6-7 פעמים בשנה כחלק ממערכת השעות

לכל חניך מוצמד מנטור מהכפר  
לכל מנטור מוצמדים כ-4 חניכים



במפגשים יוצאים למסע  
"אל עצמי"





עבר – הווה

מה אני רואה?

הסתכל במראה מולך  
למשך חצי דקה.  
אל תכתוב כלום כרגע.  
רק התבונן בשקט דרך  
המראה אל תוך תוכך.  
עכשיו לאחר שהתבוננת  
היטב בעצמך, כתוב:

1. מה הכישורים שלי?
2. ממה אני חושש?
3. מה התכונות שלי?





## מראות מעוותות

1. מה מקטין אותי?
2. מה מגדיל אותי?
3. מה הכפר יכול להציע לי?
4. מהי האחריות שלי?





## הערכים שלי

הסתכל ברשימת הערכים שלפניך:

1. ערך שקיבלתי מהבית, ואיך בא לידי ביטוי? מהחברים..
2. ערך שקיבלתי מהחברים..
3. ערך שחשוב לי בחיים..
4. ערך שאני רוצה להעביר לילדיי..
5. ערך שקיבלתי מהכפר..

## דע מאין באת

חשוב על החיים שלך  
מחוץ לכפר. על השכונה,  
הבית, המשפחה, בתי  
הספר, מסורת והתרבות,  
וכתוב בכמה מילים  
קצרות על:

1. המאכל האהוב עלי
2. אני מעריך את:
3. אירוע מיוחד שקרה לי
4. דמות משמעותית  
עבורי

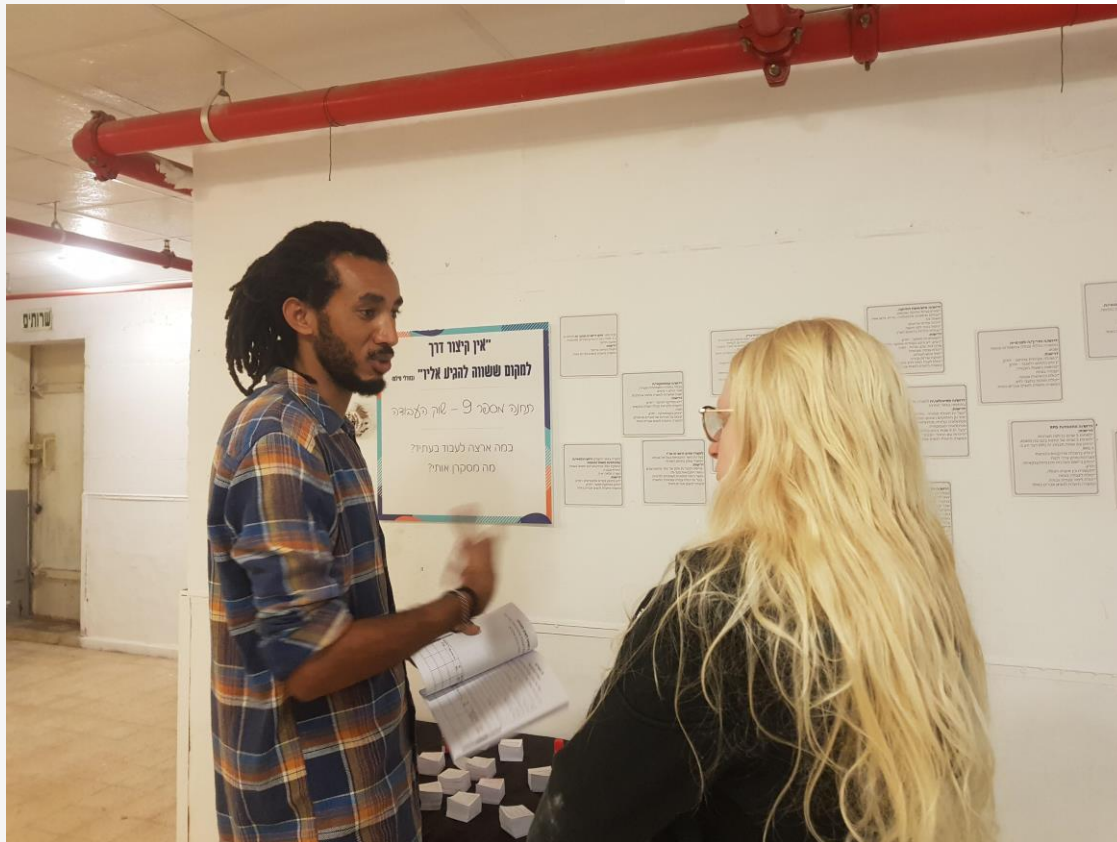




## שוק העבודה

תלוש מודעות של מקצועות שמעניין אותך לעבוד בהם בעתיד

1. מה בחרתי?
2. מה אני צריך לעשות כדי להגיע לשם?
3. מה הכפר יכול להציע לי?
4. מה האחריות שלי?

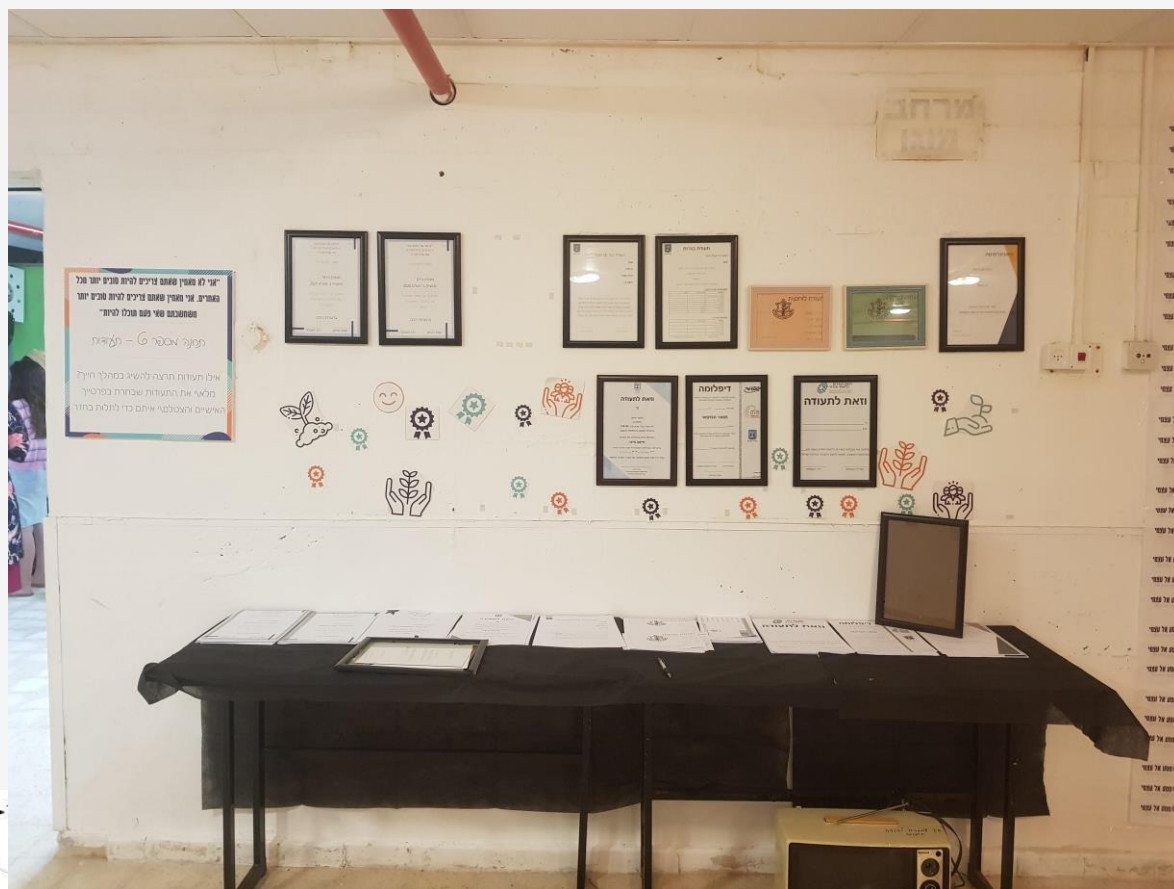




## רוחניות

1. אילו סממנים יהודיים יש בחיי?
2. אילו סממנים יהודיים הייתי רוצה שיהיו בחיי?





## עתיד

אילו תעודות אני רוצה להשיג  
בהמשך החיים?

1. סוג התעודה
2. מה הכפר יכול להציע לי  
כדי להשיג אותה?
3. מה האחריות שלי  
בהשגתה?

מהם הערכים  
המוטיבציוניים  
המושגים בתוכנית?

פיתוח חשיבה  
אוטונומית

חיזוק הרצון האישי  
יצירת מוכנות  
תמיכה במסוגלות

הימנעות  
מרפלקס התיקון  
באמצעות  
שאלת שאלות

מתן מקום  
לאמביוולנטיות



# מיומנויות וכלים



# שפת שינוי ושפת התנגדות לשינוי מסוים

## שפת התנגדות

- יתרונות המצב הקיים
- חסרונות השינוי
- פסימיות לגבי היכולת לבצע את השינוי
- כוונה לא להשתנות

## שפת שינוי

- חסרונות המצב הקיים
- יתרונות השינוי
- אופטימיות לגבי היכולת לבצע את השינוי
- כוונה להשתנות





# דוגמאות לשאלות פתוחות לעידוד שפת השינוי

## יתרונות השינוי

- כיצד היית רוצה שהדברים יהיו שונים?
- איך היית רוצה שחייך יראו בעוד 5 שנים מהיום?
- אילו יכולת לבצע את השינוי מיד, כבמטה קסם, איך זה היה משפיע עליך?
- העובדה שאתה כאן מעידה שאתה חושב שזה הזמן לעשות משהו, מהן הסיבות העיקריות לדעתך לעשות שינוי?
- מה היתרונות של השינוי הזה?

## הבעת כוונה להשתנות

- מה לדעתך צריך להשתנות?
- לא משנה האיך כרגע – מה אתה רוצה שיקרה?
- מה אתה מוכן לנסות?
- מה אתה חושב לעשות?
- מה יחשב להתקדמות מבחינתך?

## חסרונות המצב הקיים

- מה גורם לך לחשוב שעליך לעשות שינוי?
- מה מדאיג אותך לגבי מצבך הנוכחי?
- באיזה מובנים זה מטריד אותך?
- איך זה מנע ממך לעשות את מה שאתה רוצה לעשות בחיים?
- מה לדעתך יקרה אם לא תשנה דבר?

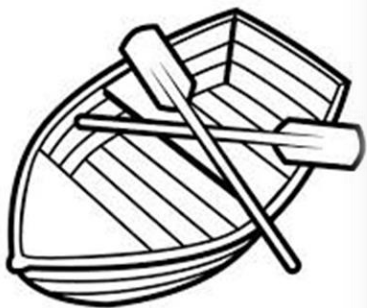
## אופטימיות לגבי היכולת לעשות שינוי

- מה מביא אותך לחשוב שאם תחליט לבצע את השינוי, תוכל לעשותו?
- מה לדעתך יפעל לטובתך אם תחליט להשתנות?
- מתי עוד עשית בחייך שינוי משמעותי כזה? איך עשית זאת?
- אילו כוחות אישיותיים יש לך שיעזרו לך להצליח?
- מי יכול להציע לך עזרה ותמיכה בביצוע השינוי?

# דרכים לקבלה, הקשבה ואמפטיה

## מיומנויות ליבה

- |                   |                   |    |
|-------------------|-------------------|----|
| 1. Open Questions | שאלת שאלות פתוחות | .1 |
| 2. Affirming      | חיזוק             | .2 |
| 3. Reflecting     | הקשבה משקפת       | .3 |
| 4. Summarizing    | סיכום             | .4 |



# דרכים להפקה ועידוד שפת השינוי

1. שאלת שאלות מעוררות מחשבה
2. שימוש בסולם החשיבות
3. חקר מאזן קבלת ההחלטות
4. הרחבה
5. חקירת מצבי קצה
6. להביט אחורה
7. להביט קדימה
8. חקירת מטרות וערכים



# דרכים להגיב להתנגדות

1. הקשבה משקפת פשוטה
2. הקשבה משקפת מועצמת
3. הקשבה משקפת דו-צדדית
4. שינוי מיקוד
5. הבניה מחדש
6. הסכמה בתוספת שינוי
7. דגש על בחירה ושליטה אישית
8. הצטרפות לצד המטופל



# דרכים לחיזוק הביטחון במסוגלות

1. שאלות מעוררות
2. סולם ביטחון
3. בחינת הצלחות עבר
4. כוחות ומקורות תמיכה אישיים
5. סיעור מוחות
6. מתן מידע ועצות
7. הבנייה מחדש
8. שינוי היפוטתי

