

25.87x16.97	1	עמוד 27	מבט נהריה	05/04/2017	58143175-4
אופיר ביכורים הוצאה לאו - 28680					

למצוא את ה"שד החיובי"

טל בוקריס מנהריה, יועצת חינוכית, מאמנת אישית ומנחת קבוצות, הוציאה לאור ספר ילדים ראשון, "שדת המחשבות הטובות", בו היא מעבירה מסר של חינוך לחשיבה חיובית. "אני מקווה שהורים ואנשי מקצוע ישתמשו בשיטה הזו", היא אומרת

תוצאות

אם כי כמוכּן שכמו כל דבר אחר, גם במקרה זה הדבר דורש אימון והתנסות.

מה הכי היית רוצה שיקרה מעכשיו עם הספר? "יש לי מטרה ברורה עליה אני עובדת. אמנם מדובר בספר ילדים, אך הגישה הזו של החשיבה החיובית מתאימה לכל אחד. כשהורים יקראו לילדיהם את

הספר הזה, אני מקווה שהם יתחברו לאג'נדה החיובית ויחנכו את ילדיהם בצורה כזו. אמנם אני השתמשתי בטכניקה הזו עם בני הצעיר, שהיה אז בכיתה א', אבל באותה מידה אפשר להשתמש בה, למשל, גם עם בן חייל, שחוזר מבואס הביתה מהבסיס ועובר תקופה קשה. המטרה שלי היא שהורים יקחו את הגישה הזו כדרך חיים. הייתי גם רוצה שאנשי מקצוע, כמו מטפלים, מאמנים, יועצים חינוכיים ופסיכותרפיסטים, יתחברו לספר וישתמשו בגישה זו. בימים אלה אני יוצאת



דבר ויש דברים שלא תמיד תלויים בנו, אבל יש דבר אחד שתמיד יהיה תלוי אך ורק בנו, וזה המחשבה שלנו, אותה תמיד נוכל לבחור".

בספר המקסים, שמאזיר ע"י ליה קורץ, מסרב אביה ללכת לבית הספר, תוך שהוא מספר לאמו, כי הוא מרגיש תחושה לא נעימה בבטן.

אמו של אביה, שמנסה להבין מה הבעיה, מספרת לו על שדת המחשבות הטובות, שהיא הדבר היחיד שיכול להבריח את שד המחשבות הרעות, שגורם למצב רוח קודר. "מחקרים מגלים, כי בעוד 20 שנה, כמות בני הנוער שיתאבדו ברחבי העולם עקב דיכאון, תעבור אפילו את כמות התמותה ממחלת הסרטן, וזה בהחלט מטריד מאוד", היא אומרת. "עולם האימון, ממנו אני מגיעה, מאמין מאוד בגישה טיפולית דרך מחשבה חיובית, שהיא מאוד מעצימה, מעלה את מצב הרוח ומביאה לשיפור המוטיבציה ולעידוד התנסויות, למידה וסקרנות.

"ישנו זרם שלם שנקרא פסיכולוגיה חיובית, המפתח בין השאר שיטות מניעה כיצד לא להגיע למצבי דיכאון, ואחת השיטות הללו היא חשיבה חיובית. יש נוסחה בשם 'מחשבה-רגש-תגובה', שלמעשה אומרת דבר כזה: 'איך שאני אחשוב - כך גם ארגיש, ואיך שארגיש - כך אתנהג'. כל אחד יכול ללמוד כיצד לחשוב בצורה חיובית,



יצאת עם הרצאות להורים בעקבות הספר החדש. טל בוקריס צילום: אורי ננות

בנושאי תקשורת בינאישית. הספר החדש נולד לאחר שבנה אביה, שהיה אז בן 6, לא רצה ללכת לבית הספר, והיא גייסה את שיטות האימון שלמדה, כדי לשנות את דרך החשיבה שלו. "כשאביה היה בכיתה א', הוא עבר תקופה קשה, והספר נכתב מתוך החוויה האישית הזו", מספרת טל. "ניהלנו שיחות בעניין הזה, וכאשת מקצוע, הבנתי שהכלי היחיד שיגרום לו לשיפור מצב הרוח, להעלות לו את המוטיבציה ולהשכיח את המחשבות הרעות, הוא להתמודד עם מחשבות חיוביות ולהראות לו כמה דברים נפלאים יש לו בחייו, אם זה חברים שהוא אוהב, בני המשפחה או חיית המחמד שלו. אמנם בחיים אנחנו לא יכולים להשפיע על כל

לאחר שהפכה ליועצת חינוכית, מאמנת אישית ומנחת קבוצות, יכולה טל בוקריס מנהריה, להוסיף ליד שמה טייטל נוסף - סופרת, אחרי שהוציאה ספר ילדים ראשון, "שדת המחשבות הטובות", בהוצאת אופיר ביכורים. "הספר עוסק בחשיבות החינוך לחשיבה חיובית ולכוח העצום שיש בחשיבה זו ובהשפעתה על חיינו. הייתי מאוד רוצה שהורים - וגם אנשי מקצוע - יפנימו את הגישה הזו כדרך חיים", אומרת טל, בת 47, נשואה + 3.

בוקריס, לה יש תואר ראשון בפסיכולוגיה וחינוך, ותואר שני ביעוץ חינוכי, כותבת בין השאר כפורטל להורים, בנושאי חינוך שונים, ומרצה

עם הרצאה להורים בכל רחבי הארץ, כדי ללמד את השיטה, תוך מתן טכניקות וטיפים." את רואה עצמך כסופרת? "ממש לא. אני רואה עצמי אמן, אשת איש, מאמנת אישית ויועצת חינוכית." תוציאי בעתיד ספרים נוספים? "ממש בימים אלה אני עובדת על רומן למבוגרים, סיפור אהבה. כנראה שיש בי משהו יצירתי שרוצה לצאת החוצה". ■■■ הג' ויז

עטיפת הספר