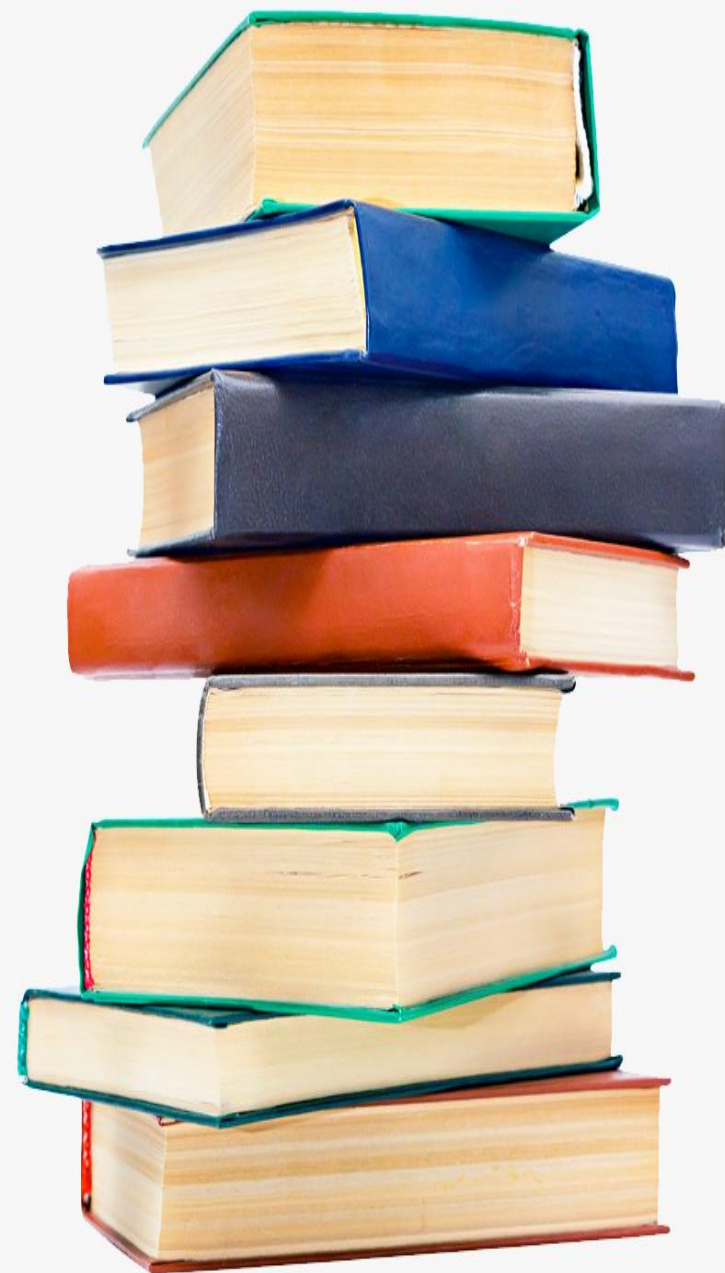


סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

לספר ולשנות כוחם של סיפורים בבניית חוסן אישי וקהילתי

ד"ר שרית ברזילאי



סיפורו של מרטין גרי

"אני חולם שכבר מחר
יהיה יום יפה מיום אמש"

(יהודה פוליקר, "חלון לים
התיכון")

תקווה-

היכולת לזהות את הקו המחבר
בין המציאות הנוכחית לבין
מציאות עתידית טובה יותר

תקווה

איך מחוללים תקווה ?

מערכת ההפעלה של האדם
היא הסיפור שלו

השאלה היא אם הוא מודע או
לא מודע לסיפור?

מודעות = שליטה

איך מחדירים לסיפור שנוצר
אלמנטים של תקווה?

"הגעתי לתחתית עכשיו
החיים" (אלי שרעבי)

"ודאי, האדם הוא יצור שהוצבו לו גבולות, חירותו מוגבלת. אין היא

חירות מתנאים אלא חירות לנקוט עמדה כלפי התנאים."

ויקטור פראנקל- האדם מחפש משמעות

מהי החירות הבחירה שלך בימים אלו ?

• מה הסיפור שנספר על הזמן הזה?

• איך נאפשר לעצמנו למורים ולתלמידים שלנו ליצור תנועה מטראומה לתקומה?



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה



מדינה בטרומה

- שבר ברצף של הסיפור עבר- הווה- עתיד-
• חידוש הרצף ע"י חיבור אירועים מהעבר- הווה ועתיד
- מיצוב אנשים כקורבנות חסרי ישע.
• חיפוש מקומות של יוזמה כוח ומסוגלות אישית
- הטרומה משתלטת על הסיפור ומבליטה תחושות, מחשבות ותפיסות זהות שליליות .
- במקום לחבור לטרומה לחפש איים של סיפורים אחרים ולעבותם.



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה



צמיחה פוסט טראומטית

PTG

תופעה פסיכולוגית לפיה מתמודדים עם מצוקה בעקבות טראומה יכולים לצפות לעיתים דווקא לצמיחה חיובית.

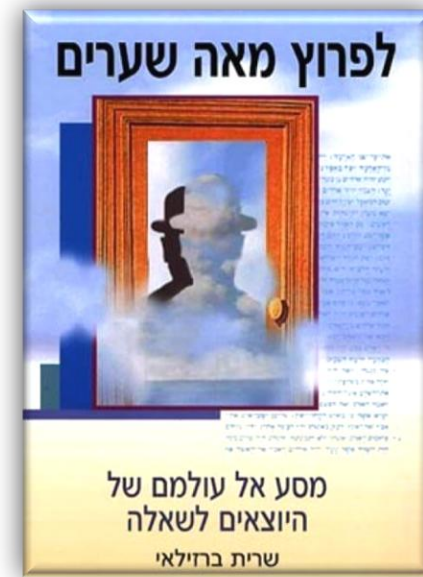
שלוש דרכים לשיפור:

1. מערכות יחסים משופרות – חמלה וכמיהה לאינטימיות
2. שינוי בהשקפתם על עצמם : כוח אישי הכרת תודה וקבלה של הפגיעות והמוגבלות
3. שינויים בפילוסופיית החיים

מהו ערך הליבה עליו מושתת התקווה ?



הבסיס האמפירי של שיטת סמ"ל- א.נשים שיצרו סיפור חדש



20,000 בוגרים
400 מנחים

שותפות עם
משרדי ממשלה

תשתית
מחקרית*



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

***דוקטורט על סמ"ל בוצע ע"י ד"ר רונית קוריאל**



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

פיתוח יומן מסע והכרה בתוכנית כחלק מהבגרות הפנימית

סמ"ל אנגלית



סמ"ל ערבית



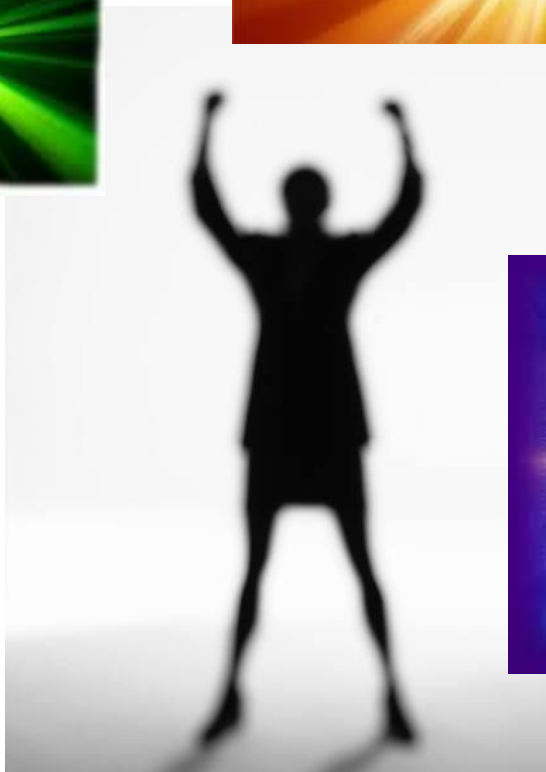
סמ"ל לשון





סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה



היסוד המארגן



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

לחשוב על העבר – לבנות עתיד

**ויקטור פראנקל
"לוגותרפיה"**

**לשמוע מהאדם על
שאיפותיו
-להביט קדימה בתקווה
-לבנות את העתיד
המיוחל מתוך
התמודדויות בעבר**

הבנייה

פרויד

**פסיכואנליזה
לחשוב על העבר
לפגוש את הכאב
לחפש את שורשי
הקושי בעבר
להבין את העבר**

הבנה

המהפכה הנרטיבית

שני כוחות מעצבים את חיינו של כל אדם



הסיפור מאפשר הצצה אל הרצון הפנימי של האדם

"אנשים חושבים שהעבר שלי ה**כ**שיל אותי, אני יודעת שהוא **ח**ישל אותי"



סמ"ל

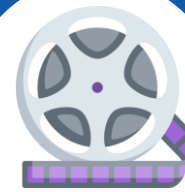
סיפורים מובילים להצלחה



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

מהו נרטיב?



רצף אירועים - Story



מחשבות, פרשנויות, אמונות ביחס לאירועים



נרטיב - Narrative



זהות



הממדים הנרטיביים

1

לכל אדם יש סיפור חיים
האדם אינו חווה את חייו כאוסף מקרי של אירועים,
אלא שוזר אותם לכדי סיפור.

2

הסיפור שהאדם מספר על חייו **משפיע במידה רבה**
על האופן שבו הוא חי אותם

3

האדם יכול לחולל **שינוי בחייו**
בעזרת גילוי אירועים שנשתכחו ממנו ושבתוכם טמונים כוחות וערכים
לגבי איך הוא רוצה לחיות את חייו.





סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

כל פעולה אנושית צומחת מהשאלה "מה הסיפור שלי?"

"אני יכול לענות על השאלה:

'מה עלי לעשות?' רק אם אענה קודם על השאלה

'באיזה סיפור או סיפורים אני משתתף?' "

אלסדייר מקינטאיר, מעבר למידה הטובה



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

"אם אין אני לי מי לי?"



אל הבית שגרתי בו...



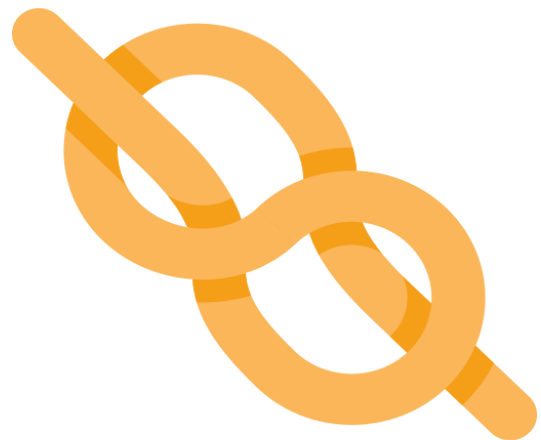


סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

השכלה

חבל הצלחה





סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

הזיקה בין השכלה להסללה



ביה"ס להכשרת מורים באוניברסיטה העברית

קורס חובה: "הילד טעון הטיפול"

קריאת חובה: "ילדי המלאח: הפיגור
התרבותי אצל ילדי מרוקו ומשמעותו
החינוכית" מאת ר. פוירשטיין ומ. רישל.





סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה



"וכשאני לעצמי מה אני?"

ממחאה לפעולה

קרן אייס"ף: מה הסיפור שלנו כקבוצה?



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

"ואם לא עכשיו אימתי?..."

מכון מנדל למנהיגות: התנועה מחלום להגשמה



קרן ג'ק, ג'וזף ומורטון מנדל - ישראל

בית ספר מנדל למנהיגות חינוכית





סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

מה הסיפור שלך ?





סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

"כוח הרצון - חדר לשרירים"

-סנטו בן יקר ז"ל

כוח הרצון חדר לשרירים

צעיר נתנייתי שלקה בילדותו בשיתוק

ילדים, התגבר בכוחות עצמו על כל

המיכשולים והיה ל"מר ישראל"



סנטו בן יקר

התצלום: מ. זיסמן

הרכיב העיקר בן הסוג אשר אהב, אילו נדבצי עיניים ו' ימים שנים שבדיעבד חזיתי, ויום ששאפו, להתחבלי לא מיום האמיתי, כי "עלה בידם" חלשיג את נטרתם, עד שפני שו במורית, דוגמתו האישית לא מורית ביום לפני כי באבת אין דבר העיכר בפני העיני

לסת: להבדיל ולחיות באחד האדם וליש יחי מה, העבר החל בסידרת תרגילי התעמל, וית, הכשר בדם עד כדי הגי ומה גם כאשר צורה לנוער העובד במוטק גבעתיים ו' עבר לאחר מכן לתל"רעים כל אינה על חנה אהיו יעברו על עשה ואב בנני עני: לא להודות לעורר הודת: גם ששנים ביום כי השכונות ואי מוסדות, תרגילי התעמלות תהנו להת אימונים לא רק על תרגיל שהם שחזר חזים בה ולהחזרת לאותה, אלא על הגוף כולו.

סנטו בן יקר היה "במחור אחריו, בעל "משורש" ראוי לשמו שזכה בזהות בתפ' חור של האמריקני עד כדין ההתעמלות בקיבוץ, כבר היה די מריא וחזק כדי לעבוד כי רבול בביתאריזת, לאחר ש' נאמן "גשים את הקבוצה ו' לחזק תביחת, "תנועת" עם בית אביה.

בבית פחה סנטו מנין לי

— מאת מ. דביר, כתבתו בגותניה —

הנמר החזק, שניצב על הכתל והשגין את שוריו הי משכיות בפני כל וערה, היום ההתנשית ענה, "כוחה ועזי אהל וסנטו בן יקר הנצחינו עשה דרכו — בריצה קלה — אל המדישופטמה, כדי לקבל לוינו השופטות את חזיונו הגדול הגדול — בדם ראשון בטעם אימון בקלי דמיונים ברחובות האמיתיות שנקשרה בהיחלואו על המזרח האמיתי, "הי ישראל".

איש סקרב הקהל המרוש מושכות לא היה סאמון כי סנטו זה, חביב'הקהל, היה רק לפני שנים ילד כחוש ו' צולע, ש"סחב" אחריו רגל חולה, מעוותת, איש לא היה משער בגפשו, כי צעיר מוצק זה, הסתכל בסון לתרבותי הגוף בערו'ההחלומים, נכחיות בכל רמיה ושטייה המטיפים שלו את סיפורו של נער, ש' ידע להתגבר בכוחות עצמו על כל המיכשולים, שהעמיד בדרכו הטבע. בן שנה וחצי היה סנטו בן יקר כאשר נקח גופו הפעוט בשיתוק'לדום, הוריו העניים לא יכלו להניש לו סעד רב, הם לא יכלו לקיים רפיה בריבוי הילד, גם כשעלו ארי



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

שני ממדים משפיעים על היכולת לצמוח ממשברים

**הסיפור /
המשמעות**

חוסן

**פעולות /
מעשים**



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

מה הסיפור שלכם



כתוב סיפור על אירוע קשה שחווית שהוביל
אותך לצמיחה

כתיבה חופשית ורציפה

מה עשית כדי להתמודד עם
המצב ? באיזה צעדים נקטת?

איזה יכולות/ תכונות שלך באות

לידי ביטוי בהתמודדות הזאת ?

מי תרם להתפתחות היכולות הללו

בן (דמות/ קהילה) ?

מי מהאנשים שמכירים אותך לא מתפלא
לשמוע על התמודדות הזאת ולמה ?

קראו את הסיפור..

1. תנו שם לסיפור שכתבתם

2. מהי התחושה שעולה בכם כרגע

3. סיפור נוגע בסיפור- הסיפור שלנו

**מה הסוד של הנשים שאפשר להן
לצאת מגדרן?**



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

חשיבה
חיובית

א

אופטימיות

אמונה

אומץ

פ
אקטיביות

פסימיות

פקפוק

פחד

פסיביות



כנף גדולה תיפרש

כנף גדולה תיפרש

אָנִי וּבֵיט וּוֹרְקוֹ בֵּית פֶּטְגָה וּוֹרְקוֹ, זְכוּרָנָם לְבָרְכָה.
אָנִי הַחֲסִידָה שְׂרָאִיתִי אַז בְּשָׂמִי אֶתִּיּוֹפִיָּה. אָנִי
הַחֲסִידָה

שְׁעָפָה לָהּ אֶל כְּתָר עִיר יְרוּסָלַם – הָעֲלוּמָה,
אִי-נָשִׁים מַעַל לְכָל הַמְּכַשׁוּלִים, בְּסוֹף כְּמִיּהוּת.

אָנִי וּבֵיט וּוֹרְקוֹ, חוֹנָה בְּנוֹף הַר הַצּוֹפִים,
לֹא מוֹתֶרֶת, מְגַשִּׁימָה אֶת פְּסָגוֹת חֲלוּמוֹתֶיהָ.
מַעֲצָמָתָהּ, מַשְׁלֹתָהּ, מְנַחִישׁוֹתָהּ,
שֶׁל אוֹתָהּ הַיִּלְדָּה: מָה רָאוּ עֵינֶיהָ כָּל כָּף,
יִלְדָּה, אַז בִּתְלָאוֹת סוּדָאן? עֵינֶיהָ,
שֶׁהָיוּ גַם עֵינַיִם כָּל כָּף לְאַמָּהּ.

שִׁירִי לִי סְפוּר, יִלְדָּה וּבֵיט. אֶל תִּתְּתִירִי
עַל לְסַפֵּר אֶת סְפוּרָהּ. אֶת תִּרְכָּשֵׁי בֶךְ הַשְּׁכָלָה,
אֲבָל אֶת לֹא תַחֲלִיפִי אֶת שְׂמִי. אֶת תִּפְתָּחִי
חֲלוֹנוֹת

אֶל הָעוֹלָם, אֲבָל תִּשְׁעֵנִי עַל רִגְלֶיהָ שְׁלֶךְ.
בְּאַמוּנָה כָּנֶף גְּדוֹלָה תִּפְרֹשׁ אֶל אֶרֶץ יִשְׂרָאֵל,
יְרוּסָלַם, הַנִּכְסָפֶת, שְׂבָה תִלְמָדִי לְלַמֵּד בְּצִיּוֹן.
שָׁם תַּעֲמִדִי עַל רִגְלֶיהָ שְׁלֶךְ לְסַפֵּר, יוֹם אֶחָד.

ב. בחירה - החופש לבחור



"ביום שקיבלנו את הבשורה הייתי מרוסקת למחרת הלכנו למטפלת בפסיכודרמה שמלווה אותנו, היא עשתה לנו תרגיל של כיסאות שבו כל כיסא מייצג את יותם בתקופת חיים אחרת. ואני ישבתי בכיסא שקראנו לו "הכיסא של יום השחרור".

כבר בטרמינולוגיה יצרנו שינוי ליום השחרור לא יום המוות.

ישבתי על הכיסא ודיברתי מגרונו של יותם ואמרתי : 'אני בחרתי בזה אני לא רציתי למות בשבי, יצאתי לחופשי, יצאתי כאדם חופשי ואני בחרתי בזה. הייתי גיבור, אני גיבור, אני רוצה שתזכרו אותי כגיבור' "

ג. גיבורה ראשית של חיי



"יש לי כלל בחיים, אם זה לא מתקלקל
לי בהתחלה אני מפחדת, כל דבר חייב
קודם כל להתקלקל".

חלום -> מכשול -> התגברות = גיבורה

ג. לנצח את הגורל...



"החלטתי לנצח את הגורל כי הבנתי שאנו
בעצמנו כותבים את הגורל שלנו ...
חשתי חוסר אונים מול שובר התשלום
לאוניברסיטה כשאין לי למי לפנות.
ואז החלטתי למכור את הזהב שקיבלתי
כמתנת חתונה ובכל פעם שהגיע שובר
הייתי מוכרת את הזהב ומשלמת"

ד. דמיון

"תמיד האמנתי שמול אי הצדק אין גזרת גורל,
יש סרטון שמוכיח שכבר בגיל 25 אמרתי : אני אהיה חברת כנסת בעוד כמה
שנים.

דמיינתי את עצמי שם נלחמת נגד אי הצדק והאפליה שחוויתי.
בגיל 31 התפטרתי מהעבודה והחלטתי להתמודד לכנסת .
... אני זוכרת שכל השבוע אני עוצמת עיניים ורואה
מספר 13 ברשימה.

התקשרתי לאחותי ואמרתי לה יש שבועיים לסגירת
הרישום אני רואה מספר 13 ,
מוקמתי במספר 19 ולבסוף הוקפצתי ל- 14 "





סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

איך מלווים אנשים לבניית סיפורים מחוללי תקווה ?





סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

סיפורו של אושר





סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

שיחה אישית
נרטיבית וחילוץ
הסיפור המועדף

כתיבת מכתב
אישי של המנחה
לתלמיד

דהוד למכתב
כאמצעי להרחבתו

חיבור של התלמיד
על עצמו בעקבות
המכתב והדהודים

משפחה

חבר/ה

דמות
חינוכית

כתיבה

מחוללת תקווה



תנועה מפסיבי לאקטיבי בבניית הסיפור האישי



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

עץ החיים



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

מתודת עץ החיים

- **מתודה נרטיבית** שפותחה ע"י מטפלת נרטיבית מאפריקה Ncazelo Ncube ומטפל נרטיבי מאוסטרליה David Denborough שביקשו להביא את הרעיונות הנרטיביים לאפריקה לעבודה עם ילדים שחוו טראומה קשה של אובדן הוריהם בעקבות מחלת האיידס.
- **הרעיון** שהנחה את הפעילות - בהתמודדות עם קשיים יש ראשית להתמקד בחיובי, בכאן ועכשיו במה שיש.
- עץ החיים האיר לאנשים את הכוחות והעוצמות הטבועות בהם ויצר עבורם **מקום בטוח** לעמוד עליו.
- העץ יצר **הבנייה וסדר** בסיפור של האנשים מהפרספקטיבה של היש.
- העץ אפשר לאנשים **לבטא את היצירתיות** שבתוכם.
- העץ אפשר לאנשים **לדבר על הקשיים** והאתגרים העומדים מולם.



סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

בישראל...



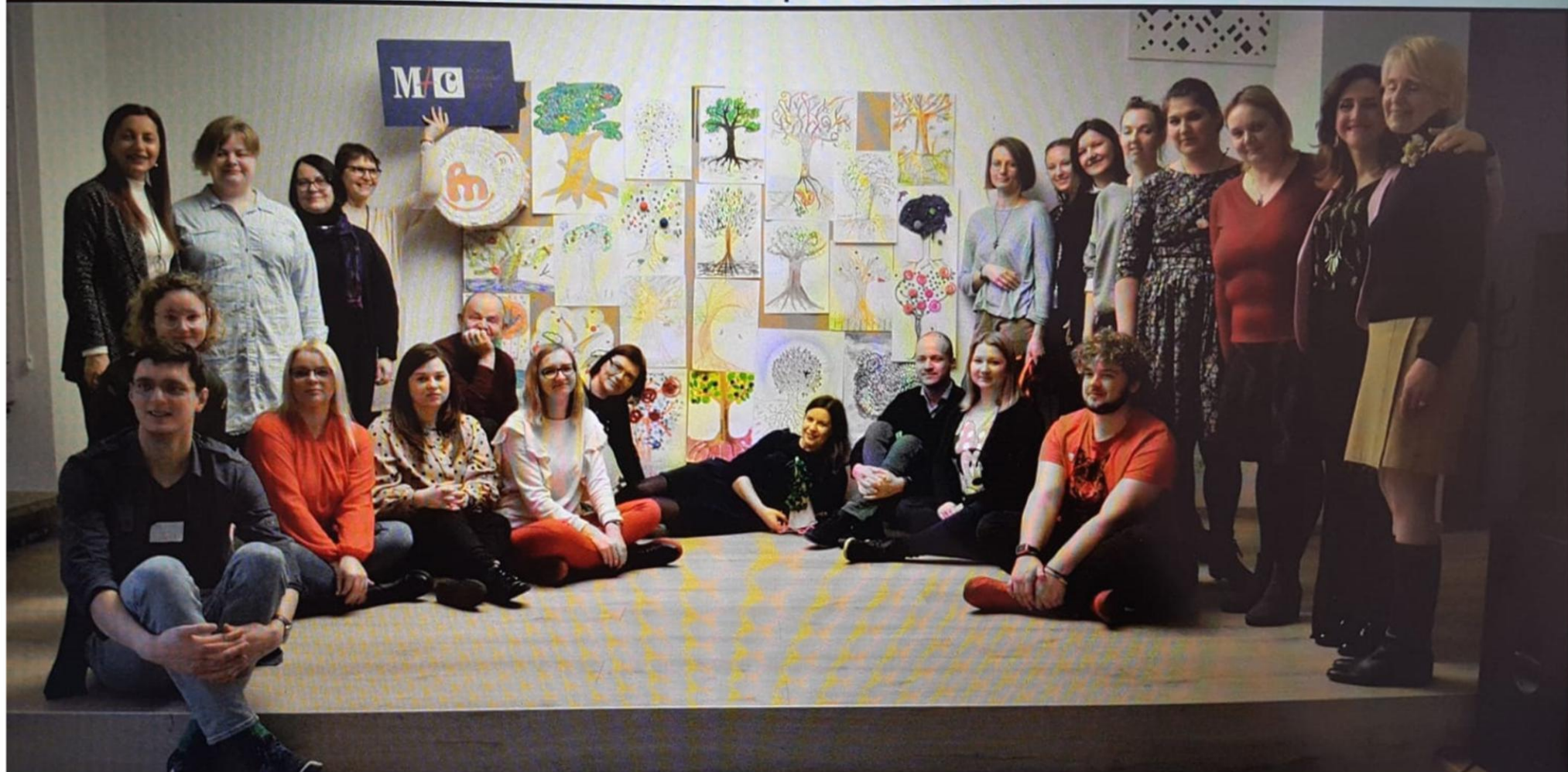


סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

בליטא...

Life Forest Group - Lithuania





סמ"ל

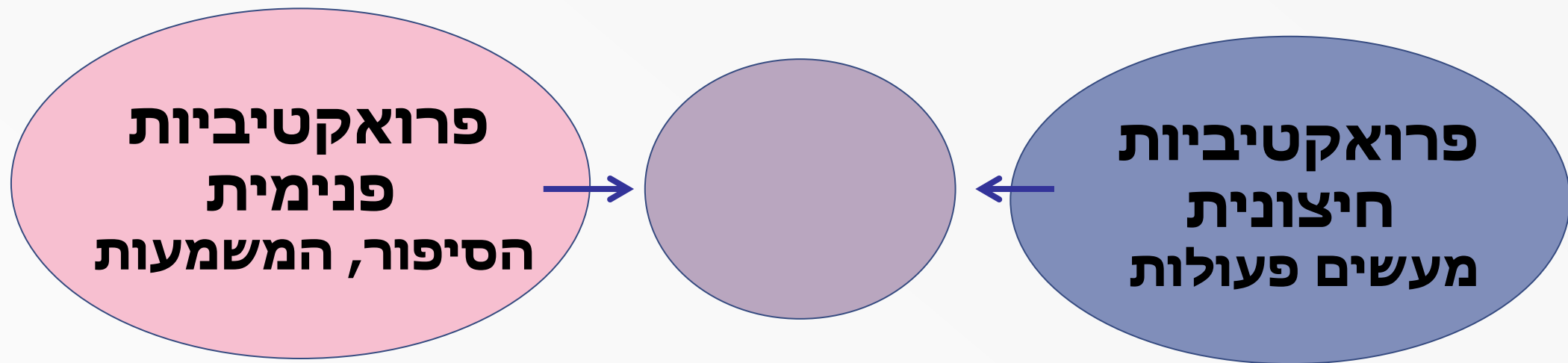
סיפורים מובילים להצלחה

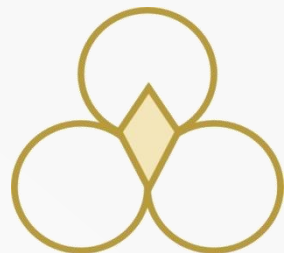
יצירת עץ החיים שלי

- **שורשים:** מהיכן צמחתי, מה התרבות שלי, הערכים שלי אירועים משמעותיים שעיצבו את חיי שמשפיעים על יכולת ההתמודדות שלי.
- **גזע:** תכונות, כישורים, יכולות, מיומנויות, ערכים משמעותיים שמסייעים לי בהתמודדות בעת הזאת.
- **ענפים:** מה התקוות, חלומות, שאיפות, כמיהות לעתיד.
- **עלים:** האנשים המשמעותיים בחיי (העלים שנשרו מייצגים אנשים שנפטרו).
- **פירות:** מתנות שקיבלתי מהחיים
- **ציפורים, פרפרים:** התרומה שלי לחברה, למשפחה לקהילה.



צמיחה ממשברים





סמ"ל

סיפורים מובילים להצלחה

תודה על ההקשבה

ד"ר שרית ברזילאי – 050-5468700

www.semel.org.il

