

כלי לשינוי הרגלים – פריימים

אימון קוגניטיבי "פריימים"

האימון הקוגניטיבי מבוסס על ההנחה, שדפוסי חשיבה משפיעים על ההתנהגות. מקור הפרעות רגשיות הוא בדפוסי חשיבה מעוותים. הפסיכולוג אלברט אליס טוען שרגשות שונים, בעיקר חרדות ודיכאון, נובעים מהפירוש (מחשבה) שאנו נותנים לאירועים ולא מהאירועים עצמם. ייעוד האימון הקוגניטיבי לזהות דפוסי חשיבה לא רציונליים (שדונים), והקניית אמונות ותפיסות רציונליות חלופיות.

מאפיינים לדפוסי חשיבה מוטעים:

1. מחשבות של שיפוט וביקורת וראיית מעשינו באור שלילי.
2. מחשבות חוזרות על עצמן באירועים דומים.
3. מחשבות מהירות של שברירי שנייה עד כדי כך שאנו לא זוכרים אותן בזמן שאנו מרגישים רע.

10 דפוסי מחשבה מוטעים נפוצים:

1. סינון נתונים. 2. הכללה מופרזת או הכללת יתר. 3. הכול או לא כלום. 4. "חייב" או "מוכרח". 5. קפיצה למסקנות. 6. אובדן פרופורציות. 7. מתן תוויות. 8. חצי כוס הריקה. 9. אשמה עצמית. 10. חשיבה רגשית.

אימון פריימים הוא אחד הכלים הקוגניטיביים היעילים באימון לשינוי הרגלים:

מהלך שיחת האימון עם הכלי הקוגניטיבי פריימים לשינוי הרגלים:

1. זיהוי נושא אובייקטיבי
2. הגדרת מטרה: בשביל מה? מה יהיה שם? מה יתאפשר שם? איך זה ישפיע על תחומים נוספים בחיים?
3. עיצוב יחסים הווייתיים - איך את רוצה שאהיה אתך? מה את רוצה שיהיה בסוף השיחה?
4. התעמקות בנושא עם כלי הפריימים: מה קורה היום בנושא שבחרת?

לאחר מכן

- א. איזה הרגל את רוצה לשנות? מתי ההרגל היה בפעם אחרונה? מה היה? מה הרגשת? (בד"כ יש תועלת, הנאה סמיילי)**
- ב. מה היה אחרי? מה הרגשת אחרי? (בדרך כלל תחושת האכזבה והכעס – בכיני - מופיעים לאחר ההרגל שיש בו תועלת, כמו אכילת גלידה וכו')**
- ג. מה היה לפני? מה הרגשת לפני? (בדרך כלל תחושה רגילה שיגרה)**
- ד. מתי ההרגל הזה יופיע בפעם הבאה?**

5. **סיעור מוחות ותוכנית פעולה:** מתי את רוצה לעשות צעד ראשון כדי להתקדם להגשמת המטרה? מה את מציעה לעשות? להציע הצעות נוספות ולהגיע לתוכנית פעולה ממוקדת, אטרקטיבית, מדידה, ריאלית, עם זמן ביצוע מדויק.
6. **מחויבות:** לאלה 3 חוזקות או ערכים את אומרת כן כדי לבצע? לאלה 3 חולשות והרגלים את אומרת לא כדי לבצע? מתי אדע שבוצע?