



תרגול שלילפת שמות מעברנו (על פי קטגוריות תקופתיות)

רובנו יכולים לזכור אנשים או פרצופים שהיו איתנו בשלבים שונים במהלך חיינו, אך לעיתים אנו מתקשים לשלוף את שמותיהם. הפעם נתרגל את השליפה של שמות אנשים אלו וננסה לחזק שמות שאינם נשלפים לנו בקלות.

תרגיל א: שלוף שמות של 5 ילדים שהיו איתך בגן הילדים:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

תרגיל ב: שלוף שמות של 9 ילדים שגדלו איתך בשכונה:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____





תרגיל ג': שלוף שמות של 6 ילדים שלמדו איתך בכיתה בבית הספר היסודי:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

תרגיל ד': שלוף 6 שמות של ילדים שלמדו איתך בבית הספר העל-יסודי:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

תרגיל ה': שלוף שמות של 4 אנשים שעבדו איתך במקום העבודה הראשון שלך:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



נתקלתם בקושי בשליפת חלק מהשמות? למה זה קורה?

זה קורה ככל הנראה בגלל שחלפו שנים מאז שהשתמשנו בשם. האסוציאציה המקורית שבאמצעותה זכרנו את השם דהתה ולכן עלינו לרענן וליצור אסוציאציה חדשה לשם.

מה עושים?

א. משחררים ונותנים לסורק הפנימי לעבוד.

ב. כשהשם 'קופץ' לנו מהזיכרון, נחזק את האסוציאציה שיש לנו לאותו השם באמצעות אחד האמצעים/ סוגי האסוציאציות עליהם דיברנו.

ג. רושמים את האסוציאציה החדשה שיצרתם לשם (רישמו אותה כאן בדף, ליד השם).

בהצלחה!