

ויסות רגשי | מפגש 2

למורה: יש להתחיל את המפגש עם דירוג עצמי של שלושת התחומים של משולש א.י.ל. כלומר, כל אחד יבצע התבוננות עצמית על כיצד הוא מרגיש, כיצד מתנהלים יחסיו עם אחרים וכיצד הוא מתמודד עם הלמידה. בנוסף, יש לבצע מעקב אחר תהליך השגת המטרות האישיות. הדירוג העצמי והמעקב מעלים את המודעות העצמית בשלושת התחומים ובקשרים ביניהם.


סדר המפגש:



- פעילות "פרצופוני רגש".
- זיהוי עוצמת הרגש.
- חזרה על מה שנלמד עד כה.
- סיכום המפגש.

"מה שלומכם? האם בשבוע האחרון שמתם לב לרגשות שלכם? ספרו לי אילו רגשות הרגשתם ואילו התנהגויות נבעו מהרגש? מי יכול לספר לי על מקרה שבו הוא הבחין כי הוא מרגיש רגש כלשהו? באילו התנהגויות בחרת להתנהג?"

"במפגש הקודם למדנו שיש לנו רגשות שונים וכל אחד מאיתנו יכול להרגיש קצת אחרת. בנוסף, למדנו שכאשר אנחנו מרגישים, אנחנו מתנהגים בהתאם לרגש. אירוע מוביל לרגש שמוביל להתנהגות."

נספח מס' 15: תהליך הרגש. 


"לפניכם עיתונים ותמונות (יש להביא עיתון). גזרו והדביקו תמונות ונסו ליצור אירוע, שהוביל לרגש, שהוביל להתנהגות כפי שמתואר בדוגמה."


למורה: יש להביא גזרי עיתונים ולאפשר לילדים לגזור או לצייר. לאחר מכן, כל ילד יציג את התוצר שלו.

"היום נתקדם עוד ונלמד איך מזהים רגשות. לפעמים יש רגש מסוים שאנו מרגישים, למשל כעס, אבל מתחתיו מסתתר בעצם רגש אחר, למשל תסכול או הרגשה של עלבון. לפעמים יש שני רגשות שמופיעים יחד אפילו שנדמה שהם סותרים אחד את השני כמו שמחה ועצב או התרגשות טובה יחד עם מתח או פחד. נלמד גם שחשוב לשלוט בהתנהגויות שאינן יעילות לנו או פוגעות בנו או במישהו אחר."

למורה: בפעילות הבאה, התלמידים יתחלקו לקבוצות ובכל קבוצה תהיה רשימה של סיטואציות ומקבץ פרצופונים. הפעילות נועדה להדגיש את ההבדל בין הרגשות השונים אצל אותו ילד ואת ההבדל ברגשות בין הילדים.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

 נספח מס' 16: פרצופוני רגשות.


 נספח מס' 17: סיטואציות.

"כעת נתחלק לקבוצות. לכל קבוצה רשימה של מקרים, תלמיד אחד יקריא מקרה, ואז כל אחד מכם יסתכל על פרצופוני הרגשות ויחשוב איזה רגש מעורר אצלו המקרה שהקריאו. ברגע שהחלטתם בקבוצה איזה רגש המקרה עורר, רשמו על הדף שלכם את מס' המקרה ואת הרגש ונציג הקבוצה יאמר לכולם מה הרגש שבחרתם. למשל מקרה מס' 1 - עצב.

לאחר שכל תלמיד ציין אילו רגשות הוא הרגיש בכל אחת מהסיטואציות, יש לקיים דיון בכיתה, להציג כל סיטואציה ולשמוע מה התלמידים מרגישים. חשוב לומר להם שברגשות אין תשובה נכונה או לא נכונה. כל אחד יכול להרגיש אחרת ביחס לאותו מקרה וזה בסדר וטבעי.

דיון בעקבות המטלה: **"כפי שראינו, הרבה פעמים, אנשים שנמצאים באותו מצב או אירוע, מרגישים אחרת. כפי שאנו שונים זה מזה במראה החיצוני, ויש לכל אחד אף אחר, פה אחר ועוד, כך אנו שונים גם ברגשות, וכל אחד מרגיש רגשות שונים אפילו באותו מצב. בנוסף, לרגשות יש עוצמה שונה. גם במידת העוצמה אנחנו שונים אחד מהשני".**

דירוג עוצמת הרגש – שימוש בסקאלה 0-100.

 נספח מס' 18: מד הרגשות.

"לאחר שראינו שבמצבים שונים יש רגשות שונים, כעת נדבר על עוצמות שונות של רגשות. נלמד שניתן להעריך את עוצמתם של הרגשות. לשם כך נשתמש בסקאלה מ-0-100. כדי לשלוט בהתנהגות שלנו שנובעת מהרגש, חשוב להעריך את עוצמת הרגש בכל רגע נתון, ולזהות מה אני מרגיש בנקודות השונות בין 0 ל-100: מהי נקודת הרתיחה שלי ומה אני יכול לעשות כדי להימנע מלהגיע אל נקודה זו. האם קורה לכם לפעמים שאתם מגיעים למצב שמרוב שאתם עצובים או שמחים קשה לכם להתרכז ולתפקד בכיתה? מה אתם עושים כאשר קורה מצב כזה?"

"כל אחד מכם צריך לזהות איך הוא מרגיש בדרגות עוצמה שונות של הרגש ומהי נקודת האל חזור, שכאשר הוא מגיע אליה כבר אוטומטית עוצמת הרגש קופצת ל-100, להתפרצות. למשל, תלמיד שמזהה כעס במצב מסוים יתאר כי בדרגות כעס של 10-20 הוא מרגיש כעס אך ממשיך לתפקד בכיתה, בדרגות כעס של 40-50 הוא כבר כועס ברמה שאינה מאפשרת לו להקשיב במפגש ובדרגת הכעס של 70-80 הוא כבר הגיע לנקודת האל חזור, כלומר בעוצמת כעס זו הוא כל כך כועס שסביר להניח שיתפרץ, יקלל ו/או יצא מהמפגש, כלומר הגיע לעוצמה המקסימלית 100."

למורה: החשיבות בויסות הרגשי הוא זיהוי נקודת האל חזור אצל התלמיד והתחלת עבודה על הויסות לפני שמגיעים לנקודה זו. במילים אחרות, נרצה ללמד את התלמידים לעבוד על שליטה

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

עצמית כשהם רק מתחילים לעלות בסקאלה (כיון שכאשר הם קרובים לנקודת האל חזור, זה מאוחר מידי).

לאחר הדיון על זיהוי ושיום רגשות, יש להרחיב ולציין שוויסות רגשי כולל את היכולת לשלוט ברגשות כדי לשלוט בהתנהגות. כאמור הרגש הוא לגיטימי, כל רגש ובכל עוצמה, אבל המטרה היא שאנחנו לא נתנהג בצורה קיצונית בעקבות הרגש. לכן, נלמד לשלוט בהתנהגות שנובעת מהרגש.

כדי להחליט על עוצמת הרגש, נפעל לפי שלבים:

”כעת כל אחד יתרגל ויסות רגשי על רגש אחד שלילי שהוא יבחר”.

שלב 1: בחר רגש עליו תרצה לעבוד.

שלב 2: סמן מהי עוצמת הרגש שלך כרגע.

שלב 3: זהה באיזה מספר תצטרך להפעיל מיומנויות של ויסות כדי להירגע ולעבור למצב שאתה לא פועל מתוך הרגש.

שלב 4: זהה איך הצלחת להירגע וכתוב לעצמך אותן על פתק או בטלפון.

שלב 5: בקרה - בדוק האם פעלת נכון, הגבת נכון ומה למדת לפעם הבאה.



”נתחלק לזוגות. אחד התלמידים יבחר סוג של רגש והתלמיד השני יתבקש לספר מתי הרגיש ככה לאחרונה ומדוע. לאחר מכן התחלפו בתפקידים”.

למורה: בשלב זה עוברים ללמד את הילדים מסי מיומנויות של ויסות רגשי.

”לאחר שהבנו את סוגי הרגשות שקיימים, ואת עוצמות הרגש השונות ננסה לחשוב באילו דרכים נשלוט בהתנהגויות שנובעות מהרגשות”.

למורה: כדי לסייע לתלמידים לשלוט ברגשותיהם, צריך להבין איתם מהי הדרך המועדפת עליהם כדי להירגע.

1. ”הרגעה עצמית: הכוונה לדברים שאתם יכולים לנסות לתרגל כדי להרגיע את עצמכם. אתן לכם כעת כמה דרכים להירגע ותנסו לחשוב מה הכי נכון בשבילכם. ניתן לכתוב את הדרכים על הלוח או לחלק כרטיסיות עם הדרכים המומלצות להירגע, כך שהתלמידים יוכלו להשתמש בכרטיסיה גם בבית.

❖ **דברים שאתם עושים בעצמכם:**

נשימות, הרפיה, הקשבה למוסיקה, פעילות גופנית (קפיצה, ריצה). הכוונה להרפיה כפי שאנחנו עושים בתחילת כל מפגש כדי להירגע.

❖ **להיעזר בחבר או במבוגר:**

לשוחח עם חבר או עם אחד ההורים פנים מול פנים או בטלפון. חשוב לפנות למבוגר בכבוד וברוגע וללא כעסים.

❖ **ניתן להשתמש בכל אחד מחמשת החושים כדי להירגע:**

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

לשמוע משהו, למשל מוזיקה, ציוץ ציפורים ועוד. לראות משהו, למשל להסתכל על הנוף, לגעת במשהו, בכדור גומי למשל, לטעום משהו או להריח.


❖ לומר לעצמכם מחשבה/אמירה מרגיעה:

למשל, כשאני מאוד מפחד מהמבחן שיגיע מחר, אני יכול להזכיר לעצמי שלמדתי ונתתי את המקסימום. כשאני נכשל במבחן אני מזכיר לעצמי שאני לא טיפש אלא זה בגלל קושי שיש לי בקריאה למשל.

❖ הסחה עצמית: הסחה עצמית כוללת דברים שאתם יכולים לעשות כדי להסיח את דעתכם מהרגש אותו אתם מרגישים. אמצעי הסחה אופייניים הינם צפייה בטלוויזיה, האזנה למוסיקה, משחק במחשב, פעילות חברתית, פעילות ספורט, מחשבה/אמירה מרגיעה".

הטכניקות השונות יכולות לשמש או להרגעה עצמית או להסחה או לשניהם. לא חשוב מהי הטכניקה, חשוב לבקש מהתלמידים לתרגל בבית ובפגישה הבאה לשאול איך הייתה ההתנסות.

"לסיכום, במפגש זה למדנו כיצד לדרג את עוצמת הרגש שלנו מ-0 עד 100. למדנו גם מספר שיטות להתמודדות עם הרגש. איך לדעתכם תוכלו ליישם את מה שלמדנו בבית? מה תוכלו לעשות כדי לווסת את עצמכם כדי שלא תגיעו לנקודת האל חזור? האם היה קושי?"

נספח מס' 14: דף סיכום מפגש. 

"כעת סכמו במילים שלכם את המפגש".