

ויסות רגשי | מפגש 1

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:



- מעקב אחר מטרות אישיות.
- חזרה על הנושאים שנלמדו עד כה.
- הסבר לגבי ויסות רגשי.
- היכרות עם הרגשות השונים.
- מיון רגשות חיוביים ושלייליים בטבלה.
- סיכום המפגש.



מעקב אחר מטרות אישיות: "תסתכלו בטבלת המטרות האישית המתייחסת לשלושת קודקודי המשולש: למידה, יחסים בין אישיים ומצב רוח.

- באילו מן המטרות את מתמקדת עכשיו?
- אילו תתי-מטרות או צעדים תכננת על מנת להשיג את המטרה?
- האם עשית את מה שתכננת עד כה? מהו הצעד הבא שלך?
- מהי המשימה שעליך לעשות השבוע על מנת להתקדם לשלב הבא בתהליך?
- מתי ואיך אתה מתכוון להשלים את המשימה?
- האם אתה מבין שיתכן ותצטרך עזרה בהשגת המטרות?
- למי תפנה במידה ותצטרך עזרה?

תזכרו שהשגת המטרות שלכם היא תהליך שלוקח זמן וצריך להתמיד ולהשקיע. גם אם קשה או מייאש, אל תוותרו! תמשיכו לתכנן ולעבוד על מנת להמשיך ולהתקדם אל המטרה הסופית. לפעמים יש צורך לעדכן מטרות, לחלק אותן לתתי מטרות וכיו"ב. זה חלק טבעי בתהליך. לפעמים המטרות מושגות בקלות ואז אפשר להציב מטרות חדשות כשאתה מכיר את המטרות שלך ויודע איפה אתה נמצא בדרך להשגתן זה מגביר את המידה בה אתה מכיר את עצמך (המודעות העצמית שלך).

למורה: מעבר למעקב הכיתתי אחר השגת המטרות, חשוב להביע עניין אישי בכל אחד מהתלמידים ולשאול אותם כיצד הם מתקדמים בתהליך, איך הם מרגישים לגבי זה והאם הם צריכים לערב אחרים על מנת להתקדם להצלחה. יש לתת לגיטימציה למצב בו תלמיד משנה מטרות ולעודד אותו לחקור ולהבין את הסיבות לשינויים הללו ואיך לנסח מטרות מחדש / לפרק אותן למטרות קטנות יותר כדי כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

שהתהליך יעבוד עבורו טוב יותר. חשוב לנצל את הדיון של עבודה על מטרות כדי לחזק את הקשר בין שלושת תחומי המטרות (לימודים, מצב רוח ויחסים בינאישיים).

“מה שלומכם? איך אתם מרגישים? האם מישהו רוצה לספר לי על מעשה טוב שהוא עשה השבוע? על חוזקות שהוא גילה בעצמו? עלאיך הוא השתמש בחוזקות?”

“עד כה למדנו מהן החוזקות ומהם הקשיים שלנו. יחד, חשבנו כיצד אנחנו יכולים להשתמש בחוזקות כדי להתמודד עם הקשיים וכיצד אנו יכולים לעזור זה לזה. בנוסף, למדנו על מהי מודעות עצמית ולמה חשוב שנהיה מודעים לעצמנו.”



למורה: בנושא זה התלמידים יבינו מהו ויסות רגשי ויכירו את מגוון הרגשות השונים. פעילות זו חשובה לכלל ילדי הכיתה ובפרט לתלמידים עם קשיי קשב וריכוז. לתלמידים עם הפרעת קשב וריכוז או לתלמידים עם חשד להפרעה זו, לעיתים יש קושי בויסות רגשי והם עלולים להגיב בצורה מוגזמת או בצורה שאינה מותאמת לסיטואציה. בנוסף, כאשר יש קושי בויסות, לעיתים הילד מתקשה להבין את רגשותיו של האחר. לכן, במידה ונצפים במפגש זה תלמידים שמתקשים להתמודד עם התוכן/אינם מבינים את הנושא או שמוכרים לך כתלמידים עם קושי בויסות, יש להפנותם לקבוצה הקטנה לתרגול המיומנויות.



למורה: יש לצייר על הלוח שמש אסוציאציות סביב המילה רגשות ותאפשר לתלמידים לומר כל אסוציאציה שעולה להם.



“היום נלמד כיצד לזהות ולשלוט ברגשות שלנו. מי יכול לתת לי דוגמה לרגשות? אילו סוגי רגשות אתם מכירים? רגשות חיוביים (טובים)? רגשות שליליים (לא טובים)?” לאפשר לתלמידים לשתף.

“מה קורה כאשר אנחנו מרגישים? לאפשר לתלמידים לשתף.”

כאשר אנו חווים רגש כלשהו, הוא מוביל להתנהגות מסוימת. תוכלו לתת לי דוגמה לרגש שמוביל להתנהגות? למשל, כשאנחנו חווים רגש של שמחה, אנו מחבקים, צוחקים ומחייכים יותר. אלו הן ההתנהגויות שנובעות מרגש זה. לעומת זאת, במצבים שבהם אנו כועסים, לעיתים אנחנו לא מעוניינים לדבר עם האדם שהכעיס אותנו, יושבים בצד בשקט, לא צוחקים ועוד. היום נלמד ויסות רגשי, שזוהי היכולת לווסת או לשלוט ברגשות של עצמנו ובהתנהגות שנובעת מהרגש. האם אתם מכירים את המושג ויסות? נסו להבין את המילה הקשה על פי השורש שלה. מה השורש של המילה ויסות? אילו מילים נוספות אתם מכירים ממשפחת המילים? תוכלו לתת לי דוגמאות לויסות? דוגמה לויסות שאנו מבצעים: אם אני רוצה במקלחת לכוון את הברז למים פושרים אז אני מוסיף מים חמים/קרים עד שאני מגיע לחום המים הרצוי. דוגמה נוספת, רכיבה על אופניים: אם אני רוכב בעליה עלי להגביר את קצב הדיווש בכדי לנסוע באותה מהירות שנסעתי במישור וההפך, ברידה עלי לדווש פחות כלומר, אני מוסתת את המהירות.

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

לכל אחד מאיתנו טווח יש רחב של רגשות ומותר להרגיש כל סוג של רגש, גם אם מדובר ברגש שלילי. חשוב מאוד, לא לתת לרגש לגרום לנו להתנהג בצורה שאינה רצויה באותו הזמן ולדעת לשלוט בו. למשל, אם אנחנו מאוכזבים מאוד, זה בסדר להרגיש מאוכזב אבל אם בגלל האכזבה אנחנו רבים עם מישהו אחר או מקללים אותו, זו התנהגות שחשוב שנלמד לשלוט בה ולא לעשות אותה. לאפשר לתלמידים לשתף ולהגיב בהתאם לשיתוף.

כפי שאמרנו קודם, לכל אחד מאתנו יש את כל טווח הרגשות, חיוביים ושליליים. כל ילד וכל מבוגר לפעמים שמח, מאושר, מסופק, גאה ומתרגש אך כל אחד גם לפעמים מפחד, כועס, עצוב, מתוסכל, מקנא ומתאכזב. בויסות רגשי כל אחד לומד להכיר ולזהות את כל הרגשות האלו בעצמו, החיוביים והשליליים, לקרוא להם בשם (לשיים אותם) ואז גם לווטת אותם. זאת אומרת, לשלוט בהתנהגות שנובעת מהרגש. העיקרון ביכולת לויסות רגשי הוא שמותר להרגיש הכל אבל חשוב לוודא שהרגש לא גורם להתנהגות לא יעילה או התנהגות שפוגעת במישהו אחר או בעצמי".

למורה: יש לפתח דיון על מגוון הרגשות שאנו חווים. המטרה שהילדים יעלו בצורה חופשית את כל הרגשות שהם מכירים. ניתן לבצע זאת בזוגות או בקבוצה הגדולה. אפשר ולהיעזר בנספח מס' 11.

 נספח מס' 11: רשימה אפשרית לרגשות.

לאחר מכן, התלמידים יתבקשו לנסות לחלק את הרגשות שבנספח מס' 11 לרגשות חיוביים, שליליים ומעורבים בטבלה שבנספח מס' 12.

 נספח מס' 12: טבלת רגשות חיוביים, שליליים ומעורבים.

"לסיכום, אמנם מיינו רגשות חיוביים, שליליים ומעורבים בטבלה, אך חשוב להבין שמותר ורצוי להרגיש גם רגשות שליליים. מותר וצריך להרגיש את כל הרגשות, אך צריך וחשוב לשלוט בהתנהגויות הנובעות מהם".