

ויסות רגשי | מפגש 3

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:



- תרגול ויסות רגשי.
- חזרה והפנמה של הנלמד בנושא ויסות רגשי.
- שלבים בויסות רגשי.
- סרטון.
- דיון לאחר הסרטון.
- סיכום המפגש.
- המורה תבצע הרפיה.

למורה: יש להנחות את התלמידים לביצוע תרגול של ויסות רגשי.

נספח מס' 22: אסטרטגיות לויסות רגשי.



“מה שלומכם? האם בשבוע האחרון שמתם לב לרגשות שלכם? להתנהגויות שנובעות מהרגשות? ספרו לי אילו רגשות היו לכם בשבוע האחרון ואיך התנהגתם כתוצאה מהרגש. האם הצלחתם לדרג את עוצמת הרגש שלכם? איך עשיתם את זה? מה עזר? מה הקשה? באילו כלים השתמשתם להרגעה עצמית?”

“במפגשים הקודמים למדנו מהו ויסות רגשי. האם תוכלו לומר לי למה הכוונה? למדנו שרגש מוביל להתנהגות. למדנו שיש מגוון רחב של רגשות, חיוביים ושליילים ושה בסדר להרגיש את כל הרגשות, אך לעיתים אנחנו צריכים לשלוט בהתנהגות שנובעת מהרגש. כדי לשלוט בהתנהגות, למדנו כיצד לזהות את עוצמת הרגש ולהכיר את נקודת האל חזור שלנו. למדנו דרכים להירגע בטווח שלפני נקודת האל-חזור ומה עלינו לעשות כדי לא להגיע לנקודה זו. האם ניסיתם לתרגל במהלך השבוע את שיטות ההרגעה וההסחה שלמדנו?” לאפשר לתלמידים לשתף.

למורה: חשוב לציין שיש שונות טבעית בין תלמידים מבחינת עוצמות הרגש וכתוצאה מכך מידת הצורך ומידת התדירות של שימוש בשיטות לויסות רגשי. אם בדיון תלמידים משתפים כי כמעט ואין להם צורך לבצע ויסות רגשי, יש לתת לכך לגיטימציה ולצד זאת לעודד אותם להמשיך ולבחון את התועלת שבשימוש בויסות רגשי. חשוב להדגיש שויסות רגשי אינו חשוב רק להתפרצויות זעם או התנהגות תוקפנית, הוא חשוב גם במצבים בהם ילד מאוד חרד או מתבייש ומתקשה לווסת רגש זה.

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

ניתן לבקש מתלמידים שיכתבו את שלבי הוויסות הרגשי על פלקט גדול, יקשטו ויתלו בכיתה. ניתן לעשות זאת בשיעור אומנות או אחר הצהריים.



”כפי שלמדנו אודות שלבי חשיבה ושלבים להשגת מטרה, כעת נשתמש בשלבים גם כדי ללמוד לווסת את הרגש ואת ההתנהגות הנובעת מרגש זה.

שלבים לויסות רגשי ולשליטה בהתנהגות:

שלב 1: לזהות ולתת שם לרגש.

שלב 2: להחליט מהי עוצמת הרגש.

שלב 3: להכיר את נקודת האל-חזור שלי ברגש זה.

שלב 4: לבחור דרך להרגעה עצמית: הרפיה, האזנה למוסיקה, עזרה של מבוגר ועוד. לתכנן באיזו דרך אני מרגיע את עצמי.

שלב 5: בזמן שאנחנו עדיין בעוצמת רגשות רחוקה מנקודת האל-חזור, יש להפעיל את הדרך שבחרנו להרגעה עצמית.

שלב 6: להגיב במידת הצורך (לאחר ההרגעה) ולהפעיל פיקוח. האם אני מגיב בהתאם? האם אני צריך לדבר על זה? האם אני שולט בהתנהגות שלי או שהרגש שולט בה?

שלב 7: בקרה - האם פעלתי נכון? האם בפעם הבאה אתנהג אחרת?

למורה: חשוב שהשלבים יהיו כתובים על הלוח במהלך הקרנת הסרטון.

”כעת לאחר שהבנו את השלבים ננסה לתרגל אותם על הסרטון הבא שנראה. נסו לבצע את השלבים שלמדנו על הסיטואציה של בן. כאשר אתם צופים בסרטון, חשבו אילו רגשות מעורבים, מהי עוצמת הרגש של בן ונקודת האל חזור שלו? האם הוא הגיע אליה? רשמו לכם בצד כל מה שחשוב לרגשות ולהתנהגות שנובעת מהרגש במהלך הסרטון.

<http://bit.ly/1ifaKZ2>

נספח מס' 20: שאלות על הסרטון. 


דיון לאחר הסרטון: ”מהם לדעתכם הרגשות של בן? מה מרגישים חבריו לכיתה?”

”כעת אחלק לכם דף עבודה שמתייחס לסרטון שצפיתם בו”. לאחר שהתלמידים ענו על השאלות, אפשרו להם לשתף, לזהות ולשיים את הרגש, לזהות את סף הרתיחה של בן, את הרגשות של חבריו לכיתה ועוד.

“כפי שראינו בסרטון לבן היה קושי שהוביל לכעסו מתחת לכעס היה רגש של תסכול. עוצמת הרגש הייתה גבוהה מאוד וכן עבר את נקודת האל חזור. אם בן היה מרגיע את הכעס שלו לפני נקודת האל חזור, ייתכן שהוא לא היה מתנהג כך.”

“חישבו כעת על מקרה שקרה לכם וממש ממש כעסתם, שמחתם, התעצבנתם, הייתם גאים, ומתוסכלים. חישבו האם היה עוזר לכם להשתמש בשלבים שלמדנו לפני שהגבתם? אפשרו לתלמידים לשתף ובעזרת המקרים שהם מעלים ניתן ליישם את השלבים השונים. אפשר להמליץ לתלמידים שיש להם קושי בווסות רגשי להחזיק בכיס דף עם השלבים/לכתוב את זה בטלפון הסלולרי או כל דרך אחרת שהפתק יהיה נגיש להם בזמן אמת.

לסיכום: “בנושא זה למדנו להכיר את הרגשות שלנו, לזהות אותם ואת עוצמתם וכיצד לפעול כדי להרגיע את עצמנו לפני שאנו מגיבים. היום תרגלנו את יישום השלבים לווסות רגשי על בן מהסרטון ועל עצמנו. ממה נהניתם במפגש? מה היה קשה במפגש? האם הכל היה ברור? האם לכולם ברור כיצד מבצעים את השלבים?

 נספח מס' 14: דף סיכום מפגש.

“סכמו את המפגש בדף הסיכום.”