

מגדלור ויסות

מערך שיעור
לחט"ב ותיכון

זרם:

ממלכתי והחמ"ד



"נהל את רגשותיך"

ענ"ף-

עצור • נשום • פעל

להתרחק לפרוק להתחבר

ויסות - מערכת השסתומים.

היכולת לנהל את מערך הלחצים והרגשות,
לפרוק מתחים בדרכים אפקטיביות ועם
מינימום מחירים, היכולת למצוא עזרה
ולהיתמך בנקודות קצה.



מטרות השיעור:

התלמיד יכיר את **מודל ענ"ף** לוויסות עצמי: עצור, נשום, פעל
התלמיד ילמד כיצד הוא יכול לנהל את הרגשות בהתאם למודל ענ"ף
התלמיד ילמד את המנטרה "נהל את רגשותיך – אחרת רגשותיך ינהלו אותך"
וידע לקשר אותה למיומנות ענ"ף ולחיים שלו.

קהל יעד:

תלמידי חט"ב תיכון

משך השיעור:

90 דק'

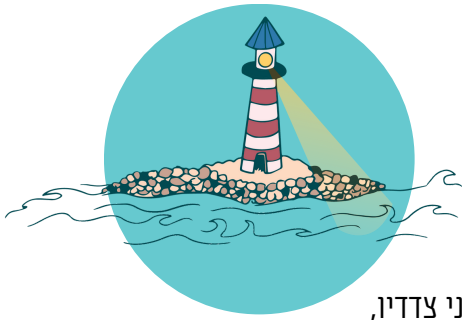
אמצעי עזר:

טקסטים שעוסקים בוויסות תלויים ברחבי הכיתה.

דפים ריקים

כלי כתיבה

למשחק: לוח "פותרים פה", כרטיסיות משימות, חיילי משחק, קובייה



פתיח לשיעור:

אפשרות א':

מחלקים את הכיתה לשלושות. בכל תלמיד אחד יושב באמצע והשניים האחרים שמשני צדדיו, אחד אומר לו באוזן בלופ את המספרים מ-10-1, והשני בלופ את הא'-ב'.

במליאה:

נציג את מיומנות הוויסות הרגשי - מהו ויסות רגשי?

ויסות רגשי הוא היכולת של האדם לכוון ולאזן את רגשותיו בהתאם למצב נתון. כמו ברכב אחרי שהתיישבנו, אחזנו בהגה הנענו ואותו והתחלנו בנסיעה, אנחנו מאיצים את המהירות אבל מה קורה אם מישהו או משהו יתפרץ לכביש? אנחנו חייבים לבלום את הרכב. יכולת הוויסות שלנו היא ערכת הבלמים של הגוף. אם קורה משהו לא צפוי, אם מישו אמר ל או עשה משהו שהוציא אותי מאיזון, איך נגיב? זה תלוי עד כמה אני יכול לנהל את הרגשות שלי.

הוויסות הרגשי הוא מנגנון השליטה על המערכת הרגשית של האדם, כחלק ממניעת אימפולסיביות. ויסות רגשי מאפשר לו לשאת רגשות קשים, לכמת אותם לפרופורציה, להתאפק ולא לפעול באופן מידי על פי הרגשות, ולבחון את הרגשות מבחוץ ועל ידי כך ליצור יציבות רגשית.

עכשיו כשהכרנו את המנגנון של הוויסות הרגשי, נדבר על מה שקרה בתרגיל שעשינו.

- נקיים דיון על הרגשות של מי שישב באמצע, מה הוא הרגיש? מה הוא רצה לעשות? מה הוא עשה בסופו של דבר? מה גרם לו לבחור בתגובה הזאת?
- אפשר לדבר גם על הרגשות של השניים שישבו משני צדדיו, מה הם הרגישו בזמן שהם דיברו אליו לאוזן? מה הם הרגישו כשהוא הגיב? האם התגובה הייתה מידתית?

אפשרות ב':

נקדים ונפתח בדברים על נושא השיעור: ויסות רגשי,

נגדיר מהו ויסות רגשי (עיין בהגדרה לעיל) באיזה מצבים אנחנו נדרשים לווסת את עצמנו, מה התגובה שלנו למצב שמערער אותנו, למה זה חשוב להיות מווסת מבחינה רגשית? ברחבי הכיתה יהיו תלויים דפי A4 ריקים כמספר התלמידים בכיתה, על הרצפה במרכז הכיתה יהיו פזורים דפים עם טקסטים הקשורים למיומנות הוויסות (כל הטקסטים יהיו כפולים). נבקש מכל משתתף לבחור קלף/טקסט שהוא "מתחבר" אליו בהקשר של ויסות ולתלות אותו על אחד הדפים הריקים שתלויים בכיתה.

התלמידים יסתובבו בין הטקסטים התלויים, ויכתבו מחשבות, הארות, הערות ע"ג הדף. במליאה: כשנגמר הזמן, מתיישבים במעגל, כל אחד משתף את הקבוצה בטקסט שבחר, מה הסיבות לבחירה שלו, ומתייחס לאחת התגובות שכתבו לו על הדף.



לימוד:

מה אני יכול לעשות כש...

צפייה משותפת בקטע קצר מתוך הסרט "ידיים טובות" סיפורו של בן קרסון (הסרט מומלץ מאד גם בהקשר של מיומנות ההתמדה, הוא מספר את סיפורו של בן קרסון, שכל חייו התמודד עם מכשולים עד שהפך לרופא מצליח מציל חיים) הסצנה מתארת מצב שבו בן קרסון גיבור הסרט מתעצבן "משטות" ובוחר בדרך אלימה, ורק בדרך נס היא לא הופכת לאסון.

שאלות לדיון:

- מה מרגיש בן כשהחבר לועג למוזיקה שהוא שומע?
- כיצד הוא מגיב לסיטואציה?

בן כועס מאד על החבר, הוא מתעצבן ודוקר אותו עם סכין.
בן לא מצליח להשתלט על הרגשות שלו, הוא מצליח לנהל אותם.

מה התוצאה של זה?

הרגשות משתלטים עליו, הרגשות מנהלים את בן, במקום שהוא ינהל את הרגשות שלו.
זה בסדר להרגיש רגשות שליליים, אנחנו צריכים לתת להם מקום, אבל אנחנו לא יכולים "להפוך" לרגשת האלה, ולתת להם לנהל אותנו.

"נהל את רגשותיך או שהרגשות ינהלו אותך"

איך אפשר "לנהל את הרגשות"?

"בין הגירוי לתגובה ישנו מרחב. במרחב הזה בכוחנו לבחור את תגובתנו. בתגובתנו טמונים הצמיחה והחופש שלנו."
ויקטור פרנקל

ויקטור פרנקל היה רופא נויירולוג ופסיכיאטר יהודי שחי במאה הקודמת. פרנקל טוען כי יש קשר בין התגובה שבחרנו להגיב למצבים בחיים לבין הצמיחה האישית והחופש שלנו.

- האם קיים קשר לדעתכם? אם כן/לא מהו הקשר? הסבירו
- איך התגובה שלנו לאירועים משפיעה על חיינו?



אסיף:

מה עלי לעשות כשאני נמצא בסערת רגשות?

למדנו השיעור שיש לנו אפשרות לנהל את הרגשות שלנו, כדי לעשות זאת נוכל להשתמש במודל ענ"ף:

מודל ענ"ף:

עצור < התרחק

השהה את תגובתך, ואם יש צורך התרחק פיזית מהמקום.
אפשר לתרגל עצירה פיזית: לרוץ/ללכת מהר ברחבי הכיתה וכשהורה מבקש לעצור עוצרים מיד במקום.

שתפו במליאה תחושות מהתרגיל, מה היה הקושי? למה זה היה קשה? איך אפשר לעצור בכל זאת?

נשום < פרוק

נשום מספר נשימות עמוקות, נסה לא לחשוב על האירוע.
כשננשמים נשימות עמוקות, אפשר לדמיון איך בנשיפה אני "משחרר/פורק" את הכעסים.
אפשר להתרחק מזירת האירוע, וכשאני לבד לדבר עם "עצמי"/אל הקיר ולהגיד דברים שאם הייתי אומר אותם בזמן ובמקום ההתרחשות, האירוע היה מתדרדר, עד שאירגע.

פעל < התחבר

חשוב על פעילות אליה תוכל לתעל את הרגשות שלך, ובצע אותה (פעילות פיזית כגון ריצה, הליכה, קריאת ספר, האזנה למוזיקה, ציור וכו')
אחרי שהתרחקנו ונרגענו, זה הזמן להתחבר חזרה, לשתף ברגשות ממקום מאוזן ורגוע יותר, לבחון את הסיטואציה גם מהזווית האחרת.

אפשר לשתף במליאה באירוע שקרה ובו נדרש ויסות, מה היו התגובות, האם עם הכלים שיש להם הם היו פועלים אחרת?

אפשר לחזור לתרגיל הראשון מפתיח א' ולראות מה תהיינה התגובות עם הכלי החדש שקיבלנו.

לסיכום השיעור, חלקו את הכיתה לקבוצות (4-6 תלמידים מקס') למשחק "פותחים פה"