

מגדלור ויסות

מעריך 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 לזוויסות עצמי: עצור, נשום, פעל
התלמיד ילמד כיצד הוא יכול לנהל את הרגשות בהתאם למודל ענ"ף

קפה דילמה: מה עושים כשכועסים?

עבודה בקבוצות סביב כרטיסיות תמונות:

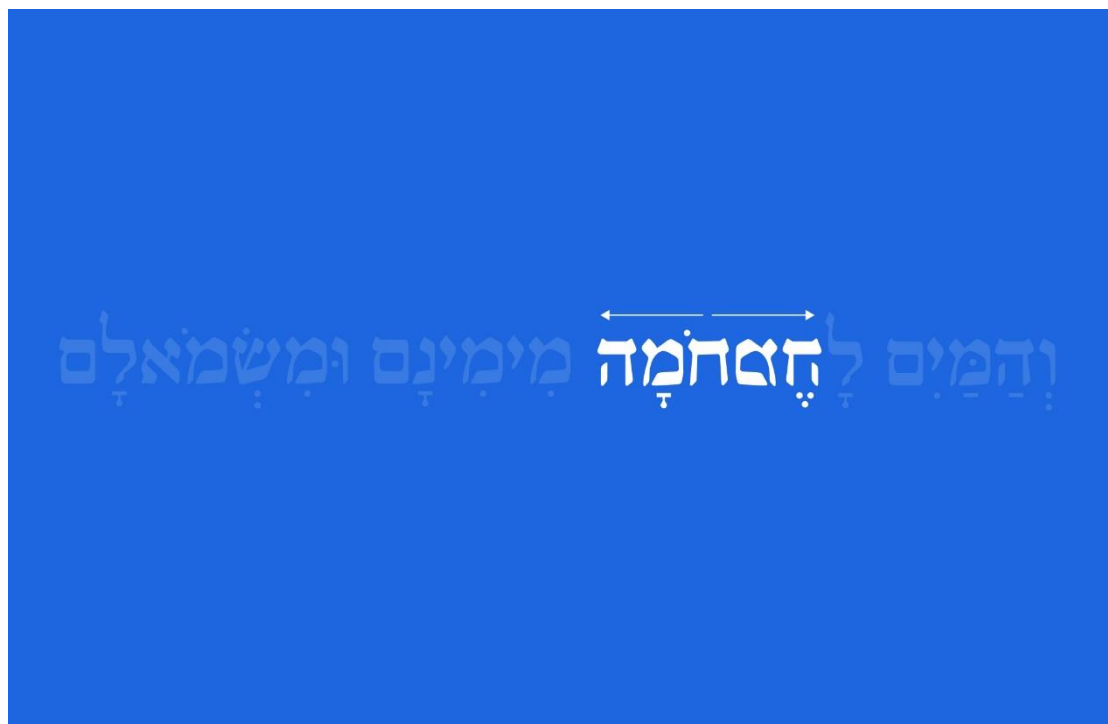
- על השולחן יהיה כיבוד קל
- תמונות שמתארות מצבים, שיכולים לעורר רגשות שונים, להוציא מהכלים".

התלמידים יוכלו "לזהות" את עצמם בסיטואציה ולשתף בסיפור דומה, על פי שאלות מנחות:

- האם חווית מקרה דומה?
- איך הרגשת בסיטואציה?
- איזה רגש עורר בך המצב?
- כיצד פעלת?
- למה פעלת באופן הזה?
- מה יכולתי לעשות אחרת?
- דיון בקבוצה, הבעת דעה של החברים מה היה אפשר לעשות אחרת?

נחזור למליאה.

נתבונן יחד בתמונה שיצר המעצב הגרפי ערן כהאן, המתכתבת עם סיפור קריעת ים סוף, והמדרש עליו:



המדרש:

בשעה שיצאו ישראל ממצרים ירד המלאך סמאל ואמר: ריבונו של עולם, לא עבדו ישראל עבודה זרה במצרים ואתה עושה להם נסים?! והיה משמיע קולו לשר של ים, ונתמלא עליהם חמה וביקש לטבען. מיד השיב לו הקב"ה: שוטה שבעולם, וכי לדעתם עבדו והלא לא עבדו אלא מתוך שעבוד ומתוך טרוף דעת, ואתה דן שוגג כמזיד ואונס כרצון!

ע"פ המדרש, כשבני ישראל יצאו ממצרים, השטן מקטרג עליהם ושואל למה הקדוש ברוך הוא עושה להם נסים, הרי במצרים הם עבדו עבודה זרה. והקדוש ברוך הוא עונה שבני ישראל עשו מה שעשו מתוך אונס, כי לא הייתה להם ברירה, וכי אל לו לשטן לדון אדם שחטא בשוגג כאילו עשה זאת במזיד. הקב"ה בתגובה שלו "מווסת" את תגובתו של השטן, הוא חומל ונותן פרשנות אחרת למעשים של עם ישראל. הוויסות הזו מאפשר את התגובה הסלחנית.

וְהַיָּמִים לְחֻמָּה" - המילה 'חומה' בסיפור קריאת הים מופיעה פעם בכתיב מלא ופעם בכתיב חסר, בלי 'ו', באופן שאפשר לקרוא גם 'חמה'.

המדרש מציע לקרוא את המילה "חומה" גם בלי 'ו'... ויש מי שקורא אותה כחמה – כעס. איך הופכים את החמה שבנו לחומה? איך מצליחים להפוך את הכעס למבט יותר חומל ומבין? איך מצליחים לעשות את ההפרדה? ובין מים ששומרים כחומה, למים שרוצים להטביע אותנו בכעס?

איך אפשר להתגבר על רצון להתפרץ בסערת רגשות? איך מנהלים את הרגש?

מודל ענ"ף:

עצור – עוצרים, מתנתקים מהסיטואציה, לוקחים מרחק (בדיוק כמו המים שהפכו לחומה בים סוף)

נשום – לוקחים נשימות עמוקות, או מבצעים פעולה שעוזרת לי להירגע.

פעל – נוקטים פעולה, מתחברים לסיטואציה ולאנשים שוב, והפעם ממקום אחר, מווסת יותר.