

## ויסות – להסתכל מזווית אחרת

<p>1. הטמעת השימוש במודל ענ"ף 2. הבנה כי כל לכל סיטואציה יש כמה פרשנויות, וככל שנהיה פתוחים לפרשנויות והסברים נוספים נבין יותר את הצד השני. 3. פיתוח תחושת מסוגלות להתמודדות ובחירה גם במצבי קצה</p>	<p><b>מטרות המפגש</b></p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס כניסה/ טקס מעבר שמסייע לתלמידים לעבור מהפעילות הקודמת למפגש התצא"מ ולהתכנס אליו.</p>	<p><b>טקס פתיחה/ זמן מעבר</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• אנחנו ממשיכים היום בתרגול מיומנות הוויסות. את המפגש הקודם סיימנו עם משימה עבורכם – לתרגל את מודל ענ"ף כשאתם על סף חוסר שליטה.</li> <li>• נזמין את התלמידים לשתף (אפשר גם בזוגות): האם הייתם השבוע במצב שאני על סף חוסר שליטה? מה קרה שם? מה עשית? האם הצלחתם להשתמש במודל/ חלק ממנו?</li> <li>• נדגיש את החשיבות של רפלקציה: גם כאשר יש אובדן שליטה והתפרצות – חשוב שאחרי שנרגע נתבונן על מה שקרה שם? מה עורר בנו את הרגשות האלו? למה הגבנו בעוצמה כל כך חזקה? למה זה חשוב לנו?</li> <li>• התבוננות אחורה (רפלקטיבית) עוזרת לנו לזהות את הטריגרים שלנו, ועם הזמן היא מלמדת אותנו להתנהג סביבם – לפעמים להימנע, לעקוף, למצוא דרכים להתמודד איתם ובכך להימנע מהתפרצות.</li> <li>• היום במפגש נתבונן על סיטואציות שמביאות אותנו לקצה, וננסה להבין האם יש עוד להסביר את מה שקרה שם.</li> </ul>	<p><b>גשר למשתתפת/ גשר</b></p>
<p><b>תענועי ראייה</b></p> <p>נציג לתלמידים בקצרה את מצגת 'תענועי ראייה' המדגימה את נושא הפרשנות בצורה ויזואלית: בכל פעם נתבונן באיור ונראה שיש בו יותר מסצנה אחת, כך גם כאשר יש לנו אירוע שמעורר בנו תגובה חזקה - נוכל לפרש אותו, כלומר להסביר אותו ואת הגורמים אליו ביותר מדרך אחת שמובילה לכעס וחוסר שליטה.</p> <p><b>עבודה דרך כרטיסיות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• נחלק את התלמידים לזוגות/ קבוצות קטנות</li> <li>• כל קבוצה תקבל סט כרטיסיות עם תרחישים</li> <li>• המשימה – לקרוא את התרחיש ולהציע כמה שיותר הסברים (פרשנויות) לגורמים שהביאו לסיטואציה המדוברת תוך הסתכלות על הצד השני ועל הרצונות/ צרכים/ בקשות שלו.</li> </ul>	<p><b>התנסות</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• איך היה לעבוד על הכרטיסיות? האם יש אירועים שמצאתם להם רק הסבר אחד?</li> <li>• שיתוף בדיונים שהיו בקבוצות, והפרשנויות השונות להתנהגויות שראינו. מה רצה כל "צד" בסיטואציה?</li> <li>• האם קרה לכם מקרה דומה בעבר? איך אתם פרשתם את זה? איך התנהגתם בסיטואציה?</li> <li>• הציגו את אחד האירועים שבכרטיסיות: מה ההסבר הראשון שעלה לכם לראש? אלו עוד הסברים יש למה שקרה שם?</li> </ul>	<p><b>עיבוד</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• מה ההסבר הראשון גורם לנו להרגיש? (כעס/ עצב/ עלבון/אחר)</li> <li>• מה ההסברים הנוספים גורמים לנו להרגיש (אמפתיה – גם הצד השני מבקש/ צריך מאתנו משהו: זמן, תשומת לב, עזרה, השתתפות, רצינות וכו'...)</li> <li>• נזמין את התלמידים לשתף באירוע "מעצבן" שקרה להם בימים האחרונים: מה קרה? כיצד הם הגיבו?</li> <li>• מה הייתה הפרשנות/ ההסבר שלהם למה שקרה? האם אפשר להציע אפשרות אחרת?</li> <li>• איזה רגש מתעורר בנו כשאנחנו מציעים פרשנויות נוספות? (אמפתיה, חמלה)</li> <li>• מה לעשות ברגע האמת? -חזרו לאירועים בכרטיסיות/ לאירוע שתיאר אחד התלמידים, ודונו יחד איתם מה לעשות כזה קורה והכעס מתעורר? מה הייתם עושים במצב כזה?</li> <li>• שלבו במהלך התיאור את מודל ענ"ף: עצירה והתרחקות, נשימות, ולבסוף פעולה, ובתוכה חשיבה על פרשנויות נוספות שיכולות להביא לסיטואציה הזו.</li> </ul> <p><b>לתלמידים בוגרים:</b> אפשר לדבר על צרכי עומק של כל צד בסיטואציה, ולנסות להבין מה הוא צריך מעבר למה שהוא מבטא בריב עצמו (לדוגמה צורך באהבה, שייכות, אוטונומיה, כבוד, הערכה וכו).</p>	<b>העמקה</b>
<p>דברנו היום על פרשנות, על ההסברים שאנחנו יכולים להציע לאירוע שקרה. ראינו ש... (זה המקום לסכם את הקולות שהעלו התלמידים בנוגע לפרשנויות) והבנו ש... (מסקנות ותובנות של התלמידים).</p>	<b>סיכום המפגש</b>
<p><b>משימה #2:</b> התאמנו עד למפגש הבא בהרחבת הפרשנויות באירועים שיכולים להוביל לקונפליקט או איבוד שליטה. זה יכול להיות קונפליקט בבית"ס, עם ההורים/ חברים או בכל מקום אחר. איך? כותבים/ מקליטים קטע קול/ סרטון קצר שמתאר מה קרה כיצד אתם הרגשתם/ חשבתם. מה לדעתכם רצה/ חשב/ הרגיש הצד השני?</p>	<b>משימה לתרגול</b>