

ויסות – התנסויות וכלים לויסות

<p>1. שיתוף של המשתתפים בכלים שעובדים להם בויסות רגשות עזים 2. היכרות והתנסות במגוון כלים לויסות 3. הגברת תחושת הביטחון הפסיכולוגי של חברי הקבוצה באמצעות שיתוף בכלים והתנסות משותפת</p>	<p>מטרות המפגש</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>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>• אנחנו ממשיכים היום בתרגול מיומנות הויסות. במפגש הקודם דברנו על הרחבת הפרספקטיבה ותרגלנו את מודל ענ"ף באמצעות סיטואציות ביום יום. • במפגש היום נתמקד בטכניקות וכלים שיעזרו לנו להירגע.</p> <p><i>למנחה:</i> כהכנה למפגש כדאי לבקש מתלמידים שרוצים לבוא ולתרגל עם שאר התלמידים כלי לויסות, כך שחלק מההתנסויות יועברו על ידי התלמידים. לדוגמה: תרגילי נשימות (למי שמתרגל), פעילות ספורטיבית, דימיון מודרך, יצירה, כתיבה וכו'.</p>	<p>גשר למשתתפת/ת</p>
<p>לבחירתכם כמה דוגמאות לכלים יומיומיים שעוזרים לסייע בויסות רגשות. המטרה היא לתת לתלמידים להתנסות בכלים מסוימים, כאשר בסיומה של כל התנסות נחלק להם פתק להערכה של ההתנסות, אליו נחזור בשלב העיבוד וההעמקה. המלצות:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. לשלב תלמידים בהעברת ההתנסות (כמפורט למעלה) 2. להאריך את משך המפגש לכ-90 דקות כדי להספיק מספר התנסויות 3. לבצע יותר מהתנסות אחת בכל תחום <p>התנסויות אפשריות (משך כל פעילות 10-20 דקות)</p> <p>1. פעילות גופנית</p> <ul style="list-style-type: none"> • פעילות גופנית היא דרך מצוינת להוריד לחץ, חרדה, כעס, ולהוסיף רוגע ושליטה ברגשות. • אפשר לבצע פעילות גופנית באופן יומיומי מה שתורם באופן ישיר לויסות, או כאשר יש תחושה של אובדן שליטה, וכחלק ממודל ענ"ף- עזור, נשום, פעל- להרחקה מהסיטואציה ותיעול האנרגיות לפעילות ספורטיבית. • עם הקבוצה אפשר לנסות את הפעילויות הבאות: ריצה קלה (כמה סיבובים מסביב ל...), שכיבות שמיכה – סט של 10-15, הפסקה ועוד סט, כפיפות בטן (סט או שניים חוזרים), ולאחר מכן סבב של מתיחות • בסיום הפעילות נחלק לתלמידים דף קטן לתיעוד הערכת הפעילות <p>2. תרגילי נשימות/ מדיטציה/ דימיון מודרך</p> <ul style="list-style-type: none"> • יש מגוון רחב של סוגי תרגילים, הנה כמה דוגמאות שאפשר לבחור מתוכן: • מדיטציה סריקת גוף – בפעם הראשונה כשמתרגלים נותנים את ההוראות למשתתפים, ולאחר מכן אפשר לבצע לבד: מוצאים מקום שקט, שוכבים/יושבים בשהגוף רפוי: עצמו עיניים והתחילו להרגיש את גופכם מכפות הרגליים ועד ראש. התמקדו בכל חלק וחלק מהגוף, התחילו מכפות הרגליים, האצבעות, אצבע – אצבע, תעלו לקרסוליים... שוקיים... עלו לאט לברכיים, ירכיים, בטן, חזה, ידיים, צוואר וראש. הרגישו כל חלק בגוף. כ-10-15 דקות. • תרגיל נשימה 'מרובע' – שוכבים/יושבים במקום שקט. כל שלב תרגיל הוא צלע של מרובע, דמיינו את הצלע ואת השלמת המרובע תוך כדי השלבים הבאים: ○ נושמים דרך האף במשך 4 שניות 	<p>התנסות</p>

- עוצרים את הנשימה ל-4 שניות
- נושפים את האוויר החוצה במשך 4 שניות
- עוצרים את הנשימה למשך 4 שניות
- דמיון מודרך – שיטת טיפול המשמשת להשפיע על מצב גופני ונפשי, והיא יכולה לתרום רבות לויסות רגשות כמו עצב, כעס וחרדה.
- דמיון מודרך אפשר לתרגל באופן עצמאי כאשר הבקשה היא להירגע ולדמיון תמונה חיובית, מרגיעה.
- הנה דוגמה להוראות לתרגיל, כאשר את ההוראות למשתתפים מוסרים בטון שקט, שלו ומרגיע ובסיום, נותנים למשתתפים כמה דקות לשהות בשקט, בשכיבה או בישיבה בתמונה החיובית.

תרגול דמיון מודרך לדוגמה – היער הקסום

- הכנה- שבו/שכבו במקום נוח, עצמו עיניים, וקחו כמה נשימות עמוקות כדי להרגיע את הגוף והנפש.
- דמיינו שאתם נמצאים בכניסה ליער ירוק ושקט. אתם עומדים בפתח היער ומביטים פנימה. היער יפה, שקט, ורגוע. אתם מרגישים ביטחון ושלווה. רוח קרירה ונעימה עוטפת אתכם ואתם מתחילים לצעוד לתוך היער. כל צעד שאתם עושים מכניס אתכם עמוק יותר לתוך השלווה והרוגע של היער. האוויר קריר ונעים, מלא בריח רענן של עלים טריים ואדמה לחה.
- אתם מקשיבים לקולות של בעלי חיים מרחוק, ציפורים, רחש עלים ברוב. הצילים האלו מרגיעים אתכם, הם משחררים כל מתח או דאגה.
- לאחר זמן מה של הליכה, אתם מוצאים קרחת יער קטנה עם שמיכה רכה פרושה על הקרקע. שבו עליה, התחברו עם האדמה שמתחתיתכם ותחושו את התמיכה שהיא מספקת. שבו בשקט, נשמו עמוק, והרגישו איך כל נשימה מכניסה שלווה ואור לגופכם. דמיינו שהאוויר שאתם נושמים מלא באנרגיה של כוח, של שלווה.
- אתם יושבים בקרחת היער, מוגנים ושלווים, מוקפים בעצים ששולחים אנרגיה מרגיעה אל תוך הגוף שלכם, וכל המתחים, הכעסים והלחצים יוצאים דרך הרגליים ונכנסים אל תוך האדמה.
- כאן ניתן למשתתפים כמה דקות לשהות בשקט/ עם מוסיקה מרגיעה בקרחת היער
- לקראת סיום נגיד – קחו ת הזמן שאתם צריכים להיות במקום הזה. כשאתם מוכנים, התחילו לחזור באטיות על עקבותיכם, וצאו מהיער עם תחושת רוגע ושלווה שמלווה אתכם.

3. פעילות יצירה

- אפשרות לפעילות יצירה בחימר/פלסטלינה – כל אחד יושב בפינה שקטה ולוקחת חתיכת חימר/פלסטלינה. הנחיות:
מקשיבים לגוף, מנסים להבין איפה הוא כועס, לחוץ.
לשים את החמר עד שהוא רך וגמיש
- מתחילים לפסל משהו עם חומר, תנו לדמיון להוביל. לא לפחד לטעות – אין דרך לא נכונה לפסל
אפשר להשתמש בכלים או בחומרים נוספים ביצירה
כשאתם מרגישים שהגעתם לסיפוק מהיצירה – עצרו והתבוננו בה: מה אתם מרגישים?
● ציור – פעילות דומה לפיסול, רק שבמקום חומר יש עבודה עם דפים וצבעים/גירים/צבעי מים וכו'.
אותן הוראות כמו בפיסול: תנו ביטוי לרגשות באמצעות הציור

4. פעילות כתיבה

- באותן הנחיות של פיסול או יצירה – כל משתתף מקבל דף וכלי כתיבה, מוצא מקום שקט וכותב ללא הפסקה (כתיבה אוטומטית, לא מרימים את העט מהדף) במשך 5-7 דקות.
הכתיבה היא אישית ולא משתפים, פשוט כתיבת רצף.

<p>בסיום כל פעילות ננחה את המשתתפים למלא את הנספח לתיעוד הרגשות והתחושות שלהם בפעילות.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • חוזרים לדפי התיעוד: מאיזה התנסות נהניתם? • איזו התנסות עזרה להירגע? תארו את הרגשות המחשבות שם • האם היו התנסויות שגרמו לתחושות ומחשבות לא טובות? מה קרה שם לדעתכם? • האם אתם יכולים לזהות איזה סוג של התנסות עובד בשבילכם? 	<p>עיבוד</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מה אתם כבר היום מתרגלים/עושים? כיצד לדעתכם זה משפיע עליכם? • האם יש כלים נוספים שאתם יכולים לספר עליהם לאחר או ללמד אותנו? • מתי לאחרונה השתמשתם בכלים האלו? עודדו לספר סיפור ולהבין איך משתמשים בכלים האלו ביום יום 	<p>העמקה</p>
<p>אנחנו מסכמים את המפגש השלישי בנושא של ויסות. דברנו בשני המפגשים הקודמים על הכלי של ענ"ף, תרגלנו אותו במצבים שונים. היום הכרנו והעלינו למודעות כלים שונים, ניסינו לזהות מה הסגנון שלנו, מה מתאים לנו, ועד כמה זה יכול להיות שימושי ביום יום.</p>	<p>סיכום המפגש</p>
<p>למפגש הבא נבקש מהתלמידים לבחור כלי, ולנסות לשלב אותו בחיים שלהם: אפשר ברגע שאנחנו מתקרבים לאיבוד השליטה או ברמה היומיומית.</p>	<p>משימה לתרגול</p>