

ויסות – כשאבדתי את זה...

| מטרות המפגש | <p>1. היכרות עם המושג ויסות כמיומנות משמעותית בהיכרות של האדם עם עצמו ובקשר שלו עם סביבתו</p> <p>2. שיתוף של התלמידים ברגעים של איבוד רסן, התפרצות והבנה שכל אחד לפעמים "מאבד את זה..."</p> <p>3. התבוננות רפלקטיבית על מה קורה לנו ברגעים האלו: לפני, במהלך ואחרי.</p> |
|---------------------|--|
| טקס פתיחה/ זמן מעבר | <p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש</p> <p>- אפשר טקס כניסה/ טקס מעבר שמסייע לתלמידים לעבור מהפעילות הקודמת למפגש התצא"מ ולהתכנס אליו.</p> <p>- הערה למנחה: תוכל לבחור במערך שלפניך בין המתודות השונות, להרחיב באלו מהן שתמצאן באחרות. את המערך ניתן גם לקיים כשני שיעורים עוקבים.</p> |
| גשר למשתתפת/ גשר | <ul style="list-style-type: none"> • אנחנו מתחילים היום ברצף של כמה מפגשים בנושא של ויסות. ויסות היא מיומנות (כלומר היא נרכשת ואפשר להשתפר בה). היא מוגדרת כיכולת לנהל את מערך הלחצים והרגשות, לפרוק מתחים בדרכים אקטיביות ועם מינימום מחירים, היכולת למצוא עזרה ולהיתמך בנקודות קצה. • אפשר להתחיל את המפגש בלהראות אחד מהקטעים הבאים בהם אחת הדמויות מתפרצת: <ol style="list-style-type: none"> 1. בסדרה 'חברים' (אנגלית – אפשר להוסיף כתוביות אוטומטיות בנגן), רוס כועס על עובד אחר בעבודה שאכל לו את הכריך המסורתית שאחותו מכינה לו לאחר חג ההודיה (1:53): https://www.youtube.com/watch?v=AeKizzQpPy&t=57s 2. סדרת קטעים מתוך הכדורגל של שחקנים שמתעצבנים על המגרש, מתחצפים, אלימים וגם משלמים על זה לרוב: https://www.youtube.com/watch?v=-hJzeci7ydo 3. סדרת קטעים של שחקן הטניס ניק קרגיוס האוסטרלי שידוע בהתנהגות שמסבכת אותו בצרות (ועולה לו בפגיעה בניקוד ובקנסות). הוא נחשב לשחקן מאד מוכשר, אבל עם התנהגות לא טובה. אפשר לצפות בכמה קטעים שלו כאן: https://www.youtube.com/watch?v=P0dKBZNzxog 4. קטע מתוך הסדרה סובייצקה (בעברית) שבו מלווה הגיבורה את אביה לביטוח לאומי כדי לסייע לו, אבל נתקלת בהתנהגות אטומה ומתפרצת על הפקיד (החל מדקה 15:24) /https://www.kan.org.il/content/kan/kan-11/p-485095/485102 • נחזור להגדרה של ויסות: ויסות היא היכולת שלנו לנהל את הרגשות העזים שמתעוררים בנו, להבין איך ומתי לבטא אותם, לדעת איך לפרוק אותם עם מינימום מחירים, תוך קבלת תמיכה בנקודות שרצויות לנו. • למה כדאי לכם לחזק את היכולת של ויסות? <p>כי זה חשוב בכל תחומי החיים, למנוע התפרצויות ולנהל את הרגשות מול חברים, בן או בת זוג, במשפחה, כשיש קונפליקטים או קשיים, בעבודה ובעצם בכל מקום. זה יימנע את הבושה הגדולה שיש אח"כ, את המילים הקשות או ההתנהגות שלכם שירצו שיישכחו. זה יעזור</p> |

| | |
|---|----------------------|
| <p>לכם להיות רגועים יותר, בשליטה על עצמכם, על הרגשות שלכם.</p> <p>הערה למנחה: אפשר גם להרחיב את הדיון על כל אחד מהקטעים הללו עם שאלות העמקה, לדוגמה:</p> <ul style="list-style-type: none"> - מה ראיתם בקטע הזה? - מה לדעתכם היו הגורמים לכך? מה גרם להם "לאבד את זה"? - עם מה אתם מזדהים בקטע הזה? | |
| <p>בחלק זה המשתתפים יתבוננו על רגע של איבוד עשתונות, לחצים של נוהלו (בחינות/ הופעה/ אחר...), כעס שעלה על גדותיו, עלבון.</p> <p>כתיבה אישית</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. נחלק לכל משתתפ/ת דף לכתיבה (אפשר גם לדלג על הכתיבה ולעבור לשיתוף בזוגות, אבל מומלץ קודם לכתוב). 2. המשימה: להיזכר ברגע "שאבדתם את זה" בכעס/ עלבון/ לחץ/ אחר, וזה הביא אתכם להתנהגות אחרת, לחוסר שליטה. כתבו מה קרה: מה גרם לזה? איך התנהגתם? איך הרגשתם במהלך? <p>למנחה: אפשר להשמיע בזמן הכתיבה/ לפנייה את השיר של תמר סמט ז"ל, "איך שרפתי גשר". תמר סמט נרצחה בפסטיבל הנובה. את השיר כתב בן שני, חבר הילדות של תמר. הם הקליטו אותו יחד, ולאחר מותה בן פרסם את השיר. https://www.youtube.com/watch?v=-DB8KOSGNqo גם הקשבה לשיר יכולה להיות פתח להתנסות, כאשר לאחר האזנה להזמין משתתפים לשתף בפעם היא "ששרפו גשר", שאמרו משהו שלא היה צריך להיאמר.</p> <p>שיתוף בזוגות</p> <ul style="list-style-type: none"> - שתפו בזוגות על אותו רגע שתיארתם. בכל פעם בן זוג אחר מספר, והשני מקשיב הקשבה אמפתית (שימוש במיומנות האמפתיה): <ul style="list-style-type: none"> ○ הקשבה מלאה, מרוכזת בבן הזוג, ללא הסחות דעת ○ שאילת שאלות על הרגשות שהתעוררו, המחשבות, שאלות הבהרה ○ שאלות ממוקדות פתרון- שאלו איך יצאתם מזה? מה למדתם על עצמכם? | <p>התנסות</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • איך הייתה לכם ההתנסות? • איזה מחשבות, תחושות עלו לכם? • נזמין את התלמידים לשתף בסיפורים שעלו ובתוך כך: מה הביא אותם לכך? מה חשבו? כיצד התנהגו במהלך? איך הרגישו אחרי? מה היו "המחירים" של ההתפרצות הזו? • אם יכלו לחזור אחורה – האם הם היו פועלים אחרת? | <p>עיבוד</p> |
| <p>נעמיק בהתבוננות:</p> <ul style="list-style-type: none"> • האם יש גורמים קבועים/ או חוזרים על עצמם שמביאים אתכם למקומות האלו? | <p>העמקה</p> |

| | |
|---|----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • האם יש בכלל בחירה באותם רגעים? או שחייבים להילחץ/ להתפוצץ? • האם היו פעמים שהצלחתם להירגע מלחץ/ כעס/ עלבון מאד גדול? תארו מה קרה, ואיך נרגעתם? מי היה שם אתכם? מה עשיתם? מה חשבתם והרגשתם? • הערה למנחה: כאן ננסה להדגיש את החשיבות של מניעה של התפרצות, ולהרגיע את עצמנו/ להרחיק כדי לא להגיע להתפרצות. • האם יש דברים שבדרך כלל מרגיעים אתכם ואתם יכולים ליישם אותם ברגעים כאלו? <p>הצגת מודל ענ"ף – נציג למשתתפים את המודל. המודל מציג שלושה שלבים לויסות עצמי ברגע של אובדן שליטה. הוא קצר ופשוט לזכור, בהמשך נתרגל את הנשימה והתלמידים יתרגלו אותו בין מפגש למפגש.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. השלב הראשון: עזירה! – בשלב שאנחנו מרגישים הכעס גובר, החרדה, העלבון, הפחד יוצאו יגרמו לנו לומר או לעשות דברים שאח"כ יעלו לנו במחיר גבוהה – נעצור, ואם אפשר גם התרחק. 2. השלב השני: נשימה של מספר שאיפות ונשיפות עמוקות, בניסיון להתרחק מהאירוע. כשנושפים חזק אפשר לחשוב איך הלחצים ממש יוצאים החוצה מהגוף. אפשר לדבר לעצמנו/ לכתוב ולהגיד את כל הדברים שאם היינו אומרים באירוע עצמו הוא היה מדרדר, רק כדי לשחרר אותם החוצה. 3. השלב השלישי: פעולה – בשלב הזה נבחר בפעולה שתעזור לנו לווסת את הרגשות שלנו: פעולה פיזית/ קריאה/ האזנה למוסיקה/ ציור וכו'. אחרי שהתרחקנו ונרגענו זה הזמן להתחבר בחזרה ולשתף ברגשות ממקום מאוזן ורגוע יותר ולבחון את הסיטואציה מזווית אחרת. <p>קצת לפני סיום – נסו לתרגל נשימות. אפשר בעזרת קובץ התרגול כאן.</p> | |
| <p>התחלנו היום מפגש ראשון מתוך רצף של מפגשים בנושא של ויסות. דברנו על מהו ויסות, ושתפנו ברגעים שלא הצלחנו לוסת את עצמנו. דברנו על מה הביא אותנו לכאן, מה היו המחירים של איבוד השליטה והכרנו בקצרה את מודל ענ"ף- 3 צעדים להגביר את השליטה שלנו ברגעים של איבוד שליטה.</p> | <p>סיכום המפגש</p> |
| <p>משימה #1 נחלק לכל משתתפת/ת דף עם סיכום מודל ענ"ף. נבקש מהם במהלך השבוע עד למפגש הבא לתרגל את המודל במצב שהוא/ היא מרגישים שהם על סף אובדן שליטה.</p> | <p>משימה לתרגול</p> |