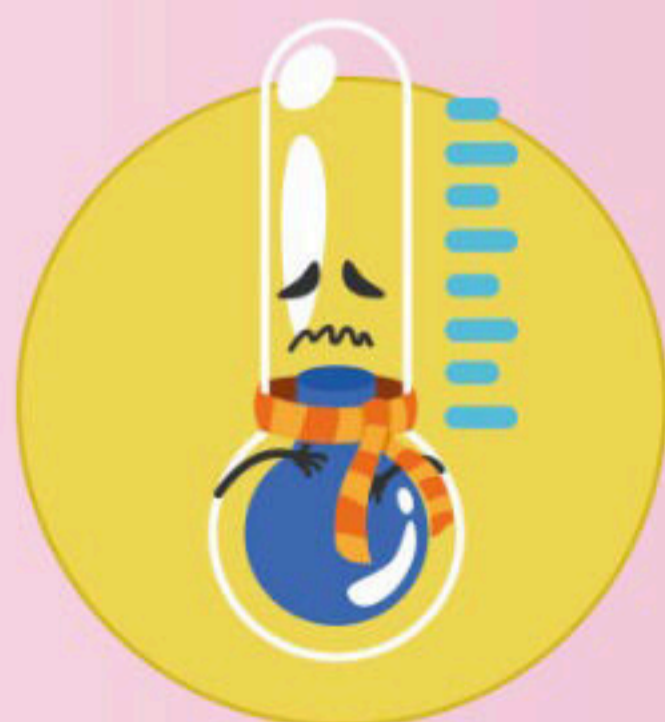
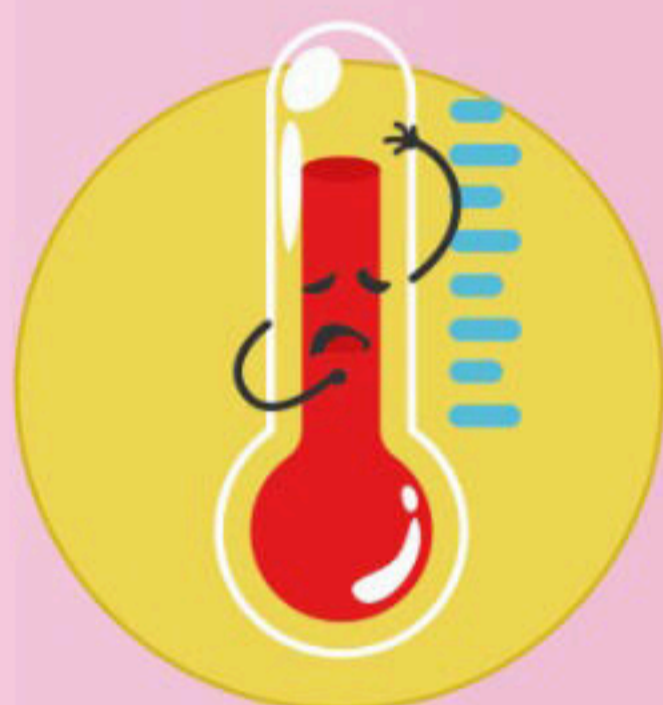


תכנית מרשמל"ו

מרגישים, שמים לב ונרגעים



חוברת למנחה

נכתב על ידי: טל יקיר- מאירי, מרב גרינולד וילנה נודלמן

תוכן עניינים:

- 1 עמ'-----רציונל, מטרות ומבנה התכנית
- 2 עמ'-----תוכן המפגשים
- 3 עמ'-----מכתב להורים
- 4 עמ'-----שאלון אקלים למחנכת
- 5-7 עמ'-----מפגש 1 : הכרות עם עצמי ועם הקבוצה
- 8-10 עמ'-----מפגש 2 : מה נותן לי כוח
- 11-13 עמ'-----מפגש 3 : עולם הרגשות
- 14-17 עמ'-----מפגש 4 : עוצמת הרגש ומודעות לגוף ולתחושות
- 18-21 עמ'-----מפגש 5 : לשים לב- תרגול
- 22-26 עמ'-----מפגש 6 : מחשבות
- 27-30 עמ'-----מפגש 7 : מי מנהל את מי? מחשבה-רגש-התנהגות
- 31-33 עמ'-----מפגש 8 : מי מנהל את מי? השהיית תגובה
- 34-37 עמ'-----מפגש 9 : פתרון בעיות
- 38 עמ'-----מפגש 10 : סיכום ופרידה מהקבוצה
- 39 עמ'-----שאלון אקלים למחנכת
- 40-42 עמ'-----מפגש הורים
- 43-46 עמ'-----מפגש מורות
- 47-72 עמ'-----נספחים
- 73 עמ'-----מקורות

תוכנית מרשמל"ו- מרגישים, שמים לב ונרגעים

רציונל התוכנית:

מחקרים מראים כי ויסות רגשי הוא אחד המדדים המנבאים הצלחה בלימודים ומאפשרים התמודדות יעילה יותר עם אתגרים שונים, עם מצבים חברתיים, פתרון בעיות והשגת מטרות אישיות.

ויסות רגשי הוא יכולת שליטה עצמית וניהול רגשות, כלומר, היכולת שלנו להתאים ולכוון את התגובה הרגשית שלנו בהתאם לסיטואציה. זוהי יכולת המתפתחת מינקות ומשתכללת עם הגיל, אך ניתן גם לעבוד עליה ולחזק אותה.

ילדים שונים נולדים עם יכולת ויסות רגשי שונה. ישנם ילדים המתקשים לווסת את עצמם יותר מאחרים, כגון ילדים עם קשיי קשב, עם קשיים בוויסות חושי, או עם חרדות. הם יכולים להגיב בקשת התנהגויות - התפרצויות זעם, אלימות, הימנעות או ריחוק חברתי. אולם כל הילדים יכולים לגלות תגובות לא מווסתות הפוגעות בקשר, בתפקוד החברתי והלימודי, במצבים המעוררים רגש חזק ולא נעים.

מטרות התוכנית:

1. פיתוח מודעות לרגשות ולמחשבות ולאופן בו ההתנהגות מושפעת מהם.
2. פיתוח מודעות והבנה כי ניתן לשלוט בתגובות הרגשיות ולנהל אותם באופן אדפטיבי.
3. לימוד כלים לוויסות רגשי ותרגול בהקשר של למידה, התנהגות ומערכות יחסים.
4. יצירת שפה משותפת בין ילדים ובין הורים ומורים, המהווים משאב חיצוני עבור הילדים, היכול לסייע בוויסות רגשי.
5. שיפור האקלים הכיתתי.

מבנה התוכנית:

- בתחילת התוכנית המורים ממלאים שאלון קצר על אקלים כיתתי, אותו ימלאו שוב בסיום התוכנית לבדיקת יעילותה.
- 10 מפגשי הכנה מדי שבוע של הפסיכולוגית עם המחנכות המשתתפות בתוכנית.
- 10 מפגשים מדי שבוע של מחנכת+ פסיכולוגית עם תלמידי הכיתה המחולקים ל-2 קבוצות.
- בסוף כל מפגש ישנה משימה שבועית לתרגול בכיתה במהלך השבוע.
- מפגש עם הורי התלמידים המשתתפים בתוכנית (אפשר גם מפגש משותף הורים וילדים)
- מפגש לצוות ביה"ס במטרה להציג ולשתף את "שפת המרשמל"ו".

תוכן מפגשים לילדים :

- מפגש 1 : היכרות עם עצמי ועם הקבוצה ויצירת חוזה קבוצתי.
- מפגש 2 : מה נותן לי כוח? זיהוי משאבי ההתמודדות שלי בעזרת מודל גש"ר מאח"ד.
- מפגש 3 : עולם הרגשות- זיהוי ושיום רגשות, תפקיד הרגשות, הרחבת מנעד הרגשות.
- מפגש 4 : עוצמת הרגשות ומודעות לגוף ולתחושות- מד לעוצמת הרגש, זיהוי תחושות גופניות, הקשר בין תחושות גופניות ורגשות.
- מפגש 5 : לשים לב- מיינדפולנס (קשיבות), דמיון מודרך, תרגול מיומנויות.
- מפגש 6 : מחשבות- הבחנה בין מחשבות משתלטות (מחשבות באסה) ומחשבות מעודדות, השפעת המחשבות על הרגשות.
- מפגש 7 : מי מנהל את מי? הצגת המודל הקוגניטיבי –קשר בין מחשבה-רגש-התנהגות.
- מפגש 8 : מי מנהל את מי? השהיית תגובה, אינטגרציה של כל מה שנלמד בתוכנית.
- מפגש 9 : פתרון בעיות.
- מפגש 10 : סיכום ופרידה מהקבוצה.

מכתב להורים:

הורים יקרים שלום רב!

כולנו שואפים שילדינו יצליחו בבית הספר ובהמשך החיים. לשם כך הם זקוקים לפיתוח כישורים בשפה, מוטוריקה, ידע בחשבון, יכולת ריכוז וחשיבה וגם ובעיקר – וויסות רגשות, גמישות מחשבתי, ניהול עצמי ופתרון בעיות באופן יעיל.

מחקרים מראים שיכולות וויסות, איפוק ופתרון בעיות מנבאות הצלחה בלימודים, בחיי המשפחה ובחיים המקצועיים בעתיד.

תכנית "מרשמל"ו- מרגישים, שמים לב ונרגעים", שפותחה בשירות הפסיכולוגי-החינוכי בירושלים מותאמת לפיתוח מיומנויות אלה.

בימים אלו של מלחמה וחוסר ודאות, הוויסות הרגשי של כולנו מאתגר. גם מנגנונים וכוחות הקיימים אצלנו בשגרה, לפעמים פחות זמינים לנו בעיתות של משבר. חלק ממטרת התכנית היא להחזיר אותנו לשימוש בכוחות הקיימים שלנו ובנוסף לפתח ולבסס מיומנויות חדשות.

הכיתה של ילדכם נבחרה להשתתף בתוכנית מרשמל"ו יחד עם מחנכת הכיתה, פסיכולוגית ביי"ס ובשיתופכם ההורים.

התוכנית תתפרש על פני עשרה מפגשים לאורך השנה בשעות הלימודים. גם אתם ההורים תוזמנו למפגש במהלך התוכנית. פרטים לגבי מועד הפגישה יימסרו בהמשך (הכי טוב להכניס כאן כבר תאריך SAVE THR DATE).

נשמח שתצטרפו אלינו כדי ללמוד את שפת המרשמל"ו!

להתראות,

מחנכת הכיתה ופסיכולוגית בית הספר

שאלון מרשמל"ו: בתחילת התכנית

מחנכת יקרה, נשמח אם תמלאי את הטבלה המצ"ב ותעני על מספר שאלות לפני תחילת התכנית (עדיף בדוקס המצורף)

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf45KrQNx08CXypMjpbQ791KFdP17AOmnKpyTWo-4ObI1adIQ/viewform?usp=sf_link

ילדים שחשבת עליהם בעת סימון ההיגד :	סמני עד כמה ההיגד משקף את הכיתה שלך (1- כלל לא משקף 5 - משקף מאוד)	
	5 4 3 2 1	בכיתה שלי יש הרבה מריבות וחוסר הסכמות
	5 4 3 2 1	הילדים מגיבים באלימות מילוליות או פיזית
	5 4 3 2 1	הילדים בכיתה נוטים להתפרצויות זעם
	5 4 3 2 1	הילדים מסוגלים לבטא את רגשותיהם באופן מילולי
	5 4 3 2 1	הילדים בכיתה מסוגלים לשחק במשחק משותף בהפסקות
	5 4 3 2 1	הילדים פותרים קונפליקטים חברתיים בצורה יעילה
	5 4 3 2 1	הילדים מסוגלים להתמודד עם מצבי תסכול באופן מותאם לגיל
	5 4 3 2 1	ילדים בכיתה מסוגלים לעכב תגובה בזמן קושי
	5 4 3 2 1	הילדים יודעים לפנות לעזרת המבוגר בזמן מצוקה
	5 4 3 2 1	הילדים מצליחים לראות סיטואציה חברתית מפרספקטיבה נוספת
	5 4 3 2 1	הילדים מצליחים להרגיש אמפתיה כלפי מצוקה של ילד מהכיתה
	5 4 3 2 1	בכללי, האווירה החברתית בכיתה שלי נעימה ורגועה

1. אלו מוקדי קושי קיימים כרגע בכיתה _____

2. האם את מרגישה שיש לך ידע וכלים בנושא וויסות רגשי? _____

3. האם את מרגישה שאת מצליחה להכיל ולהרגיע את הילדים בעת קושי? מה עוזר לך? _____

מבנה המפגשים :

התכנית כוללת 10 מפגשים בעלי מבנה קבוע לפגישה :

1. רגע לעצמי
2. על מה דיברנו במפגש הקודם ?
3. פעילות בנושא המפגש
4. סיכום
5. משימה שבועית

****חשוב: אין צורך להספיק בכל מפגש את כל התוכן והפעילויות המוצעים. בחרו מתוכן את אלו שהתחברתן אליו ו/או מתאים יותר לילדי הכיתה והתמקדו בהן****

מפגש 1: הכרות עם עצמי ועם הקבוצה ויצירת חוזה קבוצתי

ציוד: כדורים/חפצים נוספים, לוח, בריסטול, טוש, מחשב/ברקו על מנת להקרין סרטון

יושבים במעגל, הצגה עצמית של המנחים

1. רגע לעצמי: עד כמה אני סקרנית עכשיו:

"בואו ניקח כל אחת רגע לעצמה. שבו בנוח. עצמו עיניים. קחו נשימה עמוקה. הוציאו את האוויר לאט לאט... שימו לב לגוף. איפה הוא מרגיש נוח, איפה פחות. שימו לב לסביבה. אולי אתן שומעות צלילים? מריחות ריחות? שימו לב למגע של הגוף על הכיסא... עכשיו עצרו לרגע וחשבו – כמה אני סקרנית עכשיו ?

10- אומר שאני מאוד סקרנית. 1 – אומר שאני לא סקרנית בכלל. זכרו את המספר שבחרתן שמראה עד כמה אתן סקרניות. עכשיו אתחיל לספור מ 1 עד 10. ברגע שאגיע למספר שבחרתן – פקחו עיניים".

סבב שיתוף: איך זה היה בשבילכן? איך אתן מרגישות עכשיו? איך הגוף שלכן מרגיש עכשיו?

2. הצגת התכנית מרשמל"ו- מרגישים, שמים לב ונרגעים:

אנחנו מתחילות היום סדרת מפגשים שתעסוק ברגשות, במה משפיע על איך אנחנו מרגישות ואיך מה שאנחנו מרגישות משפיע על מה שאנחנו חושבות ועושות.

לטעימה קטנה-נצפה בקטע עם הדמויות של הסרט "הקול בראש"-מי מכירה? למי שלא מכירה נאמר שהסרט מראה לנו מה קורה בתוך הראש של ריילי כשהיא חווה כל מיני חוויות. בסרטון נראה בכל פעם קטע-נסו לחשוב מהו הרגש שריילי מרגישה באותו הרגע? (שמחה, עצב, כעס, גועל, פחד)

<https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS>

לאחר הצפייה: איך הצלחתן לנחש מהו הרגש שריילי מרגישה? איך הרגש בא לידי ביטוי בהתנהגות של ריילי? לפעמים קל לנו יותר לזהות מה עובר על אחרים מאשר מה עובר עלינו. חלק ממטרות התכנית זה לדעת לזהות מה החברה שלי מרגישה, אבל דבר ראשון נלמד להכיר את עצמנו, נלמד על הרגשות והמחשבות שלנו (יש לנו רגשות נעימים/לא נעימים, מחשבות שעוזרות לנו/ מחשבות שלא תמיד עוזרות), כדי להכיר אותן ולזהות אותן ולהצליח לנהל אותן בצורה טובה. נלמד לשים לב לתחושות שלנו בגוף ומה הן מספרות לנו, כמו שעשינו ברגע לעצמי ונלמד תרגילים ושיטות שיעזרו לנו להירגע ולשלוט בהתנהגות שלנו.

למה לדעתכן זה חשוב? כשאני מכירה את עצמי טוב יותר- אני יודעת מה עוזר לי ומה פחות, מה חשוב לי, אני פחות מופתעת מדברים שקורים לי, זה עוזר לי לשלוט בהתנהגות שלי ולנהל אותה בצורה טובה יותר, אני יכולה למצוא פתרון לבעיות או להיעזר באחרים לשם כך. כך אוכל להרגיש טוב יותר, להיות חברה טוב יותר ולהרגיש טוב יותר בכיתה .

3.משחק היכרות: מתמסרים בכדור בין כל המשתתפים. כל אחת שמוסרת את הכדור אומרת את שמה ומשלבת ידיים. הכדור צריך להגיע לכולן ונמסר פעם אחת לכל משתתפת. חשוב לזכור את סדר המסירות. אחרי הפעם הראשונה עושים סבב נוסף לפי אותו הסדר ומודדים זמן. בסבבים הבאים מנסים לשבור שיא ולהגיע לתוצאה הכי מהירה. אחרי שהקבוצה השתפרה בזמנים עושים סבב נוסף ותוך כדי ההתמסרות המנחה מוסיפה במפתיע כדורים/חפצים נוספים הנמסרים באותו הסדר. כמובן שנוצר בלגן.. עוצרים וחושבים: מה קרה לנו עכשיו? (מול שינוי, הפתעה- הלחץ עולה) איך הרגשתן בגוף? מה יעזור לנו להצליח במצב בחדש? מנסים שוב להשתפר.

דיון בסוף/תוך כדי המשחק: האם הצלחנו במשימה? לא הצלחנו? מה עזר לי? מה עזר לנו כקבוצה? מה למדתי על עצמי? מה למדתי על חברותיי לקבוצה/על הקבוצה?

4.יצירת חוזה קבוצתי: מתוך החוויה הקבוצתית במשחק, ננסח חוזה קבוצתי של כללי המפגשים, כגון: לשים לב לאחרת/למי שמדברת אליי, לא לצעוק וכיוצ' ונוסיף עוד כללים שיעזרו לנו לשמור על אוירה נעימה. בכל מקרה כדאי להוסיף וחשוב שיופיע:

- ✓ מה שנאמר בחדר, נשאר בחדר
- ✓ לאפשר למשתתפת לדבר בלי להפריע
- ✓ אנחנו מקבלות כל מה שנאמר בלי לפגוע, לצחוק או לשפוט.
- ✓ הגדרת הסטינג: נתראה כל פעם ב (יום ושעה קבועים, פעם בשבוע/שבועיים, בכיתה)

מומלץ לכתוב את הכללים על בריסטול, שיהיה תלוי בכיתה ואפשר להביא גם למפגשים הבאים, והילדות חותמות בתחתית החוזה.

5.סיכום: סבב- האם בסיום המפגש אתם יותר או פחות סקרניות לגבי התכנית? או אפשרות נוספת- מילה אחת שאני זוכרת /לוקחת מהמפגש היום .

6. המשימה השבועית: במהלך השבוע המחנכת מחלקת לילדות את חוברת העבודה והן ממלאות את דף המשימה הראשון: *משימה 1- מי אני?* כחלק מתהליך ההיכרות עם עצמי, כל ילדה חושבת וכותבת איך היא מתנהגת ואיך היא מרגישה כשהיא עם החברות/עם המשפחה/בביה"ס/במסגרת אחרת. אפשר לתת הכוונה ורעיונות: מדברת יפה, מקללת, מרביצה, מנומסת, אוהבת להיות לבד, נמצאת במרכז העניינים, מקשיבה למה שאומרים לי, מחליטה על עצמי, בוכה, כועסת, שמחה, נעלבת, מרגישה בנוח ועוד.. שימו לב, האם אתן מתנהגות אותו דבר בכל מקום? מרגישות אותו דבר בכל מקום?

התאמת המפגש לזום: (1) רגע לעצמי: מכבים מצלמות וכשמגיעים למספר שבחתי פותחים מצלמה.

(2) **משחק היכרות:** 7 בום. כל הכיתה צריכה לספור ברצף עד המספר הכי גבוה שמצליחים ובכל פעם שמגיעים למספר הכולל את הספרה 7 למשל: 17, 27 (למתקדמים: או שהוא כפולה של 7 למשל: 14, 21) צריך לומר במקום המספר- בום. בכל רגע נתון רק לילדה אחת מותר לומר מספר. אם שתי ילדות אומרות בו זמנית מספר, חוזרים להתחלה.

מכתב להורים על מפגש 1

הורים יקרים,

השבוע פתחנו בכיתה את תכנית מרשמל"ו- מרגישים, שמים לב ונרגעים, של השירות הפסיכולוגי-חינוכי בירושלים.

התחלנו את המפגש עם רגע לעצמי, ואח"כ הכרנו את מטרות התכנית שהן: היכרות עם הרגשות שלנו והבנה של מה משפיע עליהם ואיך הם משפיעים על המחשבות וההתנהגות שלנו.

למדנו שאפשר לנחש מה החברה מרגישה רק מלהסתכל עליה, ובמשחק קבוצתי למדנו איך הקבוצה שלנו מתנהלת. אפילו ערכנו חוזה קבוצתי!

המשימה השבועית שלנו היא לשים לב האם אנחנו מתנהגות אותו דבר בכל מקום? מרגישות אותו דבר בכל מקום? (בכיתה, בבית, עם חברה וכו')

[[כאן אפשר להוסיף אם רוצים משפט ספציפי על מה שקרה בכיתה שלכם]]

מחכות כבר למפגש הבא!

מחנכת הכיתה ופסיכולוגית בית הספר

מפגש 2: מה נותן לי כוח? הכרת משאבי ההתמודדות שלי דרך מודל גש"ר מאח"ד

ציוד: סל, חפצים (שוקולד, טלפון, רב קו, אוזניות, סידור, משקפיים, תמונה של משפחה, תמונה של חברה מקשיבה, כלי נגינה ועוד...), לוח, טוש, מחשב/ברקו

1. **רגע לעצמי:** כמו במפגש הקודם. השאלה היום היא: כמה כוח יש לי להקשיב עכשיו?
10- יש לי הרבה כוח להקשיב. 1- אין לי כוח בכלל. מה הרגשתן בגוף?
 2. **תרגיל פתיחה:** לקפוץ במקום 10 פעמים ואח"כ לנשום 5 נשימות איטיות ועמוקות. האם אתן יכולות לשים לב מה הרגשתן בגוף? האם משהו השתנה? יש לכן יותר/פחות כוח להקשיב עכשיו? האם אתן יותר/פחות רגועות עכשיו? (גם אם לא השתנה כלום, זו תשובה לגיטימית, אפשר לדבר על הצורך בתרגול ושנעשה זאת במפגשים הבאים ועכשיו נדבר על מה כן משפיע)
 3. **מה מרגיע אותי?** הסברנו במפגש הקודם שנלמד להכיר ולזהות את הרגשות שלנו.
נסו לחשוב מתי הרגשתן עצובות, מפוחדות, לחוצות? זה יכול להיות משהו שקרה היום, אתמול או השבוע.
אם הילדות מתקשות לחשוב בעצמן, אפשר להציע כמה סיטואציות שכיחות- מתי קרה לכן ש: רבתן עם חברה, לא הצלחתן במשהו, פחדתן מחושך, חששתן מהקורונה, ממבחן קשה? המנחות יכולות לשתף בחוויה אישית בה הרגישו עצובות/מפוחדות/לחוצות.
נציג סל מלא חפצים (שוקולד, טלפון, רב קו, אוזניות, סידור, משקפיים, תמונה של משפחה, תמונה של חברה מקשיבה, כלי נגינה וכיוצא) כל ילדה תבחר חפץ, או תוסיף רעיון למשהו שלא נמצא ותשתף בקבוצה – מה עזר לכן או יכול היה לעזור לכן להתמודד ולהירגע באותו המצב?
נכתוב על הלוח ונסדר את המשאבים שהילדות משתפות לפי גש"ר מאח"ד: נסביר את המילה משאב ככלי העומד לרשותנו ואנחנו יכולות להשתמש בו, או שאפשר להשתמש בשפה של ארגז כלים ומה יש לנו בתוכו, ונסביר בקצרה על גש"ר מאח"ד. כשאנחנו לחוצות/עצובות/כועסות זה יכול לבוא לידי ביטוי בכל מיני אופנים: כאב בטן, מחשבות לא נעימות, בכי, הימנעות וניתוק מחברה ומשפחה, מדמיינות את הגרוע מכל ועוד. כל הערוצים הללו יכולים לשמש עבורנו גם כמקור להרגעה, חשוב שנכיר אותם, נהיה מודעות לכך שיש לנו בעצמנו הרבה מקורות תמיכה ואפשר גם לרכוש ולפתח משאבים. יש סרטון שמסביר יפה את גש"ר מאח"ד:
<https://www.youtube.com/watch?v=A3TzVr4IxR8>
- גוף- אוכל, אמבטיה, פעילות גופנית (ריצה, קפיצות, ריקוד) שטיפת פנים, רגע לנוח, לעשות דברים שכל- תכנון, דיבור עצמי (להגיד לעצמי משפטים מרגיעים), חיפוש ידע בספרים או אצל מבוגרים, לשים דברים בפרופורציות, לשנות זווית הסתכלות**
- רגש- ביטוי רגשי כמו בכי, צחוק, שחרור כעס, ביטוי רגשי בכתיבה/ציור/שירה, חיבור לרגש דרך מוסיקה**
- משפחה- פנייה להורה לשיתוף ו/או לקבלת עזרה, חיבוק מאמא**
- אמונה- להתפלל, לבקש מאלוהים שיעזור לי, קיום מצוות, זה הגורל שלי, לשים קמע מתחת לכרית**
- חברה- לדבר עם חברה, לשתף בקשיים, לבקש עזרה ותמיכה, לעשות משהו כיף יחד עם חברה**
- דמיון- לדמיין שאני במקום אחר, להסיח את דעתי, להשתמש בהומור, ביצירתיות.**
- נוסיף ונציג את המשאבים שהילדות לא הזכירו והן תצטרכנה לשייך לאיזו קטגוריה הם מתאימים.

סבב- בנק הכוחות. כל ילדה בוחרת משאב שיש לה ממנו הרבה והייתה רוצה למכור לאחרות ומשאב שקצת חסר לה והייתה רוצה לקנות ממישהי אחרת.

קליפ נחמד שאפשר להראות : <https://www.youtube.com/watch?v=DEWwzh3knvg>

4. **סיכום** : אנחנו יכולות לראות שיש הרבה כוחות וכלים להתמודד עם רגשות לא נעימים או כשקשה לנו. אין פתרונות נכונים ולא נכונים. כל אחת מוצאת את מה שעוזר לה . חשוב שנכיר את הכלים העומדים לרשותנו, המשאבים שלנו. חלקם תלויים רק בנו וחלקם קשורים גם לאנשים אחרים שקרובים אלינו. ניתן גם לפתח ולרכוש כלים חדשים ואנחנו נלמד ונכיר כמה כלים חדשים במהלך התכנית.

5. **המשימה השבועית** : בחוברת עבודה - משימה 2 - מה עוזר לי להתמודד?

כל ילדה מרכיבה לעצמה ארגז כלים, בוחרת וצובעת מתוך האפשרויות המוצעות מה עוזר לה להתמודד. מומלץ לתרגל מספר דוגמאות כגון : כשלא הצלחתי במבחן, כשאני בלחץ לקראת משהו חדש, כשחברה פגעה בי, כשאח שלי הרס לי את המשחק, כשאני מתרגשת לקראת היוולדת שלי (כל דוגמא צובעים בצבע אחר). ניתן לכתוב רעיונות נוספים במקומות הריקים. בשורה התחתונה- מה אני בוחרת לנסות? ניתן לבחור משהו שאני מתלבטת האם יכול לעזור לי, עוד לא התנסיתי בו, אבל אני רוצה לנסות להשתמש בו במהלך השבוע ולראות האם הוא יכול להצטרף לארגז כלים שלי.

התאמת המפגש לזום : במקום חפצים פיזיים, נציג על המסך תמונות וייצוגים של המשאבים.

מכתב להורים על מפגש 2

הורים יקרים,

השבוע המשכנו בכיתה את תכנית מרשמל"ו- מרגישים, שמים לב ונרגעים, של השירות הפסיכולוגי-חינוכי בירושלים.

התחלנו את המפגש עם רגע לעצמי, אח"כ גילינו שיש לנו הרבה משאבים שיכולים לעזור לנו כשאנחנו חוששות, לחוצות, כועסות או מרגישות רגש חזק שמשתלט עלינו. ממש ארגז כלים שלם!

קוראים לו גש"ר מאח"ד: גוף, שכל, רגש, משפחה, אמונה, חברה, דמיון. אנחנו יכולות להשתמש בכל אחד מהערוצים הללו כדי להרגיע את עצמנו ולכן חשוב שנהיה מודעות ונכיר את המשאבים העומדים לרשותנו. אפשר גם לפתח ולרכוש משאבים נוספים.

המשימה השבועית שלנו היא לבחור אלו כלים עוזרים לי להתמודד במצבים שונים.

[[כאן אפשר להוסיף אם רוצים משפט ספציפי על מה שקרה בכיתה שלכם]]

מחכות כבר למפגש הבא!

מחנכת הכיתה ופסיכולוגית בית הספר

מפגש 3 : עולם הרגשות: זיהוי ושיום רגשות, תפקיד הרגשות

ציוד: פעמון, לוח רגשות, פתקי שאלות, כובע / קופסא, בקבוק, מחשב/ברקו

1. רגע לעצמי: הפתיחה הקבועה והשאלה היום היא כמה אני שמחה עכשיו?

10-שמחה מאוד... 1-בכלל לא שמחה. מה הרגשתן בגוף?

2. בפגישה הקודמת זיהינו והכרנו את הכוחות והכלים שעומדים לרשותנו בכדי להתמודד עם רגשות שונים. היום נלמד להכיר ולזהות רגשות שונים קצת יותר מקרוב.

3. היכרות וזיהוי רגשות: ניתן לבחור משחק אחד או יותר מהרעיונות המוצעים. שימו לב שאתן נותנות דוגמאות גם של רגשות חיוביים וגם של רגשות שליליים. מכל קשת הרגשות.

✓ משחק הפסלים: הילדות רצות בכיתה. כשהמנחה מצלצלת בפעמון/מוחאת כף, כולן קופאות במקום כמו פסלים. המנחה אומרת שם של רגש והילדות צריכות לעשות פסל בהתאם.

✓ משחק המראה: מתחלקים לזוגות והילדות עומדות אחת מול השנייה. ילדה אחת מציגה ומביעה רגש מסוים והילדה השנייה מחקה אותה בדיוק אותו דבר ומנחשת באיזה רגש מדובר, אח"כ מתחלפים והשנייה מציגה ומביעה רגש אחר.

✓ במעגל: מספר ילדות מקבלות פתקים עם שם של רגש וצריכות להציג את הרגש בפני שאר הכיתה. הילדות בכיתה יצטרכו לנחש באיזה רגש מדובר (שמחה, פחד, כעס, גועל, הפתעה וכו'). ניתן להציג את הרגש פעם עם מסכה ופעם בלי ולבחון האם קיים הבדל, מה מקשה עלינו לזהות את הרגש.

דיןן- האם כל רגש נראה אותו דבר אצל כל אחת מכן? איך ידעתן לנחש מהו הרגש המוצג? בהרבה מקרים אנחנו יכולות להבין איך חברה מרגישה גם אם היא לא משתפת ואומרת, אלא אם רק נשים לב ונסתכל עליה, נבחן את שפת הגוף שלה.

✓ אלו רגשות אתן מכירות? כותבים את כל הרגשות על הלוח. נציג את לוח הרגשות ונתלה אותו בכיתה.

✓ מביאים לכיתה קופסא/כובע ובתוכו פתקי שאלות שמוציאים בסבב: (ראה נספח)

- רגש שנעים לי להרגיש
- רגש שאני לא אוהבת להרגיש
- מתי לאחרונה הרגשת גאה בעצמך?
- מה מכעיס אותך?
- מה משמח אותך?
- מה מפחיד אותך?
- מה גורם לך להתבייש?
- מתי לאחרונה התרגשת ממש?
- מה מעליב אותך?
- מה מלחיץ אותך?

אפשר גם לשחק כ"אמת או חובה"- מסובבים בקבוק והילדה שהבקבוק מצביע עליה בוחרת אמת או חובה. אמת- עליה לענות על אחת מהשאלות, חובה- צריכה להציג רגש מסוים.

רגשות לא נעימים : כל בני האדם מרגישים רגשות. זה עוזר לנו להבין את מה שקורה לנו בלב ולשמור על עצמנו, או להסביר את עצמנו לסביבה. זה עוזר לנו להבין מה קורה לחברה בלב. יש רגשות שנעים להרגיש. יש רגשות שפחות נעים להרגיש. אבל לכל רגש יש תפקיד. אנחנו לא רוצים להיפטר מאף רגש, גם לא מהרגשות השליליים. רגשות שליליים מסמנים לנו משהו שצריך לשים לב אליו. למשל- שדברים לא הולכים כמו שצריך או שיש משהו שמסכן אותנו.

בואו נחשוב מהם תפקידי הרגשות הללו? מה הם באים לסמן לנו? לילדים צעירים יותר ניתן לתת פתקים **(ראה נספח)** עם שם של רגש ותפקיד והם צריכים להתאים ביניהם :

- פחד – מזהיר אותנו ממצבים מסוכנים.
- עצב – מאפשר לנו להתמודד עם אובדן, ויתור או פרידה ועוזר להסתגל למציאות שהשתנתה.
- קנאה - מסמנת לנו מה היינו רוצים שיהיה לנו, עוזרת לשפר את הביצועים שלנו ולשאוף גבוה.
- גועל - עוזר לשמור על ניקיון ולהימנע מדברים מקולקלים
- געגוע - עוזר להבין מה חשוב לנו. את מי אנחנו אוהבים ומה חסר לנו
- כעס- מעודד אותנו לעמוד על שלנו ולהגן על עצמינו מפני אחרים

ואפשר גם להראות סרטון על תפקידי הרגשות: https://www.youtube.com/watch?v=ZVut_ZGNW7Y

4. סיכום :

- ✓ יש לנו מגוון רגשות. אין רגש נכון ולא נכון. לכל רגש יש תפקיד מסוים.
- ✓ רגשות עוזרים לנו להבין מה עובר עלינו וגם מה עובר על מישהו אחר.

5. המשימה השבועית :

ניתן לשחק במשחקים שבחרתם לא להעביר או לא הספקתם במפגש עצמו. במהלך השבוע המורה תבחר בכל בוקר שתי ילדות שיספרו על סיטואציה חברתית שקרתה להם או חוויה כלשהי, וישתפו ברגשות שחשו. ניתן להיעזר בחוברת העבודה ובלוח הרגשות שבכיתה.

התאמה לזום :

היכרות וזיהוי רגשות :

1) מספר ילדות מקבלות בצ'אט בפרטי שם של רגש וצריכות להציג את הרגש בפני שאר הכיתה. הילדות בכיתה יצטרכו לנחש באיזה רגש מדובר (שמחה, פחד, כעס, גועל, הפתעה). ניתן להציג את הרגש פעם עם מסכה ופעם בלי ולבחון האם קיים הבדל, מה מקשה עלינו לזהות את הרגש.

2) הצגת תמונות במצגת והילדות צריכים לנחש מהו הרגש המוצג.

3) אלו רגשות אתן מכירות ? כותבים את כל הרגשות על הwhite boardn.

4) נציג את לוח הרגשות במצגת.

5) משחקים אמת או חובה רגשות : אמת : בוחרים מספר מ10-1 ועונים על השאלות, חובה- צריך להציג

רגש מסוים. <https://wordwall.net/resource/9262311>

מכתב להורים על מפגש 3

הורים יקרים,

השבוע המשכנו בכיתה את תכנית מרשמל"ו- מרגישים, שמים לב ונרגעים, של השירות הפסיכולוגי-חינוכי בירושלים.

התחלנו את המפגש עם רגע לעצמי, אח"כ גילינו שיש לנו את היכולת להרגיש הרבה רגשות, המון. חלקם רגשות נעימים וחלקם רגשות פחות נעימים. חשוב שנכיר אותם ונדע לקרוא להם בשם. כי לכעוס זה לא כמו לקנא או להיעלב. ולשמוח זה לא כמו להתרגש או להרגיש גאווה. יש לנו בכיתה לוח רגשות שיכול לעזור לנו לקרוא בשם למה שאנחנו מרגישות כרגע.

הבנו שלכל רגש יש תפקיד, גם לרגשות הפחות נעימים. אין רגש נכון ורגש לא נכון. הרגשות עוזרים לנו להבין מה עובר עלינו ועל האחר.

המשימה השבועית שלנו היא לשתף בחוויות ואירועים שקרו לנו ולזהות אלו רגשות הרגשנו במהלכם.

[[כאן אפשר להוסיף אם רוצים משפט ספציפי על מה שקרה בכיתה שלכם]]

מחכות כבר למפגש הבא!

מפגש 4 : עוצמת הרגש ומודעות לגוף ולתחושות: זיהוי תחושות גופניות והקשר שלהן לרגשות

ציוד: מד רגש, חב' בלונים, כובע/קופסא ובתוכה פתקים עם תחושות, מחשב/ברקו

1. רגע לעצמי: פתיחה קבועה, השאלה היום היא עד כמה אני מתוחה עכשיו?
2. במפגש הקודם למדנו שיש מגוון רגשות, ושניתן לזהות אותן גם ע"פ שפת גוף. לרגשות יש תפקיד חשוב וניתן להרגיש רגש בעוצמות שונות. נסביר היום על מד הרגש ונכיר את התחושות בגוף כשמרגישים רגשות שונים.
3. עוצמת הרגש: נתאר מצבים שונים בהם מתעורר אותו הרגש (שמחה או פחד) והילדות יסמנו מהי רמת הרגש אצלן.
 - ✓ כל הילדות עומדות בשורה בקצה הכיתה ומתקדמות לכיוון הלוח בהתאם לעוצמת הרגש המשוערת שלהם. עד כמה הייתי שמחה? עד כמה הייתי מפחדת? (בכל דוגמא חוזרים ומודדים מאותה נק' התחלה מחדש)
 - ✓ אפשרות אחרת: כל ילדה מקבלת בלון. על הילדות לנפח את הבלון לגודל המייצג "עד כמה הם היו מרגישים רגש זה" אם זה היה קורה להם. עד כמה הייתי שמחה? עד כמה הייתי מפחדת?

פחד	שמחה
הלכתי ברחוב ומולי התקרב כלב גדול בלי רצועה ונבח עליי	קיבלתי מסבתא שוקולד
הלכתי ברחוב ולידי הלכה אישה עם כלב קשור ברצועה והוא רחרח אותי	קיבלתי מאבא ואימא מתנה שחיקיתי לה הרבה זמן
הלכתי ברחוב ומאחת המרפסות נבח כלב המורה הודיעה על בוחן פתע בסוף השיעור ולא הקשבתי בכלל בשיעור	היום יש לי יומולדת ויערכו לי מסיבה קיבלתי 100 במבחן בחשבון
נשארתי בבית לבד עם אחותי ופתאום הייתה הפסקת חשמל	המורה הודיעה שמחר נוסעים לגן חיות
חברה שכנעה אותי לעלות איתה על רכבת הרים ממש תלולה ועוד רגע מגיעה ירידה חדה	זכיתי במקום הראשון בתחרות ריצה
דוגמא נוספת:	דוגמא נוספת:

נציג את **מד הרגש** ונסביר כי במצבים שונים אנו חוות רגשות בעצמות שונות. וכן אנשים שונים מגיבים בעוצמה רגשית שונה לאותו המצב. חשוב לזכור כי רגש הוא כמו גל בים, בהתחלה הוא חזק וככל שעובר הזמן הוא יחלוף מעצמו, גם אם לא נגיב. גם אם אנחנו עכשיו כועסות על חברה ונראה לנו שבחיים לא נוכל לסלוח לה ולחזור להיות חברות, הכעס ישכך ונוכל לשחק שוב ביחד.

לפעמים הרגש הוא מאוד חזק והוא משתלט עלינו ואנחנו לא מצליחות להשתלט עליו. כמו שאפשר לראות בסרטון: <https://www.youtube.com/watch?v=DUWXmcp-wTc>

יש דברים שאפשר לעשות כדי להנמיך את עוצמת הרגש וכדי לשלוט ברגש ונלמד עליהם בהמשך.

4. מודעות לגוף ולתחושות - נתחיל במספר תרגילי היכרות עם תחושות גוף: (אם אין זמן עדיף לדלג)

- ✓ לקפוץ דקה במקום ולשים לב לגוף. מה קורה עם הנשימה או עם הדופק.
- ✓ לנשום מהר מאוד כמו כלב ולראות מה חשים בגוף.
- ✓ לנשום באיטיות במשך דקה ולשים לב מה חשים בגוף.

5. "הרוח נושבת" - יושבים במעגל ומוציאים כיסא אחד החוצה כך שילדה אחת נשארת עומדת באמצע. הילדה שבאמצע מוציאה פתק מהכובע ומקריאה משפט המתאר קשר בין תחושה לרגש. כל ילדה שהמשפט מתאים לה, מרגישה שהוא נכון לגביה - צריכה לקום ולהחליף מקום עם הילדות האחרות שקמו. גם הילדה שעומדת באמצע צריכה לתפוס מקום, כך שבסוף שוב נשארת ילדה באמצע, השולפת פתק נוסף מהכובע. מטרת המשחק: להראות שאותה תחושה גופנית יכולה לשקף הן מצב פיזיולוגי והן מצב רגשי, וכן שתחושה גופנית יכולה לבטא לעיתים רגש נעים ולעיתים רגש לא נעים.

המשפטים (**ראה נספח**): חלק מהמשפטים לא יתאימו לכל הילדות. אפשר לדלג עליהם.

- ❖ "כשאני מרגישה בושה או נבוכה - אני מסמיקה ונהיית אדומה"
- ❖ "כשחם לי מאוד - הפנים שלי סמוקות ואדומות"
- ❖ "אחרי משחק כדורגל או ריקוד סוער - אני כולי סמוקה ואדומה"
- ❖ "כשאני כועסת - העיניים והפנים שלי מתכווצות"
- ❖ "כשאני מתאמצת - העיניים והפנים שלי מתכווצות"
- ❖ "כשאני עצובה - יש לי דמעות בעיניים"
- ❖ "כשאני חותכת בצל - יש לי דמעות בעיניים"
- ❖ "כשאני מתרגשת מאוד - יש לי דמעות בעיניים"
- ❖ "כשאני צמאה - יש לי תחושה של יובש בפה"
- ❖ "כשאני לא יודעת מה לענות למורה - יש לי תחושה של יובש בפה"
- ❖ "כשאני לא שותה מספיק - יש לי כאב ראש"
- ❖ "כשאני בעומס של לימודים - יש לי כאב ראש"
- ❖ "כשאני מפחדת - הדופק שלי מהיר"
- ❖ "אחרי ריצת ספרינט - הדופק שלי מהיר"
- ❖ "כשאני מתרגשת - הדופק שלי מהיר"
- ❖ "כשאני לחוצה לפני מבחן - כואבת לי הבטן"
- ❖ "כשאכלתי משהו לא טוב - כואבת לי הבטן"
- ❖ "כשמשהו מגעיל אותי - יש לי תחושה של בחילה"
- ❖ "כשיש לי קלקול קיבה - יש לי תחושה של בחילה"
- ❖ "כשאני עצבנית - חם לי בכל הגוף"
- ❖ "כשהמוגן לא עובד בקיץ - חם לי בכל הגוף"
- ❖ "כשאני אוהבת משהו - יש לי תחושה נעימה בגוף"
- ❖ "כשעושים לי מסאז' - יש לי תחושה נעימה בגוף"

הילדות מוזמנות לשתף מתי זה קרה להן ויכולות להציע רעיונות נוספים משל עצמן במשחק.

במהלך המשחק המורה תסדר את המשפטים השונים בהתאמה בין מצב רגשי למצב פיזיולוגי הבאים לידי ביטוי באותה תחושה גופנית (כמו בסדר המופיע לעיל).

דין: מה קורה קודם? קודם מרגישים בלב או קודם מרגישים בגוף?

לפעמים יותר קל לזהות תחושות בגוף לפני שאנחנו יודעות מהו הרגש שאנחנו מרגישות. תחושות בגוף יכולות להיות סימנים מקדימים לרגש. למשל: כשכואבת לי הבטן ואז אני מבינה שאני לחוצה מהמבחן. ולפעמים מרגישים קודם את הרגש בלב בעוצמה חזקה ורק אח"כ שמים לב איך הוא השפיע על הגוף שלנו. למשל: כשכועסים מאוד וצועקים ואז פתאום מרגישים את הדופק המהיר בגוף.

על מה יותר קל להשפיע- על מה שמרגישים בגוף או על מה שמרגישים בלב?

על הגוף ניתן להשפיע יותר בקלות. לשתות כוס מים, לשטוף פנים, ללכת למקום מוצל או ממוזג, לנשום עמוק, להתקלח, להרפות את השרירים, או דווקא לרוץ, לחבוט בשק אגרון. הילדות יכולות לתת דוגמאות נוספות- כל אלו פעולות שניתן לעשות בקלות והן יכולות להשפיע על התחושות הגופניות ובהמשך גם על הרגש (לכן אימא נותנת לנו לשתות כוס מים אם נבהלנו או קיבלנו מכה, או אומרת לנו לנשום עמוק ולספור עד 10 כשאנחנו כועסות) אם נדע להקשיב לגוף ולזהות את התחושות בגוף, ואף נצליח להשפיע עליהן, יהיה לנו יותר קל לזהות את הרגש ולשלוט ברגש.

6. סיכום:

- ✓ ניתן לחוות את אותו הרגש בעוצמות שונות. רגשות באים והולכים. זה כמו גל בים - הרגש עולה ויורד, הוא משתנה עם הזמן, לא נשאר כמו שהוא. ניתן להשפיע על עוצמת הרגש שאנו חווים.
- ✓ יש תחושות גופניות שמשקפות מצב פיזי ויש שמשקפות מצב רגשי. אותה תחושה גופנית יכולה להעיד על רגש נעים או על רגש לא נעים, תלוי בסיטואציה.
- ✓ ככל שנצליח לשים לב לתחושות בגוף המתעוררות בעקבות רגש מסוים, נוכל לנסות לשלוט בעוצמת הרגש ולהשפיע על הרגש לפני שהוא יוצא משליטה. (יכול להיות גם רגש חיובי כמו התרגשות שיוצא משליטה)

7. המשימה השבועית:

- בחוברת עבודה- משימה 4- **איפה אני מרגישה רגש בגוף?** לבחור שם של רגש ולסמן איפה מרגישים אותו
- במהלך השבוע המורה תבחר בכל בוקר שתי ילדות שישתפו מתי שמו לב לתחושות גופניות שהן חשות ולאיזה רגש או מצב פיזי התחושות הללו קשורות. ניתן להמשיך גם בשיתוף חוויות רגשיות ולנסות להעריך מה הייתה עוצמת הרגש 1-10.

התאמה לזום:

- במשחק עוצמת הרגש הילדות מרימות מספר אצבעות לפי עוצמת הרגש שנראה להן שהיו חשות (1-10)
- במשחק "הרוח נושבת" אפשר לכבות מצלמות ומי שהמשפט נכון עבורה- מדליקה מצלמה או שמי שהמשפט נכון עבורה מסמנת לייק ב REACTION.

מכתב להורים על מפגש 4

הורים יקרים,

השבוע המשכנו בכיתה את תכנית מרשמל"ו- מרגישים, שמים לב ונרגעים, של השירות הפסיכולוגי-חינוכי בירושלים.

התחלנו את המפגש עם רגע לעצמי. אח"כ הכרנו את מד הרגש- למדנו שאפשר להרגיש רגש בעוצמות שונות במצבים שונים, ושבאותה סיטואציה אנשים שונים יכולים להרגיש רגש בעוצמה שונה. רגש הוא כמו גל, בא והולך וניתן להשפיע על העוצמה שלו. התחלנו ללמוד כלים כיצד ניתן להנמיך ולווסת את הרגש.

בהמשך שמנו לב שהגוף יכול לספר לנו מה אנחנו מרגישים. לפעמים נרגיש קודם תחושה בגוף ואז נבין מה אנחנו מרגישים, ולפעמים נרגיש קודם רגש חזק ואז נבחין איך הוא משפיע על התחושה שלנו בגוף. יש תחושות גופניות שמשקפות מצב פיזי ויש שמשקפות מצב רגשי (למשל דופק מהיר אחרי ריצה או כשלחוצים). אותה תחושה גופנית יכולה להעיד על רגש נעים או על רגש לא נעים, תלוי בסיטואציה (למשל בכי של עצב או של התרגשות).

בכל מקרה יותר קל להשפיע על התחושות בגוף- אפשר לשתות מים, לשטוף פנים, להתרכז בנשימות, לשחרר שרירים מכווצים וכו'. לכן ככל שנקדים ונצליח לשים לב לתחושות בגוף המתעוררות בעקבות רגש מסוים, נוכל לנסות לשלוט בעוצמת הרגש ולהשפיע על הרגש לפני שהוא יוצא משליטה (יכול להיות גם רגש חיובי כמו התרגשות שיוצא משליטה).

המשימה השבועית שלנו היא לזהות איפה אני מרגישה רגשות שונים בגוף, לזהות תחושות בגוף ולנסות להעריך את עוצמת הרגש (1-10) שחשנו בחוויות ואירועים שקרו לנו.

[[כאן אפשר להוסיף אם רוצים משפט ספציפי על מה שקרה בכיתה שלכם]]

מחכות כבר למפגש הבא!

מפגש 5- לשים לב: מיינדפולנס, דמיון מודרך, תרגול מיומנויות

ציוד: מכונית צעצוע, בועות סבון כמספר הילדים, מחשב/ברקו, קבצי שמע

1. רגע לעצמי: הפתיחה הקבועה. השאלה היום היא עד כמה אני רגועה עכשיו ?
2. במפגש הקודם למדנו שיש עוצמות שונות לרגש ולמדנו להכיר ולזהות תחושות בגוף וכיצד הן יכולות לסמן לנו מה אנחנו מרגישות. היום נלמד כיצד אחרי ששמנו לב לתחושות בגוף, אנחנו יכולות להשפיע עליהן, להרגיע אותן וגם קצת את מה שאנחנו מרגישות, לפני שאנחנו מגיבות.
3. **משל המכונית**: אפשר להסתכל על הגוף שלנו כמו על מכונית (נציג את המכונית צעצוע או נבקש מאחת התלמידות שתעמוד מול הכיתה ותהיה המכונית...). כדי שהמכונית תיסע אנחנו לוחצות על הגז. מה יקרה אם נלחץ חזק מדי על הגז? אנו עלולות להתנגש בקיר או ברכב אחר. מה צריך לעשות כדי לעצור את המכונית? ללחוץ על הבלם. ומה יקרה אם נלחץ על הבלם באופן חזק ופתאומי? זה יכול להיות מבהיל ולפעמים מאוחר מדי... לכן צריך ללמוד איך ללחוץ גם על הגז וגם על הבלם בצורה מאוזנת. כיצד ניתן להתקדם ולעצור לפני שתקרה תאונה לא רצויה.
גם אנחנו, כאשר אנחנו כועסות, נסערות, לחוצות, מפחדות, זה כאילו שאנחנו לוחצות חזק על הגז במכונית. לפעמים כשאנחנו מרגישות רגשות חזקים ומרגישות אותם בגוף שלנו אנחנו עלולות להתפרץ או אפילו לפגוע במי שבסביבה שלנו או בעצמנו. לעיתים קרובות אח"כ נתחרט על מה שקרה. כדי להימנע מתאונות והתפרצויות, נלמד דרכים ללחוץ על הבלמים בצורה מאוזנת, לעצור ולהירגע.

4. **מה קורה לנו כשאנחנו בחוסר ויסות רגשי?**

סרטון: כשלחוצים- מה עושים? <https://www.youtube.com/watch?v=Iv2Tz13Y3DI>

סרטון מודל כף היד: מסביר על המוח המגיב והמוח החושב, מתאים לילדים:

<https://www.youtube.com/watch?v=a3LYxCPkUpI>

מתאים למבוגרים: https://www.youtube.com/watch?v=_DLYqvi2oL0

להלן מספר כלים שמרגיעים את המוח המגיב, את המערכת הלימבית ואז ניתן להשתמש במוח החושב, הקורטקס חוזר לפעולה.



הטיפים של אלה 4pm.mirT

טכניקה 1: הרגעה בעזרת נשימה (אפשר להשתמש בסרטון הטיפים של אלה)

בועות סבון: כל ילדה מקבלת בועות סבון. "נסו לנשוף כמה שיותר חזק ומהר, מה קרה? (הבועות מתפוצצות או קטנות או לא יוצאות בכלל), עכשיו שאפו אוויר עד שתרגישו את הבטן שלכם נפוחה כמו בלון, ונשפו את האוויר החוצה לאט לאט כך שתיצרו בועות סבון גדולות ככל האפשר".
כאשר אנו מרגישות רגשות חזקים כמו כעס, לחץ או פחד, לפעמים אנחנו מתחילות לנשום מהר. כדי להחזיר את הגוף למצב רגיעה עלינו לנשום לאט יותר, כלומר לשאוף ולנשוף אוויר באופן איטי ורגוע.

תרגיל הפרח והנר: "עצמו את העיניים ושימו לב לנשימה שלכם. דמיינו שביד האחת אתן אוחזות פרח יפה וריחני וביד השנייה אתן אוחזות נר דולק. קחו חמש נשימות עמוקות. בכל שאיפה נריח את הפרח ובכל נשיפה נכבה את הנר. שאיפה עמוקה ואיטית, נריח את הפרח. נשיפה ארוכה ואיטית, נכבה את הנר.. "

מתי את חושבת שהתרגיל יכול לעזור לך? כשהראש עמוס מחשבות, בזמן לחץ.

טכניקה 2: כיווץ והרפיית שרירים

מבחן הספגטי: מתוך "לשבת כמו צפרדע" (12: 6 דק')

<http://fs.bleknet.net/bug/frog/frog4.mp3>

ג'ייקובסון: סרטון הסבר על כיווץ והרפיית שרירים כדרך הרגעת הגוף (50: 4 דק')

https://www.youtube.com/watch?v=4h_valjQSE0

מתי את חושבת שהתרגיל יכולה לעזור לך? בזמני כעס או עצבים

(מידע למורה: כיווץ והרפיית שרירים יכול לעזור במיוחד כשאנחנו מרגישות רגשות עוצמתיים כמו לחץ, כעס, תסכול וכו'. כשאנחנו מגבירות עוררות פיזיולוגית ע"י כיווץ, יותר קל אחר כך להגיע לרגיעה)

טכניקה 3: פשוט לשים לב - "מיינדפולנס"/קשיבות

(מידע למורה: מיינדפולנס ובעברית- קשיבות, פירושו: הבאת תשומת הלב באופן מכוון ובלתי שיפוטי לחוויה המתרחשת בהווה. מחקרים מראים שתרגול מיינדפולנס משפיע לטובה על ויסות רגשות, קשב, רווחה נפשית ועל מודעות לעולם הפנימי שלי, לאחרים ולסביבה)

תרגיל השוקולד: כל ילדה מקבלת קוביית שוקולד (עדיף שוקולד עם סוכריות קופצות..)

- שימו לב למראה החיצוני של השוקולד (צבע, צורה). השתמשו רק בעיניים.

- עכשיו השתמשו בחוש הריח...

- נעבור לחוש המישוש, שימו לב למה אתן חשות (מרקם, חום, משקל, נמס)...

- עכשיו ניתן לשים את הקובייה בפה, אבל בלי לאכול אותה! שימו לב לתחושות: בלוטות הטעם, השוקולד שנמס בהדרגה, מחשבות...

-ועכשיו מי שעוד לא אכלה- מוזמנת (אם יש סוכריות קופצות אפשר להאזין לרעש ולשים לב לתחושה בפה)

- במהלך התרגיל: אם אתן שמות לב למחשבות שנודדות, החזירו את תשומת הלב בחזרה לשוקולד.

- בסוף התרגיל: איך היה לאכול קוביית שוקולד באופן הזה? היא הייתה טעימה יותר? למה שמתן לב בתרגיל?

כשאנחנו שמות לב ומתמקדות במה שקורה לנו, בחוויה החושית, אנחנו חוות את החוויה בעוצמה גבוהה יותר (למשל כשאוכלים לא מול טלוויזיה/נייד/מסך אלא ממוקדים באוכל), אנחנו יותר מודעות לעצמנו ויכולות לבחור איך להגיב נכון. הרעיון של מיינדפולנס הוא היכולת לשים לב למתרחש "כאן ועכשיו" גם בתוכנו וגם במה שקורה מסביבנו, ללא שיפוטיות או ביקורת על מה שאנחנו מרגישות או חושבות מתי את חושבת שהתרגיל יכול לעזור לך? כשצריך להתרכז, לפני שיעורי בית

טכניקה 4: "מקום" בטוח - דמיון מודרך

מקשיבים לסרטון "דמיון מודרך מקום בטוח" (4 דקות)

<https://www.youtube.com/watch?v=8wxZBPYK-U>

לאחר מכן כל ילדה תצייר בחוברת עבודה את המקום הבטוח בשבילה.

מתי את חושבת שהתרגיל יכול לעזור לך? בזמני פחד או לחץ

סיכום:

- ✓ איזה תרגיל הכי אהבתך?
- ✓ כשאנחנו כועסות, מפחדות, לחוצות, דואגות וכו' אנחנו יכולות לאבד שליטה, להתפרץ או לפגוע באחרים או בעצמנו .
- ✓ כדי להימנע מאיבוד שליטה חשוב, כמו במכונית, ללחוץ על "הבלם". הבלם יכול להיות נשימה איטית, כיווץ והרפיית שרירים, קשיבות- תשומת לב למה שקורה לנו ללא שיפוטיות או לדמיין דברים חיוביים כמו מקום בטוח. נלמד עוד כמה אפשרויות בהמשך.

המשימה השבועית:

- בחוברת עבודה- משימה 5 - לצייר מקום בטוח אם לא הספקתן במפגש
- לתרגל טכניקות שנלמדו או טכניקות נוספות (בנספח בסוף החוברת).
- לאכול בבית ארוחת ערב ללא מסכים תוך שימוש ביד הלא דומיננטית- לשים לב האם האוכל יותר טעים???
- אנחנו מציעים להשתמש באחת הטכניקות כפתיחה ליום הלימודים מידי יום לאורך שאר התוכנית .

התאמה לזום:

את כל הסרטונים אפשר כמובן לתרגל דרך הזום. בתרגיל המיינדפולנס ננשום עמוק, נשמור על השקט ונבקש מהילדות לשים לב ל- 5 דברים שהן יכולות לראות (להתמקד בפרטים, באור...), לשים לב ל- 4 דברים שהן יכולות לחוש (מגע הבגד, הכיסא, משקל או מרקם של חפצים), לשים לב ל- 3 דברים שהן יכולות לשמוע (צליל השעון, רעש המזגן, ציוץ ציפורים), לשים לב ל- 2 דברים שהן יכולות להריח (ריחות מסביב, חפצים מפיציה ריח כמו נר או בושם) ולשים לב לדבר אחד שהן יכולות לטעום (טעם בפה מארוחה קודמת, מסטיק). מפנה את הקשב החושי לכאן ועכשיו.

מכתב להורים על מפגש 5

הורים יקרים,

השבוע הגענו למפגש החמישי בתכנית מרשמל"ו- מרגישים, שמים לב ונרגעים, של השירות הפסיכולוגי-חינוכי בירושלים.

התחלנו את המפגש עם רגע לעצמי. למדנו מה גורם לנו לחוסר וויסות, מה ההבדל בין המוח המגיב למוח החושב ואיך אפשר לעזור למוח המגיב להירגע ולפעול באופן שקול ולא אימפולסיבי מתוך שימוש במוח החושב.

מצ"ב סרטון בשבילכם: <https://www.youtube.com/watch?v=DLYqvi2oL0> (או חפשו ביוטיוב את מודל כף היד של דן סיגל)

תרגלנו נשימות, הרפייה, דמיון מודרך ומיידפולנס כשיטות שונות שעוזרות להירגע. כל אחת בחרה את התרגיל שהיא יותר מתחברת אליו.

המשימה השבועית שלנו היא לצייר את המקום הבטוח שלנו, לתרגל את הכלים שלמדנו ולאכול ארוחת ערב בעזרת היד הלא דומיננטית שלנו ובלי מסך כמובן ולבדוק האם האוכל יותר טעים ככה?

[[כאן אפשר להוסיף אם רוצים משפט ספציפי על מה שקרה בכיתה שלכם]]

מחכות כבר למפגש הבא!

מחנכת הכיתה ופסיכולוגית בית הספר

מפגש 6 - מחשבות: היכרות עם מחשבות אוטומטיות ומחשבות שעוזרות להתמודד

ציוד: תמונה של ילדה עם בלונים, פתקים צבעוניים עם מחשבות, מעטפות גדולות, פלקט, מחשב/ברקו

✓ רגע לעצמי: הפתיחה הקבועה והשאלה היום היא עד כמה אני עצובה עכשיו?

✓ במפגשים הקודמים עסקנו בעולם הרגשות ובתחושות בגוף-אידך אנחנו מזהות אותן וכיצד ניתן להשפיע עליהן. היום נעסוק בעולם המחשבות. גם המחשבות שלנו משפיעות על אידך אנחנו מרגישות.

✓ המורה תצייר על הלוח/תציג תמונה של ילדה עם בלונים (ראה נספח):

"לילדה הזאת יש היום יומולדת. מה לדעתכן היא חושבת? אידך היא מרגישה?" , המשך הסיפור: "פתאום הגיעה ילדה אחרת, דחפה אותה, היא נפלה והבלונים התעופפו לשמיים". מה הילדה חושבת? אידך היא מרגישה עכשיו?" חשוב להפריד בין מחשבות לרגשות בתשובות הילדות וללמד אותן מה ההבדל (הילדה מרגישה שמחה וחושבת איזה כיף שיש לי היום מסיבה). בכל אירוע שקורה לנו מתעוררות בנו מחשבות ורגשות ולפעמים הן משפיעות אחת על השנייה.

✓ פעילות מחשבות משתלטות (או מחשבות באסה) ומחשבות מעודדות (או מחשבות כיף):

נחלק את הכיתה לשתיים. כל קבוצה מקבלת מעטפה גדולה ובתוכה פתקים עם משפטים משתלטים ומשפטים מעודדים (ראה נספח).

עליכן לנסות ולהבין אידך אפשר לחלק את הפתקים לשתי קבוצות. איזה שם הייתן נותנות לכל קבוצה? אנחנו קוראות לסוגי המחשבות האלו מחשבות משתלטות (או מחשבות באסה) ומחשבות מעודדות. הילדות ידביקו את הפתקים בהתאם לחלוקה שעשו על פלקט שתלוי על הלוח ומחולק לשניים: מחשבות משתלטות/מחשבות מעודדות. ניתן להשוות בין החלוקות של שתי הקבוצות. מחשבות משתלטות אלו מחשבות שבד"כ פשוט קופצות לנו לראש כשאנחנו נתקלות בקושי, לא מצליחות, או חוששות ממהו. לפעמים כמו שהן באות פתאום- כך הן יכולות פשוט לחלוף, אבל לרוב אלו מחשבות שאוהבות "להיתקע", אנחנו לא מצליחות להוציא אותן מהראש והן פשוט משתלטות עלינו! ואז הן מוציאות לנו את החשק, מורידות לנו את הביטחון העצמי ואת האמון בעצמנו. גורמות לנו להתמקד בחצי הכוס הריקה. מחשבות מעודדות לעומת זאת גורמות לנו להתמקד בחצי הכוס המלאה. במה שיש, במה שטוב. מזכירות לנו מתי כן הצלחנו, מעודדות אותנו ונותנות תשובה למחשבות המשתלטות. אפשר "להזמין" את המחשבות האלו לבוא וממש להגיד אותן לעצמנו. לפתח דיבור עצמי משכנע.

□ האם אתן יכולות לזהות ברשימות מחשבה מעודדת שיכולה לתת תשובה למחשבה משתלטת?

□ לאלו מחשבות יותר קל לנו להקשיב?

□ אלו רגשות יכולים להתעורר בעקבות מחשבות משתלטות? ואלו רגשות יכולים להתעורר בעקבות מחשבות מעודדות?

חלק מהמחשבות יעילות וגורמות לרגשות חיוביים וחלקן מעוררות רגשות לא נעימים ולא תמיד עוזרות. המחשבות משפיעות על עוצמת הרגש שנחוה.

מחשבות משתלטות- אפשר לזהות אותן לפי מילות ההכללה: תמיד, אף פעם, כולם ולפי הוודאות שבהן שכמו מסתיימת בסימן קריאה! בטוח, אין, כישלון

מחשבות מעודדות שעוזרות להתמודד - אפשר לזהות אותן לפי מילות הברירה: אבל, גם אם .. ולפי המסר המורכב: היא לא אבל הוא כן, חלק מ, לפעמים ככה ולפעמים אחרת... מתבססות גם על הצלחות עבר ועל תקווה לשינוי בעתיד

- אני לא מסוגלת להתמודד עם זה
- זה **תמיד** קורה לי
- הן **אף פעם** לא מקשיבות לי
- לא הצלחתי במבחן, אני כישלון
- הן תמיד עושות לי בכוונה
- אני **בטוח** לא אצליח
- **כלום** לא יסתדר כפי שאני רוצה
- אין גרוע מזה
- אם זה יקרה, בטוח יצחקו עלי
- אם אעשה את זה, יקרה משהו רע
- אני לא יכולה לסבול את זה
- הגיעו אלי למסיבה רק כמה חברות, זה לא שווה בכלל
- איזה טקסט ארוך.... אני בטוח לא אבין כלום
- **כולן** חייבות להסכים עם מה שאני אומרת

- ✓ עדיף ש.... אבל לא מחייב
- ✓ לא כולן.... רק **חלק מ**.....
- ✓ גם אם אני צודקת, לא כדאי לי
- ✓ זה ממש לא נעים ש.... אבל לא נורא....
- ✓ לא תמיד
- ✓ אני לא נביאה ולא יכולה לדעת בוודאות
- ✓ אני שווה תמיד
- ✓ אפשר ליהנות מ... **גם אם**
- ✓ גם אם זה נכון, לא שווה לי.....
- ✓ גם אם טעיתי, **זה לא אומר** שאני כישלון
- ✓ זה לא נעים אבל אני מסוגלת להתמודד עם זה
- ✓ כבר הסתדרתי בעבר
- ✓ גם אם לא הצלחתי הפעם, יהיו עוד אפשרויות
- ✓ לא נעים אבל לא נורא
- ✓ יש דברים יותר גרועים/קשים
- ✓ אני טובה בדברים מסוימים ופחות טובה בדברים אחרים
- ✓ לא כולן חייבות להיות חברות שלי. גם אם אני רוצה
- ✓ לפעמים דברים קורים לא כפי שהייתי רוצה אבל אני יכולה להסתדר עם זה

הופכים את סימן הקריאה לסימן שאלה. מחשבות משתלטות בד"כ מעוררות רגשות לא נעימים ואם אנחנו מצליחות להנמיך אותן או "להזמין" מחשבות מעודדות שנותנות להן תשובה, עוצמת הרגש הלא נעים יכולה לרדת או אפילו להתחלף ברגש אחר.

סרטון (מתאים לכיתות גבוהות יותר): איך המוח שלנו עובד, איך אנחנו נמנעות מלחזור באותו נתיב שוב ושוב ומאמצות ומפתחות נתיבי מחשבה חדשים.

<https://www.youtube.com/watch?v=Eon-qMtR0u8&t=71s>

סרטון השלט הרגשי שלי: <https://www.youtube.com/watch?v=7xzmw1his0s>

הילדות מוזמנות לתת דוגמאות משלהן למחשבות משתלטות ולהציע מחשבות מעודדות:

ילדה נותנת דוגמא למחשבה משתלטת והכיתה מוצאת לה מחשבה מעודדת, או בחלוקה לזוגות- כל אחת צריכה למצוא מחשבה מעודדת למחשבה המשתלטת של בת הזוג שלה. אפשר גם תוך כדי משחק מסירות בכדור. המוסרת אומרת מחשבה משתלטת ומי שתפסה חוזרת על המחשבה המשתלטת אבל עם סימן שאלה בסוף ומציעה מחשבה מעודדת ושולחת את הכדור עם מחשבה משתלטת אחרת לילדה נוספת.

אבל מה אני עושה אם אני מרגישה כעס ותקועה במחשבות באסה משתלטות ולא מוצאת מחשבות יעילות ומעודדות? אם אני לא מצליחה להנמיך את עוצמת הרגש הלא נעים? נוכל להשתמש בטכניקות של ויסות הרגש דרך דמיון כדי להירגע. הדמיון לוקח את המחשבה לטיול..

✓ תרגיל דמיון מודרך- מטאפורה של שלט רגשות עם כפתור + - לשינוי עוצמה .

"שבו בתנוחה נוחה. תרגישו את המגע של הגוף שלכם על הכיסא. עצמו עיניים. קחו 3 נשימות רגועות וקצת יותר איטיות מהרגיל. 1...2...3.... עכשיו חשבו על משהו שגורם לכם להרגיש כעס. איך זה מרגיש בגוף? אולי אתן מרגישות מתח בשרירים. אולי אתן מרגישות חוס בלב או באזור הגרון. אולי בכלל תחושות אחרות.... עכשיו דמיינו שיש לכם בגוף שלט קטן. דמיינו אך הוא נראה. באיזה צבע. איפה הוא ממוקם בגוף. הוא יכול להיות בבטן בצד ימין או בצד שמאל. הוא יכול להיות באזור הלב. או בכל מקום אחר בגוף. לשלט הזה יש שני כפתורים + ו - . כשאתן לוחצות על כפתור + אתן מרגישות רגשות בעוצמה יותר גבוהה. כשאתן לוחצות על כפתור - זה מחליש את עוצמת הרגש. עכשיו תתחילו ללחוץ על הכפתור +. שימו לב איך עם כל לחיצה אתן יותר ויותר כועסות. תגיעו לכעס הכי חזק שאתן יכולות... שימו לב איך זה מרגיש לכן. ועכשיו דמיינו שאתן לוחצות על הכפתור - . עם כל לחיצה אתן מרגישות איך הכעס פוחת ופוחת. איך זה מרגיש לכן בגוף? המשיכו ללחוץ על כפתור - עד שאתן כמעט ולא מרגישות את הכעס.... השלט הזה תמיד איתכן. ותוכלו להשתמש בו בכל רגע כי אתן יכולות לדמיינן אותו. עכשיו, כשהצלחתן להוריד את הכעס, קחו שתי נשימות רגועות וקצת יותר איטיות מהרגיל. אפשר לפתוח את העיניים .

✓ לא לכולן זה עובד, אפשר לתרגל.. מי שהצליחה לשנות את עוצמת הרגש מוזמנת לשתף. מה הרגישה בגוף?

סיכום:

1. לכולנו יש מחשבות משתלטות שחולפות בראש, גורמות לרגש לא נעים ולא עוזרות להתמודד. יש גם מחשבות יותר מעודדות. חשוב לשים לב לאיזה מחשבה אנחנו בוחרות להקשיב.
2. אנחנו יכולות "להזמין" מחשבה חלופית והיא יכולה לשנות את עוצמת הרגש או אפילו לעזור להרגיש רגש אחר.

- בחברת עבודה- משימה 6 - מחשבות מעודדות. לזהות מחשבה משתלטת ולכתוב לה מחשבה מעודדת. אפשר להיעזר במחסן מחשבות
- כל אחת מנסחת לעצמה מחשבה מעודדת שאותה היא יכולה להזמין ולומר לעצמה כשקשה לה, אפשר לכתוב אותה יפה ולקשט, או להכין מחזיק מפתחות עם המחשבה שבחרתן.
- אפשרות נוספת: כל תלמידה מציירת ומכינה שְׁלֵט אישי. שאלות מכוונות: מה עוזר לי להנמיך/להגביר את הרגש/המחשבה? איך אני מעבירה ערוץ? אלו ערוצים יש לי בשלט? מתי אני עושה STOP/PAUSE? לאן אני יכולה לחזור שמרגיע אותי (REW)? איפה הייתי רוצה להיות (FW)?

התאמה לזום: מקרינים את כל המחשבות בשקופית וכל אחת צריכה בעצמה לעשות חלוקה ל 2 קב' של מחשבות ולמצוא להן שם.

מכתב להורים על מפגש 6

הורים יקרים,

השבוע העברנו את המפגש השישי בתכנית מרשמל"ו- מרגישים, שמים לב ונרגעים, של השירות הפסיכולוגי-חינוכי בירושלים.

התחלנו את המפגש עם רגע לעצמי והמשכנו עם היכרות עם מחשבות משתלטות ומחשבות מעודדות, למדנו איך מבדילים ביניהן ואיך מזהים אותן (מילות הכללה כמו- כולם, תמיד, אף פעם.. ומשפטים הנאמרים עם סימן קריאה לעומת מילים המייצרות מסר מורכב- לפעמים כך ולפעמים אחרת, גם אם, אבל, חלק מ וכו'). הבנו שמחשבות משפיעות על רגשות ולפעמים אפשר לנסות להשפיע על "ולהנמיך" את המחשבות ולפעמים אפשר לנסות להשפיע על "ולהנמיך" את מה שאנחנו מרגישות.

המשימה השבועית שלנו היא לנסח מחשבה מעודדת שתלווה אותי כשקשה לי ולהכין פֶּלֶט רגשי משל עצמי.

[[כאן אפשר להוסיף אם רוצים משפט ספציפי על מה שקרה בכיתה שלכם]]

מחכות כבר למפגש הבא!

מחנכת הכיתה ופסיכולוגית בית הספר

מפגש 7 – מי מנהל את מי? המודל הקוגניטיבי: קשר בין מחשבה-רגש-ותגובה (התנהגות)

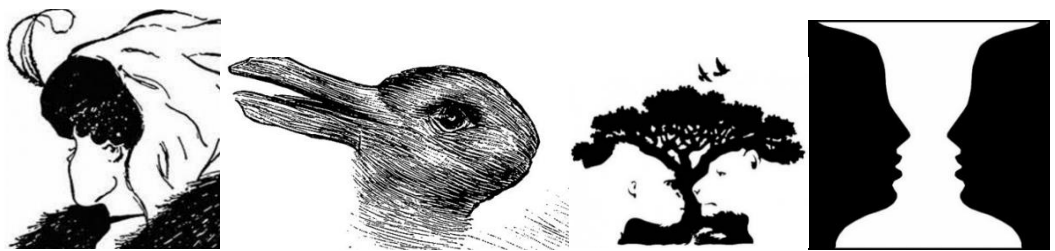
ציוד: תמונות במצגת או מודפסות, משקפיים ורודים ומשקפיים שחורים, מחשב/ברקו.

✓ רגע לעצמי: עד כמה אני מודאגת עכשיו?

✓ במפגש הקודם הכרנו סוגים שונים של מחשבות והיום נבין כיצד המחשבות משפיעות על הרגשות שלנו ועל האופן בו אנחנו מתנהגות.

✓ תעתועי דמיון: נציג את התמונות הבאות (ראה נספח). מה אתן רואות בתמונה?

יש גם בסרטון: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=suJTeDiqb3E&feature=youtu.be>

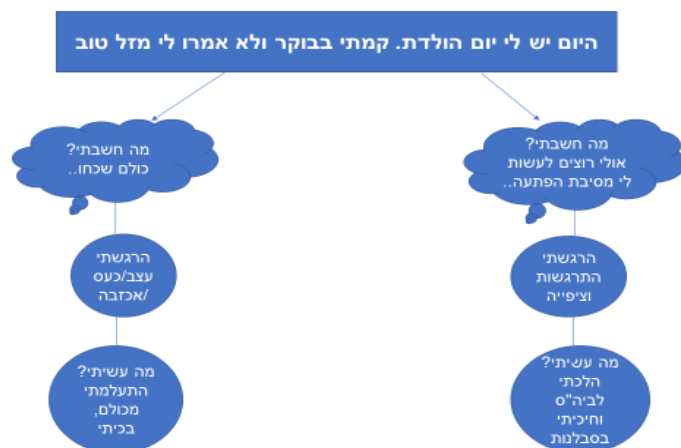


כמו שניתן לראות את אותה התמונה באופנים שונים, תלוי על מה ואיך מסתכלים, ככה גם כל אחת מאיתנו יכולה לחוות אחרת את אותו המצב. תלוי גם במה היא בוחרת להתמקד.

לדוגמא: "היום יש לך יום הולדת, קמת בבוקר ואף אחת לא התקשרה לאחל לך מזל טוב, מה הדבר הראשון שתחשבי? כולן שכחו... יכול להיות. מה תרגישי? אכזבה/עצב/כעס. מה תעשי? אבכה/ לא אדבר עם החברות שלי יותר.

עכשיו בואו נראה האם יש עוד דרך לחשוב על העובדה שיש לך יומולדת ואף אחת לא התקשרה להגיד מזל טוב? אולי... הן רוצות לעשות לי מסיבת הפתעה. נכון, ואז איך תרגישי? ציפייה/התלהבות/ התרגשות, מה תעשי? אחכה בסבלנות/ אלך רגועה לבית ספר.

נציג את מודל אפר"ת: אירוע <פרשנות> רגש <תגובה>. אירוע אובייקטיבי שקורה במציאות < איזו מחשבה מתעוררת אצלי בעקבותיו קשורה בפרשנות שלי לאירוע > המחשבה מובילה לרגש < הרגש שמתעורר משפיע על התגובה שלי ועל ההתנהגות שלי. אפשר להציג כתרשים זרימה על הלוח:



סרטון המדגים פרשנות שמשפיעה על התנהגות: <https://www.youtube.com/watch?v=6YSxJnqCr8I>

סרטון שמדגים איך רגש משפיע על התנהגות: <https://www.youtube.com/watch?v=R84Uy4YRE3w>

לכולנו יש מחשבות ורגשות והן משפיעות אחת על השנייה ועל התגובות שלנו. אנחנו לא תמיד יכולות להשפיע על המצב, על המציאות, אבל אנחנו יכולות ביתר קלות להשפיע על המחשבות שלנו, שמשפיעות על הרגשות שלנו, שמשפיעות על התגובות וההתנהגות שלנו.

- ✓ נמחזי את הסיפור "אולי בכלל למשל" בעזרת תלמידות שיקבלו תפקידים: קיפוד, ברווז, חתולה, מר תיש, גברת שועלה, גברת דוכיפת.
- לאחר הסיפור, ננתח אותו דרך שאלות מנחות ע"פ מודל אפר"ת (אירוע, פרשנות, רגש, תגובה):
- מה הייתה הפרשנות של קיפוד (משקפיים ורודים) בכל אירוע? ומה הייתה הפרשנות של ברווז (משקפיים שחורים)?
 - אלו רגשות ברווז הרגיש? כעס, רוגז, עצבים.
 - איך ברווז היה מגיב או מתנהג אם לא היה מקשיב למה שהיה לשאר החיות לומר לו?
 - מהו הרגש שהופיע בסוף כשכולם ישבו יחד?

✓ אפשרות אחרת (מתאימה לכיתות גבוהות יותר) חידון המחשבות:

נחלק את הכיתה ל 4 קבוצות וכל קבוצה מקבלת כרטיס (ראה נספח). כל שתי קבוצות יקבלו מצב דומה אך עם פרשנות אחרת אותה הם יציגו לכיתה. קב' 1+3 יהיו עם משקפיים שחורים וקב' 2+4 יהיו עם משקפיים ורודים.

קבוצה 1: "את הולכת עם חברה שלך ליד קבוצה של ילדות ושומעת צחוק מאחוריך".
פרשנות: חשבתי שצוחקים עליי (מחשבה) ונעלבתי נורא (רגש), חשבתי שהילדה הזו תמיד צוחקת עליי (מחשבה) וכעסתי עליה (רגש). הלכתי לחברה הכי טובה שלי וסיפרתי לה שזה לא הוגן, תמיד הילדה הזו צוחקת עליי, והחלטתי שאני לא אדבר עם הילדה הזו יותר לעולם (תגובה).

קבוצה 2: "את הולכת עם חברה שלך ליד קבוצה של ילדות ושומעת צחוק מאחוריך".
פרשנות: חשבתי בהתחלה שהן צוחקות עליי (מחשבה) אבל כשהסתובבתי ראיתי שהן מדברות ביניהן, ובכלל לא ראו שעברתי שם, נראה היה שהן מספרות אחת לשנייה בדיווח (מחשבה), נרגעתי וחשתי הקלה (רגש) והמשכתי בדרכי וסיפרתי לחברה הכי טובה שלי מה שהיה (תגובה).

קבוצה 3: "הזמנתי למסיבה את כל הכיתה ורק חצי כיתה הגיעה".
פרשנות: איזו כיתה מגעילה! איך יכול להיות שאני מתאמצת כ"כ ואני תמיד מגיעה למסיבות כשמזמינים אותי ולמסיבה שלי לא הגיעו? (מחשבה) הרגשתי עצב ואכזבה ואפילו התעצבנתי (רגש). הייתי שקטה כל המסיבה, לא רקדתי ולא נהניתי מהאוכל והפעילות (התנהגות). שאלתי בכעס את החברות למה אחרות לא באו? מה הן חשבו לעצמן? (תגובה)

קבוצה 4: "הזמנתי למסיבה את כל הכיתה ורק חצי כיתה הגיעה".
פרשנות: לרגע התאכזבתי (רגש) אבל נזכרתי שהיום זה יום שלישי וזה יום שיש בו תנועות נוער ובכלל, החברים שבאמת חשובים לי הגיעו (מחשבה), שמחתי במי שבא (רגש). הייתה מסיבה מדהימה. נהניתי מהריקודים והפעילויות ומהאוכל הטעים (תגובה)

לאחר כל הצגה, ננתח את המקרה דרך שאלות מנחות ע"פ מודל אפר"ת (אירוע, פרשנות, רגש, תגובה) ונציג זאת באמצעות תרשים זרימה (מקרה, מה חשבתי, מה הרגשתי, ומה עשיתי). הדרך בה אני בוחרת לפרש את המצב משפיעה על המחשבות, הרגשות והתגובות שלי למצב.

אפשרות אחרת: במקום בהצגות קבוצתיות לתרגל באופן אישי את המודל בדפי עבודה. (ראה נספח)

נתרגל את מודל אפר"ת לגבי אירועים מחיי היומיום. למשל:

- הצבעתי בשיעור והמורה לא בחרה בי
- הייתי חולה והתקשרו אליי רק כמה ילדות
- הזמנתי חברה לטייל בחוץ והיא לא רצתה

בכיתות גבוהות יותר אפשר להמשיך לדיון הבא:

אבל מה קורה אם הפרשנות השלילית שלנו נכונה? לעיתים קרובות אנחנו חוות רגשות שליליים בצדק! איך נדע שהפרשנות שלנו נכונה? נתבונן במצב ונראה מה במציאות יכול לתמוך ולהתאים לפרשנות שבחרנו ואז לפעמים אכן לגיטימי ומוצדק לכעוס, להתעצבן, להיעלב ולהתעצב. מותר לנו להרגיש רגשות כאלו. אולם גם אם אנחנו כועסות או נעלבות אנחנו יכולות לשלוט בתגובה שלנו ובעוצמתה ולבחור בהתנהגות אחרת שהתוצאות שלה יהיו טובות יותר עבורנו.

אלו תגובות מותאמות הייתן מציעות במקרה שהפרשנות של קבוצות 1 ו-3 נכונות? אלו תגובות מותאמות הייתן מציעות לברווז במקרה שהוא צדק? ובדוגמאות הנוספות שנתת?

סיכום:

- ✓ המחשבות והרגשות שלנו משפיעים על הדרך בה אנחנו מגיבות
- ✓ אנחנו לא תמיד יכולות להשפיע על המצב. אבל הרבה פעמים אנחנו יכולות להשפיע על הפרשנות שלנו ו/או על התגובה וההתנהגות שלנו.
- ✓ איך נדע שהפרשנות שלנו נכונה? נתבונן במצב ונראה מה במציאות יכול לתמוך ולהתאים לפרשנות שלנו.

המשימה השבועית: בחוברת עבודה- משימה 7 - בלש המחשבות: תרגול של ניטור המחשבות. אירוע- מחשבה-רגש-תגובה-מחשבה חלופית.

תרגול בכיתה סביב מצבי קונפליקט, לנסות לפרש דרך שפת הקיפוד או המשקפיים הוורודים את מה שקרה.

התאמה לזום: יש מצגת עם התמונות, עם הסיפור "אולי בכלל למשל" ומודל אפר"ת.

מכתב להורים על מפגש 7

הורים יקרים,

השבוע העברנו את המפגש השביעי בתכנית מרשמל"ו- מרגישים, שמים לב ונרגעים, של השירות הפסיכולוגי-חינוכי בירושלים.

התחלנו את המפגש עם רגע לעצמי ואז שמנו לב שיש מספר דרכים להתבונן על אותה סיטואציה ולפרש אותה. בהתאם לפרשנות שלנו אנחנו נבחר איך להגיב. למדנו על מודל אפר"ת: אירוע-פרשנות-רגש-תגובה. הכרנו את הברווז ששופט לחומרה את המצב ואת הקיפוד שמציע התבוננות אחרת, חיובית יותר. והבנו שאנחנו יכולים לבחור להתבונן על המציאות דרך משקפיים ורודים או דרך משקפיים שחורים. הפרשנות משפיעה על הרגש שלנו ובהתאמה על ההתנהגות שלנו. לא תמיד יש לנו שליטה על הסיטואציה אבל אנחנו יכולים לבחור איך לפרש אותה. וגם אם הפרשנות שלנו נכונה והסיטואציה לא נעימה, עדיין יש לנו יכולת להשפיע ולבחור איך להגיב ובאיזו עוצמה.

המשימה השבועית שלנו היא לתרגל התבוננות מכמה זוויות ראייה ולהצליח להשתמש בשפת הקיפוד ובמשקפיים הוורודים.

[[כאן אפשר להוסיף אם רוצים משפט ספציפי על מה שקרה בכיתה שלכם]]

מחכות כבר למפגש הבא!

מחנכת הכיתה ופסיכולוגית בית הספר

ציוד: בקבוק קוקה קולה קטן, צנצנת שקופה עם מים, נצנצים צבעוניים, מחשב/ברקו

- ✓ **רגע לעצמי:** עד כמה אני כועסת עכשיו?
- ✓ במפגש הקודם למדנו על השפעת המחשבה על הרגש והשפעתם על התגובה שלנו. היום נלמד כיצד ניתן להשהות את התגובה שלנו ואיך כל מה שלמדנו מתחבר ביחד.
- ✓ **הפעלה של קוקה קולה:** הילדות עומדות במעגל ומתמסרות ביניהן עם בקבוק קוקה קולה קטן ותוך כדי כל אחת עונה על שאלות המורה: 1- מה מכעיס אותי? 2- מתי לאחרונה כעסתי? 3- איך אני נראית כשאני כועסת? או איפה זה מרגיש לי בגוף?

דיון: מה יקרה אם נפתח עכשיו את הבקבוק? מה כדאי לעשות? אם נפתח- הכל יישפך וישפריץ, קודם כל כדאי לעצור ואז אפשר לפתוח לאט, כל פעם קצת או שאפשר לחכות, אפשר לפתוח מעל הכיור, לתת למבוגר לפתוח את זה.

הכעס הוא קצת כמו הקולה המשוקשקת הזאת. חשבו על משהו שמאוד הכעיס אתכם היום. מה יקרה עם הכעס שלכם מחר? בעוד שבוע? בעוד חודש? שנה? האם הרגש יכול להשתנות?

יש גם סרטון, מתאים לכיתות גבוהות יותר, מהם הסיבובים שאני צריכה כדי להירגע?

https://www.instagram.com/reel/CukJG6BoZhY/?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igshid=Yz==AyMDM1MGJKZA

אפשרות אחרת-צנצנת המחשבות: לוקחים צנצנת מלאה במים. מכניסים לתוכה נצנצים בכל מיני צבעים וסוגרים. כל צבע מבטא רגש אחר או מחשבה. כשאנחנו כועסות, נסערות, לחוצות או מפחדות, כל הרגשות והמחשבות שלנו מתערבבים ומתבלגנים (מערבבים את הצנצנת). האם ניתן לראות מבעד לצנצנת? לא, המים מאבדים מצלילותם. כך גם לנו קשה להבחין ולהפריד מה אנחנו מרגישות, מהן המחשבות שמטרידות אותנו. מה יקרה אם נניח את הצנצנת ונמתין? הנצנצים שוקעים (מרגיע להסתכל עליהם), כמו סערת הרגשות והמחשבות, שוב ניתן לראות מבעד לצנצנת דרך המים הצלולים, ושוב ניתן לחשוב בצורה שקולה.

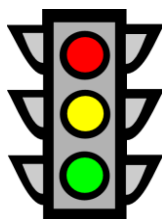
עוצמת הרגש נרגעת עם הזמן, גם אם לא נעשה שום דבר, לפעמים גם הרגש משתנה מעצמו כשעובר זמן ומרחק מהאירוע. אבל אנחנו גם יכולות להשפיע עליו ולהירגע בכוחות עצמנו, או בעזרת מבוגר. אנחנו יכולות לבחור איך לבטא את הרגש במקום ובצורה מתאימה ולא רק לחכות שיעבור.

מה הדבר הראשון שנעשה לפני שהרגש גולש ומתפרץ? סטופ! עצירה. מה עוזר לנו לעצור בכביש? רמזור

נכיר את רמזור הרגשות שלנו- מה עושים כשרגש מציף אותנו? יש לנו כל מיני אפשרויות, ניתן לראות

בסרטון: <https://www.youtube.com/watch?v=a0xwVpEQ-UM>

אדום: דבר ראשון שמות לב ועוצרות. דיברנו הרבה על זיהוי והכרת הרגשות, המחשבות, התחושות בגוף. שמות לב למה עובר עלינו ומסמן לנו לעצור.



צהוב: טכניקות הרגעה דרך הגוף או המוח.

- שמים לב לגוף, מרפים שרירים
- לוקחות כמה נשימות איטיות ומרגיעות
- דיבור עצמי – מחשבות מעודדות

ירוק : ממשיכות קדימה. אחרי שנרגענו, הצלחנו להזמין מחשבות מעודדות, להנמיך את עוצמת הרגש, אנחנו יכולות למצוא תגובה מתאימה יותר ולהמשיך הלאה.

פעילות : הכנת רמזור אישי :

הילדות פותחות את חוברת העבודה בדף הרמזור שלי.

כל ילדה תכתוב רגש מסוים שהיא חווה לעיתים קרובות. לדוגמא : כעס

בעיגול הראשון- אדום : שמים לב לגוף ומזהים תחושות שמעידות על הרגש ומכוונות לעצירה. לדוגמא : "אני חשה חוס בגוף, שרירים מכווצים, אני נהיית אדומה"

בעיגול השני- צהוב : משאבים להרגעה :

1. מה עוזר לי להירגע? (מתוך גש"ר מאח"ד) לדוגמא : לפנות לאמא לעזרה, לקרוא ספר, לכתוב ביומן

2. הוסיפו טכניקות הרגעה של הגוף שאהבתם. לדוגמא : נשימות עמוקות, דמיון מודרך, בועות סבון.

3. הוסיפו מחשבות מעודדות שאני יכולה להגיד לעצמי. לדוגמא : "אני חזקה מהכעס" "זה לא נורא"

בעיגול השלישי- ירוק : ממשיכות קדימה, בוחרות תגובה מתאימה וחזרה לשגרה.

סיכום

✓ אם אנחנו שמות לב לתחושות בגוף, למחשבות ולרגשות שלנו, אנחנו יכולות לשלוט בהם יותר ולהשפיע עליהם. גם כשאנחנו חוות רגש מאוד עוצמתי, אנחנו יכולות לשים לב ולהצליח לשלוט בו. נשתמש בכלים שלמדנו כדי לעצור, להירגע, לווסת את המחשבה והרגש, למצוא תגובה מתאימה ולחזור לשגרה.

משימה שבועית : במידה והתלמידות לא סיימו את הרמזור האישי רצוי מאד למצוא זמן לסיים את הרמזורים. כדאי לקרוא לילדות באופן אישי ולשמוע את הרמזור שלהן או לחילופין שישתפו בכיתה לאורך השבוע/ החודש .

אפשר להכין צנצנת מחשבות אישית- כל תלמידה מכינה.

התאמה לזום : דרך הסרטונים ועבודה עצמית של כל תלמידה עם הרמזור שלה.

מכתב להורים על מפגש 8

הורים יקרים,

השבוע העברנו את המפגש השמיני בתכנית מרשמל"ו- מרגישים, שמים לב ונרגעים, של השירות הפסיכולוגי-חינוכי בירושלים.

התחלנו את המפגש עם רגע לעצמי ואז ניערנו בקבוק קולה אבל חיכינו לפני שפתחנו אותו, ממש כמו כשאנחנו בהצפה רגשית ודבר ראשון צריכות לעצור ולחשוב מה יעזור לנו עכשיו ואיך נכון לנו להירגע. כל אחת בנתה לעצמה רמזור אישי בו היא כתבה מה עוזר לה ומה היא צריכה.

המשימה השבועית שלנו היא שכל אחת תסיים להכין את הרמזור האישי שלה ואפשר גם להכין צנצנת מחשבות אישית.

[[כאן אפשר להוסיף אם רוצים משפט ספציפי על מה שקרה בכיתה שלכם]]

מחכות כבר למפגש הבא!

מחנכת הכיתה ופסיכולוגית בית הספר

ציוד: מבוך עם כמה פתרונות, רשימת הסיטואציות עם פתרונות אפשריים, כרטיסים 1-4 לכל ילד, מחשב/ברקו

1. רגע לעצמי: עד כמה אני מרגישה בטוחה בעצמי עכשיו?
2. במפגש הקודם הכרנו את הרמזור שעוזר לנו לנהל את הרגשות, המחשבות וההתנהגויות שלנו. אחרי שאנחנו יודעות איך ניתן לשלוט ולנהל אותם, יותר קל לנו להתמודד עם בעיות ולכן היום נעסוק בפתרון בעיות.
3. פעילות "מבוך": כל ילדה מקבלת מבוך וצריכה לפתור אותו בצורה נכונה (**ראה נספח**).
איך פתרתן את המבוך? (הלכתי עד שנתקעתי וחזרתי חזרה, נתקעתי בקיר והתעלמתי, תכננתי מראש את צעדי ואז עברתי עם עפרון)
בעיות שאנחנו נתקלות בהן הן כמו מבוך, אפשר להגיע לפתרון מכל מיני כיוונים. לרוב, הדרך הטובה ביותר היא לעצור, לחשוב ולתכנן מראש איך להגיע לפתרון הטוב ביותר ולא פשוט להתחיל ללכת..

סרטון: <https://www.youtube.com/watch?v=7ZpVXe7gD4Q>

- פתרון בעיות: כשאני נתקלת בקושי או בבעיה מה עוזר לי? נכתוב על הלוח את תשובות הילדות. לנסות, להתיעץ, לחשוב. האם יכול להיות יותר מפתרון אחד לבעיה? איך אדע מהו הפתרון הכי טוב? בואו נשחק ונראה.
4. משחק פתרון בעיות: מי מגיעה ראשונה לקו הניצחון? כל ילדה מקבלת 4 כרטיסים שכתוב על כל אחד מהם מספר מ1 עד 4. כל הילדות עומדות בשורה אחת בתחילת הכיתה. המורה מציגה בעיה עם מספר פתרונות וכל ילדה בוחרת את מספר הפתרון שלה ומרימה כרטיס בהתאם (אפשר להרים מספר אצבעות במקום..). פתרון מספר 4 הוא הצעה של הילדה. המורה/הכיתה מחליטה מהם פתרונות יעילים ובהתאם לתשובת הילדה היא מתקדמת: אם בחרה פתרון יעיל- מתקדמת צעד אחד, אם הציעה פתרון יעיל מעצמה- מתקדמת 2 צעדים, אם בחרה או הציעה פתרון לא יעיל- נשארת במקום. הראשונה שמגיעה לקו הסיום היא המנצחת.
- רעיונות לדילמות ולפתרונות אפשריים (מומלץ לבחור רק ארבעה מקרים שיותר רלוונטיים לכיתה ובכל מקרה את הפתרונות הרלוונטיים יותר לילדות או כמובן להמציא בעצמכן):

1. הגעתי לבית ספר וגיליתי ששכחתי את האוכל בבית ואני ממש רעבה

- אבקש מהמורה לבדוק האם יש לחם ושוקולד בחדר מורים
- אבקש מחברה להתחלק איתי באוכל
- אבקש להתקשר לאימא לבדוק אם מישהו יכול להקפיץ לבית ספר את האוכל שלי
- אוכל כשאחזור הביתה
- אשב בשולחן ואבכה
- פתרון עצמי:

2. הגעתי בבוקר לבית ספר וגיליתי שיש מבחן בשיעור השלישי

- אחזור הביתה
- לא אכנס לשיעור הראשון אלא אלך לספריה ללמוד
- אשתדל לענות במבחן כפי שאני זוכרת מהשיעורים
- אכנס למבחן ואעתיק מחברה
- אפנה למורה ואבקש לדחות את מועד הבחינה
- פתרון עצמי:

3. יש יום הולדת לחברה שלי היום אחה"צ ואימא חוזרת מאוחר מהעבודה ולא קניתי מתנה

- אחפש בבית אם יש לי מתנות שלא פתחתי ואפשר להביא
- אבקש מחברה או משכנה כסף לקנות מתנה ואח"כ אחזיר לה
- לא אגיע ליום הולדת
- אגיע ליום הולדת ואגיד לחברה שאביא לה מתנה מחר
- פתרון עצמי:

4. ילדה מכיתה ו הציקה לי בהפסקה

- ארביץ לה
- אגיד למורה התורנית
- אגיד שלא נעים לי ואבקש להפסיק ואתרחק
- אבקש מחברות שלי שיעזרו לי מולה
- פתרון עצמי:

5. אכלתי שורה מחבילת שוקולד ואני ממש רוצה עוד ואימא לא מרשה

- אבקש ממנה שוב ושוב ושוב בלי הפסקה
- אקח שוקולד בלי רשות
- אתאפק ואבקש מחר שוב
- אגיד לעצמי שזה לא בריא לי ולא נורא כי כבר אכלתי מספיק
- פתרון עצמי:

6. הושיבו אותי בכיתה ליד ילדה שאני לא אוהבת

- אזכור שהמורה מחליפה מקומות כל חודש ואחכה לסבב הבא
- אשים את הדברים שלי רחוק ממנה ככל האפשר ומיד אצעק למורה שאני לא מוכנה לשבת לידה
- אציק לה עד שתבקש בעצמה לעבור מקום
- אנסה להכיר אותה ואולי אגלה בה צדדים חיוביים

- פתרון עצמי :

7. לא הבנתי משהו שהמורה הסבירה בשיעור

- אפנה אליה בסוף השיעור ואבקש שתסביר לי
- אשאל את החברה שיושבת לידי
- אצעק למורה שאני לא מבינה ושתסביר מהר שוב
- אתעצבן ואפסיק ללמוד
- פתרון עצמי :

במהלך המשחק :

- ✓ כיתות נמוכות : נשים לב שלכל בעיה יש כמה פתרונות. לכל פתרון יש יתרונות ומחירים. לפעמים חלק מפתרון הבעיה הוא לפנות למישהו ולהתייעץ איתו
- ✓ כיתות גבוהות : נעצור מדי פעם ונשאל מי קובע מהו פתרון יעיל ומה לא יעיל? מהם המחירים וההשלכות של הפתרון שבחרת? ומהם היתרונות שלו? הפתרונות משקפים ערכים, נורמות מקובלות ולפעמים קשורים בנסיבות- מה יותר חשוב לנו באותו הרגע.

להעשרה בכיתות גבוהות : <https://www.youtube.com/watch?v=e6nXpZeWM8c>

המשימה השבועית : בחוברת עבודה- משימה 8- פתרון בעיות. לקחת בעיה ולחשוב על פתרונות אפשריים, מהם יתרונותיהם ומהם המחירים. אפשרות נוספת : להמשיך את המשחק עם סיטואציות אחרות.

התאמה לזום : במקום המבוך אפשר לתת חידת גפרורים שכל אחת מנסה לפתור בעצמה ואת המשחק לשחק דרך הזום עם צבירת נקודות והמנצחת היא בעלת מספר הנקודות הגדול ביותר.

מכתב להורים על מפגש 9

הורים יקרים,

אנחנו לקראת סיום התכנית, השבוע העברנו את המפגש התשיעי בתכנית מרשמל"ו- מרגישים, שמים לב ונרגעים, של השירות הפסיכולוגי-חינוכי בירושלים.

התחלנו את המפגש עם רגע לעצמי ואח"כ ניסינו לפתור מבוך. גילינו שלרוב נכון לעצור, לבדוק מהן האפשרויות הקיימות ולתכנן באיזו דרך אנחנו הולכות. כך גם בבעיות רבות שאנחנו מתמודדות איתן ביום יום. כדאי לבחון מהן האפשרויות העומדות בפנינו, להבין מהם היתרונות והמחירים של כל אחד מהם ולהחליט מה יותר יעיל כרגע עבורנו. הבחירה משקפת ערכים, נורמות וגם נסיבות משתנות.

המשימה השבועית שלנו היא לתרגל ולמצוא כמה פתרונות אפשריים לבעיות שונות, להבין מהם היתרונות והמחירים עבורנו ולהחליט במה היינו בוחרות.

[[כאן אפשר להוסיף אם רוצים משפט ספציפי על מה שקרה בכיתה שלכם]]

מחכות כבר למפגש הבא!

מחנכת הכיתה ופסיכולוגית בית הספר

מפגש 10: סיכום ופרידה מהקבוצה

ציוד: חוט צמר, תעודות הצטיינות, (אפשר להביא כיבוד למסיבה)

1. רגע לעצמי: עד כמה אני מתרגשת עכשיו?

2. בתכנית מרשמל"ו למדנו על עולם הרגשות, עולם המחשבות, על תחושות בגוף. למדנו איך כולן משפיעות אחת על השנייה ועל ההתנהגות שלנו. למדנו כל מיני כלים שעוזרים לנו להירגע, לשלוט ולנהל את המחשבות, הרגשות וההתנהגויות שלנו. היום נסכם ונפרד מהקבוצה.

3. חידון מסכם: כל ילדה תגזור את התמונות מנספח 10. הילדות יתחלקו לשתי קבוצות. המורה תשאל שאלה והילדות ירימו את התמונה שהיא התשובה הנכונה והקבוצה שתרים את התשובה הנכונה תזכה בנקודה.

שאלות:

- ❖ **לב-** כשאני מתרגשת אני מרגישה דפיקות ב...
❖ **בועות סבון-** נשימות עמוקות ואיטיות עוזרות לנו להירגע בזמן לחץ ואפשר לתרגל אותן ע"י...
❖ **מבוך-** לפעמים לבעיה יש כמה דרכים לפתרון ודרך טובה לפתרון היא לתכנן מראש למשל ב...
❖ **כפתור ווליום-** אנחנו יכולות לשלוט ולכוון את העוצמה של הרגש ולפעמים גם את סוג הרגש
❖ **מד רגש-** לרגש יש עוצמות שונות, בזמנים שונים אני מרגישה אחרת ואנשים שונים מרגישים אחרת באותו הזמן
❖ **בקבוק קוקה קולה-** כשאני בסערה ולא עוצרת להירגע אני עלולה להתפוצץ כמו...
❖ **מחשבות ("בלש המחשבות")-** כדאי לנו לשים לב ולבחון מה משפיע על ההתנהגות שלנו ועל הרגשות שלנו
❖ **שרירים-** אם אני מפחדת/כועסת/לחוצה אני יכולה לכווץ ולשחרר כדי להירגע
❖ **פרח ונר-** אפשרות נוספת לנשימות מרגיעות היא בעזרת הדמיון
❖ **רמזור-** עוזר לנו לעצור, לשים לב, להירגע ולחשוב על תגובה מתאימה
❖ **חיבוק (דובים מתחבקים)-** משהו שמרגיע אותי ואני צריכה מישהו קרוב בשביל זה
❖ **מחשבה מעודדת-** תשובה למחשבה משתלטת
❖ **ילד רץ-** משהו שמרגיע אותי ואני יכולה לעשות בעצמי
❖ **עצור-** כשקורה לי משהו לא נעים, מה הדבר הראשון שכדאי לי לעשות לפני שאני מגיבה?
❖ **נדנדה-** כדאי לבדוק בכל פתרון מהם היתרונות שלו ומה המחירים

צידה לדרך: הילדות עומדות במעגל והראשונה מחזיקה קצה של פקעת צמר. היא משתפת בדבר אחד שאהבה בתוכנית או במשהו שהיא השתמשה ועזר לה וזורקת לחברה שמתחברת או רוצה להגיד משהו. כך כל ילדה משתפת ולבסוף נוצר רשת. הרשת היא השפה המשותפת שיצרנו בכיתה, כל אחת קיבלה כלים כדי לעזור לעצמה ויכולה להשתמש בהם גם כדי לעזור לחברות וליצור אווירה טובה בכיתה.

4. חלוקת תעודות הצטיינות לכל התלמידות המשתתפות.

לאחר סיום התוכנית המורה תמלא שוב את שאלון מרשמל"ו שמילאה לפני תחילת המפגשים

שאלון מרשמל"ו: בסוף התכנית

מחנכת יקרה, נשמח אם תמלאי את הטבלה המצ"ב ותעני על מספר שאלות בסיומה של התכנית (עדיף בדוקס המצורף)

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd2tjrbD3e2tO0zC9Pcl-lgEjdM14lkzDb9j100p29dcKXblA/viewform>

ילדים שחשבת עליהם בעת סימון ההיגד :	סמני עד כמה ההיגד משקף את הכיתה שלך (1- כלל לא משקף 5 - משקף מאוד)	
	5 4 3 2 1	בכיתה שלי יש הרבה מריבות וחוסר הסכמות
	5 4 3 2 1	הילדים מגיבים באלימות מילוליות או פיזית
	5 4 3 2 1	הילדים בכיתה נוטים להתפרצויות זעם
	5 4 3 2 1	הילדים מסוגלים לבטא את רגשותיהם באופן מילולי
	5 4 3 2 1	הילדים בכיתה מסוגלים לשחק במשחק משותף בהפסקות
	5 4 3 2 1	הילדים פותרים קונפליקטים חברתיים בצורה יעילה
	5 4 3 2 1	הילדים מסוגלים להתמודד עם מצבי תסכול באופן מותאם לגיל
	5 4 3 2 1	ילדים בכיתה מסוגלים לעכב תגובה בזמן קושי
	5 4 3 2 1	הילדים יודעים לפנות לעזרת המבוגר בזמן מצוקה
	5 4 3 2 1	הילדים מצליחים לראות סיטואציה חברתית מפרספקטיבה נוספת
	5 4 3 2 1	הילדים מצליחים להרגיש אמפתיה כלפי מצוקה של ילד מהכיתה
	5 4 3 2 1	בכללי, האווירה החברתית בכיתה שלי נעימה ורגועה

1. אלו מוקדי קושי קיימים כרגע בכיתה

2. האם את מרגישה שיש לך ידע וכלים בנושא וויסות רגשי?

3. האם את מרגישה שאת מצליחה להכיל ולהרגיע את הילדים בעת קושי? מה עוזר לך?

במה התכנית תרמה לך כמחנכת ?

במה התכנית תרמה לילדי הכיתה ?

מפגש הורים מרשמלו

כולנו רוצים שהילדים שלנו יצליחו. מה יעזור לילדה שלי להצליח? איך אדע שהילדה שלי מצליחה?

מנטימטר: כל הורה עונה על השאלות בטלפון ועל המסך מוצגות כלל התשובות. לחילופין אם המפגש בזום, אפשר שההורים יכתבו בצ'אט את התשובות.

ישנם הרבה מדדים להצלחה, ויסות רגשי הוא כלי משמעותי, המנבא הצלחה.

הצגת מבחן המרשמלו: בשנות ה-60, פרופ' מאוניברסיטת סטנפורד, וולטר מייקל, ערך סדרת מחקרים פסיכולוגיים חשובים. הוא בדק מאות ילדים, רובם בגילאי 4-5. כל ילד ישב בחדר פרטי, כשמרשמלו לפניו. הנסיין אמר לילד שהוא עומד לעזוב את החדר, ואם הילד לא יאכל את המרשמלו בזמן העדרו, הוא יזכה לתגמול עם מרשמלו שני. הבחירה הייתה פשוטה: לקבל עכשיו מרשמלו אחד, או שניים מאוחר יותר. החוקר עזב את החדר למשך רבע שעה. חלק מהילדים אכלו מיד את המרשמלו הראשון ברגע שהחוקר סגר את הדלת. אחרים התפתלו בכיסא, ניסו לרסן את עצמם, והסיחו את דעתם באמצעות התבוננות על התקרה או החלון, אך לבסוף נכנעו לפיתוי דקות אחדות לאחר מכן, ופרצו בבכי תוך כדי אכילת המרשמלו. ולבסוף, חלק מהילדים הצליחו להמתין כל הזמן - 1 מתוך 3.

המחקר הפופולרי הזה נודע בשם ניסוי מרשמלו, ופורסם בשנת 1972. החלק המעניין הגיע כשחזרו אל הילדים הללו כעבור מספר שנים ומצאו שהילדים שהיו מוכנים לדחות את הסיפוק והמתינו לקבלת המרשמלו השני, סיימו את הלימודים בציונים גבוהים, לא השתמשו בסמים, לא נמצאו בסיכון להשמנה, הגיבו היטב ללחצים, והיו בעלי מיומנויות חברתיות טובות יותר, כפי שדווח על ידי הוריהם, כמו גם הצליחו היטב במגוון תחומים אחרים בחיים.

אפשר להראות את סרטון המרשמלו או לחילופין את הגירסא הישראלית.

<https://www.youtube.com/watch?v=Uwmv2cwDSz4>

<https://www.youtube.com/watch?v=BPA0h2Ih7DI>

במבחן המרשמלו נבדקה היכולת לדחיית סיפוקים שהיא חלק מהמנגנון של ויסות

רגשי. מה זה ויסות רגשי

ויסות רגשי היא היכולת של האדם לכוון ולאזן את הרגשות שלו בהתאם למצב נתון. זו יכולת מולדת המתפתחת באינטראקציה עם הסביבה. כל תינוק נולד עם יכולת ויסות שונה. יש תינוקות המסוגלים להרגיע את עצמם בקלות וכאלו הזקוקים להורה לשם כך. השונות ניכרת גם בהמשך ההתפתחות. אבל כל הילדים זקוקים למבוגר שיעזור להם לווסת את עצמם. חשוב לדעת שניתן ללמד וללמוד ויסות רגשי. זה כמו שריר שאפשר לאמן ולפתח במקביל להתפתחותו הטבעית. יכולת ויסות רגשי מתפתחת ונלמדת בתוך אינטראקציה עם קבוצת השווים ומול מבוגרים, ומאפשרת התמודדות יעילה יותר עם אתגרים שונים, עם מצבים חברתיים, פתרון בעיות והשגת מטרות אישיות.

איך מלמדים ויסות רגשי? נצפה בסרטון המסביר על מבנה המוח ועל תפקידו בהתנהלות הרגשית שלנו, על תגובות FFF (יש מסי' סרטונים מתאימים, כדאי לעצור מדי פעם ולהסביר)

<https://www.youtube.com/watch?v=xNY0AAUtH3g>

https://www.youtube.com/watch?v=_DLYqvi2oL0

<https://www.youtube.com/watch?v=Kx7PCzg0CGE>

<https://www.youtube.com/watch?v=2xeDcPBD5Fk>

כשילדים מרגישים לחץ, כעס, פחד או חרדה הם יוצאים מוויסות, עף להם המכסה. זהו מצב שמה שעובד לנו כהורים מול הילדים בד"כ- לא עובד, בגלל חוסר תקשורת עם המוח החושב. אנחנו צריכים להתייחס למצב הזה כמו מצב חירום.

מה לא עושים במצב חירום? לא שואלים למה (למה עשית את זה?), לא מנסים לדבר אל ההיגיון, להטיף מוסר, אין עם מי לדבר..

מה כן עושים?

סיפור: איש אחד צעד בסופרמרקט מאחורי אם וילדה בת שלוש, שישבה בתוך עגלת הקניות. כשהאם והבת עברו ליד מדף העוגיות והילדה התחילה לייכל, לצעוק ולהקים מהומה, האם שמרה על שלווה רוחה ורק אמרה בנחת "או-קיי שרה'לה, נשאר לנו רק עוד חצי שורת מדפים של עוגיות. אל תתרגזי, רק עוד טיפה". הן סיימו את שורת העוגיות והמשיכו הלאה, ותוך דקות הגיעו לשורת מדפים עמוסי ממתקים. הילדה החלה לצעוק ולדרוש ממתקים, אך האם סירבה לקנות לה. הילדה התחילה לרקוע ברגליים ולהשתולל, אבל האם לא איבדה את העשתונות ואמרה בקול רגוע: "די שרה'לה, אל תתרגזי, לא נשאר לנו עוד הרבה. רק עוד שתי שורות ואנחנו מסיימות את הקניה. תהיי סבלנית, רק עוד טיפה". כשהגיעו אל הקופה כדי לשלם על המצרכים, נתקל מבטא של הילדה במסטיקים הצבעוניים והיא דרשה בתוקף מסטיק. כשאמה השיבה בשלילה, התחילה הילדה לבכות ולצעוק, והאם אמרה בקול רגוע ושקט "שרה'לה, לא להתרגז. אנחנו תכף מסיימות כאן. עוד חמש דקות נהיה בחוץ ואז ניסע הביתה. את תוכלי לחטוף את התנומה שאת כל כך זקוקה לה". האם גמרה לשלם ויצאה מהסופרמרקט אל מכוניתה. האיש שהלך אחריהן והיה עד לכל שהתרחש, יצא בעקבותיה, הדביק אותה במחצית הדרך למכונית ואמר לה "סלחי לי, גברתי, אך לא יכולתי שלא לשים לב כיצד שמרת על קור רוח. אני חייב להחמיא לך על הדרך שבה התנהגת עם שרה'לה הקטנה. האם הסתכלה עליו במבט מחויך ואמרה: "לקטנה קוראים תמי. אני שרה'לה".

השלב הראשון בוויסות הוא הרגעה. לפני שנרגיע את הילדים, חשוב שאנחנו נהיה מווסתים. כשילד צועק בסופר ועף לו המכסה, בד"כ גם לנו עף המכסה... אם פעם האיום היה תקיפת דוב, מה שמאיים עלינו כיום הוא פגיעה בערך העצמי- תחושה שאנחנו לא שווים, ופגיעה בתחושת השליטה. התנהגות לא מווסתת של ילדים מצליחה לפגוע לנו גם בערך העצמי שלנו כהורים וגם בתחושת השליטה ומוציאה אותנו מוויסות. כשאנחנו מוצפים, אנחנו לא בתחום היעילות וההיגיון. אנחנו צריכים להירגע מהלחץ כדי לחזור לחשוב בהיגיון.

אז מה מרגיע אתכם? אפשר לענות שוב במנטימטר או בצ'אט. בסיפור הקודם מודגם הכלי של דיבור עצמי המשמש להרגעה.

יש לנו את המודל גש"ר מאח"ד שמכיל בתוכו סוגים שונים של משאבים וכוחות העומדים לרשותנו ויכולים להרגיע אותנו. חשוב שנדע לזהות ולהכיר אותם ואולי גם לרכוש כלים נוספים.

גוף - אוכל, פעילות גופנית, שטיפת פנים, מקלחת, רגע לנוח, לעשות דברים עם הידיים כמו נגרות

שכל- תכנון, דיבור עצמי (להגיד לעצמי משפטים מרגיעים), חיפוש אינפורמציה בספרים או אצל מומחים, לשים דברים בפרופורציות, לשנות זווית הסתכלות

רגש- ביטוי רגשי כמו בכי, צחוק, שחרור כעס, ביטוי רגשי בכתיבה/ציור/שירה, חיבור לרגש דרך מוסיקה משפחה- פנייה להורה לשיתוף ו/או לקבלת עזרה, חיבוק מהורה/אח, שיחות עם סבא וסבתא, תמונות של משפחה

אמונה- תפילה, פנייה לקב"ה, קיום מצוות

חברה- לדבר עם חבר, לשתף בקשיים, לבקש עזרה ותמיכה, לעשות משהו כיף יחד עם חבר

דמיון - לדמיין שאני במקום אחר, להסיח את דעתי, להשתמש בהומור, ביצירתיות

<https://youtu.be/a0xwVpEQ-UM>

אז אחרי שנרגענו וחזרנו לאזורי היעילות, הורה מווסת יכול לעזור לילד שלו להיות מווסת. ילדים זקוקים לנו המבוגרים כווסת חיזוני, ואנחנו רוצים ללמד אותם כלים שיוכלו לעזור להם לווסת את עצמם. אנחנו מלמדים את הילדים במפגשים, דבר ראשון לזהות את המשאבים העומדים לרשותם כדי שילמדו מתי ואיך להשתמש בהם בשעת הצורך. לעיתים הוויסות, ההרגעה, היא מטרה בפני עצמה והפתרון עצמו, ולעיתים זהו שלב שחייבים לעבור בו כדי לפתור בעיות, להתמודד עם חשש, עם אתגר.

הרגעה- מטרתה החזרה לוויסות. התגובה צריכה להיות קצרה, בלי ויכוחים, לא שיחה ארוכה אלא:

1. תיקוף- התייחסות לרגשות, הבנה שהרגשות של הילד אמיתיים. "אני רואה/מבינה שאת כועסת ואת לא רוצה להפסיק את המשחק". ומיד אחרי זה-
2. שימת גבולות- מה אני מוכנה להכיל (שני דברים) ומה אני לא מוכנה להכיל (דבר אחד) גם כשהילד בחוסר וויסות. "את יכולה לבכות, להגיד שאת לא רוצה, להרביץ לכרית", "את לא יכולה לצרוח/להגיד מילים לא יפות". מה שאני מוכנה להכיל מכוון כבר לכלים לוויסות.
3. לומר סוגסטיה חיובית- לשתול אמונה חיובית שיוצרת תסריט של מה הולך לקרות וזה יגשים את עצמו. "את יודעת שלא מקללים אצלנו בבית ושעששו יש ארוחת ערב ועוד מעט הכעס יעבור ואחרי שתירגע- תגיעי לאכול" (הרגש הוא גל והוא עובר)
4. כלים לוויסות- "בואי נראה מה יכול לעזור לך להירגע" לבכות קצת, להרביץ לכרית, חיבוק, זמן לעצמך, כוס מים, קפיצה במקום
5. בסוף הגל- חשוב לחזק את הילד, (גם את עצמנו) "כל הכבוד שהתגברת על הכעס והגעת לאכול".

שיחות שוקו- יושבים על כוס שוקו מחוץ לסיטואציה, להכות בברזל בעודו קר. "את זוכרת מה קרה אתמול כשקראתי לך לארוחת ערב והיית באמצע משחק? מה יכול לעזור לך אם זה יקרה שוב? אולי אגיד לך כמה דקות לפני?" כי תהיה פעם הבאה.. לוקח זמן להטמיע כלים ולרכוש הרגלים.

יש לנו עוד הרבה מה ללמוד על ויסות רגשי וכלים להתנסות בהם, בקשו מהילדים שילמדו אתכם את הכלים שלמדו בעצמם במסגרת התכנית..

מסבירים קצת על תכנית מרשמל'ין- אפשר להראות את הסרטון, אפשר לתאר מה כבר נעשה בכיתה מתוך התכנית ומהן התגובות של הילדים.

פתיחה: השנה עוברת בביה"ס תכנית מרשמל"ו של השירות הפסיכולוגי בביה"ס. מרגישים, שמים לב ונרגעים. זו תכנית השייכת ל (SOCIAL EMOTIONAL LEARNING) SEL) העוסקת בוויסות רגשי ומחזקת את החוסן החברתי-רגשי ברמת הקבוצה וברמת הפרט תוך כדי שהיא מלמדת כלים לוויסות רגשי ויוצרת שפה משותפת בין התלמידות והמחנכת. גם ההורים נחשפו לשפה הזו על מנת שיהיו שותפים וחשוב לנו שגם אתן תכירו את השפה ותהיו חלק. [כדאי שהמחנכות שהשתתפו בתכנית יתנו דוגמאות מהתלמידות לאורך המפגש]

מה עוזר לתלמידות שלנו להצליח? תשובות בע"פ/ בצ'אט/מנטימטר. ישנם הרבה מדדים להצלחה, ויסות רגשי הוא כלי משמעותי, המנבא הצלחה.

הצגת מבחן המרשמלו: בשנות ה-60, פרופ' מאוניברסיטת סטנפורד, וולטר מייקל, ערך סדרת מחקרים פסיכולוגיים חשובים. הוא בדק מאות ילדים, רובם בגילאי 4-5. כל ילד ישב בחדר פרטי, כשמרשמלו לפניו. הנסיין אמר לילד שהוא עומד לעזוב את החדר, ואם הילד לא יאכל את המרשמלו בזמן העדרו, הוא יזכה לתגמול עם מרשמלו שני. הבחירה הייתה פשוטה: לקבל עכשיו מרשמלו אחד, או שניים מאוחר יותר. החוקר עזב את החדר למשך רבע שעה. חלק מהילדים אכלו מיד את המרשמלו הראשון ברגע שהחוקר סגר את הדלת. אחרים התפתלו בכיסא, ניסו לרסן את עצמם, והסיחו את דעתם באמצעות התבוננות על התקרה או החלון, אך לבסוף נכנעו לפיתוי דקות אחדות לאחר מכן, ופרצו בבכי תוך כדי אכילת המרשמלו. ולבסוף, חלק מהילדים הצליחו להמתין כל הזמן - 1 מתוך 3. המחקר הפופולרי הזה נודע בשם ניסוי מרשמלו, ופורסם בשנת 1972. החלק המעניין הגיע כשחזרו אל הילדים הללו כעבור מספר שנים ומצאו שהילדים שהיו מוכנים לדחות את הסיפוק והמתינו לקבלת המרשמלו השני, סיימו את הלימודים בציונים גבוהים, לא השתמשו בסמים, לא נמצאו בסיכון להשמנה, הגיבו היטב ללחצים, והיו בעלי מיומנויות חברתיות טובות יותר, כפי שדווח על ידי הוריהם, כמו גם הצליחו היטב במגוון תחומים אחרים בחיים.

אפשר להראות את **סרטון** המרשמלו או לחילופין את הגירסה הישראלית. במבחן המרשמלו נבדקה היכולת לדחיית סיפוקים שהיא חלק מהמנגנון של ויסות רגשי.

<https://www.youtube.com/watch?v=Uwmv2cwDSz4>

<https://www.youtube.com/watch?v=BPA0h2Ih7DI>

מה זה ויסות רגשי?

ויסות רגשי היא היכולת של האדם לכוון ולאזן את הרגשות שלו בהתאם למצב נתון. זו יכולת מולדת המתפתחת באינטראקציה עם הסביבה. כל תינוק נולד עם יכולת ויסות שונה. יש תינוקות המסוגלים להרגיע את עצמם בקלות וכאלו הזקוקים להורה לשם כך. השונות ניכרת גם בהמשך ההתפתחות. אבל כל הילדים זקוקים למבוגר שיעזור להם לווסת את עצמם. חשוב לדעת שניתן ללמד וללמוד ויסות רגשי. זה כמו שריר שאפשר לאמן ולפתח במקביל להתפתחותו הטבעית. יכולת ויסות רגשי מתפתחת ונלמדת בתוך אינטראקציה עם קבוצת השווים ומול מבוגרים, ומאפשרת התמודדות יעילה יותר עם אתגרים שונים, עם מצבים חברתיים, פתרון בעיות והשגת מטרות אישיות.

לפני שנדבר על איך מלמדים ויסות רגשי ואיך מפתחים ויסות רגשי, בואו ניקח רגע לעצמנו.

רגע לעצמי (בזום-אפשר לכבות מצלמות וכל אחת תדליק מצלמה כשפוקחת עיניים): "בואו ניקח כל אחת רגע לעצמה. שבו בנוח. עצמו עיניים. קחו נשימה עמוקה. הוציאו את האוויר לאט לאט... שימו לב לגוף. איפה הוא מרגיש נוח, איפה פחות. שימו לב לסביבה. אולי אתם שומעים צלילים? מריחים ריחות? שימו לב למגע של הגוף על הכיסא... עכשיו עצרו לרגע וחשבו – כמה אני רגועה עכשיו?"

10 - זה אומר שאני מאוד רגועה. 1 - שאני לא רגועה בכלל .

זכרו את המספר שבחרתן שמראה עד כמה אתן רגועות (...). עכשיו אתחיל לספור מ1 עד 10. ברגע שאגיע למספר שבחרתן – פקחו עיניים.

זהו תרגיל שפותח כל מפגש בתכנית, בכל פעם עם רגש אחר, והוא מלמד אותנו קודם כל להקשיב לעצמנו, לפתח מודעות לתחושות, לרגשות.

זהו שלב ראשון **באיך מלמדים ויסות רגשי**- פיתוח מודעות. מכירים את שמות הרגשות: יש הרבה רגשות חוץ מרגשות הבסיס של שמחה, עצב, פחד וכעס. לעיתים אנחנו מתבלבלים ביניהם וההבחנה חשובה. תלמידה שאומרת שהיא כועסת ובעצם היא נעלבה, תלמידה שאומרת שמשעמם לה אבל בעצם היא חוששת. אני יכולה לדעת גם איך האחר מרגיש. איך אני יודעת מה החברה מרגישה? לפעמים מספיק לראות את הפנים ואת שפת הגוף שלה וגם ללא מילים אני יכולה לדעת.

איך אני יודעת מה אני מרגישה? האם אפשר לזהות תחושות בגוף לפני/ תוך כדי? אנחנו עוזרות לתלמידות לפתח מודעות לתחושות בגוף (איך זה נראה כשאני מרגישה...), ולפתח את ההבנה שיש השפעה הדדית בין הרגש לתחושה בגוף. לכן נשימות, שתיית מים, דמיון מודרך וטכניקות נוספות של הרגעה המשפיעים על הפיזיולוגיה שלנו, באמת יכולות להשפיע על איך אנחנו מרגישים. גם אם לא להעלים את הרגש, להנמיך את העוצמה שלו. טווח הרגש זו נקודה חשובה בעבודה מול התלמידות. ההבנה שמותר וחשוב להרגיש רגשות לא נעימים, אבל אפשר לכעוס 10 וזה עלול להוביל להתנהגות שנשלם עליה מחיר ואפשר גם לכעוס 6 ואולי נצליח להתנהג באופן יותר אדפטיבי. אנחנו לא רוצים להעלים את רגש הכעס לחלוטין. אנחנו רוצים לשלוט בו, להיות מסוגלים לווסת אותו ולא שהוא ישלוט בנו. נסו לחשוב בעצמכן- מתי אתן כועסות 10? ומתי אתן כועסות 6? איך זה נראה? האם יש הבדל בהתנהגות? בשליטה עצמית?

היכולת לאמוד את רמת הרגש היא כלי מצויין לעבודה עם תלמידות. אם אני יכולה לשאול תלמידה: כמה את כועסת עכשיו? והיא אומרת לי 10, אני יודעת שעכשיו זה לא הזמן לשיחת מוסר או ניסיון לפנות לקול ההיגיון. יש לזה הסבר הקשור בהתנהלות המוחית שלנו- **נקרין סרטון** המסביר על המוח הרגשי והמוח החושב.

<https://www.youtube.com/watch?v=Kx7PCzg0CGE>

<https://www.youtube.com/watch?v=2xeDcPBD5Fk>

<https://www.youtube.com/watch?v=V0BYs-LN5bY>

תרגיל: בזום כל אחת שמה את עצמה על המסך הראשי ומחייכת לעצמה במשך דקה. או לחילופין **תרגיל דמיון מודרך/ג'ייקובסון או ג'אסט דאנס** שדווקא מקפיץ (אם המורות ממש זורמות...). איך אתן מרגישות עכשיו? תזכרו במספר שבחרתן ברגע לעצמי כמה אני רגועה והאם הוא השתנה בינתיים?

יש הרבה טכניקות שניתן ללמד את הבנות (ואת עצמנו) של נשימות, דמיון מודרך, מיינדפולנס. חשוב שכל אחת תזהה מה הכי עוזר לה ומה מרגיע אותה. תדע מה ארגז הכלים שעומד לרשותה. בנוסף לטכניקות הללו יש לנו את מודל גש"ר מאח"ד.

מה מרגיע אתכן?

מבוגר מווסת יכול לעזור לילד להיות מווסת. המבוגר משמש כווסת חיכוני לילד ועוזר לו ללמוד כיצד הוא יכול לווסת את עצמו.

מודל גש"ר מאח"ד מכיל בתוכו סוגים שונים של משאבים וכוחות העומדים לרשותנו ויכולים להרגיע אותנו. חשוב שנדע לזהות ולהכיר אותם ואולי גם לרכוש כלים נוספים.

- גוף - אוכל, פעילות גופנית, שטיפת פנים, מקלחת, רגע לנוח, לעשות דברים עם הידיים כמו נגרות
- שכל- תכנון, דיבור עצמי (להגיד לעצמי משפטים מרגיעים), חיפוש אינפורמציה בספרים או אצל מומחים, לשים דברים בפרופורציות, לשנות זווית הסתכלות
- רגש- ביטוי רגשי כמו בכי, צחוק, שחרור כעס, ביטוי רגשי בכתובה/ציור/שירה, חיבור לרגש דרך מוסיקה
- משפחה- פנייה להורה לשיתוף ו/או לקבלת עזרה, חיבוק מהורה/אח, שיחות עם סבא וסבתא, תמונות של משפחה
- אמונה- תפילה, פנייה לקב"ה, קיום מצוות
- חברה- לדבר עם חבר, לשתף בקשיים, לבקש עזרה ותמיכה, לעשות משהו כיף יחד עם חבר
- דמיון - לדמיין שאני במקום אחר, להסיח את דעתי, להשתמש בהומור, ביצירתיות

אנחנו יכולות לעזור לתלמידות לזהות מה מרגיע אותן ובאיזה מצב, כדי שנוכל לעזור להן, להזכיר מה עוזר להן בעת הצורך. לעיתים הוויסות, ההרגעה היא מטרה בפני עצמה והפתרון עצמו, ולעיתים זהו שלב שחייבים לעבור בו כדי לפתור בעיות, להתמודד עם חשש, עם אתגר.

כיוון שקיים קשר ישיר בין **רגש-תחושה בגוף-מחשבה-התנהגות**, כל שלב בו נתערב בתהליך ישפיע על החלקים האחרים. כלומר, אנחנו יכולים לנסות לווסת את הרגש, את התחושות בגוף, את המחשבות או את ההתנהגות. בתכנית מרשמלו אנחנו מתמקדים ומתנסים עם התלמידים בכל אחד מהשלבים.

עכשיו נתמקד בחלק המחשבתי. יש מחשבות שמשתלטות עלינו או שחוזרות על עצמן בלופים. מחשבות שמדכאות אותנו, שגורמות לנו להרגיש רע עם עצמנו, להימנע מעשייה. אלו מחשבות שמוציאות לנו את החשק, מורידות לנו את הביטחון העצמי ואת האמון בעצמנו. גורמות לנו להתמקד בחצי הכוס הריקה. אלו מחשבות שבד"כ פשוט קופצות לנו לראש כשאנחנו נתקלים בקושי, לא מצליחים, חוששים ממשהו. לפעמים אנחנו יכולים לתת להן פשוט לעבור, אך אם הן מסרבות חשוב שנדע לזהות אותן. אנחנו קוראים להן מחשבות משתלטות. אתן יכולות לחשוב על מחשבה כזאת שקופצת לכם הרבה לראש?

זיהוי מחשבות

מחשבות משתלטות הן מכלילות, דרמטיות, מסתיימות בסימן קריאה. כדי להזמין את המחשבות המעודדות נחליף אותו בסימן שאלה. אנחנו עושים תרגיל מחשבתי ומזמינים את המחשבות המעודדות שעונות למחשבות המשתלטות, מצמצמות אותן, מכניסות לפרופורציה ויכולות לעזור לנו להתמקד בחצי הכוס המלאה, במה שיש, במה שטוב. מזכירות לנו מתי כן הצלחנו, מעודדות אותנו ונותנות תשובה למחשבות המשתלטות. אפשר "להזמין" את המחשבות האלו לבוא ולהגיד אותן לעצמנו. בואו ננסה. עכשיו אתן יכולות לחשוב על מחשבה מעודדת שתענה למחשבה שקפצה לכן קודם?

ואיך זה נראה אצל ילדים?

לילדים מאוד עוזר סלוגנים, סיסמאות שהם יכולים לשנן ולשלוף, שאפשר לתלות בכיתה.

מקום נוסף בו ניתן להשפיע על החלק הקוגניטיבי בתהליך של רגש-תחושה בגוף-מחשבה-התנהגות, הוא הפרשנות שאנחנו מעניקים לאירוע, למציאות. את המציאות לא תמיד ניתן לשנות אבל את האופן בו אנחנו מתרגמים אותה ומפרשים אותה ניתן לשנות.

מודל אפר"ת

הפרשנות שלנו משפיעה על האופן בו אנו פותרות בעיות. ישנן פתרונות יעילים יותר ויעילים פחות, והפתרון בו אנחנו בוחרים משקף גם את סדר העדיפויות בחיים שלנו, או מה חשוב לנו כרגע. חשוב שנדע מה היתרון ומה המחיר של הפתרון בו בחרנו.

לסיכום, דיברנו על חשיבות הוויסות הרגשי ולמדנו שניתן ללמד ולפתח ויסות רגשי.

ניתן לווסת את הרגש, את התחושה בגוף או את המחשבה ויש קשר דו כיווני ביניהם והם משפיעים על התגובה וההתנהגות שלנו.

יש טכניקות שונות ומשאבים שונים העומדים לרשותנו ויכולים לעזור בוויסות עצמי. חשוב להכיר אותם ולדעת מה עוזר לנו וכמובן אנחנו יכולות לעזור לתלמידות שלנו ולילדינו בכך.

זמן לשאלות

מה מפחיד אותך?
מה גורם לך להתבייש?
מתי לאחרונה התרגשת ממש?
מה מעליב אותך?
מה מלחיץ אותך?

רגש שנעים לי להרגיש
רגש שאני לא אוהב/ת להרגיש
מתי לאחרונה הרגשת גאה בעצמך?
מה מכעיס אותך?
מה משמח אותך?

כעס

פחד

עצב

גועל

געגוע

קנאה

מזהיר אותנו ממצבים מסוכנים

**עוזר לשמור על ניקיון ולהימנע מדברים
מקולקלים**

**עוזר להבין מה חשוב לנו, את מי אנחנו אוהבים
ומה חסר לנו**

**מעודד אותנו לעמוד על שלנו ולהגן על עצמינו
מפני אחרים**

**מאפשר לנו להתמודד עם אובדן, ויתור או
פרידה ולהסתגל למציאות שהשתנתה**

**מסמנת לנו מה היינו רוצים שיהיה לנו, עוזרת
לשפר את הביצועים שלנו ולשאוף גבוה**

<p>כשחם לי מאוד- הפנים שלי סמוקות ואדומות</p>	<p>כשאני מרגיש בושה או נבוך- אני מסמיק ונהיה אדום</p>
<p>כשאני כועס- העיניים והפנים שלי מתכווצות</p>	<p>אחרי משחק כדורגל סוער- אני כולי סמוק ואדום</p>
<p>כשאני עצוב- יש לי דמעות בעיניים</p>	<p>כשאני מתאמץ- העיניים והפנים שלי מתכווצות</p>
<p>כשאני מתרגש מאוד- יש לי דמעות בעיניים</p>	<p>כשאני חותך בצל- יש לי דמעות בעיניים</p>
<p>כשאני לא יודע מה לענות למורה- יש לי תחושה של יובש בפה</p>	<p>כשאני צמא- יש לי תחושה של יובש בפה</p>
<p>כשאני בעומס של לימודים- יש לי כאב ראש</p>	<p>כשאני לא שותה מספיק- יש לי כאב ראש</p>
<p>אחרי ריצת ספרינט- הדופק שלי מהיר</p>	<p>כשאני מפחד- הדופק שלי מהיר</p>

<p>כשאני לחוץ לפני מבחן- כואבת לי הבטן</p>	<p>כשאני מתרגש- הדופק שלי מהיר</p>
<p>כשמשהו מגעיל אותי- יש לי תחושה של בחילה</p>	<p>כשאכלתי משהו לא טוב- כואבת לי הבטן</p>
<p>כשאני עצבני- חם לי בכל הגוף</p>	<p>כשיש לי קלקול קיבה- יש לי תחושה של בחילה</p>
<p>כשאני אוהב מישהו- יש לי תחושה נעימה בגוף</p>	<p>כשהמזגן לא עובד בקיץ- חם לי בכל הגוף</p>
	<p>כשעושים לי מסאז'- יש לי תחושה נעימה בגוף</p>

כְּשֶׁאָנִי מֵרְגִישָׁה בּוֹשָׁה אוֹ
נְבוֹכָה אָנִי מִסְמִיקָה וְנִהְיִית אֲדָמָה

כְּשֶׁחָם לִי מְאוֹד - הַפָּנִים שְׁלִי סְמוּקוֹת

אַחֲרֵי מִשְׁחָק בַּחֲצַר - אָנִי כְּלִי סְמוּקָה וְאֲדָמָה

כְּשֶׁאָנִי כּוֹעֶסֶת - הָעֵינַיִם וְהַפָּנִים שְׁלִי
מִתְכַּוְּצוֹת

כְּשֶׁאָנִי מִתְאַמְצֶת - הָעֵינַיִם וְהַפָּנִים
שְׁלִי מִתְכַּוְּצוֹת

כְּשֶׁאָנִי עֲצוּבָה - יֵשׁ לִי דְמָעוֹת בְּעֵינַיִם

כְּשֶׁאָנִי חוֹתֶכֶת בְּצֶל - יֵשׁ לִי דְמָעוֹת בְּעֵינַיִם

כְּשֶׁאָנִי מְתַרְגְּשֶׁת מְאוֹד - יֵשׁ לִי דְמָעוֹת
בְּעֵינַיִם

כְּשֶׁאָנִי צְמֵאָה - יֵשׁ לִי תְחוּשָׁה שֶׁל יִבְשׁ
בִּפֶּה.

כְּשֶׁאָנִי לֹא יוֹדַעַת מָה לַעֲנוֹת לְמוֹרָה -
יֵשׁ לִי תְחוּשָׁה שֶׁל יִבְשׁ בִּפֶּה.

בס"ד

כְּשֶׁאָנִי לֹא שׁוֹתֶה מִסְפִּיק - יֵשׁ לִי כָּאֵב רֹאשׁ

בס"ד

כְּשֶׁאָנִי בְּעֵמֶס נֶשׁל לְמוֹדִים יֵשׁ לִי כָּאֵב רֹאשׁ

בס"ד

אַחֲרֵי רִיצַת סְפָרִינט - הַדְּפָק שְׁלִי מָהִיר

בס"ד

כְּשֶׁאָנִי מְפַחֶדֶת - הַדְּפָק שְׁלִי מָהִיר

בס"ד

כְּשֶׁאָנִי לְחוּצָה לְפָנַי מְבַחֵן - כּוֹאֶבֶת לִי הַבֶּטֶן

בס"ד

כְּשֶׁאֲכַלְתִּי מִשְׁהוּ לֹא טוֹב - כּוֹאֶבֶת לִי הַבֶּטֶן

בס"ד

כְּשֶׁמִיָּשָׁהּ מִגְעִיל אוֹתִי - יֵשׁ לִי תַחֲוֹשֶׁת
בְּחִילָה

בס"ד

כְּשֶׁיֵּשׁ לִי קְלָקוּל קֶבֶה - יֵשׁ לִי תַחֲוֹשֶׁת
בְּחִילָה

בס"ד

כְּשֶׁהַמְזַגֵּן לֹא עוֹבֵד בְּקִיץ - חֵם לִי בְּכָל הַגּוֹף

בס"ד

כְּשֶׁאֲנִי עֶצְבָּנִית - חֵם לִי בְּכָל הַגּוֹף

בס"ד

כְּשֶׁאֲנִי אוֹהֶבֶת - יֵשׁ לִי תַחֲוֹשֶׁה נְעִימָה בַּגּוֹף

בס"ד

כְּשֶׁעוֹשִׂים לִי מְסָאז' - יֵשׁ לִי תַחֲוֹשֶׁה נְעִימָה

טכניקות נוספות של קשיבות:

- צליל של פעמון טיבטי/קערה טיבטית – המורה מצלצלת בפעמון וכל ילד מרים את היד כאשר הוא מפסיק לשמוע את צליל הפעמון (ניתן גם להוריד אפליקציה ("mindbell"))
 - לשים לב ל 5 דברים שאני רואה כרגע, 4 דברים שאני שומע כרגע, 3 דברים שאני חש, 2 דברים שאני מריח.
 - הקשבה לנשימה (מתאים לילד מוצף/לחוצ/דואג).
- <http://fs.bleknet.net/bug/frog/frog3.mp3> 9 דקות – הקשבה לנשימה

<http://fs.bleknet.net/bug/frog/frog6.mp3> 6 דקות - עזרה ראשונה לרגשות לא נעימים

<http://fs.bleknet.net/bug/frog/frog10.mp3> 4 דקות - חיזוק קטן

פרוטוקול מלא - כיווץ והרפיית שרירים הדרגתית בצורה משחקית ומשעשעת

מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הישענו מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לזרועותיכם להיתלות בחופשיות. עכשיו עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. אם לא מתאים לכם לעצום את עיניכם, השאירו אותן פקוחות. תוכלו לעצום אותן מאוחר יותר כאשר תרגישו שאתם רוצים לעשות זאת. הנה אנחנו מתחילים.

כיווץ האגרופים-לימונים

דמיינו שיש בכל אחת מידכם חצי לימון. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידים ובזרועותיכם בזמן הסחיטה. כעת השמיטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים... קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי. רק קצת. טוב. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידכם...

כיווץ האף והמצח-זבוב

הנה מגיע זבוב מטריד. הוא נחת על אפכם. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידים. יופי, קמטו את אפכם. עשו באפכם קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכם בחוזקה. שימו לב שכאשר אתם מכווצים את אפכם - הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכם. גם הם מתכווצים. כשאתם משחררים את אפכם, גם חלקי הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה. יופי. הברחתם אותו. עכשיו שחררו את אפכם. אופס, הנה הוא מגיע שוב. בדיוק באמצע אפכם. קמטו את אפכם שוב. גרשו אותו. קמטו את האף, אך הפעם קלות. אתם יודעים שמספיק קימוט קל כדי להבריח אותו. החזיקו כך את האף לזמן קצר. יופי, הוא עף. אתם יכולים לשחרר את פניכם. עכשיו אתם יכולים פשוט להירגע. תנו לפניכם להיות חלקות, ללא קמטים באף מקום. התחושה בפנים נעימה, חלקה ורגועה.

כיווץ הפה -מסטיק

יש לכם מסטיק ענקי בפיכם. קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת ליפול בחופשיות. בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי. אתם לועסים היטב את המסטיק הזה ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם במסטיק. נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את המסטיק. תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר.

מתיחת זרועות -חתולים

כעת דמיינו שאתם חתול שעיר ועצלן שרוצה להימתח. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם. לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיים. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נימתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.

כיווץ הבטן-פיל

הנה מגיע תינוק פילון חמוד. נראה שהוא לא שם לב לאן הוא הולך. הוא לא רואה אתכם שוכבים על הדשא והוא עומד לדרוך על בטנכם. אל תזוזו. אין לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוונו אליו. הקשו את בטנכם למקרה שהוא ידרוך עליכם. כווצו את שרירי הבטן שלכם בחוזקה. החזיקו אותם. נראה שהוא פונה לכיוון השני. אתם יכולים להירגע עכשיו. תנו לשרירים שלכם להתרכך. הניחו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר. אופס, הוא מגיע שוב. התכוונו. כווצו את בטנכם. בחוזקה. אם הפילון ידרוך עליכם כשבטנכם נוקשה, זה לא יכאב. הפכו את בטנכם לסלע. יופי, הוא מתרחק שוב. אתם יכולים להירגע עכשיו. הוא נעלם לתמיד. אתם יכולים להירגע לגמרי. אתם מוגנים. הכול בסדר, ואתם יכולים להרגיש טוב ורגוע. שימו לב להבדל בין בטן מכווצת לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצים להרגיש - טוב, משוחרר ורגוע.

כיווץ הרגליים-שלולית

עכשיו דמיינו שאתם עומדים יחפים בשלולית בוץ גדולה. דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסו להגיע עם רגליכם לתחתית שלולית הבוץ. השתמשו בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה, הפרידו את בהונותיכם, הרגישו את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוץ. שחררו את רגליכם. תנו לבהונותיכם להיות משוחררות והרגישו כמה טוב להיות משוחרר. חזרו לתוך שלולית הבוץ. שכשכו את בהונותיכם. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם מטה. דחפו את כפות רגליכם. חזק. טוב. כעת צאו החוצה. שחררו את כפות רגליכם, את רגליכם, את בהונותיכם. זו הרגשה כה טובה להיות משוחרר. שום מתח. אתם חשים חמימות ונעימות. הניחו לעצמכם להישאר רגועים לזמן מה. כעת אתם יכולים לשים יד אחת על בטנכם ולנשום כמה נשימות איטיות. הניחו את גופכם למשך כדקה. תנו לגופכם להיות רפוי והרגישו שכל השרירים משוחררים. בעוד זמן קצר אבקש מכם לפקוח את העיניים וזה יהיה סופו של מפגש זה. כשאתם עוברים את היום, זכרו כמה טובה הייתה ההרגשה להיות משוחררים. לפעמים אתם צריכים להיות מתוחים יותר ממה שאתם באמת, לפני שתוכלו להירגע, כמו שעשינו בתרגילים היום. עכשיו, באיטיות רבה, פקחו את עיניכם ומתחו קצת את שריריכם. טוב מאוד. עשיתם עבודה טובה. אתם תהיו אלופים בלהירגע.

משחק "המלך אמר"

מטרה: לשחק את משחק "המלך אמר" המוכר כתרגיל של כיווץ והרפיית שרירים המאפשר לנו לאזן את רמת המתח שלנו ולהגיע לרגיעה. עם הזמן במהלך המשחק אנחנו מאזנים את המתח שלנו. מי שהיה מתוח מדי בתחילת המשחק ירפה מעט, ומי שלא היה מתוח מספיק, יחדד את החושים וימקד את הקשב שלו. וכך עם הזמן, נשתפר במשחק ונגיע לרמת מתח מאוזנת ומתאימה.

פעילות: "המשימה שלכם היא לעקוב אחר ההוראות שלי רק אחרי שאני אומר/ת "המלך אמר". אם אני לא אומר/ת "המלך אמר", אל תבצעו את הוראותיי. לדוגמה, אם אני אומר/ת: "המלך אמר לכווץ אגרופים", עליכם/ן לכווץ אגרופים. אבל אם אני אומר/ת רק: "כווצו אגרופים" – גם אם אכווץ אגרופים בעצמי, אל תעשו את מה שאני עושה. אתם/ן צריכים/ות להיות ערניים ולשים לב אם אמרתי "המלך אמר" ומה אמרתי לעשות. המשימה שלי היא לגרום לכם/ן לטעות.

הוראות לדוגמא: לכווץ אגרופים, להרים את הידיים גבוה למעלה, לכווץ שרירי הפה וכו'

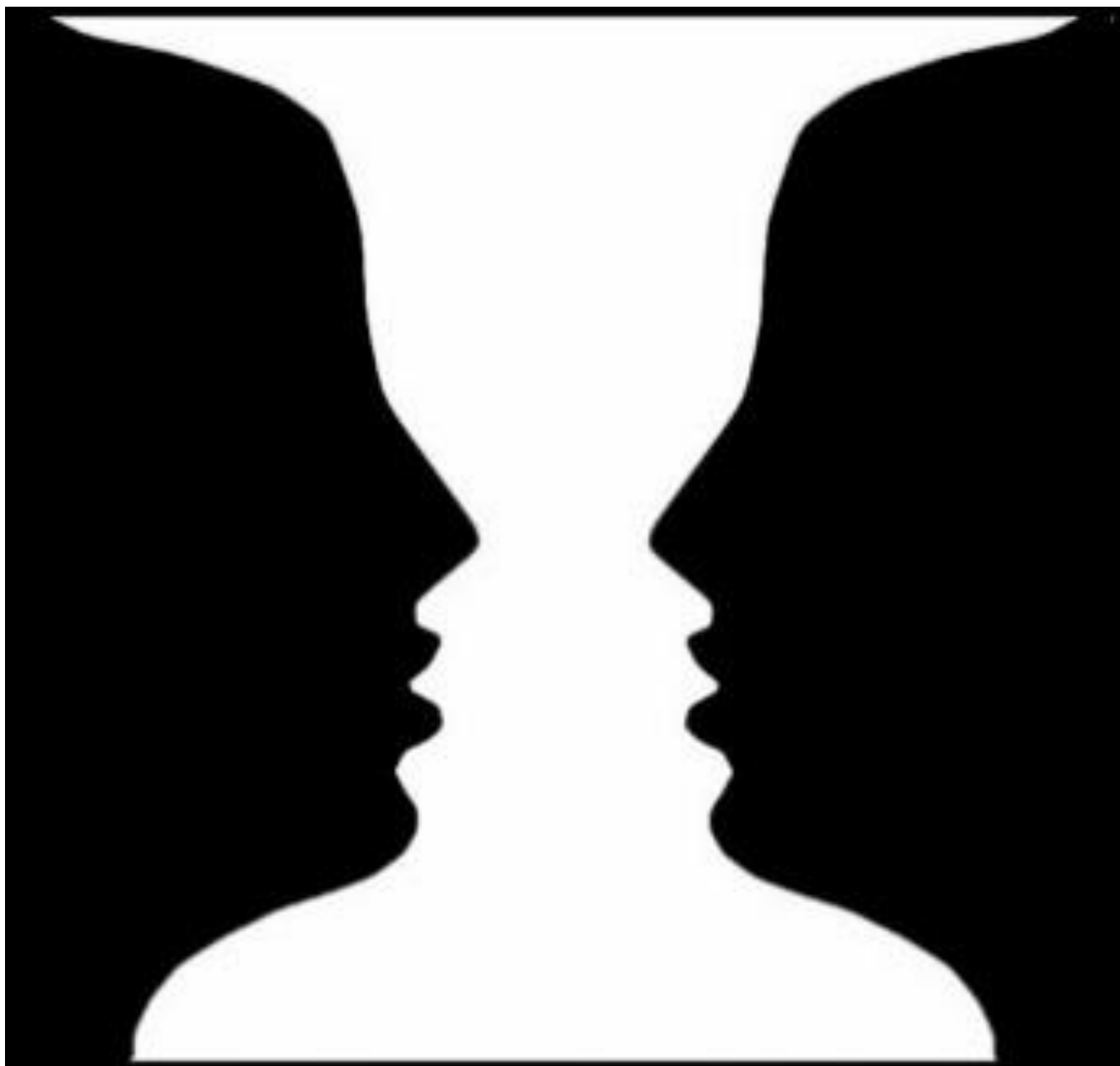


www.iKid.co.il
אתר מספר 1 לילדים

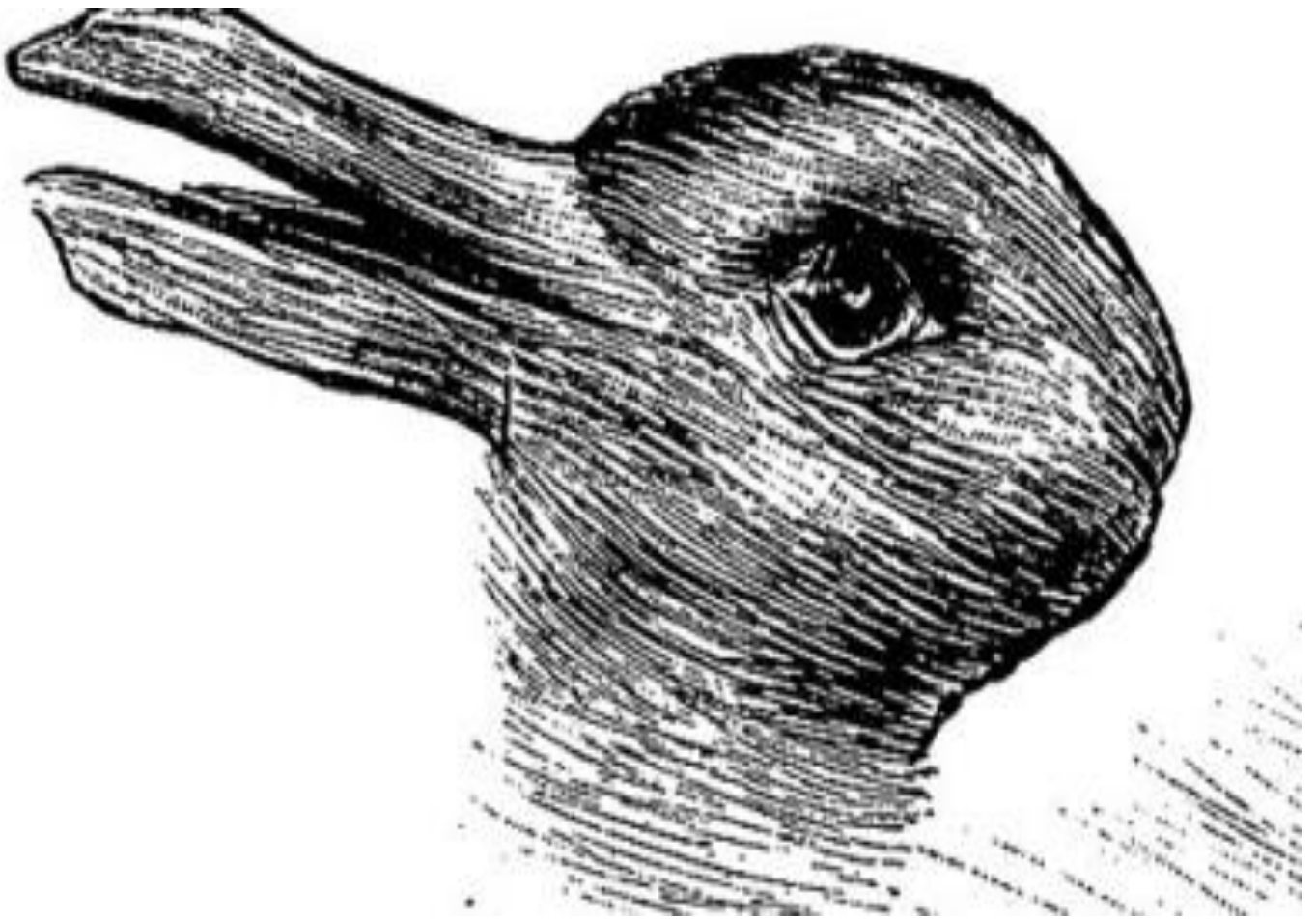
Image © Graphics Factory.com

<p>זה תמיד קורה לי</p>	<p>אני לא מסוגל להתמודד עם זה</p>
<p>לא הצלחתי במבחן, אני כישלון</p>	<p>הם אף פעם לא מקשיבים לי</p>
<p>אני בטוח לא אצליח</p>	<p>הם תמיד עושים לי בכוונה</p>
<p>אין גרוע מזה</p>	<p>כלום לא יסתדר כפי שאני רוצה</p>
<p>אם אעשה את זה, יקרה משהו רע</p>	<p>אם זה יקרה, בטוח יצחקו עלי</p>
<p>הגיעו אלי למסיבה רק כמה חברים, זה לא שווה בכלל</p>	<p>אני לא יכול לסבול את זה</p>
<p>כולם חייבים להסכים עם מה שאני אומר</p>	<p>איזה טקסט ארוך.... אני בטוח לא אבין כלום</p>

לא כולם.... רק חלק מ.....	עדיף ש.... אבל לא מחייב
זה ממש לא נעים ש.... אבל לא נורא....	גם אם אני צודק, לא כדאי לי
אני לא נביא ולא יכול לדעת בוודאות	לא תמיד..... רק לפעמים.....
אפשר להנות מ... גם אם	אני שווה תמיד
גם אם טעיתי, זה לא אומר שאני כישלון	גם אם זה נכון, לא שווה לי.....
כבר הסתדרתי בעבר	זה לא נעים אבל אני מסוגל להתמודד עם זה
לא נעים אבל לא נורא	גם אם לא הצלחתי הפעם, יהיו עוד אפשרויות
אני טוב בדברים מסוימים ופחות טוב בדברים אחרים	יש דברים יותר גרועים/קשים
לפעמים דברים קורים לא כפי שהייתי רוצה אבל אני יכול להסתדר עם זה	לא כולם חייבים להיות החברים שלי. גם אם אני רוצה









קבוצה 1: "אתה הולך עם חבר שלך ליד קבוצה של ילדים ושומע צחוק מאחוריך".

פרשנות: חשבתי שצוחקים עליי (מחשבה) ונעלבתי נורא (רגש),
חשבתי שהילד הזה תמיד צוחק עלי (מחשבה) וכעסתי עליו (רגש).
הלכתי לחבר הכי טוב שלי וסיפרתי לו שזה לא הוגן, תמיד הילד הזה צוחק עלי,
והחלטתי שאני לא אדבר עם הילד הזה יותר לעולם (תגובה).

קבוצה 2: "אתה הולך עם חבר שלך ליד קבוצה של ילדים ושומע צחוק מאחוריך".

פרשנות: חשבתי בהתחלה שהם צוחקים עליי (מחשבה)
אבל כשהסתובבתי ראיתי שהם מדברים ביניהם, והוא בכלל לא ראה שעברתי שם,
נראה היה שהם מספרים אחד לשני בדיחות (מחשבה),
נרגעתי וחשתי הקלה (רגש)
והמשכתי בדרכי וסיפרתי לחבר הכי טוב שלי מה שהיה (תגובה).

קבוצה 3: "הזמנתי למסיבה את כל הכיתה ורק חצי כיתה הגיעה".

פרשנות: הרגשתי עצב ואכזבה ואפילו התעצבנתי (רגש).
איך יכול להיות שאני מתאמץ כ"כ ואני תמיד מגיע למסיבות שמזמינים אותי ולמסיבה שלי לא הגיעו? (מחשבה),
הייתי שקט כל המסיבה, לא רקדתי ולא נהינתי מהאוכל והפעילות (התנהגות).
שאלתי בכעס את החברים למה אחרים לא באו? מה הם חשבו לעצמם? (תגובה)

קבוצה 4: "הזמנתי למסיבה את כל הכיתה ורק חצי כיתה הגיעה".

פרשנות: לרגע התאכזבתי (רגש)
אבל נזכרתי שהיום זה יום שלישי וזה יום שיש בו תנועות נוער ובכלל, החברים שבאמת חשובים לי הגיעו (מחשבה),
שמחתי במי שבא (רגש).
הייתה מסיבה מדהימה. נהינתי מהריקודים והפעילויות ומהאוכל הטעים (תגובה)

דפי עבודה על מחשבות משתלטות ומחשבות מעודדות ומודל אפר"ת

מחשבות משתלטות ← מחשבות שבדרך כלל קופצות לנו לראש כשאנחנו נתקלים בקושי, לא מצליחים או חוששים ממה. מחשבות אלו מוציאות לנו את החשק, מורידות את הביטחון העצמי ואת האמון בעצמנו וגורמות לנו להתמקד בחצי הכוס הריקה. למשל: לא הצלחתי במבחן, אני כישלון!

מחשבות מעודדות ← מחשבות מאוזנות יותר, שגורמות לנו להתמקד בחצי הכוס המלאה, במה שיש ובמה שטוב. מזכירות לנו מתי כן הצלחנו, מעודדות אותנו ונותנות תשובה למחשבות המשתלטות. למשל: גם אם לא הצלחתי הפעם, יהיו עוד אפשרויות.

מודל אפר"ת

מודל שמשקף איך ההתנהגות שלנו נובעת מהמחשבות והרגשות שמתעוררים בנו בסיטואציה שאנחנו נמצאים בה.

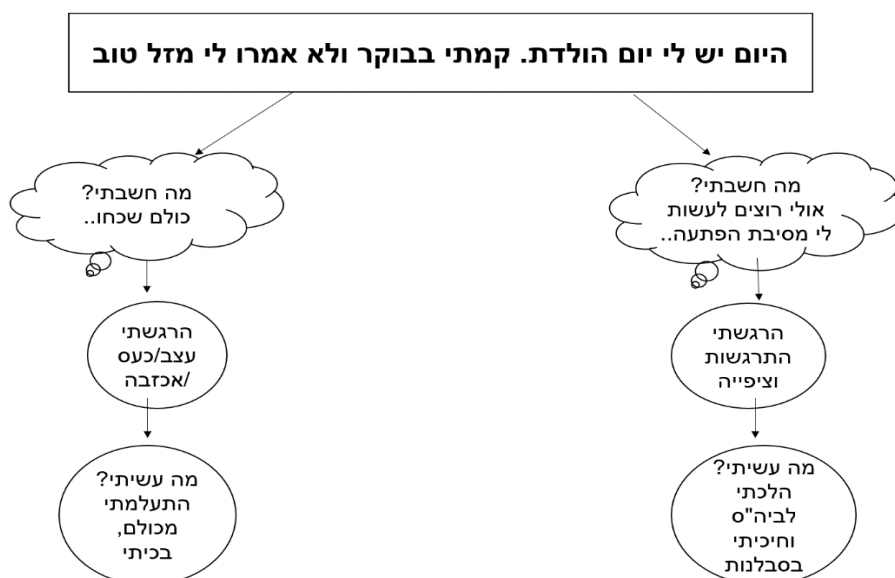
אירוע - אירוע אובייקטיבי שקורה במציאות.

פרשנות - איזו מחשבה מתעוררת אצלי בעקבות האירוע קשורה בפרשנות שלי לאירוע.

רגש - המחשבה מובילה לרגש, עוצמת הרגש משתנה בסיטואציות השונות.

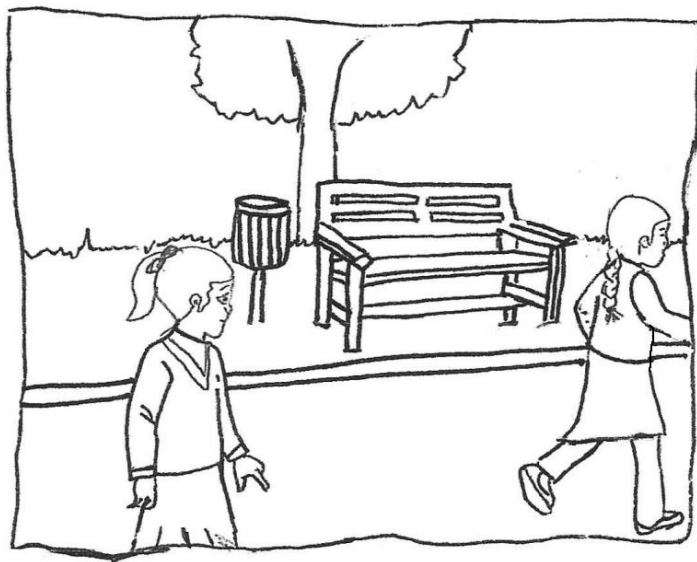
תגובה - הרגש שמתעורר משפיע על התגובה שלי ועל ההתנהגות שלי.

לדוגמא:



נתחו את האירועים הבאים לפי מודל אפר"ת, פעם אחת הציעו מחשבה משתלטת ופעם שניה הציעו מחשבה מעודדת.

אירוע 1: חברה מהכיתה עברה לידי ולא אמרה לי שלום



א. ניתוח האירוע:

פרשנות- מחשבה משתלטת: _____

רגשות+ עוצמה: _____

התנהגות: _____

ב. ניתוח נוסף לאירוע:

פרשנות- מחשבה מעודדת: _____

רגשות+ עוצמה: _____

התנהגות: _____

אירוע 2: הצבעתי בשיעור והמורה לא בחרה בי



א. ניתוח האירוע:

פרשנות- מחשבה משתלטת: _____

רגשות+ עוצמה: _____

התנהגות: _____

ב. ניתוח נוסף לאירוע:

פרשנות- מחשבה מעודדת: _____

רגשות+ עוצמה: _____

התנהגות: _____

אירוע 3: את הולכת ליד קבוצה של ילדות ושומעת צחוק מאחוריך



א. ניתוח האירוע:

פרשנות- מחשבה משתלטת: _____

רגשות+ עוצמה: _____

התנהגות: _____

ב. ניתוח נוסף לאירוע:

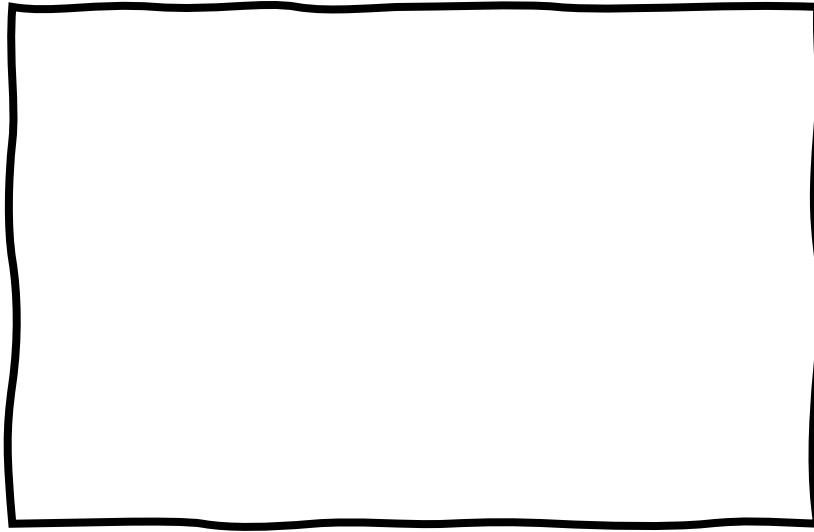
פרשנות- מחשבה מעודדת: _____

רגשות+ עוצמה: _____

התנהגות: _____

הציעו אתן אירוע נוסף שקרה לכן....

אירוע 4:



א. ניתוח האירוע:

פרשנות- מחשבה משתלטת: _____

רגשות+ עוצמה: _____

התנהגות: _____

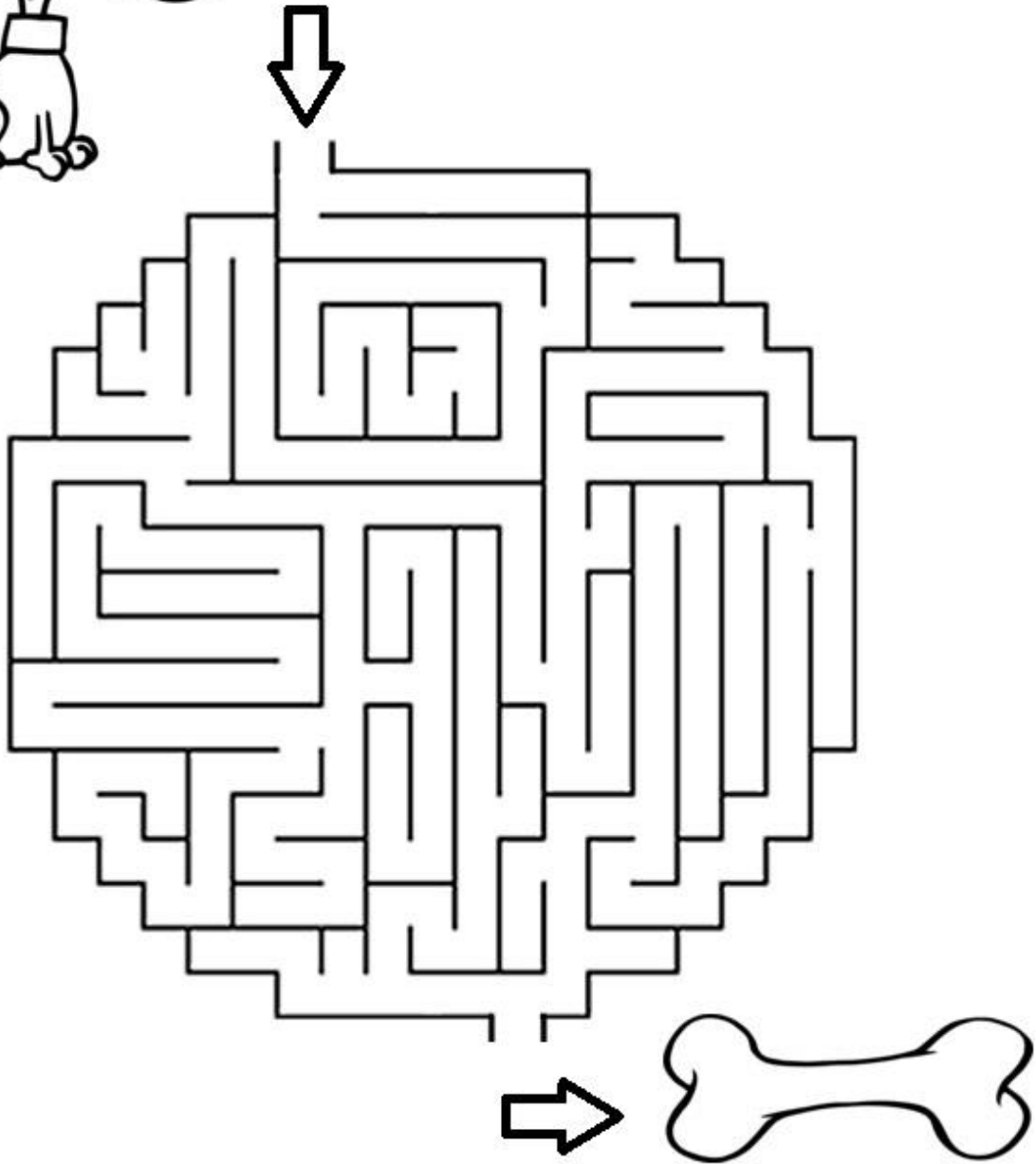
ב. ניתוח נוסף לאירוע:

פרשנות- מחשבה מעודדת: _____

רגשות+ עוצמה: _____

התנהגות: _____

שינוי במחשבה ← שינוי בהרגשה ← שינוי בהתנהגות



מקורות:

- לשנות באמת, נעמי דותן. 2018. הוצאת ניב.
- הפרוטוקול הגמיש, די"ר יעל שרון, שלי זאנטקרוך. 2018. הוצאת ניב.
- משחקים טיפוליים: לשחק באמ"ת (נעמי דותן, 2011), חלון טעות והזדמנות (פיתוח: מדי לין, ביבליותרפיסטית A.M.).
- ערכת חוסן לבית לקטנים - לגילאי גן - א-ב - מרכז חוסן ע"ש כהן-האריס, 2020.
- פנד"ה – מטי"ב