

איזדה זעם

הורס



משימה על פשוטה היא שרועת מאמץ.

בקש מכל חבריך כיצד לשמוע עני אמת את הנצחה ביותר ועבור בעת קושר עם העו שנתן לך או איך? תן לו כוונת זה תחילתו שו

יצירת קשר

שיתוף אשיות



הקטבנות לאמת היא מיומנות בסיסית.

הקטבנות לשחקן הכי מוכשר במשחק ושאל אותו איזה קלף הוא רוצה לקחת מסך.

התון עם הראש כך שיראה שאנחה קשוב לו ותן חיור.

איזה זעם הורס!

בין ויסות רגשי, שליטה עצמית ומיומנויות חברתיות

המשחק מיועד לילדים מגיל חמש.

מספר המשתתפים: 2-4

המשחק מכיל:

54 קלפי רגשות

50 קלפי מיומנויות חברתיות, ובהם משימות.

3 קלפי "סוללה" למיפוי חברתי

הקשר בין ויסות רגשי לשליטה עצמית ולקשיים במיומנויות חברתיות – רקע קצר למטפלים ולהורים

קשיים במיומנויות חברתיות יכולים לנבוע מסיבות מגוונות, ולעיתים אף משולבות, ואלו הן:

– קשיים על רקע ביולוגי (אספרגר, הפרעת קשב, SCD, הפרעת מצב רוח וקושי מולד לווסת רגשות)

– קשיים על רקע רגשי (חרדה חברתית, ביישנות וקושי לווסת רגשות)

– קשיים בשפה (קשיי שיום ושליפה)

– קשיים לווסת את ההתנהגות (שליטה עצמית נמוכה, קושי ביכולת לפתור בעיות, קושי בדחיית סיפוקים וסף תסכול נמוך)

– קשיים על רקע סביבה לא מקדמת (סביבה מזניחה, סביבה בעלת ערכים שונים ומודלינג של התנהגויות לא חברתיות)

יכולת ויסות רגשי

ויסות רגשי הוא היכולת לזהות את הרגשות שאנו חווים, להצליח להכיל את כולם, "נעימים" ו"לא נעימים" כאחד, ובמידת הצורך להשפיע על עוצמתם, על משך הזמן שלהם ועל הלביליות (התנודתיות) שלהם. ילדים מווסתים רגשית ידועים כילדים חברותיים יותר. הם נמצאים במדרג חברתי גבוה בשל יכולתם להבין טוב יותר במצבים חברתיים ולפתור בעיות במתינות. לעומתם, ילדים שמתקשים לווסת את רגשותיהם יתקשו להביא את כישוריהם החברתיים לידי ביטוי.

יכולת שליטה עצמית

יכולת ויסות רגשי טובה היא פעמים רבות הסיבה ליכולת שליטה עצמית טובה. זוהי מיומנות חשובה ואף הכרחית ליצירת קשרים חברתיים ולשמירה עליהם. ילדים בעלי יכולת שליטה עצמית תקינה מסוגלים לדחות סיפוקים, כלומר לבחור בהתנהגות שמצריכה יכולת איפוק, ואינה מתוגמלת מייד במטרה לקבל תגמול בהמשך (מבחן המרשמלו).

מיומנויות חברתיות

מיומנויות חברתיות הן היכולות והכישורים שבעזרתם הילד מבצע פעולה חברתית מסוימת או פותר משימות חברתיות, והן יביאו לתוצאות החברתיות שהילד מעוניין בהן (עדה בקר).

משחק זה מבוסס על שאלון מיומנויות חברתיות, שפיתחו ד"ר לינדה וגנר ואורית כספין. הוא כולל שש קטגוריות, ואלו הן:



- * ניהול שיחה - צבע **כתום**
- * התמודדות עם רגשות - צבע **ורוד**
- * פתרון בעיות ושליטה עצמית - צבע **צהוב**
- * יצירת קשר ושמירת קשר - צבע **ירוק**
- * משחק חברתי - צבע **סגול**
- * התנהגות חברתית - **כחול**

מטרות המשחק

- זיהוי יכולת ויסות רגשי
- תרגול שליטה עצמית
- זיהוי ותרגול של 50 מיומנויות חברתיות

ומי המנצח?

הראשון שמצליח ליצור שר  רות של שישה רגשות בסיסיים.

הוראות המשחק

1. מערבבים כל חבילת קלפים בנפרד, ומניחים אותה במרכז השולחן.
 2. המשתתף הצעיר ביותר פותח במשחק. הוא לוקח קלף מערימת קלפי הרגשות, ומניח אותו בגלוי לפניו, באופן ששאר המשתתפים המשתתפים יכולים לראות אותו.
- לפני המשתתף עומדות שתי אפשרויות: להחליט אם להמשיך במשחק ולקחת עוד קלף או לסיים את תורו.
- * אם הוא בוחר לסיים את תורו, עליו לקחת קלף מחבילת קלפי המיומנויות החברתיות ולבצע את המשימה המופיעה בו, והתור עובר לשחקן הבא.
 - * אם הוא בוחר להמשיך במשחק, עליו לשלוף עוד קלף מחבילת קלפי הרגשות. אם הקלף שהוא שולף זהה לקלף שקיבל קודם לכן, עליו להחזיר לקופה את כל הקלפים שקיבל באותו התור.
 - * אם המשתתף שולף את קלף הזעם –  – עליו להחזיר לקופה את כל הקלפים שברשותו. (אם יש ברשותו סדרה מלאה, היא נשארת אצלו).
- אם המשתתף לקח עוד קלף של רגש, שאינו זעם ולא זהה לקלף רגש אחר שנלקח באותו התור, הוא יכול שוב לבחור: או לקחת עוד קלף רגש מחבילת קלפי הרגשות או לקחת קלף מיומנות חברתית.

המנצח: מי שישיש ברשותו שתי סדרות של שישה רגשות שונים.

הערה: אפשר לשחק את המשחק עם ילדים צעירים מגיל ארבע ללא קלפי המיומנויות החברתיות.



מיפוי מיומנויות חברתיות

באמצעות קלפי ה"סוללה" אפשר למפות את המיומנויות החברתיות באופן הזה:
יש לי המון – אני שולט במיומנות זו.
יש לי חלקית – אני שולט במיומנות זו באופן חלקי.
אין לי מספיק – איני שולט במיומנות זו.



מניחים על השולחן את שלושת קלפי ה"סוללה" בסדר הזה מימין לשמאל: קלף יש לי המון, קלף יש לי חלקית וקלף אין לי מספיק. המשתתף יניח כל קלף מקלפי המיומנויות שבמשחק על אחד משלושת קלפי ה"סוללה" לפי שליטתו באותה מיומנות. לדוגמה, אם המשתתף משתמש במיומנות פרגון ויודע לפרגן לחבריו, הוא יניח את קלף הפרגון על הסוללה המלאה. אם הוא במיומנות של יצירת קשר ומתקשה ליצור קשרים חדשים, הוא יניח את קלף יצירת הקשר על הסוללה האדומה. אם השחקן יודע במידה בינונית להביע אמפתיה, הוא יניח את קלף האמפתיה על הסוללה האמצעית. לאחר מכן אפשר לבחון כיצד המשתתף משתמש במיומנויות שיש לו בחיי היום-יום, וכיצד ביכולתו לתרגל את המיומנויות הדורשות שיפור.

* להרחבת השיח אפשר לשאול את המשתתפים את השאלות האלה:

– אילו מיומנויות חברתיות אתם מכירים?

– אילו מיומנויות חברתיות יש לילדים שיש להם חברים? אילו מיומנויות חברתיות הייתם רוצים שיהיו לכם? אילו מיומנויות חברתיות אתם חושבים שיש במשפחה שלכם? איזה מיומנות חברתית יש לאימא שהייתם רוצים שתהיה לכם? איזו מיומנות חברתית יש לאבא שהייתם רוצים שתהיה לכם?



מאחלת לכם הנאה,
שלי

איזה זעם הורס – מיומנויות חברתיות

שיחה	בתחילת הדרך	לאורך הדרך	לקראת השגת היעד	לאחר השגת היעד
יצירת קשר עין	אינו מסתכל מיוזמתו	מסתכל בעקבות פנייה שמיית	לעיתים מסתכל על הדובר / לא תמיד מביט בעיניים של הדובר	מביט בעיניים של הדובר בספונטניות במהלך כל השיחה
משתמש במחוות שמביעות הקשבה (הנהון, הבעות פנים)	אינו משתמש	משתמש לעיתים בסיטואציות שמובנות לו / בתקשורת עם מבוגר	משתמש לעיתים קרובות בסיטואציות ספונטניות	משתמש באופן קבוע
ייזום פנייה ספונטנית	אינו פותח בשיחה או פותח בשיחה בנושא אחר לגמרי	פותח בשיחה בתחומי העניין שלו	פותח בשיחה מתוך התעניינות באחר	פותח בשיחה עם אחרים שאינם מוכרים
הצטרפות לשיחה בלי לסטות מהנושא	אינו מצטרף מיוזמתו	מצטרף בסיטואציות מסוימות (לפי גודל הקבוצה או נושא השיחה, למשל)	מצטרף לשיחה בסיטואציות מגוונות	מצטרף לשיחה באופן ספונטני ומתאים
סיום שיחה באופן מותאם	אינו מסיים, "נעלם"	משתמש במשפטי סיום מוכרות / חוזרות בסיטואציות	משתמש במשפטי סיום מתאימים בסיטואציות מגוונות	יודע לסיים שיחה באופן מתאים
גילוי עניין באחר	אינו מגלה עניין באחר	מגלה עניין באחר רק בהקשר מסוים	מגלה עניין באחר באופן חלקי	מגלה עניין באחר

© כל הזכויות על השאלון שייכות לד"ר לינדה וגר ולעינת כספין.

שיחה	בתחילת הדרך	לאורך הדרך	לקראת השגת היעד	לאחר השגת היעד
שיתוף בחוויה אישית	אינו משתף	משתף אחרים כששואלים אותו	משתף, אך לא חוויות רגשיות	משתף בחוויות אישיות באופן המותאם לקרבה החברתית
שואל שאלות במהלך השיחה	אינו שואל / שואל לא לעניין	משתמש באותה שאלה למצבים רבים	שואל שאלות קונקרטיות	שואל בהתאם למהלך השיחה
הבעת דעה	מביע דעה שכבר נאמרה	מביע דעה בקצרה / קונקרטי	מביע דעה בסיטואציות מסוימות	מביע דעה אישית בסיטואציות מגוונות
מתחשב במרחב האישי של המאזין	אינו מתחשב, קרוב מדי, נוגע פיזית / רחוק מדי	מתחשב בעזרת הנחיה ותיווך	מתחשב לפעמים / מתחשב רק בחלק מן המאזינים	שומר על מרחב אישי שמתאים למאזין
דיבור מתחשב באחר	אינו מקפיד, מדבר הרבה ובפירוט יתר בלי להתחשב באחר	מדבר באופן מותאם לאחר שמתווכים לו את הסיטואציה	מקפיד לדבר באופן מותאם בחלק מהסיטואציות	מקפיד על משך דיבור שמעיד על התחשבות באחר
מתאים את עצמו לתוכן השיחה	אינו מתאים את עצמו, מדבר על נושאים שמעניינים רק אותו	מתאים את עצמו בעזרת תיווך	מתאים את התוכן בחלק מהסיטואציות	מתאים את דבריו לתוכני השיחה
משתמש במילות נימוס ובמחוות	אינו משתמש / ממעט להשתמש	משתמש בסיטואציות מסוימות	משתמש בסיטואציות מגוונות	משתמש בספונטניות בהתאם לסיטואציה

פתרון בעיות ושליטה עצמית	בתחילת הדרך	לאורך הדרך	לקראת השגת היעד	לאחר השגת היעד
מגדיר קושי שנתקל בו	אינו מגדיר	מגדיר בצמצום (מילה או שתיים)	מגדיר בסיטואציות מזכרות	מגדיר ומוסר פרטים עליו
מידת התגובה לקשיים	מגיב בעוצמה קיצונית	ממתן את תגובתו לאחר הכנה מראש או תיווך	מגיב בעוצמה מתאימה בחלק מהסיטואציות	מתייחס לקושי באופן פרופורציונלי ומותאם
מבקש עזרה באופן יעיל (מתייחס לזמן, למקום ולאדם)	אינו מבקש עזרה	מבקש עזרה באופן לא יעיל	לעיתים מבקש עזרה באופן יעיל	מבקש עזרה באופן יעיל
מגיב בהתאם לשינויים	מתקשה להתמודד עם קשיים	פותר באמצעות גורם חיצוני, המציע לו אפשרויות	מסוגל לפתור חלק מהבעיות בספונטניות	מסוגל להתמודד ולפתור בעיות ביעילות
קבלת אחריות	אינו מביא בחשבון את ההשלכות, מתייחס לזמן שקורים בו הדברים	מעריך את ההשלכות רק כאשר גורם חיצוני מתאר אותן	מעריך את השלכות הפתרון בחלק מהסיטואציות	מעריך בספונטניות את השלכות הפתרון שבחר
מנבא מצבים שמקשים עליו ומתנהל בהתאם	אינו מסוגל להתייחס למצבים עתידיים	בעזרת תיווך יכול להיערך למצבים שמקשים עליו	יכול להיערך למצבים שמקשים עליו רק אם חווה אותם בעבר	מסוגל לנבא ולהיערך למצבים שמקשים עליו

לאחר השגת היעד	לקראת השגת היעד	לאורך הדרך	בתחילת הדרך	פתרון בעיות ושליטה עצמית
מפעיל שיקול דעת גמיש בהתאם לסיטואציה	מפעיל שיקול דעת במצבים שמוכרים לו	מסוגל לבחור כאשר מציגים לו את השיקולים	מגיב באימפולסיביות	חשיבה לטווח ארוך
מסתגל לשינוי ומגיב באופן הולם	מסתגל לשינוי בחלק מהמצבים	מגיב לשינוי במתינות	מגיב לשינוי בעוצמה קיצונית (התפרצות, הימנעות, אי-שקט תנועתי)	שליטה בתגובות

לאחר השגת היעד	לקראת השגת היעד	לאורך הדרך	בתחילת הדרך	רגשות
מבטא מילולית ובאופן מותאם	מבטא בסיטואציות מסוימות	מבטא באופן גופני מותאם: בכי, צעקה, צחוק	אינו מבטא, נמנע, עוקף	מבטא את רגשותיו בהתאם לסיטואציה / בהתייחס לעצמו (עייף, רעב, כועס, שמח, מודאג)
מזהה ומתנהג בהתאם	מזהה בסיטואציות מסוימות	מזהה כאשר רגשות הזולת בולטים	אינו מזהה	מזהה את רגשות הזולת
מפרש רמזים להתרחשות	מפרש רמזים בולטים בהתאם להתרחשות	מפרש רמזים בולטים, אך לא תמיד באופן המתאים להתרחשות	אינו מתייחס לשפת גוף ולרמזים	מפרש רמזים של התנהגות רגשית (הבעות פנים, טון דיבור, תוכן מילולי) בהתאם להתרחשות
מגיב באופן הולם בכל ההתרחשויות	מגיב באופן ובעוצמה מתאימים בסיטואציות מוכרות	מגיב באופן הולם בעזרת תיווך	מגיב בעוצמה קיצונית ללא קשר להתרחשות	מגיב באופן הולם להתרחשות בעלת תוכן רגשי (קושי לימודי, הפסד, קושי חברתי, מתח, חרדה)
משך התגובה מתאים להתרחשות	ממתן בחלק מהסיטואציות	ממתן בעזרת תיווך	אינו ממתן	ממתן את משך תגובותיו הרגשיות

יצירת קשר ושמירה על קשר	בתחילת הדרך	לאורך הדרך	לקראת השגת היעד	לאחר השגת היעד
יצר קשר	אינו מתייחס לחבר	יצר קשר לספק את צרכיו	יצר קשר (פונה בשם), מקיים שיחה חברתית ראשונית ("מה אתה עושה?")	יצר קשר באופן ספונטני ומותאם
יצר קשר מובחן	אינו מעדיף ילדים מסוימים	מגלה עניין בילדים הקרובים אליו פיזית	מגלה עניין בילדים המספקים את צרכיו (עוזרים, משאילים)	מגלה העדפה לילדים עפ"י תחומי התעניינות או תכונות
מתייחס לחברות בגמישות	רואה בחבר רכוש השייך לו (אינו מסכים שהחבר משחק עם ילד אחר)	רואה בחבר ממלא את רצונותיו מילוי מוחלט	מסוגל להתחלק בחברות	מסוגל להתייחס ל"אחרות" של החבר
משתמש באסטרטגיות יעילות ליצירת קשר	אינו מפעיל שיפוט, נענה להצעות היכולות לפגוע בעצמו	משנה את דעתו בהתאם לדעת החברים	יצר קשר עם מגוון ילדים ללא ויתור מוחלט על דעותיו	מפעיל שיפוט בהתאם לסיטואציה ביצירת קשר
משמר קשר חברתי	שומר על קשר בזמן פעילות משותפת, ולא מחוצה לה.	שומר על קשר כל עוד "מתאים לו"	שומר על קשר לזמן קצר (מחליף חברים בתדירות רבה)	שומר על קשר חברתי לאורך זמן בדומה לבני גילו
מוותר או עומד על שלו	מוותר / עומד על שלו באופן לא מותאם ונוקשה	מוותר/ עומד על שלו לאחר תיווך	מצליח לוותר / לעמוד על שלו רק לעיתים רחוקות	מצליח לוותר/ לעמוד על שלו בצורה גמישה ומותאמת

משחק	בתחילת הדרך	לאורך הדרך	לקראת השגת היעד	לאחר השגת היעד
מביע עניין ממשחק חברתי	אינו מגלה עניין / מגלה עניין מועט	מגלה עניין – מתקרב פיזית, צופה	מגלה עניין במשחקים מוכרים – מתייחס מילולית (מעודד, שואל, מציע)	מגלה עניין במשחקים חברתיים
איזון בין רצונות האחר לרצונותיו	אינו מאזן בין רצונותיו לרצונות האחר	מתחשב באחר רק במקרים קיצוניים / מביע את רצונותיו רק לעיתים רחוקות	איזון חלקי בין רצונותיו לרצונות האחר	מאזן בצורה טובה בין רצונותיו לרצונות האחר
משתתף בפעילויות ספונטניות	אינו משתתף בפעילויות חברתיות / ממעט להשתתף	משתתף פסיבי, צופה	משתתף בפעילויות מסוימות	משתתף בפעילויות חברתיות ולימודיות ספונטניות
מגלה הבנה בחוקי המשחק	מתקשה להבין את חוקי המשחק	מגלה הבנה במשחקים פשוטים	מגלה הבנה במשחקים הבנויים מכמה שלבים	מגלה הבנה ופועל במשחקים מורכבים, רבי פעולות
יזום פעילות חברתית	אינו יזום / ממעט ליזום	יזום בפעילויות מובנות	יזום בפעילויות מוכרות	יזום פעילות ללא בעיה
שומר על כללי המשחק	אינו שומר / מתקשה לשמור	שומר במשחקים שיש להם חוקים מעטים	שומר במשחקים מוכרים	שומר על כללי המשחק בכל המשחקים
התמודדות ראויה בהפסד ובניצחון	מתקשה להפסיד, מרגיש תסכול וחוסר אונים / כאשר מנצח מתגרה במשתתפים	מתקשה להתמודד עם הפסד או עם ניצחון כאשר ישנם משתתפים רבים או בקבוצה גדולה	מצליח להפסיד או לנצח באופן ראוי כאשר המשחק מתנהל מול חברים קרובים או בני משפחה	מתמודד באופן ראוי עם הפסד או עם ניצחון בצורה הוגנת ונעימה

מגלה יכולת גמישות במהלך המשחק	מגלה גמישות במשחקים מוכרים	מגלה גמישות בסיטואציות מובנות	פועל בנוקשות	מגלה יכולת גמישות במהלך המשחק
עובר בגמישות ממשחק למשחק	עובר בגמישות ממשחק למשחק במשחקים מוכרים	עובר ממשחק למשחק בסיטואציות מובנות	מגלה קושי לעבור ממשחק למשחק	עובר בגמישות ממשחק למשחק

התנהגות חברתית	בתחילת הדרך	לאורך הדרך	לקראת השגת היעד	לאחר השגת היעד
כנות	מרבה להמציא ולסלף דברים	מתקשה להביע עמדה הסותרת את עמדת חבריו	מביע את עמדתו הייחודית כאשר מרגיש בטוח	מביע כנות בכל מצב
פרגון	אינו מפרגן	מפרגן כשמתבקש	מפרגן באופן חלקי	מפרגן באופן מותאם
סובלנות	אינו סובלני לאחר	סובלני במידה מועטה	מגלה סובלנות לאחר	מגלה סובלנות
קבלת סליחה ובקשת סליחה	אינו מבקש סליחה, ואינו מסוגל לסלוח לאחר	מבקש סליחה, אך אינו סולח	סולח רק לאנשים קרובים, ומבקש סליחה רק מהם.	מבקש סליחה וסולח בהתאם לסיטואציה ולחומרתה
פירוש נכון של סיטואציות חברתיות	אינו מצליח לפרש סיטואציות חברתיות באופן הולם לגילו	אינו מצליח לגלות הבנה לעיתים קרובות	מצליח במצבים של אחד על אחד	מצליח להבין סיטואציות חברתיות באופן המותאם לגילו



למוצרים נוספים של המרכז לוויסות רגשי ניתן להיכנס לאתר שלי:

www.cbt4u.co.il

המרכז
לוויסות
רגשי

