

סדר הפרוטוקול

מפגשי היכרות: אני והסביבה שלי

היכרות עם כל ילד וילדה מתוך מטרה להעמיק את הקשר ולהכיר חלקים שונים בילד/ה, כמו חוזקות, כוחות וקשיים. נתחיל בהיכרות אישית, היכרות עם המשפחה, עם החברים ועם וסביבת המגורים. חוברת עמודים 1-7.

רגשות:

בחלק זה אנו מעמיקים בעולם הרגשי.

שלב א: מכירים את תפקידי הרגשות הבסיסיים, על מנת להבין את הצורך בלהרגיש רגשות.

שלב ב: אנו חוקרים עם הילדים אילו רגשות יש בעולם? אילו רגשות הילדים מכירים.

שלב ג: אנו עוסקים ברגשות האישיים של המשתתפים - אילו רגשות הם מרגישים ביום יום.

שלב ד: זיהוי עוצמות רגשיות, מתוך הבנה כי אנו מרגישים רגשות שונים בעוצמות שונות וניתן להגביר או להפחית את עוצמת הרגשות בהתאם למטרה שלנו.

שלב ה: הבנה כי יש לנו רגשות מתערבבים וניתן להרגיש מספר רגשות בו זמנית.

שלב ו: הבעה רגשית בלתי מילולית ותקשורת מקרבת. מתוך החשיבות הגדולה להכיר בכך שאנו קולטים את המסר שמועבר באמצעות מבט הפנים, טון הדיבור ומונחות הגוף ולווא דווקא את המסר המילולי.

בשלב הבא אנו עוברים לעבודה על כל רגש בנפרד. חשוב לציין ששלב זה יכול להיות כסיכום עבודה על זיהוי רגשות, או כשלב סיכום הטיפול / המפגשים.

בחוברת עמודים 8-18, כרטיסיות 'רגשות'.

תחושות:

בחלק זה אנו מכירים את תחושות הגוף השונות ואת החשיבות הגדולה שיש בזיהוי תחושות הגוף וחיבורים לרגש.

שלב א: הסבר פסיכוכינזי על תפקיד התחושות הגופניות. מהן התחושות הגופניות באופן כללי והמשמעות שלהן בחיי היום-יום.

שלב ב: הכרות עם מגוון התחושות באופן כללי.

שלב ג: הכרות עם התחושות הגופניות של כל משתתף באופן אישי.

שלב ד: חיבור התחושה הגופנית לרגש.
בחוברת עמודים 19-26, כרטיסיות 'תחושות הגוף'.

מחשבות:

בחלק זה אנו עובדים על זיהוי מחשבות והכרות עם עיוותי החשיבה.
שלב א: הסתקרנות בשאלה מהי מחשבה והסבר פסיכוכינוכי על מחשבה אוטומטית.
שלב ב: זיהוי מגוון מחשבות נעימות ולא נעימות.
שלב ג: הכרות עם מגוון טכניקות לוויסות רגשי.
שלב ד: חיבור בין רגש למחשבה, והבנה כי המחשבה משפיעה על הרגש וייתכן גם הפוך.
שלב ה: הכרות עם המושג 'משקפי עיוותי חשיבה', הכרות עם עיוותי חשיבה רגשיים.
שלב אחרון: הפרכה קוגניטיבית. בחינת אפשרויות להסרת משקפי עיוותי חשיבה.
בחוברת עמודים 37-45, כרטיסיות 'מחשבות'.

מיינדפולנס:

בחלק זה של העבודה אנו מכירים מספר טכניקות של קשיבות, שנועדו לעבודה עם ילדים. מטרת השילוב של כרטיסיות מיינדפולנס בתוך העבודה על ויסות רגשי היא הרחבת המודעות לחוויה הרגשית, תוך כדי שימת לב למה שקורה כאן ועכשיו בצורה לא שיפוטית.

כרטיסיות 'מיינדפולנס'.

טכניקות לוויסות רגשי:

עולם הרגשות הוא עולם רחב, מעמיק ומעניין. ללא רגשות, החיים שלנו היו חסרי משמעות ועניין. מטרת העבודה של המארז לוויסות רגשי היא קודם לאפשר לנו להרגיש. רק אחרי שנוכל לזהות את הרגשות שלנו ולהצליח להרגיש אותם באופן מלא, נוכל להעמיק ולבחור באילו טכניקות אנו רוצים להשתמש ומתי. מומלץ לשלב את הכרטיסיות בכל שלבי הטיפול כ'עזרה ראשונה' לחיות חיים מלאים ולהצליח לנהל את הרגשות שלנו באופן מושכל ומותאם למציאות.

כרטיסיות 'טכניקות התמודדות'.

תפקיד הרגשות – מה הרגש מיידע אותי

מה תפקידו של כל רגש בחיים שלנו? למה אנחנו מרגישים פחד? למה אנו מרגישים עצב? כל הרגשות נועדו לעזור לנו להתמודד עם החיים ולשרוד. לכל רגש תפקיד אחר:

הפחד מיידע אותנו ואת הסביבה שיש סכנה;

הכעס מזהיר שמישהו רוצה לחצות את הגבול שלנו, והוא מאפשר לנו להיות אסרטיביים; **האהבה** מיידעת אותנו עם מי נרצה להמשיך את החיים שלנו;

העצב מיידע אותנו שדבר שחשוב לנו איננו עוד;

ההפתעה מיידעת אותנו שמישהו פה השתנה,

הגועל מיידע אותנו שמישהו עשה משהו לא מוסרי או שיש משהו רעיל.

מטפל: "הרגש הוא חבר טוב, כן הוא מיידע אותנו מה קורה בחוץ ואיך אנו מרגישים בפנים עמוק בלב כלפי מה שמתרחש בחוץ. החבר הזה אומנם לפעמים מיידע אותנו לגבי דברים לא נעימים ואנו מרגישים רגשות לא נעימים, אך חשוב לשים לב. למשל בואו נראה כעס מה הוא אומר לנו? והפתעה מה אומר לנו רגש ההפתעה?"

נסו לדייק את המסרים של הרגשות כך שיתאימו להגדרת התפקיד שלהם, וזאת באמצעות שאלות כמו "מתי אנחנו כועסים? על מי אנחנו כועסים? מה זה אומר לנו? מה זה אומר למי שאנו כועסים עליו? האם זה עוזר לנו להעמיד גבול? אם לא נכעס מה יקרה? איך האחר ידע מהם הגבולות שלנו?"



עוצמות רגשיות

מפגש 7

חוברת עמודים 12-13: עוד שלב בעבודה על רגשות הוא השלב שבו אנו בוחנים את העוצמות של הרגשות שאנו חווים. לאחר שהבנו מהי עוצמת הרגשות שלנו, ניגש לווסת אותם. נעשה זאת בדיוק כשם שמווסתים טמפרטורה של חדר כלשהו על ידי שימוש במזגן או ברדיאטור. עוצמת הרגש נמדדת בין 1-10 כאשר אנו מסוגלים לשאת את החוויה הרגשית עד עוצמה מסוימת, ואם הרגש 'עובר את הגבול', אנו מגיבים במהירות ובלי לחשוב. לכן חשוב לשים לב וללמוד טכניקות לוויסות רגשי.

מטפל: "בואו נדמיין את הרגשות במד 0-10. 0 זה בכלל לא מרגיש ו-10 הוא רגש בעוצמה הכי גבוהה. אז אני אספר לכם על כך שכעסתי מאוד כי משהו נדחף לפניי לתור בסופר. אמרתי לעצמי שהוא חנוף והוא לא רואה אותי והרגשתי כעס בעוצמה 5. מי רוצה להוסיף 'אש למדורה' ולהרגיז עוד קצת? ומי רוצה להרגיע אותי ולהפחית את עוצמת הרגש? מי יכול להשפיע על עוצמת הרגש שלנו? מה יכול להשפיע על עוצמת הרגש שלנו? בואו נשמע עוד סיפור וננסה להזיז את מד הרגש..."

עוצמת הרגשות

כרטיסייה זו מאפשרת לנו לתרגל זיהוי עוצמות רגשיות שחווינו במהלך היום. אפשר לבקש מהילדים ליצור כרטיסייה זהה ולסמן בכל יום אילו רגשות הם הרגישו ובאיזו עוצמה, ואולי גם להוסיף עוד רגש לרגשות שבכרטיסייה.

מטפל: "אני רוצה שהשבוע נשים לב לעוצמת הרגשות שלנו. אפשר לדוגמה לבחון את השבוע האחרון. מה, לפי דעתכם, הרגשתם ובאיזו עוצמה? בואו נראה כיצד תרגישו עד המפגש הבא. עליכם לסמן את הרגשות ואת עוצמתם."

אילו רגשות הרגשתם היום? בחרו את עוצמתם:

	שמחה	עצב	אהבה	כעס	פחד
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

פחד

כרטיסייה זו מאפשרת לספר סיפור על הפחד ולאפשר שליטה מסוימת על הרגש מתוך מקום של שינוי עוצמתו באמצעות סיפור. עושים זאת על ידי שאלת שאלות: כאשר הילד מתחיל לספר על משהו מפחיד, נוכל לבקש להוסיף לסיפור משהו מפחיד יותר, שייצור פחד בעוצמה גבוהה יותר. ועכשיו העורך של הסיפור רוצה להפחית את עוצמת הפחד. מה נוכל לעשות כדי להפחית את עוצמת הפחד? מטפל: "בוא נדמיין סיפור על פחד אפשר להתחיל בפעם אחת לפני... פגשתי ב... / שמעתי ש... וזה ממש הפחיד אותי כי... ואז קרה משהו... והרגשתי ממש את הפחד שלי בלב וב... והחלטתי שאני... כדי שאני אפחד פחות, אז הלכתי ל... התקשרתי ל... ובקשתי ש... זה עזר לי והרגשתי..."

פחד
ספרו סיפור על הפחד שלכם:
רשמו את המחזים שלכם בסדר על פי עוצמתם:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

כעס

רגש הכעס נחוזה פעמים רבות כרגש עוצמתי, אך חשוב לתת מקום לעוצמות השונות של הרגש. בכרטיסייה זו הילדים מתבקשים לחשוב על העוצמות השונות של הכעס, למיין אותן, ואחר כך להתחיל להשתמש בטכניקות שמאפשרות לנו להגביר את עוצמת הכעס או להחליש אותה. חשוב לשים לב כיצד מגבירים ומפחיתים את עוצמת הרגש. מטפל: "רגש הכעס הוא רגש אסרטיבי; רוצה להגיד למשהו פה שהוא חצה את הגבול. אבל, לפעמים אנחנו מוציאים אותו בגדול מדי ואז הוא לא תמיד משיג את המטרה של הצבת גבול. אז צריך לראות איך להוציא אותו ובאיזו עוצמה. בואו נרשום מה גורם לנו להרגיש קצת כעס? ומה גורם לנו להרגיש כעס בעוצמה בינונית? ועכשיו בואו נפגוש את הכעס הכי גדול שלנו, מה גורם לנו להרגיש כך?" "חשוב לדעת גם שרגש הכעס הוא שובב לא קטן, כי לפעמים הוא מסתיר מאחוריו רגש אחר בכלל כמו רגש הקנאה שלא תמיד רוצה להופיע. אילו עוד רגשות אתם מכירים שיכולים להסתתר מאחורי הכעס? אילו רגשות לפעמים מסתתרים מאחור? ואולי לפעמים הכעס גם מסתתר לו מאחורי רגש אחר? מכירים מצב כזה?"

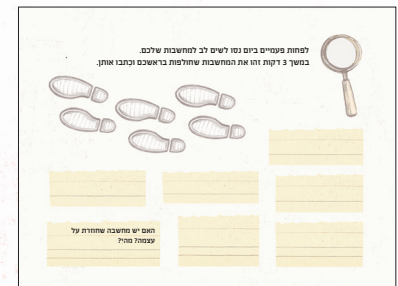
כעס
תארו את הכעס שלכם בשלוש עוצמות שונות:
טעמות 10-8
טעמות 7-5
טעמות 4-2

חוברת עמודים 28-29: תחילת העבודה על החלק הקוגניטיבי מעלה שאלה, שלא בטוח שהילדים נשאלו בעבר: מהי מחשבה? אפשר להרחיב את השיח באמצעות שאלות העוסקות בזיהוי מחשבות ובהתמודדות איתן, כגון מה זה אומר ללכוד מחשבות? האם אפשר ללכוד מחשבות? איך? למה הילד בקטע אוהב ללכוד בעיקר מחשבות טובות? ספרו על מחשבה נעימה, ועל מחשבה מצחיקה! ומהי מחשבה מפחידה? האם יש עוד מחשבות שגורמות לרגשות אחרים? מטפל: "מי רוצה לשתף בהסבר שלו על המושג מחשבה? אם הייתם צריכים לכתוב הגדרה בוויקיפדיה על המילה מחשבה מה הייתם כותבים? בחוברת כתוב שדווקא כשהילד מנסה להיאבק במחשבה, היא בוחרת להישאר. למה זה קורה? בואו ננסה לא לחשוב על משהו, קחו דקה... מה קרה? למה? אז מה זה אומר לנו? עכשיו שאתם מבינים מה קורה כשמנסים לסלק מחשבות ושכל ניסיון לסלק את המחשבה רק מגביר את הנוכחות המעצבנת שלה, מה עושים כדי להתעלם? מה הייתם מייעצים לחבר טוב שלכם לעשות עם המחשבה? מה הייתם מייעצים לילד מעצבן לעשות עם המחשבה?"

שימת לב למחשבות

שימת לב למחשבות היא טכניקה ראשונית בעבודה עם מחשבות. גשש המחשבות שם לב למחשבות שחולפות לנו בראש. המטרה הראשונית בעבודה על זיהוי מחשבות היא להבין כי יש לנו המון מחשבות שעוברות לנו בראש בכל שנייה וניתן לשים לב אליהן אך כמובן שלא נצליח להתמקד בכולן.

מטפל: "בואו ניקח שתי דקות בלבד ונשים לב למחשבות שחולפות לנו בראש, לאחר מכן נכתוב אותן. מה חלף לנו בראש? האם הצלחנו לשים לב לכולן? האם אפשר להכניס לראש מחשבות? האם ישנן מחשבות שחזרו על עצמן? סמנו את המחשבות למחשבות בהווה, מחשבות לעתיד ומחשבות ששייכות לעבר. איפה הכי הרבה מחשבות? האם הצלחנו?"



אפשר לצלם לילדים ולהניח מעל קופסת נעליים, מצד אחד לכתוב את הדברים שיכולים להגביר את הנעימות שלי ומצד שני לבחור רגש לא נעים ולרשום את הדברים שמפחיתים את הרגש הלא נעים שלי כשהוא בעוצמה גבוהה. אפשר לעשות חריץ בתוך הקופסה ולהכניס לחריץ את הטכניקות שאני משתמש/ת בהן. ניתן להשתמש כפתיחה לתרגילי הוויסות, אך מומלץ יותר לשימוש בסיום התהליך כמתנת סיום.

שלט הרגשות

כרטיסיית 'שלט הרגשות' נועדה לאפשר לנו לבנות את השלט הרגשי שלנו. למעלה כותבים את שם הרגש, במלבנים הכתומים כותבים את המחשבות שמלוות את הרגש, ומתחת יש כפתורים לוויסות, כמפורט להלן:

ווליום: מנמיכים את עוצמת המחשבות כאילו שומעים את המחשבה בשקט.

כפתור החלפת ערוץ: מאפשר לנו להחליף ערוץ או מחשבה במוח למחשבות נעימות.

כפתור עצור: מאפשר לעצור את רצף המחשבות.

כפתור דיבור פנימי: מאפשר לנו להשתמש במשפט מחזק.

כפתור קדימה: מאפשר לנו להסתכל בתוצאה.

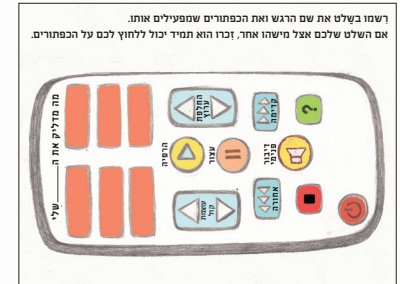
כפתור אחורה: מאפשר לנו להיזכר בחוויה רגשית זהה ולבחון כיצד פעלנו.

כפתור סימן שאלה: מאפשר לנו להציב סימן שאלה על המחשבה.

כפתור כיבוי: מאפשר לנו לצאת מהסיטואציה.

מובן שכל ילד או ילדה יכולים לבחור להשתמש בכפתורים לפי רצונם.

מתאים כתחילת המפגשים וגם כסיכום המפגשים.



התמקדות בהווה

כרטיסיית קשיבות לרגע הנוכחי מאפשרת לנו להתמקד בהווה בחוויה הפנימית בלי לפעול מתוכה. מטרת התרגול זה היא הרחבת היכולת לשאת את הרגש, ומתוך כך בחירה בהתנהגות שמשרתת את המטרות שלנו.

כרטיסייה זו מתאימה לשלב החשיפה לרגש מתוך קבלה וניסיון לחוות את הרגש במלואו

הנשימה הראשונה שלנו, שימו לב אליה, ישאפו מפתח אדם תוך ספירה עד 3 או 4 נשפו החוצה תוך ספירה עד 4 חזרו על כך 5 פעמים.

דאו שאנכם מודעים לכל התחושות בהווה, שימו לב לתחושות בחלקי התחתון של גופכם, התבוננו בכריזים ובאנן, בתחושות בגופן ובזהו ולבטחן בתחושות בגפכם ובעיניכם.

דאו שאנכם מודעים את הרגש, את התחושה את את התחושה שעליכם בגב, התבוננו בהם ללא שישפוט, בכוונת בנפשיותם שלכם וקניחו לזרם לחלוף.

הלימה אזור ספירה רגשית וקטט ובאנו אתה אזור המסדה שלכם.

הרפיית ג'קובסון

המתח בגוף משתחרר כשעוברים על כל השרירים בגוף, מכווצים אותם חזק חמש שניות ומשחררים. הכיווץ והשחרור מזכירים לגוף כיצד מרגישים כשהאיברים מכווצים, וכיצד מרגישים כשהאיברים משוחררים. אחרי התרגול מרגישים הרבה יותר רגועים.

מתאימה לשילוב בחלק הגופני - הרפיה.

שבו בצורה נוחה עצמו עיניים, קניחו את כפות הרגליים על הרצפה ואת הידיים רפוייה בצדדי הגוף. נשמו 5 נשימות איטיות, כשהנשימה שלכם תיעשה רגועה ונינוחה, כביא מודעות לאופכם, שימו לב שלגוף רפוי ונינוח כעת פזנו את שרירי הרגליים במשך 5 שניות ושחררו אותם לאט-לאט. פזנו את אגבנות הרגליים במשך 5 שניות ושחררו אותן לאט-לאט. כעת פזנו את שרירי השוקיים, בפסידו את הרגליים חזק-חזק כך שזן ידחפו זו את זו כמו בהרדת ידיים. החזיקו 5 שניות ושחררו, עכשיו פזנו את שרירי הישבן חזק-חזק, כאילו אתם רוצים להדגיש בעזרתן בכבר, ללא התרבות הרגליים. הישארו כך 5 שניות ושחררו. עבדו לשרירי הבטן, כזנו אתם חזק כדי לכווץ את בטן אתם חזקים באזור הבטן, חזק 5 שניות ושחררו. עבדו לשרירי הירכיים והגפיים, חזקים אתם לזכור החזיקו ונסו לזכור בזן (אל תחישאו), עוד לא מושגתי עד שיטה שמתחילת), עכשיו פזנו את כל שרירי הגפיים כזנו שאנכם מודעים בזמן שאנכם עושים כזכבו הרגש רגוע לפני הורדה הגדולה. הישארו כך 5 שניות, לזכור פזנו את כל האיברים יחד, הישארו כזכבו התמוך כזן 5 ל-10 שניות חזרו לאט-לאט למצב רפוי. איך אתם מרגישים?

דיבור עצמי

כרטיסיית דיבור עצמי מאפשרת לנו לבחון אילו משפטים אנו יכולים לומר לעצמנו במצבים שדורשים ויסות. יש לבחור משפט שיעזור לנו ולחזור עליו במצב רגוע ושלו כמה פעמים כדי שהמוח יתרגל למשפט, ויקשור אותו עם מצב רגוע.

מתאים בשלב החשיפה.

כתבו 5 משפטים מעצמיים ובחורו במשפט שיכול לעזור לכם יותר מכולם:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

המשפט שהכי עוזר לי: _____