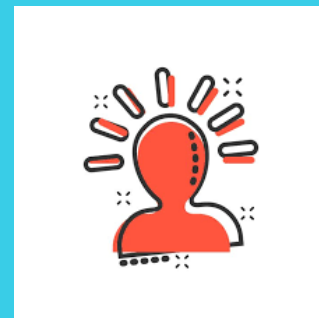


ברוח טובה נמנע מריבה

שליטה בכעס – ויסות רגשי

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=JJN0U5Q0J5K](https://www.youtube.com/watch?v=JJN0U5Q0J5K)



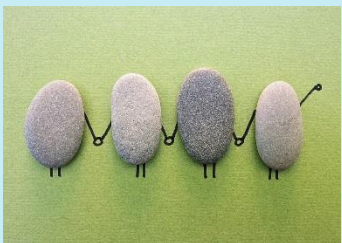
מודל אפר"ת

מיכל גדרון

בוקר טוב משתפים

<https://wordwall.net/embed/78d015d263c140529b95db2163e5820e?themeld=42&templated=70>





כמה כללים שילוו אותנו בשיעורי כישורי חיים

- השיח שיתקיים יהיה נעים ומכבד זאת על מנת שנוכל ליצור מקום בו נרגיש שאנחנו יכולים להעלות תכנים אישיים.
- כל מה שייאמר במסגרת השיעור, לא ידובר מחוץ לשיעור על מנת ליצור תחושת אמון.
- מי שאינו מעוניין לשתף, אינו חייב לעשות זאת. במידה שמתקיים סבב, כל אחד יכול לוותר על תורו. אם מישהו ויתר על תורו ומתחרט, הוא מוזמן לשתף.

מתבוננים ברגשות



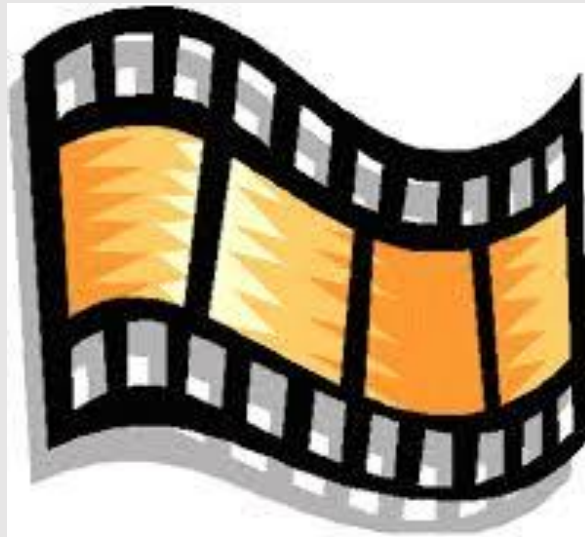
התבוננו בתמונה

שתי הדמויות בעיצומה של מריבה.

- מה לדעתכם הם חושבים?
- מה לדעתכם הם מרגישים?

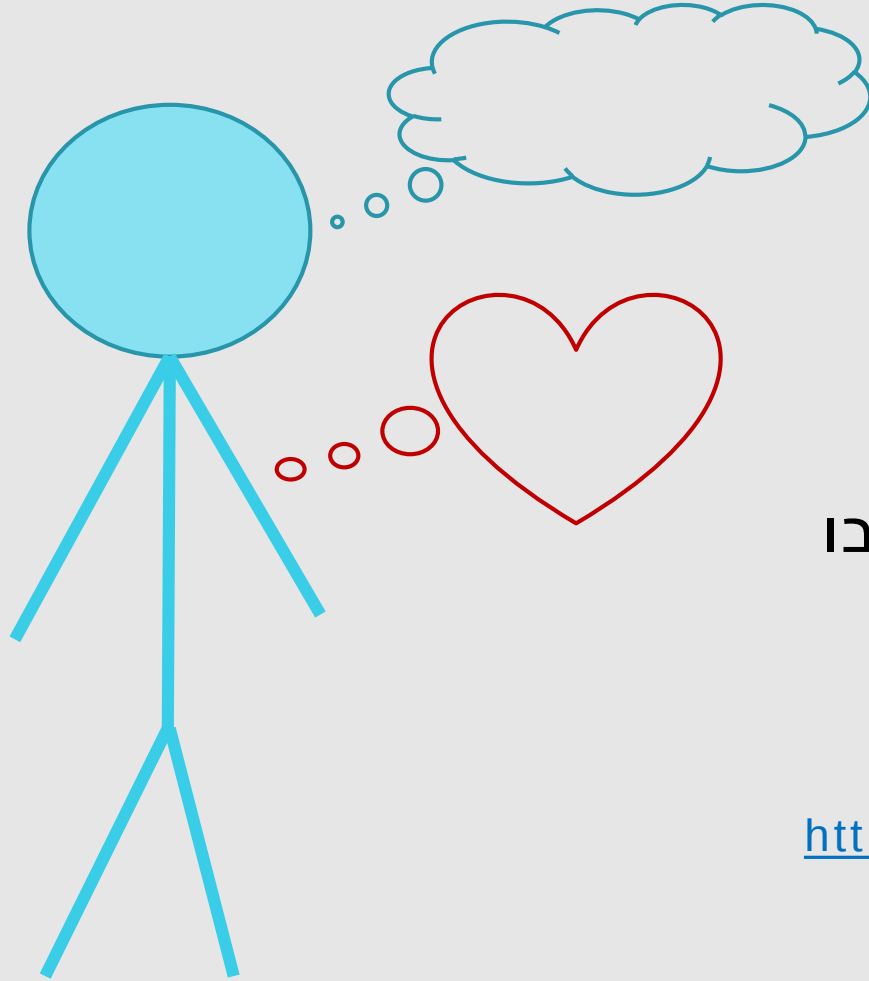
**כתבו במחברת/ בצ'ט מה אתם מרגישים
כשאתם צופים בתמונה**

המשל על הילד שלמד לשלוט בכעס



<https://www.youtube.com/watch?v=yJd1l4C4dr0&feature=youtu.be>

ועכשיו: עבודה אישית



- ♥ היזכרו בעימות או במריבה שחוויתם לאחרונה.
- ♥ ציירו במחברת דמות איש עם ענן מחשבות ולב
- ♥ בענן המחשבות כתבו מה חשבתם באותו אירוע.
- ♥ בלב כתבו איך הרגשתם.
- ♥ בטאו בקו, בצורה ובצבע את רגשותיכם במקום בו חשתם אותם **בגוף**.

♥ כתבו מה עשיתם באותו עימות/מריבה?

[https://storage.cet.ac.il/PresentationBaRibua/interpretation/
story_html5.html](https://storage.cet.ac.il/PresentationBaRibua/interpretation/story_html5.html)

מודל אפרת

https://storage.cet.ac.il/PresentationBaRibua/interpretation/story_html5.html



מעגל ההשפעה ומעגל הדאגה



עש"ן ד"ק

עצור

שרירים

נשימות

דיבור פנימי

קדימה

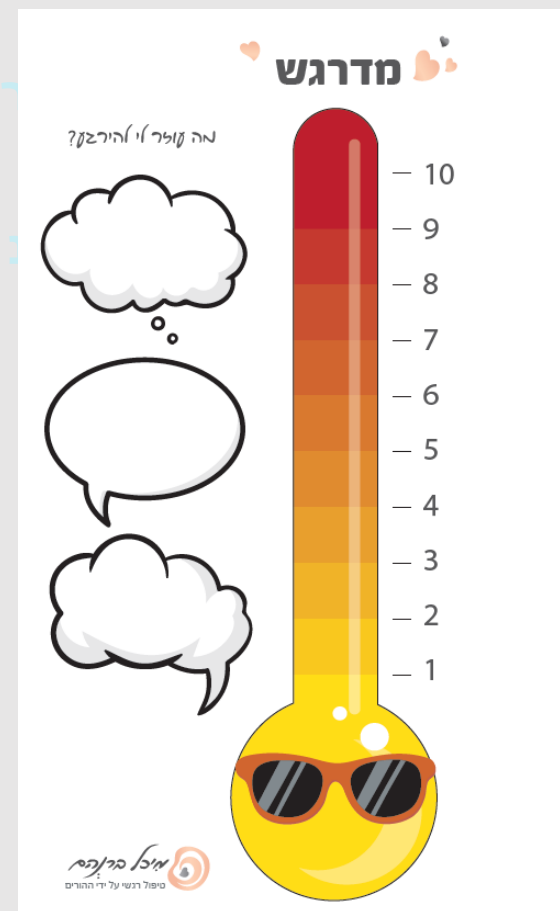
https://www.youtube.com/watch?v=_8wxZBPyK-U

עצור



מים לרגע, לוקחים פסק זמן

מים לעצמנו פקודה: "עצור"



שיום רגשות

לכתוב כמה שיותר שמות של רגשות ב – 2 דקות



<https://stopwatch.onlinealarmkur.com/he>

שרירים



השרירים של הנפש מתגלים
לא כשאתה מחזיק חזק
אלא כשאתה מספיק חזק
כדי לשחרר

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a few fluid, connected strokes.



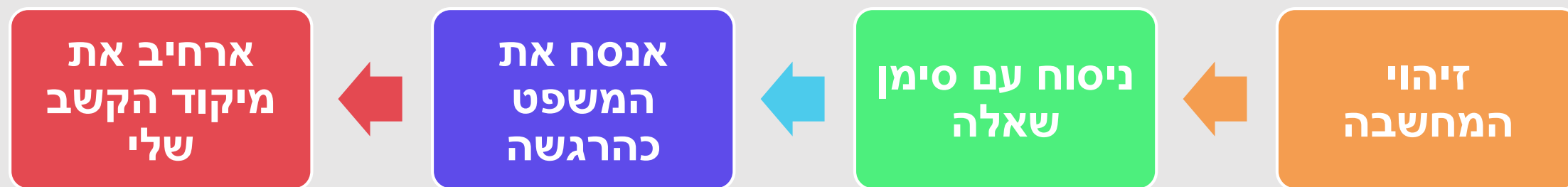
נשימות



דיבור פנימי

1. אני מכיר את המצב ויודע מה לעשות
2. שיום רגש
3. ארבעת הצעדים להתמודדות עם מחשבה מכשילה

ארבעת הצעדים להתמודדות עם מחשבה מכשילה



קדימה

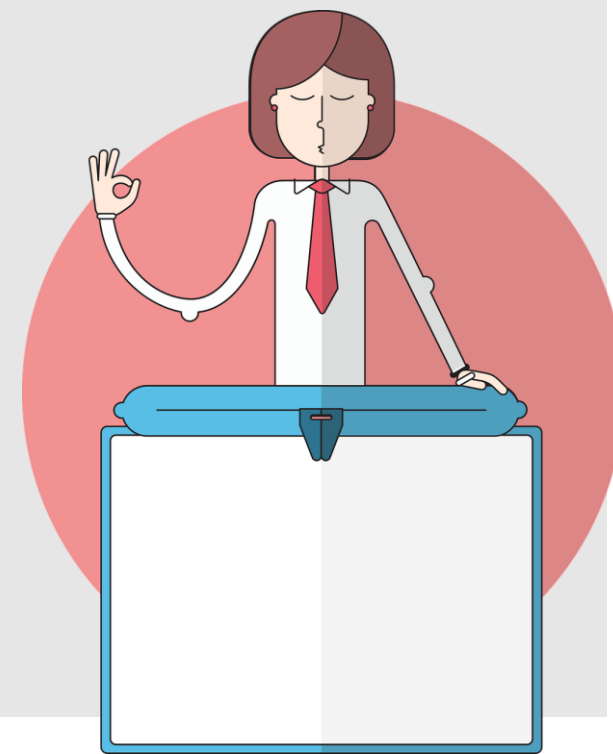
אין מה
לעשות
כרגע

יש מה
לעשות
כרגע?

עכשיו לומדים – עש"ן ד"ק

בעזרת עש"ן ד"ק אנחנו מרגישים את הגוף שלנו,
מרגיעים את הרגשות שלנו, ומשקיטים את הלב.

אנחנו אומרים לעצמנו משפטים שמרגיעים אותנו.
אחרי שאנו נרגעים, אנחנו בוחרים את דרך
הפעולה היעילה והנכונה לנו ביותר.



כשאני מרגיש/ה שהכעס מתעורר,
אני אומר/ת לעצמי עצור! עצרי!

עצור!

ע

אני מתמקד/ת בשרירים. מכווץ/ת את
האגרופים ומרפה אותם ואת כל הגוף.

שרירים

ש

אני נושם/ת נשימה עמוקה, אפילו שתיים.

נשימה

ו

אני אומר/ת לעצמי משפט מרגיע.

דיבור פנימי

ד

עכשיו כשאני רגוע/ה, אני יכול/ה להחליט
כיצד לפעול נכון ולדבר במשפטי "אני".

קדימה לפעולה

ק

הכוחות שלי

<https://wheelofnames.com/view/he/ak3-hk9/> ■



לעולם אל תוותרו

https://www.youtube.com/watch?v=HdS4Yns7_F8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2CZIpP85DxcRjI6t4VOPBf1Ix3pIJMLSLwBiFkJNPNmJec90tJqCltUv4 ■

דיבור פנימי

דיבור פנימי אלו מילים או משפטים שאנחנו אומרים לעצמנו,

שמרגיעים אותנו,

מזכירים לנו שאנחנו יכולים להתמודד עם העימות או המריבה.

בעזרת הדיבור הפנימי אנחנו משכנעים את עצמנו שהרגשות הסוערים הם זמניים

ושבקרוב הם יחלפו.



בואו נחשוב על דוגמאות למשפטים של דיבור פנימי – מה אנחנו יכולים
לומר לעצמנו כדי להרגע ולא להפוך עימות למריבה?

דיבור פנימי - דוגמאות

אני יכול להתמודד עם זה. ♥

אני רגועה ונושמת. ♥

אני שולט בעצמי. ♥

אני מחליטה איך אני מתנהגת. ♥

זה לא באמת כל כך נורא. ♥

פעם כבר התמודדתי עם מצב כזה. ♥

כתבו לעצמכם במחברת 2-3 משפטים של דיבור פנימי,
משפטים שיכולים לעזור לכם להירגע בזמן עימות או מריבה.



מה אני רוצה לומר בסוף השיעור?



ה'אט
נמצא כאן
למטה

מסיימים ומסכמים

1. שליטה ברגשותינו תוביל אותנו לשליטה בהתנהגותנו.
2. בזמני כעס/עלבון/תסכול קשה יותר לשלוט בהתנהגות, כי הרגשות סוערים בנו ועולות בנו מחשבות שליליות.
3. זו האחריות של כל אחד ואחת למתן לאזן ולווסת את רגשותיו/ה.
4. התנהלות לפי הרגשות הסוערים, תפגע בנו ובקשרים עם הסובבים אותנו.
5. עש"ן ד"ק הוא כלי שעוזר לנו להרגיע את עצמנו כשאנחנו נסערים. כדי שהכלי יסייע לנו באמת, עלינו לתרגל את השימוש בו שוב ושוב.

משימה להמשך

1. כתבו את משפטי הדיבור העצמי שכתבתם לעצמכם ואת המילים עש"ן ד"ק במקום שתוכלו לראות אותו, לא רק במחברת.

2. הוסיפו תמונה שתזכיר לכם מהו כלי עש"ן ד"ק ולמה הוא נועד.

3. נסו ללמד מישהו ממשפחתכם את כלי עש"ן ד"ק, ותרגלו אותו יחד.



בהצלחה!!

שליטה ברגשות

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

שיעור מקוון