קבוצת ויסות רגשי

נערך ועובד על ידי אפרת הרצוג עו"ס רכזת חדר מל"א

מתוך 'הפרוטוקול הגמיש'\ יעל שרון ושלי זאנטקרו

**מטרת הקבוצה:**

נלמד על הרגשות שלנו, איך לזהות אותם, איך הם משפיעים על התגובות וההתנהגויות שלנו. נגלה את חשיבות הרגשות ותפקידם ונראה מתי הם עוזרים לנו ומתי הם מפריעים לנו ומציפים אותנו. ננסה להתיידד עם הרגשות, לקבל אותם ונלמד כיצד "לנהל" אותם במקום שהם ינהלו אותנו. תוך כדי נלמד גם להכיר את עצמנו ולהבין מה חשוב לנו, במה אנחנו טובים, מה החוזקות שלנו, ואיך הם יכולים לעזור לנו כשאנחנו נתקלים בקושי.

**הכנה מקדימה:**

ראיון פרטני עם כל אחד מהילדים:

* הכרות
* הסבר על הקבוצה- להגדיר מהי הקבוצה ולשם מה הם מגיעים.
* הסבר על שיעורי הבית שיהיו במהלך המפגשים
* שיח באמצעות כוחות הקסם והשדונים- הילד מתבקש לבחור כוח אחד שיש לו שהוא יכול לתרום לקבוצה ושדון שהוא היה רוצה להתגבר עליו באמצעות הכלים שילמד במהלך העבודה בקבוצה.

הצעות לשיחה עם הילד:

* הצגה המנחה + הצגה של החדר
* מה מטרת הקבוצה? המורה בחרה מספר תלמידים מהכיתה שהיא חושבת שהקבוצה תוכל לעזור להם. בקבוצה שלנו אנחנו הולכים ללמוד להכיר קצת יותר את הרגשות שלנו  
  איזה רגשות אתה מכיר?   
  אנחנו ננסה להבין את עצמנו למה אנחנו כועסים / עצובים/ נעלבים/ שמחים/ מתרגשים.  
  מה קורה לנו כשאנחנו מרגישים ככה בגוף.. מה יכול לעזור לנו כשאנחנו מרגישים רגש בעוצמה מאד גבוה ועוד.
* יש רגש שאתה מרגיש לפעמים בעוצמה גבוהה? איזה?
* האם תרצה להשתתף בקבוצה?
* תכונה שאתה טוב בה? מה אתה תוכל לתרום לקבוצה?

הכנה טכנית-   
להכין לכל אחד מהילדים ניילונית\ קלסר עם השם שלו ועם שיעורי הבית הראשונים.

**מהלך הקבוצה:**

מפגש ראשון: היכרות וחוזה קבוצה

מפגש שני: היכרות עם הנושא וויסות רגשי

מפגש שלישי: הרגש שלי ואני- טווח רגשות, תפקיד הרגשות ורגשות מעורבים

מפגש רביעי: כשהגוף שלי מרגיש- הקשר בין תחושות ורגשות

מפגש חמישי: הקשר בין מחשבות ורגשות

מפגש שישי: עוצמות של רגש, תרגול של הפחתה והגברה של עוצמת הרגש, מודעות לרגשות ומעבר ביניהן

מפגש שביעי: ספר הויסות הרגשי שלי- סיכום של התכנים שנלמדו

מפגש שמיני: פרידה וסיום.

**פגישה ראשונה: היכרות ובניית חוזה**

מטרות- לאפשר היכרות נעימה בין המשתתפים. להציג את המטרות בפני הקבוצה.

פתיחה-

בחירה של פרצוף – איך אני מגיע היום למפגש / מה שלומי

משחקי הכרות

* הרוח נושבת לכיוון כל מי ש- אוהב שוקולד, אוהב אנגלית, לא אוהב חשבון, יש לו אחות, הכי קטן/ בכור, אוהב ספורט, לא אוהב ספורט, אוהב לשחק במחשב, לא אוהב ללמוד בזום, יש לו כלב בבית, גר רחוק מבית הספר, יש לו אח/ות בבית הספר....
* משחק שהילדים צריכים להיעמד במהירות לפי רצף- גדול לקטן- תאריך לידה, גבוה לנמוך, מס' אחים בבית, מידת אהבה לקטשופ, מידת נעלים, - רעיונות נוספים של הילדים.
* משחק כדור- מסירות עם השמות, מקצוע אהוב, תחביב, להוסיף עוד כדור קטן

שיח על מטרת הקבוצה

* משחק השוקולד: כל אחד מקבל קובית שוקולד, שמים בפה, ורואים כמה זמן השוקולד יכול להישאר בפה לפני שהוא נמס כלומר כמה אפשר לשלוט באכילה שלו. אפשר לעשות את המשחק בתחרות של זוגות, או כתחרות של כל הקבוצה נגד השעון ונגד שיא קבוצתי.

לאחר המשחק הסבר קצר שזו תהיה מטרת הקבוצה שלנו- ללמוד לשלוט הדברים שנראה לנו קשה לפעמים לשלוט- כמו ההתנהגות שלנו.

ואנחנו נעשה את זה במפגשים הבאים על ידי זה שנלמד על הרגשות שלנו, איך לזהות אותם, איך הם משפיעים עלינו- על התגובות וההתנהגויות שלנו. נגלה את חשיבות הרגשות ותפקידם ונראה מתי הם עוזרים לנו ומתי הם מפריעים לנו ומציפים אותנו. ננסה להתיידד עם הרגשות, לקבל אותם ונלמד כיצד "לנהל"- לשלוט בהם! אותם במקום שהם ינהלו אותנו. תוך כדי נלמד גם להכיר את עצמנו ולהבין מה חשוב לנו, במה אנחנו טובים, מה החוזקות שלנו, ואיך הם יכולים לעזור לנו כשאנחנו נתקלים בקושי.

חוזה הקבוצה-  
כדי שיהיה לנו נעים בקבוצה שלנו, ולפני שנתחיל חשוב לי שנעשה הסכם של כולנו יחד. מה אנחנו רוצים לבקש אחד מהשני כדי שיהיה לנו נעים ונוח. שנוכל להרגיש בנוח ולדבר לשתף. מה אתם חושבים שחשוב שיהיה לנו בהסכם?  
איזה כללים?  
אתם מסכימים?  
רוצים להוסיף?  
אנחנו נכתוב את זה פה יחד כדי שנוכל לזכור.

* הקשבה
* שיח נעים ומכבד- מותר לכעוס וכו'..
* פרטיות

קופסת המשאלות- כל אחד מחברי הקבוצה כותב על פתק משאלה שיש לו שהוא היה רוצה להגשים באמצעות הקבוצה. את הפתקים מכניסים לתוך 'קופסת המשאלות'. את הקופסא פותחים במפגש האחרון.

פעילות סיום:

זריקת קוביה- אדום- משהו שנהניתי, כחול- משהו שלמדתי, צהוב- משהו שאני רוצה להגיד למישהו, חום- משהו שלא אהבתי, כתום- שיתוף חופשי, ירוק- בקשה שיש לי. וכו'..

**פגישה שניה- זיהוי רגשות**

מטרות- להתחיל להתבונן ולזהות מהם הרגשות הבולטים שאנו מרגישים

פתיחה- סבב איך אני מרגישה היום

המשך עבודה על החוזה:

משחק כף יד- כל משתתף מצייר את כף היד של וגוזר. בשלב השני כל אחד כותב על כל אצבע משהו שקשור\ מאפיין\ מייחד אותו. המנחה מקריאה את הכתוב על כל כף יד והקבוצה צרכה לנחש למי היא שייכת. לסיכום המשתתפים מדביקים את כף היד שלהם על החוזה שהכנו וחותמים את שמם.

זיהוי רגשות:

- מילוי ועבודה עצמית על טופס 'שאלון לבדיקת ויסות רגשי בקרב ילדים' (עמ' 233 בספר). בסוף העבודה על הטופס כל אחד משתף את הקבוצה בסעיף אחד.

- דיון: למה חשוב לזהות את הרגשות שלנו?

-כל משתתף מספר על מקרה שקרה לו, והקבוצה צרכה לנחש מה הוא הרגיש באותה סיטואציה. לדוג' עליתי על מגלשה גדולה בלונה פארק (פחד, התרגשות, בהלה, הנאה)

- כל אחד בתורו עושה פנטומימה של אחד הרגשות והקבוצה צרכה לזהות באיזה רגש מדובר.

סיכום- כל משתתף אומר משהו טוב על עצמו ומשהו טוב על מי שמצד ימין שלו.

שיעורי בית- טופס קצת על עצמי (עמ' 204)

**פגישה שלישית: הרגש שלי ואני**

מטרות- הבנת תפקיד הרגשות, זיהוי רגשות, הרחבת מנעד הרגשות, היכרות עם רגשות מעורבים.

סבב פתיחה- רגש אחד שהרגשתי השבוע והיה לי נעים להרגיש\ כוחם שמצאתי אצלי השבוע

הסבר פסיכו חינוכי- למה חשוב שנזהה את הרגשות שלנו? מה התפקיד שלהם? אם נזהה את הרגשות שלנו נוכל להבין טוב יותר מה מפעיל אותנו ולא להגיב באופן אוטומטי בלי לחשוב. אם נבין את הרגשות שלנו נדע להסתדר איתם, לקבל אותם ולווסת אותם.

מעגל הרגשות שלי- המשתתפים מציירים על דף את מעגל הרגשות שלהם כשכל רגש מקבל צבע וגודל שונים בהתאם לגודל שהוא תופס ולצבע שמתאים לו היום. בתחתית הדף יש לכתוב 'מקרא מפה' של הרגשות השונים. (עמ' 221 )

זיהוי ושיום הרגשות- כל אחד מקבל קרטון ביצוע עגול ומצייר עליו אימוג'י של הרגש הדומיננטי שלו. לאחר מכן כל אחד מקבל דף של גלגל רגשות עם שמות של הרבה רגשות וצריך לבחור מהו הרגש המדויק שמתאים לציור שלו.

רגשות מעורבבים- ניתן להרגיש כמה רגשות ביחד. לפעמים 2 רגשות מופנים לאותו אירוע ולפעמים יש ערבוב של רגשות שנובעים ממספר אירועים שונים שעומדים להתרחש.

כרטיסיות של רגשות- כל משתתף צריך להרים 2 כרטיסים ולספר סיפור שמכיל 2 רגשות.

דיון: האם קרה לכם שאותו אירוע הרגיז וגם הצחיק אתכם? איך זה יכול להיות?

סבב סיכום: כל אחד מספר על רגש נעים שהתעורר בו במהלך המפגש.

שיעורי בית- מחשבות על רגשות עמ' 220

**פגישה רביעית- הקשר בין תחושות ורגשות**

מטרות- פיתוח מודעות והיכרות עם תחושות הגוף. להכיר את התחושות Vשייכות לרגשות שונים. ללמוד להשתמש בתחושות על מנת למתן את הרגשות.

סבב פתיחה: כוח שגיליתי בעצמי השבוע

הסבר פסיכו חינוכי: לרגשות יש תפקיד חשוב בחיינו. לעיתים הרגש שלנו מלווה בתחושה פיזיולוגית שמכינה אותנו להילחם, לברוח או לקפוא. למשל, כאשר אנחנו נמצאים בסכנה הגוף שלנו מקבל אנרגיה חיונית כדי להתמודד עם הסיטואציה המסוכנת. הלב מתחיל לפעום במהירות כדי להעביר לשרירים אנרגיה וכך להצליח לברוח או להילחם. הגוף שלנו רוצה לעזור לנו להתמודד עם סכנה. **לפעמים הסכנה לא קיימת. לגוף שלנו זה רק נדמה ולכן הוא מכין אותנו לתגובה.** אנחנו לא תמיד יודעים לזהות מה הגוף רוצה להגיד לנו ולכן אנחנו לא מגיבים לו נכון. בעזרת הגוף ניתן גם לווסת רגשות שלא מותאמים למציאות.

תרגילים להיכרות עם תחושות בגוף:

* לקפוץ דקה במקום ולראות מה קורה בגוף
* לנשום במהירות במשך דקה- מה קורה בגוף ואיפה?
* להסתובב במקום במשך חצי דקה

איזה תחושות יש לנו שקשורות לרגשות? אפשר להציג בפנטומימה.

סלסלת תחושות- כל אחד שולף תחושה וצריך להציג אותה והשאר צרכים לנחש ואז להגיד מתי הם הרגישו את התחושה הזו:

כאב ראש, רעד, קצב פעימות לב מוגבר, כאב בטן, סחרחורת, עייפות, בחילה, פנים אדומות, נשימות מהירות, התעלפות

בינגו תחושות- המנחה אומרת שם של רגש והמשתתפים מסמנים את התחושה שמתעוררת בגוף שלהם כשהם מרגישים את הרגש. (לדוגמא: כעס- חום בגוף, דפיקות לב מהירות)

אם אפשר לזהות את התחושה לפני שמרגישים את הרגש, אפשר לעצור את הרגש לפני שהוא גדל מדי.

שימוש בתחושות גוף כדרך לוויסות

איך אפשר להשתמש בתחושות הגופניות כדי להירגע?

* הסבר על תרגילי נשימה, נשימות רגועות וקבועות הן הכלי הכי מרגיע שיש. נשימה מודעת עוזרת לנו להירגע על ידי הסטת תשומת לב מהמצב בו אנו נמצאים להתמקדות בנשימה.

לתרגל ביחד:

* הנחיות לנשימה רגועה
* הרפיית ג'קובסון
* דמיון מודרך

סבב סיכום- מה אני לוקח איתי מהמפגש.  
שיעורי בית- ספרון התחושות הגופניות עמ' 205

לחלק למשתתפים: דף עם הנחיית ג'קובסון, דמיון מודרך, והנחיות לנשימה רגועה

**פגישה חמישית - הקשר בין מחשבות לרגשות**

מטרות- תשומת לב למחשבות שעוברות לנו בראש, הבחנה בין מחשבה לאירוע, הפרדה בין אירוע, מחשבה, רגש והתנהגות

סבב פתיחה- דברים טובים שאני חושב על עצמי

הסבר פסיכו חינוכי- פעמים רבות אנו מבלבלים בין אירועים שקרו לנו למחשבות שעולות לנו בעקבות האירוע. למשל אם נפלנו כי התנגשנו במישהו אנחנו יכולים להיות משוכנעים שהוא הפיל אותנו בכוונה למרות שזה לא בהכרח האמת. המחשבה משפיעה על הרגש וההתנהגות שלנו ויכולה להזיק לנו. חשוב שנדע להבחין בין העובדות ובין הפרשנות שלנו.

זיהויי מחשבות

* משחק המחשבות, משמיעים מוזיקה, בכל פעם שעוצרים אותה מספרים איזה מחשבה עברה לי בראש
* טיול במוח החושב- איור של מוח- לכתוב בתוכו איזה מחשבות עוברות לי בראש

במוח שלנו מתרוצצות מחשבות כל הזמן. לפעמים הקשר בין המחשבות למה שקרה באמת הוא לא כל כך ברור ולפעמים בכלל לא שייך.

אנחנו רוצים ללמוד להפריד בין המחשבה לבין האירוע. ולשים לב כיצד הפרשנות (המחשבה שלנו) משפיעה על ההתנהגות שלנו.

מודל אפרת

* הסבר על מודל אפרת
* לבקש מהמשתתפים לסדר את הכרטיסיות לפי סדר השתלשלות הדברים.

כרטיסיות: 'כלב רץ לקראתי', 'הכלב רוצה לשחק איתי', 'שמחה עליזות רוגע' 'משחק משותף עם הכלב' 'הכלב רוצה לתקוף אותי', 'פחד חרדה' 'בריחה'

**שימו לב שהפרשנות שלנו תשפיע על הרגש וההתנהגות שלנו. השאלה שצריכה להישאל כל הזמן היא : 'האם יכולה להיות פרשנות נוספת לאירוע'?**

* עבודה בקבוצות- כל קבוצה מקבל מקרה וצרכה לנתח אותו על פי מודל אפרת. יש להציע לפחות 2 פרשנויות.

' שלחתי ווטסאפ לחברה שלי והיא לא ענתה לי'

' חברה הכי טובה שלי מסתודדת עם חברה אחרת ומסתכלת עלי'

'כבר כמה פעמים שני לחברה כדי לבוא אליה ובכל פעם היא אומרת שאי אפשר'.

* לבקש מהמשתתפות להביא דוגמאות נוספות מאירועים שקרו להן לאחרונה ולנתח אותם ביחד כקבוצה.

סבב סיכום- מחשבה נעימה שעלתה לי במהלך המפגש

שיעורי בית- עמ' 207 דף הרגשות הלא מווסתים שלי, תרגול של מודל אפרת

להדפסה:

דף בועות מחשבה

שיעורי בית

כרטיסיות וסיטואציות

**פגישה שישית -עוצמה של רגשות**

מטרות- זיהוי עוצמות שונות של רגש בכל מיני מצבים. תרגול של הפחתה והגברה של עוצמת הרגש.

סבב פתיחה- התייחסות למפגש הקודם. כל אחד משתף בהזדמנות בא ייצא לו להתנסות במודל אפרת ועד כמה הוא הצליח לשנות את המחשבות שלו.

הסבר פסיכו חינוכי- עוצמת הרגש היא אחת הדרכים בהן באים לידי ביטוי הרגשות הלא מווסתים שלנו. התפקיד שלנו הוא לנסות להחזיר לעצמנו את השליטה כדי שאנחנו נוכל לקבוע באיזה עוצמה נרגיש כל רגש.

הכנת מד רגש- השלב הראשון בדרך לשליטה בעוצמת הרגשות הוא להבין שיש מידות ועוצמות שונות של הרגש. באיזה דרך אנו מודדים דברים שונים? (מד חום, סרגל, סרט מדידה וכו'). איך נמדוד את הרגש שלנו?

כל משתתף מכין לעצמו 'מד רגש'. ניתן לקרוא לו בשמות שונים ולעצב אותו כיד הדמיון.

שיח בקבוצה- מה גורם לי להרגיש רגש בעוצמות של '9'? מה מרגיז, מכעיס, מסעיר אותי? מה פחות? וכו'.

מה יכול לעזור לנו להפחית את העוצמה של הרגש? למדנו במפגשים הקודמים כלים שונים (הרפיית גיקובסון, תרגילי נשימה, דמיון מודרך) נלמד עכשיו כלי נוסף שנקרא המקום הבטוח.

דמיון מודרך- המקום הבטוח (עמ' 106 בספר). לאחר שסיימו לדמיין כל ילד מצייר את המקום הבטוח שדמיין.

הכנת פלקט לכיתה- לוח מה עוזר לי להירגע?\ מד רגש גדול לכיתה

סבב סיכום- אני יכול להתמודד עם הרגש שלי בכך שאני-

**פגישה שביעית- ספר הויסות הרגשי שלי**

מטרות- חזרה על התכנים שנלמדו.

סבב פתיחה- איזה רגש הרגשתי השבוע ובאיזה עוצמה. באיזה כלי השתמשתי השבוע כדי לווסת את הרגשות שלי.

סבב היזכרות בקבוצה-מה היה במפגשים האחרונים

הכנה של ספר הויסות רגשי שלי- כל משתתף מכין ספרון בו הוא מסכם את מה שהוא למד במהלך המפגשים בקבוצה. בכל דף יש כותרת עם הנושא של המפגש שנלמד והמשתתף כותב או מצייר מה הדבר המרכזי שהוא זוכר\ לוקח איתו הלאה.

סבב סיכום- על מה אני רוצה לומר תודה?

**פגישה שמינית- סיכום ומסיבת פרידה**

סבב פתיחה- שיתוף של רגשות תחושות ומחשבות לקראת הפרידה מהקבוצה

דף סיכום אישי (עמ' 215)- כל משתתף ממלא את הטופס. לאחר מכן סבב בו כל משתתף מקריא סעיף אחד לפי בחירתו.

כוחות הקסם- התחלנו בכוחות הקסם בראיונות וכך גם נפרדים. כל משתתף בוחר כוח קסם שהוא גילה על עצמו במהלך הקבוצה.

פתיחת קופסת המשאלות מהמפגש הראשון.

חלוקת תעודות- כל משתתף מקבל תעודת בוגר קבוצת ויסות רגשי. עם כוח קסם\חוזקה מיוחדת שמאפיינת אותו.