

הנחיות להוראת מצגות "השֵׁלֵט הרגשי שלי"

קהל היעד: תלמידי חט"ב

הקדמה

המושג "וויסות רגש" (emotional regulation) מתאר את היכולת של האדם למתן את עוצמת הרגשות שלו (כעס, לחץ, התלהבות) ולשלוט בביטוי ההתנהגותי שלהם. הוויסות הרגשי הוא מנגנון השליטה על המערכת הרגשית, המאפשר לאדם לשאת רגשות קשים, להתאפק ולא לפעול באופן מיידי, לבחון את הרגשות מבחוץ ועל ידי כך ליצור יציבות רגשית.

היכולת לווסת את עוצמת הרגשות הולכת ומתפתחת מתקופת הינקות, והיא מושפעת מגורמים ביולוגיים וסביבתיים.

כמבוגרים, אנחנו חווים את אותם רגשות אכזבה, תסכול וכעס כמו הילדים שלנו, רק ההבדל הוא שרובנו כבר למדנו איך לווסת את עוצמת הרגשות. קשיים בתהליכי הוויסות הרגשי נובעים בעיקר מגירוי חיצוני או פנימי חזקים בעוצמתם המציפים את האדם וגורמים לו לאובדן השליטה העצמית. הקושי לשלוט ברגשות מתבטא בהתנהגות אימפולסיבית, בחוסר שיקול דעת, בתנודות קיצוניות בעוצמת התגובה ועוד.

הדרך להתמודד עם מצבים שבהם אנחנו מאבדים את הוויסות הרגשי שלנו היא לזהות את מה שאנחנו מרגישים באותו רגע, לעבד את הרגש, לגייס שיקול דעת ולתכנן בהתאם את התגובות שלנו.

רציונל

היכולת לווסת את עוצמת הרגשות שלנו ביעילות אינה מולדת. היא הישג התפתחותי הנבנה ומשתכלל לאורך החיים, בהתאם לאתגרים שאנחנו מתמודדים איתם. בדומה לתפקודים נפשיים אחרים, ויסות רגשי מתפתח בתוך קשרי הגומלין של האדם עם אחרים משמעותיים בסביבתו. תינוקות מבטאים רגשות מרגע לידתם, והאם או האב עוזרים להם לווסת את עוצמת רגשותיהם. רבים מהילדים בגיל הגן ובית הספר כבר מצוידים בשפה המשפרת משמעותית את יכולת הוויסות הרגשי שלהם; הם כבר נמצאים בשלב שבו הפנימו את החוקים התרבותיים הקובעים כיצד לבטא רגשות לפי ההקשר החברתי. לעיתים הם כבר מבינים שמה שהם מבטאים אינו תמיד תואם את מה שהם מרגישים.

אתגר הוויסות הרגשי בגיל ההתבגרות

היכולת לווסת את עוצמת הרגשות בגיל ההתבגרות היא משימה מאתגרת ומורכבת. גיל ההתבגרות מאופיין בשינויים פיזיים, הורמונליים, מחשבתיים, רגשיים והתנהגותיים. בין היתר מתחוללים שינויים משמעותיים בדפוסי היקשרות משמעותיים באופן שבו המתבגר מרגיש כלפי עצמו, ההורים שלו והחברים שלו. השינויים האלה יוצרים חוויות רגשיות עוצמתיות, לעיתים קרובות עוצמתיות יותר לעומת שלבי חיים אחרים. לדוגמה, אחד האתגרים שמתבגרים

מדווחים עליהם הוא ויסות רגשות במהלך אינטראקציות משמעותיות עם חברים. אומנם החברים חשובים מאוד למתבגר, וזה עשוי להיות גורם מווסת (מתוך רצון להיראות טוב בחברה), אך מאותה סיבה חברים יכולים גם לגרום לעלייה בלחץ הרגשי שיש צורך לווסת אותו (כי חברים שופטים אותך, יכולים לדחות אותך).

לצד זאת, בגיל ההתבגרות, אזורי המוח המתווכים את תפקודי הוויסות עדיין אינם מפותחים לגמרי. במילים אחרות, ההתמודדויות מורכבות יותר, אבל התפתחות מנגנוני ההתמודדות אינה מדביקה את הקצב. כל זאת בגיל שבו תחושת התמיכה ההורית מתערערת (הרבה פעמים המתבגר עצמו רוצה לעשות הכול בכוחות עצמו, ללא תמיכת הוריו).

במהלך הקורס נעלה את המודעות של התלמידים לאירועים ולרגשות שמערערים את יכולת הוויסות הרגשי שלהם ונציג מודל להתמודדות. המודל כולל שישה שלבים: זיהוי – "אני בסערה רגשית עכשיו"; עצירה: "כדאי שאעצור לפני שאתנהג בצורה שאצטער עליה אחר כך"; ההכרה ברגש ושיום שלו: "אני ממש כועס/ת מאוכזב/ת עצוב/ה"; מתן לגיטימציה לרגשות: "זה בסדר שאני מרגישה/ה ככה", התארגנות: לחשוב מחשבות חיוביות, הרפיה, רגיעה, התייעצות/ שיתוף וכו'.. ולבסוף – חזרה לתפקוד בעזרת תגובה מווסתת.

לקוח מ: [מאוחדת, ויקיפדיה, פורטל עובדי הוראה, מרחב פדגוגי, משה"ח, בטיפולנט, מכון טמיר לפסיכותרפיה](#)

התאמה להוראה במציאות משתנה

הקורס "השֵׁלֵט הרגשי שלי" מתאים להוראה במציאות משתנה. תוכלו להעביר את הקורס לתלמידיכם בכיתה או בהוראה מרחוק באמצעות הוראה היברידית המשלבת למידה סינכרונית ולמידה א-סינכרונית.

אנחנו ממליצים להתחיל את המפגשים במליאה כדי לעורר עניין ולחבר את התלמידים לנושא הנלמד. לאחר מכן, כדי להעמיק בתכנים ולתרגל את המיומנויות – חלקו את התלמידים לקבוצות באמצעות הזום.

לסיום, ערכו רפלקציה עם התלמידים וסיכום של השיעור.

בין מפגש למפגש בקשו מהתלמידים לערוך התבוננות פנימית, לשים לב למצבים שבהם מנגנון הוויסות הרגשי שלהם מתערער, ולדווח כיצד הם פועלים במצבים כאלה. יהיה מעניין לבדוק אם המודעות לנושא מביאה לשינוי בהתנהגות.

פירוט המפגשים

מפגש	נושא המפגש	מטרות המפגש
1	מפגש פתיחה - הוליום של הרגשות	- להכיר את המושג "ויסות רגשי". - להעלות למודעות מצבים שבהם חווים חוסר איזון רגשי.
2	מדוע זה קורה?	- לזהות התנהגויות שנובעות מהצפה רגשית. - להעלות את המודעות לגורמים ולדפוסי חשיבה שמביאים להצפה רגשית.
3	מפגש מסכם - איך לווסת את הרגשות?	- להכיר דרכי פעולה שיעזרו להתמודד עם מצבים של יציאה מאיזון רגשי. - לתרגל דפוסי חשיבה חיוביים שמשפיעים על דרכי התגובה. - לתרגל מיומנויות של ויסות רגשי.