

חוברת פיתוח רגשי חברתי





פתיחה //

יכולות רגשיות וחברתיות מהוות בסיס לרווחתם הנפשית והצלחתם של ילדים, בני נוער ומבוגרים. חשיבותן נגזרת מתפקידם המרכזי של רגשות ומערכות יחסים, בהצלחה לימודית ומקצועית, באושר ושביעות רצון, במוטיבציה והתנהלות וכללית. יכולות רגשיות- חברתיות (הנכללות במושג אינטליגנציה רגשית-חברתית) כוללות את יכולתם של ילדים ובני הנוער להבין את עולמם האישי ולנהל את רגשותיהם, לדחות סיפוקים, להתמודד עם אתגרים ואכזבות ולשמור על אופטימיות ריאלית, לגלות גמישות לנוכח שינויים ולחשוב באופן יצירתי, לפתור בעיות ולהתמודד עם עומס ולחץ, להביע בצורה ברורה אך מכבדת את עמדותיהם, לגלות אמפתיה ולתקשר באפקטיביות.

יכולות רגשיות-חברתיות חשובות במיוחד במאה ה-21 שבה שינוי הוא המאפיין העיקרי ובה אנו מחנכים ילדים ובני נוער לעולם שלא ברור לנו כיצד יראה, ושלא ידוע מה יהיו בו מקצועות העתיד, הדרישות והאתגרים.

פיתוח יכולות רגשיות חברתיות הוא תהליך פרואקטיבי המאפשר לספק לילדים ובני נוער סט יכולות שישמש אותם הן בהווה והן בעתיד, שיהווה יתרון על פני מחשבים ומכונות ויאפשר להם להצליח ולחוש רווחה אישית גבוהה. פיתוח רגשי-חברתי פרואקטיבי מסוג זה דורש מודעות לחשיבות היכולות ה"רכות", יכולת של המבוגרים המשמעותיים לשמש דוגמה אישית, וסט כלים מבוססי תאוריה ומחקר יישימים.

אסופת הכלים שלפניכם היא תוצר של עבודות הסטודנטים בקורס אינטליגנציה – רגשית חברתית במחלקות למדעי ההתנהגות ולחינוך וקהילה במכללה האקדמית כנרת. לכל הכלים יש בסיס תאורטי ומחקרי מוצק ויישום מעשי מהנה וברור. אנו שמחים להעמיד לרשותכם את הכלים מתוך אמונה עמוקה כי אלו היכולות החשובות ביותר לפיתוח בקרב ילדים ובני נוער. בין הכלים תמצאו כלים לפיתוח מודעות עצמית רגשית, וויסות עצמי, מיינדסט (דפוס חשיבה) מתפתח (האמונה שאדם יכול לפתח יכולות וכישורים ולא לראות אותם כקבועים מראש) וחשיבה חיובית. מקווים שהכלים ישמשו אתכם ונשמח להיות לעזר בהמשך, להמשיך בדיאלוג הרגשי-חברתי ולספק כלים נוספים.

ד"ר ניבה דולב, ראש המחלקה לחינוך וקהילה
המכללה האקדמית כנרת, nivadolev@hotmail.com



תוכן עניינים //

4	מודעות והבעת רגשות
6	לוח מצב רוח
8	תרגיל הדיבור החיובי והפרואקטיביות
9	תרגיל במודעות עצמית רגשית
10	מיינדסט מקובע או מתפתח
12	עוצמת הרגש שלי
14	משפטים משירים
16	הכנת בובת רגשות
18	לדעת איך אני מרגיש
20	לקחת אחריות על הרגשות
21	הבנת סיבות לרגשות
24	המלצה למשחקים בנושא רגשות
26	וויסות עצמי
30	זיהוי דפוס החשיבה (מיינדסט)
32	"שבועון רגשות"
34	להצמיח מיינדסט מתפתח
36	הדברים הטובים
38	משהו שגורם לי הרגשה טובה/חיובית
40	מודעות עצמית רגשית
42	קוביות מודעות עצמית
44	וויסות עצמי - סובב את הבקבוק
46	מיינדסט מתפתח
47	כיצד אתה מרגיש כאשר...
48	מודעות והתמודדות עם דחיינות
50	מודעות עצמית באמצעות קלפים

מודעות והבעת רגשות

שדא סלימאן והנאדי חוסיין, המכללה האקדמית כנרת

מטרת הפעילות:

- // העלאת המודעות לחשיבות האינטליגנציה הרגשית והשפעתה על בני האדם.
- // חשיפת התלמידים למגוון רגשות.
- // פיתוח יכולת הבעת רגשות באמצעות תקשורת בלתי מילולית (דרך הבעות פנים).
- // פיתוח יכולת זיהוי והבנת הרגשות השונים.

זמן הפעילות:

שעה ורבע

כלים:

- // כרטיסיות רגשות עם תמונה לכל כרטיסיה
- // לוח
- // טוש ללוח

אופן הפעילות:

- א.** חשיפת הילדים למושג "האינטליגנציה הרגשית", חשיבותו ותרומתו לבני האדם וחשיפתם לרגשות השונים.
- ב.** ישיבה במעגל על הרצפה. חשיפת התלמידים לכרטיסיות הרגשות. פיזור כל הכרטיסיות על הרצפה, כל אחד בוחר כרטיסיה עם המילה המתאימה לרגש אותו הוא חש. לאחר מכן כל אחד אומר לקבוצה מה הרגש שהוא חש, למה בחר בו, מה הוא יודע עליו ומתי רגש זה מתעורר אצלו. ניתן לרשום את הרגשות על לוח ותערוך מיפוי של הרגשות המובילים בקבוצה
- ג.** בשלב זה התלמידים ישאירו את הכרטיסיות שבחרו בידם, כל אחד צריך להביע את הרגש שבחר בהבעת פנים בלי דיבור, כלומר בתקשורת בלתי מילולית. הדבר נועד לפתח את היכולת להביע ולזהות רגשות בתקשורת הבלתי מילולית כלומר הבעות פנים (מרכיב חשוב במודעות העצמית והבסיס לאמפתיה).
- ד.** שלב אחרון הוא שלב הסיכום. בשלב זה יושבים במעגל על כיסאות ועושים דיון קצר וסיכום לפעילות דרך מגוון שאלות:
 - // מה למדתם מהפעילות שעשינו?
 - // איך הרגשתם בזמן הפעילות?
 - // האם התקשיתם בדבר מסוים?
 - // מה הדברים החדשים שלמדתם מהפעילות על הנושא ועל עצמכם?



שמח



כועס



עצוב



מפחד



מתרגש



עייף

לוח מצב רוח

אופיר דוד וגל הלוי, המכללה האקדמית כנרת



// פעילות עם הילדים

הזמינו ילדים לסובב את השעון באופן אקראי ולספר על זמן בו חשו רגש זה, או לבחור את הרגש בשעון שמתאר את הרגש אותו הם מרגישים היום. למדו את הילדים להקשיב זה לזה ולשאול שאלות זה את זה (למשל: מה גרם לך להרגיש כך? כמה חזק הרגשת את הרגש? כמה זמן הרגשת אותו? מה עשית? איפה בגוף הרגשת את ההרגשה? מה גרם לרגש לחלוף?). חשוב לציין כי ברמה המדעית קיים הבדל בין רגש(שהוא עוצמתי, מהיר ובעל סיבה מוגדרת בדרך כלל), לבין מצב רוח (שנחשב עמום ובעל עצמה נמוכה יותר, ויכול להמשך זמן רב יותר).



תרגיל הדיבור החיובי והפרואקטיביות

בר אברהם, המכללה האקדמית כנרת

תרגיל הדיבור החיובי ופרואקטיביות

מתחו קו בין המשפט השלילי והחלופי שלו החיובי.

בזכות פעילות זו אדם שם לב לצורת הדיבור שלו ולומד כיצד לשפר את הדיבור שלו לדיבור חיובי.

אני אלמד לאהוב את עצמי כמו שאני
אני עושה על הצד הטוב ביותר ואת הכי טוב שלי
אני מוצלחת בדרכי ושווה עבור מישהו אחד לפחות
בכל אדם יש כישרון רק צריך לגלות אותו
זה בסדר, לא כולם חייבים לאהוב אותי
יש בי דברים טובים וכל אחד הוא מיוחד בדרכו
כל הכוח והעוצמה נמצאים בתוכי ואני אחראית על כך
אני אלמד את כל החומר בלי להילחץ ואאמין בעצמי
הסביבה הקרובה רוצה בטובתי ועלי לסמוך עליהם

אני לא אצליח במבחן
אני רוצה להיות כמוה
אני לא שווה כלום
אף אחד לא אוהב אותי
אני לא מספיק מוכשרת
אני לא טובה מספיק
אני לא יכולה לבטוח באף אחד
אני לא יפה
אני לא חזקה מספיק









ובנוסף, חישובו בעצמכם על חמישה משפטים משלכם המאופיינים בדיבור עצמי שלילי וכתבו את הצד השלילי ואת הצד החיובי של כל משפט.

חיובי	שלילי
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

תרגיל במודעות עצמית רגשית

בר אברהם, המכללה האקדמית כנרת

בחרו שעה אחת ביום והקדישו אותה לצורך ביצוע הפעילות למטרת זיהוי הרגש ועוצמתו. צבעו את מספר הכוכבים לפי עוצמת הרגש שאותה אתם חווים בשעה זו. כאשר צביעת כוכב אחד מסמלת עוצמה נמוכה, ואילו צביעת שבעה כוכבים מסמלת עוצמה גבוהה.

	מאוכזב
	שמח
	עצבני
	נרגש
	עצוב
	מאוהב
	קנאי
	חושש

לבסוף, ספרו איזה רגש צבוע בהכי הרבה כוכבים? למה דווקא רגש זה? שתפו מישהו שנמצא לידיכם. ומה יכול להגביר או להחליש את עוצמת הרגשות שאתם חווים? הסבירו.

מיינדסטט מקובע או מתפתח

אור מזרחי ונוי לביא, המכללה האקדמית כנרת

מיינדסטט הוא דפוס החשיבה לגבי כשרונות ויכולות שלנו. בעלי מיינדסטט מתפתח מאמינים כי יכולותיהם ניתנות לפיתוח ואינן מוגדרות מלידה. לכן ישקיעו מאמץ, יקחו כשלון כחווית למידה ויצאו מאזור הנוחות באופן מתמיד. **קריאה מומלצת:** "כוחה של נחישות" קרול דוויק

מיינדסטט מקובע או מתפתח?

עקבו אחרי הקווים וגלו לאן כל משפט מתאים

מאת: אור מזרחי ונוי לביא

ככל שאני אנסה ללמוד דברים חדשים אני אדע יותר

אם קשה לי במשהו אני נלחץ ומוותר

אני מבין שגם כישלון הוא חלק מהדרך להצלחה

אם נכשלתי במשהו אני לא אנסה שנית

זה לא משנה כמה אנסה לא אצליח ללמוד זאת

המוח שלי הוא שריר כשאני לומד משהו חדש הוא גדל

מיינדסטט מתפתח

מיינדסטט מקובע

מיינדסטט מקובע או מתפתח?

התאימו כל משפט למקום המתאים

מאת: אור מזרחי ונוי לביא

ככל שאני אנסה ללמוד
דברים חדשים אני אדע
יותר

אם קשה לי במשהו
אני נלחץ ומוותר

אני מבין שגם כישלון
הוא חלק מהדרך
להצלחה

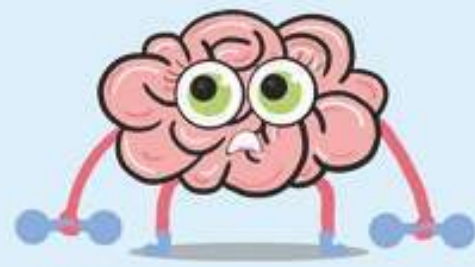
זה לא משנה כמה
אנסה לא אצליח
ללמוד זאת

המוח שלי הוא שריר
כשאני לומד משהו חדש
הוא גדל

אם נכשלתי במשהו
אני לא אנסה שנית



מיינדסטט מתפתח



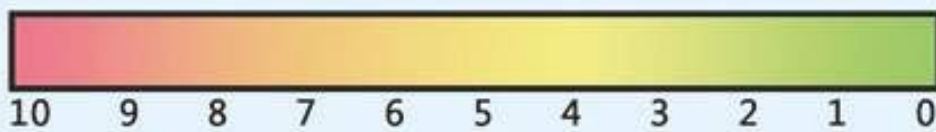
מיינדסטט מקובע

עוצמת הרגש שלי

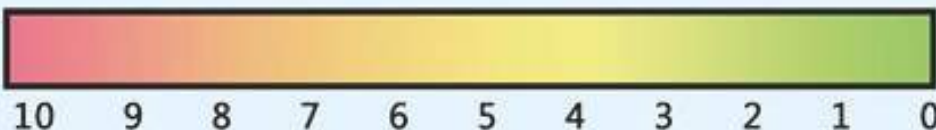
דרגו מ-10-1 כיצד אתם מרגישים כעת, השתמשו ברגשות הבאים

סמנו בעיגול את המספר המתאים לעוצמת הרגש

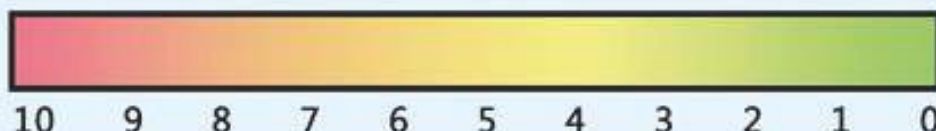
מאת: אור מזרחי ונוי לביא



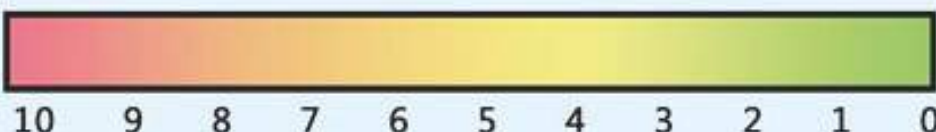
שמחה



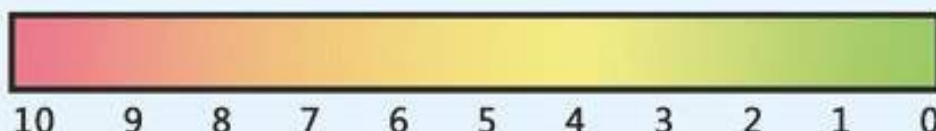
עצב



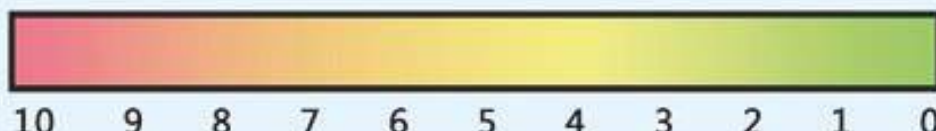
כעס



אהבה



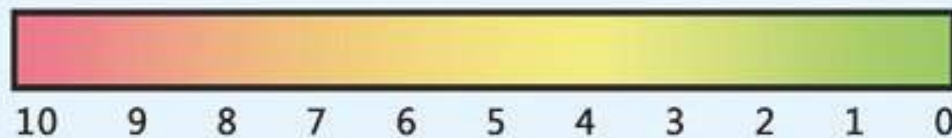
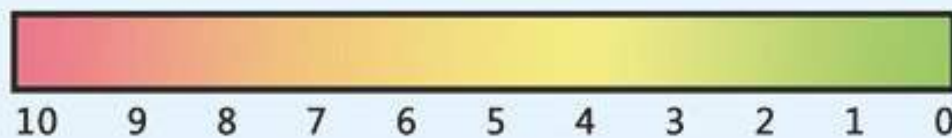
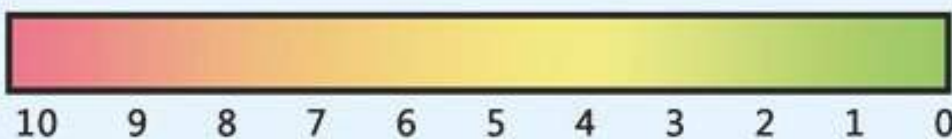
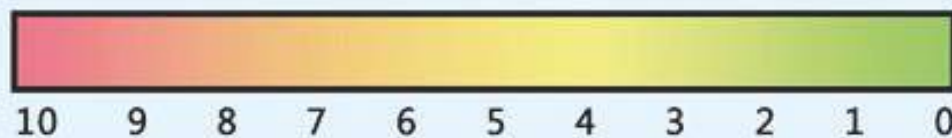
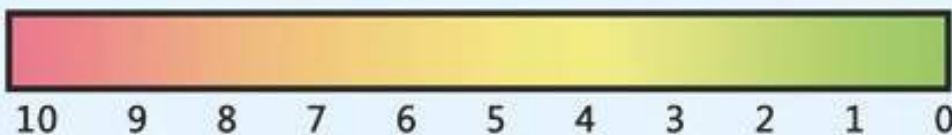
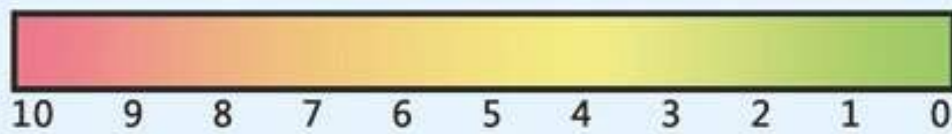
מבוכה



התרגשות

עוצמת הרגש שלי

דרגו מ-10-1 כיצד אתם מרגישים כעת, השתמשו ברגשות הבאים
סמנו בעיגול את המספר המתאים לעוצמת הרגש
מאת: אור מזרחי ונוי לביא



משפטים משירים

עמית רחמין ומאיה שרעבי, המכללה האקדמית כנרת

מטרת המשחק:

בני הנוער יצרו שיח רגשי בתוך הקבוצה וידברו על העבר הווה והעתיד

הליך המשחק:

על השולחן יפוזרו 30 משפטים משירים המדברים על זמן דרך ותקופה שחלפה

// **בשלב הראשון-** על הבנות לבחור משפט המשקף את המצב בו היו ומה היו מטרותיהן הראשונות בכניסה למסגרת ה"בית בטירה"

// **בשלב השני-** על הבנות לבחור משפט המשקף את המצב אליו הן מרגישות שהגיעו היום, האם הן מרוצות או לא מרוצות מהמצב הנוכחי ומה הן מרגישות שהן עבדו עליו באינטליגנציה הרגשית שלהן (כמו קבל השונה ממך, אמפתיה, אימפולסיביות וכדומה).

// **בשלב השלישי-** על הנערות לבחור משפט השקף את היעדים שלהן, ולהגיד מה הן היו משפרות עד אז מבחינתן הן בחיים האישיים והן בנושא האינטליגנציה הרגשית.





ביבליוגרפיה:

Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.

Desti, K., & Shanthi, R. (2015). A study on emotional intelligence at work place. *European Journal of Business and Management*, 7, 147-154.

הכנת בובת רגשות

עדי עזר וורד קדרון כהן, המכללה האקדמית כנרת

מטרת הפעילות:

שימוש בבובה על מנת לתווך את הרגשות לכדי המשגה, שיח ומודעות עצמית אישית של הילד/ים.

החומרים הדרושים:

- // מקל ארטיק רגיל
- // מקל ארטיק ארוך
- // כדור קלקר
- // דבק דו צדדי (זכר ונקבה)
- // בד ישן פשוט
- // כל חוט קשירה צבעוני או רגיל



שלב א':

חיבור שתי מקלות ארטיק (אחד ארוך ואחד רגיל) לצורת "צלב".



שלב ב':

בחירת בד לשימוש הילדים וגזירת בגדים לבובה ולחורר באמצע על מנת שהילדים יוכלו להלביש את הבובה (ניתן לקשור את החוט מסביב לבד כבר בשלב זה).



שלב ג':

לנעוץ את כדור הקלקר על ראש המקל והדבקת דבק
 זו צדדי על מרכז כדור הקלקר (הפונה כלפינו).



שלב ד':

הדפסת פרצופי רגשות המרכזיים –
 שמחה, עצב, כעס, פחד, תסכול...
 מדביקים דבק זו צדדי בצד האחורי של פרצופי
 הרגשות על מנת לחבר אותו לפרצוף הבובה.

בכל פעם שהילד לא מצליח לדבר על רגשותיו ניתן להשתמש בבובה ובפרצופים השונים שעליהם רוצים לשים דגש, יש לציין שעל הפרצופים להיות זמינים ופרושים בפני הילד על מנת שיוכל לזהות לאיזה פרצו הוא הכי מתחבר בזמן ההרגשה בה הוא שרוי. בכך הילד מצליח להתחבר לרגשותיו ולדבר עליהם.

שאלות שעל המדריך / ההורה / המחנך לשאול הן:

שאלות תיווך שלפיהן הילד
 יוכל לענות ולהצליח לחשוב
 בכוחות עצמו על הדברים
 שגורמים לו עצב, כעס,
 שמחה, תסכול ופחד, ובכך
 להיות יותר מודע לרגשותיו
 ולתיווך בפעמים הבאות.



- למה הרגשת ככה, מה גרם לך להרגיש ככה?
- מה גרם לך להרגיש שמחה?
- מה העציב אותך או פגע בך? (במצבים של עצב)
- מה יעזור לך להירגע? (במצבים של כעס)
- מה יעזור לך להתגבר על כך? (במצבים של תסכול)

לדעת איך אני מרגיש

איה חלאילה וויאם אבו זייד, המכללה האקדמית כנרת

מטרת הפעילות:

- // זיהוי הרגשות שלנו
- // חוויה מאתגרת של נראות הפנימית של כל ילד
- // פיתוח אינטליגנציה רגשית על ידי העלאת המודעות העצמית
- // לזהות רגשות של אחרים על ידי היחשפות לסיטואציות שונות

אופן הפעילות:

לזהות רגשות חיוביים ושליילים (נעימים / לא נעימים) בקרב כל תלמיד ותלמידה על ידי פעילות אישית וזוגית. הפעילות מורכבת מכמה שלבים:

// שלב הראשון:

כל אחד יבחר שני רגשות שהוא מרגיש באותו הרגע על ידי כרטיסיות שנציג להם. על כל אחד לבחור שני רגשות, רגש חיובי שירצה להגביר, ורגש שלילי (לא נעים) שירצה לווסת או להפחית.

// שלב שני:

יחולק לכל אחד באופן אישי דף בו צריכים לענות על שאלות במטרה לזהות ולהבין מה גרם להם להרגיש כך.

// שלב שלישי:

פעילות זוגית (על מנת להדגים שלכל אדם יש אופן חשיבה שונה מהאחר שיהווה בסיס לפיתוח אמפתיה). בפעילות הזאת יחולק לכל זוג דף ובו תמונות מסיטואציות שונות. על הזוגות לנהל שיחה בה ינסו להבין באיזה רגש מדובר ולפרט למה הם חושבים כך (במידה ויש הבדלים יש לפרט יותר).

// שלב רביעי:

יחולק דף לכל ילד על מנת לרשום רפלקציה על הרגשות שצצו לו במהלך הפעילות.

איך אתה מרגיש היום?

בחר 2 רגשות, האחד שאתה מרגיש עכשיו והאחר רגש שאתה רוצה להרגיש

 <p>תסכול</p>	 <p>זעם</p>	 <p>דאגה</p>	 <p>כעס</p>
 <p>מרוצה</p>	 <p>ייאוש</p>	 <p>הפתעה</p>	 <p>פחד</p>
 <p>שעמום</p>	 <p>אושר</p>	 <p>מדוכא</p>	 <p>נרגש</p>
 <p>תסכול</p>	 <p>מאוהב</p>	 <p>אשם</p>	 <p>הטרדה</p>
 <p>קנאה</p>	 <p>עצב</p>	 <p>בלבול</p>	 <p>בדידות</p>

לקחת אחריות על הרגשות

איה חלאילה וויאם אבו זייד, המכללה האקדמית כנרת

מודעות עצמית

איך את/ה מרגיש/ה היום, ואיזה רגשות בחרת/?

למה את/ה חושב/ת שהרגשת/ה כך? מה גרם לך להרגיש ככה?

אילו מהרגשות אתה רוצה לשמר? ואילו לשנות? מה לדעתך יגרום לך לנהל את הרגשות האלה (להגביר או להפחית את עוצמת הרגש או להחליף אותו ברגש אחר), הבא שלוש דוגמאות לפחות (למשל חיזוק חיובי, פרס...)?

הבנת סיבות לרגשות

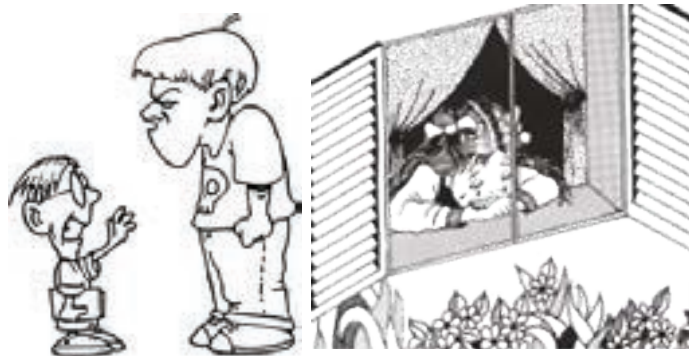
איה חלאילה וויאם אבו זייד, המכללה האקדמית כנרת

זיהוי והבנת רגשות

מהו הרגש / הרגשות המובעים בתמונה?

ומדוע לדעתכם הדמויות מרגישות כך? שוחחו עם בן הזוג והשוו התרשמויות ומחשבות

הרגש _____
הסבר _____



הרגש _____
הסבר _____

הרגש _____
הסבר _____



הרגש _____
הסבר _____

הרגש _____
הסבר _____



הרגש _____
הסבר _____

המשך בעמוד הבא <<

שלב הרביעי: רפלקציה

נא לרשום את המסקנה הסופית שלך מהפעילות הזאת:
מה למדת/ה מהפעילות על עצמך ועל אחרים?
האם אתה מצליח לזהות את הרגשות שלך ברוב המקרים (יש לפרט כיצד ולמה במידה והתשובה לא)
האם אתה בדרך כלל מצליח לזהות רגשות אצל אחרים?
והאם אתה מאמין שתוכל לשנות את דפוס החשיבה שלך לדברים מורכבים ולהפוך אותם לדברים טובים? והאם יש לך רעיון לפעילות המשך?



רוחה

غاضب



מאושר

سعيد



מופתל

متفاجئ



מבוהל

مذهول



בייטל



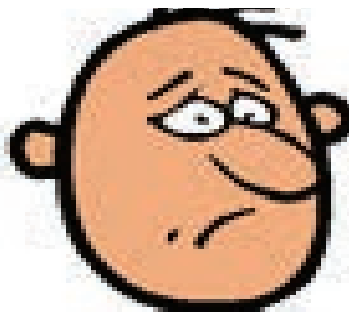
שאה

كراهية



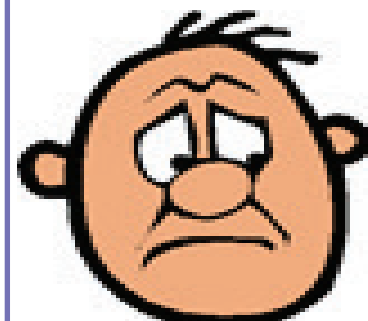
לצוב

حزين



מאוכזב

خيبة امل



חולטל

خائف

המלצה למשחקים בנושא רגשות

קוסאי זועבי, המכללה האקדמית כנרת



משחק ראשון - בקצב הלב: מטרת המשחק הן:

// שיפור הדימוי העצמי והביטחון העצמי

// עידוד חשיבה חיובית

// עידוד לקיחת אחריות על הרגשות, המחשבות, המטרות והמעשים

// הכוונה לדרכי התמודדות יעילות ופיתוח פונקציות ארגון והתארגנות

// קישור הנושאים בטיפולים לחוויות הנאה והצלחה



המשחק כולל סדרת שאלות עוצמתיות, הנוגעות לעולמם הפנימי של בני נוער, רגשותיהם, מחשבותיהם, הערכים החשובים להם והתנהגותם. שאלות כמו האם הנער מקבל דברים שלא הולכים כמו שצריך? האם הנער חושב לפני שהוא פועל? האם הנער יודע להרגיע את עצמו? האם הנער מבטא צרכים ורגשות? ועוד שאלות מאתו סוג... המשחק מסייע להרחיב את נקודת המבט של הנוער ולאפשר זווית ראייה אופטימית יותר.

משחק שני - סיפור בקוביות: מטרת המשחק הן:



הילדים או בני הנוער רואים סמל שמזכיר להם אירוע מסוים שהוביל אותם לחשיבה ולפרשנות, שבתורו ייצר אצלם רגש שגרם לתגובה. במהלך הפעילות הם מתחילים להסביר לנו את מה שהם ישירות חשבו עליו, כיצד הוא הפעיל רגש מסוים שהביא לתגובה. המנחה נותן להם

את המשמעות בעזרת מודל א.פ.ר.ת (ארוע-פרשנות-רגש-תגובה) או מודלים דומים. במשחק יושבים בצורת מעגל וזורקים את קוביית המשחק שמורכבת מששה צדדים, שכל צד יש עליו סמל שמסמן לרגש מסוים ובאופן ספונטאני אחד המשתתפים מתחיל לספר סיפור על פי הסמל שהוא רואה מהצד שלו. באמצעות שאלות מזהים את תהליך הפרשנות שהוביל לרגש ולתגובה. לאחר שיסיים את הסיפור שלו, המשתתף בוחר בילד אחר ואז זורקים את הקובייה שוב ומישהו אחר מספר לנו עוד סיפור. ונותן לנו מידע חשוב. באמצעותנו נוכל לבחון ולפתח היכולת של כל אחד מהנערים בהבעת הרגש שלו, בזיהוי הפרשנות שעומדת בבסיסה והתגובה אליה הן מובילות, זאת בדרך לפיתוח וויסות עצמי.



משחק שלישי - הרגש שלי ואני:

מטרת המשחק הן:

לעזור לילדים ובני נוער להבין את רגשותיהם ואת תהליכי החשיבה האישיים שלהם ולזהות כיצד הם משפיעים על התנהגותם.

המשחק כולל 24 כרטיסיות שמדברות על רגשות, תחושות, מחשבות והתנהגותיות.

כל כרטיס רשום עליו משפט מסוים עם תמונה תואמת למשפט. מפזרים את כל הכרטיסיות באופן ספונטני ועל כל אחד מהנערים לבחור בתגובתם מתוך מערכת הערכים שלהם. * ההמלצה מבוססת על התנסות במשחקים עם קבוצות נערים (ואינה המלצה שיווקית).

פעילות 1:

מטרת הפעילות היא לשפר את הוויסות בילדים בגילאי הגן ותחילת בית הספר. כאשר רגש קיצוני מופעל בנו לרוב מקורו באזורים קדומים יותר במוח שלנו כמו המערכת הלימבית ובפרט האמיגדלה. אזורים אלו במוח מיצרים אצלנו תגובה הישרדותית שנקראת 'התקפה או בריחה' (fight or flight), כלומר, התגובה האוטומטית שלנו היא לתקוף את מי שמאיים עלינו או לברוח מפניו. מה שקורה כאשר מופעלת בנו תגובה זו נקרא גם 'מחטף רגשי'.

כלומר, מוחנו מוצף בהורמונים שדוחקים בנו להגיב בתגובת ה'התקפה או בריחה' ואנו, כיצורים הישרדותיים רוצים להגיב בצורה מיידית. כך למעשה אנחנו לא בוחרים מהי התגובה שאנחנו רוצים לייצר אלא הרגש "חוטף", אותנו ובוחר במקומנו את התגובה. התנהגות זו שירתה אותנו היטב בתקופת האדם הקדמון אולם בעולם המודרני האיומים להם אנו מגיבים שונים בתכלית והתגובות המצופות מאתנו שונות אף הן. מכיוון שהן האיומים והן התגובות השתנו אך האזורים במוחנו נותרו לפעול בתגובת 'התקפת או בריחה', עלינו למצוא אסטרטגיות התנהגות שיגשרו על הפער. האסטרטגיה בה נעשה שימוש בפעילות זו נקראת "הרחקת גירוי מתגובה".

כאשר הגירוי המאיים מופיע ומוחנו נשטף בהורמונים שדוחקים בנו להגיב, מחקרים מראים שמספיקה השהיה של מספר שניות כדי שאותם הורמונים ישקעו במוחנו ותגובת ההימנעות או בריחה תסתיים. בעזרת מקל הגשם אנחנו מייצרים את ההשהיה הנדרשת לסיום התגובה. כאשר הילד ממתין עד שירדו כל הגרגירים במקל הגשם עוברות השניות הנדרשות לאותם הורמונים לשקוע. בנוסף, כאשר הילד מתמקד בגירויים השמיעתיים והוויזואליים של מקל הגשם הוא לא נשאר מרוכז ברגש ומוחו לא משמר את הפצת ההורמונים במוח, כך בא המחטף הרגשי לסיומו והילד יותר פנוי רגשית לבחור תגובה נאותה לגירוי.

מקל גשם

הוראות הכנה למקל גשם:

חומרים:

- // גליל נייר מטבח או גליל פלסטיק שקוף
- // שיפודי עץ
- // מספריים
- // דבק סלוטייפ רחב
- // חצץ/ אורז
- // סיכות תפירה
- // צבעים, מדבקות וחומרי קישוט



אופן ההכנה:

- // בעזרת סיכות התפירה, יש לחורר חורים בצורת אלכסון לאורך כל הגליל.
- // השחילו בזהירות את השיפודים מקצה החור לצדו השני וחתכו את הקצוות במספריים. אמורה להיווצר מעין כוורת בתוך גליל הנייר שיהווה את ה"מדרגות" לחצץ/ אורז.
- // איטמו קצה אחד של הגליל במספר שכבות של דבק סלוטייפ והכניסו חצץ/ אורז פנימה.
- // איטמו את הצד השני של הגליל וקשטו אותו כיד הדמיון.

פעילות זו מיועדת לילדים בגילאי הגן ותחילת בית הספר. בדף הפעילות מופיעות הנחיות לבניית 'מקל גשם'. בפעילות בונים עם הילד 'מקל גשם' לפי ההנחיות. אז מסבירים לילד שכשאנחנו כועסים יש לנו סערת רגשות בתוך הלב, ממש כמו בזמן סערה כשיורד גשם.

קשה לנו לחשוב איך להגיב כשהרגש סוער בתוכנו ולכן אנחנו צריכים לחכות שהסערה תחלוף ורק אז נוכל להחליט בבהירות איך אנחנו רוצים לפעול. כאשר הילד כועס, עליו להפוך את מקל הגשם ולהאזין לרעש הגשם עד שיחלוף. בזמן הזה הילד נרגע.

בעזרת פעילות זו הילד יכול להגיב אחרי שעוצמות הרגש שוככות ולספק תגובה מווסתת ולאחר מחשבה.

פעילות 2: טיול ביער

בדף הפעילות מופיע ציור של קרחת יער וממנה מסתעפים שבילים. מטרת הפעילות היא לשפר את הוויסות העצמי של ילדים בגילאי הגן והיסודי. כמו בפעילות הקודמת גם בפעילות זו מדובר בדרך לעקוף את המנגנון האוטומטי הנקרא 'התקפה או בריחה שמקורו במערכת הלימבית ובפרט באמיגדלה. מנגנון זה לרוב דוחף אותנו לתגובות לא מווסתות של אגרסיביות (התקפה) או הימנעות (בריחה) מהסיטואציה שמעלה בנו רגש עז.

בפעילות זו אנו רוצים לעזור לילד לעשות בחירה מודעת בתגובה שלו לרגש, כדי שלא יכנע לאותן תגובות אוטומטיות. מודל אחד שפותח במטרה לווסת רגשות ולבחור תגובות מותאמות הוא 'מודל אפר"ת'. אפר"ת הם ראשי תיבות של: אירוע, פרשנות, רגש ותגובה.

מודל זה מסביר את התנהגותנו כתוצאה של פרשנות לאירועים. כלומר, כאשר אנו נתקלים באירוע מסוים ראשית אנו נותנים לו פרשנות, כתוצאה מפרשנות זו עולה בנו רגש והוא זה שמנחה את התגובה שלנו. מודל אפר"ת גורם לאנשים שמשתמשים בו להיות פרואקטיביים.

כלומר, הם לוקחים אחריות על התנהגותם ועל בחירותיהם, מתכננים מראש את האופציות שלהם ולא רק מגיבים לסיטואציות ברגע שהן קורות. שימוש בפעילות זו ובמודל אפר"ת תפרוש בפני הילד את הפרשנויות השונות אותן הוא יכול לתת לאירוע שחווה ובעצם בחירת הפרשנות יבחר הילד גם את הרגש שיחווה ואת התגובה המתאימה ביותר.

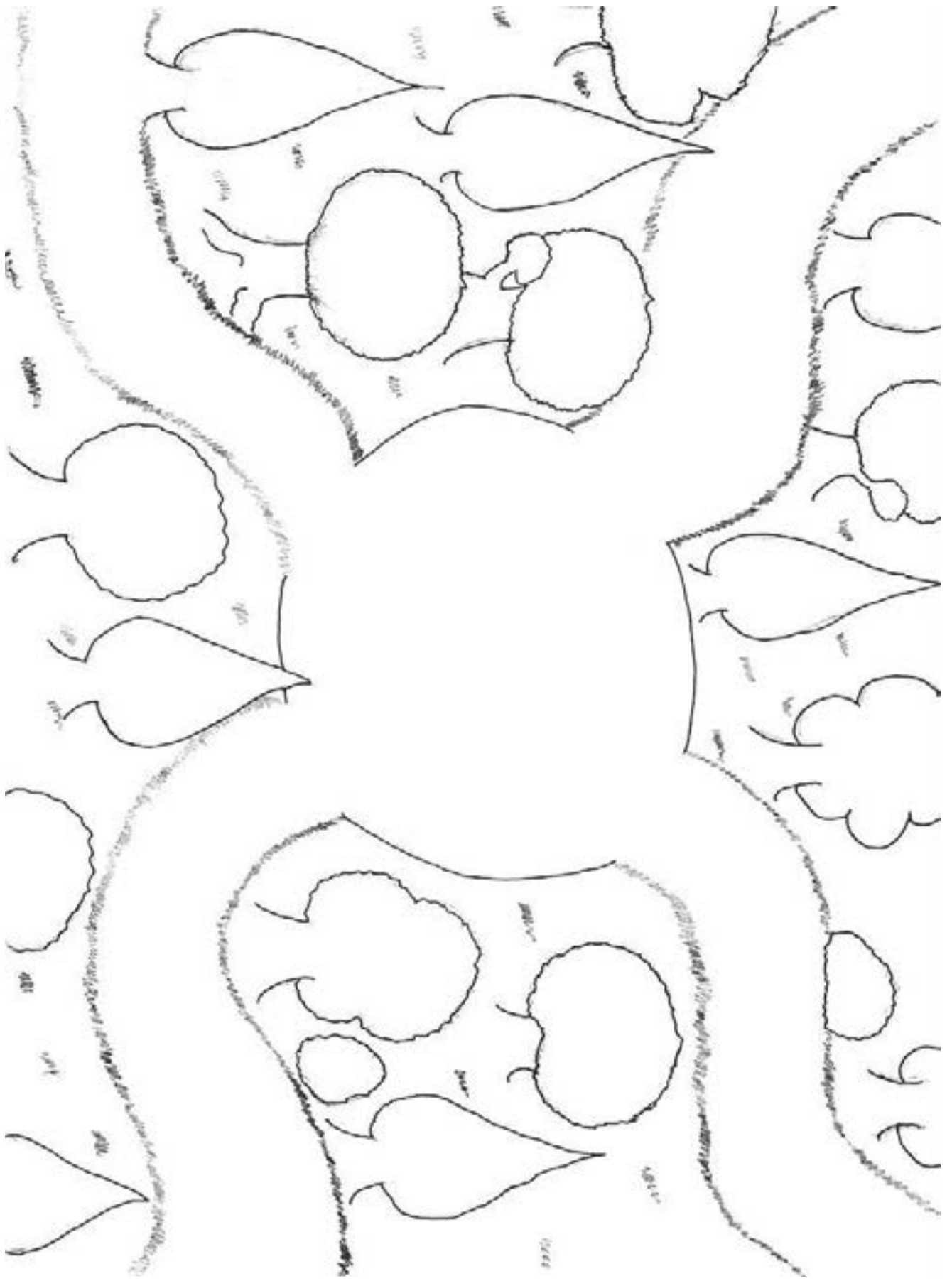
תרגול של טכניקה זו ילמד את הילד לווסת ולנהל את רגשותיו בצורה טובה ויעילה יותר.

בתוך העיגול שבמרכז הדף הילד מצייר או כותב אירוע שגרם לו לרגש עז. לאחר מכן הוא מציע פרשנויות ודרכי תגובה אפשריות בהתאם.

הילד כותב או מצייר כל תגובה בשביל אחר.

לבסוף, בוחר הילד את הדרך שנראית לו הכי נכונה ומתאימה.

פעילות זו מלמדת שליטה ברגשות ובחירת דרכי התמודדות לפי פרשנויות.



זיהוי דפוס החשיבה (מיינדסט)

לירון ולינוי גתר, המכללה האקדמית כנרת

מיינדסט, דפוס החשיבה לגבי היכולת להשתנות ולהתפתח קשור להצלחה, לרווחה נפשית להערכה עצמית.

הקייפו את המשפטים הנכונים לגביכם (או צבעו אותם בצבע לבחירתכם): [בתוך הצורות השונות תוכלו לכתוב את המשפט שאתם מסכימים איתו ביותר, המשפט שהפתיע אתכם, המשפט שקשה לכם ליישם והמשפט שאתם לוקחים כמשימה הבאה שלכם. אפשר גם להשוות את התשובות שלכם לשאלון או התשובות שבצורות השונות עם התשובות של חברה ולשוחח על ההגדים השונים. בנוסף, אפשר להדפיס את המשפטים בנפרד, להזמין את הילדים להטיל מטבע, ולגבי המשפט עליו נחת המטבע, להסביר למה חושבים ככה ולפתוח בדיון.

1. אני מפחדת/לנסות דברים חדשים מחשש שאכשל.
2. אם איני מצליחה/ה במשהו סימן שאיני מוכשרת/ת בו מספיק.
3. אני אוהבת/לצאת מאזור הנוחות שלי ולקחת סיכונים.
4. אם אני נתקלת/ת בקושי אני מיד מוותרת.
5. אני מודה בטעויות שלי ויודעת לקבל ביקורת.
6. אני אדם סקרן-אוהב/ת לחקור, להתעניין וללמוד דברים חדשים.
7. חשוב לי לשמור על התדמית שלי ולכן אמנע מכישלונות.
8. אני מאמינה/ה כי אדם נולד עם כישרונות מסוימים ולא ניתן לשנותם.
9. אני לא חוששת/ת להתנסות בדברים חדשים, ורואה בכל כישלון מדרגה להצלחה.
10. אני נוטה להשוות עצמי לאחרים.
11. אני מאמינה/ה כי באמצעות רצון ומאמץ אוכל לפתח את תכונותי הבסיסיות ולהצליח יותר.
12. אני רואה את הצלחתם של אחרים כמקור להשראה.

סיכום:

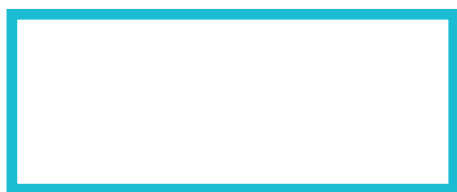
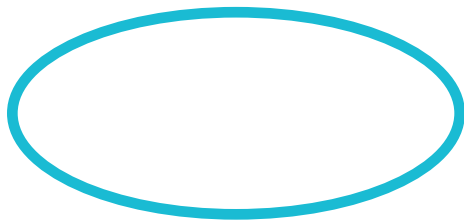
אם בחרת במספרים - 1,2,4,7,8,10 את/ה בעלת/ת מיינדסט (דפוס חשיבה) **מקובע**.

אנשים בעלי דפוס זה מאמינים כי תכונות אנוש אינן ניתנות לפיתוח ושינוי - ואנו למעשה תוצר של תורשה בלבד, לכן הם מחפשים כל חייהם אישור לאינטליגנציה, ליכולות או לאופי שלהם, ובכל סיטואציה מבצעים לעצמם הערכה: האם יצליחו או ייכשלו, האם ייתפסו כחכמים או טיפשים? הם יחוו מצבי כישלון בצורה קשה כיוון שהם מסיקים שאם לא הצליחו, הם לא שווים ואין להם את מה שצריך. הם חוששים מאתגרים ומביקורת שלילית. מתוך כך הם חוששים לצאת מאזור הנוחות ולקחת סיכונים- הם עלולים לגלות שהם לא מספיק טובים. מאמץ נתפס אצלם כעדות לחוסר כישרון. אנשים כאלה נוטים להשוות את עצמם לאחרים.

*אם בחרת במספרים-3,5,6,9,11,12 את/ה בעל/ת מיינדסט (דפוס חשיבה) **מתפתח**.

אנשים בעלי דפוס זה מאמינים כי באמצעות רצון ומאמץ נוכל לטפח את התכונות הבסיסיות שלנו ולהצליח יותר. בנוסף, הם מאמינים כי כל אחד יכול ללמוד, להתפתח ולהתקדם. אמונה זו יוצרת אצלם תשוקה ללמידה, לאתגרים, להתפתחות ולהתגברות על חסרונותיהם במקום להסתירם. הם רואים בעיות כאתגרים, לומדים מטעויות, מנסים דרכים חדשות, ולא נכנעים לחרדות וחששות. הצלחה בעיניהם היא היכולת שלנו להרחיב את האופקים שלנו במטרה ללמוד משהו חדש ולהתפתח וכשלוך: עמידה במקום או אי-נכונות להשקעת מאמץ, אי-הגשמת הפוטנציאל, לקיחת סיכונים והשקעת מאמץ יגרמו להם להתפתח ולהשתפר. הם רואים אותם כעדות ליכולת, עניין ושאיפה להתפתחות מתמדת.

אפשר אחר כך להשוות עם חבר ולשוחח על מה כל אחד סימן . אפשר גם להוסיף שכלול שבו זורקים מטבע על ההיגדים השונים וצריך להסביר את ההיגד שיצא ומה אנחנו חושבים עליו.



בביבליוגרפיה:

Dweck, C. (2015). Carol Dweck Revisits the 'Growth Mindset, Education Week, 35(5), 20-24. '

"שבועון רגשות"

בר יואב, המכללה האקדמית כנרת

**יומן שבועי שיתעד את רגשות הילדים לאורך זמן ויאפשר תובנות.
אופן פעולה:**

- // שלב ראשון - הגדרת רגשות וצבעים- ליצור רשימת רגשות ולבקש מהילד לבחור צבע שמייצג בעיניו את אותו הרגש (הבחירה היא אישית ואין להתערב בה).
- // שלב שני - בכל יום יסמן לפי שעות את הרגש שהרגיש בצבע שבחר (לדוגמה: ורוד- שמחה / אדום- כעס / כחול- עצב), ולאחר שיעקוב על רגשותיו בסוף היום יסתכל על ה"שבועון", בסוף היום ישאל עצמו מספר שאלות קבועות וירשום לעצמו בפנקס מעין טבלה
- // האם עלו רגשות חיוביים ושליילים במהלך היום? (כן / לא?)
- // אם כן, מה היו הרגשות החיוביים ומה היו השליליים?
- // האם הרגש החיובי שירת אותי לטובה הביא תועלת? (כן / לא? ובמה הביא תועלת)
- // האם עלה רגש שלילי?
- // אם כן, האם הועיל לי / עיכב אותי?
- // אם עיכב, איך אני יכולה להימנע שיחזור על עצמו שוב?
- // איך מחר אני רוצה להרגיש?
- // איך אני דואג שארגיש את מה שאני רוצה? (וויסות רגשי, שליטה ברגשות ולא ההיפך)

בזמן שיצבעו את השבועון במהלך הימים ובמיוחד בסוף השבוע יוכלו לראות לפי הצבעים בצורה ויזואלית איזה צבע־רגש שלט בהם הכי הרבה ובכך לקבל פרספקטיבה ולהגיע למסקנות.

ניתן להשתמש במודל אפרת בכדי לעזור לילדים לזהות את הפרשנויות שעומדות בבסיס הרגשות.





תכנון שבועי

יום	ארוחת בוקר	צהריים	ערב	סך הכל	הערות
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					
91					
92					
93					
94					
95					
96					
97					
98					
99					
100					

להצמיח מיינדסט מתפתח

אמנדה גרייב וסרהאב חילאללה, המכללה האקדמית כנרת

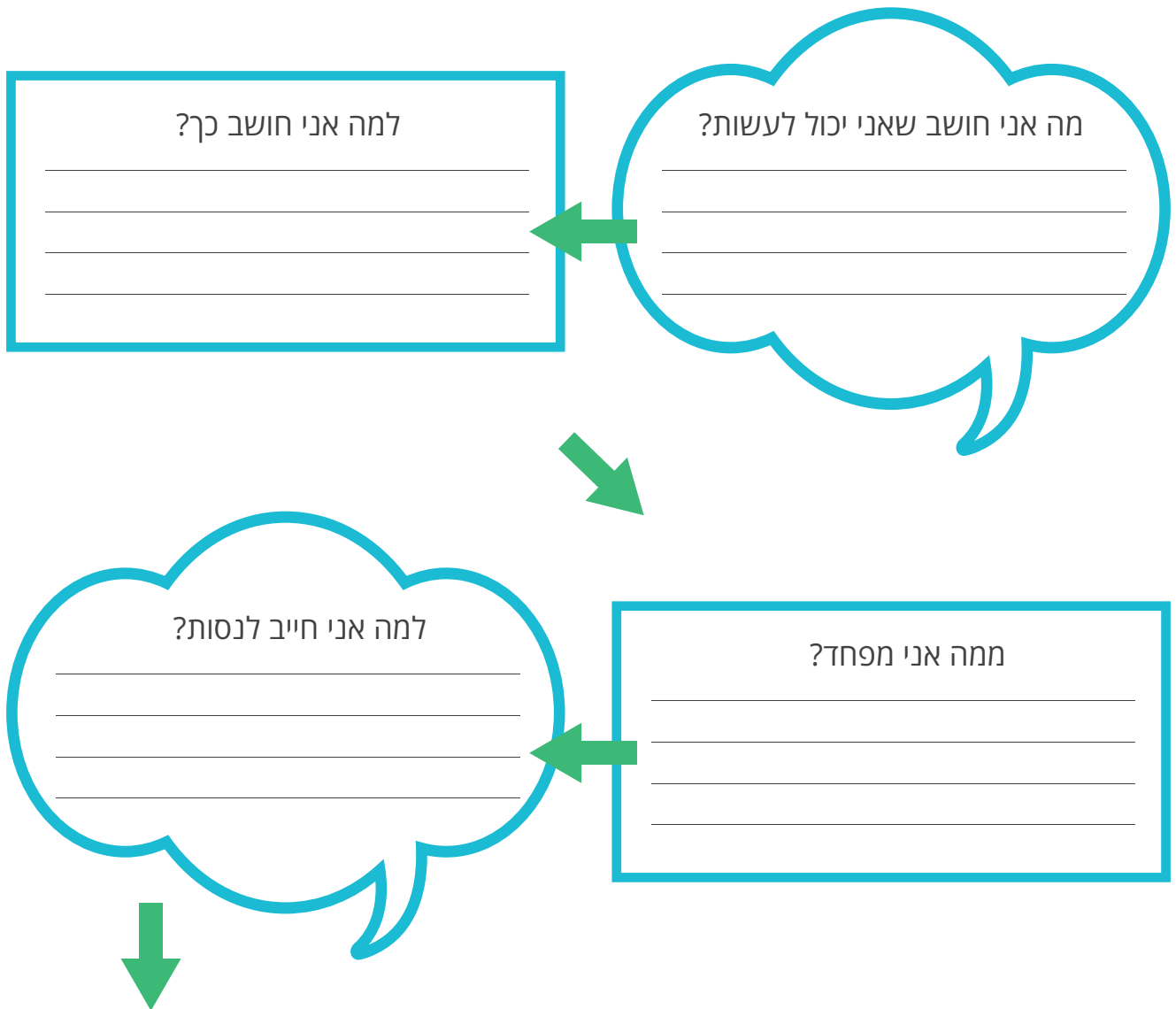
15 שאלות לפיתוח מיינדסט מתפתח

לפניכם שאלות שקשורות למיינדסט, הדפיסו, גזרו ופזרו אותם על השולחן. כל ילד יתבקש לבחור בפתק אחד, לענות על השאלה ולהסביר את תשובתו.

מה גרם לך לחשוב קשה היום?	איך אתה מאתגר את עצמך היום?	מה אתה לומד מהתנסות חדשה או מטעויות?
מה אתה עושה כדי שתשיג / תעשה את הדברים טוב יותר?	מה אתה רוצה ללמוד עוד?	איזה אסטרטגיה אתה יכול לנסות?
האם אתה מציב בפני עצמך ציפיות גבוהות או שאתה מסתפק ב"טוב"?	האם אתה עובד קשה כפי שאתה יכול?	אם משהו היה לך קל מידי, איך אתה יכול להפוך אותו למאתגר יותר?
האם אתה מבקש עזרה כאשר אתה צריך אותה?	מה אתה יכול לעשות כדי להתמודד עם מכשולים?	למי אתה פונה כדי לקבל משוב כנה?
האם אתה נוהג לבדוק את העבודות שלך למצא שגיאות או פגמים?	האם אתה גאה עצמך? למה או למה לא?	מה האתגר הבא שאתה רוצה / צריך להתמודד איתו?

למה אני יכול לעשות את זה?

עזרו לילדיכם לחשוב דרך איך להגיע מ"אני לא יכול" ל"אני יכול לנסות"



איך אני יכול לשים את האתגרים האלה בשוליים שלא יעמדו בדרכי

כ"ו דקות לצהות את הדברים הטובים

תאריך:

נקודות החוצקה שלי

דבר אחד שאכזבת קשה להשיג

דבר אחד שמתקדם כמו שצריך אכזשי

שן אתקרים שהתקברות עליהם

שן אנשים שאתיה יכולה אמגון שיכלו אן חיבוק חם וגילום טובות

שן דברים לזכות אלהם

--	--	--

אני גישהו ש...

השלים את המשפטים הבאים כדי ללמוד יותר על עצמך

אני גישהו/י שאהב/את

אני גישהו/י ששוק/את

אני גישהו/י שלא יכול/ה

אני גישהו/י שיכול/ה

אני גישהו/י שאצא/ם לא

אני גישהו/י שיש ל/ו/ה

אני גישהו/י שלא יכול/ה לחכות ל...

אני גישהו/י שמעדיפה _____ מאשר _____

מה מציק לי?

אני לא אוהב/את שאנשים אחרים

אני מרגיש/ה עצובה בשאני מרגיש/ה ש...

אני מרגיש/ה שמחה כרגע ש...

מה אני עושה בשאני מרגיש/ה מתרד/ת?

משהו שגורם לי הרגשה טובה/חיובית

ארקדי פופוב, אבו עיסא באסל ובר נוסבכר, המכללה האקדמית כנרת

קודם כל נתחיל בלבקש מכל משתתף לספר על משהו שגרם לו לחוש הרגשה טובה, דבר שהוא עשה, אחרים עשו עבורו או כל דבר אחר שנמצא בחיי היומיום שלו שגורם לו להרגשה טובה. אופציה אחרת היא להשתמש בחפצים, תמונות או פתקיות שיעוררו חשיבה על הרגשה טובה אצל ילדים. תרגיל: נתחיל את הפעילות בסיפור קטן שמוביל אותנו למה קרה, איך זה עורר אצלי הרגשה טובה ולמה זה גורם לחוש כך.

מטרות:

לפתח מודעות לרגשות אישיים.
להבין מה גורם להרגשה חיובית.
להקנות את היכולות לשנות רגשות להעלות רגשות נעימים

הפעלת המעגל:

פתיחה: קודם כל נתחיל בלבקש מכל משתתף לספר על משהו שגרם לו לחוש הרגשה טובה, דבר שאני עשיתי, אחרים עשו לי או כל דבר אחר שנמצא בחיי היומיום שלי שגורם לי להרגשה טובה. אופציה אחרת להשתמש בחפצים, תמונות או פתקיות שיעוררו חשיבה על הרגשה טובה אצל ילדים. **תרגיל:** נתחיל את זה בסיפור קטן שמוביל אותנו לאיך זה קרה ואיך זה עורר אצלי הרגשה טובה ולמה זה גורם לחוש כך.

"האם עולה לכם משהו לראש שמעורר אצלכם הרגשה טובה? אתם מתבקשים לקום ולעמוד באמצע ולספר את זה בפני, ולנסות לתאר את ההרגשה עצמה שהוא מעורר בכם ולמה".
תוך כדי אנו נעודד את הילדים להשתתף וננסה לבחור בתחילת הפעילות בילד שאנו בטוחים שהבין מה נדרש ממנו כמשתתף ראשון. וזה אמור להקיל על המשתתפים האחרים.

סיכום ביניים: "האם למדתם דבר חדש על מישהו בקבוצה? או על עצמכם שלא הייתם בטוחים שזה נמצא אצלכם?"

שאלות המשך: נשאל שאלות המשך כמו: כיצד ניתן לשמר רגש כזה? כיצד ניתן לגרום לכך שנחוש רגש חיובי כזה לעיתים קרובות יותר?

פעילות רשימת רגשות חיוביים: נסו לערוך רשימה של כל הרגשות החיוביים שאתם מרגישים. אילו רגשות אתם חווים יותר? אילו פחות?

דין: האם יש באמת רגשות חיוביים ושלייליים? (גם הרגשות ה"שלייליים" הם חיוביים במובן שיש להם מטרה חשובה והם מגנים עלינו). לכן הנטייה היא להשתמש במונחים רגשות נעימים ולא נעימים. כלים: במליאה או בקבוצות, נסו לערוך רשימה של כל הדברים שיכולים להעלות רגשות חיוביים. צרו פוסטר בשימוש בשפות אמנותיות שונות המתאר דרכים שונות ליצירת רגש חיובי (נעים). תלו אותם במקום מרכזי כדי להזכיר את האחריות האישית שלנו על רגשותינו. זכרו: הרגשות החיוביים תלויים במידה רבה בגישה שלנו ובאופן בו אנחנו חווים את העולם.



מודעות עצמית רגשית

ורד כהן קדרון ועדי עזר, המכללה האקדמית כנרת

משימה 1 - כתוב בכל אחד מהדליים:

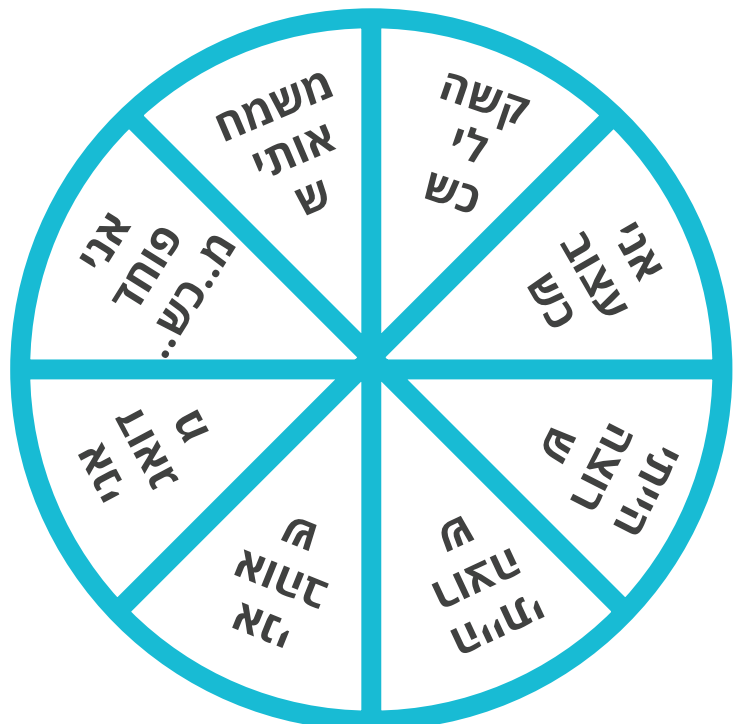
// דלי מלא - מהן נקודות החוזק שלי? התכונות שיש בי, שאני מרוצה מהם ואשמח לשמר?

// דלי חצי מלא - מהם התכונות והרגשות שיש בי ואני רוצה לפתח יותר?

// דלי ריק - מהם התכונות והרגשות המרכזיים שעדיין אין לי ואני רוצה מאוד שיהיו לי?



משימה 2 - ענה על השאלות בגלגל



כובעים בצבעים - לפניך 6 כובעים בצבעים שונים, בכל כובע עליך לענות על השאלה שכתובה לצידו או לחילופין - נפזר בחדר כובעים בצבעים שונים וליד כל כובע נכתוב כך:



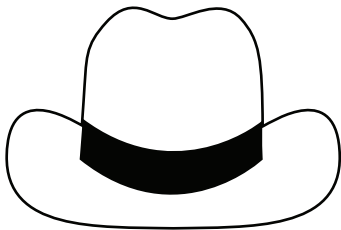
נקודת החוזק שלי / אני רוצה לתת מחמאה לעצמי על..



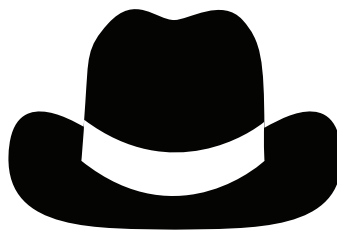
מהם הדברים שלמדתי על עצמי לאחרונה?



איזה רעיון יש לי להמשך התפתחות וצמיחה שלי?



מהן המטרות שלי?



איזה ביקורת יש לי כלפי עצמי?



מהם הרגשות והאינטואיציות שלי ברגע זה?

קוביות מודעות עצמית

נופר ימיני, אביה מנדלסון ורעות מור יוסף, המכללה האקדמית כנרת

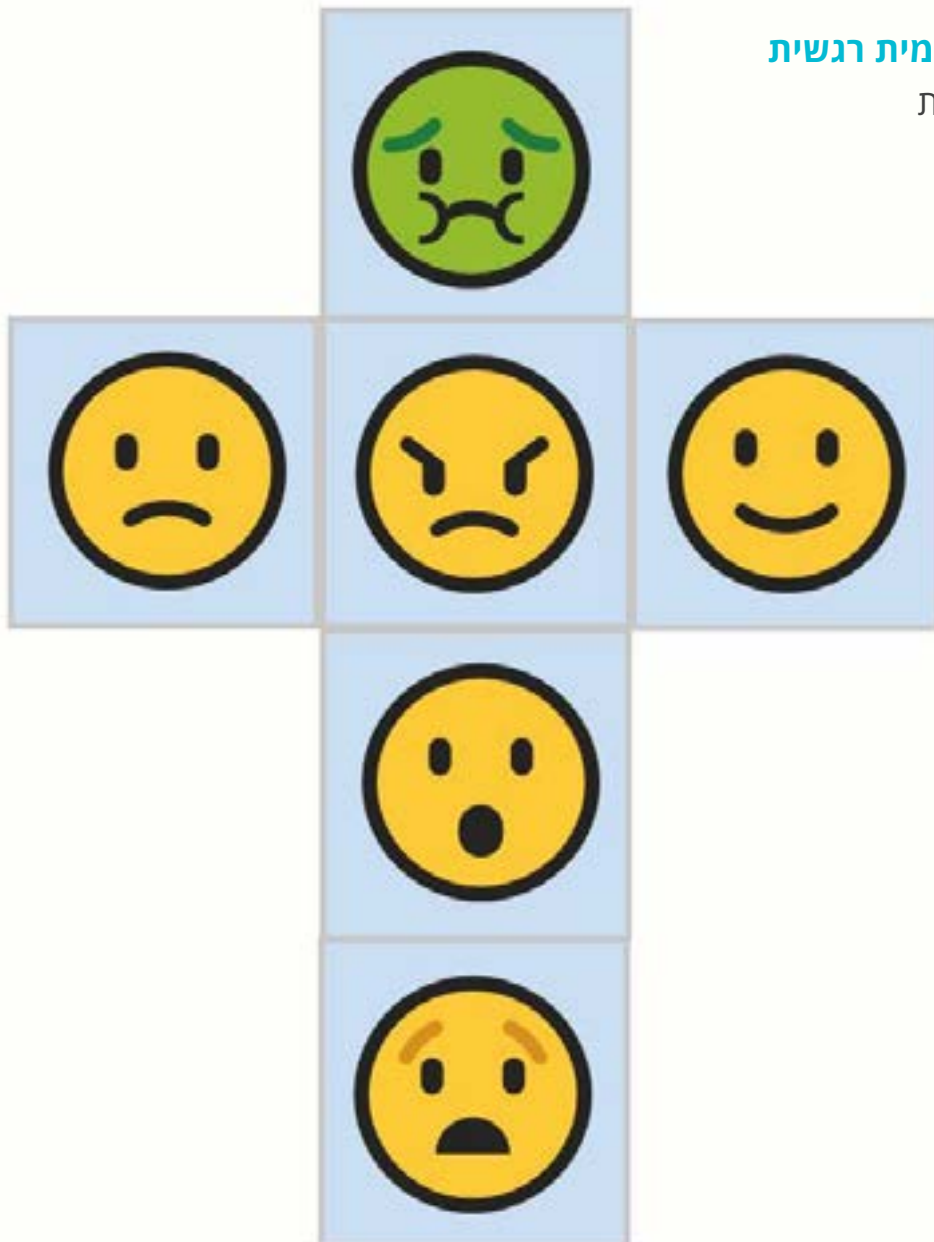
מודעות עצמית רגשית

המשחק כולל שתי קוביות משחק כאשר על אחת יש בכל דופן סמילי שמייצג רגש כלשהו ובקובייה השנייה יש שש שאלות בקשר לרגשות. כל משתתף יטיל את שתי הקוביות ויענה על השאלה שיצאה בקובייה הראשונה בהקשר של הרגש שיצא בקובייה השנייה.

למשחק יש את היכולת להפגיש אותנו עם הרגשות המלווים אותנו בחיי היום יום. התבוננות בהן והכרה שלהן מקרוב תעזור לנו להבין את עצמנו יותר טוב ולהתמודד עם סיטואציות בהן אנו מוצפים ברגש מסויים. בעזרת הקוביות נזהה איך אנו מרגישים במצבים שונים, נבין כיצד רגש מסויים משפיע עלינו ואיך ומתי אנו משתמשים ברגש זה.

מודעות עצמית רגשית

קוביית רגשות



מודעות עצמית רגשית

קוביית שאלות

מה גורם לך
להרגיש
ככה?

באיזה איבר
בגוף אתה
מרגיש את
הרגש?

מתי הרגשת
ככה בפעם
האחרונה?

באיזה
עוצמה אתה
מרגיש את
הרגש בדרך
כלל?

איך אתה
מגיב כאשר
אתה מרגיש
כך?

האם הרגש
הזה הוא
שלילי או
חיובי?

וויסות עצמי - סובב את הבקבוק

נופר ימיני, אביה מנדלסון ורעות מור יוסף, המכללה האקדמית כנרת

וויסות עצמי

המשחק כולל כרטיסיות עם שאלות על וויסות עצמי ובקבוק (מצורף רעיון לעטיפת הבקבוק שנועד לקישוטו). על המשתתפים לשבת במעגל ולסובב את הבקבוק, מי שתחתית הבקבוק מופנה אליו- הוא השואל, מי שפקק הבקבוק מופנה אליו- הוא הנשאל. על שואל להרים כרטיסייה ולשאול את הנשאל את השאלה שיצאה.

מטרת השאלות היא להביא את המשתתפים למפגש עם רגשותיהם ולאחר שתהיה להם מודעות הם ילמדו לנהל את הרגשות ולווסתם.

וויסות עצמי

עטיפה לבקבוק



מיהם האנשים שהכי קל לך
להתחבר אליהם?

מהן הסיטואציות בהן את/ה
נוטה יותר להתרגז?

מיהם האנשים המרגיזים
אותך ביותר?

מתי לאחרונה עמדת בפני
דילמה- האם להגיב או לא?

מתי בפעם האחרונה התחרטת
על משהו שעשית?

מתי בפעם האחרונה שמחת
ממש על משהו שעשית?

מתי בפעם האחרונה הגבת
בצורה שלא התכוונתם אליה?

מה הדברים שהכי
מרגיזים אותך?

מיינדסט מתפתח

נופר ימיני, אביה מנדלסון ורעות מור יוסף, המכללה האקדמית כנרת

מיינדסט

מיינדסט זהו דפוס החשיבה שלנו, הדרך בה אנו תופסים מסתכלים על המציאות. אנשים בעלי מיינדסט מקובע מאמינים כי תכונות אנוש אינן ניתנות לפיתוח ושינוי - ואנו למעשה תוצר של תורשה בלבד. לכן הם מחפשים כל חייהם (בעבודה, בלימודים ובמערכות יחסים) אישור לאינטליגנציה, ליכולות או לאופי שלהם.

נסו למצוא מספר דפוסי חשיבה שאתם מרגישים כי הם מקובעים בכם ויש ברצונכם לפתח אותם יותר. ובנוסף נסו למצוא את הדרך כיצד ניתן לשנות את דפוסי חשיבה אלה.

מיינדסט

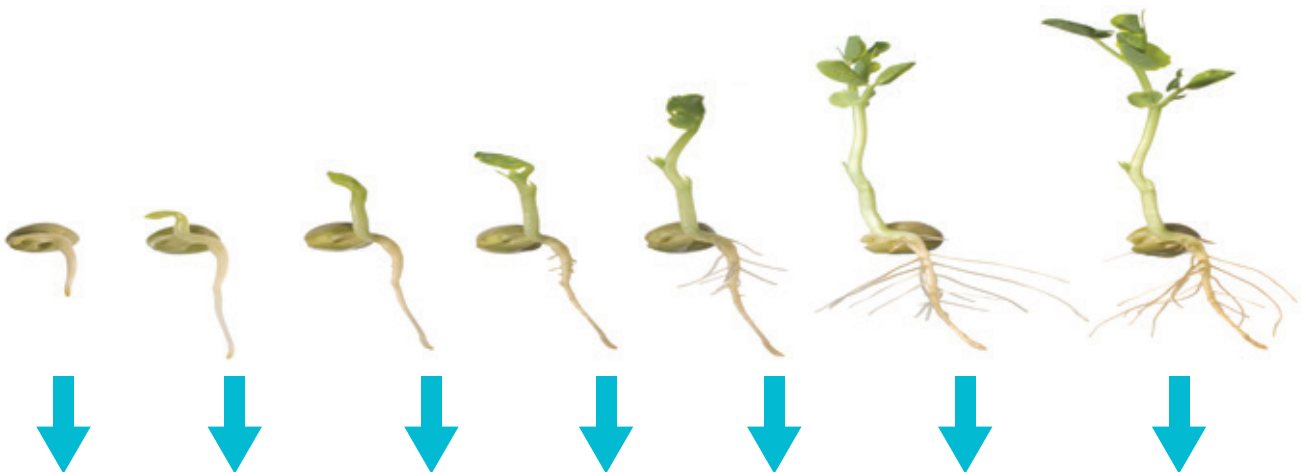
מיינדסט = דפוס חשיבה

מה הם התחומים בהם יש לכם מיינדסט מקובע?



מה הם השלבים, לדעתך,

בהם תוכל לשנות את דפוס החשיבה שלכם בתחומים אלה?



כיצד אתה מרגיש כאשר...

ג'ריס סח'ניני, המכללה האקדמית כנרת

כיצד אתה מרגיש כאשר...

השתמשו בדף שאלות "כיצד אתה מרגיש כש.." שאלות אלו מפתחות מודעות העצמית, ומאפשרות לתת לנו ידע עד כמה אנחנו מכירים את עצמנו, ומזהים מה אנחנו מרגישים תוך סיטואציות שונות.

הכלים: משפטים קצרים שמתארים סיטואציות יומיומיות שאנחנו נמצאים בהם כמעט כל יום, לדוגמא, איך אתה מרגיש כשלא מראים הערכה לעבודתך? או מה אתה מרגיש כלפי מישהו שעזרתם לו ואמר לכם תודה? וכו'.

בהתנסות אישית עם מבוגרים, גיליתי כי היה קצת מוזר להם בהתחלה לענות על השאלות. היו תגובות שמראות מודעות מלאה לרגשות שהם מרגישים תוך סיטואציות שונות, אבל לעיתים קרובות לא היתה להם מודעות ויכולת לזהות את הרגשות שהם מרגישים. אמירה שכיחה מאוד בתגובות היתה: "לא יודע או אני לא יודעת", ובמצבים רבים הם לא הצליחו לזהות את הרגש שלהם ולא יכלו להכיר איך הם חשים אפילו במצבים פשוטים. לעיתים קרובות ענו במונחי פעולה ולא במונחי רגש. המסקנה היא כי כדאי לפרש קצת על הפעולה עצמה ומשמעותה העיקרית ולתת דוגמאות לפני שהם יתחילו לענות כדי שיפיקו ממנה את המקסימום.

דף שאלות

איזה רגש אנחנו חשים כאשר:

- // אדם שאתם מכירים עובר ואינו מברך אתכם ב"בוקר טוב".
- // אתם נכנסים בבוקר לעבודה/מכללה/בית הספר.
- // לא הצלחתם במשהו.
- // חבר טוב שלכם אינו מוצא זמן לפגוש אתכם.
- // אדם קרוב אינו מראה הערכה לעבודתכם.
- // בסופו של יום.
- // יש לכם המון מטלות ומתווספת עוד אחת
- // מישהו שאינכם מכירים מחייך אליכם
- // נזכרתם שלא התקשרתם למישהו שהייתם צריכים לשאול לשלומו
- // מישהו נותן לכם מחמאה בלתי צויה.
- // מישהו שעזרתם לו מתקשר לומר תודה.
- // בתחילת שבוע.
- // אתם טועים
- // הצלחתם בבחינה או בפרוייקט
- // בסוף יום
- // מישהו מסרב לבקשה שלכם

מודעות והתמודדות עם דחיינות

עמרי חי, המכללה האקדמית כנרת

לאנשים רבים יש נטייה לדחיינות, בייחוד לאנשים הסובלים מהפרעות קשב אשר מתקשים לווסת את התפקודים הניהוליים. התפקודים הניהוליים מאפשרים לאנשים לנהל הסחות דעת, להתמיד במטרות ולהגיע לדדליין. התרגיל הבא נועד לשמש הורים וילדים אשר רוצים להתמיד במטרות ארוכות טווח ולהשיגן. תוך ביטוי רגשי המאפשר לצפות בסיטואציה מנקודת מבט רגשית לפני ואחרי פעילות. כך יהיה ניתן לזהות את הגורמים המעקבים את הפעילות הגוררים דחיינות ואי התמדה בה וכן לנסות ולהתמיד.

שלבי התרגיל:

- // תחילה הילדה/הורה ירשום את המטרה/אות אליה הוא שואף להגיע
- // לאחר מכן ירשום כמה זמן להערכתו צריך להשקיע על מנת להשיג את המטרה (שבועות, ימים)
- // בהמשך ירשום כמה שעות שבועיות הוא מוכן להשקיע בהתעסקות למען המטרה הגדולה.

התרגיל מתבצע באמצעות דף עליו מערכת שעות שבועית המתחדשת מידי שבוע. יש לרשום את המטרה הגדולה אליה נרצה להגיע. לאחר מכן כל פעילות יומית כמו מסגרות לימודיות, חוגים עבודה וכו' יש לצבוע בצבע. כתוצאה מכך ניתן יהיה לראות וויזואלית מתי נשאר זמן פנוי ובזמן זה להציב את הפעילות בשעה קבועה. לפני ביצוע הפעילות יש לרשום איך אני מרגיש וכך גם אחריה. כל זה ישמש אותנו במרכיב המודעות עצמית. מודעות עצמית מוגדרת כ: היכולת של אדם להבין את עולמו הפנימי ולדעת כיצד רגשותיו משפיעים עליו ועל התפקוד שלו בעבודה - לדעת לאן הוא הולך ולמה. מודעות לרגשות מספקת מידע חשוב לאדם.

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							8:00
		עבודה	להתאמן בגיטרה			לימודי	9:00
							10:00
							11:00
					חוג כדורסל	להתאמן בגיטרה	12:00
							13:00
							14:00

לדוגמה: המטרה שלי: לנגן בגיטרה

זמן להשגת המטרה: חצי שנה
 הזמן ההשקעה השבועי: שעתיים
 רגש לפני ביצוע המטלה: חשש
 רגש לאחר ביצוע המטלה: שמחה

תרגיל 2: דפוס חשיבה מתפתח

תרגיל זה יעסוק מיינדסט מתפתח. גישה אותה אנו מאמצים לעצמינו, משפיעה באופן עמוק ביותר על הדרך בה אנו מנהלים את חיינו. מיינדסט הוא מכלול ההנחות, האמונות והתפיסות של אדם יחיד או קבוצת אנשים, הקובע את האופן בו הם מסתכלים על דברים, מפרשים מצבים ומגיבים אליהם. מיינדסט בהקשר עליו אנחנו מדברים כאן הוא דפוס החשיבה שלנו- פרדיגמת יסוד המתייחסת לדרך בה אנו תופסים יכולות ומפרשים הצלחות וכישלונות.

את התרגיל יש לבצע מידי יום לפני השינה.

רישמו 5 סיטואציות שקרו לנו במהלך היום (הסיטואציות יכולות להיות חיוביות ושליליות). לאחר מכן רשמו בעמודה אחת את האופן בו הגבתם לסיטואציה וזהו כיצד פירשתם את הסיטואציה

בעמודה רשמו כיצד הייתם רוצים להגיב ולפרש את הסיטואציה באופן חיובי יותר.

בעמוד האחרונה רשמו כיצד לא הייתם רוצים להגיב ולפרש את הסיטואציה באופן שלילי.

כל אלה יאפשרו להתבונן על סיטואציות מפרספקטיבות שונות וכן ולהעלות את הרגש לשכל, לבחון את הרגשות והפרשנות שלנו כלפי עצמנו לסיטואציות בחיי היום יום וכן לנסות לסגל דפוסי חשיבה נכונים ומפותחים יותר.

סיטואציות	תגובה	פירוש חיובי	פירוש שלילי
.1			
.2			
.3			
.4			
.5			

מודעות עצמית באמצעות קלפים

מרליין אבו חאטום ורואן כריים, המכללה האקדמית כנרת

פעילות בנושא אינטליגנציה רגשית בתחום המודעות לרגשות לבני נוער.

פתיחה: שיח על "מהם רגשות". הסבר שרגש הוא דבר שעשוי להתבטא במידות שונות של עוררות גופנית נעימה או בלתי-נעימה, בדפוסי מחשבה מסוימים וכן בהתנהגות, ושהרגש שלנו מקושר למצב רוחו של הבן אדם עצמו, וליכולות אישיות הניתנות לפיתוח.

הפעילות: פזרנו על הרצפה קלפים שעל כל אחד מהם היה כתוב רגש כמו: שמחה, עצב, כעס, תסכול, גאווה וכו'. המשתתפים היו צריכים לבחור רגש אחד או יותר שהם הרגישו בזמן האחרון ולספר איך הם הרגישו את הרגש בגוף, מה המקרה שיצר את ההרגשה הזאת והאם הם רואים אותו כחיובי או שלילי. בהמשך, במידה והרגש היה חיובי (נעים) המשתתף התבקש לספר כיצד הוא יכול לשמר ולהגביר אותו. אם הרגש היה שלילי (לא נעים) המשתתף יאמר מה הוא צריך לעשות כדי להתמודד איתו ובאיזה רגש היא רוצה להחליף אותו.



מתוך ההתנסות בפעילות עם נערות, התגובות היו חיוביות, והן מאוד אהבו את הפעילות שנתנה להן הזדמנות לדבר ולבטא את הרגשות שלהן, שזהו דבר כשלעצמו היה אומר הרבה בשבילהן. במיוחד כיוון שדיברו על הרגשות שלהם מול אחרים דבר שלא קורה בחיי היום יום. מומלץ לתת לכל דובר יותר זמן לביטוי עצמי, כי הרגשנו שהיו רוצות לדבר עוד.

