

הכשרת צוותים חינוכיים במודל עוצמה



**תכנית להקניית מיומנויות
של ויסות רגשי ושליטה
עצמית**

**היחידה לאקלים חינוכי
מיטבי וצמצום אלימות
שפ"י - משרד החינוך**

כולנו חווים רגשות כל הזמן

אהבה תסכול סיפוק קנאה שנאה
אכזבה גאווה חמלה תקווה כעס
התלהבות שמחה עצב סקרנות
פחד מבוכה בושה אשמה רוממות
סלידה



אבל מה עושים כשרגש
מציף....

למשל כעס

היזכרו באירוע שגרם
לכם להתפרצות של
רגש עוצמתי
כמו כעס ...



באירוע שבו נזכרתם, מה הייתה עוצמת ההתפרצות?

מד רגשות (כעס, עלבון, פחד)



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

הר געש

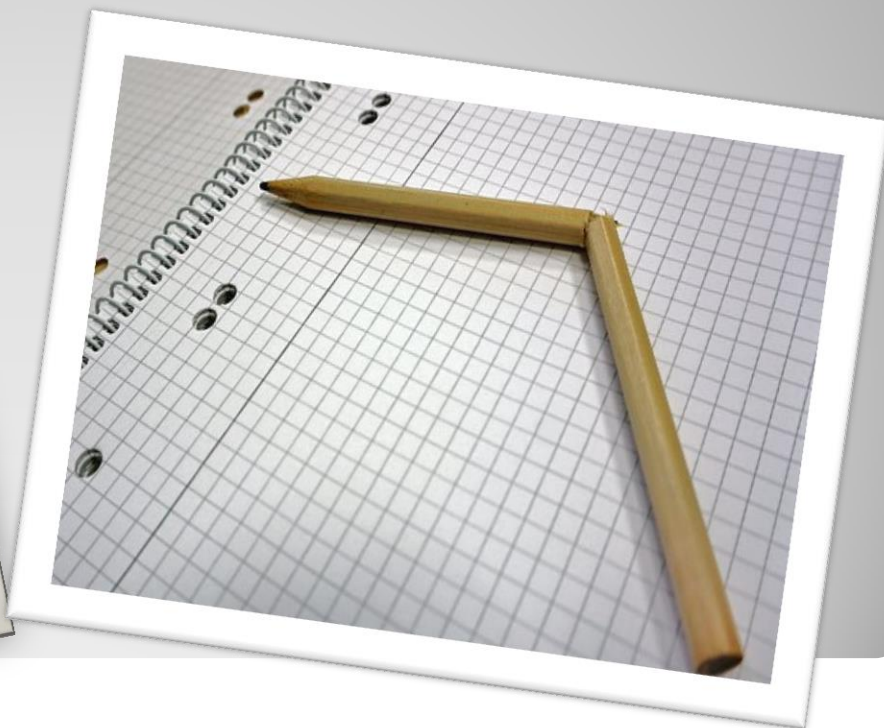
בכדור הארץ ישנם משטחים המשתרעים
מתחת לפני האדמה ויוצרים התפרצויות של הר
געש בשני מצבים:

1. התנגשות בין משטחים המביאה
להתפרצות של לבה

2. לחץ בפנים כדור"א שרוצה
להשתחרר ומחפש
מקומות חלשים מהם
פורצת הלבה



האם גם אנחנו מתפרצים כמו הר געש?

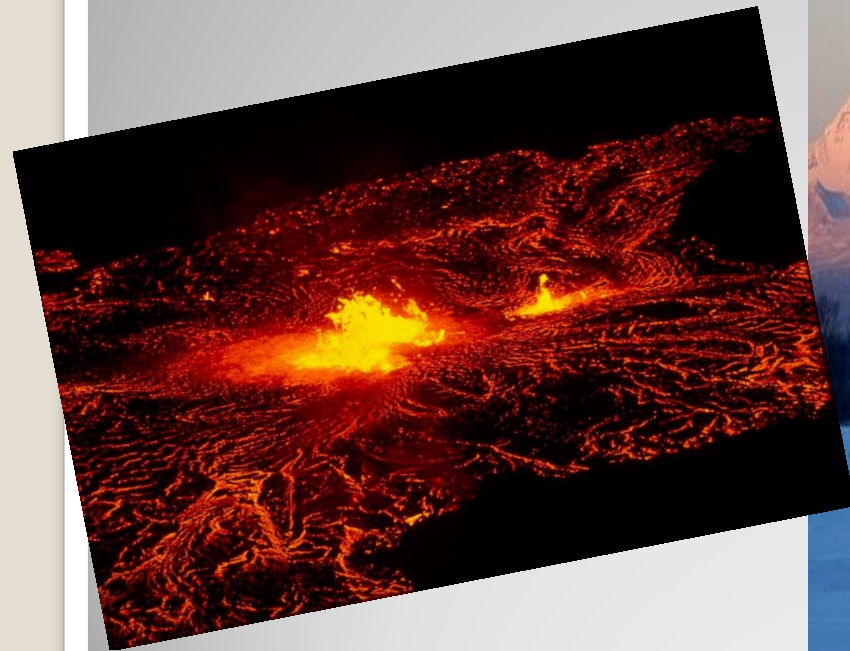




יש הרי געש שרק מוציאים עשן

יש כאלה שרוב הזמן שקטים ורגועים

ואז... מתפוצצים



יש הרים שכל הזמן מתפרצים

בבוקר

בצהרים

בערב



להיות הר געש: מתבוננים בהר הגעש הפרטי שלנו



איך נראה הר הגעש שלי?

* רוב הזמן רגוע / רותח?

* רוב הזמן מעשן?

* רוב הזמן מתפרץ ופוגע?

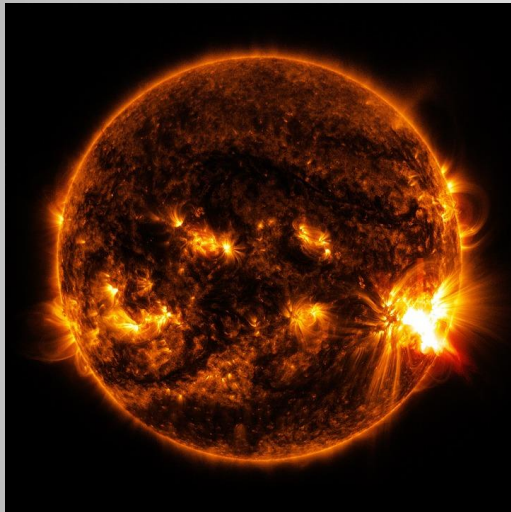
* כמה לבה נשפכת ממנו?

* כמה זמן לוקח להר

הגעש שלי להירגע?

* האם הלבה מזיקה?

* מי נפגע מהלבה?



הר געש זיהוי סימנים מקדימים

בלב: מה אני מרגיש/ה? פחד, כעס, עצב
בגוף: מה אני חש/ה? צמרמורות, דופק מהיר,
כאב בטן, כאב ראש, עייפות, קור, חום, רעד,
זיעה..

איפה אני מרגיש/ה?

בטן, ידיים, ראש, חזה, רגליים..

מה אני יכול/ה לעשות

ברגע שאני מזהה את התחושות הללו.... לפני

שאגיב.....

**אז מה היה לנו.. ומה עברנו?...
מה למדנו על עצמנו?**



מכינים הר געש חדש..



*איזה סוג הר געש אני

רוצה לעצמי?

*כיצד אני רוצה שהוא יראה?

*מה כדאי לי להוסיף לו?

*על מה כדאי לי לוותר? להוריד? לשנות?

*מי או מה יכול לעזור לי בשינוי הר הגעש שלי?

*מי חשוב שיכיר את הר הגעש שלי?

אינדיאני זקן ישב עם נכדו וסיפר לו שבתוך כל אדם שוכנים שני זאבים
וביניהם מתנהלת מלחמה מתמשכת, שאינה נפסקת לעולם.
הזאב האחד הוא זאב הרוע, הכעס, הכאב, התסכול, הקנאה וצרות
העין, העצב העלבון, חוסר ההערכה העצמית....

הזאב השני הוא זאב **האהבה, הקבלה, החמלה, החיור, האושר,**
התקווה, התמיכה, הצחוק החיבה...

שאל הנכד: ואיזה זאב ינצח במלחמה סבא?

ענה הסב: זה שאתה מאכיל..



**תודה על ההקשבה
ולא לשכוח
ש"ה(קו)ל בראש"**