



## ניהול רגשות - התמודדות עם תסכול

### רציונל

יש המחשילים את העולם הרגשי למקור אנרגיה פנימי – לדלק של חיינו.

הבנה ומודעות לעולם הרגשי הם בין המפתחות להבנה טובה יותר של עצמנו, להבנה של החוויות שאנו חווים, של ההתנהגות שלנו ושל מצבי הרוח השונים שבהם אנו שרויים. מודעות עצמית היא התבוננות אישית המכוונת אל העולם הפנימי. משמעה גם ערנות למצב הרוח שלנו, וגם הכרת הרגשות והמחשבות שלנו ביחס למצב רוח שלנו.

פיתוח היכולת להתבוננות בעצמנו כאנשים מרגישים מעודדת נשיאה באחריות על עצמנו, שליטה וייסות של הרגשות, וניהול עצמי מעמדת בחירה.

קשת הרגשות שבה אנו מתנסים מגוונת מאוד, והיא כוללת בין השאר:

**עצב, שמחה, אכזבה, געגוע, התאהבות, חרטה, מבוכה, אשמה, תסכול, כעס, סיפוק, גאווה ועוד.**

המפגשים הבאים עוסקים ברגש התסכול. חיי היום-יום מזמנים מצבים רבים שבהם מרגישים מתוסכלים. מטרת יחידה זו לפתח את המודעות למצבים הגורמים לתסכול, לרגשות המצורבים בתסכול, להתנהגות המאפיינת אותנו בהתמודדות עם תסכול, ולפתח דרכים שונות שבאמצעותן ניתן לפעול כנגד התסכול, לנהל את הרגשות המציפים אותנו, ולהחזיר את השליטה על חיינו במצבי תסכול.

### הגדרת תסכול:

תחושה שנוצרת עקב אי-התגשמות משאלה, רצון, צורך או דחף. התסכול הוא בעצם חסימת התנהגות מכוונת למטרה מסוימת או הפרעה לה. ההתנהגות יכולה להיות פעולה פיזית גלויה או פעולה קוגניטיבית סמויה, ולכך מתלווה מצב רגשי לא נוח שמקורו בסיכול המטרה. מקובל להניח, שהתסכול בא ליצור התנהגות הבאה לעקוף את החסימה או להתגבר עליה. הוכח שיש קשר מסוים בין תסכול לתוקפנות, שכן במקרים רבים התנהגות תוקפנית מציינת תסכול כלשהו ובאה בעקבותיו.



## מפגש מס' 12 להתמודד עם תסכול

תסכול מתרחש כאשר משאלה, רצון, צורך או דחף אינם יכולים להתממש. חשוב לזהות את המצבים הגורמים לנו להרגיש תסכול, להכירם ולנהל את הרגש המציף אותנו על-ידי החלפת דיבור פנימי אחד בדיבור פנימי אחר, שיכול להפחית את עוצמת הרגש ולסייע בהתמודדות עמו.

### מהלך:

#### בזוגות

- בני הזוג ישאלו זה את זה את השאלות הבאות:
  - נסו להיזכר באירוע שבו הרגשתם מתוסכלים...
  - איזה רגש או אילו רגשות חשתם במצב הזה?
  - מה עשיתם?...
  - מתוך ההיכרות שלכם עם עצמכם, האם אתם חווים לעיתים רגש של תסכול? מה משותף לכל המצבים שבהם אתם חשים מתוסכלים?

#### ברביעיות

- כל שני זוגות יצרו קבוצה וידונו בשאלות הבאות:
  - מהם המצבים המצוררים תסכול?
  - מהם הרגשות השולטים במצבי תסכול?
  - מהן ההתנהגויות כתגובה לתסכול?
  - האם ניתן למיין את ההתנהגויות להתנהגויות שמסייעות להיחלץ מהתסכול מול התנהגויות הגורמות לקיבעון בתסכול?
3. אחת הדרכים להפחית את רמת התסכול היא ללמוד לנהל את הרגש המציף אותנו על-ידי החלפת הדיבור הפנימי הסמוך לו בדיבור פנימי אחר, שיכול להפחית את עוצמת הרגש ולסייע בהתמודדות עם התסכול.

#### נדגים זאת דרך תיאור מצב מתסכל:

הנהלת בית-הספר החליטה לערוך תחרות כיתתית על הכיתה המעוצבת ביותר. לכיתה הזוכה הובטח טיול של יום לפארק המים. כיתה ח/3 הצטיינה בעיצוב חדר הכיתה. תלמידים הביאו מהבית תמונות, וצבעו את הקירות בצבעי פסטל. הכיתה זכתה במקום הראשון. יום לפני היציאה לטיול אירע מקרה של

אלימות קשה בבית-הספר. קבוצת תלמידים גדולה מכיתה ח/3 השתתפה בתגרה המונית עם תלמידים מבית-ספר אחר. המנהלת החליטה לבטל את הטיול.

■ לו היה לכם מד-רגש שנע בין 1-10, באיזו עוצמה נמצא המחוג כעת? וכעת?

■ אילו מחשבות יכולות לחלוף סמוך לאירוע זה המגבירות את עוצמת הרגש?...

**מחשבות מגבירות עוצמה:** מה בסך הכול עשינו... הם התחילו ואנחנו רק התגוננו... שוב לא מתחשבים בנו... אף פעם לא שמים עלינו... אין על סי לסמוך... צריך לקיים הבטחות...

הרגש המציק שעלה: כעס, ייאוש, קיפוח, אכזבה...

■ שערך אילו התנהגויות עלולות לבוא לידי ביטוי כתוצאה מן הרגש הנ"ל?

■ נסו להחליף את המחשבות המגבירות עוצמה במחשבות מסתנות.

**מחשבות ממתנות:** זה באמת מעצבן, אבל מגיע לנו... כנראה שהמנהלת לא יכלה לעבור על זה לסדר היום... עדיף היה שלא יבטיחו אם לא יכולים לקיים... אולי אפשר לשכנע את המנהלת לדחות את הטיול... ייתכן שאם נעשה מעשה שמחפה על התגרה יהיה ניתן לשנות את דעתה של המנהלת...

4. **הרגש המקדם החדש:** יש תקווה לפתרון אחר, יש השלמה עם המצב...

■ לאילו התנהגויות יש לצפות בעקבות הרגש החדש?

■ חזרו שוב למד-הרגש, על איזו עוצמה הוא מצביע עכשיו?

יש להניח כי המחוג שעל מד-הרגש מורה על עוצמה רגשית נמוכה יותר, שתניב התמודדות יעילה יותר עם האירוע.

5. כעת תארו אירוע מתסכל אחר מחיי היום-יום שלכם, וחזרו על אותו תהליך.

■ צרכו רשימת מחשבות מגבירות עוצמה במד-הרגש.

■ צרכו רשימת מחשבות מסתנות, כאלה שיפחיתו את העוצמה הרגשית ואת התסכול, ויגדילו את יעילות תגובתכם.

הניסיון מלמד שבכל תכנית עתיד שאנו מתכננים לעצמנו ניתקל במעידות שישבשו אותה. מי שניסה לעשות פעם דיאטה מכיר את מצב הפיתוי שהוא לא עומד בו, המשבש את תכנית הדיאטה. מעידה זו יכולה להיות של רגע, של גורם הרסני שפוגע באמון שלנו בעצמנו, ומוביל לשבירת הכלים ולהרס מוחלט של התכנית שהצבנו לעצמנו. היום ברור שאם נדע מראש שמעידות אלה צפויות, ונדע גם להתמודד אתן, הן יישארו "מעידות של רגע" ולא יובילו אותנו לפגיעה בערך העצמי. ננסה להתאמן בזיהוי המעידות של עצמנו ובהתמודדות אתן.

## מהלך:

### פעילות אישית

הנכם מוזמנים להיזכר במשימות שקיבלתם על עצמכם בתקופה האחרונה, ובמעידות שהיו לכם במשימות אלה. אילו המעידות האלה היו יכולות לדבר, מה הן היו אומרות לכם? רשמו לעצמכם משפטים ש"המעידות היו מספרות...".

ישנם דברים שאנחנו מבינים רק בדיעבד. לפעמים אנשים משתמשים בביטוי "הכתובת הייתה על הקיר". בפעילות זו ננסה לקרוא מראש את מה שנודע בדיעבד.

### פעילות קבוצתית

2. שתפו את הקבוצה במעידות שלכם ובמשפטים שהמעידה הייתה אומרת לכם.
  3. רכזו בקבוצה ברשימה אחת את סוגי המעידות, וברשימה אחרת את המשפטים השונים שנאמרו על המעידות.
  4. התבוננו ברשימת המשפטים, ונסו לחיין אותם לפי המאפיינים שלהם, למשל:
    - משפטים המבטאים חוסר אמון בעצמך.
    - משפטים המצוררים רגשות אשמה.
    - משפטים המזמינים אותך לסלוח לעצמך.
    - משפטים המעודדים אותך לראות בזה אירוע זמני.
    - משפטים הרומזים לך שאולי התכנית שלך לא נכונה.
- וצוד....



5. אילו התנהגויות צפויות בעקבות המשפטים השונים?

6. כדאי לזכור שישנם משפטים שאנו אומרים לעצמנו שקשורים במחשבות לא-רציונליות על עצמנו.

משפטים אלה מובילים אותנו בדרך כל להתנהגויות שמחבלות בהתמודדות עם מעידות אלו.

■ איך אנו גורמים לעצמנו שלא להיצמד למה שקרה ושלא ניתן כבר לשינוי, ומתרכזים במה שאפשר לתקן בהמשך?

אז איך מתמודדים עם מעידות?

א. מקבלים אותן ומנסים לסלוח לעצמנו עליהן.

ב. מנסים להבין מה גרם להן לקרות.

ג. מנסים לסנוע את המעידה הבאה.

7. נסו להסתכל בדיעבד על המעידה שרשמתם, האם אתם מזהים כעת גורמים שגררו אתכם למעידה?

■ מה אני יכול לעשות כדי שהגורם הזה לא יחזור?

■ אם הגורם המזוהה יחזור שוב, איזה דיבור פנימי כדאי לי ליצור אתו?