



יום עיון –



שם: _____

יחידת מרחב בטוח | המרחב החינוכי | אוקטובר 2022



איך אני מרגיש. היום?



מותש.ת



מבולבל.ת



מתרגש.ת



אשם.ה



חשדן.ית



כועס.ת



היסטרי.ת



מתוסכל.ת



עצוב.ה



בטוח.ה בעצמי



נבוך.ה



שמחה



רגוע.ה



נגעל.ת



מפחד.ת



זועם.ת



מאוכזב.ת



חסר.ת אונים



מרוצה



מדוכא.ת



מוצף.ת



אופטימי.ת



בודד.ה



אוהב.ת



מקנא.ה



משועמם.ת



מופתע.ת



חרד.ה



לחוץ.ה



ביישן.ית

מהלך היום:

9:30	התכנסות
10:00	על חווית השליטה ובחירה מ- Reaction
	ל- Response
11:15	סדנה בקבוצות – תשומת לב לתגובה אוטומטית
12:30	ארוחת צהריים
13:15	סדנה לבחירה – מה נעשה עם רגשות / על
	דאגנות ומחשבות מטרידות
15:00	לבחור בעצמי בשגרה (במליאה)
16:00	עיבוד בקבוצות לבחירה –
	יחסי הכוחות בשבט
	שימוש בחומרים משני תודעה
	מפעל כהזדמנות לחיזוק החוסן
	דינאמיקה חברתית בקבוצה
	לבחור בעצמי בקומונה (רכזיות הגשמה)
17:00	סיום משוער

בני ובנות אדם מבקשים.ות שליטה על חייהם. כדי להרגיש בטוחים.ות, אולם במציאות יש לנו שליטה חלקית בלבד. כאשר תחושת הביטחון מתערערת, נוכל לייצר חוויה של שליטה על ידי **ניהול פנימי, כאשר נקודת המוצא היא ההסכמה לוותר על הציפייה להגיע לביטחון מוחלט** בדברים שבשליטתנו או שאינם בשליטתנו.

כיצד עושות.ים זאת?

כולנו סיגלנו לעצמנו תגובות אוטומטיות למצבים שונים, אך תגובות אלה אינן תמיד יעילות ומיטיבות עבורנו ולכן אנחנו חווים.ות חוסר איזון. **תשומת לב לתגובה האוטומטית תאפשר לנו לעצור ואז לבחור בתגובה שמתאימה לנו.**

השאלות: להחזיק או לשחרר? האם כרגע נכון לי להתעקש או אולי כדאי לוותר? האם אני מנסה לשלוט במשהו שאינו בשליטתי? שאלות אלה יסייעו לנו לבחון מגוון וטווח אפשרויות תגובה למצבים. זה לא קל, אך הבחירה משיבה לנו את חוויית השליטה. **זכרו,** גמישות בהתמודדות עם קושי ואתגר היא המפתח לחוסן הנפשי.

נשימות איטיות

במצבי לחץ, המערכת הראשונה שנפגעת היא מערכת הנשימה. הנשימה מופעלת על ידינו גם כשאנחנו מצליחים.ות להתאזן בעזרת ההיגיון ואז אנו חשים.ות שרמת הדריכות אינה מותאמת למצב. על כן, לפי כל צעד והתערבות, נדאג לאזן נשימה! בזמנים של לחץ כשאינן אפשרות לחשוב באופן שקול ולהפעיל את מערכת הרגיעה שלנו ("כשאינן שכל"), ניתן להפעיל את טכניקת הנשימה האיטית כדי להפעיל אותה באופן מלאכותי.

זכרו את שלושת העקרונות:

- שאיפה רגילה, מעט עמוקה מהרגיל, רצוי דרך הבטן (הסרעפת)
- נשיפה איטית יותר מהשאיפה
- נשימה בקצב קבוע שנוח לי

אורח לא רצוי

איך אתמודד עם מחשבות או רגשות מטרידים? רגשות ומחשבות מטרידים הם כמו "אורח לא רצוי" שלא הזמנתי ל"מסיבה של חיי". כאשר איני מצליח.ה להשתחרר ממחשבות מדאיגות, שאין לי יכולת לטפל בהן עכשיו:

- אזכיר לעצמי שעיקר הקושי נגרם לי מעצם המאמץ להיפטר מאותן דאגות. זהו מאבק שמצמצם את הפניות לעסוק ולהיות במה שחשוב וטוב לי ב"מסיבה של חיי".
- אוותר על הניסיון הלא יעיל להיפטר מהדאגות ואקבל אותן כמו רעש בלתי נמנע שנמצא ברקע ממילא (אתן לאורח הלא רצוי להיות שם).
- ארחיב את הקשב ואבחר להתמקד ב"אורחים" אחרים – תכנים נוספים בראשי וכאלה שאני מעלה ביוזמתי. כך אצליח שלא להיות מושפעת. כל הזמן מהמחשבות ומהרגשות המטרידים.

להיות עם הרגש

הטכניקה "להיות עם הרגש" מאפשרת לנו לשהות עם רגש לא נעים. המטרה היא להבין למה הרגש מכוון אותנו בלי שנהיה מוצפים.ות על ידו.
מתי:

כאשר אנו מתמודדים.ות עם רגשות חזקים ואיננו חייבים.ות לחזור מהר לתפקוד.

איך:

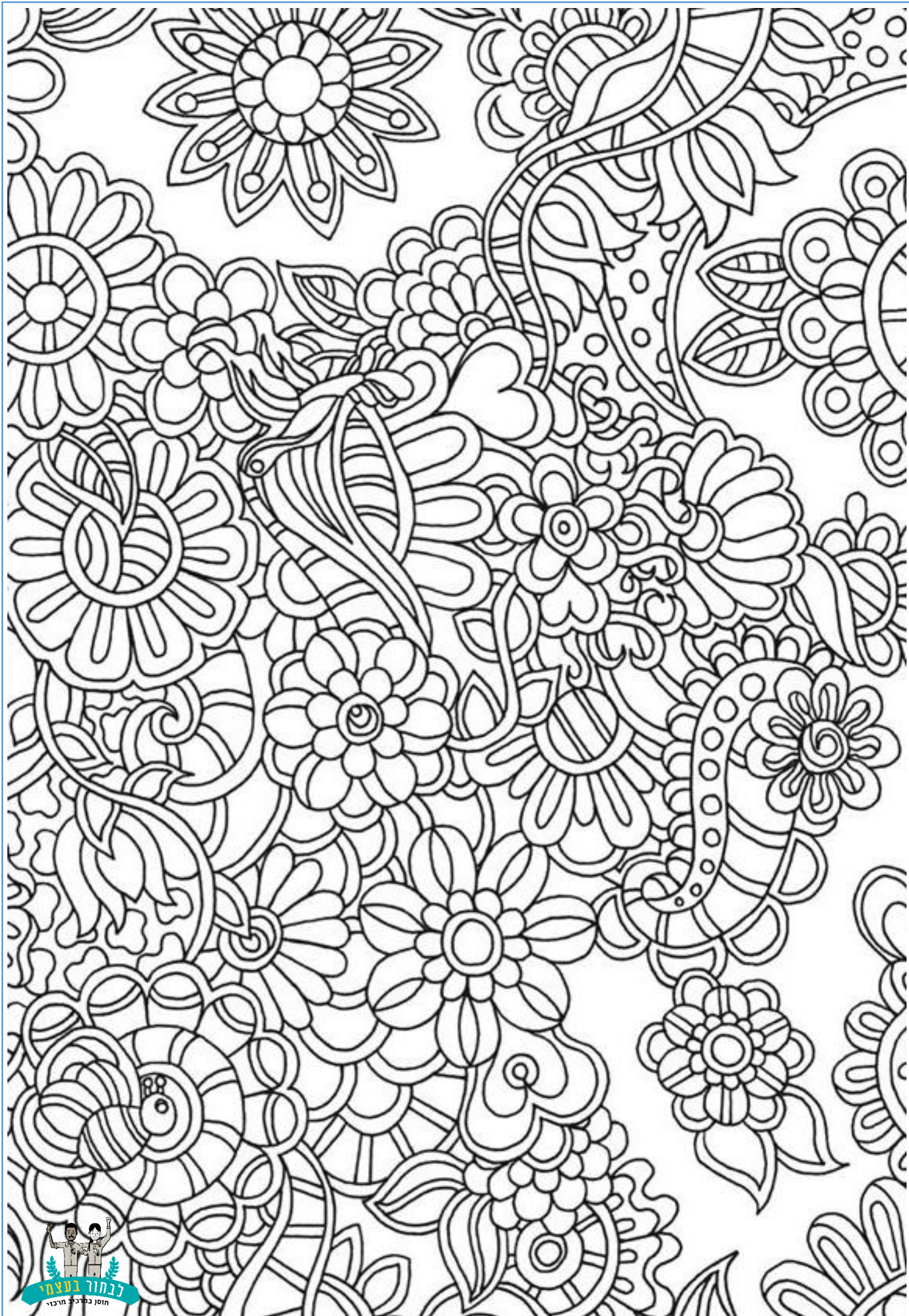
ננסה להקצות מקום לרגש (גם אם הוא רגש לא נעים) על ידי הפניית תשומת לב לא שיפוטית אליו.
נעשה זאת באמצעות זיהוי הרגש, במנותק מהמחשבות המלוות אותו, והתבוננות באופן שבו הרגש מתבטא בגוף.
כאשר אנו מסכימים.ות "להיות עם הרגש" ולא "לברוח" ממנו, ניווכח שלרוב הרגש מתמתן ובמקרים מסוימים אף עשוי להתפוגג.

עש"ן ד"ק

מתי: כאשר אני מרגיש.ה "מוצף" ברגש חזק, כמו פחד, כעס או אפילו שמחה, אשתמש בכלי עש"ן ד"ק.

איך: אפעל באופן מיידי לפי חמישה שלבים, שאותם אזכור בעזרת ראשי התיבות:

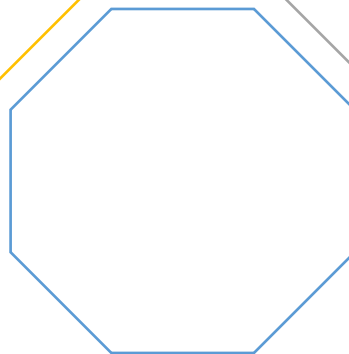
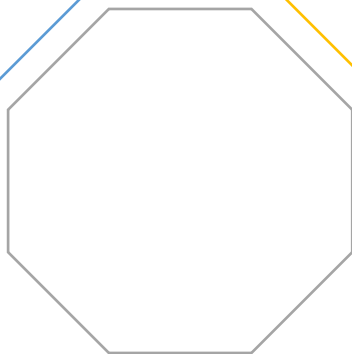
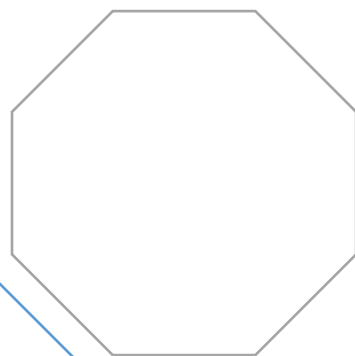
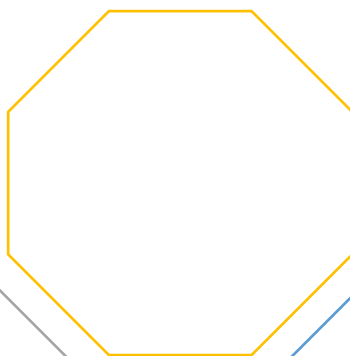
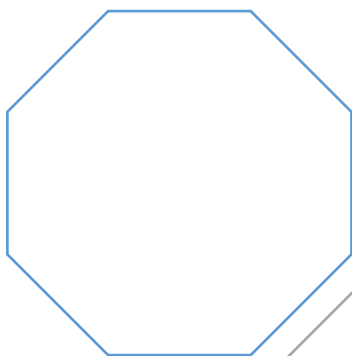
- **עצירה** – שים.י לב לרגש החזק ולמחשבות המלוות אותו, שעלולות לגרום לך לפעולה שתפגע בך או בזולת.
- **שרירים** – כיווץ השרירים תוך כדי לקיחת נשימה עמוקה, ושחרור איטי...
- **נשימות איטיות** – שתיים-שלוש נשימות איטיות ומעט עמוקות דרך הבטן (הסרעפת).
- **דיבור פנימי** – מתן שם לרגש ואמירה פנימית מאזנת ומארגנת / בירור של המחשבות ובחירת דרך פעולה מיטבית.
- **קדימה** – חזרה לפעולה במציאות שנכונה לי על פי ערכיי.



שלושה דברים שאני מודה עליהם היום:



החזקות שלי הן:



בזעמי



אבחור

לדעג כיצב לסמוק עס עזמי ועס הזחירוג שלי

להיוג מודעג. ללחצים שמופעלים עליי מהסביבה שלי

האם לקבוצה יש כח עס הזחירוג שלי עושה?

האם אני יכולה לבחור באופן שונה משאר הקבוצה?

שאלו אג עזמכסן:

- למה אני עושה אג זה?
- מה ההשפכו של מה שלי עושה?
- האם הייגי עושה אג זה לבד?
- אם ההורים שלי היו יודעים עס זה-

מה הם היו אומרים?

אם השאלו העלו אצלך עוד שאלו ורצון לשוחח
עם מישהו בנושא- גמז אפסר לפנוג למרכז הזוג



יחידת עיבוד: מפגשי שגרה



[illegible]

