

תיבת האוצרות לניהוג עצמי

כלי המשקפת

לסריקת הסביבה החברתית ולהתבוננות פנימית

מילות מפתח: מבט צופה עתיד, איסוף מידע חברתי, עין פנימית, תכנון



התכוון לבלום
את הפגיעה



עצור, חשוב ופעל



התבונן וזהה סכנות



בחר בקול היעיל עבורך!



שנה תוכנית פעולה!



בחן את הדברים: באמת?
נגדי? מסוכן?



אל תיתן לבעס לשלוט - בצע שאיפות
עמוקות ונשיפות איטיות



בדוק את מיכל הבעס שלך
ופנה מקום!

מהי משקפת? קצת על הכלי הפיסי שנבחר לשמש כמטאפורה

משקפת היא כלי אופטי המקרב את האובייקט אלינו.
התועלת במשקפת מעבר לאבחנה בפרטים, היא גם בכך שהיא מאפשרת
לצפות בסביבה הטומנת בחובה סכנות, ממקום מבטחים.



ססמת כלי המשקפת:
איזהו חכם? הצופה את הנולד!



רצ... רצ... רצ...
פש אני לא מתקרב!

מדריך מקוצר

שלב הפעלה: טרום קונפליקט

מטרה: מניעת קונפליקט או הכנה לקראתו (אם הוא בלתי נמנע).
הפעולה הנדרשת- יש למפות את המרחב החברתי אליו נכנסים:

א. להתבונן החוצה ולבחון את יחסי הכוחות
ב. להתבונן פנימה ולבחון את המצב הרגשי

מתי להפעיל: בפתיחת בוקר, לפני הפסקה, לפני כניסה לכיתה,
לפני...

התוצאה: מניעת הפתעה, הפחתתן של תגובות אימפולסיביות
והגברתן של תגובות מושכלות ואדפטיביות להתמודדות מיטבית.

כלים קשורים: מיכל פנימי



משקיף החוצה



משקיף פנימה

דוגמה מהשדה

ילדים, עוד דקה –
הפסקה. הפעילו
משקפת ודמיינו מה
תעשו, את מי תפגשו
ותכננו איך להגיב...



המורה, רבתי עם דני
בהפסקה הקודמת.
אני עדין כועס עליו.
בהפסקה הזו אתרחק
ממנו עד ששנינו נירגע.

... ואני הולכת לחצר
להשלים עם הודיה. אני
בטוחה שגם היא
מתגעגעת אלי...

סרטון מלווה המשקפת של אלירן



תיבת האוצרות לניהוג עצמי

כלי הרמזור

לעצירה לפני כניסה לאזור מסוכן ולבחירת נתיב פעולה

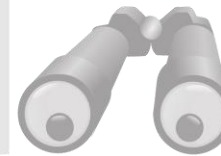
מילות מפתח: עצירה, אימפולסיביות, הסלמה, הקשבה לתנועה החברתית, בחינת חלופות



התכונן לבלום את הפגיעה



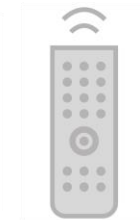
עצור, חשוב ופעל



התבונן וזהה סכנות



בחר בקול היעיל עבורך!



שנה תוכנית פעולה!



בחן את הדברים: באמת? נגדי? מסוכן?



אל תיתן לכעס לשלוט - בצע שאיפות עמוקות ונשיפות איטיות

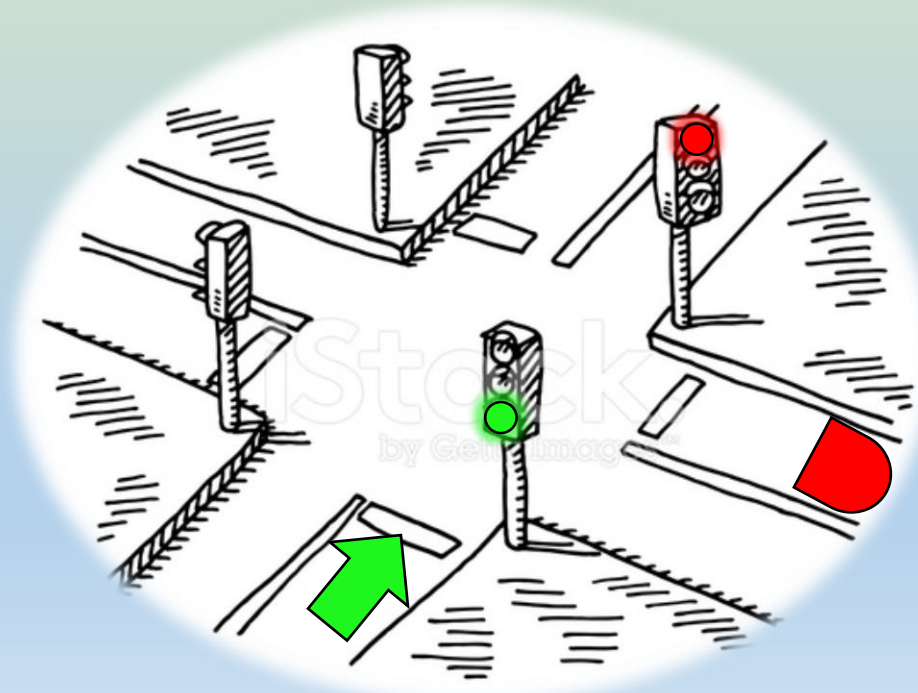


בדוק את מיכל הכעס שלך ופנה מקום!

מהו רמזור?

קצת על הכלי הפיסי שנבחר לשמש כמטאפורה

רמזור הוא כלי הנחיה, הפולט אור מקודד אשר מווסת את התנועה בצומת דרכים. בצומת המשתמשים חייבים להתחלק במשאב אחד ואילוץ זה מזמן התנגשויות. הצלחת פעולת הרמזור תלויה בציות משתמשי הדרך להנחיותיו.



ססמה לכלי הרמזור:

"מהיר ועצבני"

הוא סרט מצליח

אבל בחיים אל תתפרץ

הפעל רמזור ותרוויח!

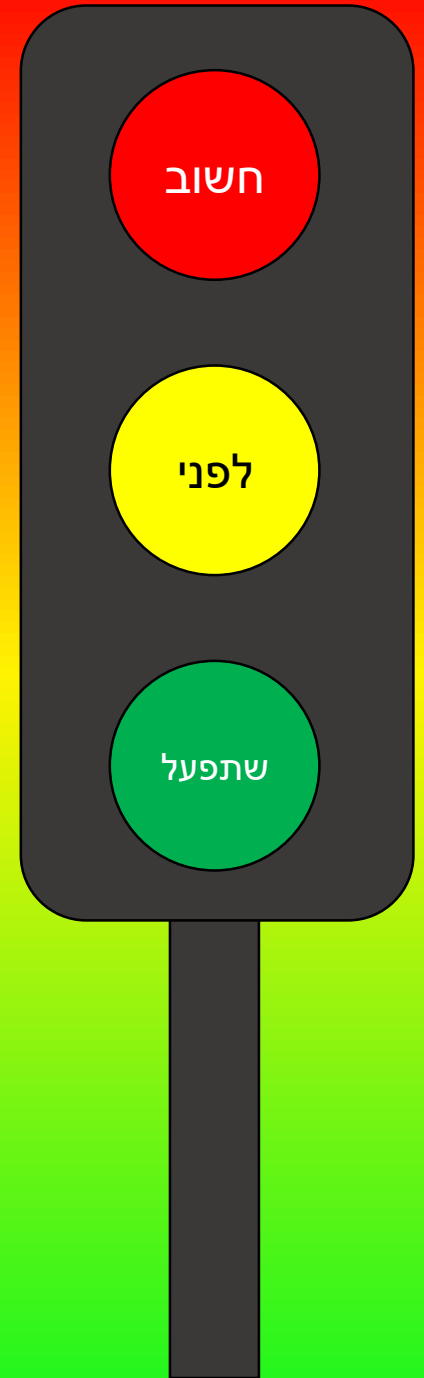
אסתבך בריב במשחק הכדורגל

ארגיע את כולם ואהנה מהמשחק



אוותר על המשחק
ואשתעמם בהפסקה

"מחנה מיון מחנה!"



מדריך מקוצר

שלב הפעלה: טרום קונפליקט (רגע לפני...)

מטרה: מניעת קונפליקט ע"י בחירת נתיב מתאים

הפעולה הנדרשת- יש למפות את המרחב החברתי אליו נכנסים:

א. בחינת הנפשות הפועלות: מה הן רוצות? כיצד יגיבו אלי?

ב. חישוב מסלול (פעולה) מחדש בהתאם לפרשנות ובמטרה למנוע קונפליקט.

מתי להפעיל: רגע לפני כניסה למצב קונפליקטואלי או בשלב הראשון של קונפליקט למניעת הסלמה.

התוצאה: הפחתתן של תגובות אימפולסיביות, מניעת אלימות והגברתן של תגובות מושכלות ואדפטיביות להתמודדות מיטבית עם המצב המתגור.

כלים קשורים: שלט



דוגמה מהשדה

ילדים, עוד דקה –
הפסקה. יש טורניר
כדורגל. מה יקרה אם
מישהו יכשיל אתכם
וזה יכאב מאד? מה
תעשו אז?



המורה, באמת כשזה
קורה אני כועס מאד ובא לי
להחזיר. אבל, בפעם
הבאה אפעיל רמזור: אבין
שכולם רוצים לנצח ואברר
עם המכשיל אם עשה
בכוונה!

... ואני השופטת במשחק.
בטח יקללו אותי אבל אני
אפעיל רמזור ואבחר
להתעלם

סרטון מלווה הרמזור של משה



תיבת האוצרות לניהוג עצמי

כלי הנשימה

להקלה מיידית במצבי לחץ, הפחתת עוררות ויצירת ארגון פנימי

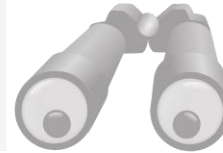
מילות מפתח:



התכונן לבלום
את הפגיעה



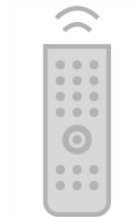
עצור, חשוב ופעל



התבונן וזהה סכנות



בחר בקול היעיל עבורך!



שנה תוכנית פעולה!



בחן את הדברים: באמת?
נגדי? מסוכן?



אל תיתן לכעס לשלוט - בצע שאיפות
עמוקות ונשיפות איטיות



בדוק את מיכל הכעס שלך
ופנה מקום!

מהו כלי הנשימה? קצת על הכלי

כאשר אנו נושמים באופן מודע לאט ובקצב מוסדר - אנו עוזרים למערכת הפרא-סימפטטית (של הרגיעה) להתחיל לפעול וכך מאפשרים להשהות את המחשבות האוטומטיות שמובילות להתנהגויות אוטומטיות שאינן יעילות.



סמאות לכלי הנשימה

הסוס שבי רוצה להתפרץ ולדהור
אבל אני נושם
ואומר לו עצור

הלב סוער
הראש בוער
אך לא צריך לברוח
נשימה עמוקה תספק חמצן למוח

"אני נושם צמק כף הדק אני צחון!"

מדריך מקוצר



שלב הפעלה: בזמן קונפליקט

מטרה: מניעת הסלמת הקונפליקט ע"י הרגעת הגוף והנפש

הפעולה הנדרשת- יש לבצע קרקוע ונשימות עמוקות תוך דיבור פנימי חיובי (ראו טכניקות לכך בתיקיית כלי הנשימה)

התוצאה: הרגעה המתקבלת מהסתת תשומת הלב מהמצב בו נמצאים להתמקדות בנשימה. מתן הזדמנות לחשיבה חיובית במקום הדפוס האוטומטי "להיסחף" ולהישאב במחשבות שאינן מקדמות.

כלים קשורים: אין. כלי הכרחי שלא ניתן להצליח בלעדיו.

דוגמה מהשדה

ילדים, עוד דקה –
הפסקה. יש טורניר
כדורגל. מה יקרה אם
מישהו יכשיל אתכם
וזה יכאב מאד? מה
תעשו אז?

המורה, באמת כשזה קורה
אני כועס מאד ובא לי להחזיר.
אבל, בפעם הבאה אפעיל את
כלי הנשימה. ארגיע את עצמי
כדי שאתרכז במשחק. אחרת
אני עוד עלול לחטוף כרטיס
אדום!

לא תאמין כמה טוב זה
עובד... בדיוק אתמול
בתחרות טניס שיחקתי
עם ילד רמאי וזה שיגע
אותי. אז ביצעתי נשימות
והראיתי לו מי טוב יותר!

סרטון מלווה נשימה נכונה לטובת תומר ולטובת הקבוצה



תיבת האוצרות לניהוג עצמי

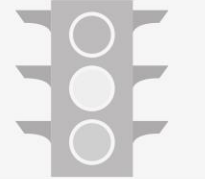
כלי השוער

להחלפת תוכניות פעולה על פי המצב

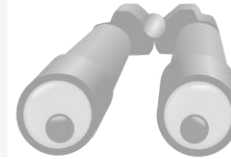
מילות מפתח: פגיעה, תסכול, ספיגה, שליטה עצמית, הרחקה



התכוון לבלום את הפגיעה



עצור, חשוב ופעל



התכוון וזהו סכנות



בחר בקול היעיל עבורך!



שנה תוכנית פעולה!



בחן את הדברים: באמת? נגדי? מסוכן?



אל תיתן לבעס לשלוט- בצע שאיפות עמוקות ונשיפות איטיות



בדוק את מיכל הבעס שלך ופנה מקום!

מהו שוער?

קצת על הכלי הפיסי שנבחר לשמש כמטאפורה
ה"שוער" מתרכז לעצור את הפגיעות בו
(בעיטות לשער) מבלי להתעמת עם הפוגע.
חשוב להדגיש גם את התהליך הלימוד
המתמיד, לא רק הצלחה במניעת הפגיעה אלא
גם התמודדות עם כישלון שמחייב הפעלת הכוח
פנימה.

שוער חייב ללמוד לעמוד בתסכולים, ולשמור

על קור רוחו גם במקרים של כישלון שלו או של שותפים, לעודד אותם
ואת עצמו, מכיוון ש היכולת להכיל את הפגיעה וללמוד ממנה, חשובה
יותר ולחפש את האשם.



סמאות לכלי השוער



שוער מכון את החומה

התמקם בצורה נכונה
הכן את הגוף לטיפול בבעיה!

כשאני מזהה
מהיכן תבוא הפגיעה
אני יודע היכן למקם
את החומה!

לחטוף "טיל" זה כואב,
גם אם לא בכוונה,
לכן יש להפעיל מערכת הגנה!

מדריך מקוצר

שלב הפעלה: בזמן קונפליקט.

מטרה: התמודדות עם כאב ותסכול. מעבר מתגובה אלימה לתגובה אדפטיבית, נטילת אחריות על הפגיעה.

הפעולה הנדרשת- מקדימה: איתור נקודות רגישות ("כפתורי הפעלה רגשיים"). הכנה מראש של תגובות מועילות.

בזמן ההפעלה: התלמיד צריך לחשוב כמו שוער- זה לא נעים לספוג שער, זה אפילו כואב, אבל המשחק לא נגמר, צריך להיות חזק ולהתאושש...

התוצאה: חיזוק היכולת להתמודד עם כאב ותסכול. להיות מסוגל להפסיד ועם זאת להרוויח את השיעור.

כלים קשורים: מסננת



דוגמה מהשדה

נניח שהתכוננתם
למבחן ובכל זאת
קיבלתם ציון נמוך.
אתם מאוכזבים מאד,
מתוסכלים ואף
כועסים. מה תעשו?

המורה, באמת כשזה
קורה אני מאוכזב מאד
מעצמי ולפעמים אני
מאשים את המורה. אבל
אז אני נזכר בשוער ואיך
הוא מצליח לשרוד
ולהתחזק אחרי כל גול!

אני משתדלת תמיד לחשוב על
הדברים הטובים. אני אומרת
לעצמי שאני חזקה ושאני
יודעת שבפעם הבאה אצליח
יותר ולמרות שזה כואב, שזה
לא סוף העולם!

סרטון מלווה ההתמודדות של אורית



תיבת האוצרות לניהוג עצמי

כלי המיכל

להחלפת תוכניות פעולה על פי המצב

מילות מפתח: פגיעה, תסכול, ספיגה, שליטה עצמית, הרחקה



התכונן לבלום את הפגיעה



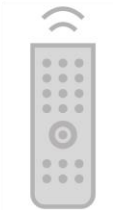
עצור, חשוב ופעל



התבונן וזהה סכנות



בחר בקול היעיל עבורך!



שנה תוכנית פעולה!



בחן את הדברים: באמת? נגדי? מסוכן?



אל תיתן לכעס לשלוט- בצע שאיפות עמוקות ונשיפות איטיות



בדוק את מיכל הכעס שלך ופנה מקום!

מהו מיכל?

קצת על הכלי הפיסי שנבחר לשמש כמטאפורה

מיכל הוא כלי השומר על משאב מסוים כמו נוזלים.
יש לו גבולות וקיבולת. מצד אחד שומר ומכיל
ומצד שני מגביל ומאלץ. בכדי שלא יעלה על
גדותיו יש לבצע בקרה על תכולתו.



ססמאות לכלי המיכל

המיכל ריק? איזה יום אפור!
המיכל מלא? על עצמך שמור!

את מפלס הכינרת בודקים מידי יום
בדוק את מפלס המיכל אם יש מקום!

אם אני יודע שאותי עומדים להרגיז
אני מתאים את המיכל כדי שלי לא יזיז!



מדריך מקוצר



בדוק את מיכל הכעס שלך
ופנה מקום!

שלב הפעלה: בזמן קונפליקט או לפני קונפליקט צפוי

מטרה: הגברת יכולת הזיהוי של תסמינים גופניים ורגשיים המובילים לעוררות גבוהה מדי-התפרצות ואובדן שליטה. תכנון תגובה בהתאם למצב הרגשי ("מפלס הרגשות") באותו הרגע. פיתוח יכולת בקרה וויסות של המיכל והגדלת הקיבולת שלו בד בבד עם התרגול והניסיון בשימוש בו ובשאר הכלים.

הפעולה הנדרשת- מקדימה: מודעות ליכולת ההכלה הרגשית האישית הן ברגע נתון והן כתכונה אישית ואיתור נקודות רגישות ("כפתורי הפעלה רגשיים").

בזמן ההפעלה: התלמיד צריך לבחור בדרך הפעולה המתאימה למצבו הרגשי בכדי שהמיכל שלו לא יעלה על גדותיו/ יתפרץ בלחץ גבוה. במידה והמיכל כבר בשלב ההתפרצות על התלמיד להיעזר בטכניקות שלמד בכדי לנקז את מיכלו ולפנות בו מקום.

התוצאה: חיזוק היכולת לחזור לעוררות בטווח סביר ובחירת תגובות מותאמות מצב.

דוגמה מהשדה

ילדים, אני חייבת לשתף אתכם... לפני 5 דקות החנית את האוטו החדש שלי לפני בית-הספר ופתאום בא איזה רכב במהירות ופגע באוטו. זה כל כך מרגיז אותי... המיכל שלי מלא...

המורה, אני כל-כך מצטער לשמוע... עבדת קשה כדי לקנות את האוטו ואיזה טמבל אחד הרס לך...

אהה... הבנתי המורה! את מספרת לנו כדי לרוקן קצת את המיכל כדי שלא תוציאי את כל הכעס שלך עלינו! מזל שלך לא קרה כלום!



סרטון מלווה למה רק לדן!?



תיבת האוצרות לניהוג עצמי

כלי המסננת

לפרשנות חיובית ומועילה של המציאות ולהגנה עצמית

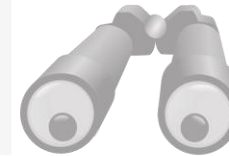
מילות מפתח: סינון גירויים- דחייה לעומת קבלה, חשיבה ביקורתית חיובית, (הימנעות מ...) הכללה



התכוון לבלום את הפגיעה



עצור, חשוב ופעל



התכוון וזהה סכנות



בחר בקול היעיל עבורך!



שנה תוכנית פעולה!



בחן את הדברים: באמת? נגדי? מסוכן?



אל תיתן לכעס לשלוט- בצע שאיפות עמוקות ונשיפות איטיות



בדוק את מיכל הכעס שלך ופנה מקום!

מהי מסוננת?

קצת על הכלי הפיסי שנבחר לשמש כמטאפורה

כלי בעל רשת חורים המשמש לניפוי ומיון, בדרך כלל להפרדה של מוצק מנוזל או של מוצקים קטנים ממוצקים גדולים. מסוננת יכולה לשמש לחסימת גורם בלתי רצוי כך שכלל לא ייכנס, או לשמירת גורם רצוי על חשבון אחרים, מתוך אלה שכבר בפנים.



מסוננת זהב

סמאות לכלי המסננת

כרגע, חברי הטוב
כועס נורא, אז את
הקללות אני מסנן
עד שיירגע!

גלשתי במרשתת
פתאום קופצת מתנה
אז הפעלתי ת'מסננת
זה נראה הזוי נורא!

גם כשזה מאד כואב
מי שפגע בי הוא לא תמיד אויב!

במשחק הכדורגל החמצתי גול בטוח
זה ממש נורא, הלך המצב רוח
אבל מה שהיה, היה
אני לומד את השיעור לפעם הבאה



מדריך מקוצר

שלב הפעלה: במהלך קונפליקט

מטרה: פרשנות נכונה וחיובית למציאות- הילד יפעל במסגרת הנחות יסוד ש...: לא כולם נגדו (זה לא אישי), זה לא קורה תמיד (קושי זמני), המקרה קרה בקונטקסט מסוים (מיקוד ואבחנה במקום הכללה)..

הפעולה הנדרשת- הילד ידמיין מסננת (יש שהציעו פעמון הגנה שמקיף אותו...) שלא נותנת לדברים פוגעניים לחדור. כך יגיע למצב שיהיה מסוגל להכיל את הסיטואציה ויבחר בהתנהגות אדפטיבית. כמו כן יבחן הילד את נכונות הדברים.

התוצאה: הפחתת הלחץ הרגשי. מניעת הפעלתם של מחשבות שליליות (הם כולם תמיד נגדי...). הפחתתן של תגובות אימפולסיביות, מניעת אלימות והגברתן של תגובות מושכלות ואדפטיביות להתמודדות מיטבית עם המצב המתגור.

כלים קשורים: שוער



דוגמה מהשדה

ילדים, עוד דקה –
הפסקה. יש טורניר
כדורגל. מה יקרה אם
מישהו יקלל אתכם או
יצחק על איך שאתם
משחקים?

המורה, באמת כשזה
קורה אני כועס מאד ובא לי
להחזיר. אבל, בפעם
הבאה אפעיל מסננת:
האם זה נכון מה שהוא
אומר? ואם זה לא סימן
שהוא נמצא בבעיה, לא
אני...

כן, בטח, כשזה קורה אני
מפעילה מסננת ולא אתן
לאף אחד את הסיפוק
לפגוע בי.



סרטון מלווה חברים בלב ובכלב



תיבת האוצרות לניהוג עצמי

כלי הקול בראש

לזיהוי וקבלת הרגשות והמחשבות שלנו ולניהול שיח חיובי ביניהם

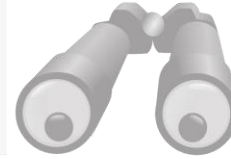
מילות מפתח:



התכונן לבלום את הפגיעה



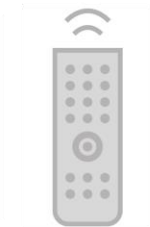
עצור, חשוב ופעל



התבונן וזהה סכנות



בחר בקול היעיל עבורך!



שנה תוכנית פעולה!



בחן את הדברים: באמת? נגדי? מסוכן?



אל תיתן לכעס לשלוט- בצע שאיפות עמוקות ונשיפות איטיות



בדוק את מיכל הכעס שלך ופנה מקום!

מהו כלי הקול בראש? קצת על הכלי

הכלי נושא את שמו של הסרט הידוע "[הקול בראש](#)" והרעיון להכניסו לתיבת האוצרות עלה בעקבות החשיבות של המסרים בסרט זה.

בעזרת הכלי לומד הילד לשיים את הרגשות העולים בו ולזהות את הקולות השונים המפעילים אותו (וכפועל יוצא יפתח מודעות לקולות המפעילים אחרים)

נכון שעדיף שהקול השמח והחיובי יגבר תמיד אולם בדרך לשם חשוב לנו לדעת להכיל גם קולות אחרים כמו עצב, כעס ופחד ולנהל איתם דיאלוג. אין רגשות בלתי לגיטימיים שהרי אם שרדו את האבולוציה הרי יש להם תפקיד ומקום..



סמאות לכלי הקול בראש

בכל אחד מאיתנו
יש קולות שונים
כולם הם שלנו
ועלינו הם שומרים!

לפעמים אני עצוב,
מריר לי ושקט,
אבל אני תמיד יודע
שאתגבר ואתחזק

"דיבור פנימי מתמודד יכול תמיד לצודד!"



מדריך מקוצר

שלב הפעלה: בכל שלב ובכל זמן בחיים!

מטרה: פיתוח מודעות ויכולת זיהוי של הקולות השונים הפועלים בראשינו ותרגול של דיבור פנימי מתמודד המחזק את הקולות האדפטיביים.

הפעולה הנדרשת: על המורה לתרגל את התלמיד ולבצע מודלינג בכדי לעזור לתלמיד לזהות את הרגשות שלו ולקבל אותם.

התוצאה: הילד יבין טוב יותר את הגורמים להתפרצויות שלו, יחלשו רגשות האשם שלו בשל רגשותיו ותפתח גמישות מחשבתית ותגובתית.

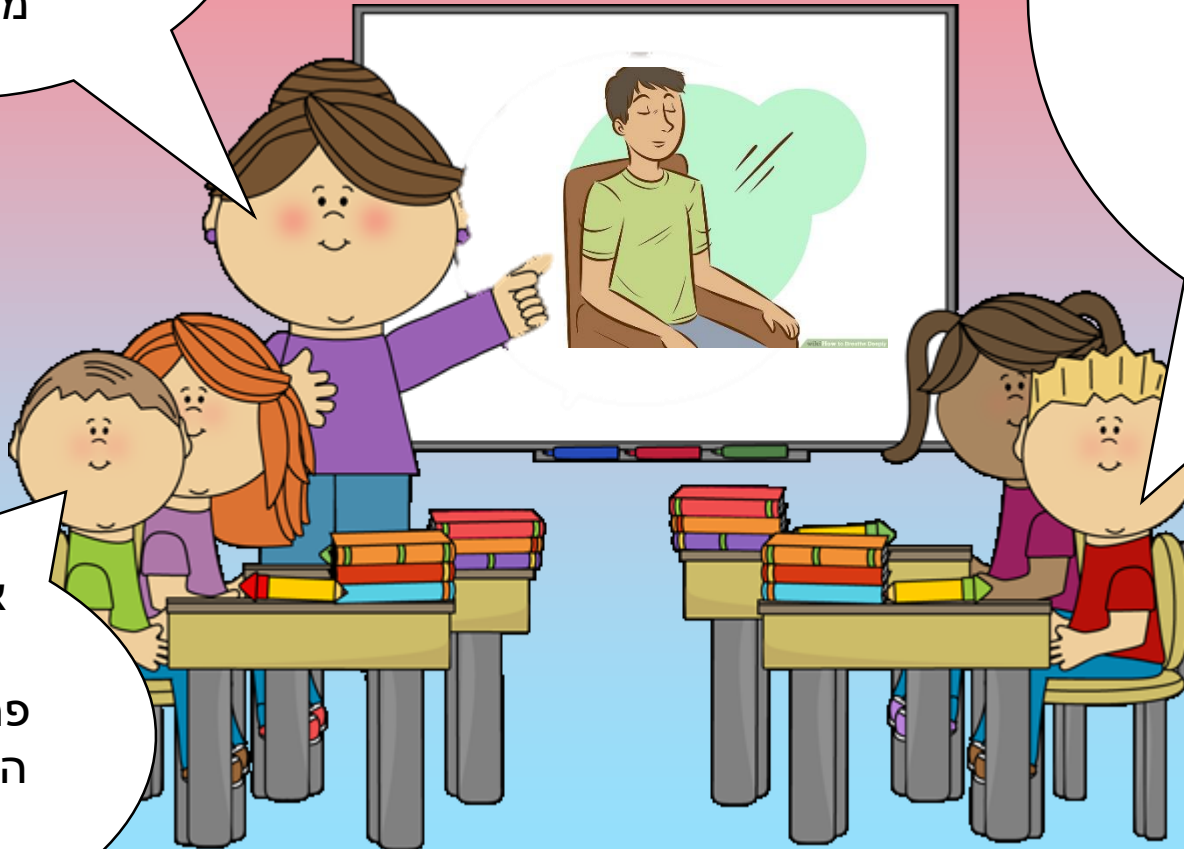
כלים קשורים: כלי המיכל.

דוגמה מהשדה

ילדים, קרה לכם פעם
שדברו לכם קולות
שונים בראש כמו
בסרט? איזה קול
השפיע עליכם יותר
מכולם?

המורה, בטח שזה קרה לי.
ביום הולדת של דני חבר שלי,
הוא לא בחר בי לעלות לבמה
עם הקוסם. מה זה נעלבתי...
בערתי... וקול אמר לי
"תתנקם בו... תהרוס לו את
היוםולדת.."
אבל הקול שניצח הרגיע
ואמר- כן זה כואב אבל אל
תוותר בגלל זה על השמחה!

אני חייב להודות שאצלי
הכעס ניצח כשאחותי
פרקה לי בטעות את מגדל
הלגו... אז הקשבתי לכעס
ופירקתי לה את בית
הבובות...



סרטון מלווה נשימה נכונה לטובת תומר ולטובת הקבוצה

