

דפוס התמודדות באמצעות רגש

הנוקטים סגנון התמודדות רגשי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטוי רגשות – כמו בכי, צחוק, צער, כעס, חמלה וכיו"ב. הם נוטים לבקש תמיכה רגשית אצל הזולת. הם נוטים להתבטא בדרכים לא מילוליות כמו ציור, קריאה, או כתיבה.

יש לאפשר תיעול רגשות לביטוי בשיחה, ביצירה, בכתיבה, הכול תוך שותפות, הקשבה ותמיכה. חשוב ביותר לתת לגיטימציה לתחושות ולרגשות, תוך גילוי רגישות וערנות מקצועית לילדים ובני-נוער, שמצבם הנפשי מחייב זאת.

התמודדות הממוקדת ברגשות (בעיקר כאשר אסטרטגיה של פתרון בעיות אינה מתאימה) מתייחסת למאמצים לשמור על שליטה רגשית (ניהול רגשות), הדרושה לשם התמודדות ארוכת טווח. התמודדות זו בנויה על מה שאנו אומרים לעצמנו כדי להשיג שליטה ברגשות.

מתן ביטוי מילולי לרגשות תורם להבהרתם ומסייע בהתמודדות מודעת עמם.

מסרים שכדאי להדגיש בשיחות:

- כל מה שאתה מרגיש זה טבעי. הרבה מרגישים כמוך. גם מבוגרים חשים כך.
- כל הרגשות הן הנעימים והן הבלתי נעימים, הם לגיטימיים.
- ההצפה הרגשית נובעת מהמצב.
- הרגשות שאנו מרגישים הם מורכבים ולעיתים אף סותרים.
- בעבר כבר היו מצבים קשים והתמודדנו אתם, לכן אין מקום לייאוש.
- בשיח זה יש לשים דגש מיוחד על התנהגויות ועשיות הנובעות מתוך רגשות שבשליטה.

דרכים לדיבוב רגשות

דיבוב עם תמונות

גזירת תמונות שקשורות למצב (לא תמונות קשות במיוחד) ותמונות שאינן קשורות לאירועים. לבקש מהמשתתפים לבחור תמונה המבטאת מה עבר עליהם היום, בימים האחרונים.

- כיצד הם מרגישים?
- מדוע בחרו דווקא בתמונה זו?
- איזו תמונה היו מוסיפים או מציירים ליד תמונה זו?
- למה היו רוצים לשנות תמונה זו?

דיבוב באמצעות יצירה בצבע ובחומר

הצטיידות במבחר אמצעי יצירה, צבעים מסוגים שונים, גזירי עיתון, תמונות, חומרים שונים, אמצעי הדבקה וכד'.

• "עצמו עיניים והיו מודעים כל אחד לרגשותיו: איך מרגיש גופך? מצבי הרוח שלך משתנים? הרגשות הגופניים שלך משתנים? איך את/ה מרגיש/ה עכשיו? תן/ני ביטוי להרגשותיך על הנייר באמצעות צבעים, קווים וצורות".

שתפו האחד את השני במחשבות וברגשות שעולים מהציור שלכם.

הרכיבו קולאז' מהתמונות השונות.

ספרו את סיפור הקבוצה.

- הכנת מסכות לרגשות שונים; יצירת דיאלוגים בין המסכות
- מקשקוש לציור: בזוגות – אחד משרבט קשקוש ומבקש מבן הזוג להפוך את הקשקוש למשהו אחר. לאחר מכן מתחלפים. תוך כדי משחק בני הזוג משוחחים על הציורים שנוצרו.
- ציור בתגובה לסיפור, שיר קטע מוזיקלי, דמיון מודרך.
- בסבב, כל אחד אומר רגש והאחרים מציירים במהירות את מה שהרגש הזה מייצג עבור כל אחד מהם.
- יצירה בחמר, בבצק, בפלסטלינה.

דיבוב באמצעות ביבליותרפיה

שימוש בשירים ובסיפורים העוסקים בסיטואציות דומות למה שקורה במציאות, מאפשר דיבור על התמודדות הדמויות עם המצב דיבור על רגשותיהם תוך יצירת מרחק בינם לבין הדמויות בשירים ובסיפורים. הדיבור על הדמויות הוא דיבור השלכתי על מה אני מרגיש/ מרגישה.

דיבוב באמצעות כתיבה חופשית

- יומן אישי.
- מכתבים לעצמי.
- מכתבים ממוענים לדמויות הקשורות באירוע.

דיבוב באמצעות עבודה עם מטפורות

מתן דימוי, מטפורה תמונה המתארים את הרגש המציף אותי עכשיו. "הפחד שלי הוא כמו..."
התייחסו לדימוי, למטפורה, לתמונה – מה מאפיין אותם? מהן נקודות הקושי ומהן נקודות החוזק בהם? מהם יכולים ללמד אותי על ההתמודדות עם הפחד שלי?

דיבוב באמצעות שאלות מנחות

- אילו רגשות אתם חווים היום?
- מהו הרגש החזק ביותר?
- אילו רגשות אינכם חווים היום?
- באיזה אופן אתם מבטאים רגשות אלו?
- כיצד אחרים בסביבתכם – הורים, מבוגרים אחרים, חברים שלכם – מבטאים רגשות?
- על מי אתם סומכים שיקשיב לרגשות שלכם?
- מי יכול לסמוך עליכם שתקשיבו לרגשות שלו?

התמודדות עם רגשות 6 ניהול רגשות

מיפוי השפעת הרגשות על חיי

- איך משפיעים רגשות אלה על תחושות גופי?
- איך משפיעים רגשות אלה על מה שאני חושב?
- על אילו תחומים בחיי הם משפיעים ועל מה הם לא משפיעים?
- רגשות שאני מצליח להתמודד אתם בהצלחה...
- רגשות שיש לי קושי להתמודד אתם...

יצירת דיאלוגים פנימיים בין הרגשות

- יצירה של תיאטרון של רגשות. לו הרגשות היו שחקנים בתאטרון: כיצד היה מעוצב כל רגש?
- ניתן לעצב מערכות במחזה: דיאלוג בין הרגש החזק לרגש אחר שאיננו דומיננטי היום. כיצד משפיע מפגש זה על הרגש המציף אותי היום?
- הרגשות כדמויות המשפיעות על מצב רוחי.