

קווים מנחים להתמודדות עם קשיי ויסות רגשי

"ויסות רגשי הוא היכולת של הילד לאזן רגשות קשים, להרגיע ולהביא את עצמו לנקודת האזון, כך שיוכל להתאפק ולבחור תגובה מותאמת במקום לפעול באופן מיידי על פי הרגש" (רועי ליס פסיכולוג חינוכי) התנהגות זו משתכללת לאורך זמן ובמעברים בין סביבות. מומלץ ללמד את היכולת הזו באופן מתמשך וכצעד מניעתי להתנהגויות מאתגרות שעשויות להסלים עד כדי התקף זעם.

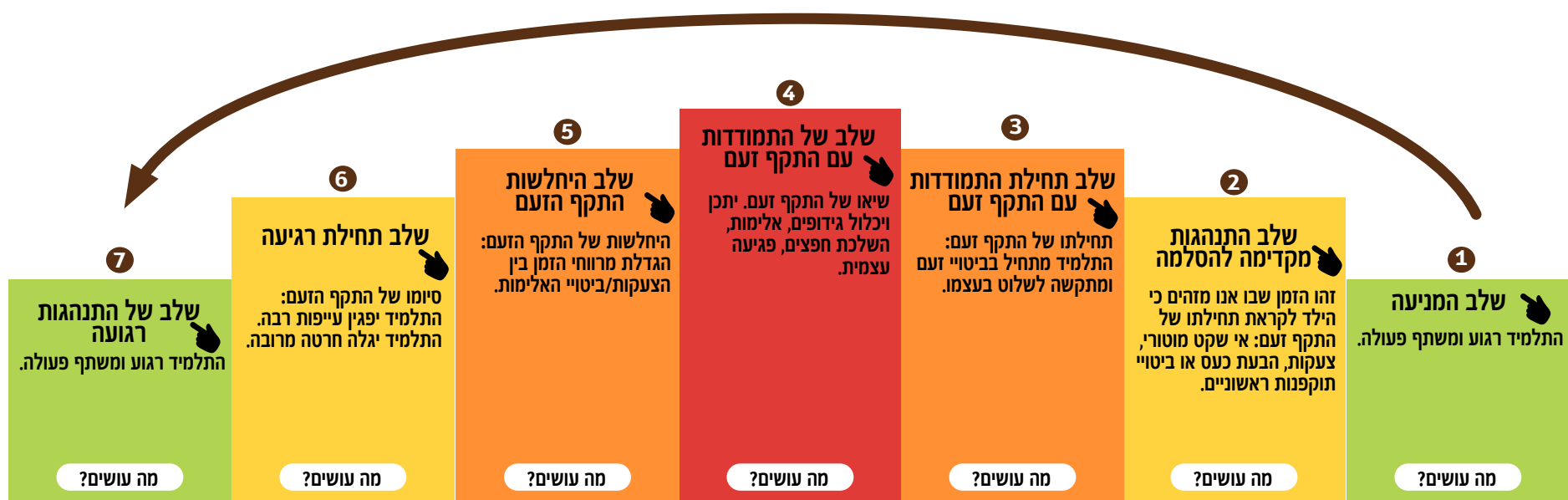
עקומת התקף זעם ועקומת החשש בקרב הצוות

מצורף תרשים המתאר את השלבים השונים בהתקף הזעם. התרשים כולל את ההתנהגות הנצפית ואת התגובות האפשריות. התגובות האפשריות כוללות מגוון רחב של דרכים. לאחר ניתוח התקפי הזעם יש לבחור את הדרכים המתאימות בעבור כל תלמיד ולבנות את דרך הניהול המתאימה.

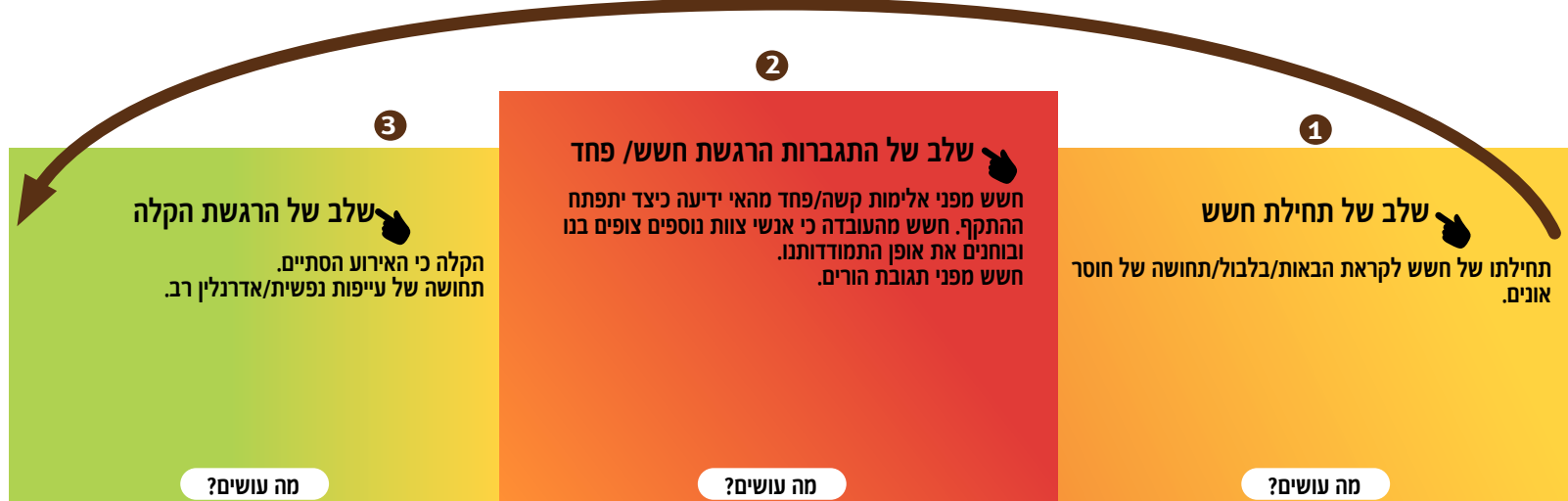
התרשים השני מתאר את תחושות הצוות החינוכי במהלך התפרצות זעם. כאשר אנו נדרשים להתמודד עם התפרצות קשה של אלימות מילולית ו/או פיזית אנו חווים רגשות שונים שלעיתים מקשים עלינו לנהל באופן יעיל את הסיטואציה. מודעות לתחושות אלו תעזור לנו להגיב באופן מקצועי והולם במהלך האירוע.

(העקומה לקוחה מתוך כתבה בנושא התמודדות עם קשיים רגשיים מאת קארי דון בורן - מומחית לטיפול בהפרעות שונות).

עקומת התקף זעם אצל תלמיד עם קשיי ויסות רגשי



עקומת החשש בקרב הצוות



סיכום

התקף זעם של תלמיד מעורר בנו חשש רב. יחד עם זאת עלינו לשלוט ברגשותינו ולהפגין ביטחון מקצועי, שליטה ורוגע בפני התלמיד והתלמידים האחרים והן בפני ההורים.

בסביבה חינוכית התקפי זעם מאתגרים אותנו. עם זאת לעיתים הם בסיס להתפתחות ולהתקדמות שלנו כאנשי צוות ושל התלמיד.

תודות - מירי נקריטין מדריכה ארצית להפרעות נפשיות, משרד החינוך.

קווים מנחים להתמודדות עם קשיי ויסות רגשי

עקומת התקף זעם אצל תלמיד עם קשיי ויסות רגשי

1. שלב המניעה

רצוי ללמד התנהגויות של שליטה עצמית בזמנים שבהם התלמידים במצב של פניות ללמידה ולהתנסות באסטרטגיות של ויסות רגשי. נלמד התנהגויות של ויסות רגשי ונתרגל אותן דרך סימולציות של סיטואציות שכיחות בסביבה החינוכית תוך שימוש בחיזוק חיובי תדיר ובמתן משו. כמו כן בתחילת השנה מומלץ ללמד ולהטמיע כללי התנהגות כיתתיים שילוו את התלמידים לאורך השנה ושעל שמירתם יקבלו התלמידים חיזוק בעת שגרה ובעת מצבים המצריכים לפעול בוויסות רגשי.

כלים

- 'בין הצלולים' - השלט הרגשי שלי
- סרטון מט"ח - השלט הרגשי שלי - מה זה ויסות רגשי?
- "למוח יש 3 קומות" (מירי נקריטין מדריכה ארצית להפרעות נפשיות)
- אביזרים ופעילויות מרגיעות בבית הספר
- הצעות להסברים ופעילות לויסות רגשי אתר משרד החינוך
- משפטי עידוד
- שאלון העדפות

חזרה לגרף

2. שלב התנהגות מקדימה להסלמה

- בשלב זה ניתן לזהות כי התלמידים מציגים קושי בשמירה על ויסות רגשי והם לקראת תחילתו של התקף זעם: אי שקט מוטורי, צעקות, והצגת [ביטויי תוקפנות ראשוניים](#).
- ❖ מומלץ לאסוף נתונים על ההתנהגויות המקדימות להתנהגות של התקף זעם כדי שניתן יהיה להציע כבר אז התערבות מבלי שההתנהגות תסלים.
 - בעת הופעת התנהגויות מקדימות נציע-
 - ✓ הסחת דעת דרך מתן אחריות/ תפקיד.
 - ✓ נציב גבול באמצעות כללי הכיתה או תוכנית התנהגות אישית (אם יש).
 - ✓ ניתן תזכורת לאסטרטגיות התמודדות שהתלמידים מכירים ועשו בהם שימוש בעבר.

חזרה לגרף

3. שלב תחילת התמודדות עם התקף זעם

- בשלב זה התלמיד/ה נמצא/ת במצב של התקף זעם, היכולת לוויסות רגשי לא באה לידי ביטוי, ואנו נתערב במטרה לשמור על התלמידים ועל סביבתם בדרכים הבאות:
- הפסקת האירוע והרחקת מיידית ממקום האירוע לאזור נטול גירויים חברתיים ומוחשיים, לפרק זמן מוגדר.
 - מתן הסבר והכוונה להתנהגות הרצויה תוך שימוש במלל תמציתי בלבד, בטון דיבור אחיד תקיף, ברור ומרגיע.

חזרה לגרף

4. שלב של התמודדות עם התקף זעם

- בשלב זה התלמיד/ה בשיאו של התקף הזעם ולא ניכרת יכולת שליטה עצמית/ ויסות רגשי, ייתכן ונראה התנהגויות של אלימות מילולית (גידופים), אלימות פיזית, השלכת חפצים ופגיעה עצמית. במצב זה שומרים על התלמיד/ה ועל סביבתו/ה במקום הטוב ביותר שמתאפשר בסיטואציה.
1. התלמיד/ה מורחק/ת ממקום האירוע לפרק זמן מוגדר.
 2. הכוונה להתנהגות הרצויה תוך שימוש במלל תמציתי בלבד - משפטים ברורים החוזרים על עצמם.
 3. לא מנהלים משא ומתן.
 4. לא מבטיחים הבטחות.
 5. נוכחים עם התלמיד/ה, משדרים ביטחון, יציבות ורוגע.

חזרה לגרף

5. שלב היחלשות התקף הזעם

- בשלב זה נראה הגדלת מרווחי הזמן בין הצעקות/ ביטויי האלימות בהתנהגות התלמיד/ה. בזמן זה אנו נספק:
1. חיזוק חיובי על תחילת ההירגעות.
 2. תזכורת לגבי אסטרטגיות ההרגעה שהתלמיד/ה מכיר/ה ותרגל/ה בעבר, ונציע סיוע להירגעות (ראה כלים בשלב 1).

חזרה לגרף

6. שלב תחילת רגיעה

- התנהגות התקף הזעם הסתיימה, ניכרת תחילת רגיעה ואף מצב של עייפות. התלמיד/ה עשוי/ה לגלות חרטה מרובה. בשלב זה התלמיד/ה יתבקש לקחת אחריות על ידי החזרת הסביבה למצב הקודם שלה:
1. התלמיד יתבקש לאסוף חפצים שהשליך.
 2. להתנצל על פגיעה באחרים.
 3. לצאת מהחדר ולחזור לפעילות לימודית.
- ❖ במידה וישנה תוכנית התנהגות אישית יש לפעול על פיה ועל פי תקנון בית ספר והוראות [חוזר מנכ"ל](#) - אתר משרד החינוך.

חזרה לגרף

7. שלב של התנהגות רגועה

בשלב זה נראה שהתלמיד חזר למצב רגוע ולשיתוף פעולה. זו העת לבצע שיחת בירור ועיבוד החוויה עם התלמיד ולספק לו הכוונה להתנהגות הרצויה.

לא מומלץ לבצע את השיח הזה בסמוך להתפרצות, אלא רק לאחר חזרה לשגרה שבה התלמיד מתנהג באופן נאות (לימודית וחברתית).

כלים

- הצעה לניהול שיח מבוסס מנטליזציה
- תרשים [פתרון בעיות](#) של גב' יעל חלה

חזרה לגרף

קווים מנחים להתמודדות עם קשיי ויסות רגשי

עקומת החשש בקרב הצוות

1. שלב של תחילת חשש

מה מרגישים?

תחילתו של חשש לקראת הבאות/ בלבול/ תחושה של חוסר אונים.

מה עושים?

מקרינים ביטחון ושליטה.

נזכרים בדרכי הפעולה האפשריות.

חזרה לגרף

2. שלב של התגברות הרגשת חשש/ פחד

מה מרגישים?

חשש מפני אלימות קשה/ פחד מהאי ידיעה כיצד יתפתח ההתקף. חשש מהעובדה כי אנשי צוות נוספים צופים בנו ובוחנים את אופן התמודדותנו.

חשש מפני תגובת הורים.

מה עושים?

סיוע של אנשי צוות נוספים.

הקרנת ביטחון ושליטה. הצגת מסיר אחיד.

מיעוט בדיבור.

חזרה לגרף

3. שלב של הרגשת הקלה

מה מרגישים?

הקלה כי האירוע הסתיים.

תחושה של עייפות נפשית/ אדרנלין רב.

מה עושים?

מגייסים עזרה כדי לקחת הפוגה בעזרת דמויות מפתח ועמיתים בבית הספר.

עדכון ההורים באופן מגייס ומעורר אמון.

ניתוח האירוע.

חזרה לגרף