



נושא המפגש: מהו כעס והיכרות עם סגנון הכעס שלי

משך המפגש: כשעה וחצי

רציונל לפעילות:

כעס הוא רגש שקיים אצל כל בני האדם. לעיתים אנחנו מנהלים אותו ולעיתים הוא מנהל אותנו. ישנה חשיבות רבה להכיר את הכעס, להבין מהם מקורות הכעס השונים ומהו מקור הכעס האישי שלי. זה הבסיס להבנה איך נכון לכעוס ולתהליך ההתערבות.

מטרות המפגש:

- ✓ המשתתפים יבינו מהו כעס ומה החשיבות שלו.
- ✓ המשתתפים יכירו את סגנון הכעס שלהם
- ✓ המשתתפים יבינו מה מעורר אצלם כעס
- ✓ המשתתפים יחשפו לסגנונות כעס נוספים

הערות –

- ✓ חשוב לבדוק שהפעילות אכן מתאימה לקבוצה הספציפית
- ✓ תכנון הזמן משתנה בהתאם לגודל הקבוצה – כל מפגש מתוכנן לשעה – שעה וחצי.

- כל הזכויות שמורות – אין לשכפל/להעתיק/לצלם כל חלק מהשיעור או המצגת שלא נרכשו כחוק

מהלך הפעילות:

הפעילות	תיאור הפעילות	זמן	מה צריך להכין
הצגת הנושא	שקופית מה יהיה לנו כאן היום : הנושא של היום הוא כעס. נדבר על משמעות הכעס, נכיר סוגים שונים של כעס, כל אחד יבדוק את סגנון הכעס שלו, אלו גורמים מעוררים אצלו כעס ומה סוג הכעס שלו.	2 דקות	מצגת – מצ"ב
תרגיל פתיחה	<u>מוסיקה ושאלות</u> – משמיעים מוסיקה (ניתן לבחור ממגוון השירים שהצענו כאן) הקבוצה מסתובבת בחדר וכשהמוסיקה נעצרת משתפים את האדם הראשון שעומד לידך (בזוגות) בתשובה לשאלה. לאחר שיח קצר ממשיכים את המוסיקה ועוברים לשאלה הבאה. ✓ ספר מתי בפעם האחרונה כעסת? ✓ תאר איך אתה כועס? ✓ תאר אירוע שהצלחת להתגבר על כעס ומה עזר לך?	5 דקות	מצ"ב רשימת שירים המתייחסים לכעס
מהו כעס	<u>הגדרה</u> – בחלק הזה אנו רוצים לשמוע מהמשתתפים מה זה כעס לדעתם. ניתן לעשות זאת בשתי דרכים – ✓ על הלוח מופיע המשפט - כעס בשבילי זה.... וכל משתתף ניגש ומוסיף את המשך המשפט שלו. ✓ כל משתתף מקבל רצועת נייר שכתוב עליו – כעס בשבילי זה... הוא ממשיך את המשפט ולבסוף מרכזים את כל המשפטים על הלוח. בחירת הפעילות תלויה בשאלה, האם אני רוצה שכל אחד <u>יראה</u> מה כתב השני בשלב הראשון או רק בדיעבד. מקריאים את התשובות ומגיעים יחד להגדרה. מוסיפים למשתתפים את ההגדרה המילונית של המונח כעס - "כעס הוא רגש, תגובה נפשית וגופנית. כעס מופיע לעיתים קרובות יחד עם תחושות של סבל וכאב ועם חוויות פגיעה, איום או סכנה. הכעס עשוי לעודד את האדם לפעולה תוקפנית ולחשיבה שיפוטית. (מתוך ויקיפדיה)."	5 דקות	

- כל הזכויות שמורות – אין לשכפל/להעתיק/לצלם כל חלק מהשיעור או המצגת שלא נרכשו כחוק

	10 דקות	תרגיל הרגשות - שלב 1- מחלקים באופן אקראי סליפים של רגשות (למי שיש את "מה המרגש" מבית "מה המצב" יכול להשתמש בהם). על כל סליפ מופיע שם של רגש – כעס, התלהבות, תסכול ועוד.... הנחייה: דמיינו שהחדר מחולק לשניים – צד אחד חיובי וצד שני שלילי - קראו את הרגש שקיבלתם ובחרו באופן מיידי ללא חשיבה לאיזה צד של החדר אתם הולכים – החיובי או השלילי. שלב 2 - לאחר שכל משתתף נעמד באחד מצדי החדר, מתחילים לדבר על הרגשות. בחרים משתתף ושואלים אותו – ✓ שתף אותנו למה נעמדת בצד ה..... ✓ האם אתה בטוח שזה הצד שלך? ✓ האם יש מישהו שרוצה לנסות לשכנע אותו לעבור צד? ממשיכים עם עוד כמה ורואים ביחד שכמעט כל רגש יכול להיות חיובי ושלילי, כולל כעס	רגשות – שלילי או חיובי
	5 דקות	המטרה – לפרוס בפני הקבוצה את היתרונות והחסרונות של הכעס. אפשר לתת שאלה פתוחה ולרכז את התשובות – מהם לדעתכם החסרונות של כעס? ✓ מרגישים לא טוב אחרי שכועסים ✓ אין התקדמות בשיחה - תקשורת לא נכונה ✓ פוגעים במישהו אחר ✓ לפעמים עוברים על גבולות מהם לדעתכם היתרונות של כעס? ✓ משחרר לחצים ✓ מעביר מסר ברור ✓ לפעמים רק זה יביא לפתרון המצב המסקנה היא – שהכעס טבעי וצריך אותו ומה שצריך ללמוד זה איך לכעוס.	יתרונות וחסרונות של הכעס

שאלון	15 דקות	חשוב שכל אחד מאתנו יכיר את עצמו ואת סוג הכעס שלו. <u>הצגת השאלון ומילוי השאלון</u> – מצורף שאלון + הסבר הנחייה: כל אחד קורא את ההיגד (לעיתים עדיף שהמנחה יקריא בקול והמשתתפים מסמנים) ומסמן לגבי כל משפט אם זה נכון או לא נכון לגביו. לאחר שסיימו לסמן - אפשרות 1 - מסבירים בעזרת המצגת איך כל אחד בודק את עצמו ועושים יחד את התהליך. אפשרות 2 - עוברים בין המשתתפים, מחשבים איתם את התוצאות ומזהים עבורם את סגנון הכעס האישי שלהם (מתאים כשעובדים עם נוער) מציגים במצגת את סגנונות הכעס השונים וכל אחד מוצא את הסגנון המרכזי שלו.	שאלון כעס וזיהוי מקור הכעס האישי
	10 דקות	מציגים את כל סוגי הכעס – אימפולסיבי, נמנע... מסבירים על ההבדל ביניהם ומדברים על כך שכל אחד מתמודד אחרת. חשוב לדבר גם על כמה הסתייגויות מהקטלוג הזה – ✓ להסביר שסגנון הכעס תלוי בהרבה דברים - באישיות שלנו, במה שאנו מכירים מהבית, מאמונות ועוד. ✓ להציע לכל אחד לקחת את התוצאות ולחשוב עליהם – האם זה באמת מה שמאפיין אותו.	סגנונות הכעס השונים
סיטואציות	15 דקות	<u>משחק תפקידים</u> – מתחלקים לקבוצות של 4, הקבוצה מקבלת סיטואציה וממחיזים אותה. אפשרות 1 – לתת את <u>אותה</u> סיטואציה לכולם ולאפשר לכל קבוצה להציג בצורה שהיא בוחרת איך לבטא את הכעס (בדרך כלל נראה סגנונות שונים של תגובות לאותה סיטואציה). אפשרות 2 – לתת את אותה הסיטואציה לכולם ולהגדיר לכל קבוצה איזה סגנון כעס הם צריכים להציג. סיטואציות אפשריות – ✓ אתה חוזר מיום עבודה קשה ועמוס והשותף שלך לדירה / בן זוג מתלונן ששכחת לעשות משהו שהבטחת ✓ הלכת בכיתה ומישהו שם לך רגל וכולם צחקו ✓ קבעת ללכת עם חבר למשחק כדורגל והוא מבריז לך ברגע האחרון	חשיפה לסוגי כעס שונים – משחקי תפקידים

	10 דקות	לאחר הצגת כל הקבוצות ניתן לקיים שיח על – ✓ לדבר על ההבדלים בין דרכי התגובה השונות ✓ יתרונות וחסרונות בכל דרך ✓ איזו דרך קידמה את התהליך ואיזו פחות? ✓ מדברים על סגנונות הכעס השונים, גם כאשר מדובר באותה הסיטואציה. ✓ מדברים על כך שלפעמים סגנון הכעס שלנו מתאים ולפעמים צריך לשנות אותו, מה שחשוב זה להכיר אותו לראות אם נכון לכעוס בצורה הזאת.	שיתוף ושיח
	10 דקות	<u>סיכום המפגש – מה עשינו היום?</u> ✓ ראינו שהכעס הוא חלק מאיתנו ✓ ראינו שיש לו יתרונות וחסרונות ✓ כל אחד הכיר את סגנון הכעס שלו ✓ ראינו שלאותה סיטואציה אפשר להגיב אחרת <u>סבב סיכום</u> – כל אחד משתף במשפט - מה הוא לוקח מהמפגש	סיכום הפעילות והמפגש

ציוד נדרש וקבצים מצורפים:

- ✓ רשימת שירים – עניין של זמן, כעס (חיים חפר), סליחה (מתי כספי), נשימה (חן אהרוני), כשזה עמוק (אביתר בנאי)
- ✓ שאלון - מצורף
- ✓ דף לניתוח השאלון - מצורף
- ✓ סיטואציות למשחק תפקידים - מצורף
- ✓ כלי כתיבה

- כל הזכויות שמורות – אין לשכפל/להעתיק/לצלם כל חלק מהשיעור או המצגת שלא נרכשו כחוק