

כיצד מתמודדים עם כעס?

55 דקות

כעס הוא רגש המעיד על אכפתיות, סביר כי ניתקל בו במצבים שונים בחיינו ובתפקידנו.

מתודה 1 : שיתוף

15 דקות

נבקש מהחניכים.ות להתחלק לזוגות ולהכנס לחדרים בזום.

כל אחד מבני הזוג ישתף במקרה שהכעיס אותו.ה. בנוסף יתבקש גם לשתף כיצד הגיב.ה לסיטואציית הכעס ובדרכי ההתמודדות בהן השתמש.ה (מקדמות ומעכבות). על בן.ת הזוג להקשיב לסיטואציה מבלי לתת עליה את דעתו.ה. לאחר מכן החניכים.ות יחליפו ביניהם.ן תפקידים.

מתודה 2 : שיתוף

20 דקות

חוזרים למליאה בזום ומציגים את הביטויים המרכזיים להתנהלות בכעס שעלו ואת דרכי ההתמודדות שעלו (בחלוקה לדרכי התמודדות מקדמות לעומת מעכבות).

הערות למדריך.ה:

מומלץ לערוך רישום על המסך של הדברים שעלו בשיתוף, ולשתף אותו.

חשוב להדגיש כי הימצאות כעס היא לא בהכרח דבר רע, אלא מעידה על אכפתיות מהנושא וכי הוא נגע ברגשותיו של האדם. חשוב להבין כי כאשר אדם כועס הוא רואה דברים דרך משקפיים לא אובייקטיביות ולכן יש לפעול לאחר מכן ולא מתוך הכעס.

מתודה 3 : משחק הדמייה

20 דקות

נציג בפני החניכים.ות סיטואציות מכעיסות בהן הם.ן עלולים.ות להיתקל בתפקיד בשנה הבאה.

לאחר כל סיטואציה שנציג נבקש מהחניכים.ות לשתף באיך לדעתם.ן הם.ן היו פועלים.ות. במידה וקיים פער בין דרך הרצון לפעולה לבין הפעולה בפועל, יש להתעכב על כך בשיח.

הסיטואציות:

1. החניך יובל בורח מהפעולה בכל פעם שעושים בפעולה משהו שהוא לא רוצה.
2. הרשג"דית לא מאפשרת לי לא להגיע לישוב"צ חשוב, בגלל שלא הודעתי מראש שקבעתי עם חברה שלא פגשתי הרבה זמן.
3. העלתי לצוות רעיון שחשבתי עליו תקופה וכבר התחלתי לקדם, והם קטלו אותו עוד לפני שהספקתי לסיים להציג את כולו.
4. הורה של החניכה נעם התקשר אליי וצעק שאני מדריך לא מקצועי וחסר אחריות כי היא חזרה מלוכלכת הביתה מהפעולה.
5. תכננתי גיוסים וכשביקשתי מהמורה שלי לצאת הוא לא אפשר לי ואמר כי הדבר יפגע לי בציון.

הערה למדריך.ה: חשוב לקיים שיח על דרכי ההתמודדות השונות ועל ביטויי הכעס שמפגינים בסיטואציות אלו.