

מה הוא ויסות רגשי?

מצבים שונים מעוררים בנו רגשות שונים. ויסות רגשי הוא בעצם היכולת שלנו לשלוט, לנהל ולשנות את העוצמה של הרגשות שלנו בהתאם למצב.

אצל ילדים קטנים אנו רואים לעיתים קושי בויסות הרגשי וביכולת לשאת רגשות קשים. לעיתים הקושי נובע מהבדלי מזג מולד, אבל באופן כללי, הילדים שלנו זקוקים לנו כדי שנעזור להם ללמוד איך מתמודדים עם רגשות מציפים, איך מבטאים אותם בצורה מותאמת ובכלל- איך מבינים את הרגשות- גם שלי וגם של האחר. בכדי להגיע לויסות רגשי, אנו צריכים ללמוד לעשות שימוש במערכת של ויסות דחפים, שהיא, בניגוד לרגש שמתפרץ באופן ספונטני ודחפי- כדחף, מערכת שצריכה להתפתח. היא יותר שכלית ומודעת ולמעשה היא "המערכת המאפקת". או "המערכת המעכבת".

איך נעזור לילד לבצע את התהליך?

השלב הראשון הוא זיהוי ונתינת שם לרגש. ניתן להשתמש לשם כך בלוח הרגשות שקיים בערכה, לתת דוגמאות לאירועים שונים שמעוררים חוויות רגשיות שונות, אירועים שקרובים לעולמם של ילדים ולצרף לכך רגשות מתאימים. ניתן להשתמש לשם כך גם במראה המצורפת לערכה בכדי לחבר הבעת פנים מתאימה לרגש. בערכה מצורף לשם כך גם משחק "מה המצב", שמסייע לזהות ולשייך רגשות באופן משחקי וכיפי.

אחרי שיודעים לזהות רגשות ולתת להם שם, כדאי לחבר אותם לסיטואציות יותר אישיות ויומיומיות. אפשר להשתמש לשם כך במשחק "מפתח ללב שלי" בכדי להצליח לשתף סיטואציות. יש דוגמאות בקלפים של סיטואציות יומיומיות. למשל "הגלידה נפלה לי על הרצפה", איך אני מרגיש? "יצאנו לטיול משפחתי" או "שיחקתי בגינה ולפתע נשמעה אזעקה" (סיטואציה כזו קרובה לעולמם של ילדים רבים...) ניתן כמובן גם להוסיף סיטואציות שונות. חשוב לשים לב כי הסיטואציות בקלפים מנוסחות בגוף ראשון בלשון "אני". יש ילדים שהשיתוף בגוף ראשון עשוי להיות להם קשה או מביך בהתחלה. ניתן לסייע לילדים אלו ו"להרחיק" את הסיטואציה בכך שמעבירים אותה לגוף שלישי- "לדניאל נפלה הגלידה על הרצפה" או נועה שיחקה בגינה ... "וכד'. לעיתים קל יותר לילדים להתחבר לרגשות באופן עקיף יותר, לעיתים קרובות ילדים אוהבים ונהנים להתחבר רגשית דרך עולמם של בעלי החיים. לשם כך ניתן להשתמש בספרים המצורפים בערכה המתארים רגשות אנושיים אצל בעלי חיים.

השלב הבא הוא השלב של תיקוף הרגש. לשם כך חשוב ראשית לעשות הבחנה בין רגש לבין התנהגות. כל רגש הוא לגיטימי אם כי לא כל התנהגות היא מותרת או נכונה. אפשר להשתמש במשחק מפתח ללב שלי ולפתח אותו גם לרמה של התנהגות. "מה הרגשתי" ואז "איך פעלתי". לעזור להבין שרגש הוא לא כפתור שלוחץ עלינו ואנחנו מופעלים אוטומטית אלא יש לנו יכולת להתבונן ברגש ולבחור מה אנחנו עושים איתו, איך אנחנו מתמודדים ואיך מתנהגים. יש מגוון של רגשות ויש גם מגוון

של התנהגויות. אם הגלידה נפלה לי על הרצפה, אני יכול להרגיש עצוב/ מתוסכל/ פוחד שיכעסו עלי/ כועס על עצמי/ משועשע ועוד. אני יכול גם להגיב בהתנהגויות שונות, לבכות, לנקות, לקרא למבוגר, לבקש גלידה חדשה, לצחוק, אולי גם לצייר עם הגלידה ועוד...

השלב השלישי הוא שלב הויסות הרגשי עצמו. אני ממשיכה את הויסות הרגשי לברז שבו צד של מים חמים וקרים. אנחנו רוצים ליצור איזון בין הצדדים, לא רוצים שהמים יהיו חמים או קרים מידי. כך גם השליטה הרגשית- אנו מנסים להביא אותה לרמה אופטימלית – להימנע מהצפה רגשית משתקת אך יחד עם זאת להיזהר גם ממצב של שליטת יתר על הרגשות וקושי לתת להם ביטוי. **רגש הוא חוויה משמעותית בעולם ואנו רוצים לסייע לילדים לחוות את העולם הרגשי ולהצליח להתרם ממנו ולתת לו ביטוי מותאם.**

היכולת לחשוב על הרגשות שלנו היא יכולת משמעותית מאוד שתורמת לויסות הרגשי. כשאנחנו חושבים על הרגשות שלנו אנחנו בעצם מפעילים מערכת בקרה שכלית שמספקת לנו מידע על מה שקורה לנו ועוזרת לנו לפעול באופן פחות אימפולסיבי. החשיבה על הרגש צריכה להיעשות באופן "תיאורי" שמתאר את הרגש ואת החווה הפנימית ולא באופן "שיפוטי". בתהליך החשיבה על הרגש אני מתבוננת "מבחוץ" על עצמי, כמו דרך עדשה של מצלמה או כמו צפייה בסרט ואני מתארת מה קורה בו ומה אני רואה. למשל, "רציתי לשחק עם החברה אבל היא העדיפה משהו אחר...בהתחלה נעלבתי והתאכזבתי, אחרי זה התחלתי לכעוס", עצם היכולת להתבונן, גם בראייה רטרוספקטיבית- לאחר, מפתחת את המיומנות של ההתבוננות ומסייעת למודעות להיות רכיב פעיל ולמתן את התגובות. בשביל לסייע בפיתוח המיומנויות אצל ילדים אפשר לעשות שימוש בכרטיסים כמו "השאלתי לחבר צבעים והוא החזיר לי אותם שבורים" ולנסות להבין "מה הרגשתי בסיטואציה הזו", (אכזבה? כעס?) בהמשך מומלץ לעשות סבב בו הן המבוגרים (כמודל) והן הילדים ינסו לתאר סיטואציות מחיי היום יום שלהם שעוררו בהם אכזבה או כעס או רגשות שונים אחרים.

המטרה היא לעבור ממצב שבו רגש מוביל אוטומטית להתנהגות- (כלומר רגש -> התנהגות) , למצב בו התהליך הינו של רגש- < שיום וזיהוי -> הבנה/ הכרות -> מטרה -> התנהגות.

בשביל לעשות את הויסות באופן יעיל אנחנו צריכים גם לעשות מנטליזציה של "האחר", דהיינו להבין מה הוא מרגיש ולמה הוא התכוון. התהליך הזה דורש תרגול רב בעיקר אצל ילדים שכן הראייה הבסיסית אצל ילדים היא ש"מה שאני מרגיש הוא בוודאות גם מה שהשני מרגיש", ילדים בדרך כלל משליכים את הרגשות שלהם על השני ומפרשים את כוונות ההתנהגות שלו ואת תגובותיו בהתאם לעולמם הפנימי. בכדי להצליח לחשוב על השני יש צורך להבין כי "השני יכול להיות שונה ממני" וכי "יכולות להיות כמה סיבות להתנהגות מסוימת". בהקשר זה חשובה בעיקר ההבנה כי "אני יכול לטעות בהבנת האחר". לשם פיתוח ההבנה הזו ניתן לעשות משחק של "המדען הקטן" בו נותנים לילד א' סיטואציה, הוא אומר מה הוא הרגיש בה ועל הילדים האחרים להבין ולנחש לפי רמזים מה ההרגשה. למשל : "יש לי חתונה של אחי"- האם אני בהכרח שמח? אולי קשה לי להיפרד ממנו? אולי אני דואג כי קשה לי להיות באירוע גדול? אולי אני מתבייש? אולי אני מצפה להצטלם? אפשר גם לתת סיטואציות כמו "דנה ראתה ששתי חברותיה מדברות ומצביעות עליה...מה היא חשבה"? ואז לפתח אפשרויות- האם ניתן לחשוב שהן תכננו לה הפתעה? אולי ה הצביעו במקרה לכיוון שהייתה שם? אולי ריכלו עליה" – העיקרון החשוב הוא ההבנה שיש לנו יכולת חלקית בלבד להבין את השני. הבנת העובדה שאנחנו לא תמיד מבינים ושיכולות להיות סיבות שונות לאותה התנהגות היא בסיס חשוב למנטליזציה ולויסות רגשי.

כאשר הבסיס של המנטליזציה וזיהוי הרגש שלי ושל האחר קיים ומבוסס במידת מה, ניתן להתחיל לפתח אסטרטגיה עקבית של התמודדות במצבי הצפה רגשית.

אסטרטגיה כזו ניתנת לתיאור באמצעות השלבים הבאים:

1: בדיקת הקשר בין הרגש למציאות/ לעובדות - כלומר "מה קרה?"

בדיקה זו חשובה מאוד, כי לפעמים אנחנו סוערים מבפנים בלי להבין למה. מהי בדיוק הבעיה שבעטיה התעורר אותו רגש. תשובה לשאלה הזו קשה לעיתים, בעיקר כשאנחנו נתונים בסערת רגשות, אבל שווה את ההשקעה: התשובה מעניקה לנו אפשרות לקבל החלטה שתמנע התנהגויות לא מווסתות ולא נשלטות.

למשל: "אני פוחד כי יש אזעקה", "אני כועס כי אחותי הקטנה פירקה לי את המגדל"...

כשאני יודע מה במציאות גורם לי להרגשה כל כך מציפה, ניתן לעבור לשלב הבא שהוא-

2: "האם המציאות הזאת ניתנת / לא ניתנת לשינוי" - למשל - "האם ניתן לבנות את המגדל מחדש" = מציאות שניתנת לשינוי או לתיקון, לעומת מציאות שאינה ניתנת לשינוי, למשל בדוגמא שהבאנו- אין בכוחי למנוע את האזעקה מלהתרחש...

כאשר ניתן לשנות את המציאות החיצונית- נפעל לשנות אותה לחיובית וטובה יותר. כך, באמצעות הזיהוי והשינוי, הרגש נרגע ובנוסף מתפתחת גם תחושת מסוגלות ויכולות שלי בעולם- "אני יכול לעזור לעצמי", "אני לא תמיד חסר אונים". יכולת זו חשובה גם לחוויה הרגשית בכלל וחיונית לרכישת עצמאות ותפקודים נוספים הדרושים להתפתחות תקינה.

כאשר המציאות לא ניתנת לשינוי- כמו בדוגמא עם האזעקה- נשתמש במיומנויות של "עמידה במצוקה"

מיומנויות שונות לעמידה במצוקה

אסטרטגיות מקובלות הינן:

- נשימות נכונות ואיטיות (פרוט טכניקת נשימות בסיסית- נשימה דרך האף, נשימה עמוקה ונכונה, החזקה בבטן, ספירה ונשיפה דרך הפה. לעיתים ניתן להוסיף מילה כמו "שלווה") לתרגול ואימון הנשימות אצל ילדים ניתן להיעזר בדרך כלל גם במשחק פשוט של אימון בהפרחת בועות סבון דרך קש .
 - דמיון מודרך- טכניקה של מקום בטוח, כל ילד יכול לבחור מקום בטוח משלו, לתאר אותו ו"לברוח" אליו כשמוצף רגשית.
 - קרקוע (למשל עשרה דברים שאני רואה בחדר, מה השעה? איזה יום היום?)
 - הסחת דעת זמנית (ספירה מעשר אחורה למשל)
 - חיפוש גורמי עזר אנושיים מווסתים (מבוגר תומך למשל- למי אני יכול לפנות כשאני נסער? – הורה/ גננת, שיתנו לי תיקוף, שיחבקו)
 - סיוע עצמי בויסות דרך חוויה חושית- אולי להתקלח, מים, מגע של שמיכה, פוף, משב אוויר מהחלון/ מהמזגן ועוד.
- ניתן לעשות דיון עם הילדים בכדי שילמדו לזהות מה עוזר לי ומה עובד אצלי טוב.

ויסות רגשי באמצעות טיפול באמנות:

- עם ילדים קטנים יותר או עם ילדים פחות וורבאליים, ניתן ליישם טכניקות של ויסות רגשי גם באמצעות טיפול באמנות ושימוש בחומרים:
- למשל תכנון שימוש נכון בדבק- כמה דבק צריך? אצל ילדים עם קושי בויסות ניתן לראות כי הם שופכים דבק לעיתים בכמות יתר, ללא תכנון, לעיתים חוששים להשתמש בו, ניתן לתרגל באמצעות שימוש בדבק, וכן בצבעי גואש מיומנויות של תכנון, ויסות והפחתת אימפולסיביות אשר הן חשובות ויעילות לויסות רגשי.
 - ניתן לתרגל דרך צביעה בעפרונות- צביעה בתוך המסגרת ומחוצה לה – שליטה עצמית. הפעלת לחץ נכון על הצבע או העיפרון. מה הלחץ הנכון- פלסטלינה- חזק. בר בצק- חלש.
 - צביעה בתוך הגבולות, לעיתים נצא אל מחוץ לגבולות ונתכנן את ה"פנים בחוץ". מיומנויות אלו משליכות גם על יכולת השליטה הרגשית, השחרור והאיפוק.

בתקוה לימים שקטים ושמחים