



הבנת רגש

יש כיום התמקדות רבה ברגשות של ילדים ומשתמשים כיום הרבה יותר מבעבר במושגים כמו: איטנליגנציה רגשית, וויסות רגשי, רווחה רגשית, ולמידה רגשית חברתית. בעבר היה חוסר התייחסות לעולם הרגש, כיוון שלא היה ניתן לכמת ולמדוד אותו. כיום, ישנה הבנה רווחת שרגש נמצא בשורש ההתפתחות והרווחה הרגשית, ועם זאת, מעט מאוד נלמד אודות טבעו של הרגש, או אודות ההשלכות של הרגש בהורות, הוראה וטיפול. קורס זה מחבר את כל החלקים כדי לקבל הבנה מעמיקה של הרגש האנושי, חושף את השורשים הרגשיים של מגוון רחב של בעיות התנהגות, את האתגרים העומדים בפני מבוגרים האחראים על ילדים ואת 5 הצעדים לבריאות והתפתחות רגשית.

מפגש 1: ביטוי רגש. החוק הראשון מתוך שלושת החוקים של הרגש הוא שרגש חותר לביטוי. לכל עוררות רגשית יש מטרה, שמסוכלת כשאין אפשרות להביא את הרגש לידי ביטוי, או שבא לידי ביטוי באופן מעוות. מטרת העל של הרגש הן לחבר אותנו האחד לשני ולהצמיח אותנו. על אף שביטוי רגשי הוא ספונטני, יכולים לצוץ עיכובים בדרך. העיכוב המשמעותי ביותר הוא כשביטוי רגשי משפיע על ההיקשרות באופן שלילי.

מפגש 2: ביטוי מסוכל. נדון בהשלכות השליליות של ביטוי מסוכל, כיצד לאפשר ביטוי מבלי לסכן את ההיקשרויות הפעילות של הילד, וכיצד לעורר מחדש ביטוי רגשי בעת הצורך.

מפגש 3: הרגשות וחוויה מודעת של רגש. החוק השני של רגש הוא שהוא חותר להגיע למודעות. הרגשה היא החוויה המודעת של רגש. נלמד את ההבדל בין רגש להרגשה, מדוע ילדים רבים מפתחים הגנות ומאבדים את היכולת שלהם להרגיש באופן מודע את הרגשות שלהם, את ההשלכות של הגנות אלו וכיצד לעזור לילדים להשיב את היכולת שלהם להרגיש.

מפגש 4: איזון ושליטה עצמית. החוק השלישי של הרגש הוא שרגש חותר לאיזון, שתוצאותיו יציבות ושליטה עצמית. רגשות יכולים להתערבב וליצור איזון, רק במידה וניתן לבטא ולחוות אותם. נדון בתפקוד המוחי התומך בתהליכים אלה ובעיכובים של מה שאמור להתפתח באופן ספונטני.

מפגש 5: חמשה צעדים לבריאות ורווחה רגשית. נדון בכל שלב, יחד עם האתגרים לילדים ומבוגרים. אחת הסכנות בהתערבויות של מבוגרים היא ההתמקדות בתוצאה, במקום בתהליך. נתייחס לסכנה הקיימת בשימוש הרווח באמצעי עיצוב התנהגות, מדוע הוא עלול להוביל לתוצאות הפוכות, ובאמצעים יעילים לפתרון הבעיה מהשורש.

מפגש 6: הערכה של וטיפול בבעיות התנהגות כבעיות רגשיות. התייחסות ללמידה, משמעת, הפרעות, ואפילו מחלות, מסתירות את ההיבטים הרגשיים המובילים לבעיות. המיקוד בשימוש בהיגיון, עיצוב התנהגות ועידוד וויסות עצמי מעצים את הקושי. הדרך העיקרית המומלצת לפתרון בעיות מהשורש היא המשגה מחדש של הקשיים בשפה המתייחסת לרגש. נדון במגוון בעיות מתוך נקודת מבט ייחודית זו, וביניהן: בעיות קשב, חרדה, בריונות ואגרסיביות.