

# מפגש עם קושי ועם רגשות עוכרים/מבקשים



עינת ארוך, ד"ר נועה אלבלדה

וד"ר ענבל לינצ'בסקי

קורס מנהיגות קשובה שנה א'

מחזור תשפ"ג

מפגש מספר 5



# מה עשינו בארבעת המפגשים הקודמים

- מפגש ראשון - המח הפלסטי, מהו מיינדפולנס, מהי מנהיגות בהגדרה שלנו
- מפגש שני - מה מאפשר למידה והתפתחות? SDT (תיאוריית ההכוונה העצמית)
- מפגש שלישי - על המח המספר סיפורים
- מפגש רביעי - על הקשבה, סינכרון והמוח החברתי



**הזמנות להתנסות :**

**לבחור פגישה שיש בה מורכבות מסוימת ושאתם חושבים שאתם יודעים מה יקרה בה..**

**רשמו לפני הפגישה, על דף נייר את ה"תסריט" לו אתם מצפים, מה אתם חושבים שהאחר יגיד,**

**מה אתם כבר יודעים..כתבו על הדף והניחו בצד.**

**עכשיו כשנתתם מקום לכל מה שכבר ידוע לכם אתם מוזמנים להגיע לפגישה עם כוונה להקשבה**

**יוצרת ולגלות מה מבקש להתרחש..**

**כמו כן מוזמנות ומוזמנים לתרגל את המשחקים שעשינו יחד עם צוות המורים /התלמידים:**

**תרגיל הסנכרון בחדר בהליכה (שמישהו משנה תנועה והאחרים אחריו)**

**סינכרון עם כדורי טניס- הקפצה והעברה של הכדורים בתיאום ללא דיבור**

**סינכרון הנשימה ע"י פתיחת כדור דמיוני בין שתי כפות הידיים**

# הגדרה מדעית של רגשות

רגש: חוויה שמופיעה בתגובה לגירוי חיצוני (רעש חזק או

אדם אהוב) או פנימי (מחשבה או זיכרון)

החוויה עשויה להיות לא מודעת ולרוב נחוית באוטומטית

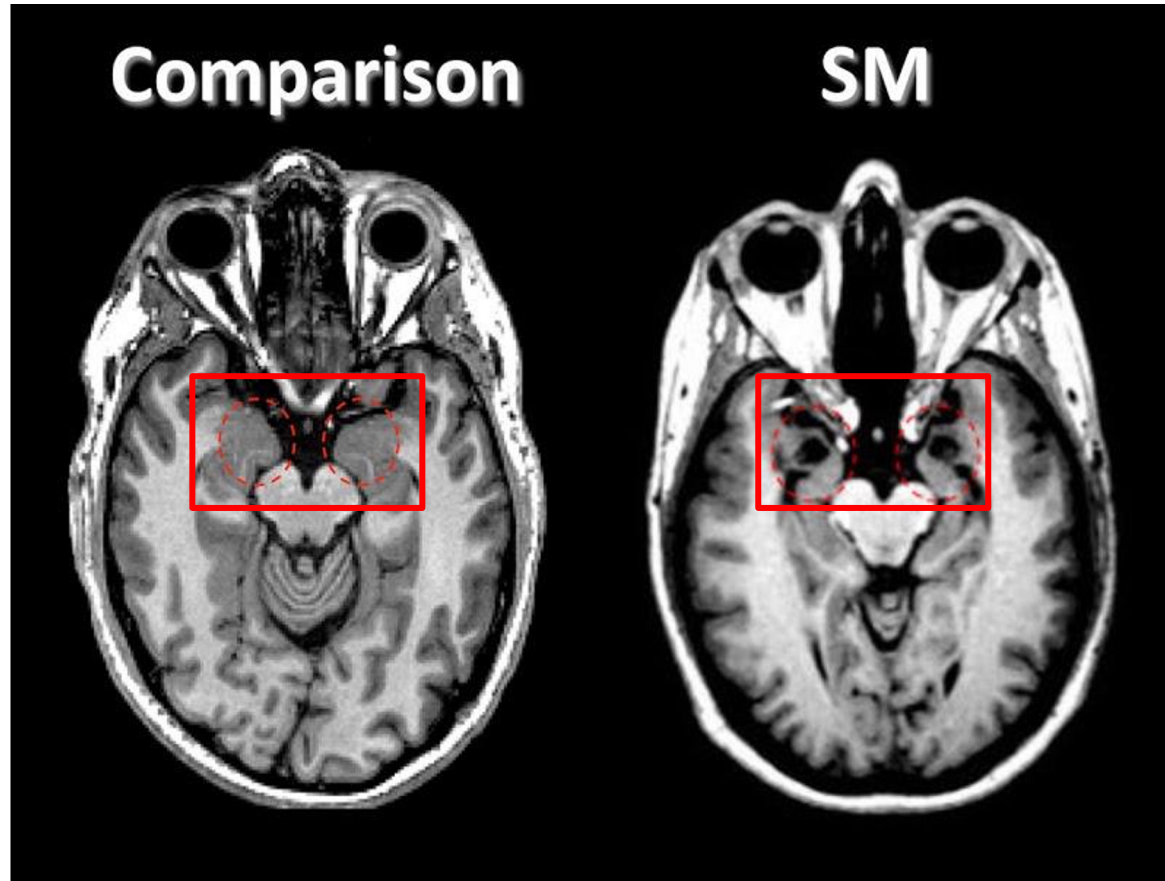
רגשות מורכבים משלושה יסודות:

- פיזיולוגיה - שינויים גופניים: דופק מואץ, הזעה, הרחבת אישונים, הפרשת הורמונים
- הרגשה סובייקטיבית: "אני מפחדת", "אני שמחה"
- התנהגות: התקרבות, התרחקות





# רגשות - בשביל מה צריך את זה בכלל!?



# מה תפקידם של רגשות?

- מניעים לפעולה – נותנים מוטיבציה
- מכוונים התנהגות (להתקרב או להתרחק)
- הביטוי החיצוני של רגש: תפקיד חברתי - ערוץ תקשורת עם הסובבים אותנו



תכנית  
בית ספר סגול

מרכז סגול  
למוח ותודעה

אוניברסיטת  
רייכמן







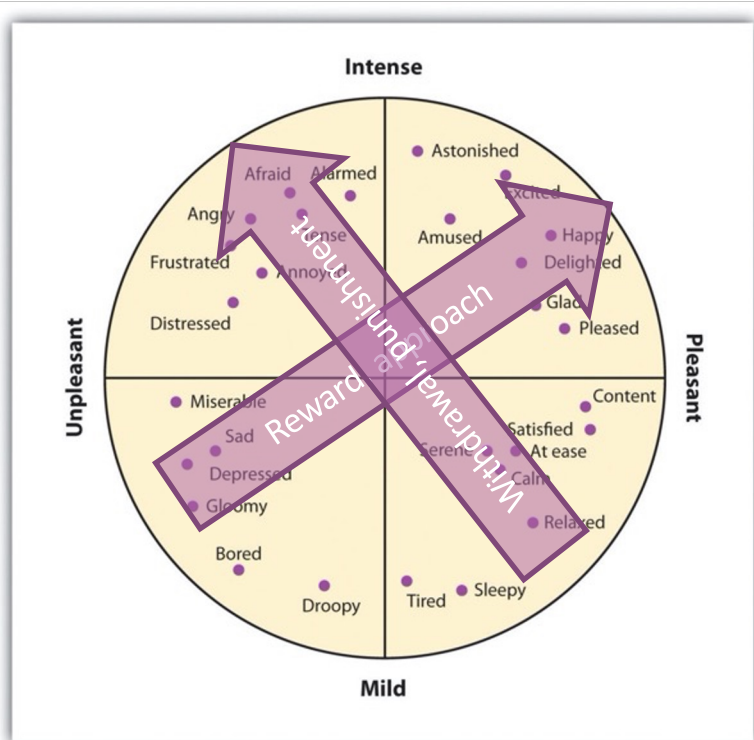








# סיווג של רגשות



1. סיווג אפשרי של רגשות הוא לפי ממדים:

- **ממד העוררות:** גבוהה, נמוכה

- **ממד הערך:** נעים לי, לא נעים לי

2. הממדים הללו יקבעו את הנטייה ההתנהגותית שלנו:

התקרבות או התרחקות/הימנעות

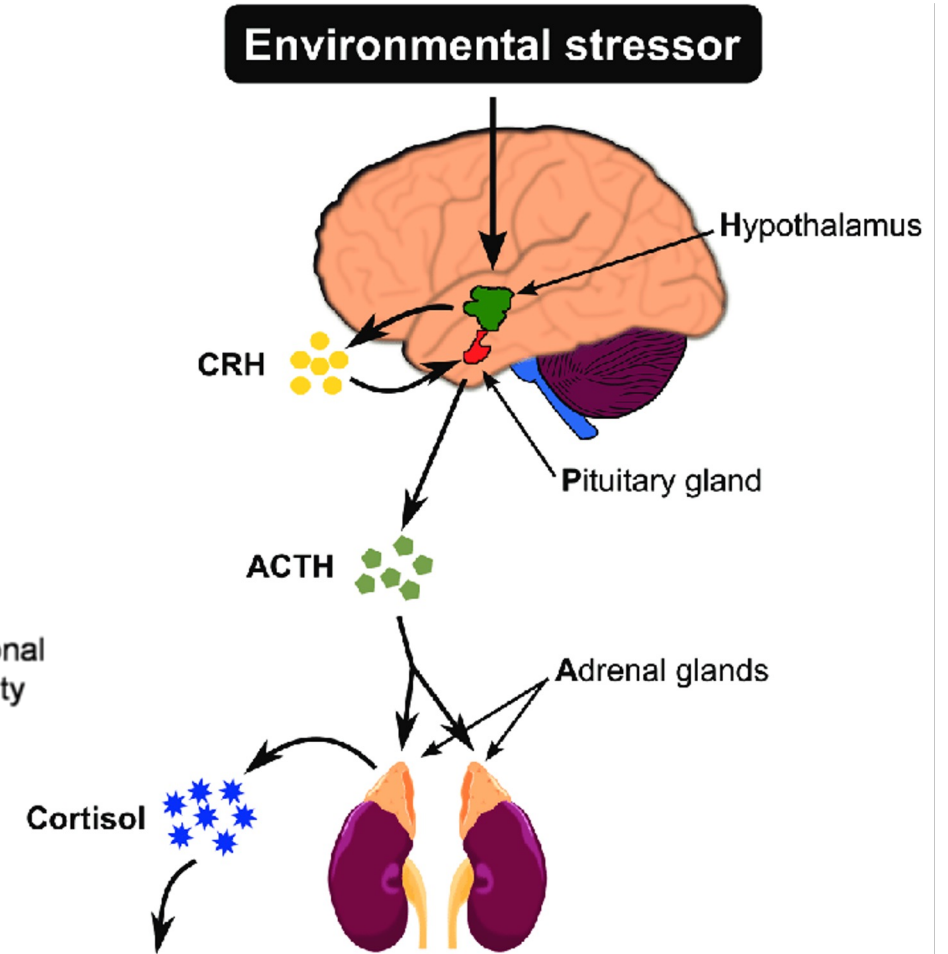
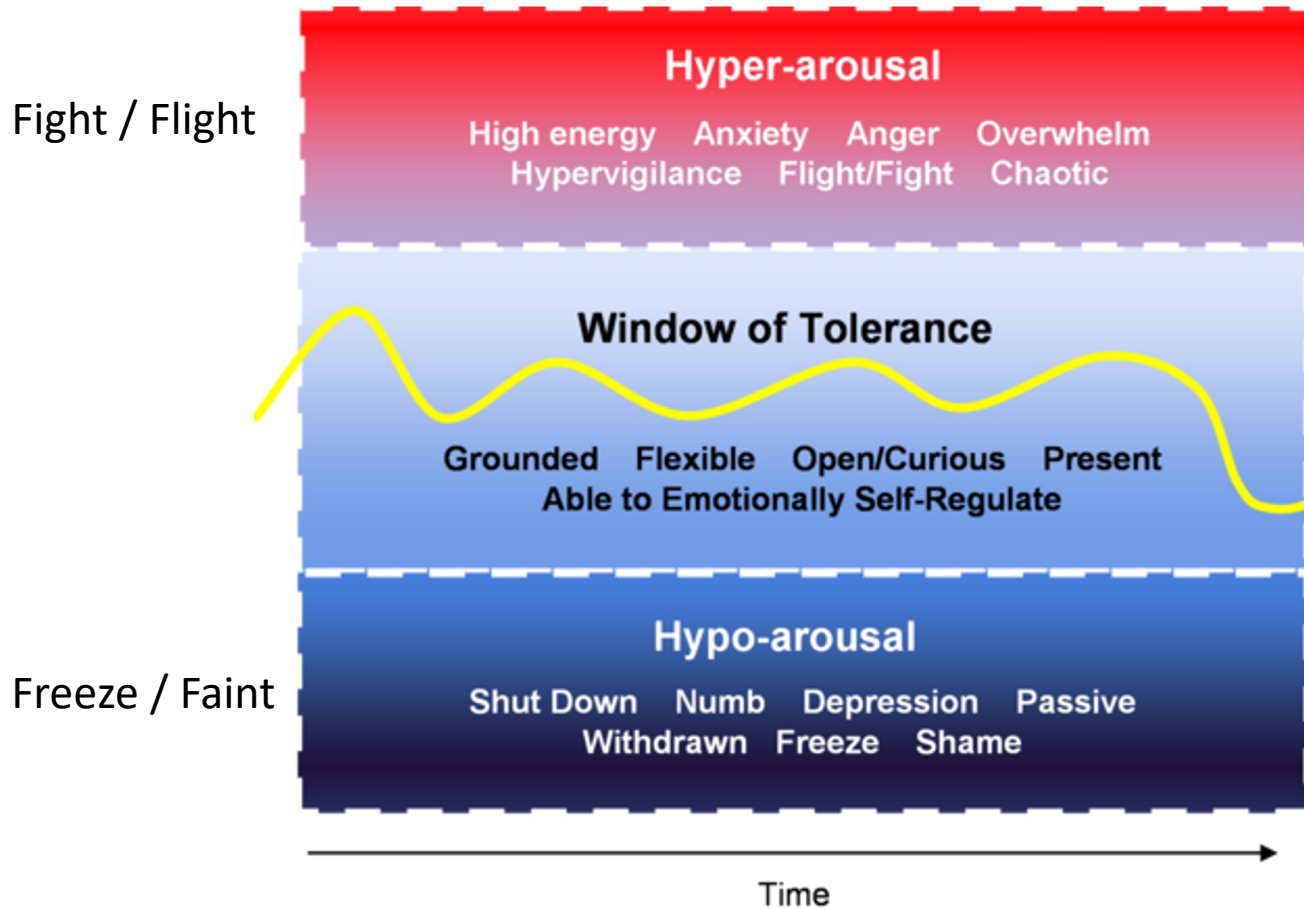
3. **אנו משקיעים הרבה אנרגיה בהימנעות ממפגש עם רגשות**

**עוברים או אירועים שמעוררים אותם**





# רגשות עוברים מפעילים את תגובת הסטרס



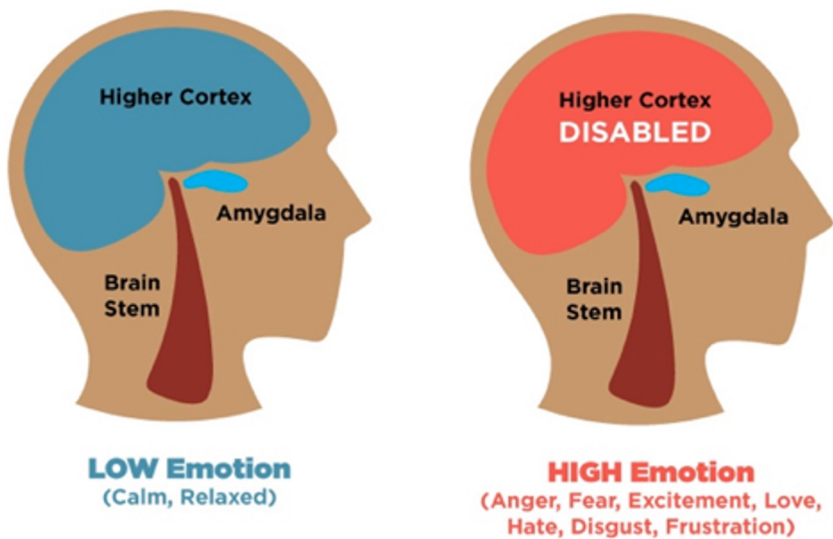
# סטרס היא תגובה הישרדותית חשובה

מתי זה נהיה בעייתי?

- תגובות קיצוניות - Amygdala hijack
- סטרס כרוני שמוביל לשחיקה (Burnout) ולפגיעה בריאותית
- בני אדם רגישים במיוחד להשפעות של אירועי סטרס (סטרוס פסיכו-חברתי, סיפור הזרות)



# תגובות קיצוניות



- במקרים קיצוניים, סטרס יכול להוביל לאובדן שליטה רגני  
*hijack*, ואצל ילדים: טנטרום)
- זהו מצב זמני של פעילות המערכות הרגשיות ללא בקרה
- הדימוי של ד"ר דן סיגל - מודל "המוח ביד"



# סטרוס כרוני עשוי להוביל לשחיקה

שחיקה:

- היא מצב של תשישות מנטלית וגופנית עמוקה
- היא תוצר של לחצים ועומסים מתמשכים, ללא תקופה מתאימה להתאוששות
- נובעת מהצטברות של אירועים שבפני עצמם אינם דרמטיים, אבל ביחד ולאורך זמן יוצרים עומס

גדול

- ארגון הבריאות העולמי מתייחס לשחיקה כאל מחלה תעסוקתית



תכנית  
בית ספר סגול

מרכז סגול  
למוח ותודעה

אוניברסיטת  
רייכמן

## תסמינים מרכזיים

אם לא תספר  
איך נשפר?



משרד  
הבריאות  
כחיים בריאים יותר



ערפול חשיבתי



תשישות רגשית ונפשית  
ודכדוך



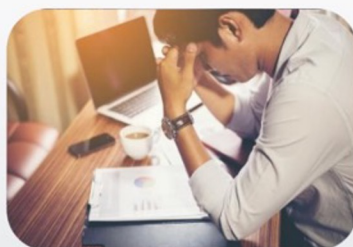
תשישות גופנית



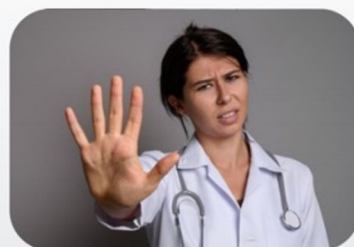
דיכאון וחרדה



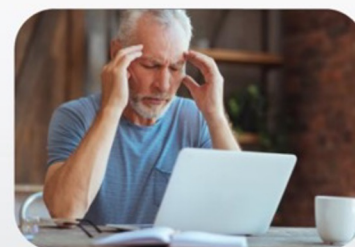
הפרעה בריכוז ובזיכרון



תשישות קוגניטיבית  
(מתח, עצבנות)



עמדות והתנהגויות  
שליליות של האדם כלפי  
עצמו ועבודתו



עייפות ממושכת



# גורמי שחיקה בבתי ספר

- לחצים כרוניים לא פתורים
- עומס משימות
- הצטברות כעס ותסכול
- פיקוח יתר שפוגע בתחושת אוטונומיה
- דימוי עצמי נמוך
- תרבות ארגונית לא מכבדת
- תחושת חוסר שליטה
- ריבוי קונפליקטים
- תחושת אובדן משמעות
- בדידות



תכנית  
בית ספר סגול

מרכז סגול  
למוח ותודעה

אוניברסיטת  
רייכמן



# השפעות של שחיקה על המוח

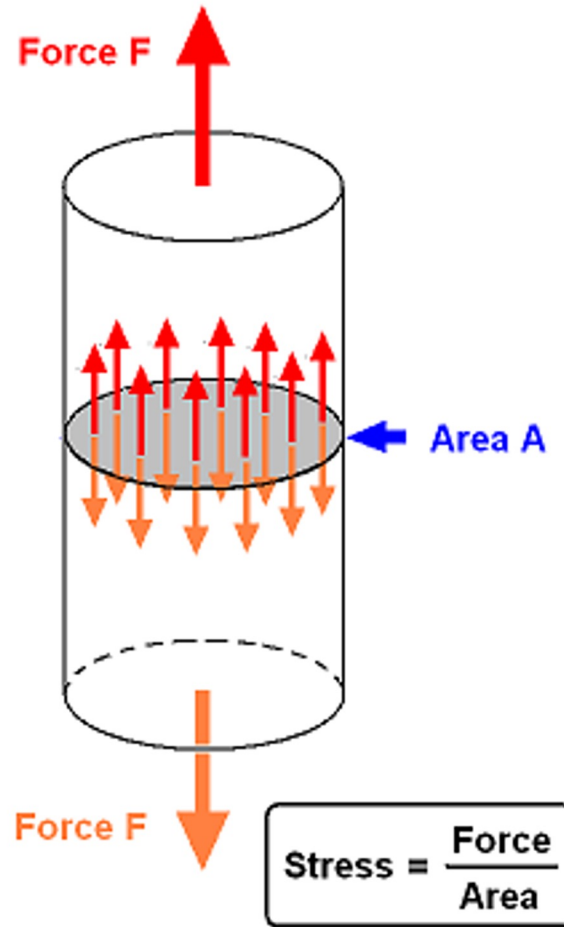
סקירה של מחקרים שעסקו בהשפעה של שחיקה על המוח הראתה:

- עדויות לשינויים בפעילות של ציר ה-HPA שמעידים על ירידה ביכולת לווסת את הפעילות של ציר זה
- עדויות לשינויים בפעילות של אזורי ויסות מוחיים ומבנים שקשורים לתפקוד רגשי (למשל עליה בפעילות של האמיגדלה וירידה ביעילות החיבור שלה לקורטקס הפרה-פרונטלי)
- עדויות לתהליכי הזדקנות מואצים במוח
- כל הממצאים הללו רומזים כי במצב של שחיקה, יוצרו תגובות סטרס חריפות יותר ולכן מתקבל "אפקט כדור שלג"





# תרגול מיינדפולנס: "הרחבת המיכל"



# איך תרגול מיינדפולנס יכול לעזור

ברמה המוחית והפיזיולוגית:

- מחזק פעילות של אזורי ויסות מוחיים (למשל הקשר בין הקורטקס הפרה-פרונטלי לאמיגדלה)
- משפיע על תפקוד גנים שקשורים למערכת הסטרס ואולי הופך אותה לפחות תגובתית
- מחזק פעילות של אזורים שקשורים למודעות לגוף



תכנית  
בית ספר סגול

מרכז סגול  
למוח ותודעה

אוניברסיטת  
רייכמן

# איך תרגול מיינדפולנס יכול לעזור

ברמה הפסיכולוגית:

- מלמד אנשים לזהות נדידת מחשבות, לצאת ממעגלי מחשבה לא מיטיבים ולהחזיר את תשומת הלב לרגע הנוכחי בגישה פתוחה וחומלת
- מלמד אנשים להכיל טוב יותר רגשות שליליים – "הרחבת המיכל"
- מגביר מודעות לגוף: מזהים מהר יותר סממני סטרס ולכן מפעילים מהר יותר מנגנוני ויסות, הרבה מהם גופניים (למשל תרגולי נשימות)



תכנית  
בית ספר סגול

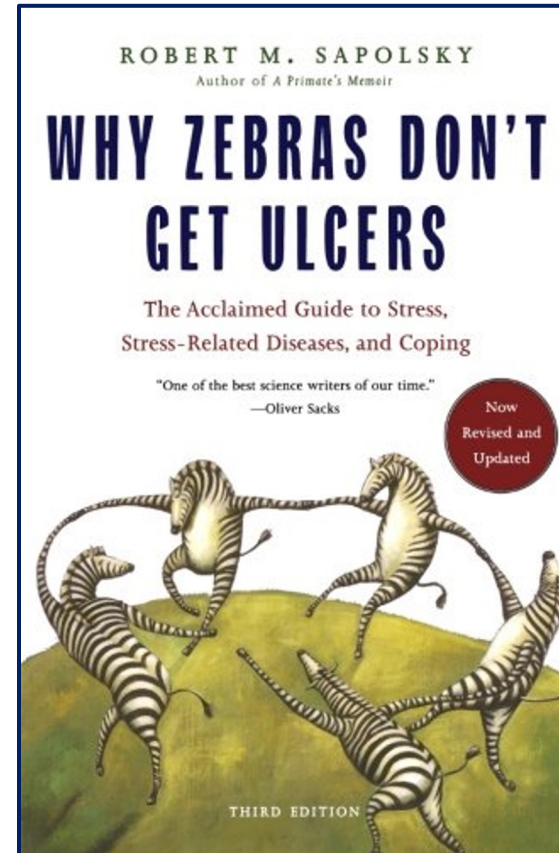
מרכז סגול  
למוח ותודעה

אוניברסיטת  
רייכמן

**“היינו חכמים מספיק בשביל להמציא  
לעצמנו סטרס פסיכו-חברתי, וטיפשים  
מספיק בשביל להיות מושפעים ממנו,  
אבל לכולנו יש את הפוטנציאל להיות  
נבונים מספיק בשביל לשמור אותו  
בפרפורציה”  
רוברט ספולסקי**



# ספר מומלץ על סטרס

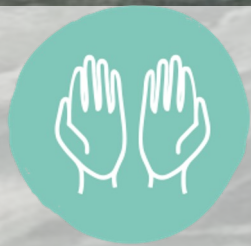


תכנית  
בית ספר סגול

מרכז סגול  
למוח ותודעה

אוניברסיטת  
רייכמן





תרגול ישיבה עם קושי





תוכנית  
בית ספר סגור

מרכז סגור  
למוח ותודעה

הבינתחומי  
הרצליה



R

זיהוי  
(Recognize)

A

קבלה  
(Accept)

I

חקירה  
(Investigate)

N

הזנה  
(Nourishment)





זיהוי

מה שלומי עכשיו?





מה מזג האוויר הפנימי כרגע?



זיהוי



מה יכול לאפשר לי לפגוש את מה שיש כפי שהוא ?



קבלה





מה יכול לאפשר לי להיות או לשהות עם הלא נעים ?

מרגשות "שליליים"/"עוכרים" לרגשות "מבקשים"

כעס-מה הוא מבקש ממני ?

עצב- מה הוא מבקש ממני?

תסכול- מה הוא מבקש ממני?

ייאוש - מה הוא מבקשת ממני?



## 4. זיהוי הבקשה הרגשית

בשלב זה נזהה את הבקשה על פי מילון הרגשות כמו שלמדנו במפגש הקודם:

**פחד** = בקשה לבטחון, הגנה, לבטוח בעצמי, אמון בעצמי ללא תנאי

**כעס** = בקשה לבטחון בדגש על אפשרות לבטא את כל הבקשות שלנו והצבת גבולות בריאים (שלא יעשו

לי את מה שלא נעים לי, שאני לא אעשה לעצמי את מה שלא נעים לי)

**עצב** = בקשה להרגיש ביחד, להרגיש את החיבור שלי עם עצמי ועם העולם/סביבה/אנשים אחרים

**תסכול** = בקשה לאישור, להסכמה, לידיעה שכמו שאני זה טוב וראוי לגמרי לאהבה

**יאוש או חוסר אונים** = בקשה למנוחה, לא לנסות בכח, לא לעשות לעצמי שום דבר בכח

**בושה/מבוכה** = בקשה לאישור, קבלה והכרה בזכות להיות נאהב

**עלבון** = בקשה ליחס קשוב, מקבל ורגיש

**גועל, סלידה** = בקשה להגנה עצמית והצבת גבולות







חקירה

איפה אני מרגיש את הרגש/תחושה בגוף ?



תוכנית  
בית ספר סגול

מרכז סגול  
למוח ותודעה

הבינתחומי  
הרצליה



מה מאפיין את מה שאני מרגישה עכשיו בגוף?

(נעים/לא נעים, משתנה/קבוע, חזק/חלש וכד')

1

חקירה



מה הגבול של התחושה/רגש/מחשבה?

1

חקירה



אילו תחושות מזמינות לקשב כרגע?



1

חקירה

1

חקירה

איזה צבע או מרקם יש לתחושה/רגש כרגע?







הזנה



מה יכול לעגן אותי עכשיו?



הזנה

מה יכול לתמוך בי עכשיו?



הזנה



מה יכול להיטיב איתי עכשיו?

מה ההבדל בין כאב לסבל

כאב + מאבק = סבל

# תרגיל בשלישיות

שיתוף בשלישיות

א מתאר/ת: מה חוויתי בחקירה, מה יתמוך אותי  
(אפשר לספר את הסיטואציה או לא לבחירה)

ב' וג' מקשיבים



תכנית  
בית ספר סגול

מרכז סגול  
למוח ותודעה

אוניברסיטת  
רייכמן



# חיבור לבית הספר



אוניברסיטת רייכמן  
מרכז סגול  
למוח ותודעה  
תכנית  
בית ספר סגול

# אתר הקורס (נשלח גם במייל המסכם של המפגש הזה)

הקישור לאתר הקורס הוא:

[/https://sagolschool.org.il/mindful-leader-course-a](https://sagolschool.org.il/mindful-leader-course-a)

הסיסמה היא minded

בית ספר סגול

## קורס מנהיגות קשובה – שנה א'

ברוכים הבאים לקורס מנהיגות קשובה למנהלים/ות וצוותים מובילים סגולים.

הקורס נולד ממפגש בין ארבעה תחומים: מיינדפולנס, תפיסות ניהוליות וארגוניות שנמצאות בחזית הידע כיום ותחום מדעי המוח שנותן תוקף מדעי-ניסויי לשני התחומים הראשונים. התחום הרביעי הוא התחום הפדגוגי, שיש לו השלכות הן על מבנה

קראו עוד



ESC



אלו

פן בי את

השלוח לקבל

את הדברים

שאין ביכלתי לשנותם

את האעין לשנות

את אשר ביכלתי

ואת התבונה

להגדיל בין השמים

© 2011 יצחק גינזבורג



# תודה על ההקשבה!



תכנית  
בית ספר סגול

מרכז סגול  
למוח ותודעה

