

# מפגש שישי - ניהול כעסים

תיאוריות רבות עוסקות בדרכים למנוע התנהגות אלימה. חלקן עוסקות בפיקוח חיצוני להתנהגות, שמכוון למנוע תגובות אלימות בשעת כעס, או למנוע את הכעס עצמו, בעזרת אמצעים כגון חיזוק וענישה, או יצירת אקלים של "חוסר סובלנות לאלימות". תפיסות אחרות, רואות בקונפליקט חלק בלתי נפרד מיחסים בין-אישיים וזוגיים, ומייחסות חשיבות רבה להפנמת היכולת לניהול כעסים. על-פי תפיסה זו, כעס הנו רגש לגיטימי שאין להדחיקו, ויש להביא לידי כך שהפרט יוכל לנהל את הכעס ולבטא אותו על מנת לפתור בעיילות את הקונפליקט מבלי לגרום נזקים לעצמו ו/או לזולת. ניהול כעסים יתאפשר כאשר אדם יכיר מתי הוא כועס, מהן התגובות הפיזיות המתקשרות אצלו עם כעס, יזהה את הגורמים והמצבים המעוררים אצלו כעס, את הרגשות העומדים בבסיס הכעס, ויפתח חלופות לביטוי האגרסיבי לכעסים. לכל אחד דרך שונה להרגעה, ואין דרך אחת שטובה לכולם.

במקורות היהודיים נתפס הכעס כרגש טבעי, ומצופה מן האדם לפעול להכנעתו ולהפחתת הצורך בו. על-פי גישה זו, האדם צריך לשאוף שבמערכות היחסים שלו עם זולתו, ינותבו הכעסים אל דרכי ביטוי המקדמות הבנות הדדיות ושמירה על זכויות ועל גבולות.

## מטרות:

- התלמידים ילמדו, שהכעס הוא רגש אנושי, אוניברסלי.
- התלמידים ילמדו להבחין בין רגש טבעי ולגיטימי להתנהגות שאינה לגיטימית.
- התלמידים ילמדו, שהכעס הוא סובייקטיבי ותלוי בפירוש שהפרט הכועס נותן להתרחשויות חיצוניות.
- התלמידים ילמדו לנהל את הכעס ולא להיות מנוהלים על-ידו (לזהות את הכעס, להרגיעו, ולהביעו בצורה עניינית ובלתי אלימה).



## למנחה:

הסדנה "ניהול כעסים" מורכבת מארבע פעילויות שונות. פעילויות מספר אחת ושתיים, הן פעילויות מקבילות בתוכן. כל מנחה יבחר פעילות אחת מתוך שתי הפעילויות הללו. פעילויות שלוש וארבע, הן פעילויות שונות בתוכן, ויש לבצע את שתיהן. כל מנחה ידריך בסדנה זו שלוש פעילויות: פעילות מספר אחת או שתיים, וכן פעילויות שלוש וארבע. מכיוון שמדובר בנושא שהטמעתו דורשת תרגול, רצוי להקדיש לנושא שני מפגשים של שעה וחצי כל אחד.

## אפשרות א':

**מליאה** - המנחה יבקש מהתלמידים להיזכר בסיטואציה שעוררה את כעסם, כשהוא מזמין אותם "לשהות בה". בטכניקה של דמיון מודרך (כפי שמופיע בנספח מס' 4), יבקש המנחה מהתלמידים להיזכר בנקודות הבאות:

- מה קרה בדיוק?
  - מי היה שותף לאירוע?
  - כנגד מי היה הכעס מכוון?
  - מה היה הגירוי לכעס?
  - כיצד הסתיים האירוע?
  - כיצד הוא חש כאשר הכעס עבר?
- התלמידים ישבו בזוגות וישתפו זה את זה בסיפור הכעס על פי השאלות שלעיל, בקצרה. (3 - 4 דקות לכל סיפור). לאחר מכן, המנחה יציע לקיים משחק תפקידים על בסיס אחד הסיפורים שיעלו. ניתן לבחור סיפור להמחזה באחת משתי דרכים: א. לבקש מתנדב מבין התלמידים שיציע את הסיפור שלו למשחק התפקידים. ב. באמצעות חלוקה לקבוצות ובחירה משותפת של אירוע להמחזה.

השחקן הראשי-הפרוטגוניסט, על-פי גישת הפסיכודרמה, יבחר ויציע את המשתתפים באירוע, ויצג בפניהם את בעלי התפקידים השונים ואת דרכי פעולתם.

## שאלות לשחקן הראשי:

- כיצד הרגשת כשכעסת? מהם הרגשות שהפעילו את הכעס?
- מה חשת בגוף? (חום בפנים, רעד ברגליים, דופק מוגבר, יובש בפה ועוד) תאר את התחושות.
- מה חשבת כאשר כעסת? נסה לתאר את מחשבותיך באופן מילולי (למנחה - יש להתעכב בשאלה זו, כדי שהשחקן יוכל לתאר מספר רב ככל האפשר של "דיבורים פנימיים" שאותם נקט תוך כדי כעס).
- מה עזר לך להירגע?
- האם אתה מרוצה מהאופן שבו הסתיים האירוע?

## שאלות לדמויות נוספות:

- כיצד הרגשת כאשר כעסו עליך?
- איך הגבת לכעסים?
- האם תמיד אתה מגיב כך לכעסים?

## דיון בכיתה עפ"י השאלות הבאות:

- האם האירוע מזכיר לכם אירועים דומים שקרו לכם?
- כיצד הגבתם? במה הייתה שונה תגובתכם ממה שראינו במשחק?
- כיצד אתה מבטא כעס בדרך כלל?
- מה אתה עושה על מנת להרגיע את עצמך?
- כיצד אתם מגיבים לכעס? האם הוא לגיטימי בעיניכם? האם אתם מנסים להילחם בו?

## סיכום:

הכעס הוא עניין סובייקטיבי - לא כל אחד כועס בעקבות אותו גירוי (ראה מעורר חיצוני ומעורר פנימי).

כל אחד יכול וצריך ליצור לעצמו את "תעודת הזיהוי" של הכעס שלו.  
"תעודת הזיהוי של הכעס" כוללת:

- סימנים גופניים המופיעים בעת הכעס. (כגון: כאבי בטן, לחץ בחזה, רעד, חום וכד').
- רגשות שהם בסיס לכעס. כעס אינו רגש עצמאי. הוא מלווה תמיד ברגש נוסף (אנחנו כועסים, כי אנחנו מרגישים...). אדם יכול לזהות את הרגשות אשר מעוררים אצלו כעס בדרך כלל.
- מחשבות: זיהוי המחשבות המלוות את הכעס ומעוררות אותו. כל אדם יכול לזהות "מה עובר לו בראש", מהן המחשבות הנלוות לתחושת הכעס. חשוב להפריד בין המחשבות לבין הרגשות, ולהכיר בקיומם של השניים.
- זיהוי צורת התגובה בעת כעס. כיצד מגיב אדם כשהוא כועס, ומתי תגובתו אלימה?
- מהם הדברים המסייעים לרגיעה? כיצד מצליח אדם להירגע מהכעס?

## דוגמאות למעורר חיצוני ולמעורר פנימי.

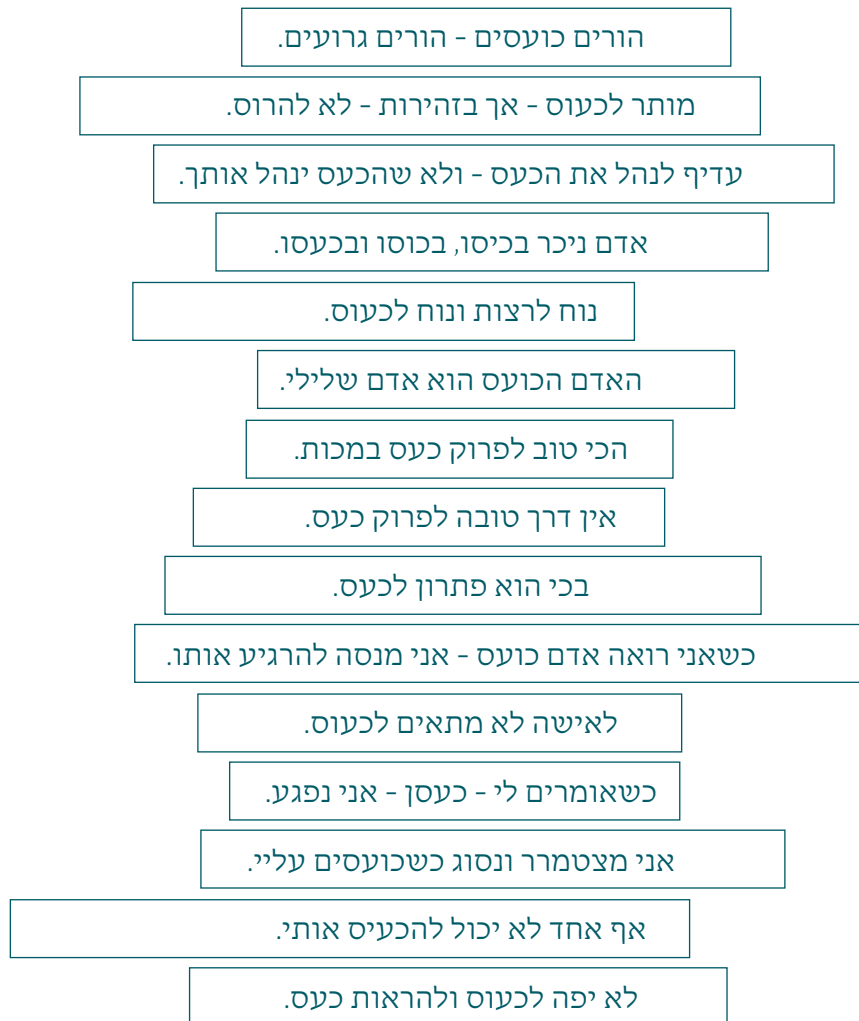
בכל אירוע מכעיס, ובעצם בכל אירוע המעורר רגש, ישנם שני סוגי מעוררים - מעורר חיצוני ומעורר פנימי.

המעורר החיצוני מייצג את הצד האובייקטיבי - קללה, תקלה, עלבון, חבטה וכו'. המעורר החיצוני, כשלעצמו אינו מעורר כעס, אלא רק בשיתוף המעורר הפנימי. לדוגמה: הביטוי "משקפופר" הוא מעורר חיצוני. הדיבור הפנימי בתגובה לביטוי יכול להיות "הוא פוגע בכבודי". אך הכעס לא יתעורר אם מקבל הכינוי יקבלו בהומור, בצחוק ואולי אף בהבנה. מכאן, שהמעורר הפנימי מייצג את הצד הסובייקטיבי - כיצד אני מתייחס לגירוי.



## אפשרות ב':

המנחה יניח על הרצפה אוסף של כרטיסיות ובהן ההיגדים הבאים:



כל שני משתתפים יקבלו או יבחרו באחת מהכרטיסיות וידונו בנושא במשך 10 דקות. להלן נקודות התייחסות בדיון: הסכמה או התנגדות להיגד. הבאת אירוע לדוגמה שישקף את עמדתם כלפי ההיגד. הצעת היגד חלופי.

במליאה יוצג הנושא שבו דנו המשתתפים ויפורטו מהלך הדיון והמסקנות. ניתן לדווח מילולית או בכל דרך יצירתית אחרת כגון כתיבת שיר, סיפור חמסיר או ביטוי אחר. לאחר מכן יתקיים דיון מסכם במשמעויות של הנושאים הרשומים בכרטיסיות השונות.

## אפשרות ג': - פסק זמן

פסק זמן הוא ה-Time Out הידוע ממשחק הכדורסל. המאמן מבקש פסק זמן, על מנת להעריך מחדש את המצב עם השחקנים ולשקול שוב את הדברים, בזמן משבר או קושי במשחק. נטילת פסק זמן מאפשרת גם לארגן מחדש את השחקנים ואת המשחק כדי לשפר את מצבם. שימוש ב"פסק זמן" מאפשר לנהל את הכעס ולהימנע משלב ההתפרצות. "פסק זמן" מאפשר לקטוע סיטואציה, על מנת להתארגן כדי להתמודד עם הכעס בצורה שאינה פוגעת. השימוש בו אפשרי רק לאחר שנערכה היכרות עם "תעודת הזיהוי" של הכעס, כי עליה הוא מתבסס.

טכניקת פסק זמן כוללת 6 שלבים, והפעלתה יעילה רק עם השלמתם של כל ששת השלבים הבאים:

1. זיהוי סימנים מוקדמים: כפי שמופיע ב"תעודת הזהות" של הכעס: זיהוי סימנים גופניים,

- מחשבות ורגשות המלווים את הכעס.
2. **הצהרה מילולית:** כגון "אני כל כך כועס, אני צריך לצאת!" ההצהרה כוללת התייחסות לרגש (כעס) ותכנון מעשה ("אני יוצא"). לא יוצאים מהסיטואציה מבלי להצהיר. ההצהרה כוללת גם את הגדרת מועד היציאה (לא פחות מחצי שעה ולא יותר מ - שלוש שעות וחצי).
  3. **קטיעה:** יציאה מהבית/מהחדר. עזיבה מוחלטת של המקום שבו מתרחשת הסיטואציה.
  4. **התארגנות:** החלטה לכמה זמן יוצאים (רצוי מינימום שעה, מקסימום 3 שעות).
    - פיתוח ערכה אישית להפגת כעסים. מה מרגיע, איך נרגעים (הרפיה, דמיון מודרך וכד').
    - הכנה לחזרה - דיבור עצמי חיובי.
    - דיבור עצמי חיובי (בניגוד לדיבור העצמי השלילי המלבה את הכעס). דיבור עצמי לניתוח ולהבנת הסיבות לכעס, ועריכת דיאלוג פנימי עם המחשבות ועם הרגשות המלווים את הכעס, תוך בחינת הפרופורציות.
    - התכוננות לחזרה ובדיקת המוכנות והיכולת לחזור למקום האירוע, מבלי לכעוס ולהתפרץ.
  5. **חזרה:** כולל הצהרת חזרה. כאן גם תעשה בדיקה עם בן/בת הזוג אם הם מעוניינים לשוחח עכשיו. אם לא, ייקבע מועד אחר לשיחה.
  6. **היזכרות מבוקרת:** שימוש במיומנויות תקשורת בונה. דיבור ב"עמדת אני" (אני כועס ש... אני מרגיש ש... הבעת ציפיות (הייתי רוצה ש...)) הקשבה וכו'. חשוב לציין, שפסק הזמן אינו פעולה הנקטעת לשישה חלקים, במציאות הוא נתפס כפעילות אחת מהירה.

## המנחה

יבקש מאחד המשתתפים להציג סצנה של כעס (ניתן להשתמש בדוגמה מהפעלה 1), ולהעזר במשתתפים נוספים.

יתקיים דיון קצר על המושג פסק זמן (Time Out), מה תפקידו במשחק כדורסל ומדוע המאמן מבקש אותו. המנחה יקשור בין המושג בעולם הכדורסל, לבין השימוש בו בעת כעס, כשהאדם הופך למאמן של עצמו.

תחילת המשחק: השחקנים יבצעו סצנות כעס. כאשר יתגברו עוצמות הטונים והכעס יגבר, ייתן המנחה סימן של פסק זמן.

המנחה יזמין את השחקנים לשתף את הכיתה בדיבור הפנימי שיכול לסייע להם להרגיע את עצמם ("אם אמשך אני עלול לעשות מעשה שאתחרט עליו, שכן אני מאוד כועס ועל כן אני יוצא").

המנחה יבקש מאחד השחקנים לצאת מהחדר, לארגן את מחשבותיו ולרשום אותן: "כמה שהוא מרגיז אותי", "הוא לא בסדר", "מה עליי לעשות על מנת להירגע ולהסתדר עם חברי?"

הקבוצה שתישאר בחדר, תחליט לאחר דיון - לכמה זמן ייצאו השחקנים, כיצד ניתן להרגיע אותם, ובכלל, מה מרגיע כשכועסים? כל אחד ינסה לחשוב מה מרגיע אותו עצמו. השחקנים יחזרו וישתפו במחשבות שחשבו וברגשות שחשו בזמן ששהו בחוץ. **יתקיים דיון בשאלה:**

**מה מכעיס ומה מרגיע?**

כשם שלכל אחד גורמים משלו המכעיסים אותו, כך גם דרך ההירגעות שלו שונה. על כל אחד לפתח לעצמו מעין "ערכה" עצמית להירגעות ולשליטה עצמית.

הערה: הדוגמאות להרגעת הכעס צריכות לבוא מן התלמידים, מתוך כוונה לעורר מודעות לדפוס הקיים ולהרחיב את רפרטואר ההתמודדות שלהם: דיבור עצמי חיובי, פעילות הסחת דעת, התרכזות בנשימה, הרגעה עצמית ועוד.

## אפשרות ד': הדיבור הפנימי כמרגיע

לדיבור הפנימי תפקיד מרכזי בליבוי רגש הכעס, בעוצמתו ובמשך זמן השהייה בו. מטרת פעילות זו להתנסות בדיבור פנימי כאמצעי להרגעת כעס.

המנחה יחלק את הכיתה לזוגות, ויבקש מכל זוג לכתוב מחזה קצר שיעסוק בחיי היום-יום ויתאר מריבה. במחזה שלושה שלבים. **השלב המוביל לכעס:** על סף המריבה, **שלב העימות:** בשיא הכעס, **והשלב שלאחר הכעס:** ההרגעה.

המנחה יזמין זוגות להציג את המחזה הקצר שלהם כפי שתוכנן. בשלב הבא יתבקש הזוג לאתר את הדיבור הפנימי שהצית את הכעס בכל שלב, או הגביר אותו. המנחה יבקש מהמציגים, לאתר דיבור פנימי חלופי, שיכול להביא להרגעת הכעס בכל שלב. ניתן להיעזר ברשימת ההיגדים הבאים. לאחר ששניים עד שלושה זוגות יציגו את כל המהלך בפני הכיתה, יבקש המנחה מכלל התלמידים לעיין ברשימת ההיגדים ולבחור את המתאימים ביותר לכל אחד מהם (אין תשובה אחת נכונה), או לחבר היגדים מתאימים יותר.

**דוגמאות ל"דיבור עצמי" מרגיע לצורך פיתוח שליטה בכעס:** (המשפטים מנוסחים בלשון זכר, אך מכוונים לשני המינים באותה מידה) **השלב המוביל לכעס:**

כאשר אני מזהה שעומד לפרוץ עימות אוכל לומר לעצמי:

- ⌘ צה יראץ אותי אבל אני יודע איך אטפל בזה.
- ⌘ אני יכול אטפל במצב. אני יודע איך אחזק את הכעס שלי.
- ⌘ אם ארגיש שאני נכנס אחת אדע מה לעשות.
- ⌘ אלתר לא אלהתיחם אצה יותר מדי ברצינות.
- ⌘ צה יכול להיות מצב יותר מדי מתוח, אבל אני מאמין בעצמי.
- ⌘ צלילו צריק אטלם טנה פצמים כדי אפיראץ, אפיראץ נוח, אפירות ראוץ ונינוח.
- ⌘ אני אצטרך אטמור על חוש הפומור.
- ⌘ לא אתן או פצמנות וסיבה אפטרט. אם לא אלתר פצולה, הכול ייראץ.
- ⌘ אנסה אטנץ אותו. צריק אפטרפא צה עם צה בבבוד.
- ⌘ צריק אנסות אלת צה אקראת צה. אולי אנון צודקים. אנסה אפבין עם את הצד שלו.
- ⌘ אילש אלויות יוצרת צוד אילש אלויות. צריק אלת בדוק חובות.
- ⌘ הוא טוח רוצה אאנס אכנס רצוני. אני מתכוון אאצה אותו.
- ⌘ אני לא יכול אדרוש מאחרים שיפצלו אפי רצוני.

### שלב העימות

במצב של התנגשות ועימות אני יכול לומר לעצמי:

- ⌘ במצב פדברים פנכחי לום דבר לא ייפתי. כנאץ כל אחד מתבצר במחזות שלו.
- ⌘ פילאר לקט, פלוט תמליק אפירות ראוץ.
- ⌘ כל צמן שאני לומר על קור רוח, אני לולט במצב.

- ⌘ התכופף או צץ אחורה אבהמתק אבהכות חלוב לשמור על עצמך.
- ⌘ חלוב על מה לאתה רוצה אלהים אבהענין הפך.
- ⌘ איך צריק אבוכו את עצמך.
- ⌘ צדיק אנתק מאץ ואלפא בנולא בזהנד.
- ⌘ אין טעם אצאת אבהכאים. צה רק אורם אבהסאמה במצב.
- ⌘ אין טעם אקחת צאת בצורה מואצמת. רק סמה לנחול לא כדאי אוחוס את עצמי.
- ⌘ אני לא הולק אתם או אבוציא אותי מליווי מלקל.
- ⌘ כדאי אוחס את הצדדים החיוביים של המצב. לא אקסול אמסקנות ווא אבהתפס אבהגלה לבארוץ ביומי צומד אקריות.
- ⌘ למילכו כוועם בקאות ובעוצמה כצאת יש או ממש בורה.
- ⌘ אם אתמול אבהתגל, אני פלוט דוסק את עצמי - אץ מוטב אבהימץ.
- ⌘ אין צורק אפקסק בעצמי. אחירה של מילכו כפי צדיין אינה הוסכת לאמת.
- ⌘ המצב הפך אינו מכופף אותי אבהפסק, אני שולט במצב.
- ⌘ כלפעס הולק ומתאגר אני יכול אומר לעצמי: \_\_\_\_\_
- ⌘ פלירימם לוי מתמולים אבהכיוול פאיץ בעמן אבהימץ ואלפא את קצה בעברים.
- ⌘ לא יעצור אם אגיב בעצבים.
- ⌘ פלוט לא כדאי אבהתפס אכסם כפה.
- ⌘ צכומי אבהגיש רועץ, אבו לא צריק אתם לאאאאים ארוף לא שייטה.
- ⌘ צריק אקחת שלימה צמוקה.
- ⌘ אני לא הולק אתם אבה אבהתבל עלוי ואלכופף לי את הידיים, אבו אני גם לא הולק אבהלמול.
- ⌘ אט-אט, א תמול אכת בכוח. צריק אמצוא דרך חכמה לא רק צודקת.

**הרהור בהתגרות:**

- כאשר סכסוך אינו בא לידי פתרון אני יכול לומר לעצמי:
- ⌘ כדאי אלכו את המריבה? הרהור ממולק בה ימרום אחוסי מנומה ואלפא.
  - ⌘ המצבים האלה קלים ודרוש צמן צד להם נמאץ.
  - ⌘ לא כדאי אאפסר אכסם אבהות מכלול.
  - ⌘ כדאי לי אעלות ניסיון נוסף אבעצ דבור סנימי מרמיץ. צה ישפר את אוסן התאובה לוי.
  - ⌘ רצוי אככור - כלאני ראוי, יש סיכוי לאלים הרהר יותר.
  - ⌘ האם אני מסוגל אבחוק על כל העניין? בטח יש אפשרות אראות אותי בעדק מלועלעות כמו קריקטורה.
  - ⌘ אקח שלימה צמוקה.
  - ⌘ א תינתן אכסם אבעצ אק את כל החיים.





### כאשר סכסוך בא על פתרונו

כשההתמודדות אתו מצליחה, אני יכול לומר לעצמי:

- א טיפאתי בזמן הצב לא ניז. הטיפול סאל!
- א צב לא היה אל כק קלה כפי לחלתי.
- א צב יכול היה להתגמו בזורה חיבה יותר גרועה.
- א יכולתי להתגף יותר ממה לזמן הצדיק.
- א הצלחתי לא להתעצבן.
- א אני מלמדי בזמן הצב אל הציון.