

חוזרים לבי"ס – מודל אפר"ת



השעון המעורר מצלצל

עוד מעט ההורים יצאו לעבודה
האחים הקטנים יחזרו ללימודים
ואני נשאר/ת בבית ו....

בואו נבדוק איך אנחנו עם זה....
את התשובות תכתבו במחברת

אני חושב/ת ש....

כי....



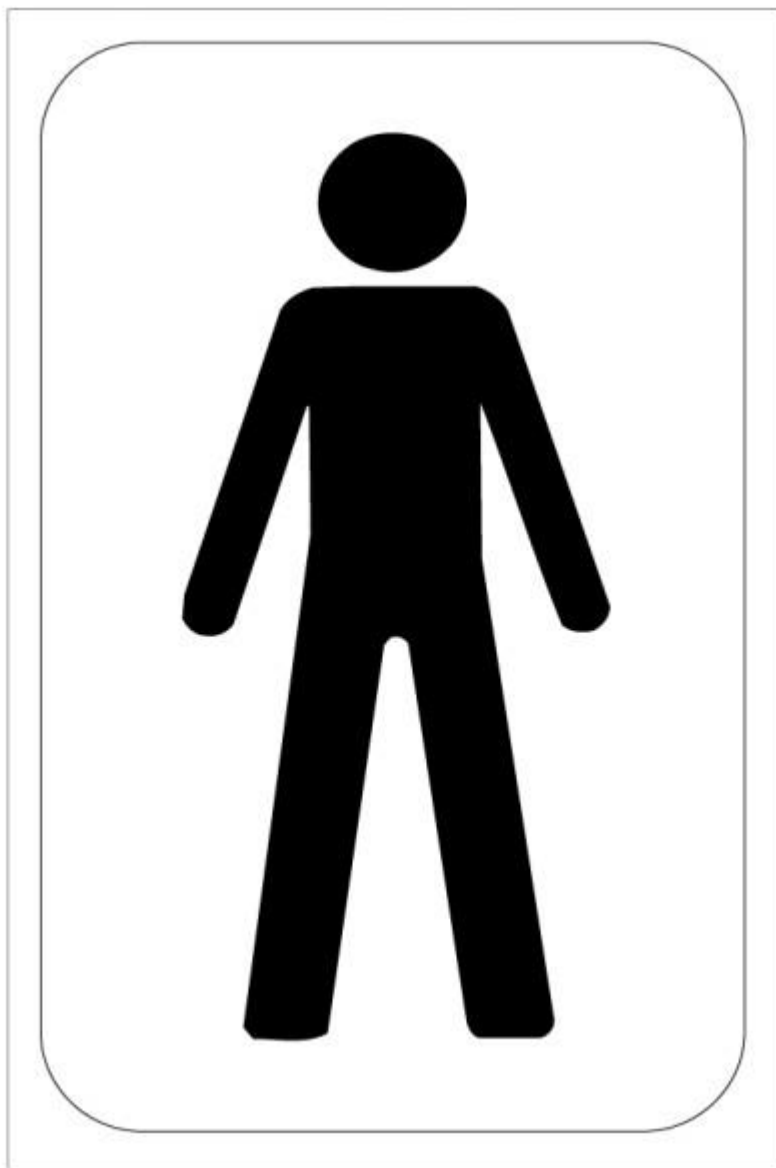
רגע של רגש

מה אני מרגיש בכל רגע? סמנו בעזרת הטוש המחיק אילו רגשות אתם חווים ברגע זה ובאיזו עוצמה מ-1 עד 10

ייאוש	כעס	בלבול	אושר	עצב
טעל	שמחה	מבוכה	שנאה	פחד
אהבה	הפתעה	חרטה	קנאה	חרדה
דאגה	בהלה	רוגע	בדידות	תקווה
שביעות רצון	נענוע	נאווה	בושה	אכזבה
עצבות	הקלה	תסכוד	עלבון	אשמה

אני מרגיש/ה עכשיו

בעוצמה (1-10)

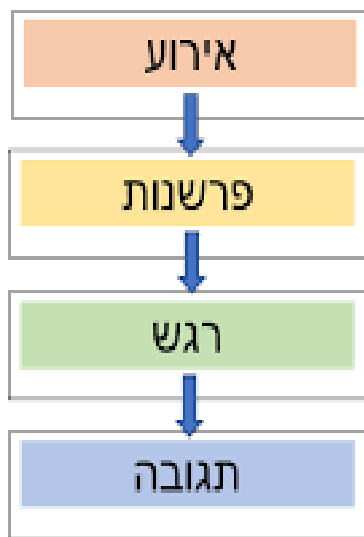


האם יש מקום בגוף שבו אני
מרגיש את זה במיוחד?

מה אני עושה? מה ההתנהגות שלי עכשיו?

היום נעזר במודל אפר"ת

מודל אפרת



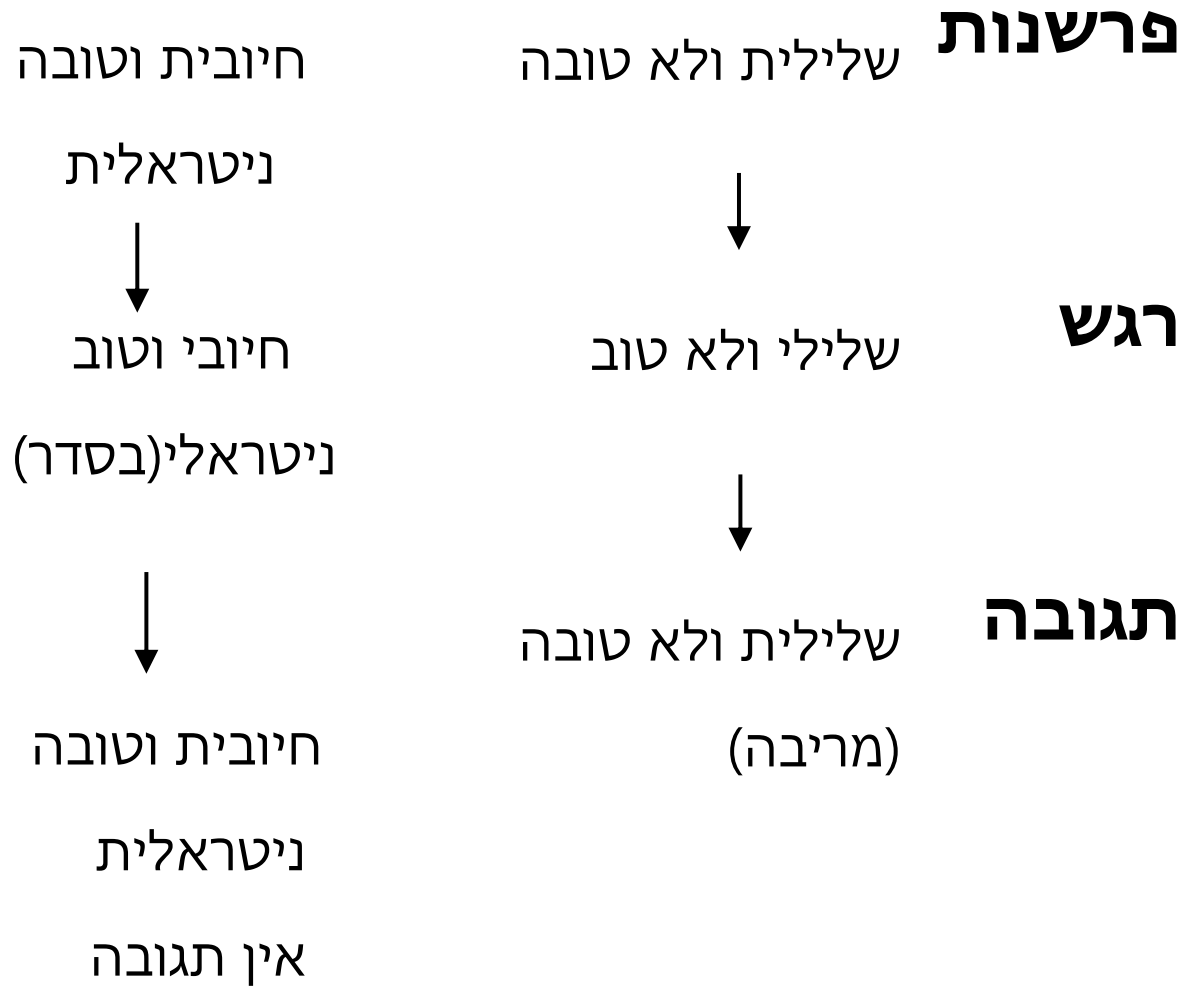
א - אירוע / אתגר

פ - פרשנות / מחשבות שרצות לנו בראש

ר - רגש שמתעורר

ת - תגובה שלנו למצב

ארוע



א- אירוע- לא חוזרים לביה"ס

פ- פרשנות/ מחשבות שלנו....

ר- רגשות שמתעוררים

ת- תגובה ופתרונות

נחזור לתשובות שלנו ונראה....

מה היתה הפרשנות שלנו? (המחשבות)

איזה רגשות התעוררו בנו

מה היו התגובות שלנו? (ההתנהגות / מה שאנחנו עושים)

עכשיו,

אחרי שקראנו על המודל נבחר מה אנחנו רוצים קצת לשנות כדי לשנות את התחושה הכללית שלנו

אנחנו יכולים להתמקד במחשבות שלנו ו/או ברגשות שלנו

נחזור למחשבות

- האם אנחנו יכולים להבין למה התקבלה ההחלטה הזו?
- האם ההבנה עוזרת לנו לנסח את המחשבות שלנו מחדש?

דרך נוספת לעבודה עם המחשבות בשקופית הבאה

- האם המחשבה שלנו היא אמת? היא נכונה ב 100%? אנחנו יכולים להיות בטוחים בזה?
- האם המחשבה הזו מעניקה לי שלוה או שהיא מייצרת מתח?
- האם יש לי סיבה טובה להמשיך להחזיק בה? (סיבה שמייצרת רוגע ושלוה)
- האם יש לי סיבה טובה לשחרר אותה?
- האם עכשיו אני יכול/ה לנסח את המחשבה בדרך אחרת?

בדיקה

- מה אני מרגיש/ה עכשיו?
- אם הרגש נשאר אותו הדבר - האם העוצמה שלו השתנתה?
- האם יש שינוי בהתנהגות שלי?

נחזור לרגש

כדי לשנות את הרגש אנחנו יכולים לעשות נשימות או לעשות הרפיה.

דרך נוספת שיכולה לעזור היא ספורט. - בדרך זו אנחנו נרגעים וגם הרגשות שלנו מתאזנים

מצורפים תרגילים לנשימות

קישור להרפיה

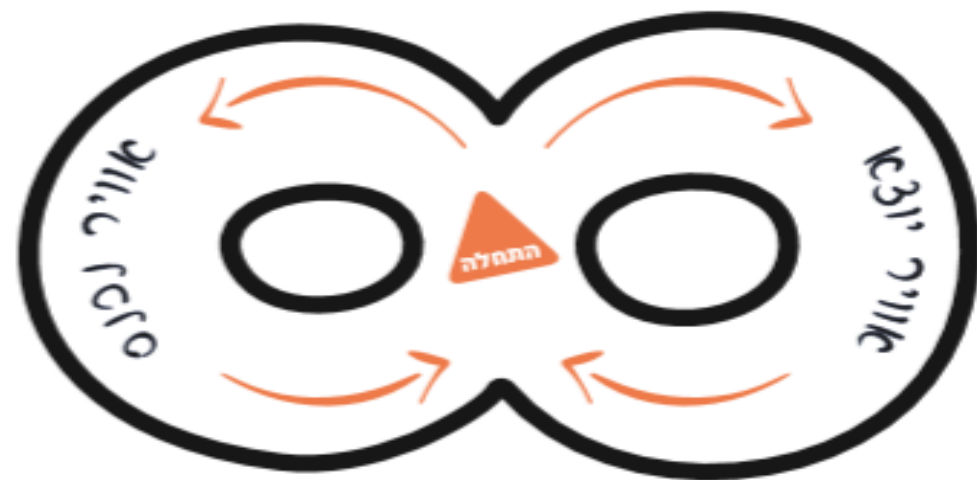
ומי שרוצה מחזמן לעשות קצת ספורט

נשימות

קשב לנשימה

נשימת שמונה

1. הניחו את האצבע על המשולש במרכז.
2. התחילו להזיז את האצבע לכיוון אחד כאשר אתם מכניסים אוויר אל תוך הגוף עד שהאצבע מגיעה חזרה אל המשולש במרכז השמונה. המשיכו להזיז את האצבע לכיוון השני כאשר אתם מוציאים אוויר מהגוף עד שהאצבע חוזרת אל מרכז הסערה שמונה. המשיכו את נשימת השמונה מספר פעמים.
3. בואו נבדוק כעת לאחר מספר נשימות שמונה, איך אתם מרגישים?



קשב לנשימה

נשימת כוכב

1. הניחו אצבע על התחלה של קו כחול.
2. כאשר נכניס אוויר שנימה נעקוב עם האצבע אחר הקו הכחול.
3. כשנגיע לקו צהוב - נשמור את הנשימה בתוך הגוף.
4. כאשר נוציא אוויר החוצה נעקוב עם האצבע על הקו הכתום.
5. המשיכו עד שתגיעו לנקודת ההתחלה.



קשב לנשימה

נשימת קשת

1. הניחו אצבע בתחתית אחת הקשתות. בזמן הנשימה כאשר אוויר נכנס האצבע עוברת מצד אחד של הקשת אל הקצה השני ובהוצאת האוויר חוזרת חזרה.
2. המשיכו ככה עם כל צבעי הקשת. שימו לב באיזה איזורים שונים בגוף חשתם את האויר נכנס ובאיזה כשהאוויר יוצא? ואיך הרגשתם לאחר שעברתם על כל צבעי הקשת. כשתסיימו, צבעו את הדף להנאתכם.



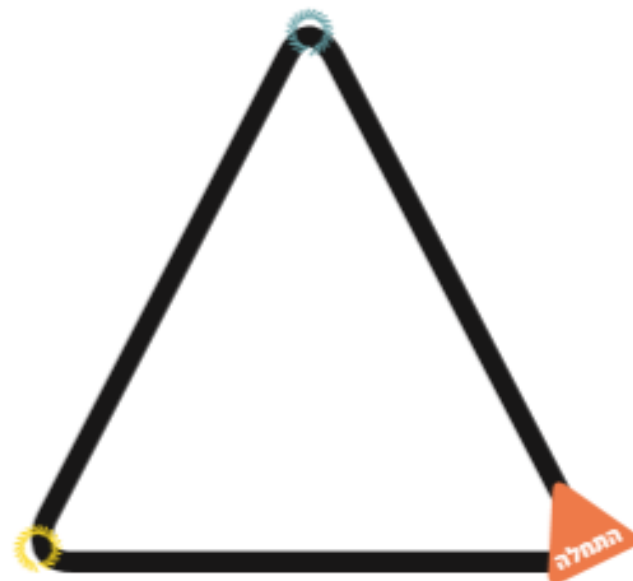
1 - אדום / 2 - כתום / 3 - צהוב / 4 - ירוק / 5 - תכלת / 6 - אינדיגו / 7 - סגול



קשב לנשימה

נשימת משולש

1. התחילו להניח אצבע בתחתית המשולש בנקודת ההתחלה.
2. כשהאוויר נכנס סנימה עקבו עם האצבע על קו המשולש עד לסימן הכחול.
3. כשהאוויר יוצא עקבו עם האצבע על קו המשולש עד לסימן הצהוב. נסו להאט את הוצאת האוויר עד שתגיעו לסימן ההתחלה בצבע כתום.
4. איך זה מרגיש אחרי 5 פעמים שאנחנו נושמים ומציירים משולש עם האצבע?



הרפיה

[קישור להרפיה](#)

https://www.youtube.com/watch?v=zOoCc_nKkgU&feature=youtu.be

בדיקה

- מה אני מרגיש/ה עכשיו?
- אם הרגש נשאר אותו הדבר - האם העוצמה שלו השתנתה?
- האם יש שינוי בהתנהגות שלי?

ספורט

מה בחרתי לעשות?

בדיקה

- מה אני מרגיש/ה עכשיו?
- אם הרגש נשאר אותו הדבר - האם העוצמה שלו השתנתה?
- האם יש שינוי בהתנהגות שלי?

ראינו, לפי מודל אפר"ת, שיש לנו אפשרות להשפיע על
מה שאנחנו מרגישים ועל ההתנהגות שלנו
ככל שנתאמן – כך יהיה לנו קל יותר כשנצטרך את זה

- מה היה הכי כייף? הכי נעים?
- גיליתי שהכי עוזר לי זה.....
- המסקנה שלי היא.....