

## פעילות מד מצב רוח

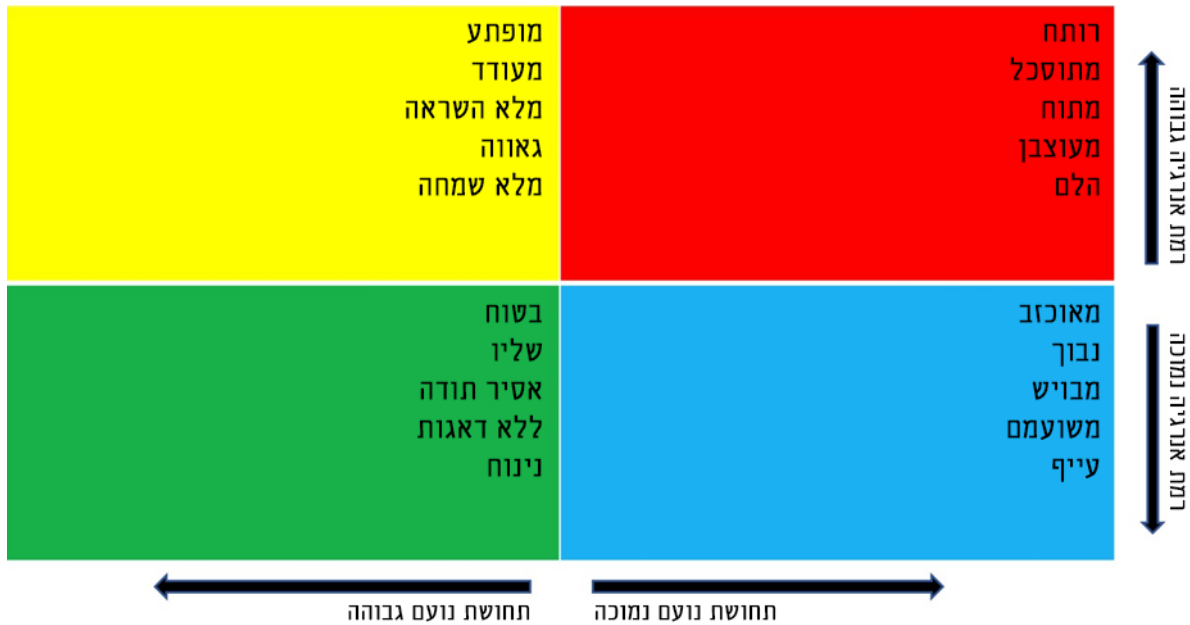
מד מצב הרוח, שפותח על-ידי מרק ברקט, פרופסור באוניברסיטת ייל, הוא כלי מבוסס ראיות לבניית אינטליגנציה רגשית באמצעות מודעות עצמית וויסות עצמי. הוא רשת צבעונית הבאה למדוד את מידת האנרגיה ותחושת הנועם של היחיד על מנת לקבל יותר הבנה על המצב הרגשי הנוכחי שלו/ה. מטרת מד מצב הרוח הוא לעזור לילדים, וגם למבוגרים, להבין, למתג, להביע ולווסת את הרגשות שלהם על מנת לגבש אינטליגנציה רגשית.

בחכמת הקבלה, אנו למדים שלכל אחד ואחת מאיתנו יש טריגר המבוסס על התיקון האישי של הנשמה שלנו. טריגר הוא כל דבר המפעיל אצלנו את הקול של היריב בתוכנו; זאת סיטואציה חיצונית היוצרת תגובה פנימית (במחשבותינו ורגשותינו). לדוגמה, החברים שלי הלכו יחד לקולנוע ולא הזמינו אותי. כאשר אנו מופעלים על ידי אותו טריגר, הקול של היריב מדבר אלינו במחשבות שליליים וברגשות שליליים, במערכות אמונה מגבילות, כמו למשל, "משהו בטוח לא בסדר אצלי" או "אף אחד לא אוהב אותי", והאמונות שווא הללו גורמות לנו לחוש רגשות מסויימים. כאשר רגשות לא נוחים ושליליים מציפים אותנו, לרוב אנו בוחרים בהתנהגות תגובתית, כמו למשל, להסתגר ולא לדבר עם החברים שלנו, התנהגות פאסיבית-אגרסיבית, או רכילות.

אחת הפעולות העוצמתיות שאנו יכולים לעשות על מנת לנתק את תגובת השרשרת הזו ולהגיב באופן יותר פרואקטיבי לאותם טריגרים, היא לזהות את הרגשות שעולים אצלנו בתגובה לקול היריב. כאשר אתם עוזרים לילדיכם לחוש יותר נוחות בשיתוף רגשותיהם, תוכלו יותר לעזור להם לעצור במקום לקפוץ ישירות להתנהגות תגובתית ולעזור להם לבנות כושר התאוששות בניהול הרגשות שלהם באופן פרואקטיבי.

### הציוד הנדרש

- ליצירת מד מצב רוח ביתי נדרש דף נייר לכתיבת רשימה של רגשות והתאמת הרגשות לפרצופים המתאימים.
- כמו כן, קיימות אופציות מד מצב רוח זמינות ברשת; אנו ממליצים לחפש את דף העבודה הזה בגוגל, ביחרו בעיצוב החביב עליכם והדפיסו את הדף. המאפיינים החשובים שיש לכלול בדף זה הם פרמטרים של אנרגיה (גבוהה/נמוכה) + רגשות (נעים/לא נעים) וכן החלוקה לארבעה תאים ברורים, כל תא בצבע שונה.



- בדוגמא שלמטה, יש רשימה של רגשות. תנו לילדיכם לבחור את הרגשות שהם מחוברים אליהם יותר.
- עפרונות
- טושים זוהרים/ מדגישים
- בריסטול בגודל: 33x56 ס"מ
- אטב מתכת
- מצפן
- סרגל
- דף הדרכה

## הנחיות

- (1) תיזמו שיחה עם ילדכם בנושא רגשות. תוכלו לשאול למשל: מהם רגשות? מאין הם מגיעים? היכן רגשות מתגוררים? כיצד אנו חשים רגש? וכו'. אפשרו להם לשתף באופן חופשי את מחשבותיהם בנושא. אין תשובה נכונה או לא נכונה.
- (2) בקשו מילדכם למנות את כל הרגשות שעולים להם במחשבה וכתבו אותם על דף נייר.
- (3) לצד רשימת הרגשות, ציירו פרצופים המותאמים לכל רגש (לדוגמא, שמחה יהיה פרצוף סמיילי מחייך).

- 4) הסבירו לילדכם שכל אחד ואחת חווים רגשות שונים בימים שונים. עזרו להם להבין שאין רגשות טובים או רעים.
- 5) הסבירו לילדכם שאנו נעזרים במד מצב הרוח כדי לבדוק מה אנו מרגשים ברגע נתון.
- 6) הסבירו לילדכם שהם ייצרו מד מצב רוח משלהם שישמש ככלי לראות כיצד הם מרגישים בכל רגע שיחפצו.
- 7) עבדו עם ילדכם כדי ליצור מד מצב רוח משלהם באמצעות הפרמטרים המשותפים בדוגמא מעלה.
- 8) לאחר יצירת מד מצב הרוח, עשו סיעור מוחות עם ילדכם באיזו עת יעזרו במד מצב הרוח (לפני/אחרי בית הספר, לפני/אחרי שיעורי הבית, לפני השינה, וכו'). לאחר מכן, שאלו היכן ירצו שמד מצב הרוח ימתין להם.
- 9) בקשו מילדכם לשקול כיצד מד מצב הרוח יכול לעזור להם להתמודד עם הרגשות. תוכלו אף לתת להם דוגמא היפוטטית ולגרום לילדכם לדמיין כיצד זה יראה וירגיש להשתמש במד מצב הרוח במקרה זה.
- 10) ולבסוף, בידקו האם מד מצב הרוח אכן עוזר לכם! אם ילדכם מוכנים ורוצים, בקשו מהם להשתמש במד מצב הרוח כדי לשתף כיצד הם מרגישים כעת. שימו לב כיצד ילדכם מגיבים לבקשה לשתף ברגשות. האם הם נרגשים או חוששים לשתף? שימו לב לכך והיו סבלניים כלפיהם בזמן שהם חווים את הפעילות החדשה הזו לראשונה.