

"אסטרטגיות לוויסות רגשות"

הפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה על הגברת חוסן במצבי משבר

וויסות רגש הוא התהליך בו אנחנו מבינים ושולטים ברגשות שלנו. ישנן מספר אסטרטגיות בעזרתן אנחנו יכולים להפחית רגשות שליליים, לפניכם מוצגות המרכזיות שבהן.

חמלה עצמית

חמלה עצמית היא האופן בו אדם מתנהג בטוב לב כלפי עצמו. הזכירו לעצמכם שכולם חווים כאב, שהוא נורמלי ולגיטימי, ומקדו את האנרגיה בדרכים אשר יכולות להקל עליכם.

הערכה מחדש

הערכה מחדש היא הסתכלות על אירוע שלילי, מזווית אחרת אשר יכולה להפחית את המצוקה שהוא מעלה. נסו להתמקד בסיפורי הגבורה, בהירתמות של האזרחים אחד למען האחר

קבלה

קבלת הרגשות בצורה פתוחה ולא שיפוטית. זכרו שכל תחושה שיש לכם היא לגיטימית, היא מקובלת. אל תכעסו על עצמכם ואל תשפטו את עצמכם.

הסחת דעת

הסחת דעת היא ניתוב המחשבות לדברים אחרים שאינם קשורים לאירוע המעורר רגשית. לעיתים אסטרטגיה זו נחשבת בלתי יעילה, אך במצבים קשים להכלה היא מתאימה להתמודדות

שיתוף

שיתוף היא אסטרטגיה בה מבטאים את הרגש, מדברים עליו, מראים את התחושות. דברו עם המשפחה והחברים, ספרו להם כיצד אתם מרגישים ומה עובר עליכם.