

איך לקיים שיעור רגשות

ר"פ ור"ג: רגשות פשוטים ורגשות-אגו

חשיבה אמורה להיות נקייה ממשפט רגשי קדום, אך כמובן שאין היא כך. שיעור זה עוסק בהשפעת הרגשות על החשיבה שלנו. אם אדם מסוים אינו אוהב את חוקי החניה החדשים, חשיבתו על הנושא תהיה שונה מאוד מאשר אם חוקי החניה החדשים מונעים אנשים מלחנות בחזית ביתו. לעתים אנו אוהבים משהו בהתחלה וחשיבתנו עוקבת אחר רגשותינו. לעתים אנו מתחילים לחשוב על משהו ורק אז מחליטים שהוא לא מוצא חן בעינינו. במקרה זה הרגשות עוקבות אחר החשיבה. ההבחנה ביניהם יכולה להיות דקה מאוד (האם אנו חושבים קודם או מרגישים קודם?) אך כל זה אינו רלוונטי לשיעור. מה שחשוב בשיעור זה הוא הדקע הרגשי לחשיבתנו: אם אנו חשים בדרך מסוימת לגבי משהו, זה מגביר את הסיכוי שגם נחשוב לגביו בצורה מסוימת.

מטרת השיעור אינה לנסות לשחרר את החשיבה מרגשות. מטרת השיעור היא לעודד את התלמידים לזהות את הרגשות המעורבים בתהליך חשיבתם או בתהליך חשיבתם של אחרים. המודעות היא הבסיס לכל שיעורי קורט חשיבה. האם אנו מודעים לרגשות המעורבים בעניין? האם אנו יכולים לבחון אותם? כיצד משפיעים הרגשות על החשיבה? האם אני חושבת כך היות שאני כועסת?

בשיעור זה מבחינים בין רגשות פשוטים (ר"פ) ומה שקרוי "רגשות-אגו" (ר"ג). רגשות פשוטים כוללים כעס, שנאה, אהבה, פחד, אושר, חשד, קנאה, עצבות, חרטה וכו'. אנו מכנים רגשות אלה "תחושות". התחושות, שלרוב ניתן לזהותן, יכולות להיות נעימות או בלתי נעימות. רגשות-אגו (ר"ג) עוסקים בהגנה על האגו. רגשות-האגו עוסקים במעמד. רגשות-אגו כוללים רגשות כגון גאווה, בושה, הצורך להיות צודק כל הזמן, לא להיראות טיפש, להיות במרכז העניינים וכו'. רגשות אלה עוסקים בדימוי העצמי של האדם.

- הוא/היא אומר/ת זאת כי הוא/היא מנסה להצדיק.
- הוא/היא לעולם לא יודע/תודע שטעה/טעתה.
- הוא/היא חייבת/ת למתות ביקורת על הכול כדי להראות שהוא/היא יותר חכם/חכמה מכולם.
- הוא/היא צריך/צריכה לחשוב שזה הרעיון שלו/שלה.

אלה סוגי ההערות שמעידות על פעולת רגשות-אגו. נוכל לסכם את השפעת הרגשות על החשיבה בצורה הבאה:

1. חשיבה מנותקת: הסתכלות על עובדות בלבד (גם מחשב יכול לעשות זאת).
2. רגשות-אגו: החשיבה נעשית על ידי אדם, ואדם זה משפיע על החשיבה.
3. רגשות: זה אינו רק אדם, אלא אדם עם רגשות ותחושות, ואלה משפיעים על החשיבה.

באיור המופיע בכרטיס העבודה לתלמיד יש דמות שצריכה לבחור מבין שתי מסכות: אחת לטרגדיה ואחת לקומדיה. איור זה מרמז על כך שרגשות הם דבר שאנו עונדים באופן זמני והמשנה את אופן התנהגותנו למשך פרק זמן זה. הרעיון המוצע פה הוא שבזמן שרגש מסוים השתלט עלינו, אין אנו אותו אדם, אלא אנו אדם שמח או אדם עצוב, וכתוצאה מכך חשיבתנו מתבצעת על ידי אדם שמח או אדם עצוב. הטענה היא, שחשיבתו של אדם משתנה בהתאם לרגשותיו.

דוגמאות

(קיראו את הסעיף **דוגמאות המופיע בכרטיסי העבודה לתלמיד**).

בדוגמה הראשונה החשיבה על הנאום הפוליטי משתנה על פי רגשותיו של המאזין; האדם שאוהב את הפוליטיקאי חושב שהנאום טוב, ואילו המתנגד מכנה את אותו הנאום כ"ריק מתוכן". יש להניח שחשיבתו של האדם שכבר אוהב את הפוליטיקאי יש בה משוא פנים לטובת הפוליטיקאי, ובדומה, חשיבתו של האדם שאינו אוהב את הפוליטיקאי יש בה משוא פנים לכיוון השני.

דוגמה 2 (מתוך נאומו של הפוליטיקאי): "אתם יודעים שאתם יכולים לסמוך עלי. אני רוצה שכל אחד מכם יידע שאני נמצא כאן למענו, אם הוא צריך עזרה. אני רוצה שתדעו שאני מתעניין באופן אישי בכל אחד מכם".

דוגמה שנייה זו מתייחסת לנאום עצמו ומציינת את תחושת "החשיבות העצמית" של הפוליטיקאי; זהו רגש-אגו.

תרגול

(קיראו את הסעיף **תרגול המופיע בכרטיסי העבודה לתלמיד**).

תרגיל 1.

תרגיל זה ניתן לבצע בצורה של דיון כיתתי פתוח כשתלמידים שונים מעלים הצעות לגבי מה שניתן לומר. לחלופין, ניתן לעבוד בקבוצות (במשך 3 דקות) שמציגות את העמדה הנגדית לתגובת האב בשני המצבים.

הצעות:

- "זה היה סתם מזל רע שהאוטובוס נתקע. אני שמח שחזרת הביתה. עשית טוב שלקחת טרמפ אבל צריך להיזהר כשלוקחים טרמפים".
- "האוטובוס נתקע? בטח, את לא מצפה שאאמין לך, נכון? אני רוצה לדעת למה איחרת ואיפה היית. ואני רוצה לשמוע את האמת".

תרגיל 2.

תרגיל קבוצתי (הקצו לכך 2 דקות) או דיון כיתתי פתוח. המשימה היא להתאים אחד מתוך הרגשות המוצעים להערות. במקרים אחדים יש כמה רגשות שיכולים להתאים במידה שווה ואין צורך להתעמק בזה. בעבודה הקבוצתית הקבוצות מחליטות אילו רגשות מעורבים בכל אמירה ואז עוברות על ההערות המצוינות לגבי כל רגש שנבחר.

הצעות:

- כעס
- שנאה
- פחד
- פחד
- חשד
- כעס
- פחד
- כעס

תרגיל

1. האוטובוס נתיק והעורה מאחרת לגתיע לגינת מבת-הספר. היא מסבירה זאת לאביה. במקרה אחד, האב מרצה מבטו על כך שהצליח בלמודים. מה יאמר לבתו אז? במקרה השני, הוא כועס עליה על שחרה מאוחר מדי תביעה בער הקודם. מה יאמר האב לבתו במקרה זה?

2. בשכונה קטנה ילדה חטפה והחזיק דורש סכום גדול תמורת שחרורה. אנשים שונים מעירים את הערות המופיעות להלן. האם תוכלו להתאים את הרגש המתאים לכל הערה (כעס, פחד, שאת, חשד)?

- "חטיפה של ילדה תמורה היא הפע האכזרי ביותר"
- "אם הייתי מוצא את החוטף הייתי הורג אותו כמו די"
- "אד אנשים יכולים לשמור על ילדיהם עשרים וארבע שעות ביממה?"
- "יותר מדי פרסום עלול לעודד חטיפים אחרים"
- "המטרה צריכה להיות לקרור את המטחמים שהיו פה לפני שבוע"
- "אני לא חושבת שהמטרה עשה את כל שביכולתו"
- "אולי מוטב פשוט לתת את הכסף מיד כדי שהילדה לא תזנק"
- "למה אף אחד לא שמר על הילדה?"

3. תארו את הרגשות (ר"פ או ר"א) שלנשים להערות הבאות לגבי ההצעה שהממשלה צריכה לדאוג לכל שלום וחלב ייתנו חניס לכולם.

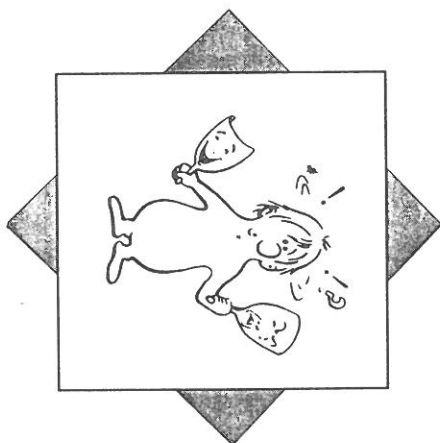
- "החוקים העונה תמיד שאיננה מעניינת במתן בדיקה אלא בשכר חוץ ובתשלום ומלאות כלולים"
- (סליטקאי מתנגד)
- "יותר רע היות רק יביא לעלייה במסים, שהם ממילא כבר מספיק גבוהים" (משלים מסיים)
- "החוקאים יצטרכו לבחון את הנושא בכובד ראש, היות שממשלתנו יכולה להיות פחות כסף בשבילם" (חקלא)
- "סוף סוף מישור עושה משהו כדי לעזור לקשישים ולילדים" (עובדת סוציאלית)
- "אני לא מבין למה אנשים שעובדים קשה צריכים לשלם גם בשביל אנשים עצלנים שפספסו לעבוד וחיזו על חלב ולחם חניס" (נחמ מונתי)

*

אצ/אקצ דג-מ/ו - קורט חשיבה 5: מידע ותחושות

כרטיסי עבודה לחלוצי

8 . רעד ת



רגשות ואגו

רגשות הם המרכיב החשוב ביותר של החשיבה. לרוב באים הרגשות ראשונים ואז באה החשיבה לתמוך או לעבות את הרגשות. גם כשהחשיבה באה ראשונה, הרגשות נותנים לחשיבה את כוחה. יש שני סוגים של רגשות: רגשות פשוטים (ר"פ) ורגשות שעוסקים בתדמיתו העצמית של האדם, רגשות-אגו (ר"א).

רגשות פשוטים (ר"פ):

כעס, שאת, אהבה, פחד, אישור, חשד, קנאה, יגון, דיכאון, חרטה, עצבות.

דוגמאות:

ניתן לראות את הדד שבה רגשות משפיעים על החשיבה בהערות הבאות על נאום פוליטי.

- מילותיו של מעריך: "נאום מצויין. הוא אמר מה שהיה צריך לומר. נאום קר"
- מילותיו של מבקר: "ישוּב אותו מילים ריקות. הוא בעצם לא אמר כלום. כבר שמענו את כל זה בעבר"

רגשות-אגו (ר"א):

גאווה, כוח, חוסר ביטחון, משיכת תשומת-לב, הצורך להיות נודד כל הזמן, לנסות להתחזק כל הזמן, להרגיש מלא חשיבות עצמית, לא לזאת "פרייז".

העניין אינו לנסות להסתדר בלי רגשות, אלא לזהות אילו רגשות משפיעים על החשיבה ברגע נתון.

תרגיל 3.

זהו תרגיל נוסף שניתן לבצעו בקבוצות (הקצו לכך 5 דקות) או כדיון כיתתי פתוח. כל אחת מההערות המוצעות נבחנות כדי לראות אילו רגשות מסתתרים מאחורי החשיבה. התלמידים מציעים רגשות ואז דנים בהם.

הצעות:

- פחד
- רגש-אגו הקשור ל"להיות צודק" ולצדקנות
- כעס
- חשש ופחד
- אושר
- רגש-אגו שקשור להערכה עצמית כ"אדם שעובד קשה"

פעולה

(קיראו את הסעיף **פעולה המופיע בכרטיסי העבודה לתלמיד**).

כחלק מתהליך הבחינה של השפעת הרגשות על החשיבה רשומים ארבעה שלבים מעשיים. אילו רגשות פשוטים מעורבים בחשיבה? אילו רגשות-אגו מעורבים בה? לא תמיד קל להבחין האם הרגשות באים אחרי החשיבה או נובעים ממנה. בדרך כלל באים הרגשות לפני החשיבה ונובעים מדעות קדומות ומרגשות קבועים רווחים לגבי נושאים מסוימים. ראוי לבחון, כפי שמוצע בשלב 4, האם הרגשות המעורבים הם קבועים (למשל, גישה לגבי זרים) או זמניים (למשל, כעס על נהג אחר). יש לקרוא מהם השלבים המעשיים האלה ולהרחיב לפי הצורך בעזרת דוגמאות. חלק זה לא אמור להפוך לדיון.

פרוייקט

(קיראו את הסעיף **פרוייקט המופיע בכרטיסי העבודה לתלמיד**).

התלמידים יכולים לבצע בעצמם את הפרוייקט בסופו של שיעור כפול או בזמנם החופשי. התוצר נכתב בצורה של חיבור או של ראשי פרקים. הזמן המוקצב הוא 30-45 דקות.

פרוייקט 1.

שאלה זו עלולה להיות כללית מדי לתלמידים רבים. התלמידים המבוגרים יותר מסוגלים לברור ולדרג את רגשותיהם, אבל לצעירים ניתן להציע רגשות כגון כעס, שנאה, הצורך להיות צודק כל הזמן, פחד, חשד וכו'. התלמידים מעלים השערות - כיצד הם חושבים שרגשות אלה משפיעים על החשיבה. עם תלמידים צעירים יותר ניתן לתאר מצב מסוים ולשייך את הרגשות השונים לדמויות שונות. למשל:

כנופיית נערים יוצאת לשבור זכוכיות של חממה. אחד הנערים מתנגד לפעולה זו ומתווכח עם מנהיג הכנופיה. מנהיג הכנופיה כועס עליו מאוד. הנער פוחד. אז מצטרפים לעזרתו מספר נערים נוספים. המנהיג מתקפל ונעלב.

התלמידים יכולים לתאר תמונה זו בצורה של הצגה.