

מאפייני כלי המשקפת

הפן האפקטיבי (רגשי): זיהוי רגשות להן יש תחושות גוף מובהקות כמו: כעס-אדמומית בלחיים, דפיקות לב מואצות, לחץ בבטן, כיווץ לסתות. פחד- דפיקות לב חזקות, נשימות מהירות, רעד או הזעה לפעמים. שמחה- כמו פרפרים בבטן, תחושת חוסר שקט, חום באזורים בגוף.	העולם המיוצג: כלפי פנים: היכולת להתבונן על תחושות הגוף שלי ולהבין את הקשר בין תחושת הגוף ורגשות. קודם נעשית סריקה של תחושות הגוף ומיקום תחושות באיברי הגוף השונים. כאשר הילד מתרגל סריקות כאלו פעמים רבות הוא יכול להתחיל לקשר בין רגשות שונים ותחושות הגוף הנלוות אליהם. נעשית פעולת הפענוח. כלפי חוץ: סריקת הסביבה החברתית ובניית מפה מנטלית.	האובייקט (עולם התוכן) המייצג את הרעיון: הגדרה: אמצעי תצפית המגדיל עצמים רחוקים. המשקפת מייצגת כלי לראיה למרחקים שמעצימה דברים רחוקים. המשקפת מאפשרת הן ראיית ההקשר בו נתון האובייקט והן להתמקד בפרטים חשובים על פני האובייקט.
מטרות אופרטיביות: זיהוי מה קורה אצלי ברגע הזה? האם אני בסכנה ואני צריך להיערך לה או שאני בטוב ואני פנוי למה שאני צריך? היכולת לזהות סימנים מקדימים בגוף לכעס כדי למנוע התפרצות. המודעות לתחושות הגוף ולקשר שלהן לרגשות מאפשרת בהמשך לווסת את הרגשות העזים שלנו כמו פחד כעס, גועל באמצעות הגוף ע"י נשימות. היכולת לצפות מצבים חברתיים לרבות עימותים בטרם יקרו	ויפה צפיה אחת קודם	הפן הקוגניטיבי: מחשבות שעולות. מחשבות חיוביות ומועילות: "זה הגוף שלי וכל מה שאני חש זה בסדר" "הגוף שלי בא לספר לי על משהו חשוב שקורה לי בתגובה לפרשנות שלי על מה שקורה בחוץ" "יש לי שליטה בגוף שלי" "יש לי שליטה בתחושות וברגשות שלי" מחשבות שליליות: "אין לי שליטה על הגוף שלי" "יש לי דפיקות לב וזה מרגיש מסוכן, אני בסכנה, אני צריך להרחיק ממני את הסכנה מיד" "זה מביש לחוש רעד/ אודם בלחיים/ הזעה..." "אני לא מבין מה קורה לי עכשיו בגוף, זה בסדר לחוש ככה?"

מדיה מגויסת: סיפור וסרטון מקורי: המשקפת של אלירן אפשרות נוספת: ספר- המסע לשדונזיה, פרק 7	תיווך הכלי לילד: לאחר הצגת הכלי הפיזי, הצגת הכלי המנטלי לילד: בהתחלה דרך הסיפור המשקפת של אלירן ואח"כ בהמשך דרך הסיפור 'המסע לשדונזיה' מקבלים הילדים את ההסבר לנחיצות הכלי והקשר שלו לוויסות רגשותיהם. "אם תצליחו לזהות את השדון כאשר הוא קטן ברגע שהוא רק מתחיל להופיע, מציץ מתוך הקופסה שהוא גר בלב- אז יהיה לכם קל יותר לנטרל אותו, לאלף אותו או להפוך אותו לחבר" אחרי הסיפור יציאה להתנסות בתרגיל "רגע לעצמי" או "טיול בגוף"	מגבלות הכלי: הכלי דורש התכנסות פנימה לעצמי ולעתים קשה לילדים להיות בהתכנסות פנימה, בעיניים עצומות, בעיקר כשהתרגול נעשה בקבוצה. התרגול דורש אימון רב במתרגל ובסביבת הילדים שאתם מתרגלים.
---	---	---

דיון

שולטי (יועץ): אני מבקש הפעם להאיר לא להעיר. ולצרף תרשים זרימה:
<https://sites.google.com/site/nonvioshulti/home/mgl-mskswk-lswtpwt>
 לתרשים:
<https://drive.google.com/file/d/0B7ucSYiGu6gSN0U3ZkJ0VjJsMIU/view?usp=sharing>
 שיכולים לסייע ללומד במצב סכסוך לבחון את האפשרויות העומדות לפניו ואת השאלות שעליו לשאול עצמו כדי לבחור כלי פעולה מתאים

התייחסות צוות

אורי- נכון. ראשית, הכלי מבצע סריקה וכשהוא מזהה אובייקט מטרה הוא מבצע זום אין ופוקוס - מגדיל אותו ומאפשר לבחון אותו. סורק הוא הרדאר של גידי וניסינו להימנע מלהיגרר לוויכוח עימו. לכן המשקפת תתאים לנו יותר שכן היא מבצעת את כל הפעולות הנדרשות מהמטאפורה.

שולטי- כלי המשקפת כפי שמתואר כאן זו עין פנימית המתבוננת לתוכי... כלי של מודעות עצמית שאם משתמשים אפשר להכיר עצמי טוב יותר ולהגיע לשליטה עצמית, כמו למשל לקחים בעקבות אירוע אליים: איזה תפקיד מלאתי? בו מה הרגשתי? ומה חשבתי? בזמן, ובעקבות. ומה הייתי עושה במחשבה שניה? או מה אעשה בעתיד?