

## תרגיל 'מגיע לי לכעוס'

**שלב 1:** קח/י לעצמך מינימום 10 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת

**שלב 2:** לרשום את כל הסיבות בגללם אני כועס/ת, מהסיבות הכי גדולות ומשמעותיות וגם אפשר להוסיף את הדברים הקטנים – זה הזמן שלי לכתוב את כל מה שמכעיס אותי בלי סינון, בלי להתחשב, ובלי פוליטיקלי קורקט. זה ביני לביני

**חשוב:**

**1. לשים לב, בייחוד אם יש ילדים, שהדף לא יגיע לידיים הלא מתאימות, מומלץ אפילו לקרוע את הדף בסיום.**

**2. התהליך הוא אישי ופנימי – לא מדובר כאן על לדבר או לכעוס על האקס/ית בפניהם.**  
ההפך בשיחות עם הצד השני, בייחוד כשיש ילדים, חשוב לרוב לדבר מהמקום של החוכמה הבוגרת והגבוהה ולא מהמקום של הרגשות הראשוניים. בדיוק עבור זה אנחנו עוברים את התהליך עם עצמנו, כדי לשחרר את הרגשות הקשים ולאפשר מרווח להתחלה חדשה ומערכת יחסים הורית בוגרת במקרה של ילדים משותפים.

**שלב 3: להסתכל על הרשימה, להדגיש את הדברים החשובים, ולהבין שמותר לי ומגיע לי לכעוס.**

**אפשר אפילו לומר לעצמי:**

מגיע לי ומותר לי לכעוס על \_\_\_\_\_

מגיע לי ומותר לי לכעוס על \_\_\_\_\_

מגיע לי ומותר לי לכעוס על \_\_\_\_\_

**הצעד הראשון בשחרור רגשות ראשוניים, דומה לצעד הראשון להרגעה של ילד:**

1. להיות איתו בתוך המצב, מנקודת המבט שלו, להראות לו שמבינים אותו – כי קודם כל ולפני הכול אנחנו רוצים להרגיש מובנים. לכן הצעד הראשון הוא תמיד לאפשר ולהסכים לרגש, במקרה זה לכעוס.

2. להראות לו שזה בסדר להרגיש ככה – כלומר שזה יכול לקרות לכולם, זה לא אומר עליו כלום.

המבוגר החכם יכול להרגיע את הילד קודם כל בכך שהוא נותן לא להבין:

1. הכול בסדר ואתה בטוח (גם אם עכשיו כואב, אחר כך דברים יסתדרו)

2. זה יכול לקרות לכולם, הכול בסדר איתך, אתה ראוי ומוערך (אני אוהב אותך)

דף תרגיל 'מגיע לי לכעוס' – שחרור הכעס צעד ראשון

אז נחזור על הצעד הראשון: להצדיק את הכעס, להקשיב לו, להסכים אתו,  
הכול בסדר גם כשכועסים וגם כשפוגעים בי, זה יכול לקרות לכל אחד, זה לא אומר עליי כלום,  
ועכשיו בוא נמשיך לצעד השני לשחרור הכעס.

**חשוב ומומלץ לשתף ולשאול בתגובות: :  
מוזמנת/ת לשתף בתגובות את הסיבות שלך לכעוס**

שלך, אילת