

נספח מס' 21: שלבים בויסות רגשי

שלב 1: לזהות ולתת שם לרגש.

---

---

שלב 2: להחליט מהי עוצמת הרגש.

---

---

שלב 3: להכיר את נקודת האל-חזור שלי ברגש זה.

---

---

שלב 4: לבחור דרך להרגעה עצמית: הרפיה, האזנה למוסיקה, עזרה של מבוגר ועוד. לתכנן באיזו דרך אני מרגיע את עצמי.

---

---

שלב 5: בזמן שאנחנו עדיין בעוצמת רגשות רחוקה מנקודת האל-חזור, יש להפעיל את הדרך שבחרנו להרגעה עצמית.

---

---

שלב 6: להגיב במידת הצורך (לאחר ההרגעה) ולהפעיל פיקוח. האם אני מגיב בהתאם? האם אני צריך לדבר על זה? האם אני שולט בהתנהגות שלי או שהרגש שולט בה?

---

---

שלב 7: בקרה - האם פעלתי נכון? האם בפעם הבאה אתנהג אחרת?

---

---