ניהול כעסים

**טיפול קוגניטיבי התנהגותי**

**תכונות הכעס:**

* **כעס הוא אנרגיה המחפשת מוצא**
* **כעס אינו מתאדה ללא התייחסות**
* **הכעס מוזן ע"י רגשות אחרים**
* **הכעס יכול להוות זרז ליצירת שינוי**
* **הכעס מלמד אותנו מה לא עובד עבורנו בסיטואציה מסוימת**
* **לעיתים הכעס מנהל אותנו ולא אנחנו אותו**
* **לכעס יכולת שליטה ועירפול שיקול הדעת**

**פרופסור יורם יובל- 30 שנה האחרונות**

ארבעה רגשות בסיסיים:

1. שמחה
2. פחד
3. כעס
4. צער

**פול אקמן- אמצע המאה ה20**

שישה רגשות בסיסיים:

1. שמחה
2. פחד
3. כעס
4. גועל
5. הפתעה
6. עצב

\*רגשות בסיסיים= רגשות שאנשים מכל תרבות מסוגלים להבין

כעס בלתי מווסת אשר מתפרץ **פעמים רבות** מידי **בעוצמה גבוהה** מידי מספר לעיתים על:

* גנטיקה ו/או ליקוי אורגני כמו ADHD/ ODD וכו'
* השפעה סביבתית ושפה תוקפנית שנלמדה
* פגיעות רגשית שלא קיבלה הכרה בסביבה שלא אפשרה ביטוי חולשה. כתוצאה מכך אל מול פגיעות למד האדם להגיב בתוקפנות.

הכעס בהתבוננות קוגנטיבית – אהרון בק

אהרון בק מחלוצי הטיפול הקוגנטיבי טוען כי:

* כעס הינו תגובה רגשית שלילית הקשורה לעיוותים קוגניטיביים ספציפיים כמו פירוש שגוי, טעויות חשיבה ,האשמה, תחושת חוסר צדק וכו' .
* העיוותים הקוגניטיביים הם למעשה תיוגים סובייקטיביים המתבטאים בשינויים פיזיולוגיים והתנהגותיים החוזרים על עצמם ומשמרים דפוסי תגובה דיספונקציונליים ולא רציונליים.
* מקורן של הפרעות רגשיות הוא חשיבה לא רציונלית

הכעס בהתבוננות קוגניטיבית – הגישה הרציונלית אמוציונלית של אליס

* אירועים שקורים בעולם החיצוני ודברים שמורגשים בעולם הפנימי מעוררים אצל אנשים תחושות ותגובות.
* למעשה, מה שקובע את הרגשות והתגובות הוא לא האירוע עצמו שהתרחש אלא הפרשנות של האדם והמחשבות הפנימיות שלו.
* שינוי השיח הפנימי הוא הליבה של ניהול הכעס- על האדם ללמוד טכניקות לשינוי הדיאלוג הפנימי ובכך יוכל לנהל את כעסו.
* כשיוכל האדם לזהות את המחשבות הלא רציונליות שלו הוא יוכל להתווכח איתן, להתנגד לאוטומטיות של השפעתן וליצור מחשבות יעילות- אלה ישפיעו על התנהגותו.
* עקרון 90%-10% 🡨 10% מחייך מורכבים ממה שקורה לך. 90% מחייך מורכבים מדרך תגובתך.

**המודל של אליס ABCDE**

1. Activating event – אירוע אובייקטיבי, אירוע חיצוני או תחושה פנימית.
2. Beliefs- מערכת אמונות, ציפיות, מחשבות פנימיות והיסקים
3. Consequences – תוצאות, הרגשות, התגובות הפיזיולוגיות, המעשים.
4. Disputing- מחלוקות – ויכוח עם המחשבות הלא רציונליות על מנת לשנותן
5. Effective new philosophy – פילוסופיה חלופית ותפיסת עולם אפקטיבית יותר

**4 סוגים של חשיבה לא רציונלית ע"פ אליס:**

1. תובענות- "חייביזם" – SHUOLD MOST – סוג זה מאופיין בנוקשות, אמונה לא מציאותית, ללא פשרות. מחשבות המאפיינות ברמה תובענית גבוהה מאוד, מעצמי מהאחרים ומהעולם. הן בלתי רציונליות ויוצרות תחושת אומללות. סוג זה מאפיין אדם שחיי בחוויית ה"אני מוכרח, אני חייב".
2. הפחתה בערך עצמי – סוג זה מאופיין במחשבות על תחושת כשלון כוללת. אדם עם סוג חשיבה זה יחוש כי הדברים קורים באשמתו, גינוי של כל האישיות וכי הוא לא שווה כלום.
3. מחשבות קטסטרופה- "נוראיזם"- סוג זה מאופיין במחשבות על כך שהגרוע מכל הולך לקרות. "יפטרו אותי" "יעזבו אותי" , "ישנאו אותי" .
4. סף תסכול נמוך וקושי לשאת גירויים לא נעימים (פיזיים ונפשיים) – סוג זה מאפיין אדם עם סף תסכול נמוך. לדוגמא- "אני לא מסוגל לשאת את המצב" , "אם המצב הזה ימשיך יקרה אסון" וכו'

**כיצד מתמודדים עם 4 סוגי החשיבה הלא רציונלית?**

* "נוראיזם" – זה לא נעים. אבל זה לא נורא.
* סף תסכול נמוך – עבודה על העלאת סף התסכול
* תובענות כלפי אחרים – קבלה של האחר
* תובענות כלפי עצמי – קבלה של עצמי

**טריגרים להופעת כעס**

הטריגר עשוי להיות:

* חיצוני ספציפי
* שילוב של אירוע חיצוני עם זיכרון הקשור לכעס
* גירוי פנימי של אמוציה או קוגניציה
* הכעס מושפע גם מההקשר החברתי-תרבותי בו מתקיים

מעורר חיצוני ומעורר פנימי

בכל אירוע המעורר רגשות ישנם שני סוגים של מעוררים: פנימי וחיצוני. המעורר החיצוני מייצג את הצד האובייקטיבי (לדוגמא- קללה/עלבון/חבטה) . המעורר החיצוני כשלעצמו אינו מעורר כעס, אלא רק בשיתוף המעורר הפנימי. המעורר הפנימי מייצג את הצד הסובייקטיבי – כיצד אני מתייחס לגירוי. לדוגמא- הביטוי "משקפופר" = מעורר חיצוני. בעוד שלאדם אחד המעורר הפנימי יכול להיות "הוא פוגע בכבודי" , לאדם אחר המעורר הפנימי יכול לקבל את הכינוי בהומור ובהבנה.

מנגנון הכעס

בכדי להבין את מנגנון הכעס יש להכיר את ארבעת המרכיבים הבסיסיים היוצרים את החוויות שלנו:

1. רגשות
2. מחשבות
3. גוף
4. התנהגות

כל ארבעת המרכיבים הללו משפיעים ומושפעים אחד מן השני, וניתן להמשיג ולתאר כל חוויה/אירוע על פי ארבעת המרכיבים האלו.

כיצד יראה כעס בכל אחד מארבעת המרכיבים הללו?

1. רגשות- קושי בזיהוי ושיום רגשות, קושי בקבלת רגשות והכלתם, קושי בזיהוי הרגשות אצל הזולת
2. מחשבות – עיוותי חשיבה, נוקשות מחשבתית, חשיבה מעגלית וחזרתית על אותו נושא (רומנציה)
3. גוף – חוסר מודעות לתחושות גופניות (כגון הזעה, דופק וכו') , בלבול בין תחושות לרגשות
4. התנהגות – קושי בפתרון בעיות יעיל בשל הצפה רגשית, תוקפנות, התקף זעם.

מיקוד שליטה פנימי ומיקוד שליטה חיצוני

* מיקוד שליטה פנימי – מה שקורה לי תלוי בי, ובמה שאני עושה
* מיקוד שליטה חיצוני- מה שקורה לי קשור לחוץ. לדוגמא- זה בגלל אנשים אחרים/הגורל/חוסר מזל

אנשים עם מיקוד שליטה חיצוני נוטים להיות אנשים יותר פאסיביים.
אנשים עם מיקוד שליטה פנימי חשים פחות לחץ, היות והם מאמינים שהם אחראים למצב ויכולים לשפרו.

**ביטויים התנהגותיים של כעס**

אסרטיביות

הדפוס הפאסיבי:
הפילוסופיה מאחורי סגנון זה היא הרצון לשרוד והחשש מעימות ומפגיעה ע"י הסביבה. האדם הפסיבי ימנע בכל דרך אפשרית מעימות, ייכנע לדרישות לא הגיוניות שמציבים לו ולא ישמיע ביקורת/מישוב שלילי. האדם הפסיבי יעדיף להעביר את השליטה לאחרים גם אם אינו מסכים עם צורת ההתנהלות, ואינו יאמר דבר שיגרום לאי הסכמה. אדם פסיבי מרגיש חלש, חסר כוח, נשלט. המתקשר עם אדם פסיבי ירגיש כובש, עליונות, שליטה, כוח, ביטחון עצמי.

הדפוס האגרסיבי:
דפוס זה יבוא לידי ביטוי בתוקפנות, תקיפה, התגרות, נטייה לתקוף, אלימות וכו'. האגרסיביות דוגלת בפילוסופיה שההגנה הכי טובה היא התקפה. האדם האגרסיבי שואף להכנעת האחר בלי התחשבות בדעתו/הרגשתו והוא מאופיין בתוקפנות הבאה לבטא שליטה. הפגנות הכוח של אדם אגרסיבי נובעות פעמים רבות מהחשש שדברים לא יעשו כפי שהוא היה רוצה או לחלופין שלא יקשיבו לו. אדם אגרסיבי משיג מטרתו בעזרת פחד, עוינות, ניצול, השפלה ובריונות. בעוד הוא עצמו מרגיש מתוח, עצבני, חרד ולחוץ, עוין. המתקשר עם אדם אגרסיבי עלול לחוש שנאה, כעס, קורבן, השפלה, ניכור, עוינות, יצר נקמה.

הדפוס הפאסיבי-אגרסיבי
אדם המאופיין ע"י דפוס אישיות זה יתקשה מאוד לסרב לבקשות/דרישות והוא יעשה זאת בדרך סבילה-תוקפנית. בדפוס זה, האדם מתוסכל ומרגיש חלש. מצד אחד- מתעורר בו הרצון לתקוף, מצד שני- הוא פוחד מעימות ישיר. כתוצאה מכך האדם תוקף תקיפה עקיפה שממנה יוכל להתחמק ולא לקחת אחריות.

הדפוס האסרטיבי
אסרטיבי = דעתן, החלטי, בטוח בעצמו, תקיף בדעתו, מביע את שלל רגשותיו בצורה כנה וישירה. לאדם האסרטיבי התנהגות המאפשרת לו לפעול למען זכויותיו הבסיסיות, לעמוד על שלו ללא תחושת חרדה/אשמה, לבטא את צרכיו, רגשותיו ורצונותיו מבלי לפגוע בזכויות האחר. התפיסה האסרטיבית שוללת יחסי קורבן. האדם האסרטיבי מתבטא באופן ישיר, שוויוני ומכבד המאפשר משא ומתן.

**מדוע אנו כועסים? הסבר נוירולוגי-קוגניטיבי**
האדם מטבעו הנוירולוגי הינו שורד.
יש לנו שלושה מוחות המעורבים באופן פעיל בהישרדותנו וביחסי היום-יום הבינאישיים שלנו :
1. ניאוקרטקס- המוח החדש
2. פלאוקורטקס- המוח הרגשי, המערכת הלימבית
3. ארכיקורטקס – המוח הקדום, המוח הזוחלי

המוח הזוחלי- המוח הקדום
נמצא בבסיס המוח, גזע המוח, ומחובר ישירות לעמוד השגרה. אחראי על הישרדות והתרבות. מקבל מידע מהחושים. אחראי על תגובות אינסטינקטיביות לריח, רעש וסכנה. אחראי על תפקודים גופניים בסיסיים כגון אכילה ושינה, אחראי על תפקודים אוטונומייים כגון חילוף חומרים,קצב הלב והנשימה, חום גוף. המוח הקדום פועל באופן חסר בחירה ולא מודע, הוא אוטונומי נוקשה וכפייתי. פגיעה משמעותית בחלק זה- תסתיים במוות.

המוח הלימבי- מוח היונקים
אחראי על תפקודים רגשיים, בינאישיים והישרדותיים. אחד המרכזים החשובים במוח הלימבי הוא האמיגדלה, המגיבה אוטומטית למצבי סכנה ולחץ. מטרת האמיגדלה היא הישרדות. היא פועלת במהירות רבה, שולחת מסרים הורמונליים ומגייסת את מנגנוני גזע המוח ודרכו את כלל הגוף למצב חירום של התמודדות עם מקור הסכנה. המוח היונקי מווסת ושולט על פעילות המערכת האוטונומית ומשפיע על המאזן בין פעילות המערכת הסימפתטית הפארסימפטטית.

|  |  |
| --- | --- |
| מערכת עצבים סימפתטית | מערכת עצבים פרא-סימפתטית |
| אחראית על הכנתו הפיזית של הגוף להתמודדות. יציאה ממצב שגרה וכניסה לכוננות במצבי חירום. FIGHT OR FLIGHT | אחראית על מצב השגרה והמנוחה הקבוע של הגוף. אחראית גם על מצב ההרפיה, המנוחה והחזרה לשגרה של מכלול חלקי הגוף לאחר סיום התמודדות במצבי חירום. כשמערכת זו חוזרת לתפקוד, קצב הלב יורד, השרירים רפויים, כלי הדם במערכת העיכול מתרחבים, יותר דם זורם למעיים, הנשימה נרגעת כשהצורך בחמצן פוחת, האישונים מכווצים כדי לראות היטב פרטים קטנים במדויק, פעילות מוגברת של מערכת החיסון.  |

**FIGHT OR FLIGHT**

FIGHT- תקיפה = התפרצות כעס. יכולה להתבטא הן באלימות מילולית והן באלימות פיזית.
FLIGHT-בריחה = כליאת הכעס. יכולה להתבטא בשתיקה, התרחקות, הסתגרות, צמצום ודחיסת הכעס.

הפעלת יתר של תגובת הלחם/ברח נחשבת לאחד הגורמים האפשריים להתפתחות דחק-כרוני ולמחלות נלוות אלו כגון סכרת, יתר לחץ דם ומחלות לב שונות.

**אמיגדלה**

האמיגדלה פועלת מלידה. היא נותנת משמעות לגירויים מאיימים ומסוכנים. לאמיגדלה תפקיד בזיכרון הרגשי והיא מקושרת עם תגובות רגשיות למצבי סכנה (בעיקר פחד ותוקפנות) . האמיגדלה היא האחראית על הפעלת תגובת חירום בכל הגוף הכוללת את המערכת המוטורית, אוטונומית- המאפשרת להימלט להילחם או לקפוא. להיות או לחדול – זו המציאות עבור האמיגדלה. לאמיגדלה אין יכולת חשיבה ושיקול דעת, מטרתה היא רק להגן על ההישרדות.

הניאוקורטקס- המוח החדש

חלק זה של המוח כולל את כל התפקודים הקוגניטיביים הייחודים לאדם כגון שפה, חישוב, תכנון וארגון, חשיבה, פיתוח רעיונות ולמידה. בזמן שהמערכת הסימפתטית פועלת 🡨 המוח החדש מתפקד פחות טוב, אך כשהמערכת הפרא סימפתטית שבה לפעול , המוח החדש יכול לשוב לפעילות תקינה. בדחק חמור או סביב תחושת איום מתרחש בד"כ "כיבוי" של קורטקס, כשהמערכת הלימבית פועלת מהר מידי – התגובה מופעלת לפני שהקורטקס הספיק להעריך את הגירוי.

**כעס והורות**

התנהגות לא רצויה של ילדים נובעת לא פעם מתגובות לא נכונות של הסביבה הבוגרת-המחזקת התנהגות אלימה, מתקשה בהצבת גבולות ודרישות חד משמעיות ואינה מחזקת התנהגות רצויה.

כשילדים לומדים שהתנהגות תוקפנית מזכה אותם ברווח הם יפגינו תוקפנות. על מנת לשנות את התנהגותו של הילד יש לפעול לשינוי תפקידים במשפחה, הצבת גבולות הולמים ושינוי דפוסי תקשורת.

ילדים המתקשים לשלוט בכעס מתאפיינים לרוב בחוסר הבשלה קוגניטיבית ובנטייה לפרשנות שגויה של מצבים חברתיים ובינאישיים הכוללים: עיוותי חשיבה, קושי להסתכל בפרספקטיבה, ציפייה מוקדמת לכוונות עוינות, חוסר הבשלה ביכולת לצפות תוצאות ולתכנן פעולות מראש בהתאם, קושי בדיכוי תגובה/פעולה כלשהיא בדרך של מניעה/הפסקה (אינהיביציה).

**העברה בין דורית 🡨** תופעה המתארת דפוסי הורות המשתחזרים מדור לדור. פעמים רבות תוקפנות הופכת לדפוס פעולה אצל הילד כאשר הוא עצמו מחקה התנהגות של אחד מהוריו/שניהם.

ילד כעסן הופך פעמים רבות להיות מבוגר כעסן. לכן, כאשר מדובר בילד כועס חשוב להבין מתי התחילה הבעיה, מדוע התחילה, הגדרת הבעיה באופן מוחשי וספציפי (מה בדיוק הילד עושה? מתי? איפה? באיזו תדירות? איך? )

זיהוי דפוסי הורות

דפוס מתירני

דפוס סמכותני

דפוס סמכותי

דרישה

היענות

ככל שדפוס ההורות יהיה קרוב יותר לקצוות- כך עשויים להתעורר יותר כעסים אצל הילד.

**דפוס סמכותני**הורה סמכותני פועל על מנת לעצב ולשלוט על התנהגות הילד- בהתאם לסטנדרטים ברורים שהוא מציב. הורה סמכותני מצפה מהילד לציית ואינו מהסס להשתמש באמצעי ענישה כוחניים כאשר הילד מסרב או עובר על החוקים. הורה סמכותני נתפס כסמכות העליונה, והוא יפגין רמה נמוכה עד בינונית של תמיכה בילד ובאוטונומיה שלו לצד רמה גבוהה של דרישות.

**דפוס מתירני**ההורה המתירני מתאפיין בשליטה הורית נמוכה הבאה לידי ביטוי בהעדר גבולות, רגישות, נגישות ותמיכה מצד ההורה לילד. הורה מתירני מצטייר בעיני הילד כמקור למילוי צרכיו ולא כסוכן פעיל האחראי על עיצוב התנהגותו. סגנון הורות זה נובע לעיתים קרובות מקושי ומהימנעות של ההורים לעמוד במשימותיהם ההוריות כגון התמודדות עם קונפליקטים.

**דפוס סמכותי**הורה סמכותי משלב שליטה גבוהה עם תמיכה הורית גבוהה. הוא מציב עבור הילדים חוקים ברורים ופועל על מנת לאכוף אותם, תוך שהוא מכיר ברצונותיו ודעותיו האישיות של הילד. הורה סמכותי מנסה לכוון את פעולות הילד תוך מתן הסברים רציונליים ושימוש במשא ומתן. הורה זה לרוב מפגין אסרטיביות אך לא חודרנות.

**הסגנון האדיש/מזניח**הורה זה מאופיין ברמה נמוכה של דרישתיות ורמה נמוכה של הענות. הורה כזה מצמצם למינימום מאמצים להשקעת זמן באינטראקציה עם הילד. הורה אדיש/מזניח יגיב לדרישות הילד על מנת למנוע אי נוחות לטווח קצר, אך לא פועל להשגת מטרות חינוכיות לטווח ארוך (כמו הצבת חוקים/גבולות, חשיפת הילד למערכת עקרונות שתכוון את התנהגותו וכו')

**הורות הליקופטר**הורות הליקופטר היא קשר סימביוטי בין הורים לילדים, שבו ההורים "מרחפים" מעל ילדיהם, מגוננים עליהם ומתערבים בכל דבר שהם עושים. ההורים מקבלים החלטות עבור הילדים ומסירים מדרכם כל מכשול. להורי הליקופטר אין שום מידתיות- הם לא יכולים לסבול את המחשבה שלילד שלהם יהיה קשה או שהוא יכשל במשהו.

סגנון הורות ותפקוד הילד

מחקרים רבים מצאו כי סגנון ההורות הסמכותי נמצא בקשר החיובי ביותר עם התפתחות אופטימלית של הילד, בהשוואה לסגנונות הורות אחרים. ילדים אשר גדלו בבתים המאופיינים בסגנון הורות סמכותי קיבלו ציונים גבוהים יותר במגוון רחב של מדדי הסתגלות- הישגים, התפתחות חברתית, הערכה עצמית ובריאות נפשית. כל זאת בהשוואה לבני גילם שגדלו בבתים עם סגנון הורות סמכותני/מתירני.
במחקר נוסף, נמצא כי מתבגרים להורים סמכותיים דיווחו על רמות גבוהות יותר של אמפתיה, אחריות ועמידות ללחץ חברתי.

**הנדסה סביבתית**

הנדסה סביבתית משמעותה התמקדות בשינוי הגורמים החיצוניים המשפיעים על הכעס. הנדסה סביבתית כוללת בתוכה:

1. תחושת נראות -בכללי
2. תחושת נראות- באמצעות זמן פרטני
3. הנחלת שפת הרגש
4. פרואקטיביות במקום ריאקטיביות

תחושת נראות

ילד כעוס מאותת על קושי. בכדי לסייע לו להתמודד עם הקושי ועל מנת להבין יותר טוב את מה שעובר עליו ולהעניק לו כוחות- יש להקדיש לו זמן איכות הורי, פרטני, רק איתו, שירגיש חשוב ואהוב. בזמן הזה, חשוב שההורה יהיה בנוכחות מלאה (לא בטלפון וכו') ויש להמנע משיפוטיות, חינוך וביקורת.

הנחלת שפת הרגש

להורים תפקיד מהותי בהנחלת שפת הרגש. על מנת שילדים ירכשו את שפת הרגש תחילה על ההורים להמליל עבור הילד את רגשותיו. בהמשך, חשוב שההורים יסייעו לילד לבטא את צרכיו ורגשותיו במילים. על ההורה לתת תוקף ונרמול לרגשות התסכול והכס של ילדו, להגיע לפשרות תוך הצבת גבולות ברורים ומתן מודולינג ראוי.
\*חשוב לזכור 🡨 ככל שמדובר בילד צעיר יותר, כך מיומנויות השליטה של הילד נמוכות יותר ולהורים תפקיד מרכזי בהתפתחות הוויסות העצמי של הילד.

**הצפה רגשית אצל ילדים**כאשר ילד חווה הצפה רגשית ומבטא כעס הוא למעשה זקוק לחמלה, תחושת בטחון, חמימות ואהבה. על המבוגר להזמין את הילד לפרוק את הרגש הקשה במקום בטוח עם תיקוף והכרה.
**הדבקה רגשית**רגשות הם מדבקים, ויש להיות מודע לכך ולשים לב לכך. כשהילד לחוץ, צועק, ולא מתפקד הוא עלול "להדביק" את ההורה ולגרום גם להורה להלחץ, לצעוק ולהיות לא יעיל בתפקודו. לרוב, ככל שדברים נמשכים, נאמרים דברים פוגעניים בלהט האירוע (לדוגמא- "דיי! נמאס ממך!") וכתוצאה מכך, ההורה חש תסכול ורגשות אשם עקב הפגיעה בדימוי שלו כ"הורה טוב" , משום שלא הצליח לטפל בבעיה ולהרגיע את הילד.
**מודל הרמזור**מודל הרמזור הוא מודל ויסות להורים בהתמודדות עם ילדם הכועס.
אדום 🡨 עצור. השהה את תגובתך.
צהוב 🡨 זה הזמן לרכז את הקשב שלך פנימה. להרגע ולנשום. להתבונן על עצמך ועל סביבתך (ילד..בן זוג..) ולהתכונן לפעולה מאוזנת- המאפשרת לילד לווסת את עצמו בעזרתך.
ירוק 🡨 פעל מתוך רוגע ושיקול דעת.

הנדסה סביבתית פרואקטיבית

הנדסה סביבתית פרואקטיבית = להקדים תרופה למכה. ניתן לעשות זאת באמצעות:

* סדר יום ברור וקבוע
* התארגנות בוקר רגועה
* זמני ארוחות
* זמן שיעורי בית
* ניהול הורי סביב זמן פנוי (צריכת מסכים וכו')
* נוהל ערב- כיבוי אורות
* והכי חשוב – עקביות.

**מודל ניהול כעסים על פי נובקו**

 מודל ניהול הכעסים של נובקו מבוסס על שלושה שלבים:
1. התבוננות עצמית בדפוסי הכעס האישיים
2. טכניקות שליטה
3. ביטוי אפקטיבי-אסרטיבי

התבוננות עצמית

בשלב ההתבוננות העצמית על האדם לבחון כיצד הוא חווה את הכעס- בסימנים הגופניים, בהתנהגותו, מה גרם לו לכעוס, איזו תגובה הגיב, איך היה מגיב לאחר מחשבה נוספת וכו'.

טכניקות שליטה

1. **פסק זמן-** על פי טכניקה זו, אם אין לאדם יכולת לדבר על הבעיה בלי שהדיון יהפוך לכעס- מוטב לא לדבר בכלל. ע"פ טכניקה זו לכעס ישנם סימנים מוקדמים פיזיים כגון אגרופים מהודקים, מתח בלסת, שימוש בקול רם וכו'. לטכניקה זו שישה שלבים:
1. זיהוי סימנים מוקדמים- זיהוי הסימן האדום והפסקת הסיטואציה.
2. הצהרה מילולית- הצהרה הכוללת התייחסות לרגש ולתכנון מעשה. לדוגמא – "אני כל כך כועס ואני צריך לצאת ולהרגע".
3. קטיעה- יציאה מהמרחב בו התרחשה הסיטואציה
4. התארגנות- החלטה לכמה זמן יוצאים, פיתוח ערכה אישית להפגת הכעס, הכנה לחזור חזרה, דיבור עצמי חיובי.
5. חזרה למקום האירוע
6. הדברות מבוקרת- שימוש במיומנויות תקשורת בונות
2. **דיבור עצמי חיובי-** דיבור עצמי חיובי כרוך במודעות ועבודה עצמית (בשונה מדימוי עצמי שלילי- שמגיע במחשבות באופן אוטומטי) . ע"פ המודל הקוגניטיבי COPING CAT של קנדל ועמיתיו, הליכי הדיבור העצמי נועדו לשנות את הדברים שילדים ובני נוער אומרים לעצמם כשהם חווים רגש מטריד או נתקלים בנסיבות בעייתיות. המלצתם של פרידברג ועמיתיו הייתה להימנע מדיבור עצמי פשטני מידי שמפריז בחיוביות ובאופטימיות עד כדי אבסורד. בדיבור העצמי חשוב להתייחס לגורם המלחיץ ולכלול תגובה של פתרון בעיות/התמודדות. לדיבור הפנימי תפקוד מרכזי בליבוי רגש הכעס, בעוצמתו ובמשך זמן השהייה בו. דוג' לדיבור עצמי חיובי: "אם ארגיש שאני נכנס ללחץ אדע מה לעשות", "אין טעם לצאת מכלים, זה רק גורם להסלמה במצב".
3. **הבניה קוגניטיבית מחודשת-** ע"פ התפיסה הקוגניטיבית, המרכיב העיקרי של כל רגש הוא הקוגניציה בשילוב סימפטומים התנהגותיים ופיזיולוגיים. הבנייה קוגניטיבית מדברת על ארגון מחדש של מחשבות ע"י זיהוין, בחינתן, ואיתגורן (זאת משום שהמחשבות האוטומטיות נתפוסת כאמינות ובעלות עוצמה רבה על מצב הרוח). לאחר שהאדם יזהה את המחשבות וההיגדים השליליים המגבילים אותו- יבוא שלב העבודה על שינוי המחשבות וההיגדים הפנימיים והמרתם במחשבות והיגדים המאפשרים הסתגלות לסיטואציה. להבנייה הקוגנטיבית שלושה שלבים:
1. זיהוי מדויק של המחשבות הבלתי פונקציונליות
2. בחינת המחשבות באופן אובייקטיבי יותר
3. הערכה מחודשת של המחשבות- מציאת מחשבות חלופיות מבוססות בוחן מציאות.

ביטוי אפקטיבי – אסרטיבי

האדם האסרטיבי מצליח לזהות את רגשותיו ולבטאם בשני מישורים: ורבאלי ובלתי וורבאלי. הוא עושה זאת מבלי להרגיש אשמה/חרדה ומבלי לפגוע בזכויות האחר. על פי תפיסה זו, כדי להיות בקשר טוב עם הזולת על האדם להרגיש קודם כל בנוח עם עצמו. בנוסף, האדם האסרטיבי נוהג להשתמש ב"מסר אני" במקום ב"מסר אתה".

**מסר אני – מסר אתה**

קיימות דרכים שונות לקיים שיחה רצופה ודו סטרית. הפסיכולוג האמריקאי תומס גורדון פיתח גישה שעל פיה על האדם להשתמש במשפטים אשר בהם הוא עצמו נמצא במרכז ולא זולתו.

מסר אתה 🡨 צד אחד מאשים את האחר, מבקר אותו ומטיל עליו אחריות. צד אחד מייחס לצד האחר קווי אופי, נותן לו כותרת ומתייג אותו. צד אחד עושה הכללות לגבי עברו של הצד האחר (לדוגמא- אתה עצלן ואתה תמיד מאחר) . השימוש במסרי "אתה" מייצר אצל הנמען רגשות שליליים כגון- כעס, מרירות, עוינות, השפלה וכו'. כתוצאה מכך נסגרים ערוצי התקשורת – אין עם מי לדבר. מסר "אתה" אינו מאפשר הקשבה, הבנה, למידה, קבלת מידע ושינוי.

מסר אני 🡨 מתאר הרגשה בקשר להתנהגות מסוימת של הזולת. המסר מתרכז בנו- ולא באחר. הוא מדווח על הרגש בלי להאשים או לשפוט. "מסר אני" מהווה דרך תקשורת המביעה את מורת רוחנו אך גם מאפשרת לתקוף בעיות מורכבות. זאת משום ש"מסר אני" מאפשר כנות רבה יותר ומגע עם רגשות אמיתיים. "מסר אני" מצמצם ומכניס לפרופורציות את רגשות האשם והדחייה, הוא שומר על כבוד הזולת. למסר אני נוסחה פשוטה:
1. תיאור עובדתי של התנהגות האדם
2. תיאור מה התנהגות האדם גורמת לדובר להרגיש
3. מתן הסבר לרגש וגילוי הסיבות לרגשות שאינם ידועים לזולת
לדוגמא: "כאשר שפכת את המשקה על המעיל שלי הרגשתי אומלל כי לא אוכל להרשות לעצמי לקנות מעיל חדש. "