

גלגל הרגשות

כלי לזיהוי ודיוק רגשות

מה אני מרגיש עכשיו? לפעמים קשה לתת שם לרגש. הגלגל עוזר לזהות את הרגש המדויק.



מפת הרגשות המלאה

- שמחה** ● אושר, התלהבות, גאווה, תקווה, הקלה, אופטימיות, סיפוק, הנאה
- עצב** ● אכזבה, בדידות, געגוע, חוסר אונים, ייאוש, אבל, ריקנות, מלנכוליה
- כעס** ● תסכול, עצבנות, זעם, טינה, קנאה, עלבון, מרירות, חוסר סבלנות
- פחד** ● חרדה, דאגה, מתח, בהלה, אי ודאות, חשש, פאניקה, אימה
- בושה** ● אשמה, מבוכה, השפלה, חרטה, נחיתות, ביקורת עצמית, פגיעות, תחושת פגם
- הפתעה** ● הלם, בלבול, סקרנות, תדהמה, אי אמון, השתאות, תהייה
- גועל** ● דחייה, סלידה, בחילה, רתיעה, שאט נפש, זלזול, ריחוק

תרגול מהיר

עצרו רגע. נשמו נשימה עמוקה.

מה אני מרגיש עכשיו? _____

מה גרם לרגש הזה? _____

עוצמה _____ (1-10)

איך להשתמש בגלגל הרגשות?

מדריך קצר לזיהוי רגשות מדויק

למה זיהוי רגשות חשוב?

הרבה מאיתנו גדלו בלי ללמוד לזהות מה אנחנו מרגישים. אנחנו יודעים לומר טוב או לא טוב, אבל מתקשים להיות מדויקים יותר. מחקרים מראים שעצם הפעולה של קריאה לרגש בשמו מפחיתה את העוצמה שלו.

מתי להשתמש?

- בתחילת יום או סוף יום
- כשמרגישים משהו אבל לא בטוחים מה
- אחרי אירוע מטלטל
- לפני שיחה קשה
- בזמן כתיבה ביומן
- במפגש טיפולי

ארבעה שלבים לזיהוי רגש

- 1 עצרו – קחו נשימה. שימו לב שמהו קורה בפנים.
- 2 סרקו את הגוף – איפה מרגישים את זה? בטן? חזה? גרון?
- 3 בחרו רגש ראשי – הסתכלו על 7 הרגשות הראשיים בגלגל.
- 4 דייקו – עברו לרגשות המשניים. מצאו את המילה המדויקת.

אין רגש נכון או לא נכון. כל רגש הוא מידע חשוב על מה שקורה לנו בפנים.

כשאנחנו נותנים שם לרגש, אנחנו כבר לא שבויים בתוכו.