

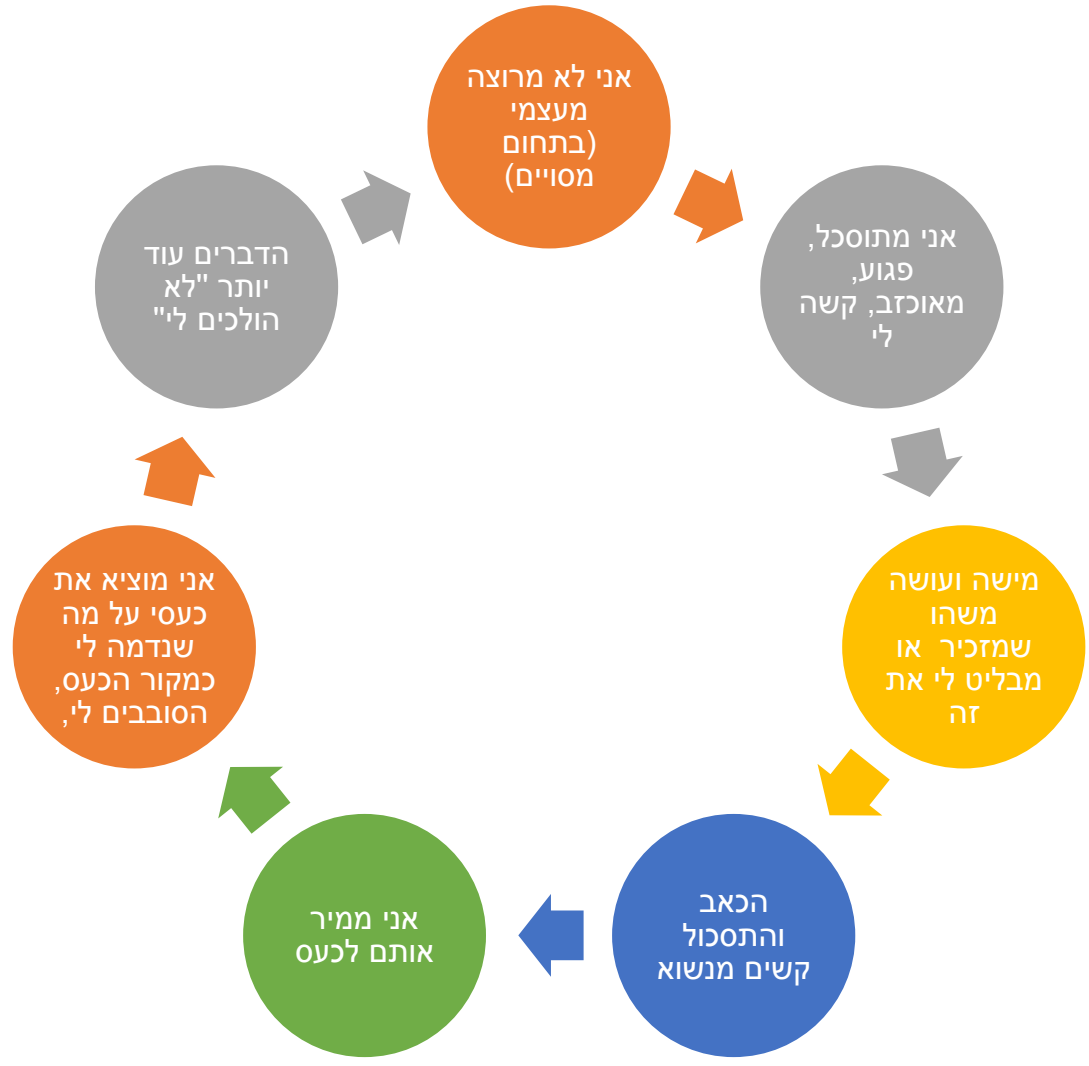
קשת הרגשות שבה אנו מתנסים מגוונת מאוד, והיא כוללת בין השאר: עצב, שמחה, אכזבה, געגוע, התאהבות, חרטה, מבוכה, אשמה, תסכול, כעס, סיפוק, גאווה ועוד.

המפגש יעסוק ברגש התסכול. חיי היום-יום מזמנים מצבים רבים שבהם מרגישים מתוסכלים. מטרת יחידה זו לפתח את המודעות למצבים הגורמים תסכול, לרגשות המעורבים בתסכול, להתנהגות המאפיינת אותנו בהתמודדות עם תסכול, ולפתח דרכים שונות שבאמצעותן ניתן לפעול כנגד התסכול, לנהל את הרגשות המציפים אותנו, ולהחזיר את השליטה על חיינו במצבי תסכול.

יש קשר מסוים בין תסכול לתוקפנות, שכן במקרים רבים התנהגות תוקפנית מציינת תסכול כלשהו ובאה בעקבותיו.



תסכול מתרחש כאשר משאלה, רצון, צורך או דחף אינם יכולים להתממש. תסכול מתרחש כאשר משאלה, רצון, צורך או דחף אינם יכולים להתממש. חשוב לזהות את המצבים הגורמים לנו להרגיש תסכול, להכירם ולנהל את הרגש חשוב לזהות את המצבים הגורמים לנו להרגיש תסכול, להכירם ולנהל את הרגש המציף אותנו על-ידי החלפת דיבור פנימי אחד בדיבור פנימי אחר, שיכול להפחית המציף אותנו על-ידי החלפת דיבור פנימי אחד בדיבור פנימי אחר, שיכול להפחית את עוצמת הרגש ולסייע בהתמודדות עמו



- נסו להיזכר באירוע שבו הרגשתם מתוסכלים...
- איזה רגש או אילו רגשות חשתם במצב הזה? מה עשיתם?...
- מתוך ההיכרות שלכם עם עצמכם, האם אתם חווים לעיתים רגש של תסכול? מה משותף לכל המצבים שבהם אתם חשים מתוסכלים?