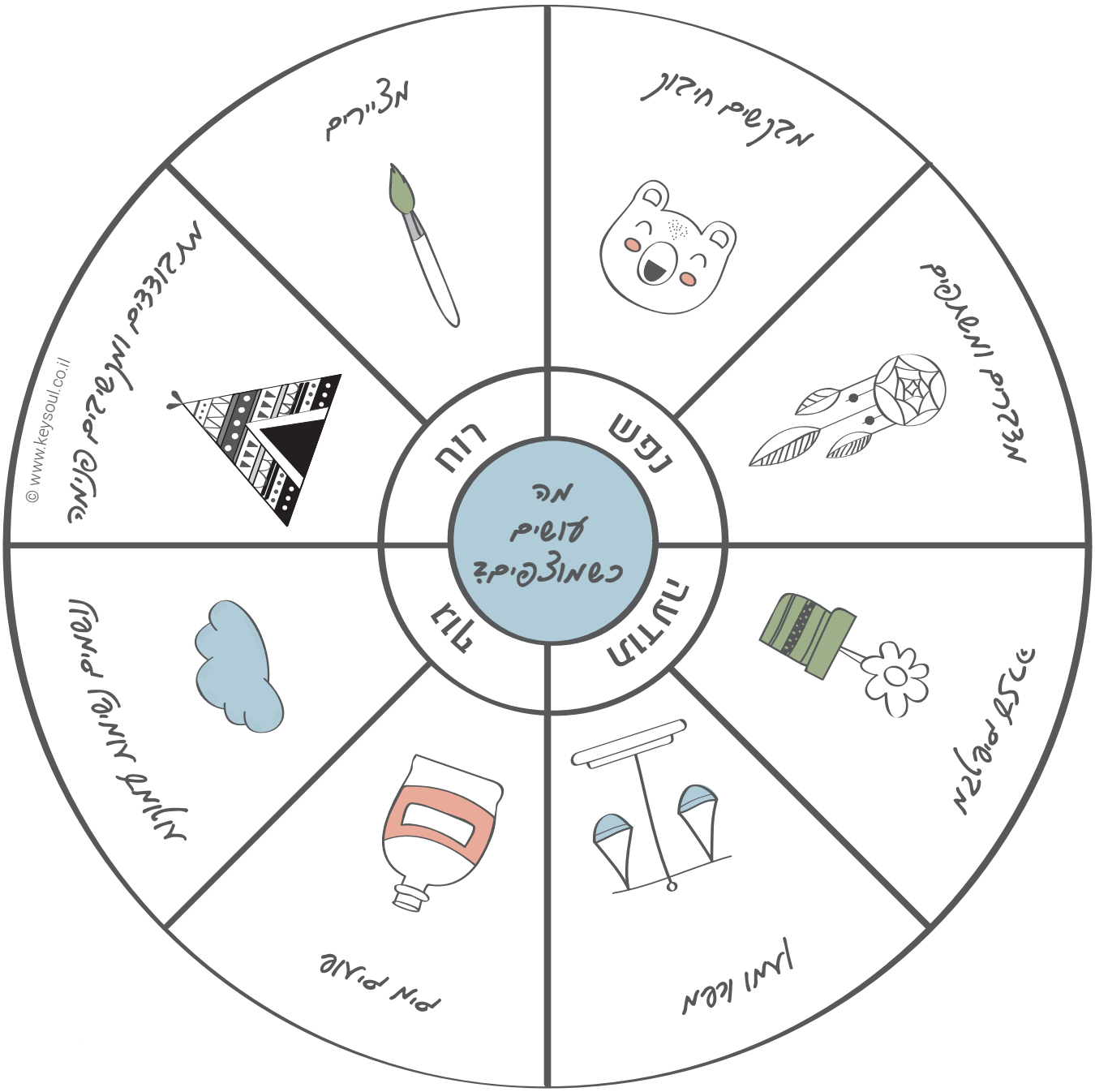
כשכעס עולה אנחנו מוצפים.
רובנו לא למדנו לשהות בהצפה רגשית ולכן כשכעס עולה אנחנו מנסים להיפטר מהאנרגיה הזו. הדרך שלנו "להיפטר" ממנה היא על ידי זה שאנחנו הודפים אותה (בדרך כלל על מישהו אחר). בין אם זה בצעקות, מכות, עלבונות או בנינו לבין עצמנו.
אבל ישנה דרך אחרת להכיל את ההצפה הזו והדרך הזו היא לשהות בה, לא להיבהל ממנה, להתקרב לעצמנו ולזהות מה נמצא מתחת לכעס, האם זהו פחד? עלבון? בדידות? עצבות?ישנן דרכים שונות לתת מקום להצפה, חלקן עוברות דרך הקשבה הקשבה לגוף, חלקן דרך הקשבה לנפש, לרוח או דרך ביטוי של התודעה.

את גלגל פתרון הבעיות יצרתי כמתנה ממפתח Soul במטרה להציע פעולות שונות שיעזרו לילדכם להתקרב לעצמם בשעת כעס.
ניתן בזמן אמת להציע הצעות מתוך הגלגל, או בשעת רוגע להציג בפני הילד את הגלגל ולשאול מה הוא חושב שיוכל לעזור לו בפעם הבאה שהוא יחווה כעס או הצפה של רגש אחר.