

"מרחב מוגן רגשי"

מתגובת לחץ לתפקוד במצב חירום

מצבי חירום מופיעים תמיד באופן מפתיע. זהו לבעם.
הם עשויים ליצור תחושת לחץ ודחק ולשבש את שגרת חיינו, אך בהחלט יש
מה לעשות על-מנת לעבור מתגובת לחץ לתפקוד במצב חירום !

יש לנו חוסן



מרכז "חוסן"
ע"ש דונלד ג'. כהן ואירווינג ג. האריס
מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



מרכז "חוסן"

ע"ש דונלד ג'. כהן ואירווינג ג. האריס
מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



כותבי התכנית:

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס;

פרופ' נתנאל לאור, מנהל מרכז "חוסן"
טלי ורסנו אייסמן, ס. מנהל מרכז "חוסן"
ד"ר דני חמיאל, מנהל מקצועי תכנית "חוסן חינוך"
ד"ר לאו וולמר, מנהל מחקר והערכה
מעין גוטגלד-דרור, מנהלת תכניות חינוכיות
חני וינרוט, מפתחת תכניות חינוך

העמותה לילדים בסיכון;

נילי אהרנסון, פסיכולוגית קלינית
יעל לויאל, עו"ס, מנחת הורים

עיצוב גרפי: סטודיו רות רודין
הוצאה לאור: יולי 2014, תמוז תשע"ד

להתמודד עם המצב

הורים יקרים,

אנו סמוכים ובטוחים שימים אלו מלווים מבחינתכם בדאגות ובחוסר ודאות.

הורות הינה מאתגרת בחיי היומיום, ובוודאי טומנת בחובה מאפיינים ייחודיים, ושלל קשיים אפשריים נוספים בעת חירום.

אנו מבקשים לצייד אתכם במספר כלים להתמודדות עם מצב החירום הנוכחי בהתאמה לצרכים השונים שיכולים להיות לילדיכם.

ילדים הם שונים זה מזה, כל ילד באשר הוא הינו עולם מלא של יכולות, אפשרויות וצרכים, לכן אין דרך או המלצה אחת שיתאימו לכולם. אתם ההורים מכירים את ילדיכם בצורה הטובה ביותר, אך אנו יכולים להוסיף ולחדד עבורכם מספר הנחיות ועקרונות לפעולה והתמודדות.



להרגיש "נורמאליים" במצב "לא נורמאלי" ולעבור לתפקוד

מצב בטחוני כמו זה שאנו חווים בימים אלה הוא לא מצב "נורמאלי", ולכן חשוב לתת לגיטימציה גם לתחושה של פחד ודאגה, וגם לתגובות שונות שלנו ושל ילדינו למצב. יחד עם זאת, חשוב להבין שהלגיטימציה הינה רק הצעד הראשון, אשר אמור לאפשר את הצעד הבא - המעבר לתפקוד.

זה "נורמאלי" להרגיש לחץ וקושי אשר לעיתים אף יכול להגיע כמעט עד כדי שיתוק, אך הקבלה של תחושה זאת, היא שאמורה לסייע לנו לא לעצור שם, אלא לעודד את עצמינו ואת ילדינו לעבור למצב של תפקוד. קבלת הקושי יד-ביד עם עידוד עצמי המכוון לפעולה, יאפשרו את המעבר מלחץ לתפקוד.

היו סבלניים כלפי תגובות והתנהגויות חריגות של הילד

הילדים חשים שינוי בסביבתם, וכן סביר כי הם חשים במידה מסוימת את המתח שקיים סביבם, גם אם אתם עושים ככל יכולתכם לשמור על רגיעה.

לכן, ייתכן ואף סביר כי ילדים יביעו את רגשותיהם או פחדיהם דרך התנהגויות שונות. לעתים נראה ילד שבעבר השתמש בהתנהגויות מסוימות והוא חוזר אליהן למרות שכבר הפסיק או נגמל מהן.

לעתים נראה יותר התנהגויות של סירוב לשתף פעולה: בכניסה למרחב המוגן, בהתלבשות, באכילה, בתפקודי היומיום.

מקומות אלו מהווים את המקום שבו ילד יכול "להגיד את שלו" ולנסות לייצר שליטה אל מול חוסר הוודאות.

בימים סוערים אלו, כדאי להתעמת עם הילדים פחות ולהיות יותר סובלניים. עם זאת, שימו לב שלא ליצור מצב שבו אתם מאפשרים לילדים יתר על המידה.

**ילדים זקוקים לגבולות ולסדר שיוכלו להישען עליהם,
ובלעדיהם יחוו חרדה ובלבול.**



הורים כמרכז העולם של הילדים

במצב הנוכחי, לילדים יש מודעות והבנה חלקיים בלבד לגבי המצב והאיום שבו אנו נמצאים. לרוב, אם ההורים משדרים רוגע ושליטה, הילדים יגיבו בתגובות מתונות יותר.

ילדים עשויים להיות רגישים במיוחד לשפת הגוף שלכם, לתנועות הגוף, להבעות הפנים, ולטונוס השרירים שלכם. לכן חשוב ביותר שאתם תשימו לב לתחושות והתגובות שלכם.

מומלץ לפנות מדי יום מספר דקות לתרגולי נשימות מרגיעים עבורכם, להקפיד על אכילה ושינה מסודרת כמה שניתן, לעשות פעילות גופנית ופעילויות הפגה נוספות. כדאי לשתף בן משפחה / חבר / קו ייעוץ טלפוני, ולשוחח על דאגותיכם, שלא בנוכחות הילד. גם אם נראה לכם שהילד אינו מבין, הוא חש ומבין בדרכו.

ככל שאתם תשמרו על מפלס רגשות מאוזן ורגוע יותר, זה יקרין גם על הילדים.

במצבי אזהרה נסו להיות ממוקדים ושקטים ככל האפשר. כדאי להימנע מהרמת קול.

כדאי להכיר לילדים את האזהרה, וניתן לחקות אותה או לנגן, ולומר שהיא מופיעה כדי ליידע אותנו שזה זמן ללכת למרחב המוגן והבטוח ולשחק בו משחק קבוע שהילד אוהב במיוחד ומתאים לתנאי המקום, "ואחר כך נחזור לחדר הרגיל שלנו". השתדלו שבחדר עצמו כבר יהיו מספר חפצים מתאימים - דפים וכלי יצירה, בועות סבון, בלונים, ספר אוהב, בובות, או כל דבר אחר.

תינוקות - בזמן אזהרה מומלץ לחבק אותם ולנסות להעביר תחושה של בטחון, בעזרת דיבור / שירה, שימוש בחיתולי בד או בובה אוהבה.



לפעמים זה מסוכן ולפעמים רק מפחיד

חשוב מאוד להבדיל בין מצב של **סכנה** - שבו יש לעשות פעולה של התמודדות או **עבודה חיצונית**, לבין מצב של פחד שבו צריך לעשות **עבודה פנימית** כמו נשימה או פעולת הרגעה אחרת.

לדוגמא - כשאר נשמעת אזעקה, מדובר במצב מסוכן, בו צריך לעשות פעולה חיצונית - להיכנס למרחב המוגן. לעומת זאת כאשר אנחנו כבר נמצאים במרחב המוגן, אין יותר סכנה, יש רק פחד. כדי להתמודד עם הפחד צריך לעשות עבודה פנימית ולעזור לעצמנו לחזור למצב מאוזן, למשל לנשום נשימות איטיות, לבצע תרגילי כיווץ והרפיה של השרירים, לזהות מחשבות לא מאוזנות ועוד... (בהמשך מופיעים הסברים מפורטים על מספר כלים שיכולים לסייע לנו לחזור לאיזון).

אמנם לא נעים לשמוע את האזעקה, אך יש לה תפקיד חשוב - היא שומרת עלינו בכך שהיא מכוונת אותנו להגיע למרחב המוגן, שם כבר אין סכנה, וגם אם עדיין נחוש פחד נוכל לנסות להתמודד איתו בכל מיני דרכים.

זכרו שלא צריך לנצח את הפחד, צריך להתמודד איתו, אמיץ הוא זה מי שמתמודד עם הפחד ולא מי שלא מפחד.

הסבירו לילדים את ההבדל בין סכנה
לפחד, ובעיקר את ההבדל באופן
ההתמודדות שלנו בין השניים:
סכנה - פעולה חיצונית שתגרום לנו
להיות במקום בלוח
פחד - פעולה פנימית שתסייע לנו
לחזור לאיזון



סדר יום לשמירה על הסדר בחיים

אין ספק כי האזעקות וההתנהלות הלא צפויה סביבן לא מאפשרות לצאת מהבית, ובכך מקשות על ההתנהלות הביתית. עם זאת, **נסו לקבוע סדר יום, אותו מומלץ לכתוב ולצייר יחד עם הילד.**

ניתן לשלב בכך גם בני משפחה נוספים.

העיקרון המוביל בכך הוא כי הילדים זקוקים לשמירה על רצף ועל סדר קבוע ככל האפשר. אפילו אם השעות אינן קבועות לגמרי, הסדר של הדברים חשוב - מקלחת מגיעה אחרי שעת משחק, ואחריה מגיעה ארוחת ערב וכו'.

מומלץ מאוד להמחיש את סדר היום לילדים, ניתן לצייר כרטיסיות ולתלות אותן בסלון ובמקלט/ממ"ד.

ניתן אף להכין פלקט מיוחד לרצף הפעולות שעושים בזמן אזעקה - מה שיכול להקנות היבט משחקי יותר ולא מאיים של פעילות משותפת שהופכת להיות מוכרת כאשר היא חוזרת על עצמה.



קצת פחות חדשות...

דיווחים חדשותיים מיועדים לעיניכם ולאוזניכם בלבד!

לא רק שטלוויזיה פתוחה כל היום בבית בעוצמה גבוהה אינה מותאמת ולא עוזרת לילדים, היא גם עלולה להזיק ומוסיפה לחץ ומתח עם ריבוי מראות וקולות של מצוקה. אפשרו לעצמכם להתעדכן דרך שמיעת חדשות דרך אוזניה, בקריאת חדשות במחשב, ושימרו על מינון נמוך של דיווחים חדשותיים שאליהם הילדים נחשפים.

כדאי לשמור בבית על אווירה שקטה, דבר שיקל על הילדים לשמור על ויסות ולמנוע הצפה.

עליהם לדעת שבימים אלו הגן סגור, ושאחר כך הגן ייפתח מחדש וכל הילדים והצוות יחזרו לגן. מומלץ להזכיר בבית את שמות אנשי הצוות והילדים, ואפשר גם להכין להם ביחד ציורים או יצירות.

עם זאת, יש לזכור שהילדים בכל מקרה חשופים למידע מסוים דרך שיחות של בני הבית. לכן גם על כך יש להקפיד במידת האפשר ולמנן את השיחות ואת אופן ניהולן.



מוסיקה נעימה, משחקים וכל מה שאוהבים...

ניתן להשתמש בבית באמצעים מרגיעים כגון מוסיקה רגועה ונעימה לזמנים מסוימים ולהיות רגילים לתגובות הילדים (לוודא שגם להם נעים).

מדי פעם ניתן להחליף ואף לעשות זאת עם הילדים. מומלץ לשים מוסיקה ללא מילים של מגינה ונעימות, שיש לה פוטנציאל יותר מרגיע. כמו כן, **כדאי להפוך את הבית ליותר נעים מבחינה משחקית, כדי שיהיה יותר קל לשהות בו ולקיים פעילויות.**

ניתן לעשות בבית פינת כריות, מזרון, שמיכה, ולשים בה גם אביזרים רכים כמו בדים ואף חומרי תחושה אחרים כמו ספוג, מברשת, כרית ליפה וכו' כדי הדמיון הטובה עליכם ועל פי העדפות הילד.

זה יכול להוות מקום שבו ניתן לשהות עם הילד ולשחק איתו תוך יצירת פעילות תחושתית נעימה.



היפכו את המרחב המוגן לחדר משחקים

לצערנו יש צורך להיכנס ולשהות במרחב המוגן, לכן כדאי להפוך אותו לידידותי יותר ומאיים פחות עבור הילד. **שימו שם מספר אביזרים ומשחקים שהוא אוהב, שבהם יוכל להתעניין, ושיעניקו לו תחושה בטוחה יותר.** אפשרו לו לבחור

ולקחת מה שהוא רוצה בגדר הסביר אל תוך החדר. ניתן וכדאי גם

לקשט את המקום - ניתן לערוך פעילות משותפת של ציור, יצירה, הדבקה וכל דבר שמתאים לילדכם ולכם, ואז לתלות יחד את היצירות ואף להראות לבני המשפחה האחרים. זה יחזק את תחושת הביטחון של הילד בסביבתו.

מצב מתוח? כמה עצות לשינוי מצב הרוח

השהייה הממושכת בבית ללא אפשרות לצאת החוצה היא לא פשוטה לכולם. אפשר להיות יצירתיים ולעודד את הילד "להוציא אנרגיה" תוך שמירה על בטיחותו.

ילדים צעירים מאוד, לעיתים אינם מבינים מדוע לא ניתן לצאת מהבית, והם אינם רגילים לשהות זמן כה ממושך באותו המקום.

יש צורך למצוא דרכים להפעילם בתוך הבית לזמנים קצובים (20-10 דק') פעילויות משותפות המערבות קפיצות, גלגולים, וכל פעילות מוטורית עם כדור. לאחר זמן פעילות אינטנסיבית שכזה חשוב לעשות מעבר הדרגתי לפעילות מרגיעה, ניתן לעמעם אורות, להשקיט את הסביבה ולהוריד את הקצב בהדרגה.

(בהמשך תוכלו למצוא הנחיות מפורטות לתרגילי נשימה איטית והרפיית שרירים הדרגתית).

משחקים, ספרים, סרטים - רלוונטי במיוחד במצבים בהם אתם או ילדכם חשים הצפה של מחשבות ודאגות באופן מוגזם ומטריד.

מומלץ לעודד שימוש בהומור - מומלץ לשחק עם בני המשפחה את "תחרות הבדיחה המצחיקה" או "תחרות הפדיחה הגדולה..."



לחבק, לחבק ושוב לחבק

בזמן זה גם הילדים וגם אתם עשויים להזדקק ליותר מגע, ביטויי קרבה ואהבה. אפשרו זאת, תוך כך שאתם זוכרים שלכל אחד צורך שונה במגע. **חשוב מאוד ליזום ולעודד קרבה עם הילד, תוך מתן הכנה לכוונותיכם וכיבוד רצונותיו ורגשותיו.** אפשר לקיים עיסוי לאחר מקלחת, עיסוף במגבת, ציורים על הגב, חיבוקים, דגדוגים או כל קרבה הנעימה לילד על פי גילו ורצונותיו. היו ערים לצרכים שונים של הילד סביב סידורי השינה והיענו לבקשות מיוחדות גם אלו שבזמן שיגרה לא הייתם נענים להם.

לכל אחד יש תפקיד.

אנו מקווים בכל ליבנו שהמצב הנוכחי יסתיים במהרה. עם זאת, עלינו להתכונן לכך שהמצב יתמשך, ועלינו לחשוב במונחים של התארגנות, תכנון, וחלוקת משאבים נכונה. אין טעם לבזבז משאבים כמו הזמן ותשומת הלב שלכם. בהנחה שאתם נמצאים עם בני משפחה נוספים בבית, לרבות ילדים גדולים יותר- אפשרו לעצמכם לערוך חלוקת תפקידים ולדאוג לכך שלכל אחד מבני הבית יש חצי שעה פנויה ביום ל"שעת פנאי" ללא תפקיד פעיל.

כמו-כן, מומלץ מאוד - **לתת לכל ילד תפקיד**, לדוגמה - הכנסת חיית המחמד למרחב המוגן, הכנסת המכשיר הנייד של ההורים למרחב המוגן, העברת הפעלה לכל בני הבית בזמן השהייה במרחב המוגן. **תפקיד מייצר חוויה של שליטה גם מול מציאות שיש בה שליטה מאוד מוגבלת, ועל-כן ולכן הוא חשוב ביותר.**



תנו מקום לרגש

מומלץ להציע לילדים לשתף אתכם במחשבות וברגשות שלהם, ולהרגיש בנוח לשאול שאלות שמכריזות אותם.

כאשר אתם או ילדכם חושבים מחשבות קיצוניות, במקום להתייחס אליהן כאל עובדות, נסו להתייחס אליהן כאל הרגשות עכשוויות, ובמקום לשקוע בהן, חשבו מה יגרום להם להרגיש טוב יותר - פעולות שונות שמתאים לעשותן באותו רגע יוכלו לעזור במקרים רבים. (בהמשך יופיע הסבר מפורט כיצד ניתן לעשות זאת ב-"מודל ארבעת הצעדים"). כאשר ילדכם יאמר למשל - "מצב החירום לא יסתיים לעולם" - שקפו לו שזה מה שהוא מרגיש כרגע, וזאת באמת הרגשה לא טובה, ואפשרו לו לעבור ולהתמקד בפעילות תואמת שהוא יכול למצוא בה עכשיו עניין. אל תנסו לשכנע אותו שהוא טועה.





הורים יקרים,

אתם אמורים לשמש כמודל עבור ילדכם, אך אינכם אמורים להיות חסינים לגמרי.

מותר ורצוי לשתף את הילדים בכך שגם אתם חוששים, אך אתם מתמודדים עם הדאגות, בדיוק כפי שגם הם יכולים להתמודד אתן. גם אתם זקוקים מידי פעם לרענון. שמרו על הכוחות שלכם במידת האפשר.

זכרו שילדכם רואים את העולם דרככם ולכן יש משמעות גדולה להתנהגות שלכם.

העריכו את עצמכם על כך שאתם מתפקדים ועומדים בעומס בימים לא פשוטים אלה, וכך גם בני משפחותיכם.

היו סלחניים כלפי עצמכם במקומות שבהם הגבתם באופן אנושי.

גם אם תוכלו להיעזר בחלק מההנחיות ולשלבן בתוך חיי הבית שלכם, אנו מקווים ומאמינים שיהיה בכך בכדי להקל עליכם מעט.

להלן הסבר על מספר כלים וטכניקות שניתן להפעיל עם הילדים, במהלך היום במקרים רלוונטיים, ובזמן שהייה במרחב המוגן.

כיווץ והרפיית שרירים הדרגתית



כשאנו נמצאים במתח ורוצים להרגיע את עצמינו ולאזן את הגוף, אחת הדרכים לעשות זאת הינה לכווץ ולהרפות את כל השרירים בגוף. גם אם אנחנו לא בהכרח מרגישים שהגוף והשרירים שלנו מתוחים, אחרי שנעשה את התרגיל נרגיש הרבה יותר משוחררים. כדי לא לשכוח אף קבוצת שרירים חשובה, נעבור שלב שלב לפי הסדר הבא.

מומלץ להדפיס את ההסבר, ולתרגל יחד עם בני משפחה וחברים

ניתן לעשות את התרגיל כמו שהוא מוצג כאן, בצורה משחקית ומשעשעת, אך אפשר גם פשוט לכווץ ולהרפות קבוצות שרירים שונות בגוף, כל קבוצת שרירים פעמיים. פעם אחת יותר בחוזקה ופעם שניה עם כיווץ או מתיחה פחות חזקים (למשל, כיווץ אגרופים, הרמת כתפיים, קימוט הפנים, כיווץ שרירי הבטן, דחיפת הגב התחתון לכיוון משענת הכסא, הרמת הרגליים ופרישת אצבעות הרגליים פנימה והחוצה).

מוכנים להתחיל? מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הישענו מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לזרועותיכם להיתלות בחופשיות. עכשיו עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. אם לא מתאים לכם לעצום את עיניכם, השאירו אותן פקוחות. תוכלו לעצום אותן מאוחר יותר כאשר תרגישו שאתם רוצים לעשות זאת. הנה אנחנו מתחילים.

דמיינו שיש בכל אחת מידכם חצי לימון. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידיכם ובזרועותיכם בזמן הסחיטה. כעת השמיטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים... קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי! רק קצת. טוב. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידכם...

כעת דמיינו שאתם **חתול שעיר ועצלן שרוצה להימתח**. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם. לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיכם. מתחו גבוה



יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נימתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.



יש לכם **מסטיק ענקי בפיכם**. קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת ליפול בחופשיות. בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי. אתם לועסים היטב את המסטיק הזה ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם במסטיק.

נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את המסטיק. תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר.

הנה מגיע **זבוב מטריד**. הוא נחת על אפכם. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידים. יופי, קמטו את אפכם. עשו באפכם קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכם בחוזקה. שימו לב שכאשר אתם מכווצים את אפכם - הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכם. גם הם מתכווצים. כשאתם משחררים את אפכם, גם חלקי הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה. יופי! הברחתם אותו. עכשיו שחררו את אפכם. אופס, הנה הוא מגיע שוב. בדיוק באמצע אפכם. קמטו את אפכם שוב. גרשו אותו. קמטו את האף, אך הפעם קלות. אתם יודעים שמספיק קימוט קל כדי להבריא אותו. החזיקו כך את האף לזמן קצר. יופי, הוא עף. אתם יכולים לשחרר את פניכם. עכשיו אתם יכולים פשוט להירגע. תנו לפניכם להיות חלקות, ללא קמטים באף מקום. התחושה בפנים נעימה, חלקה ורגועה.



היי! הנה מגיע **תינוק פילון חמוד**. נראה שהוא לא שם לב לאן הוא הולך. הוא לא רואה אתכם שוכבים על הדשא והוא עומד לדרך על בטנכם. אל תזוזו. אין לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוננו אליו. הקשו את בטנכם למקרה שהוא ידרוך עליכם. כווצו את שרירי הבטן שלכם בחוזקה. החזיקו אותם. נראה שהוא פונה לכיוון השני! אתם יכולים להירגע עכשיו. תנו לשרירים שלכם להתרכך. הניחו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר.

אופס, הוא מגיע שוב. התכוננו. כווצו את בטנכם. בחוזקה. אם הפילון ידרוך עליכם כשבטנכם נוקשה, זה לא יכאב. הפכו את בטנכם לסלע. יופי, הוא מתרחק שוב. אתם יכולים להירגע עכשיו. הוא נעלם לתמיד. אתם יכולים להירגע לגמרי. אתם מוגנים. הכול בסדר, ואתם יכולים להרגיש טוב ורגוע. שימו לב להבדל בין בטן מכווצת לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצים להרגיש - טוב, משוחרר ורגוע.



עכשיו דמיינו שאתם צומדים **יחפים בשלולית בוץ גדולה**. דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסו להגיע עם רגליכם לתחתית שלולית הבוץ. השתמשו בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה, הפרידו את בהונותיכם, הרגישו את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוץ. שחררו את רגליכם. תנו לבהונותיכם להיות משוחררות והרגישו כמה טוב להיות משוחרר. חזרו לתוך שלולית הבוץ. שכשכו את בהונותיכם. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם מטה. דחפו את כפות רגליכם. חזק. טוב. כעת צאו החוצה. שחררו את כפות רגליכם, את רגליכם, את בהונותיכם. זו הרגשה כה טובה להיות משוחרר. שום מתח. אתם חשים חמימות ונעימות.

הניחו לעצמכם להישאר רגועים לזמן מה. כעת אתם יכולים לשים יד אחת על בטנכם ולנשום כמה נשימות איטיות. הניחו את גופכם למשך כדקה.

תנו לגופכם להיות רפוי והרגישו שכל השרירים משוחררים. בעוד זמן קצר אבקש מכם לפקוח את העיניים וזה יהיה סופו של מפגש זה. כשאתם עוברים את היום, זכרו כמה טובה הייתה ההרגשה להיות משוחררים. לפעמים אתם צריכים להיות מתוחים יותר ממה שאתם באמת, לפני שתוכלו להירגע, כמו שעשינו בתרגילים היום. עכשיו, באיטיות רבה, פקחו את עיניכם ומתחו קצת את שריריכם. טוב מאוד. עשיתם עבודה טובה. אתם תהיו אלופים בלהירגע.

תרגלו את התרגילים האלה בכל יום כדי להיות רגועים יותר. כדאי להתאמן בלילה, אחרי שנכנסתם למיטה, האורות כבויים ואיש אינו מפריע לכם. זה יעזור לכם להיפטר מדאגותיכם ומהמתח בגופכם וכך יהיה לכם קל יותר להירדם. כשתלמדו את השיטה ותצלילו להירגע, תוכלו לעזור לעצמכם להירגע בבית הספר וגם במקומות אחרים. פשוט זכרו את הלימון, את הזבוב, את הפיל, את המסטיק או את שלולית הבוץ, ותוכלו לפעמים ישר להרפות. היום הוא יום טוב ואתם מוכנים להרגיש משוחררים מאוד.



חשבו על 3 דימויים נוספים, שבאמצעותם ניתן לתרגל כיווץ והרפיית שרירים:

(כגון: סחיטת לימון, חתול מתמתח, לעיסת מסטיק ענקי)

1. לשרירי הרגליים: _____

2. לשרירי הפנים: _____

3. לשרירי הבטן: _____

נשימות איליות



מהי נשימה איטית?

נשימה איטית מביאה את הגוף לאיזון. הנשימה האיטית אינה מתכון קסם לרגיעה. היא **מסייעת להורדת מתח ולחזרה לתפקוד טוב יותר במקרים של קושי**. כדי לנשום נשימה איטית יש להקפיד על ביצוע שלושת העקרונות הבאים: **שאיפה רגילה, נשיפה איטית, נשימה בקצב קבוע ונוח לנו**.

הנשימה צריכה להיות ללא מאמץ, אז אל תשאפו אוויר פנימה עמוק מדי! אל תרימו את הכתפיים ואת החזה בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה. הוציאו אוויר באיטיות בזמן שאתם מסננים את האוויר דרך שיניכם, טסס... בזמן שאתם עושים זאת הבטן שלכם שוקעת. הרפו את שרירי הבטן ותנו לאוויר לצאת. הכניסו אוויר ללא מאמץ. האוויר ימלא את הבטן שלכם שוב. עכשיו הוציאו אותו החוצה באיטיות, טסס... התמקדו בנשימה שלכם והמשיכו לנשום באותה דרך במשך זמן מה. אתם יכולים לדמיין שעליכם ליצור בועת בסון גדולה ככל האפשר.

שימו יד אחת על הבטן בזמן שאתם נושמים. שאפו אוויר בעדינות ללא מאמץ. אם לא תרימו את הכתפיים ואת החזה, תרגישו איך האוויר ממלא את בטנכם. כעת תנו לאוויר לצאת באיטיות דרך שיניכם... טסס... הרגישו כיצד הבטן שוקעת. שימו לב לתנועתיות של הבטן בזמן שאתם ממשיכים לנשום. בואו נעשה זאת במשך 2-3 דקות. אתם יכולים לעצום את עיניכם אם אתם מעדיפים. תיהנו ממצב הרגיעה החדש.

בדקו את עצמכם:

- האם הרגשת שהנשימה האיטית עזרה לך להרגיע את עצמך ואת גופך? _____
- האם הרגשת קושי מסוים? אם כן, מהו? _____
- באילו מצבים לדעתך הנשימות האיליות יכולות להיות לך לעזר? _____

לחשוב נכון בארבעה צעדים

כאשר ההרגשה שלנו משתנה לרעה, זה בדרך כלל אומר שעברה לנו מחשבה לא טובה בראש.

בימים אלו בהחלט יכולות לחלוף בראשנו מחשבות לא טובות במחשבות הללו מומלץ "לטפל" באמצעות שיטה קלה ויעילה - מודל ארבעת הצעדים.

צעדים לאיזון מחשבות מכשילות



1. זיהוי המחשבה!
2. הצבת סימן שאלה??
3. ניסוח משפט מאוזן יותר
4. הוספת פעולה שתגרום לי להרגיש טוב יותר

צעד 1 - זיהוי המחשבה שצצה בראש

המחשבות האלה מופיעות בדרך כלל כמו עובדה חדשה שקפצה לראשנו ללא שליטה.

צעד 2 - שמים סימן שאלה אחרי האמירה הזו. בודקים האם המחשבה באמת נכונה כמו עובדה. האם היא באמת נכונה כל כך תמיד?

צעד 3 - מנסחים את המשפט מחדש ומכוונים לפעולה בדרך נכונה יותר המתייחסת למה שאתם מרגישים עכשיו בהווה ולא למציאות בכלל (זו לא עובדה אמיתית במציאות אלא הרגשה או מחשבה שנראית לנו נכונה עכשיו).

צעד 4 - חשבו איזו פעולה אתם יכולים לעשות כדי להרגיש טוב יותר.



דוגמא - איך זה בדיוק עובד:

1. **זיהוי המחשבה** - המצב הזה לא ייגמר אף פעם!

2. **סימן שאלה?** המצב הזה לא ייגמר אף פעם?

3. **ניסוח מחדש והכוונה לפעולה** - אני מפחד כרגע שהמצב הזה לא ייגמר אף פעם.

4. **פעולה שתעזור לי להרגיש טוב יותר** - לא אתן למחשבה הזאת לקבוע לי עכשיו את מצב הרוח. אני יודע שאני מוגן כרגע, ולמרות שאני דואג אחזור לעשות דברים שאני אוהב כמו לשחק במחשב ולראות טלוויזיה.

בואו נתרגל את המודל:

עכשיו, אחרי שלמדנו איך מפעילים את השיטה, בואו ננסה לתרגל אותה בהתאם למחשבות שמתרוצצות לנו בראש בימים האחרונים.



1. איזו מחשבה מכשילה עוברת בראשך וגורמת לך להרגיש לא טוב?

2. נסחתי את המחשבה עם סימן שאלה -

3. נסחתי את המשפט כהרגשה עכשווית ולא כעובדה -

4. הוספתי/י הכוונה לפעולה- מה את/ה יכול/ה לעשות כדי להרגיש אחרת?

זכרו: המחשבות המכשילות משקפות רק את ההרגשה שלנו כרגע, ואינן נכונות בהכרח. חשוב שננסה אותן בראשנו מחדש, לא ניתן להן להפעיל אותנו, ונניע את עצמנו לפעולה.

עש"ן ד"ק



בימים אלו, כאשר השגרה שלנו מופרת על-ידי אזעקות ונפילות טילים, ייתכן שנרגיש הצפה של רגשות חזקים כגון: פחד, כעס, דאגה, עצב. כדי להתמודד עם הצפת הרגשות, יש צורך לעצור ורק אז נוכל לפעול באופן שקול ונכון.

איך נעשה זאת?!

נפעל לפי השלבים הבאים, אותם נזכור על ידי צירוף המילים - עש"ן ד"ק

שלבי עש"ן ד"ק:

ע - עצור אני לוקח פסק זמן. אני שם מעצור למחשבותי העכשוויות ונותנת לעצמי פקודה: "עצור".

ש - אני מעביר את המיקוד לגוף ולשרירים. אני מכווץ את אגרופי בזמן שאני לוקח נשימה אחת **עמוקה ואיטית**, ואז אני משחררת את שרירי אגרופי בזמן שאני מוציאה באיטיות את האוויר החוצה. טטטט... (אם זה מתאים למצב, אשים אחת מידיי על הבטן).

נ - אני לוקח נשימה אחת עמוקה ואחריה עוד נשימה איטית אחת או אפילו שתיים.

ד - אני משתמש בדיבור פנימי מרגיע. אני מדבר דיבור פנימי ואומר לעצמי משפט מפתח כמו - "כאשר אני בתוך המרחב מוגן, אני בטוח". או "אני יכול להתמודד עם זה".

ק - עכשיו אני יכול לנוע קדימה ולהתמודד טוב יותר עם המצב, או להניח לכך ולחזור ולנסות להתמודד עם זה בהמשך



ספרו על אירוע בו נדרשתם להפעיל את עש"ן ד"ק

ספרו בקצרה איך הרגשתם, וכיצד "עש"ן ד"ק" סייע לכם



אודות מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס הינו מרכז מקצועי העוסק בייזום, פיתוח, ייעוץ, הכשרה, מחקר וחיזוי בתחום היערכות ופיתוח חוסן אישי, משפחתי, קהילתי וארגוני. כמו כן, המרכז משמש בית ספר להדרכה בתחומים האמורים.

תוכניות המרכז מבוססות על עקרונות הערבות ההדדית, האחריות אישית והאחווה אנושית.

למרכז "חוסן" ניסיון ביזום, פיתוח ויישום פרויקטים ברמה הלאומית:

בין השנים 2010 עד 2013, פיילוט "חוסן העיר" ב-18 רשויות (2 מיליון תושבים, תקציב של כ-20 מיליון ש"ח) לפיתוח ויישום מודל לאומי למוכנות וחוסן מערכות וקהילות בתחום חינוך, אוכלוסיה, בריאות/בריאות נפש ומידע (עבור המשרד להגנת העורף, בשיתוף משרדי הממשלה, תשתיות לאומיות, קופות ובתי חולים).

מתחילת שנת 2013, ומתוכנן לשנתיים הבאות, פיילוט לפיתוח ויישום מודל "משחיקה לחוסן בעבודה", במסגרת קרן "מעגלים" למען בעלי מקצועות שוחקים (ע.ר.). הקרן נוסדה על ידי איגוד התעשיינים, הסתדרות העובדים ומשרד הכלכלה (התמ"ת), ועל פי מטרותיה מתרכזת רק במקצועות שוחקים פיזית. מרכז חוסן מעביר עשרות סדנאות במפעלים ובמוסדות ברחבי הארץ.

מאמרים ומחקרים של צוותי מרכז "חוסן" ושותפיו, המבוססים על המודלים שנבנו לאורך השנים, הופיעו וקיבלו תהודה בכתבי עת מובילים בעולם והתקבלו כמודל שהוכר על-ידי הקהילה המקצועית והפילנתרופית הבינלאומית בתחום (לדוגמא, קרן ון-ליר וקרן רוקפלר).

מרכז "חוסן"

ע"ש דונלד ג'. כהן ואירווינג ג. האריס
מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



רחוב אשרמן יוסף 18 א', תל אביב 581171

טל: 03-5331337 | פקס: 03-5331331

מייל: hosen@hosencenter.org.il