



מרכז "חוסן"

להתערבות בטראומה ואסון המוני
ע"ש כהן-האריס
מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



מדינת ישראל

משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי ייעוצי

המתיחות הביטחונית בדרום, נובמבר 2012

"חוסן, זמן אמת"

לילדי בית הספר היסודי

כותבי התכנית:

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס –
פרופ' נתנאל לאור, ד"ר דני חמיאל, לאו וולמר,
טלי ורסנו אייסמן, מעיין גוטגלד דרור, חני וינרוט

שלוש חברים שלי... זה אני אדם!

מה שלומכם?!

אני מרגיש קצת יותר טוב, למרות המצב המלחיץ והמצבן שאני וכל המשפחה

שלי מתמודדים איתו בימים האחרונים...

למה יותר טוב אתם שואלים?

בגלל שנוצה המורה שלי שלחה לנו דרך אתר האינטרנט של הכיתה, כל מיני

פעילויות שהזכירו לי את כלי החוסן שלמדנו בכיתה...

זה אולי יישמע לכם מצחיק אבל אלו הם בדיוק אותם כלים שצרכו לי

להתמודד עם דברים מלחיצים ביום-יום, כמו ציון לא טוב שקיבלתי במבחן,

והפעם היא שמש כעסתי על דנה בת-הדודה שלי.

אחרי שהייתי ממש חרוץ וצפיתי את כל הפעילויות שלב אחרי שלב, הרגשתי שזה

מאוד עוזר לי.

זה לא שהמצב השתנה, עדיין נשמעות אנצקות, ואני נבהל בגלל פעם שאני שומע

אותן, אבל עכשיו אני מצליח להרגיש את עצמי ויודע מה לעשות כדי להתמודד

יותר טוב עם המצב.

מקווה שהפעילויות והתרגילים יעזרו גם לכם.

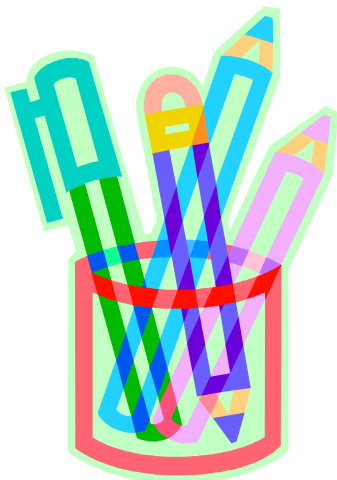
נ.ב.

חלק מהפעילויות מיועדות לצבירה משותפת עם ההורים.

לאת הזדמנות מצולפת, ללמד אותם מהניסיון שלכם.

בהצלחה,

אדם.



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.**

מומלץ להדפיס את ההסבר, ולתרגל יחד עם בני משפחה וחברים

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...



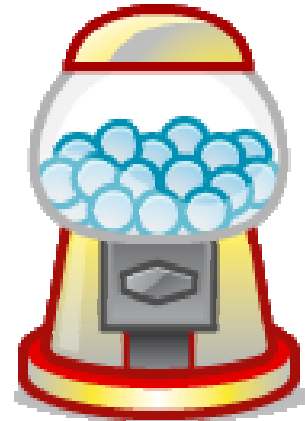
כעת דמיינו שאתם **חתול שעיר ועצלן שרוצה להימתח**. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם. לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיכם. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נימתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. יופי. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.



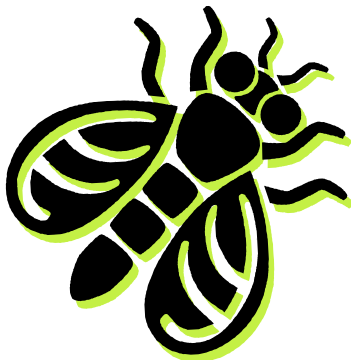
יש לכם **מסטיק ענקי בפיכם**. קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק!
תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם
להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת ליפול
בחופשיות.

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.

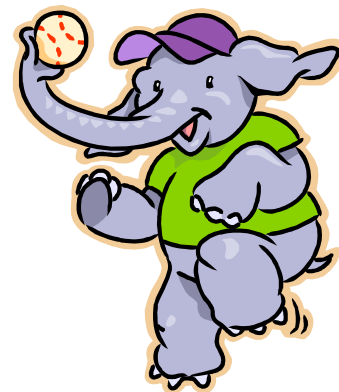


הנה מגיע **זבוב מטריד**. הוא נחת על אפכם. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידיכם. יופי, קמטו את אפכם
עשו באפכם קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכם בחוזקה. שימו לב שכאשר אתם מכווצים את אפכם
- הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכם. גם הם מתכווצים. כשאתם משחררים את אפכם, גם חלק
הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה 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 להבריח 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 לדרוך על בטנכם. אל תזוזו. אי
לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוונו אליו. הקשו את בטנכם למקרה שהוא
ידרוך עליכם. כווצו את שרירי הבטן שלכם בחוזקה. החזיקו אותם. נראו
שהוא פונה לכיוון השני. אתם יכולים להירגע עכשיו. תנו לשרירים שלכם
להתרכך. הניחו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר.



אופס, הוא מגיע שוב. התכוונו. כווצו את בטנכם. בחוזקה. אם הפילון ידרון
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 מכווצו
לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצים להרגיש - טוב, משוחרר ורגוע.

עכשיו דמיינו שאתם עומדים **יחפים בשלולית בוץ גדולה**. דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסו להגיע ענ רגליכם לתחתית שלולית הבוץ. השתמשו בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה, הפרידו או בהונותיכם, הרגישו את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוץ. שחררו את רגליכם. תנ 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. ז 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 נשימו 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 בתרגילי 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 ק יותר להירדם. כשתלמדו את השיטה ותצליחו להירגע, תוכלו לעזור לעצמכם להירגע בבית הספר וגנ במקומות אחרים. פשוט זכרו את הלימון, את הזבוב, את הפיל, את המסטיק או את שלולית הבוץ, ותוכל 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: _____



לומדים חוסן יחד עם ההורים - נשימות איטיות

מהי נשימה איטית?

נשימה איטית מביאה את הגוף לאיזון. הנשימה האיטית אינה מתכוון 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.

ראיינו את ההורים:

- האם הרגשת שהנשימה האיטית עזרה לך להרגיע את עצמך ואת גופך?

- האם הרגשת קושי מסוים? אם כן, מהו?

- באילו מצבים לדעתך הנשימות האיטיות יכולות להיות לך לעזר?



מודל 4 הצעדים



**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

בואו ניזכר בארבעת השלבים:

שלב 1 – זיהוי המחשבה שצצה בראש

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

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

שלב 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).

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

דוגמא- איך זה בדיוק עובד:

1. זיהוי המחשבה – המצב הזה לא יימנע אף פעם!

2. סימן שאלה? המצב הזה לא יימנע אף פעם?

3. ניסוח מחדש והכוונה לפעולה - אני מפתח כראש המצב הזה לא יימנע אף פעם.

כדי להיות מוכן ובטוח אני פועל על-פי ההנחיות ומשתדל להרגיש את עצמי, ובתוק

תוכי אני יודע שהמצב הוא ככלי לא נכון, כי זה לא מה שקרה באירועים שקרו

בעבר.

בואו נתרגל את המודל:

עכשיו, אחרי שנזכרנו 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? כתוב/י אותה

2. נסח/י את המחשבה עם סימן שאלה

3. נסח/י את המשפט כהרגשה עכשווית ולא כעובדה, ועם הכוונה לפעולה - מה את/ה יכול/ה לעשות כדי להרגיש אחרת?



זכרו: המחשבות המכשילות משקפות רק את



ההרגשה שלנו כרגע, ואינן נכונות בהכרח.

חשוב שננסח אותן בראשנו מחדש, ונניע את עצמנו

לפעולה.



עשׂין 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 -
עשׂין ד״ק

שלבי עשׂין ד״ק:

- ע- עצור** אני לוקח פסק זמן. אני שם מעצור למחשבותיי העכשוויות ונותנת לעצמי פקודה: "עצור".
- ש- ש** אני מעביר את המיקוד לגוף ולשרירים. אני מכווץ את אגרופיי בזמן שאני לוקח נשימה אחת **עמוקו ואיטית**, ואז אני משחררת את שרירי אגרופיי בזמן שאני מוציאה באיטיות את האוויר החוצה. טססס.. (אם זה מתאים למצב, אשים אחת מידיי על הבטן).
- נ- נ** אני לוקח נשימה איטית אחת או אפילו שתיים.
- ד- ד** אני משתמש בדיבור פנימי מרגיע או בדימוי חיובי. אני מדבר **דיבור פנימי ואומר לעצמי משפט מפתו כמו-** "כאשר אני בתוך המרחב מוגן, אני בטוח". או "זה רק מצב זמני". בנוסף, אני נזכר בדימוי חיובי שי חוויה טובה שעברתי, וחווה אותה שוב בדמיוני במשך כמה שניות.
- ק- ק** עכשיו אני יכול לנוע קדימה ולהתמודד טוב יותר עם המצב, או להניח לכך ולחזור ולנסות להתמודד ענ זה בהמשך.

ספרו על אירוע בו נדרשתם להפעיל את עשׂין ד״ק

ספרו בקצרה איך הרגשתם, וכיצד ״עשׂין ד״ק״ סייע לכם

