

# "גלים של חוסן"

מתגובת לחץ לתפקוד



מרכז "חוסן"

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



## מרכז "חוסן"

ע"ש דונלד ג' כהן ואירווינג ב' 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

ד"ר הילית פריטש, מרכז "חוסן"

### העמותה לילדים בסיכון;

נילי אהרונסון, פסיכולוגית קלינית

יעל לויאל, עו"ס, מנחת הורים

עיצוב גרפי: סטודיו רות רודין

הוצאה לאור: אוקטובר 2015, חשוון תשע"ז

# להתמודד עם המצב

## הורים יקרים,

ימים אלו מלווים בדאגות ובחוסר ודאות.

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

אנו מבקשים לצייד אתכם במספר כלים להתמודדות עם המצב הבטחוני 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 אינו 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 עצמנו ואת ילדינו לעבור למצב של תפקוד. קבלת הקושי לצד עם עידוד עצמי המכוון לפעולה, יאפשרו את המעבר מלחץ לתפקוד.

## השתדלו להיות סבלניים כלפי תגובות והתנהגויות חריגות של הילד

הילדים חשים שינוי בסביבתם ובמתח הקיים, גם אם אתם עושים ככל יכולתכם לשמור על רגיעה. כמו-כן הם עשויים להביע את רגשותיהם בהתנהגויות שונות.

ילדים שהתפתחו מעבר להתנהגות ילדית מסוימת, לעיתים, במצב לחץ, יחזרו אליה למרות שכבר נגמלו ממנה.

**זכרו! ילדים זקוקים לגבולות ולסדר שיוכלו להישען עליהם,  
ובלעדיהם עלולים לחוות 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, ולמתח השרירים שלכם.** לכן חשוב ביותר שאתם תשימו לב לתחושות והתגובות שלכם.

במידת הצורך תרגלו במהלך היום תרגילי נשימות מרגיעים (הסבר מפורט בהמשך החוברת). אם אתם מודאגים, אל תהססו לשתף אחרים בדאגותיכם ובמידת הצורך פנו גם לקווי יעוץ של אנשי מקצוע.

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

בזמנים בהם אתם חשים בעצמכם חוסר בטחון נסו קודם כל להשתמש בדרכים המתוארות כאן כדי לייצר תחושת רוגע סבירה. כך תוכלו להעביר לילדים תחושה של מוגנות ובטחון. תוכלו לעשות זאת גם בדיבור, משחק וחיבוק.



# לפעמים זה מסוכן ולפעמים רק מפחיד

חשוב מאוד להבדיל בין מצב של **סכנה** - שבו יש לעשות פעולה של התמודדות או **עבודה חיצונית**, לבין מצב שיש בו **רק פחד** אך אין בו סכנה, וכדי להתמודד איתו עלינו לעשות **עבודה פנימית**.

לדוגמא - בזמנים אלה נוצר טשטוש וחוסר ודאות לגבי מידת הדריכות הנדרשת מאיתנו. האבחנה בין מצב 'מסוכן' ובין מצב שהוא 'רק מפחיד', אינה חד משמעית ותלויה במידה רבה בתחושת הביטחון של כל אחד. במקרה כזה, כדאי שכל אחד יציב לעצמו את "גבולות הגזרה" תוך כדי שמירה על אמצעי הזהירות. כדאי לעשות זאת מראש תוך שיחה והתייעצות עם אדם נוסף ובניסיון לשמור ככל הניתן על שגרת היום יום. בעקבות פעולות אלה, נוכל לפנות להתמודדות עם הפחד ולעזור לעצמנו לחזור למצב מאוזן: 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).

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

הסבירו לילדים את ההבדל בין סכנה  
לפחד, ובעיקר את ההבדל באופן  
ההתמודדות שלנו בין השניים:  
**'סכנה'** - נדרשת פעולת חיצונית  
כדי להתמודד עם הסכנה.  
**'רק פחד'** - נדרשת פעולה פנימית  
שתסייע לנו לחזור לאיזון.



## קצת פחות חדשות...

טלוויזיה הפתוחה כל היום בבית בעוצמה גבוהה אינה מותאמת ולא עוזרת לילדים, והיא גם עלולה להזיק ולהוסיף לחץ ומתח עם ריבוי מראות וקולות של מצוקה. אפשרו לעצמכם להתעדכן באמצעות 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.**

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.



# לשמור על השגרה ולחבק קצת יותר

חשוב לשמור על השגרה בהתאם ל”גבולות הגזרה” ואמצעי הזהירות החדשים שהגדרנו לעצמנו. העיקרון המוביל הוא כי הילדים זקוקים לשמירה על רצף ועל סדר קבוע ככל האפשר.

בזמן זה גם הילדים וגם אתם עשויים להזדקק ליותר מגע, כביטוי 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 להציע עיסוי לאחר מקלחת, ציורים על הגב, חיבוקים, דגדוגים או כל קרבה הנעימה לילד על פי גילו ורצונותיו. היו ערים לצרכים משתנים של הילד סביב סידורי השינה, והיענו לבקשות מיוחדות גם כאלו שבזמן שיגרה לא הייתם נענים להם.





## תנו מקום לרגש

אפשרו לילדים לשתף אתכם במחשבות וברגשות שלהם,  
ואפשרו להם להרגיש בנוח לשאול שאלות שמטרידות 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 לכם להרגיש טוב יותר - פעולות שונות שמתאים לעשותן באותו רגע ויכלו לעזור במקרים רבים. (בהמשך יופיע הסבר מפורט כיצד ניתן לעשות זאת ב-”מודל ארבעת הצעדים”). כאשר ילדכם יאמר למשל - ”המצב הזה 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,

בזמן לחץ, אתם נדרשים לשמש מודל. 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 איתן. גם אתם זקוקים מידי פעם לרענון. שמרו על הכוחות שלכם במידת האפשר.

זכרו שילדיכם 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 מההמלצות ולשלבן בחיי הבית שלכם, אנו מקווים ומאמינים שיהיה בכך בכדי להקל עליכם מעט.

**להלן הסבר על מספר כלים וטכניקות שניתן להפעיל עם הילדים.**

# כיווץ והרפיית שרירים הדרגתית



כשאנו נמצאים במתח ורוצים להרגיע את עצמנו 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 מידיכם 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 מידיכם...



כעת דמיינו שאתם **חתול שציר ועצלן שרוצה להימתח**. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם. לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיים. 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 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 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 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. 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 עומדים **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 ההרגשה 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 ותצליחו 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 איטיות

## 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, טסט... 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, טסט... 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... טסט... 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 האיטיות 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 ”לפלו” 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** בדרך המתייחסת למה שאתם חושבים/מרגישים עכשיו בהווה ולא למציאות בכלל ומביעים אמפטיה למצב.

**צעד 4 - לא נותנים למחשבה/הרגשה לנהל אותנו** וחושבים איזו פעולה ניתן 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 המשפט כרגש או מחשבה עכשווים והבעת אמפטיה למצב** - אני מפחד כרגע שהמצב הזה לא ייגמר אף פעם וזאת הרגשה מאוד קשה.

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/מחשבה עכשווים ולא כעובדה ובטאמי אמפטיה -

\_\_\_\_\_

4. הוספתי הכוונה לפעולה - מה אתה יכולה לעשות כדי שהרגש/ המחשבה לא ינהלו אותך

\_\_\_\_\_

**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, 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 למחשבותיי 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. סוּסוּ... (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 - "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, מיסודה של "העמותה לילדים בסיכון" שהוקם בשנת 2001. המרכז עוסק בפיתוח תוכניות לייעוץ והכשרה בתחום שיפור החוסן האישי והקהילתי. המרכז פיתח ומפעיל תוכניות מניעה להתמודדות מול מצבי לחץ בחיי היום יום וכן במצבי חירום. מרכז "חוסן" פעל לאורך השנים באירועי חרום רבים בארץ ובחו"ל ומפעיל תוכניות מגוונות במסגרות שלטוניות, חינוכיות, קהילתיות ובמוסדות וארגונים שונים. מאמרים ומחקרים רבים של צוותי מרכז "חוסן" ושותפיו, המבוססים על המודלים שפותחו ביוזמת המרכז לאורך השנים, קיבלו תהודה בכתבי העת מובילים בעולם וקיבלו הכרה על-ידי הקהילה המקצועית הבינלאומית.

עמותה לילדים בסיכון (ע.ר.)



**לתרומות:** עמותה לילדים בסיכון  
רחוב גוש עציון 13, גבעת שמואל 5403013  
טל: 03-5730130 | פקס: 03-5739642  
מייל: [shlomitw@childrenatrisk.org.il](mailto:shlomitw@childrenatrisk.org.il)

מרכז "חוסן"

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



רחוב אשרמן יוסף 18 א', תל אביב 6719958  
טל: 03-7339304 | פקס: 03-7339339  
מייל: [chosen@hosencenter.org.il](mailto:chosen@hosencenter.org.il)