



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שירות
פסיכולוגי-ייעוצי

יש לנו חוסן

(גם כשעדיין אין חיסון...)

"כלי חוסן" למשפחה להתמודדות יעילה עם בהלת הקורונה



© חוברת זו פותחה בשיתוף פעולה בין השירות
הפסיכולוגי-ייעוצי של משרד החינוך לבין
מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס

התמודדות עם נגיף הקורונה

בעקבות התפשטות מחלת הקורונה בארץ וברחבי העולם, אנו עדים לעלייה בחרדה הכללית בקרב הציבור הרחב.

חוברת זו נכתבה על-ידי צוות רב-מקצועי של מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס בשיתוף שפ"י, משרד החינוך, במטרה להנגיש כלים פסיכו-חינוכיים פשוטים, המבוססים על הגברת תחושת השליטה

ויכולת ההתמודדות עם מצב של אי-ודאות.

החוברת מיועדת לציבור הרחב, במיוחד לאלה הנדרשים לשהות בבידוד.

את עקרונות ההתמודדות תוכלו ללמוד מהתקציר בתחילת החוברת ובהמשך תמצאו התייחסות יותר מעמיקה ותרגולים מעשיים לשיפור ההתמודדות.

אנו מקווים, כי העקרונות והכלים המתוארים בחוברת זו יהיו לעזר ויסייעו בידי כל אחד ואחד מכם לשפר את יכולת ההתמודדות עם המצב הנוכחי.

בברכה,

צוות השירות הפסיכולוגי ייעוצי

וצוות מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס

מוזמנים להיכנס לאתרי האינטרנט שלנו:

השירות הפסיכולוגי ייעוצי- שפ"ינט

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס

וגם לעקוב אחר עמודי הבית שלנו בפייסבוק: 

עמוד הבית של השירות הפסיכולוגי ייעוצי בפייסבוק

עמוד הבית של מרכז חוסן ע"ש כהן-האריס בפייסבוק



נגיף הקורונה המתפשט הביא עימו בהלה רבה בעיקר כי יש אי-ודאות לגביו. רובנו מתקשים להתמודד עם מצב זה, בין היתר משום שמתעוררת תחושת סכנה, "איום" שיש להגיב אליו. אנו מנסים לפתור את תחושת חוסר הוודאות באחת משלוש הדרכים הבאות:

א. לשאת את תחושת חוסר הוודאות, להכיל אותה ובו בזמן לפעול מעשית כפי שניתן.

ב. לחשוב ולדאוג כל הזמן, על מנת לחפש ולמצא את הדרך הנכונה להרגיע את עצמנו וכדי למצא פתרונות מוצלחים ומוחלטים יותר.

ג. לנסות לשכוח את המצב ולהתנהל באופן המתאים לשגרה הקודמת ("לטמון את הראש בחול"). המלצתנו **לנקוט את הדרך הראשונה**, תוך מתן תשומת לב לכך שלפעמים, מבלי לשים לב, אנו פועלים בשתי הדרכים האחרות.

איך עושים זאת?

1. התמודדות בפועל:

- נקבל מידע אך ורק ממקורות מוסמכים, רשמיים ומהימנים.
 - נישמע להנחיות במלואן, תוך גילוי אחריות כלפינו וכלפי הסובבים אותנו. מהניסיון שנצבר עד כה בהתמודדות בעולם, עולה כי במדינות שמתנהלות נכון, בהן האזרחים מקפידים לשמור ולהתנהל בהתאם להנחיות, התחלואה פחות גבוהה ואינה ניתנת להכלה. אנו אמנם לא מורגלים בהתמודדות עם הנגיף החדש שנקרא קורונה, אך אנו כן מורגלים בהתמודדות עם וירוס השפעת, אשר פוקד אותנו בכל חורף ואנו מקפידים על נהלים שמגינים עלינו מהידבקות. מסתמן כי ישנם שני הבדלים בולטים בין וירוס השפעת המוכר, לבין נגיף הקורונה:
 - א.** בנגיף הקורונה ניתן להידבק גם מאדם שאין לו בהכרח תסמינים.
 - ב.** לנגיף הקורונה אין (עדיין) חיסון.
- לפיכך, סביב הקורונה הקפדה על נהלים חשובה במיוחד. מומלץ לחלוק עם הילדים מידע זה.
- נמשיך את מהלך חיינו, במידת האפשר, בלי להתמקד כל העת בנגיף הקורונה והתפשטותו.

2. הורים וילדים:

ככל שהורים, ישמרו (אפילו כלפי חוץ) על איזון רגשי ועל רגיעה, אלה יקרינו גם על הילדים. חשוב לשוחח עם הילדים ולתת הסבר על המצב בהתאם לגילם וליכולת הבנתם, מתוך התמקדות בשיתופם בנוהלי ההתמודדות יעילים. חשוב לצמצם חשיפת הילדים ל"חדשות". יחד עם זאת, חשוב לשתפם במידע ובנהלי התנהלות עדכניים.

3. בני המשפחה והשכנים המבוגרים:

א. בני המשפחה המבוגרים והקשישים חשופים ופגיעים יותר לנגיף הקורונה, ולכן רמת החרדה שלהם עלולה להיות גבוהה יותר. לעיתים אגב נמצא התנהגות הפוכה אצלם, של זלזול או אדישות "לי כבר לא יכול לקרות כלום" וגם לכך צריך להתייחס.

- ב. מומלץ לחשוב יחד איתם אילו צעדים נכון לנקוט כדי לצמצם את מרחב הפגיעות, וזאת באופן מותאם המאפשר גם תחושה של בחירה.
- ג. תקופה זו, הינה גם הזדמנות לפעול מתוך ערבות הדדית. ניתן ורצוי לחשוב גם על השכנים המבוגרים בשכונתכם, להתעניין בשלומם ולהציע סיוע במה שנדרש. נתינה היא חלק מהחוסן שלנו.
- באותה מידה, אל תהססו לבקש עזרה – אף בקשת עזרה מבטאת חוסן.

4. הרגעה פיזיולוגית של הגוף:

- כאשר אנו בסטרס ובחרדה, הגוף מכווץ ואנו שוכחים לנשום.
- מומלץ להיות בתנועה, גם אם נמצאים בבידוד. להניע את הגוף בקפיצות ומתיחות ותרגילי כיווץ והרפיית שרירים.
 - מומלץ לעשות תרגילי נשימה איטית אשר יוצרים איזון במתח הגוף, בין מערכת הגיוס לחירום לבין מערכת הרגיעה. בהמשך החוברת מופיעות הנחיות לתרגול נשימה איטית.



5. התמודדות עם מחשבות ודאגות:

- נשים לב למחשבות דאגניות המכשילות אותנו, במיוחד כאלה העולות בנו מעצמן והן בעלות אופן פסקני ומתריע ללא סיבה ("עם סימן קריאה" שהכרח בו הינו תולדת דאגתנו בלבד). את הפסקנות ההכרחית, רצוי להחליף בתמיהה, שמעלה אפשרויות חשיבה נוספות לקראת התמודדות יעילה יותר, שיכולה להוביל להתעניינות באפשרויות מציאותיות, חלופות למחשבותינו אנו. נטיל ספק ביחס לכל מחשבה קיצונית או מוחלטת, לדוגמא: "צפוי להיות כאן אסון!" - "בהכרח צפוי להיות כאן אסון?"
- ננסה לשים סימן קריאה רק על מה שאנו יודעים בוודאות. בכדי להשיג תחושה של שליטה.
- הרגעה עצמית, יצוב עמדה מאוזנת, יכולה לצמוח מניצן פנימי מתוך דיבור עם ואל עצמנו - "דיבור פנימי". נוכל לומר לעצמנו "זה זמני", "זה יחלוף", "כרגע הכול בסדר", "התמודדנו בעבר עם איומים גדולים מאלו".

התמודדות עם רגש מציף:

- המצב המתסכל עלול לעורר רגשות קשים כמו עצב, כעס (זעם), פחד וחרדה, בדידות והתנתקות וכן בעיות בתפקוד כמו קשיי שינה, ירידה בתיאבון, עצבנות, עוררות, אי-שקט, ביעותי לילה וכיו"ב.
- נשתף ברגשות שאנו מרגישים ונעודד את ילדנו לעשות כך. נתפלא אולי לגלות שאנו לא היחידים שמרגישים כך.
- מומלץ לאפשר לילדים לבטא רגשות גם דרך ציור, כתיבה או דרך יצירתית אחרת.
- במקרה של רגש לא נעים חזק המציף אותנו- לא ננסה לגרש אותו. לרגשות לא נעימים תפקיד להגן עלינו ולכן לא נכון ולא אפשרי סתם לגרש אותם. נאפשר להם מצד אחד להיות שם ומצד שני נתמקד בעשייה של הדברים החשובים לנו.
- מומלץ לנסות לבצע פעילויות שאוהבים על מנת להזמין רגשות חיוביים.



חוברת זו נותנת רקע לרעיון פיתוח ההתמודדות החסונה, מדגימה בפרוט מספר "כלי חוסן", ומזמינה אתכם לתרגל עם ילדיכם ושאר בני משפחותיכם.

התמודדות עם אי-ודאות

ייתכן מאוד, שבתקופה האחרונה אתם חווים עלייה משמעותית בדאגה ובחשש ביחס לבריאותכם ולבריאות הקרובים לכם, כמו כן, בתחושה כללית של אי-נוחות וחוסר ודאות. התנהלות יום-יומית בשגרה של אי-ודאות בתוך חוויה כללית של חוסר ודאות מתאפיינת אצל רבים מאיתנו במיקוד תשומת הלב והקשב במצב הלא מוכר ובניסיונות להרגיע את עצמנו, לחפש "פתרון" לבעיה. מכיוון שאין כרגע פתרונות המרגיעים אותנו באופן מוחלט, הניסיונות הללו עלולים לעורר רגשות כגון פחד וחשש לביטחון האיש, הפיזי והנפשי שלנו, אשר לעיתים יחוו בעוצמה גבוהה ובאופן חזרתי. כמו כן, מתעוררות שאלות כמו למשל:

- האם אני ומשפחתי בסכנה?
 - מה ניתן לעשות כדי להימנע מלחלות במחלה?
 - אם אני משתעל, האם זה כבר סימן לכך שנדבקתי?
 - האם בטוח להתנהל כרגיל ולהסתובב באופן חופשי?
 - למה זה קרה?
 - מתי זה יגיע לעיר שלי? למשפחה שלי?
- לעיתים בבסיס השאלות האלה מסתתרות מחשבות שליליות ישירות יותר, כגון: זה יגיע לעיר שלי, למשפחה שלי, ואני ומשפחתי עלולים להיות בסכנת חיים...

כפי שכבר ציינו, ניתן להתמודד עם תחושת חוסר הוודאות במספר דרכים. ניתן לעשות זאת באופן יעיל ומכיל, אך לצערנו ניתן לעשות זאת גם באופן שמפריע להתמודדות ומגביר את הדאגה. כאן נרחיב בעניין הדרך להתמודדות יעילה.

כיצד נתמודד עם אי-הוודאות?

- ראשית, ננסה להציב סימן קריאה על מה שאנו יודעים, ורק עליו! כך נוכל להגביר את חוויית השליטה, הן במציאות והן בהתנהלותנו האישית שעליה אין לנו שליטה מלאה בפועל, למשל:
- המחלה מדבקת מאדם לאדם!
 - תסמיני המחלה הם חום, שיעול, קוצר נשימה והצטננות!
 - ישנם אמצעים ברורים שאותם אפשר לנקוט על מנת למנוע הידבקות.

חשוב שהמידע וההנחיות להתנהלות במצב זה יתקבלו אך ורק ממקורות מידע רשמיים ומהימנים כגון משרד הבריאות ומשרד החינוך ואלה המוסמכים על ידיהם.

המידע והאינפורמציה הברורה והבדוקה הזאת אמורה להנחות אותנו להתנהג באופן אחראי כלפי עצמנו, משפחתנו וכלפי הציבור כולו.

יש לזכור, כי במצבי לחץ אנו נוטים להציב באופן אוטומטי סימני קריאה גם בהתייחס למחשבות ולדאגות שלנו הנוגעות למצב (סימני הקריאה "קופצים" מעצמם), וכתוצאה מכך אנו מקבלים את הרושם המוטעה שמדובר בעובדות.

- "צפוי להיות כאן אסון!"
- "אני בטוח אחלה במחלה הארורה!"
- "העולם הפך למקום מסוכן!"
- "החיים לעולם לא יחזרו למה שהיו בעבר!"

תפיסת מחשבות מכשילות אלו כעובדות מפריעה ומכשילה את האפשרות שלנו להרגיש וליישם את מסוגלותנו להתמודד עם המצב. חשוב מאוד, שנזהה את המחשבות והרגשות אלה, ונתמודד עמם באופן שעשוי לשנות את השפעתם עלינו ועל התנהגותנו.

בהמשך, יוצג כדוגמה כלי חוסן שיסייע בהתמודדות עם המחשבות המכשילות.

לעיתים, ממשיכות המחשבות והדאגות האמורות להתרוצץ בתודעה באופן חזרתי ומטריד. אין הן יכולות להוביל לפתרון יעיל של הבעיה, ולמרות זאת יש כאלה שיתקשו לוותר עליהן.

נוכל לסייע לעצמנו לצמצם את המיקוד בדאגות מטרידות אם נהיה מודעים להן ונזהה את המקרים שבהם אנו נמשכים ומתמקדים בהן, לא רק באופן אישי, אלא גם בשיחות עם אחרים ("שמעתי שמי שהיה במשחק הכדורגל נדבק, כי היה שם מישהו שחזר מאיטליה", "גם אני בטוח אדבק"). נדגיש, כי קשה לסלק מחשבות מסוג כזה, קל יותר להניח להן באמצעות התמקדות יזומה במשהו אחר שנוכל לעשות באותו רגע. כך גם נסיח דעתנו מהמחשבה המדאיגה ומהשיח בה.

גם "דיבור פנימי" יכול לסייע לנו. נוכל למשל לומר לעצמנו "זה זמני", "זה יחלוף", "כרגע הכול בסדר, יש דרך להתמודד על-פי נהלים ולהיזהר", "התמודדנו בעבר עם איומים גדולים מאלו".

הורים כמרכז העולם של הילדים

במצב הנוכחי לילדים יש ידיעה "ברורה" שאנו בתקופה שבה מאיימת עלינו מגיפה וכולנו חשופים לה באמצעות התקשורת. אבל עם כל זאת, ילדים מגיבים לרוב באופן חיובי, ואף נרגעים אם ההורים משדרים רוגע ושליטה. זוהי עובדה בדוקה שכל המחקרים בתחום זה מאשרים.

ילדים רגישים במיוחד לשפת הגוף של ההורים, לתנועות הגוף, להבעות הפנים ולטונוס השרירים. לכן חשוב ביותר, שהורים ישימו לב לתחושות ולתגובות שלהם.

מושגים כמו "וירוס", "הדבקה" ו"בידוד" אינם ברורים בהכרח לילדים בגילאים הצעירים ונתפסים אף כמאיימים יותר ממה שהם במציאות.

חשוב מאוד לשוחח עם הילדים ולתת הסבר על המצב בהתאם לגילם וליכולת הבנתם, כמו גם על יעילות נוהלי ההתמודדות - הן הנחיות הגורמים האחראיים והן שיטות להתמודדות אישית במצב של אי-ודאות. זהו תפקידם של ההורים ויכולתם הסגולית.

ככל שאתם, ההורים, תשמרו על איזון רגשי ועל רגיעה (גם אם לעיתים רק כלפי חוץ, שכן אין לנו שליטה מלאה על מה שאנחנו מרגישים), אלה יקרינו וישפיעו גם על ילדיכם.

חשוב גם לזכור, שהילדים דואגים לא רק לעצמם אלא גם למבוגרים, ופעמים רבות לסבא ולסבתא וחלקם מבין שהם בסיכון גבוה יותר. כדאי לתרגם את הדאגה שלהם לעשייה. במקום רק לדאוג לסבא ולסבתא אפשר להתעניין בהם, להתקשר ולעשות איתם דברים. אם אפשר בכלל בתקופה כזאת כדאי לעסוק באופן חיובי יותר באחר. נתינה וקשב לאחר מחזקים את החוסן ואת יכולת ההתמודדות של כולנו ולא רק של הילדים.



סבים וסבתות במשפחה

בני המשפחה המבוגרים והקשישים חשופים ופגיעים יותר לנגיף הקורונה, ולכן רמת החרדה בקרבם עלולה להיות גבוהה יותר.

רמת חרדה גבוהה עלולה לגרום להימנעות. כך למשל, אולי יימנעו המבוגרים מכניסה למרחב הציבורי: קניונים, מרכולים וכל פעילות שיש בה חברה. במקרים קיצוניים של חרדה יימנעו מלצאת מהבית, וכך יגברו עוד יותר תחושת הבדידות, החרדה וחוסר האונים.

בקרב המבוגרים והקשישים עשויה להתגלות לעיתים תגובה הפוכה. הם יביעו ביטחון מכך שאם עברו את החיים עד כה, זה לא מה שמאיים עליהם. לחלקם זיכרונות לא מעטים של איומים גדולים הרבה יותר על חייהם. אותם דווקא יהיה צורך להדריך להקפיד יותר תוך גילוי דאגה באופן לא מתנשא כלפיהם.

גם הילדים יכולים לסייע בהיערכות של הסבים והסבתות. כדאי לתת לילדים תפקיד ולהגביר את תחושת השליטה שלהם והידיעה שיש בכוחם לסייע במצב הזה שכרוך באי-ודאות. הם יכולים למשל לנהל עימם שיחות יומיות מקוונות, לשחק במשחקים משותפים דרך הרשת וכיו"ב.

זו גם ההזדמנות להפגין ערבות הדדית. ניתן ורצוי לחשוב גם על השכנים המבוגרים בשכונתכם, להתעניין בשלומם ולהציע סיוע במה שנדרש. נתינה היא חלק מהחוסן שלנו.



המלצות ו"כלי חוסן" לימי הבידוד



להיות בבידוד

הבידוד עלול לעורר תחושות קשות של חוסר שליטה מעצם צמצום החופש החברתי, הבדידות ותחושת הכפייה. אנשים מבקשים לעשות משהו מסוים, לצאת החוצה, לבלות בחברת אחרים - והם מנועים מכל אלה. כל אחד ואחד הנתון במצב זה מאתגר במציאת פתרונות לתחושות המתעוררות.

במקרים רבים אנו מגבירים את ה"סבל הכרחי" (הדרישה המציאותית להימצא בבידוד) בסבל נוסף, שאותו ניתן לכנות "סבל לא הכרחי", שאינו מחויב המציאות אצל כל אחד, והוא עלול להתעורר בין היתר בגלל:

- תחושה שהמצב הזה לא יחלוף לעולם!!! כלומר התמקדות בשעות/בימים הרבים שכבר סבלנו, ובשעות ובימים הרבים שעוד נותרו לנו...
- התמקדות מוגזמת בבעיה - "פחד שנדבקתי במחלה", או התמקדות ברצון לצאת כשאינן אפשרות לעשות זאת - באופן שלא מאפשר התמקדות בדברים אחרים. ניתן לעשות דברים רבים במציאות המוגבלת, כמו למשל: לקרוא ספר, לשוחח עם חברים בטלפון וכיו"ב. אולי אפילו ליהנות מהמנוחה שנכפתה עלינו...
- המצב המתסכל עלול לעורר רגשות קשים כמו עצב, כעס (זעם), פחד וחרדה, בדידות והתנתקות וכן בעיות בתפקוד כמו קשיי שינה, ירידה בתיאבון, עצבנות, עוררות, אי-שקט, ביעותי לילה וכיו"ב.

נוכל לסייע לעצמנו לצמצם את ה"סבל הלא הכרחי" באמצעות מודעות למחשבות ולתחושות שלנו, זיהוי המקרים שבהם אנו ממוקדים במחשבות על "כמה טוב היה לפני שזה קרה" ו"העתיד הנורא" שעוד מצפה לנו, ולאפשר לעצמנו להניח לאותן מחשבות ורגשות, לא על-ידי ניסיונות עקרים "לסלק אותם", כלומר לא לחשוב עליהם באופן ישיר, אלא כאמור, באמצעות התמקדות יזומה במשהו אחר שנוכל לעשות באותו רגע.

ילדים, הנדרשים גם הם להיות בבידוד, עלולים שלא להבין את המצב ואת הדרישה הזו. מוצעות לכם כמה פעילויות כדי לסייע להם להתמודד.

מה ניתן לעשות?

למדנו כבר על מה שניתן לעשות עם מחשבות, מתח ורגשות מקרבים. מוצע לכם מגוון דרכים להפגת השעמום, הבדידות, הניתוק, ופיתוח עניין וסקרנות ואפילו יצירתיות גם במצב של בידוד.

מוזיקה נעימה, משחקים וכל מה שאוהבים...

ניתן להשתמש בבית באמצעים מרגיעים כגון מוזיקה נעימה ולהיות רגישים לתגובות הילדים (לוודא שגם להם נעים).

מדי פעם ניתן להחליף ואף לעשות זאת עם הילדים. מומלץ על מוזיקה ללא מילים, מנגינה ונעימות, שהיא בעלת פוטנציאל מרגיע יותר. כמו כן, **כדאי להפוך את הבית לנעים יותר מבחינה משחקית, כדי שיהיה יותר קל לשהות בו ולערוך בו פעילויות.**

ניתן להקצות בבית במקום הבידוד של הילד פינה של כריות, מזרון, שמיכה, ולהוסיף לה גם אביזרים רכים כמו בדים ואף חומרי חישה אחרים כמו ספוג, מברשת, כרית ליפה וכד', כיד הדמיון הטובה עליכם ועל-פי העדפות הילד.

המקום הזה יכול לשמש **פינת פעילות תחושתית נעימה, שבה ניתן לשהות עם הילד ולשחק איתו.**



לצערנו, הבידוד עלול לארוך זמן ממושך, לכן כדאי להפוך את מרחב הבידוד לידידותי יותר ומאיים פחות עבור הילד. הניחו במרחב אביזרים ומשחקים אחדים שהוא אוהב, שבהם יוכל להתעניין ושיעניקו לו תחושה בטוחה יותר. ניתן לערוך פעילות משותפת של ציור, יצירה, הדבקה וכל דבר שמתאים לילדכם ולכם, ולתלות יחד את היצירות ואף להראות לבני המשפחה האחרים. פעילות כזו עשויה לחזק את תחושת הביטחון של הילד בסביבתו. כפי שחווינו בתקופות אחרות שכבר ידענו בעבר, לעיתים דווקא מצבי מצוקה מאפשרים חיזוק וגיבוש של המשפחה. יש לנו הזדמנות להיות יחד פרקי זמן ממושכים יותר מאשר בשגרה. כמובן, שהשהות יחד יוצרת גם אפשרויות חיכוך וכדאי להיות ערני לכך.

תנו מקום לרגש

מומלץ להציע לילדים לשתף אתכם במחשבות וברגשות שלהם, ולהרגיש בנוח לשאול שאלות שמטרידות אותם. אין להסתפק בלומר שהכול מטופל כפי שצריך ו"שיהיה בסדר". אמירות כאלה לא יעוררו אמון, וכדאי להתייחס למה שהילדים מרגישים ולתת לגיטימציה לדאגה שלהם. אין להילחץ מכך שאיננו יכולים לתת לילדים תשובות מוחלטות בביטחון מלא. שכן, כאמור הם בכל מקרה לא יאמינו אם נאמר שלא נשקפת כל סכנה. מצד אחר נכון לומר, שהסכנה מצטמצמת כאשר אנו נשמעים להנחיות משרד הבריאות.

כאשר אתם או ילדכם חושבים מחשבות קיצוניות - במקום להתייחס אליהן כאל עובדות, נסו להתייחס אליהן כאל הרגשות שאתם חשים או המחשבות שחולפות עכשיו במוחכם, ובמקום לשקוע בהן, חשבו מה יגרום לכם ולהם להרגיש טוב יותר - פעולות שונות שמתאים לעשותן באותו רגע יוכלו לעזור במקרים רבים (בהמשך יופיע הסבר מפורט כיצד ניתן לעשות זאת באמצעות "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 מתאימה שהוא יכול למצוא בה עכשיו עניין. אל תנסו לשכנע אותו שהוא טועה.



באילו "כלי חוסן" נוכל להיעזר?

בטרם נציג כלים שבהם תוכלו להשתמש עבור עצמכם וגם להקנות אותם לילדכם, חשוב להדגיש, כי אתם אמנם המודל של ילדכם, אך אין ציפייה מכם שתהיו חסינים לגמרי.

מותר ורצוי לשתף את הילדים בחששות שלכם (באופן הסביר כאמור לעיל), אך גם אתם מתמודדים עם הדאגות, בדיוק כפי שגם הם יכולים להתמודד איתן. גם אתם זקוקים מדי פעם לריענון. שמרו על הכוחות שלכם במידת האפשר.

זכרו שילדכם רואים את העולם דרככם, ולכן נודעת 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 אם הגבתם באופן אנושי, ראו ברגעים כאלה סימנים לצורך שלכם לזמן התאוששות.

גם אתם תוכלו להיעזר בחלק מהכלים ולשלבם במהלך שגרת חיי הבית שלכם. חשוב שתדעו כי לכל אחד עשוי להתאים כלי אחר, ישנם כלים המעריבים דימיון, מחשבות, רגשות ופעילות גופניות. מומלץ להשתמש בכלים השונים באופן משחקי וחוויתי, ולהתאים אותם בגמישות לצורכי ילדכם לפי השלב ההתפתחותי והמצב האישי בו הם נמצאים. תוכלו לעשות זאת למשל באמצעות אילתור ושימוש בדימיון.

אנו מקווים שהכלים האלה, המבוססים על ניסיון מקצועי רב, יקלו עליכם.



כיווץ והרפיית שרירים הדרגתית

כשאנו נמצאים במתח ומבקשים להרגיע את עצמנו ולאזן את הגוף, אחת הדרכים לעשות זאת היא כיווץ והרפיית כל השרירים בגוף. גם אם אנחנו לא בהכרח מרגישים שהגוף והשרירים שלנו מתוחים, לאחר 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 בשתי דרכים:

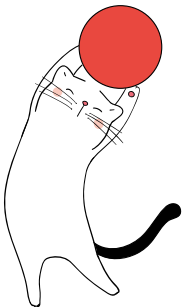
א. לכווץ ולהרפות קבוצות שרירים שונות בגוף, כל קבוצת שרירים פעמיים.
לכווץ פעם אחת בחוזקה רבה ובפעם השנייה לכווץ או למתוח בעוצמה פחותה (למשל, כיווץ אגרופים, הרמת כתפיים, קימוט הפנים, כיווץ שרירי הבטן, דחיפת הגב התחתון לכיוון משענת הכיסא, הרמת הרגליים ופריסת אצבעות הרגליים פנימה והחוצה).

ב. לבצע את התרגיל בצורה משחקית ומשעשעת ע"י שימוש בדימויים בהתאם להנחיות מטה.
מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הישענו מעט לאחור, הציבו 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.

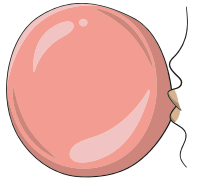
דמיינו שכל אחת מידכם אוחזת בחצי לימון. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידיכם ובזרועותיכם בזמן הסחיטה. כעת השמיטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים... קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי. רק קצת. טוב. עכשיו הירגעו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



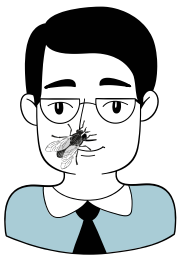
כעת דמיינו שאתם **חתול שער ועצלן שרוצה להתמתח**. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם, לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיים. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נתמתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו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



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



ללסת להישמט 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 כתוצאה 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 לגרש 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 האף. 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 לפנים להתיישר מן הקימוטים, ללא קמטים. 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 התכוונו לבואו. 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. הרפו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר. אופס, הוא מגיע שוב. התכוונו. 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 בבוץ. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם כלפי 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 התרגיל הזה. במשך היום, זכרו כמה טובה הייתה ההרגשה להיות משוחררים. לפעמים אתם צריכים להיות מתוחים יותר ממה שאתם באמת לפני שתוכלו להירגע, כפי 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, כשהאורות 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)



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 הביצוע על-פי שלושת העקרונות הבאים: **שאיפה רגילה מעט עמוקה מהרגיל, נשימה 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 נשפו אותו החוצה באיטיות, טסס... התמקדו בנשימה שלכם והמשיכו לנשום באותה דרך במשך זמן-מה. אתם יכולים לדמיין שעליכם ליצור בועת סבון 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 במידה מסוימת?
- האם הרגשת קושי מסוים? אם כן, מהו?
- באילו מצבים לדעתך הנשימות האיטיות יכולות להיות לך לעזר?

ניתן ללמד ילדים לשאוף שאיפה איטית באמצעות יצירת בועות סבון גדולות וגם לתרגל את השאיפות האיטיות והנשימות בעזרת בועות הסבון.

אם אתם מרגישים קוצר נשימה, ייתכן שאתם מאריכים מדי בהוצאת האוויר או מקצרים את משך זמן הכנסת האוויר, שנו זאת.

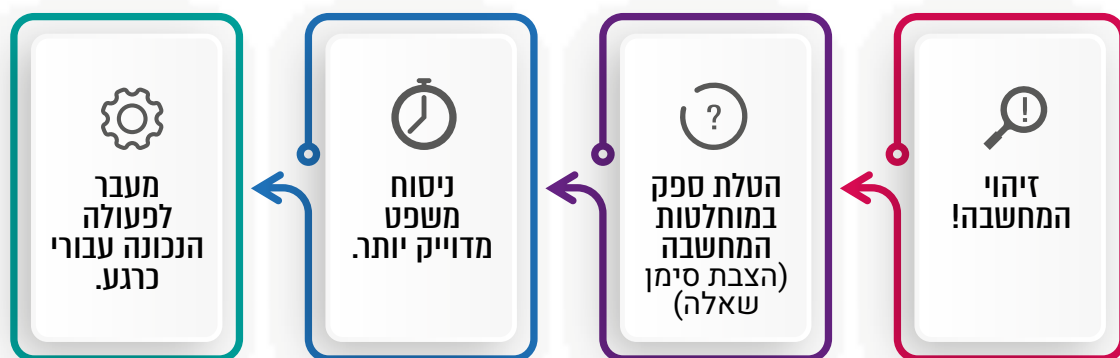
אם אתם מרגישים סחרחורת קצרו את משך הכנסת האוויר והאריכו את נשיפתו החוצה.



לחשוב ולפעול נכון בארבעה צעדים

כאשר ההרגשה שלנו משתנה לרעה, היא מעידה על כך שחלפה במוחנו מחשבה לא טובה. בימים אלו יכולות בהחלט לחלוף במוחנו מחשבות שעלולות להכשיל אותנו. במחשבות הללו מומלץ "לטפל" באמצעות שיטה קלה ויעילה - מודל ארבעת הצעדים.

4 צעדים לאיזון מחשבות מכשילות



צעד 1 - זהו את המחשבה שצצה בראש

המחשבות האלה מופיעות בדרך כלל כמו עובדה חדשה שצצה בראשנו ללא שליטה.

צעד 2 - הטילו ספק במחשבות המחשבה, פיתחו מרחב לאפשרויות נוספות. הציבו סימן שאלה אחרי האמירה ובידקו האם המחשבה באמת נכונה כמו עובדה. האם אתם באמת מאמינים בה?

צעד 3 - נסחו את המשפט מחדש וכוונו לפעולה בדרך נכונה יותר המתייחסת למה שאתם מרגישים עכשיו בהווה ולא למציאות בכלל (זו לא בהכרח עובדה אמיתית במציאות. מה שבהכרח נכון הוא שזו ההרגשה או מחשבה שנראית לנו נכונה עכשיו).

צעד 4 - חשבו, מה נכון לכם לעשות כרגע? זקפו את עצמכם ואמרו, שלא תיתנו למחשבה או להרגשה הזאת לנהל אתכם, וכוונו את עצמכם לפעולה שמטיבה אתכם.

דוגמה - איך זה בדיוק עובד:

1. זיהוי המחשבה - "המחלה הזו בסוף תתפוס אותי ואת הקרובים אלי!"
2. הטלת ספק, פתיחת אפשרויות נוספות: "האם בהכרח המחלה הזו בסוף תתפוס אותי ואת הקרובים אלי?"
3. ניסוח מחדש והכוונה לפעולה - "אני חושש/ת כרגע, שהמחלה הזו בסוף תתפוס אותי ואת הקרובים אלי וזה מפחיד אותי."
4. מעבר לפעולה הנכונה עבורי כרגע - אצדקף ואומר: "לא אתן למחשבה הזאת להפעיל אותי. אני יודע/ת שאני כרגע בסדר, ולמרות שאני דואג/ת, אחזור לעשות את מה שחשוב לי לעשות כרגע": למשל לדבר עם חבר / בן משפחה בטלפון.

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. הטל/י ספק במחשבה לצורך פתיחת אפשרויות נוספות (הצב/י בסוף המחשבה סימן שאלה).
3. נסח/י את המשפט כהרגשה עכשווית ולא כעובדה.
4. הוסף/הוסיפי הכוונה לפעולה - מה נכון לך לעשות כרגע?



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

עש"ן ד"ק

בימים אלו, המתאפיינים בתחושת חוסר ודאות ייתכן שנרגיש הצפה של רגשות בעוצמה רבה 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, שאותם נזכור על-ידי צירוף המילים -

עש"ן ד"ק

שלבי עש"ן ד"ק:

כשאני מרגיש/ה שינוי חזק בהרגשתי -

ע – עצור/עצרי, אני נוטל/ת פסק זמן. אני עוצר/ת את מחשבותי העכשוויות ונותן/נת לעצמי פקודה: "עצור".

ש – אני מעביר/ה את המיקוד לגוף ולשרירים. אני מכווץ/צת את אגרופיי בזמן שאני שואף/פת נשימה אחת עמוקה, ואז אני משחרר/ת את שרירי אגרופיי בזמן שאני מוציא/ה באיטיות את האוויר החוצה טססס... (אם זה מתאים למצב, אשים אחת מידיי על הבטן).

נ – אני שואף/פת נשימה אחת או שתיים איטיות (כפי שלמדנו בתרגיל הנשימות).

ד – אני משתמש/ת בדיבור פנימי מרגיע. אני מדבר/ת עם עצמי בדיבור פנימי ואומר/ת משפט מפתח כמו "אני יכול/ה להתמודד עם זה".

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

אנו מקווים, שאימוץ הגישה שעל-פיה איננו בורחים מהבעיה, אלא מטפלים במה שצריך ולומדים לעצור את המחשבות המכשילות והרגשות החזקים, ולמנוע מהם מלהפעיל אותנו אוטומטית, ולגרור אותנו למקום מלחיץ ומאיים, תעזור לכולנו לעבור את התקופה הזאת בצורה הטובה ביותר, ואף להרגיש שבמידה מסוימת אנו מתחזקים.