יש לנו חוסן
(גם כשעדיין אין חיסון...)

"כלי חוסן" למשפחה להתמודדות יעילה עם אתגרי הקורונה

© נכתב ע"י מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס
(מיסודה של העמותה לילדים בסיכון)

משמרת הקודש והחינוך

שע"י

בתי דין צדק דק"ק בני ברק

ת.ד. 110 **ב"ב** ▪ **טלמסר** 03-6768218 ▪ **פקס** 03-5745504

בס"ד, ער"פ תש"פ

ברכה והמלצה

אמר החכם מכל האדם "**רוּחַ אִישׁ יְכַלְכֵּל מַחֳלֵהוּ וְרוּחַ נְכֵאָה מִי יִשָּׂאֶנָּה.**"
(משלי פ' מ"ג) מבאר במלבי"ם: הרוח הוא הנושא את הַגְּוִיָּה, וגם אם י"ל חולי בגויה גדול כח הרוח לכלכל את המחלה, ויתן לו כח לסבול ולהחליף אומץ, אבל אם "הרוח נכאה" שהוא חולי הרוח "מי ישאנה", שאז יגע החולי גם בגויה כמ"ש ורוח נכאה תיבש גרם.

הנה בימים טרופים אלו כאשר המגפה משתוללת בכל חוצות וכדי למנוע הדבקה המונית, בהוראת גדו"י שליט"א כולם חייבים לציית לציווי הרופאים ולקיים בהידור ובשמחה "לֹא תֵצְאוּ אִישׁ מִפֶּתַח בֵּיתוֹ".
הגו ברוחם מומחים לבריאות הנפש להו"ל קונטרס "כלי חוסן למשפחה"
מיוחד ויעודי לציבור היראים בו יש הכלים להורים המתמודדים עם המצב איך לעבור את התקופה הזו ברוגע ובנועם עם הצאצאים שיהיו בריאים בעז"ה.

אף ידנו תכון לחזק להמליץ ולעודד יוזמה ברוכה זו לחזק צאן קדשים ברו"ג .

יצוין, רבנים ומחנכים עברו על התוכן והאיורים, ונמצא מתאים לבתי החרדים לדבר ד'.

יהי רצון מלפני אבינו שבשמים. לרחם עלינו ועל פליטתנו ולמנוע משחית ומגפה מעלינו ומעל כל עמו בית ישראל . ונאמר אמן.

שנזכה עוד השתא לאכול מן הזבחים ומן הפסחים אמכי"ר

כו"ח בפקודת הרבנים שליט"א

הרב מרדכי בלוי

התמודדות עם נגיף הקורונה

בעקבות התפשטות מחלת הקורונה, אנו עדים לעלייה בחרדה ובמצוקה בקרב הציבור הרחב, ובפרט בקרב הציבור בעולם החרדי בארץ ובעולם כולו.

תקופה זו מאופיינת בתחושה כללית קשה: של הסגר, אי-נוחות וחוסר ודאות. השינויים הקיצוניים באורחות החיים, התעסוקה והכלכלה, משפיעים על כלל ממדי חייו של הפרט, ולעיתים קרובות מתבטאים בערעור האישי, המשפחתי והכלכלי. באופן יחודי, הציבור החרדי נדרש לשינוי עמוק באורח חייו. בדאגה לשלום הציבור, ההנהגה הרבנית של הקהילות השונות, הצטרפה להוראות משרד הבריאות, והורתה על קיום מצוות מותאם לסכנת ההדבקות בקורונה. בוטלה התפילה וקריאת התורה במניין בבתי כנסת, מנהגי התכנסות לשם לימוד תורה, חגיגות בר מצווה ונישואין, לוויה, אבלות וניחום אבלים, טבילה במקווה והתכנסות משפחה לשבת ומועד. כל אלה לשם שמירת נפשו של כל אחד ואחד מבני הקהילה, מעולל ועד יונק, מטף ועד זקן.

מאפיינים אלו, של המצב בו אנו נתונים, משפיעים ברמות ובאופנים שונים על שלוש קבוצות הציבור: הציבור הרחב, קבוצות ה- "מבודדים", וקבוצת הפרטים שנדבקו בנגיף. לצערנו, בקרב הציבור החרדי בארץ ובעולם, התפתח משבר חמור נוכח אחוזי תחלואה גבוהים באופן יחסי של הדבקות בנגיף. מציאות זו, התייחסות להתמודדות האישית - רגשית, חשיבתית, והתנהגותית - של פרטים בקהילה, ובכלל זה, הילדים. מובן, שכל הקורה סביבנו דורש גם לפעמים התמודדות אמונית. התמודדות זו הינה בתחום הדתי, ודורשת הדרכה. אין אנו מביאים איתנו שום ידע או סמכות מקצועית לעסוק בה.

חוברת זו נכתבה על-ידי פסיכולוגים, יועצים חינוכיים ומחנכים העוסקים בתחום החוסן, במטרה להנגיש כלים פסיכו-חינוכיים פשוטים, המבוססים על הגברת תחושת הביטחון ויכולת ההתמודדות עם מצב של אי-ודאות. החוברת מיועדת לציבור הרחב הנדרש לשהות ממושכת בבית, ובמיוחד לאלה הנדרשים לשהות בבידוד, ואלה שנדבקו בנגיף.

העקרונות והכלים המוגשים בחוברת זו, ניתנים לשימוש בידי כל אחד ואחד מכם כדי לשפר את יכולת ההתמודדות עם המצב הנוכחי.

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 נוטים לעיתים מבודע ולעיתים שלא במודע, 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 בדרך הראשונה**, תוך מתן תשומת לב לכך שלפעמים, מבלי לשים לב, אנו פועלים בשתי הדרכים האחרות.

להלן מספר עקרונות שיסייעו לנו לפתח את יכולת ההתמודדות עם תחושת חוסר הודאות באופן יעיל ומכיל.

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 וניתנת להכלה. הידבקות בנגיף הקורונה, אינה בהכרח מתבטאת במחלה קשה בקרב אוכלוסיית הילדים, ואף לא בהכרח בקרב אוכלוסיית המבוגרים. יחד עם-זאת אוכלוסיית המבוגרים הינה פגיעה יותר, ולכן ישנה חשיבות יתרה להקפיד על הנהלים, זאת משום ש:

  א. בנגיף הקורנה ניתן להידבק גם מאדם שאין לו בהכרח תסמינים.

  ב. לנגיף הקורונה אין (עדיין) חיסון.

  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, תוך התמקדות בשיתופם בנוהלי התמודדות יעילים. חשוב לצמצם חשיפת הילדים ל"חדשות", יחד עם זאת, 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 נמצא אצלם התנהגות הפוכה, של זלזול או אדישות כגון: "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 תחושה של בחירה ולא של כפיה.

ג. תקופה זו, הינה גם הזדמנות לפעול מתוך ערבות הדדית. ניתן ורצוי לחשוב גם על השכנים המבוגרים בסביבתנו, להתעניין בשלומם ולהציע סיוע במה שנדרש. נתינה היא חלק מהחוסן שלנו. באותה מידה, חשוב שלא נהסס לבקש עזרה – גם בקשת עזרה מבטאת חוסן.

4. הרגעה פיזיולוגית של הגוף:

כאשר אנו בסטרס ובחרדה, הגוף מכווץ ואנו שוכחים לנשום.

- מומלץ להיות בתנועה, גם במהלך השהות הממושכת בבית, 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 לתרגילי כיווץ והרפיית שרירים ותרגילי נשימה איטית.

5. התמודדות עם מחשבות ודאגות:

- נשים לב למחשבות דאגניות המכשילות אותנו, במיוחד כאלה העולות בנו מעצמן והן בעלות אופי קיצוני שאינו בהכרח תואם למציאות הנוכחית. את המוחלטות, רצוי שנחליף באפשרויות חשיבה נוספות שיכולות להוביל להתעניינות בחלופות אחרות. במילים אחרות, נטיל ספק ביחס למחשבה קיצונית או מוחלטת, לדוגמא: אם עולה בנו מחשב לפיה "צפוי להיות כאן אסון!" נטיל ספק בעמדה זו ונשאל את עצמנו- "האם בהכרח צפוי להיות כאן אסון?"
- ננסה לשים סימן קריאה רק על מה שאנו יודעים בוודאות, בכדי להשיג תחושה של ביטחון.
- הרגעה עצמית וייצוב עמדה מאוזנת, נוכל לנסות להשיג באמצעות דיבור עם ואל עצמנו - "דיבור פנימי". להלן כמה דוגמאות לשיח פנימי מרגיע: "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. במקרים רבים נתפלא 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 ועל כן לא נכון (ואף לא אפשרי) לגרש אותם. מצד אחד, נאפשר להם להיות שם ומצד שני, נתמקד בעשייה של הדברים החשובים לנו.
- מומלץ לנסות לבצע פעילויות שאנו אוהבים 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.

המלצות ו"כלי חוסן" לשהות הממושכת בבית

התמודדות עם השהות הממושכת בבית

הדרישה לשהות ממושכת בבית, עלולה לעורר תחושות קשות של חוסר שליטה מעצם צמצום החופש החברתי, הבדידות ותחושת הכפייה. חלקנו עשויים לשווע, לצאת החוצה, לבלות בחברת אחרים - בני משפחה ומכרים ואנו מנועים מכל אלה. המצב הנתון עשוי לאתגר את יכולתנו למצא פתרונות לתחושות המתעוררות.

במקרים רבים אנו מוסיפים ל"סבל ההכרחי" (הדרישה המציאותית לשהות ממושכת בבית) סבל נוסף, שאותו ניתן לכנות "סבל לא הכרחי".
הסבל הלא הכרחי אינו מחויב המציאות אצל כל אחד, והוא עלול להתעורר בין היתר בגלל:

- הוספת דאגות שמקורן בהתמקדות בשעות/בימים הרבים שכבר סבלנו, ובשעות ובימים הרבים שעוד נותרו לנו...
- התמקדות מוגזמת בבעיה, למשל ברצון לצאת כשאין אפשרות לעשות זאת - באופן שלא מאפשר להתמקד בדברים אחרים. חשוב להזכיר לעצמנו ולסביבתנו שניתן לעשות דברים רבים במציאות המוגבלת, כמו למשל: לקרוא ספר, לשוחח עם חברים בטלפון וכיו"ב. לא יהיה מופקע לומר שניתן אף 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**. ננסה לזהות את 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**.

השהות הממושכת בבית צפויה להיות מורכבת גם עבור הילדים. להלן מספר פעילויות והצעות שעשויות לסייע לכם ולילדכם בהתמודדות עם המצב.

מה ניתן לעשות?

לימוד תורה, מוזיקה נעימה, משחקים וכל מה שאוהבים...

ניתן לנצל את השהות של שני ההורים בבית, ליצירת חוויות מגוונות עבור הילדים. ניתן ללמוד תורה, דף בגמרא, פרשת שבוע, מידות ומעשים טובים. ניתן לעשות זאת עם הילדים בהרכבים שונים: הן עם כל ילד בנפרד על-פי רמתו, והן עם כל הילדים יחד.
ניתן להשתמש בבית באמצעים מרגיעים כגון מוזיקה נעימה ולהיות רגישים לתגובות הילדים (לוודא שגם להם נעים).
מדי פעם ניתן להחליף סגנונות במוזיקה ואף לעשות זאת עם הילדים. מומלץ לבחור במוזיקה ללא מילים, מנגינה ונעימות, שהיא בעלת פוטנציאל מרגיע יותר. כמו כן, **כדאי להפוך את הבית לנעים יותר מבחינה משחקית, כדי שיהיה יותר קל יותר לשהות בו ולערוך בו פעילויות.**
ניתן להקצות בבית פינה של כריות, מזרון, שמיכה, ולהוסיף לה גם אביזרים רכים כמו בדים ואף חומרי חישה אחרים כמו ספוג, מברשת, כרית ליפה וכדומה, כיד הדמיון הטובה עליכם ועל-פי העדפות הילד.
מקום זה יכול לשמש **פינת פעילות תחושתית נעימה, שבה ניתן לשהות עם הילד ולשחק איתו.**

בנוסף ללימוד התורה, ניתן לערוך פעילות משותפת כגון: ציור, יצירה, הדבקה וכל דבר שמתאים לילדכם ולכם, ולאחר מכן לתלות 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. חשוב שנהיה ערים לכך שהשהות יחד לעיתים יוצרת גם אפשרויות חיכוך.

תנו מקום לרגש

מומלץ להציע לילדים לשתף אתכם במחשבות וברגשות שלהם, ולהרגיש בנוח לשאול שאלות שמטרידות אותם. לא מומלץ להסתפק באמירות כגון: "הכול מטופל כפי שצריך" ו"יהיה בסדר". אמירות כאלה לא יעוררו אמון, חשוב להתייחס למה שהילדים מרגישים ולתת לגיטימציה לדאגה שלהם. אין להילחץ מכך שאיננו יכולים כרגע לתת לילדים תשובות מוחלטות בביטחון מלא. הילדים בכל מקרה לא יאמינו אם נאמר שלא נשקפת כל סכנה. יחד עם זאת, בהחלט נכון להעביר מסר מרגיע, לפיו הסכנה מצטמצמת כאשר אנו נשמעים להנחיות משרד הבריאות.

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.

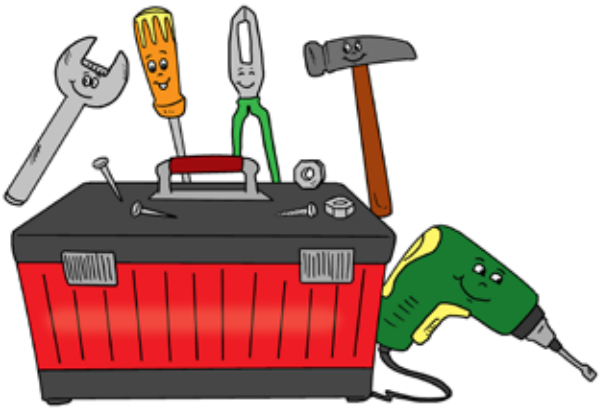
מותר ורצוי לשתף את הילדים בחששות שלכם (באופן הסביר כאמור לעיל), אך גם אתם מתמודדים עם הדאגות, בדיוק כפי שגם הם יכולים להתמודד איתן. גם אתם זקוקים מדי פעם לריענון. שמרו על הכוחות שלכם במידת האפשר.

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 המערבים דימיון, מחשבות, רגשות ופעילות גופניות. מומלץ להשתמש בכלים השונים באופן משחקי וחווייתי, 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 והרפיה של 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.

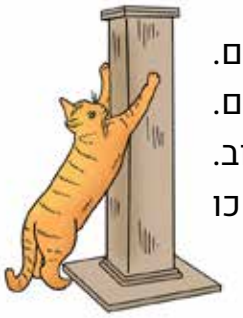
מומלץ להדפיס את ההסבר, ולתרגל יחד עם בני משפחה וחברים.

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 עִצמו 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 מידיכם...



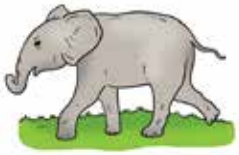
כעת דמיינו שאתם **חתול שעיר ועצלן שרוצה להתמתח.** מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם, לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיכם. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. יופי, בואו נתמתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת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

כעת דמיינו שיש 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

נעים לתת ללסת להישמט בחופשיות. בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו, אך הפעם לא כל כך חזק, מפני שעכשיו הוא פחות קשה. 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. 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 התכוננו 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. 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 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 שרירכם. 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 גם 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, 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 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:

ייתכן שלא נרגיש באופן מידי, רגיעה בעקבות התרגיל, ואולי אף נרגיש עלייה קלה במתח בעקבות ההתמקדות בתרגיל עצמו. עם המשך התרגול, תופעה זו צפוייה לחלוף.

- 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 במוחלטות 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 הרגשה 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 שמיטיבה 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 –** אזדקף 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 מחשבותיי 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 טסס... (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.