‏ח' בטבת תשפ"ב

‏12 בדצמבר 2021

 240120

צוותי חינוך והורים יקרים,

בימים הקרובים יתקיים תרגיל המדמה מצב חירום וירידה למקלטים בבתי הספר ובגנים ברחבי העיר. התרגיל יתקיים בימי שני, שלישי ורביעי (12-15/12).

התרגיל מדמה מצב חירום בו נדרשת שהייה במרחב המוגן.

חשוב להכין את התלמידים, קטנים וגדולים, לקראת התרגיל, כדי להפחית מוקדי מתח וחרדה. כמו כן מומלץ על איתור התלמידים המראים דאגה וקושי רגשי ולספק להם מענים מותאמים של שיח ותמיכה.

להלן הצעה להסבר לתלמידים:

בימים הקרובים יתרגלו בביה"ס ובגנים תרגיל שמדמה התנהגות במצב חירום. ישמע צלצול (או סימן אחר) ויחד עם המורה/הגננת תכנסו למרחב המוגן שהמורה/הגננת תאמר היכן הוא נמצא. זהו תרגיל חשוב שמטרתו להכין אותנו למצב שבו חלילה יהיה צורך אמיתי להיכנס למרחב המוגן עקב ירי של טילים. למרות שכרגע הכול בסדר ומדובר רק בתרגיל, חשוב שנתרגל ונקשיב להוראות המבוגרים.

ילדים היודעים את שהולך להתרחש חשים תחושה של בטחון ושליטה ולכן חשוב ההסבר והשיח.

התרגיל עשוי לעורר רגשות של פחד, חשש ודאגה וחשוב להקשיב לרגשות אלו, לתת להם מקום ולנסות לארגן את הדאגה וההתמודדות. מרבית מילדי מערכת החינוך במעלות-תרשיחא נחשפו ל 'כלי החוסן', כלים מעשיים, פרי פיתוח של 'מרכז חוסן' ואנו ממליצים על שימוש בכלים אלו טרם התרגיל, במהלך התרגיל ולאחריו. כלים אלו מסייעים ביצירת תחושה של איזון רגשי, של שליטה פיזית ורגשית, ומאפשרים התמודדות טובה יותר במצבים מעוררי דאגה בשגרה ובחירום.

רכזנו עבורכם מספר כלי חוסן, עם הוראות ברורות להנחיה.

**תרגיל בועות סבון- תרגול נשימות:** הדגש בתרגול הנשימות במקרה הזה הוא להביא את הילדים לאיזון.

כעת כל אחד מכם יקבל מיכל עם סבון לעשות בועות סבון. ננסה לעשות בועות יפות וגדולות. נראה מי מצליח לעשות בועות גדולות. כדי לעשות זאת נצטרך לנשוף אוויר החוצה באיטיות רבה. הוציאו אוויר דרך השפתיים כך: פו... או טסס... בזמן שאנחנו עושים זאת, הביטו בבועות הסבון. תיהנו מהצבעים השונים שאתם רואים. כעת ניתן הזדמנות לכל הילדים לתרגל נשימות איטיות והפעם נעשה זאת ללא בועות.

**הנחייה לנשימות איטיות:** בואו נשאף וננשוף אוויר החוצה באיטיות רבה. נוציא אוויר דרך השפתיים. כך: פו... או טססס... אחרי שנתנו לכל האוויר לצאת, נכניס אוויר בעדינות ללא מאמץ. לא נרים את הכתפיים ואת החזה בזמן שאנחנו שואפים אוויר. אחר כך נוציא שוב אוויר באיטיות, באיטיות רבה. שימו יד על הבטן בזמן שאתם נושמים. שאפו אוויר בעדינות ללא מאמץ, תרגישו איך האוויר ממלא את בטנכם. כעת תנו לאוויר לצאת באיטיות דרך השיניים... טססס... הרגישו כיצד הבטן שוקעת. בואו נעשה זאת במשך 1-3 דקות. תיהנו ממצב הרגיעה החדש.

**מדברים רגשות:** שיח בזמן התרגול על הרגשות יכול לסייע בהכרתם, במתן לגיטימציה לרגשות, בהבנה שכולנו גם פוחדים...

 **תרגיל "הרפיית שרירים" שנקרא גם "כיווץ שחרור"** - תרגיל הרפיית שרירים מסייע בהקלה על רגשות לא נעימים ותורם לתחושה טובה יותר של שחרור. נמתח כל קבוצת שרירים למשך כחמש שניות ונשחרר למשך כעשר שניות. מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הניחו את עצמכם ברוגע על הרצפה. עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. הכניסו את האוויר ללא מאמץ ותנו לאוויר לצאת באיטיות. הכניסו כמות טובה של אוויר ללא מאמץ ותנו לאוויר לצאת באיטיות החוצה. התמקדו בידיכם, קפצו את אגרופיכם והחזיקו אותם קפוצים בזמן שאתם נושמים פנימה. עכשיו הרפו את ידיכם בזמן שאתם מוציאים אוויר, טסס... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו. מקדו את תשומת לבכם בשרירי הזרועות שלכם, דחפו את המרפקים לאחור בזמן שאתם שואפים אוויר, החזיקו כך, עוד קצת, עכשיו הרפו את הזרועות בזמן שאתם מוציאים אוויר... הניחו אותן... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו. הרימו את הכתפיים לכיוון האוזניים והחזיקו אותן שם בזמן שאתם שואפים אוויר... עכשיו הרפו אותן בזמן שאתם נושפים החוצה... הניחו אותן ללא מאמץ. עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו. בואו נרפה את שרירי הפנים והצוואר שלנו. כווצו את העיניים וקמטו את האף, החזיקו שרירים אלה מכווצים, החזיקו אותם בזמן שאתם שואפים אוויר, עכשיו הרפו אותם ותנו להם להשתחרר בזמן שאתם נושפים החוצה... הניחו את שרירי הפנים לגמרי. עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו. הכניסו את בטנכם פנימה ונסו להחזיק אותה, החזיקו אותה חזק, עכשיו הרפו את השרירים האלה ותנו להם להשתחרר... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו הרימו את רגליכם והחזיקו אותן מתוחות, כאשר הבהונות מופנות לעבר פניכם, החזיקו אותן בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה, עכשיו הרפו ותנו להן לנוח שוב על הרצפה בזמן שאתם מוציאים אוויר... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו. עכשיו שימו יד אחת על הבטן ונשמו כמה נשימות איטיות. הרפו את כל גופכם למשך כדקה.

**תרגילי הרפיה לילדים הצעירים:**

**תרגיל הלימון** דמיינו שיש בכל אחת מידיכם חצי לימון. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק 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.

**חתול עצלן** כעת דמיינו שאתם חתול עצלן 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.

**תרגיל המסטיק** 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.. 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.

**זבוב טרדן** 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. ככה השרירים שלכם ממש מכווצים. כשאתם משחררים את אפכם גם חלקי הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה. יופי. הברחתם אותו. עכשיו שחררו את אפכם. עכשיו אתם משוחררים.

**פיל פילון 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

**שלולית הבוץ** 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 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. סיום התרגיל תנו לגופכם להיות רפוי והרגישו שכל השרירים משוחררים. בעוד זמן קצר אבקש מכם לפקוח את העיניים וזה יהיה סופו של משחק דמיון זה. כשאתם עוברים את היום, זכרו כמה טובה הייתה ההרגשה להיות משוחררים. עכשיו, באיטיות רבה, פקחו את עיניכם ומתחו קצת את שריריכם. טוב מאוד.

תרגילים אלו מתאימים לשימוש גם בחיי היום-יום, מסייעים באיזון רגשי והתנהגותי ומחזקים בתחושה של התמודדות ושליטה.

בברכה,

אורנה וייס

וצוות השירות הפסיכולוגי

* **חפשו אותנו באתר- שירות פסיכולוגי מעלות תרשיחא**

 ובפייסבוק