



הדרך של
רונית



מדריך עזרה עצמית לשעת משבר וטראומה

לילדות, נערות ונשים



מאת: עו"סות דמוקרטיה ורונית חיימוב זילברמן



תוכן עניינים

2	הקדמה
4	מה ההבדל בין פחד וחרדה ומה בכלל קורה לנו כשאנו מפחדות?
6	מנגנוני הישרדות שלנו
7	חלון עוררות
9	כיצד להרחיב את הנהר - באמצעות טכניקות שונות?
10	לצייר אותי ולהתרכז בי
12	ארגז משאבים
13	כלים להרגעה מעולם המיינדפולנס והגוף
20	כלים לתחושת ביטחון ומוגנות
21	כלים להרגעה מעולם הגירוי הביולטארלי (דו צדדי)
25	משימות בית ופעילויות להסחת הדעת
26	איך לשוחח על אבל ואובדן?
30	אשמה, בושה וחרטה
40	כלים מעולם הגישה הקוגניטיבית התנהגותית – CBT (Cognitive Behavioral Therapy)
64	כלים מעולם הניתוב לשוני פיזיולוגי – NLP (Neuro Linguistic Programing)
74	יומן כתיבה לשחרור וריפוי
80	רשימת מקורות



הקדמה

לרשותכן מדריך המיועד הן לעזרה עצמית והן לנשות ואנשי המקצוע.

על מנת לסייע בהתמודדות בימים קשים אלו אנו מוציאות מדריך לעזרה עצמית עם כלים לטיפול בזמן משבר וטראומה, מתוך תקווה שמדריך זה יסייע בהתמודדות ובתהליך ההחלמה שבדרך.

"עוס"ות דמוקרטיה" הן עובדות סוציאליות הפועלות למען הדמוקרטיה במחאה והמבקשות להזכיר גם במחאה שלב ליבה של הדמוקרטיה היא שוויון זכויות לכולם והגנה על זכויות המיעוט, ולא רק עניין של "הכרעת רוב". עלינו להקשיב ולהכיר קבוצות מודרות בחברה שחוות אי-שוויון כדי להבין את האתגרים העומדים בפניהם ולשתף פעולה במאבק על פניה של הארץ שלנו כדי שתהיה שוויונית ודמוקרטית.

רונית חיימוב זילברמן הינה עובדת סוציאלית ופסיכותרפיסטית 24 שנים, בעלת מרכז לפסיכותרפיה אינטגרטיבית לטיפול בחרדה וטראומה וכן הינה פעילה וחלק מעו"סות דמוקרטיה.

חשוב לנו להוציא מדריך עם כלים לעזרה עצמית וטיפולית לצורך ויסות בימים אלו.

המדריך אינו מהווה חלופה לטיפול מקצועי.



אנו נמצאות בימים קשים, מורכבים, מלאים בפחד, כאב ואובדן. נשים וילדות כאחת חוות ימים אלו לעיתים בחוויה של בלבול, חוסר אונים, וקשיי התמודדות. אלו חוויות טבעיות במצב מלחמה.

מטרת המדריך הנוכחי הוא לתת ידע = כח וכלים = חוסן אשר יסייעו לנו לעבור ימים קשים אלו תוך יכולת להגן על עצמנו ועל ילדינו מפני פוסט טראומה.

הרבה משתמשים עכשיו במושג חרדה, אבל השימוש אינו מדויק, אנו נמצאות במצב של פחד טהור עקב אירוע המאיים על קיומינו. וחשוב לנרמל את הרגשות ותחושות שאנו חשות.

כל תגובות הפחד הללו נועדו לסייע לנו לשרוד במצבים מסוכנים תחת אותה סיסמה: הילחם או ברח. ככל שהאיום יוצר תחושה של חוסר אונים = חוסר יכולת להתגבר על האיום בלחימה או בריחה, המערכת מתחילה לקפוא, להיכנס לחוסר יכולת לעשייה, תחושת קור ברגליים, סערה פנימית, אך חוסר יכולת לזוז כלפי חוץ.



יחד עם זאת המערכת שלנו יודעת להכיל הרבה יותר ממה שאנו חושבות וכוחות ההישרדות הריפוי והשיקום שלנו גדולים יותר ממה שאנו חושבות, גם אם כרגע זה לא נראה כך. מטרת המדריך לסייע בהתמודדות זו.

מעוניינות בסיוע נפשי?

- **לבקשת סיוע - עובדות סוציאליות למען נפגעי מלחמה יש להשאיר פרטים כאן.**
- **למפגש עם אחת ממטפלות המרכז לפסיכותרפיה אינטגרטיבית יש להשאיר פרטים כאן.**
במרכז מטפלים במעל 14 שיטות, כשהטיפול מותאם באופן אישי למטופלים. אנו כאן לכל שאלה.





מה ההבדל בין פחד וחרדה ומה בכלל קורה לנו כשאנו מפחדות?

פחד הוא חשוב וחיובי = הוא מגן עלינו. פחד קורה כאשר יש משהו אמיתי מידי כאן ועכשיו שמאיים על הגוף שלנו. למשל, אם נמר גדול היה עכשיו בחדר... או אזעקה נשמעת וטיל נופל...

חרדה לעומת זאת, היא חוסר יכולת שלנו להבין שהאיום לא אמיתי, שכרגע אין משהו שמאיים על השלום הפיזי ושהאירוע המפחיד הסתיים וחלף.

ראשית חשוב להבין את מנגנון הפחד ואיך הוא עובד ביולוגית - גופנית:

פחד הוא לא רק רגש, פחד מפעיל את המערכת הנוירולוגית שלנו – המוח, אשר בתורו מפעיל את כל מערכות הגוף שלנו. כאשר המוח מזהה איום רגשי או פיזי (מדומה או אמיתי) דרך 5 החושים הגוף נכנס לדריכות ומתכווץ.

בגוף שלנו יש 2 מערכות שקיימות במקביל:

1. **המערכת הסימפתטית** - זו המערכת המופעלת בזמן איום ופחד.
2. לצידה קיימת **המערכת הפרה סימפתטית**, הפועלת בזמן רגיעה ושואפת לאיזון. היא מאזנת את קצב הלב, הנשימה, לחץ הדם ויוצרת מצב של רוגע.

ההיפותלמוס של המוח מפעיל את המערכת הסימפתטית כאשר האיום קרוב ומורגש ואז קורים כל הדברים הבאים בבת אחת:

הגוף הופך עירני מאוד. המערכת הסימפתטית שולחת אותות חשמליים לבלוטות שונות בגוף ולשרירים רבים ופוקחת על ליבת בלוטות האדרנל שמעל הכליות לשחרר אדרנלין (אפינפרין) ונוראדרנלין (נוראפינפרין) לזרם הדם. אלו שני הורמוני לחץ הגורמים לשינויים רבים בגוף, ובהם האצת קצב הלב והעלאת לחץ הדם. באותו זמן ההיפותלמוס גורם לשחרור של ההורמון ACTH. הורמון זה יוצא לזרם הדם, מגיע אל ליבת בלוטת יותרת הכליה ומפעיל 30 הורמונים הממתינים להתמודד עם האיום.

זרם הדם כעת מוצף במגוון כימיקלים, מעבירים עצביים והורמונים שונים, בהם אדרנלין ונוראדרנלין. כל אלה גורמים לפעולות הבאות:

- **קצב הלב עולה** - בכך הוא מאפשר הזרמת דם עם חמצן לאיברי הגוף החיוניים למלחמה או לבריחה מהגורם המפחיד.



- **לחץ הדם עולה** - כך מתאפשרת זרימת דם מוגברת לאיברי הגוף.
- **האישוניים מורחבים** - כך חודרות יותר קרני אור אל הרשתית, שמבחינה טוב יותר בפרטים שמסביב.
- **רמת הסוכר בדם עולה** - כך ישנה זמינות גבוהה של פחמימות לצורך ההוצאה האנרגטית של הגוף.
- **השרירים מתכווצים** - בכך הם מוכנים לפעילות גופנית. גם השרירים הזעירים המחוברים לשיערות מתכווצים כתוצאה מכך, מה שגורם לשיערות לסמור. יש מתח בגוף, דריכות וקושי להירגע.
- **מערכות לא דחופות משתתקות** - כך למשל, מערכת העיכול עוברת מעין "הדממה" כדי לשמור אנרגיה למערכות חשובות יותר.
- **המוח מתקשה לבצע משימות קטנות ועדינות** - בעת פחד המוח מתמקד רק ב"תמונה הרחבה" כדי לקבוע מהיכן מגיע האיום וכיצד להתמודד איתו, ולכן קשה להתרכז במשימות שונות. בעצם החמצן עוזב את המוח והולך לשרירים כדי שנוכל להילחם חזק יותר ולברוח מהר יותר ולכן היכולת לחשוב בצורה שקולה נפגעת.

כל תגובות הפחד הללו נועדו לסייע לנו לשרוד במצבים מסוכנים תחת אותה סיסמה: הילחם או ברח. ככל שהאיום יוצר תחושה של חוסר אונים = חוסר יכולת להתגבר על האיום בלחימה או בריחה, המערכת מתחילה לקפוא, להיכנס לחוסר יכולת לעשייה, תחושת קור ברגליים, סערה פנימית, אך חוסר יכולת לזוז כלפי חוץ.

ההבדל בין פחד וחרדה

כיום אנחנו במשבר ופחד. בפחד יש איום מיידי אובייקטיבי שמאיים עליי, יש סכנה לשלום הפיזי שלי.

בחרדה האירוע המאיים כבר פחות מאיים או נגמר, אבל תחושת האיום נשארת כאילו עכשיו נופל עליי טיל. מאוד חשוב להבחין האם אני נמצאת כרגע במקום יחסית בטוח ואז להתחיל לפרוק את האנרגיה הפיזית של המערכת הסימפתטית שנתקעה בגוף על ידי מספר תהליכים.

חשוב לפני שאנחנו יוצרות שינוי להרגיע את הגוף כי רק כשהגוף רגוע ניתן ליצור שינוי.

זה מאוד קשה ללמוד להסתגל למצב חדש כשאנו לחוצות, המוח לא מצליח ללמוד דברים חדשים כשהוא לחוץ. אז הדבר הראשון הוא לעזור לגוף להירגע.



מנגנוני הישרדות שלנו

על מנת להמשיך לתפקד למרות הפחד חשוב להכיר את מנגנוני הישרדות ולזהות מה מפעיל אותם יותר ומה מרגיע ומווסת:

לרוב ניתן למצוא הבדל ניכר בתגובות בין שלב הציפייה (לפני התמודדות עם הסכנה) ובין תגובה מציאותית (המתרחשת בשעת אמת) לבין סימפטומים פוסט טראומטיים (לאחר האירוע/ים).

1. נגישות למצב הלחימה FIGHT

מייצרת גבולות ברורים, באסרטיביות, ובמידת הצורך מגננה אגרסיבית. במצב זה הגוף בחדות חושים, קצב הלב מואץ, הרגליים יציבות על הקרקע ואנחנו בדריכות ומוכנות.

2. תגובת הברח FLIGHT האינסטנקטיבית, להתנתק בעת סכנה.

בתגובת הברח אנחנו בקוצר נשימה, בעירנות יתר לסכנה ונמנעות ממנה בכל מאודינו. הבריחה היא בחירה כאשר איננו יכולות להילחם.

3. FREEZE

כאשר הבריחה ו/או הלחימה הינן חסרות טעם או תועלת אנו קופאות. בשלב הקיפאון הגוף נכנס לסוג של הימנעות יתר, התנתקות, אך עדיין המערכת הישרדותית של הגוף עובדת. בזמן הקיפאון אנו אוגרות את שארית כוחותינו להישרדות בסיסית.

4. FAINT

כאשר איננו יכולות לעמוד עוד בסכנה, המערכת נכנסת למצב "כיבוי" - SHUT DOWN. אנו מאבדות הכרה, ואיננו זוכרות פרטים מהאירוע. כאשר האירוע מסתיים ההכרה חוזרת, אך חלקים מהאירוע נשארים מודחקים וזיכרון חסר.

מנגנוני הישרדות חברתיים

מעבר ל-4 ה-F הללו, לאחרונה החלו לדבר על איחוד – **FRATERNISE**. הרבה פעמים כאשר יש סכנה אנו נמצא את עצמינו מתאחדות - "תופעת העדר" - על מנת להגביר את יכולת הלחימה וההגנה שלנו מפני הסכנה. במצבים כאלו אנו נחוש קרבה פיזית ורגשית לדומות לנו. ניתן לראות זאת בספארי אצל חיות חלשות יותר, וניתן לראות זאת אצל בני אדם בזמן אירועים רבי נפגעים, כגון: מלחמות, פיגועים, אסונות טבע וכו'. האיחוד יוצר תחושת מוגנות ויכולת התגוננות טובה יותר.



מחקרים אחרונים הראו שיש אצל בני אדם עוד מנגנון - **FAWN** - התרפסות/התנחמדות/חנפנות. אנשים יודעים להתחנף או להתנחמד בגישה נזילה של "מרחב משחקי" ולהתפשר על עקרונות, להיות בהקשבה ומתן עזרה בדיוק באותה מידה שהם יכולים להיות אסרטיביים ולבטא את צרכיהם ודעותיהם.

חלון עוררות

חלון העוררות הוא מודל שנוסד בתחום מדעי המוח, המחקר המדעי של מערכת העצבים, העוזר לפתח תרגול טוב לשיפור ושמירה על בריאות נפשית ורווחה. הוא מציע דרך לחשוב על איך אנחנו מתפקדות בצורה מיטבית, בתפקידים השונים שלנו, וכיצד לנהל תחושות ורגשות ומתי לרגשות מוגברים ישנה השפעה שלילית. כמו כולנו, רגשותיהן של ילדות משתנים, במיוחד בזמנים של לחץ ומשבר ובשיא הרגש, הן מתקשות לבטא את המתרחש באופן מילולי. שינויים פיזיולוגיים והתנהגותיים מספקים את המידע שאנו צריכות כדי להבין ולתמוך בהן.

זיהוי הסימנים כאשר ילדה או צעירה נאבקות ברגשות שלהן, עוזר לנו לתמוך בהן. שימוש בחלון העוררות הוא אחת הדרכים לעשות זאת. פותח על ידי פרופסור דן סיגל, פסיכיאטר קליני.

חלון העוררות מתאר את המצב הטוב ביותר של "גירוי" שבו אנו מסוגלות לתפקד ולשגשג בחיי היום יום. חשוב להישאר בתוך חלון העוררות.



תגובת עוררות יתר ON

מנגנון חברתי - התאחדות

- תגובות כאוטיות • מוצפות יתר • הפרעות אכילה • אימפולסיביות • התמכרויות

מנגנון התמודדות הישרדות - לחימה

- התפרצויות רגשיות • כעס • נוקשות • התמכרויות

מנגנון התמודדות הישרדות - בריחה

- חרדה • תגובות פוסט טראומטיות • התנהגויות ומחשבות אובססיביות • התמכרויות • קומפולסיביות

גורמים ליציאה מחלון העוררות:

- מחשבות ותחושות לא מודעות: צורך בשליטה, תחושת חוסר מוגנות, אני לא קיים, חווית דחייה ו/או נטישה
- אמונות ליבה שליליות הקשורות לאירועים טראומטיים מהווים טריגר לחוסר ויסות חושי ורגשי

דרכים להישאר בתוך חלון העוררות:

- מיינדפולנס – הוויה, נוכחות בכאן ועכשיו
- תרגול קרקוע להרגעה וויסות רגשי וחושי
- נשימות עמוקות ואיטיות
- זיהוי אמונות מגבילות ותיקוף דרך משפטים חיוביים על העצמי ויצירת אפשרויות חדשות



חלון עוררות

אזור הנוחות ויסות רגשי: רגוע, קר רוח, אסוף, מחובר יכולת להרגעה עצמית יכולת לווסת מצבים רגשיים

- הרחבת החלון לגמישות פסיכו-פיזיולוגית
- הישארות בתוך חלון העוררות מאפשרת תקשורת מיטיבה יותר במערכות היחסים

תגובת תת עוררות OFF

מנגנון חברתי - התנחמדות/ריצוי

- על טייס אוטומטי • ניתוק מהעצמי מרגשות ומתחושות • חוסר חיבור

מנגנון התמודדות הישרדות - קפיאה

- תגובת תת עוררות • קושי לזוז • אפקט שטוח • חוסר חיבור

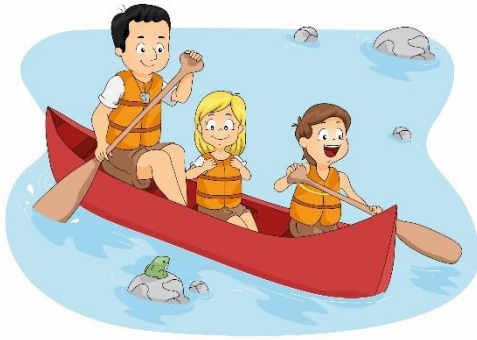
מנגנון התמודדות הישרדות - התעלפות

- לזייף תגובת מוות • דיסאסוסיאציה - ניתוק • חוסר נוכחות • חוסר זמינות • אמטיה • קושי לזכור • כבוי • ללא ביטוי רגשות • חוסר חיבור

כאשר אנו קיימות בתוך החלון הזה, אנו מסוגלות ללמוד ביעילות, לשחק ולהתייחס היטב לעצמנו ולאחרים. עם זאת, אם נעבור מחוץ לחלון שלנו נוכל לחוש תת/יתר עוררות וגירוי. עוררות יתר נובעת מתגובת הילחם או ברח והיא מאופיינת בהפעלה/אנרגיה מוגזמת. זה יכול להופיע כקשיי ריכוז, עצבנות, התפרצויות כעס, פאניקה, חרדה מתמדת, פחד או בהלה, התנהגות הרסנית וכו'.

לכולנו יש "חלונות" שונים, עקב גורמים, כגון: חוויות ילדות משמעותיות, שלנו נירוביולוגיה בסיסית מגוונת, תמיכה חברתית, סביבה וכישורי התמודדות.

גודל החלונות שלנו יכול להשתנות מיום ליום אבל ככל שנוכל להרחיב את החלון, כך יש סיכוי נמוך יותר שנחווה כעס, תסכול או תת עוררות - הרגשה שטוחה, נמוכה וחוסר אנרגיה.



כדי לחשוב על נושאים אלה בדרך אחרת, דמיינו לעצמכן שייט בקאנו במורד נהר, נהר הרווחה.

בצד אחד של הנהר נמצאת הגדה של עוררות יתר וכאוס, ומצדו השני של הנהר נמצאת הגדה של תת עוררות ונוקשות.

יש ילדות וצעירות שיכולות "לקפוץ" מגדה אחת לשנייה, וחוות קושי למצוא דרך ולשהות באמצע הנהר, וזה משפיע על יכולתן לתפקד ביעילות.

ככל שהנהר רחב יותר, כך נוצר מרחב בטוח יותר, כך קל יותר לעשות זאת, להתמודד עם מכשולים ואתגרים שצצים.

אחד האתגרים הוא לעזור לילדות לפתח מודעות עצמית למיקומן בנהר; לפעמים הנהר ירגיש צר מאוד או עלול להיות מלא במכשולים הנוטים לדחוף אותן למצב של תחושה כמוצפות או לא מסוגלות לווסת את הרגשות שלהן היטב, כלומר הגדות של כאוס או נוקשות.

כיצד להרחיב את הנהר - באמצעות טכניקות שונות?

1. לעזור לילדות להרחיב את הנהר, ולכן לתת לעצמן הזדמנות גדולה יותר להיות עמידות ולהישאר רגועות וממוקדות, על ידי פיתוח המודעות העצמית שלהן ודרך זאת, ולהגדיל את רמות ההסתגלות, גמישות ועצמאות. אלה נקראים תהליכי התערבות.

לדמיין שאני הקפטנית שמשיטה את הקאנו שרואה מבעוד מועד מהם המכשולים לצפות אותם מראש ובעלת הכישורים להיות מסוגלת לנהל משא ומתן ולהתמודד עם המכשולים. ככל שהן מתרגלות יותר את יכולתן לצפות מראש מכשולים ולנווט אותם, כך הן חשות יותר ביטחון במסוגלות שלהן, הן ירגישו מועצמות, ועם הזמן נראה שהנהר מתרחב.

2. מתן תמיכה ואסטרטגיות חיצוניות, כגון: יצירת תנאים מיטיבים בסביבה עד כמה שניתן (ווליום שקט, אורות רכים וכו') לצד שמירה על שגרה, מסייעים להרחיב את הנהר.

במדריך זה יש מגוון כלים להרחבת הנהר/חלון העוררות.



לצייר אותי ולהתרכז בי

כאן אפשר לצייר אותי ו/או לכתוב עליי כמה מילים:

לצייר ו/או לכתוב – במה אני טובה:



לצייר ו/או לכתוב – מה אני אוהבת:

לצייר ו/או לכתוב - ממה אני לא מפחדת שהאחים/החברים/ההורים שלי כן מפחדים ממנו:



ארגז משאבים

משאב הוא כל דבר שעושה לי תחושה טובה וגורם לי להרגיש בטוחה ורגועה.

אפשר לצייר ו/או לכתוב 10 משאבים שיש לי:
(לרשותך מחסן מילים של משאבים בתחתית העמוד)

2	1
4	3
6	5
8	7
10	9

מחסן מילים:

כדור	סרטונים מצחיקים	נשימות	מוזיקה
------	-----------------	--------	--------

כלים להרגעה מעולם המיינדפולנס והגוף

מיינדפולנס פירושה בעברית קשיבות = מתן תשומת לב בצורה לא שיפוטית ולא ביקורתית.

כשאנחנו קשובות לכאן ועכשיו, כל מה שאנו חוששות שיהיה בעתיד או כל מה שפגע בנו בעבר, תופס פחות תשומת לב. אנחנו רוצות להיות נוכחות במקום בטוח **כאן ועכשיו**. על כן יש כלים טובים מעולם המיינדפולנס שעוזרים להרגעת הפחד.

נשימות	1
<p>כן, כולן מכירות ובכל זאת יש דרך אחרת לנשום. כאשר אנחנו נושמות עמוק החמצן חוזר למוח, היכולת לחשוב בצורה שקולה מתחזקת ותחושת האיום מתפוגגת ונחלשת.</p> <p>יש מספר דרכים לנשום:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. להכניס אוויר תוך ספירה איטית עד 4 (או לפי היכולת), לעצור תוך ספירה עד 4 ולשחרר אוויר תוך ספירה עד 4 ולעשות זאת 4 פעמים - "נשימה בריבוע". 2. להכניס אוויר תוך ספירה עד 4 ולהוציא אוויר תוך ספירה עד 6. לעשות פעמיים ברצף. 3. לנשום נשימה אחת ארוכה: להכניס אוויר תוך ספירה עד 4, לעצור אוויר תוך ספירה עד 4 ולהוציא אוויר תוך ספירה עד 6. וישר אחרי לנשום 2 נשימות מהירות: להכניס אוויר תוך ספירה 1 ולהוציא אוויר תוך ספירה 1 ולעשות את הנשימה המהירה פעמיים. את נשימה הארוכה והנשימות הקצרות לעשות פעמיים ברצף. 4. "נשימת אצבע" (נקראת לפעמים "נשימת כוכב") - כשאצבעות מושטות יש להשתמש באצבע המורה של היד השנייה ולעקוב אחר קווי המתאר של האצבעות. מבסיס האגודל עד הקצה העליון שלו - לשאוף (להכניס אוויר) ועד הבסיס השני - לנשוף (להוציא אוויר) וכך על כל האצבעות. 	



5. לילדות ונשים כאחת: להפריח בועות סבון.
פעם אחת כמה שיותר בועות, פעם שניה לעשות בועה אחת הכי גדולה שאפשר.
6. אם אין בועות סבון, לקחת כוס עם שתייה, להכניס קש וליצור בועות בכוס עם רעש - הרעש עוזר.
7. עם קטנטנות - לשכב על הגב, לקחת דובי, בובה או כל צעצוע מועדף, לשים על הבטן ולנשום פנימה והחוצה כך שעושות לדובי נדנד.



2 עבודה עם הגוף

לשאול את הגוף שלי כל בוקר:
מה שלומי? והאם לגוף שלי יש מסר אליו הבוקר? מה הוא רוצה לומר לי?

תרגילים:

1. כמה פעמים את מאמינה שאת יכולה לקפוץ על רגל אחת במשך 30 שניות?
תרשמי את המספר.
חשוב לענות על השאלה, ואז להתחיל לקפוץ על רגל אחת - אבל הכי מהר שאפשר והכי חזק, לא להתעצל.
כמה קפיצות קפצת? האם מה שחשבת על עצמך ומה שהצלחת היה אותו דבר?
רובנו חושבות שאנחנו מסוגלות הרבה פחות ממה שאנחנו מסוגלות,
אז חשוב לזכור שיש לנו יכולת.

2. קרקוע:

לשבת אחת מול השניה.
האחת לוחצת עם ידיה על ברכי השניה ודורכת עם כפות רגליה על כפות הרגליים של השניה. יש ללחוץ חזק אך לא כואב. לשאול האם רוצה לחיצה חזקה או חלשה יותר?
אחרי 20-30 שניות לשחרר בהילוך איטי מאוד את הידיים ולהתחלף.
לאחר התרגיל לנער ידיים ורגליים ולנשום נשימה ארוכה.



3. בישיבה מזרחית, לנוע קדימה ואחורה או מצד לצד עם הגוף.

להתחיל לאט, להאיץ את הקצב להכי מהר שאפשר ושוב להאט עד עצירה מוחלטת.
בסיום לנער ידיים ורגליים ולנשום נשימה ארוכה.

הצעות נוספות לעבודה עם הגוף:

ניתן להתהלך בחדר, ניתן להרעיד את הגוף ולנער ידיים ורגליים על מנת לפרוק אנרגיה של פחד.



ויסות חושי

3

כשאנחנו מפחדות אנחנו לא מווסתות, לא חושית ולא רגשית.

על מנת לווסת את עצמנו אנחנו צריכות שתהיה לנו "ערכת עזרה ראשונה חושית".

מה זה אומר? שכל חוש מקבל תשומת לב.

לבחור סביבך 5 דברים שאת רואה, 4 דברים שאת שומעת, 3 דברים שאת חשה, 2 דברים שאת מריחה ודבר 1 שאת טועמת, **שמרגיעים אותך ונותנים לך תחושת ביטחון.**

לא לחפש דברים בומבסטיים אלא דברים קטנים שהם נגישים, כמו כוס הקפה בבוקר לנשים או הפיג'מה הכי נעימה לילדות.

חשוב להבין את ההבדל בין זמן משבר לטיפול במצב רגיל. בזמן משבר, כמו עכשיו, המערכת מחפשת הגנה - זהו הצורך הראשון במעלה. **לכן פעילויות כמו אוהל בחדר השינה או להיכנס כולם מתחת לשמיכה הן חשובות. ויסות חושי מייצר תחושת הגנה.**

במצבי משבר לעיתים עדיף להתרכז רק בחוש אחד דומיננטי ולמצוא גירויים שמרגיעים ועוטפים, על כן ניתן לעבוד רק עם עמודה אחת ולא עם כל 5 העמודות של התרגיל. חשוב להתמקד בחוש אחד בלבד כדי לא להתסיס את המערכת.



את יכולה למלא בטבלה דברים סביבך שמרגיעים אותך:

 דבר 1 שאני טועמת	 2 דברים שאני מריחה	 3 דברים שאני חשה	 4 דברים שאני שומעת	 5 דברים שאני רואה
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



צחוק

4

לראות סרטונים מצחיקים, לספר בדיחות, לדגדג.
הצחוק הוא דרך של הגוף לשחרר אנרגיה של פחד וחרדה.



5 תרגיל התחושות

לאסוף מספר חפצים מעניינים כמו נוצות, בוך, אבנים או כל דבר אחר שעשוי להיות מעניין להחזיק.

חשוב להקדיש דקה רק כדי לשים לב איך זה מרגיש ביד.
ניתן להרגיש את המרקם, אם האובייקט קשה או רך, ואת הצורה.
לאחר מכן, לתאר במילים את מה שהרגשת.



6 תרגיל הראייה

תנסי לבלות דקה אחת בשקט בהסתכלות בחדר.
המטרה היא למצוא דברים בחדר שמעולם לא הבחנת בהם.
אולי יש כמה דברים גדולים כמו פוסטר או תמונה, או סתם פרטים קטנים כמו סדקים בתקרה או תבנית מעניינת בדלת.
לאחר סיום הדקה תרשמי את כל מה שגילית.



להיות ים

7

כדאי לשבת או לשכב בתנוחה נוחה.

לנשום לאט דרך האף ואז להוציא את האוויר דרך שפתיים קמוצות (כאילו נושפים בקש). הנשימה האיטית ויציבה נשמעת כמו גלי אוקיינוס, שמתרסקים בעדינות על החוף.

להמשיך לנשום ולהשמיע את האוקיינוס למשך דקה עד שתיים.

הגוף שלנו הוא 80% נוזלים (הדם, המים...). תרגישי את הזרימה בגוף ותנסי לזוז עם הזרימה. אפשר להזיז את הידיים בתנועת גל או לרקוד כמו גל.



כוח ההקשבה

8

צלצלי בפעמון, פעמון רוח או כל דבר אחר שיוצר צליל נגרר ארוך. יש גם אפליקציית פעמונים בטלפון שניתן להוריד לצורך התרגיל, למשל, [Tibetan Bowls Meditation](#) לאייפון ו-[Mindfulness Bell](#) לאנדרואיד. (לחצי על שם האפליקציה להורדה)

נסי להקשיב, עד אשר כבר לא תוכלי לשמוע את הצליל.

לאחר סיום הצלצול, נסי להמשיך להקשיב לכל צליל אחר שניתן לשמוע לרגע הבא.

כאשר הדקה מסתיימת, תרשמי באילו קולות הבחנת.



9 בניית כדור סטרוס (לחץ)

אם את מרגישה אמיצה ואת מוכנה לנקות את הבלאגן - קחי בלון, קמח ואטבי כביסה כדי לבנות כדור לחץ.

אפשרויות מילוי אחרות כוללות אורז וחרוזים קטנים.



10 תרגיל כיווץ הגוף

עכשיו אפשר להשתמש בכדור שעשית לתרגיל כיווץ הגוף הבא:

לשבת או לשכב בתנוחה נוחה ולכווץ ולהרפות כל אחד מהשרירים בגוף אחד אחד.

להתחיל מהגבות, נעילת הלסת, העורף, החזקת הכדור ע"י הסנטר, הכתפיים, להחזיק את הכדור עם הבטן, לכווץ את הישבן, הרגליים, להחזיק את הכדור בכף כל רגל ולכווץ את הידיים ע"י לחיצה על הכדור.

להחזיק כל לחיצה למשך כחמש שניות ולשחרר.

לאחר שחרור הכיווץ, לנשום נשימות עמוקות ולשים לב איך זה מרגיש.



כלים לתחושת ביטחון ומוגנות



שומר ביטחון

1

על מנת לסייע לילדה להרגיש מוגנות ניתן לעשות שומר ביטחון.

1. לקחת בריסטול, קלקר, פלסטלינה
2. לצייר שומר ביטחון, לקשט, לגזור ולהדביק על מקל
3. לתת לו שם וסיסמה סודית שיכולה לפתוח כל דלת סודית

ניתן להסתובב עם שומר הביטחון.

גם לנשים כדאי שיהיה "שומר ביטחון" - סטריס בול, מחזיק מפתחות בדמות אהובה, משהו מקרקע.



מחברת הדאגות

2

לקנות ולקשט את מחברת הדאגות.

אפשר לכתוב, לצייר או ללחוש לתוך המחברת את הדאגה, לשאול שאלה ולשתף מה המחברת עונה.

אצל מבוגרים המחברת היא בעצם פתח לאזור המשאבים הלא מודעים.

הרבה פעמים המחשבות שלנו בזמן משבר רצות למה שקורה עם אנשים אחרים "האם הם בסדר? האם להם קשה?"

ואנחנו רוצות להחזיר את המחשבות אלינו, לטפל ולשמור על עצמנו, כי אנחנו חשובות.



כלים להרגעה מעולם הגירוי הביולטארלי (דו צדדי)

המוח שלנו בנוי כמו כדור. בשפה המקצועית קוראים לשני חצאי כדור המיספרה והמוח מחולק לשני חצאים, כלומר 2 המיספרות.

בחלק הימני של המוח יש את כל הרגשות שלנו, היכולת לדבר ועוד.
בחלק השמאלי יש את המחשבה ההגיונית, המתמטית.

הזיכרונות שלנו מעובדים דרך 2 המיספרות. הם נכנסים למוח ואנו יכולות לבחור מתי לשלוף ולהוציא את המידע החוצה ולהשתמש בו. מתי שאנחנו לא צריכות את המידע הוא רדום וישן לו בתוך המוח.

אך יש פעמים כשהגוף שלנו בסטרס - לחוץ ואנו נמצאות בעוררות יתר, אנחנו נהיות מכווצות ודרוכות ואז המוח הימני של הרגש עובד קשה מדי ופתאום אנחנו מתחילות להיזכר בלי שנרצה בזיכרונות לא נעימים.

כדי לאזן את שני חלקי המוח שיעבדו יחד במידה שווה אנחנו צריכות לעשות פעילות שמפעילה את שני החלקים בצורה שווה. כל פעילות שהיא שמאל-ימין או ימין-שמאל היא פעילות שמפעילה את שני חלקי המוח.



1 שמאל ימין – ימין שמאל

ניתן ללכת, למחוא כף, לכדרר כדור מיד ליד תוך כדי חשיבה על הזיכרון הלא נעים ולראות מה קורה לזיכרון ולתחושה/רגש.



2 חיבוק הפרפר

עבודה עצמית בכל גיל.
לשלב ידיים ולתופף שמאל-ימין, שמאל-ימין – כ-30 שניות.
כמו בתמונות שלפניך - ניתן לתופף על הכתפיים או על החזה.
זה מרגיע ומאפשר לעבד אירועים שליליים.
לחשוב על זיכרון לא נעים ולתופף דרך חיבוק הפרפר.





3 מגדל ידיים/ערימת ידיים

חשוב שכל המשפחה יעשו ערימת ידיים ויזיזו יחד את הידיים למעלה ולמטה תוך כדי רקיעת רגליים עם משפט מעצים, כמו: "אנחנו ביחד" או "אנחנו במקום בטוח" או "אני אהובה".



4 הזזת העיניים

להזיז את העיניים 10 פעמים הכי מהר שאפשר מימין לשמאל וחזרה משמאל לימין כשהזיכרון הלא נעים צץ ומבקר בלי שנרצה.

חשוב להזיז רק את העיניים ולא את הראש.

כדי להקל על התהליך אפשר לבחור 2 נקודות על הקיר במרחק של גודל מסך מחשב לפחות ולעבור מקצה לקצה, או להזיז את המבט בין 2 נקודות המסך.



את כל הכלים שהכרנו לך עד כה ניתן לתרגל באופן יומיומי - וזה אפילו רצוי.

כדאי לבחור 2-3 כלים שהכי עוזרים ולתרגל.

מכאן ואילך - כדאי לבחור כלי אחד או שניים שאותו תבצעי במהלך השבוע,

ושבוע לאחר מכן ניתן להוסיף או להחליף כלי.

בהצלחה!





משימות בית ופעילויות להסחת הדעת

מאוד חשוב למנן חדשות, מראות ושיח על המצב.



לתת לילדות משימות בבית תואמות גיל.
אפילו ילדה בת 4 יכולה לעזור עם לסדר את הפינה שלה.



עבודות יצירה זה טוב לכל גיל ושיצירו את מה שעל ליבם.



יום בישול ביתי - להכין אוכל טעים יחד.



לצפות ביחד בסרט ולהתנתק מצפייה מרובה בחדשות במדיות השונות.



לילדים וילדות ביסודי המאוחר ובני ובנות נוער, הקימו במרכז ויצמן את האתר הבא
שנקרא "**תקועים בבית**" ויש בו הרבה המלצות טובות. למעבר לאתר "תקועים בבית" <



בריינפופ - אתר מצויין נוסף לפעילויות. למעבר לאתר בריינפופ <



תולעת ספרים - ממש כדאי. כן, אתן הולכות לחרוש את האמא של הטלוויזיה ולטחון את
נטפליקס, אבל יגיע שלב שבו תרצו שקט מהמסכים, שיאפשר לכן לממש סוף סוף את
ההבטחה התמידית לסיים את הספר ששמתן לקריאה ליד המיטה.
ומה קורה אם בא לכן ספר חדש או שתרצו דווקא להאזין לסיפור?
המלצה חמה – "פרויקט הסיפור הקצר", עם סיפורים מסודרים היטב לפי נושאים,
בחלקם יש אפשרות לשמוע את הסיפורים מוקראים. יש תרגומים מצוינים ואפילו אומדן
לזמן קריאה, והכי כיף – האתר הוא חינמי, איכותי ונעים.
למעבר לאתר "פרויקט הסיפור הקצר" <





איך לשוחח על אבל ואובדן?

טיפול בשעת משבר וטראומה שונה במהותו מטיפול רגיל הן בעולם הנשים ובעולם הילדות הוא טיפול המותאם לשלב ההתפתחותי של הילדה.

ילדות ומתבגרות רבות סובלות ממגוון בעיות הדומות לאלו של הנשים אך עם איפיוניים ספציפיים הקשורים לגיל, לשלב ההתפתחות ולמימוניות שכבר נרכשו. מכיוון שהילדות לומדות לחשוב, להרגיש ולהתנהג על בסיס אירועים שונים המתרחשים בחייהן והן חסרות כלים ומימוניות להתמודד עם אירועים אלה, עלולות להתפתח בעיות על בסיס אירועים פשוטים יחסית. למשל, אירוע של דחיה חברתית, שרבות מהילדות חוות בשלב כלשהו, יכול להוביל אצל חלק מהילדות להתפתחות של חרדה חברתית, הימנעות ממצבים חברתיים, ואלה יכולים בהמשך להוביל לערך עצמי נמוך, לדיכאון ולקשיים רבים בתפקוד היומיומי.

הבנת משברים ואובדנים היוצרים חרדה וטראומה בחיי הילדה מתפתחת לאורך השנים.

הבנה זו מאפשרת לנו להסביר לילדות את האובדן והמוות בשפה המותאמת להן, בהתאם ליכולת ההכלה.

אובדן/מוות יכול לפגוע בכל אחת מאתנו ופעמים רבות מתרחש ללא התרעה. האובדן מלווה בתחושת העדר שליטה וחוסר אונים. כיום, ילדות נחשפות למושג מוות בגיל מאוד צעיר, הן משתייכות לעידן המדע והטכנולוגיה ונחשפות בשקיפות גבוהה למציאות היומיומית המתועדת בכל אמצעי התקשורת: טלוויזיה, רדיו, אינטרנט ועיתונים. שיח מבוגרים גם הוא לא נחסך מאוזניהן של ילדות והוא שכיח במיוחד במדינה רדופה כשלנו. כל אלו מספקים לילדה מגוון גירויים סביב נושא המוות.

מומלץ לשוחח עם הילדה באופן ישיר ולעזור לה לארגן את המחשבות בנושא, כדי להפחית חרדות ותהיות ולהוביל לפיתוח מושג מוות רציונאלי.

מבוגרים התופסים את המוות כ-"טאבו" לא ידברו עליו באופן ישיר לפני הילדה, ייתכן ויתעלמו משאלות ישירות של הילדה בנושא, לא יזכירו את שם המחלה, או האירוע המדויק. לדעתנו, זוהי טעות היות וניתן להגיע לשיחה על הנושא בהתאם לגיל ההתפתחותי של הילדה. כאשר הילדה וההורה רגועים, הילדה תוכל לקבל את המסר בפרופורציה נכונה ולהתחיל להפנים את האובדן.

התפתחות מושג המוות מתחילה בגיל צעיר ע"י התבוננות בעולם הטבע והחי. הילדה מגלה את העובדה שהעולם אינו קבוע ובכל אורגניזם חלים שינויים ובעקבות תפיסתה את מושג של השינוי בעולם החי מגיעה הילדה לטרומ מושג המוות. קיימת אסכולה תיאורטית הטוענת שילדות לומדות את מושג המוות דרך החוויה הרגשית, הקודמת להתפתחות הקוגניטיבית והקושי בהבנה משמש כהגנה נגד חרדת המוות.

איך לשוחח על משבר אובדן ומוות לפי השלב ההתפתחותי

עדיף שההורים יהיו אלו שיבשרו את הבשורה, אך אם אין אפשרות כדאי שמישהו קרוב או גורם מקצועי בעל הכשרה יעבירו את הבשורה.

איך לבשר?	אמונות ועמדות בשלב ההתפתחותי	גיל
<p>לגבי מלחמה, חשוב להסביר שיש מבוגרים שעושים הכל כדי שנהיה מוגנים, אבל לא להבטיח דברים שלא ניתן לקיים.</p> <p>לגבי המוות, חשוב להתחיל להסביר שפרח צומח ואח"כ נובל ומת, או חרק. שהמוות הוא חלק מהחיים.</p> <p>אנחנו נאמר, למשל במקרה של מוות, שהאדם הפסיק ללכת, לנשום, לאכול, אבל שהאהבה נשארת.</p> <p>אנחנו לא נשתמש במושגים, כגון: "הוא עלה לשמיים" כי הילדה עשויה להבין את הדברים באופן מילולי.</p> <p>אנחנו לא ניכנס לפרטים ונאפשר לילדה לחזור ולשחק, לצייר וכו'.</p>	<p>אין הבנה של מהות המוות והסופיות, המחשבה שהמוות זמני והפיך. כמו שינה. יש כן תחושה של פרידה - חוויה תחושתית בעיקר.</p> <p>באופן רשמי מגיל 3 עדיף לייחס לילדה הבנה מלאה בשעת ההודעה.</p> <p>מסירת ההודעה לילדה הכרחית משום שלא ניתן להעלים את המוות והידיעה בסופו של דבר תגיע אל הילדה בדרך כלשהי.</p> <p>בנוסף, תחושת האסון ללא ידיעה רק תגביר בילדה את תחושת חוסר האונים ותמנע ממנה התארגנות נכונה.</p> <p>מגילאי 5-6 כבר אפשר להביא ללוויה.</p> <p>אסור בתכלית האיסור לומר לילדה שהנפטר נסע לזמן רב או שהוא חולה, או שהוא עלה לשמיים וישמור עלינו משם. היות וזה מעורר אצלה ציפייה דרוכה בהמתנה לשובו.</p>	<p>ינקות עד גיל 5 שנים</p>



גיל	אמונות ועמדות בשלב ההתפתחותי	איך לבשר?
5-9 שנים	יש הבנה שהמוות הוא סופי, ההבנה מעמיקה עם הגיל. יחד עם זאת יש תחושה כי מעשים או הימנעות ממעשים ימנעו את המוות/האובדן או אחראים לו. יש תחושת אחריות ואשמה, והמוות או האובדן נתפסים כאלימים ודוחים.	בגילאים אלו יש לעיתים אמונה שאם חשבתי משהו רע, ובעקבותיו קרה משהו רע זה באשמתי. אנו נוסף בהסבר שהאובדן אינו באשמת הילדה, וש מאוד חשוב שתבין שגם אם כעסה או התלוננה אין זה אומר שהמצב/האובדן באשמתה וש מאוד אוהבים אותה.
9-12 שנים	קיימת הבנה שהמוות והאובדן הינם בלתי נמנעים בחיים ומחוייבים מהמציאות. על כן בשלב זה לעיתים מתעורר פחד וקיימת התעסקות יתר באובדנים ובמוות של הילדה עצמה.	יש לבשר את הבשורה המרה בהדרגתיות, במקום נוח ופרטי, עם שקט ותמיכה משפחתית. להתייחס לילדה ולענות על שאלותיה בסבלנות ובכבוד, להסביר ולעודד. בהודעה הנמסרת לילדה חשוב להדגיש שהמוות/אובדן סופי, את הסיבות ומקום המוות, שלכולם קשה עכשיו ומותר לשאול כל מה שלא ברור, שתהיה אפשרות להיפרד מהנפטר בהלוויה.
12-18 שנים	בשלב זה יכולה להתקיים הבנה של המוות כמו מבוגר מבחינה קוגניטיבית, אך קיים קושי רגשי לקבל את הסופיות של דברים. קיימת פנטזיה של יכולת לעמוד מול כל אובדן ולנצח. על כן יש התנהגות פזיזה ואימפולסיבית, והסתכלות מעט פילוסופית/דתית. ביום יום אין כמעט התעסקות עם המוות, רק סביב אירועים ספציפיים.	בגילאי 12-18 אנחנו נשוחח על חוסר השליטה באירוע, אך היכולת לשלוט על התגובות שלנו ומה ממשאב אותנו. נבדוק מה איננו ברות שליטה ומה כן ונבחר פעילות אחת שהיא בשליטתנו שמרגיעה ומגנה ויוצרת משמעות. בגילאים אלו אפשר להתנדב.



גיל	אמונות ועמדות בשלב ההתפתחותי	איך לבשר?
18-45	הבנה מלאה של אובדן ומוות בחיים, על-פי תפיסה דתית, פילוסופית, חברתית ואמונה.	נשוחח על הפחד, ננסה להיות קשובים, ואז ננסה להקים "פרוייקט" שיכול לתרום ולשפר את המצב = עבודה קוגניטיבית, במקום כניעה לרגש.
45-65	קיימת הבנה עמוקה של אובדנים ומוות וקבלה של האובדנים העצמיים. קיים פחד אך הוא מצטמצם ככל שיש יותר משמעות בחיים.	נשוחח על הפחד, ננסה להיות קשובים, ואז ננסה להקים "פרוייקט" שיכול לתרום ולשפר את המצב = עבודה קוגניטיבית, במקום כניעה לרגש.
+65	קיים חשש מאובדן כואב, מחיים חסרי משמעות, ויותר קבלה של המוות כמשחרר - סוף החיים. האובדן והמוות הם בעלי מסר עבורנו.	נשוחח על הפחד, ננסה להיות קשובים, ואז ננסה להקים "פרוייקט" שיכול לתרום ולשפר את המצב = עבודה קוגניטיבית, במקום כניעה לרגש. נוודא עד כמה שניתן שיש תמיכה לצרכים פיזיים ונאחז במערכות יחסים קיימות ובזיכרונות חיוביים.

דגשים

- נוכחות של מבוגר תומך
- המוות סופי ואין ממנו חזרה
- הבנת המשמעות המעשית של המוות
- לנו אין אחריות או אשמה באירוע המוות
- צפי האירועים שעומדים לקרות – לוויה, שבעה, עצב
- נרמול ואישוש המחשבות והרגשות



אשמה, בושה וחרטה

אם יש משהו שתוקע ריפוי אלו רגשות אשמה, בושה וחרטה. רגשות אלו הן תוצר של ערכים שהפרתי. ערך הוא כל דבר שחשוב לי. למשל, חשוב לי שחברות לא ישקרו לי = יאמרו את האמת. אז אמת וכנות הן ערך. לכולנו יש ערכים שמפעילים אותנו רגשית וחשובים לנו.

בושה - הפרתי ערכים חיצוניים לי, ערכים של החברה וזה פגע בי.

כשאני מתביישת תמיד עולה השאלה:

"מה יחשבו עליי? מה יגידו עליי? איך אחרים יראו אותי?"

"לא הייתי גיבורה/אמיצה מספיק"

"יחשבו שאני פחדנית/חלשה"

בגלל שזו הסתכלות החוצה אז הערך שהפרתי הוא ערך של האחר, אבל מי שנפגעת מזה זאת אני כי אני זאת שמרגישה שמהו פגום בי.

לעומת זאת,

אשמה - אני הפרתי ערך שלי ופגעתי במישהו אחר. בדרך כלל כשאנחנו מרגישות אשמה, אנחנו עשינו משהו וההשלכות של מה שעשינו פגעו במישהו אחר.

לעיתים יש **אשמה מזויפת** - מישהו אולי נפגע, אך זה לא בגלל שאנחנו לא בסדר. הנסיבות היו בלתי אפשריות, וקשה לנו לקבל את חוסר האונים וחוסר השליטה, או את הרוע שיש בעולם והנפש באופן לא מודע על מנת לשרוד "מעדיפה" להרגיש אשמה מזויפת. יותר קל להאשים את עצמי מאשר להודות שיש רוע שהטוב לא תמיד יכול לנצח.

חרטה - הפרתי ערך שלי ואני נפגעתי. למשל, לא הקשבתי לעצמי ומצאתי את עצמי במצב מסוכן.

אדם יכול להרגיש יחד את שלושת הרגשות או את חלקם.

אבל הרבה פעמים אדם אומר שהוא מרגיש רגש אחד, אבל הוא בעצם מרגיש רגש אחר ועד שלא יעבוד על הרגש הנכון, לא יצליח להשתחרר מהפחד/הטראומה.

אשמה והאשמה - 2 צדדים של אותו מטבע

באשמה אני כועסת על עצמי ובהאשמה אני כועסת על האחר, אבל הרבה פעמים כשאנחנו מאשימות מישהו אחר, זה לוקח המון אנרגיה ונכון שלפעמים אנשים מפרים את הערכים שלנו, של עצמם ואנחנו



כועסות בצדק, כי פגעו בנו/חדרו לגבולות שלנו ובאמת אני כועסת בצדק, כי מישהו פגע בי, כי הכעס זו הדרך שלי לשים את הגבולות והקו האדום שלי, אבל לפעמים אנחנו נאחזות בהאשמה במקום לעשות עבודה פנימית.

זה לא או או, זה צריך להיות גם וגם, אבל אני צריכה באיזשהו שלב להחליט כמה אנרגיה אני מבזבזת על העבר שאני לא יכולה לשנות אותו לא משנה מה, לעומת כמה אנרגיה אני רוצה להוציא על הריפוי שלי שזה ההווה והעתיד שלי.

אשמה וחרטה הן תמיד על העבר, אבל בושה היא חוצה את כל הזמנים. אני יכולה להתבייש על משהו שקרה בעבר או קיים בי כרגע או ממשהו שעלולים לגלות עליי.

אז איך נעבוד עם אשמה?

1. להבין איזה ערך הפרתי?

האם הרגשתי שלא הייתי מספיק חזקה, גיבורה, טובה...
או האם הרגשתי שהייתי להיפך, במקום חזקה - חלשה, במקום אמיצה - פחדנית.
בחרי את הערך או הערכים שהפרתי **בעיניים שלך**.

לרשותך מחסן מילים של ערכים:

כנות	קשובות	טוב	התחשבות	אומץ	גבורה	חוזק
חברות	אהבה	עמידות	התמדה	קבלה	חוכמה	הצלחה
בריאות	שלמות	אחוזה ותמיכה	קדושת חיים	הגנה ושמירה	הצלה	נאמנות

2. כשאני תקועה בלמה לא עשיתי X או עשיתי Y אז יש משהו שם שתקוע לי ולא יושב לי טוב ואני צריכה לברר מה הערך שהאדם הפר. אפשר לשאול גם מה זה אומר עלייך בעיניים שלך. נגיד יש לי ערך של הצלה והפרתי אותו ובמקום זה ברחתי.



אנא בחרי ממחסן מילים, שבתחתית העמוד, ערך אחר ששימרת ומלאי את הטבלה בהתאם לדוגמה:

מה עשיתי/ לא עשיתי?	ערך שהפרתי	ערך ששימרתי	משפט חדש
ברחתי	הצלה/גבורה	הגנה, קדושת חיים	אני רצתי בשביל לשמור עליי ולהציל את עצמי

פתאום אני גם רואה שאולי לא הפרתי לגמרי את הערך, אלא יישמתי אותו קודם עליי, וזה חשוב ומשמעותי.

מחסן מילים של ערכים:

חוזק	גבורה	אומץ	התחשבות	טוב	קשובות	כנות
הצלחה	חוכמה	קבלה	התמדה	עמידות	אהבה	חברות
נאמנות	הצלה	הגנה ושמירה	קדושת חיים	אחוזה ותמיכה	שלמות	בריאות



3. בזמן שאנחנו מפרות ערך אחד, בדיוק באותו זמן אנחנו משמרות ערך אחר. איזה ערך שימרת?

פה נגיד את המשפטים:

"אנשים חזקים יש להם חולשות ואנשים טובים לפעמים עושים גם מעשים רעים".

"אנשים חכמים לפעמים עושים בחירות טיפשיות ואנשים מוצלחים חוו כישלונות".

אנחנו לא או או, אלא גם וגם ואנחנו צריכות להרחיב את המרחב שבו אנחנו חיות. לקחת נשימה ולתת מרחב תמרון. רק כך צומחים מתוך טראומה.

חשוב שגם אמהות וגם ילדות יביאו דוגמאות לערכים שהפרו וערכים ששימרו, כדי שנלמד שכולנו אנושיות.

בושה

בבושה צריך למצוא בסיפור ברמה המטפורית איפה אני מרגישה חשופה, ערומה, קטנה, איפה אני מרגישה שכל העולם בוחן ובודק אותי ולשאל מטפורית מה יהיה המקום שבו ארגיש שלמה/מוגנת/לבושה?

שאלות	ניקח נשימה, נדמיין ונענה
מה גרם לי להרגיש ערומה?	מה הבגד שיגן עליי (איך יראה?)
מה חושפני?	מה השריון שלי?
מה גרם לי להרגיש קטנה?	איך אדמיין שאני גדלה ונהיית גבוהה?



אז איך נעבוד עם בושה?

גם בבושה יש ערך - של הסביבה שהפרתי וערך ששימרתי.
כשאני מדברת על ערכים/סטנדרטים אני צריכה לשאול:

- של מי הערכים? _____ (אמא, אבא, חברות)
- האם זה באמת ערך שאני רוצה בשביל עצמי? כן / לא (הקיפי בעיגול)

אם אני לא רוצה את הערך הזה, אז אני לוקחת נשימה עמוקה ומשחררת את הערך לתוך מיכל דמיוני,
ואם אני כן רוצה את הערך, איך אני ארצה להתנהג בפעם הבאה?

הרבה פעמים יש ערכים שקיבלנו מההורים, ככה חינכו אותנו והיום זה לא מתאים לי, אז יכול להיות
שאני צריכה לשחרר את עוצמת הערך?
מה חשוב לי? איזה ערך יותר חשוב ואיזה פחות?

מלאי את הטבלה בהתאם לדוגמה:

מה עשיתי/ לא עשיתי?	ערך שהפרתי	ערך ששימרתי	משפט חדש	של מי הערך?	איזה ערך חשוב יותר?
קפאתי	עשייה/חוזק	הגנה	הייתי בשקט כדי לשמור עליי	סבא	לשמור עליי



ניקוי חרטה

גם בחרטה יש את הערך שהפרתי והערך ששימרתי. שוב אשאל:

איזה ערך הפרתי? _____

איזה ערך שימרתי? _____

איך נעבוד עם חרטה?

1. סדר בערכים

(מתאים גם לעבודה עם אשמה ובושה)

א. בטבלה שלפניך, רשמי רשימה של 10 ערכים שחשובים לך.
(לרשותך מחסן מילים בצד הטבלה שתוכלי להיעזר בו)

ב. דרגי את הערכים שרשמת מהכי חשוב (מספר 1) עד הכי פחות חשוב (מספר 10).

מחסן מילים:

עמידות	חוזק
אהבה	גבורה
חברות	אומץ
נאמנות	התחשבות
הצלה	טוב
הגנה ושמירה	קשובות
קדושת חיים	כנות
אחוזה ותמיכה	הצלחה
	חוכמה
שלמות	קבלה
בריאות	התמדה

דירוג (1 = הכי חשוב, 10 = הכי פחות חשוב)	ערך



2. ספרי או כתבי לעצמך את הסיפור של מה שקרה שבו הרגשת חרטה בערכים:

כשאנחנו שומעות את הסיפור, הפעם מה שחשוב זה:

לשים לב האם הייתה לי יכולת לפעול אחרת? כן / לא (הקיפי בעיגול)

האם הפעולה או חוסר הפעולה שעשיתי באמת השפיעה עד כדי כך לכיוון כזה או אחר?
כן / לא (הקיפי בעיגול)

כמה רע אני באמת מרגישה מ-1 עד 10 אחרי שעשיתי סידור של הערכים? _____

3. לקחת את הנושא של פעולה מול חוסר פעולה - האם הייתי יכולה לפעול אחרת?

האם איך שפעלתי באמת היה כל כך גרוע?

הרבה נשים שסובלות מטראומה בטוחות שהיו צריכות לפעול אחרת ואז כשמעבדות את הזיכרון הטראומתי, הן מגלות שלא פעלו כזה נורא ופעלו בצורה סבירה במצב לא סביר וזה מה שהמצב איפשר.

אילו פעולות כן עשיתי? _____

ואז לשים לב איזה ערך הופר? וכמה הערך חשוב לי?

הערך הזה כנראה חשוב לך כי תראי כמה רע את מרגישה. אם הערך הזה חשוב לך כנראה שהיו מקומות בחיים שבהם כן עמדת בערך הזה כי הוא מאוד חשוב לך.

4. פרח ניקוי החרטה

בואי נעשה את פרח ניקוי החרטה:
בעיגול האמצעי תרשמי או תציירי את האירוע שאת מתחרטת עליו והערך שהפרת
ובעלי כותרת שמסביב תרשמי או תציירי את האירועים שבהם שמרת על הערך הזה.

לדוגמה:





עכשיו תורך למלא:

אירוע שבו שמרתי על הערך:

אני מתחרטת על:

הערך שהפרתי:

אירוע שבו שמרתי על הערך:

אירוע שבו שמרתי על הערך:

כשאני מסתכלת על כל הפרח, כמה אני מרגישה רע מ-1 עד 10?

לפעמים ההרגשה משתפרת, לפעמים צריך לעשות את התרגיל מספר פעמים כדי שההרגשה תשתפר.



**הכלים הבאים
מתאימים
לשבועיים
לאחר האירוע**



כלים מעולם הגישה הקוגניטיבית התנהגותית – CBT (Cognitive Behavioral Therapy)

הגישה הקוגניטיבית התנהגותית, מאמינה שהמחשבות שלנו ואיך שאנחנו מפרשות את המציאות משפיעים על הרגש, התחושה וההתנהגות שלנו - איך שאנחנו מגיבות.

אנחנו מתייחסות לפרשנות ולמחשבות כעובדות והדבר לא יעיל כשיש אמונות שליליות.

לכן הגישה שמה דגש על בירור העובדות למול המחשבות ומתוך ההבנה החדשה יצירת התנהגות יעילה.



היתוש שבראש

1

דאגות/חרדות הן מחשבות לא נעימות שלא יוצאות מהראש שלך. הן כמו יתושים מעצבנים שממשיכים לזמזם ולא משאירים אותך לבד.

זה נורמלי לדאוג, לכולם יש אותן מדי פעם. זו רק בעיה כאשר הדאגות שלך משפיעות על תחומים שונים בחייך, או אם הן גורמות לך להיות לא מאושרת.

ממה את דואגת?

יש דאגות שקשורות למצב, ועדיין יש גם מקום לדאגות יום יומיות שלא נעלמות ואף לעיתים מתגברות נוכח המצב.

הקיפי את הדאגות שלך ברשימות שלהלן. השלימי אם יש צורך:

אחר	קיץ	חברים	בית הספר	משפחה
אני נפגעת בקלות מובכות איך אני נראית? כסף כיס	שהלחימה תימשך שהאזעקות ימשיכו שלא ננצח שאמשיך לפחד	שאאבד או לא אראה את החברות ליצור חברים יורדים עליי להרגיש שייכות/ מקובלות אין לי נושאי שיחה מעניינים בריונות	שבית הספר יישאר סגור לשמור על הכללים ציונים הצגת עצמי שיעורי בית מבחנים	לאאבד את המשפחה ויכוחים וריבים הטרדת המשפחה ביטחון המשפחה להיכנס לצרות כשהמשפחה לא שמה לב אליי כשאני לא שמה לב למישהו מהמשפחה
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

כשאת דואגת, גופך עובר מספר שינויים. שינויים אלה יכולים להיות לא נוחים ולנשים מסוימות הם מפחידים. הקיפי את כל אחד מתסמיני הדאגה שחווית:

חום או קור	רעד בידיים ו/או חולשה בברכיים	בחילה ו/או כאבי בטן	הרגשה שאני חולה	זיעה	קצב לב מהיר



החדשות הטובות שניתן ללמוד להתמודד עם דאגות. הדאגה עשויה להיות לא נוחה, אבל את יכולה ללמוד לשלוט בה בעזרת מעט תרגול. האם את כבר עושה משהו שעוזר לך לשלוט בדאגה שלך?

על מנת לשלוט בדאגה שלי, אני _____

כדאי לזהות את סוג היתוש

ניתן לעשות רק לאחר שנמצאות במקום בטוח.



הקיפי את היתושים שמזמזמים לך בראש:

מפלצת חד העין

רואה רק צד אחד של דברים - הצד הרע ומתעלמת מיתר הצדדים.



אסירה של התרגשות

נותנת לרגש להוביל את המעשים וההתנהגויות.



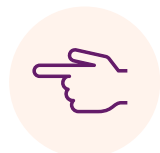
חזאית האסונות

מאמינה שדברים רעים הולכים לקרות, ללא הוכחה שאכן הם יקרו.



הכל עליה

מאמינה שכל דבר רע שקורה לה או לאחר הוא באשמתה.



מאשימה את כולם

נותנת תווית "אני רעה", "היא מכשפה" לעצמה או לאחרים.





כללים עקשניים

ממציאה רעיונות וכללים לגבי ההתנהגות שלה, של אחרים ושל העולם ואז מחליטה שרק זה נכון וכל השאר טעות.



לא סופרת את עצמה

כשהצלחות הטובות שלה "לא נחשבות".



קסם קריאת המחשבות

מאמינה בטעות שהיא יודעת מה האחר חושב עליה, בלי לבדוק איתו ישירות.



מאמינה לסיפורים

מאמינה במשהו למרות שאין לה הוכחות לזה.



אין כלום באמצע

רואה דברים רק בשתי דרכים קיצוניות - או שאני מושלמת או שאני לא שווה בכלל.



מראה מעוותת

מסתכלת על עצמה, אחרים או הסביבה ומה שקורה לה, מתעלמת מהחיובי ומנפחת ורואה רק את השלילי.



מריצה מהר קדימה מדי

מסיקה מסקנות גדולות שמתבססות על ידע מועט מדי.



אילו טריקים של המוח משתלטים עלייך? אילו יתושים מציקים לך?

ואם כן זה הזמן להפריח בועות, לכווץ בלונים וקיפודרכים, לתפוס יתושים ולהראות את הטריק מאחורי הקסם במוח.



זיהוי - מה אני מרגישה?

2

הקיפי מה את מרגישה:



שמחה



עצובה



עצבנית



מאושרת



מפחדת



משועממת



נרגשת/
מתלהבת



מודאגת



לחוצה



חולה



מוטרדת

אני מרגישה כך בגלל



שימי לב: בתחתית העמוד מופיע מחסן מילים שתוכלי להיעזר בו

מה שעשיתי עם זה – איך התמודדתי

משהו אחר שיכולתי לעשות, דרך אחרת שיכולתי להתמודד

מחסן מילים:

להתרחק ללכת	לספר לחברה טובה	לשתף מבוגר	לספור עד 10	לנשום נשימות עמוקות	לעשות משהו אחר	לבקש עזרה
----------------	--------------------	------------	----------------	---------------------------	-------------------	-----------



לאחר שנתנו עזרה ראשונה וקיימת רגיעה, ניתן להתחיל לעבוד על הכפתורים שנלחצים אצלנו בקלות. **מה הכפתורים הרעים שלך?**

כפתור הוא הדבר שאומרים לך, מתנהגים אלייך, שמעורר את הרגש השלילי ובעקבותיו התנהגות שלילית.

הכפתור שלוחצים עליו - מעורר מחשבה שלילית - המעוררת רגש שלילי - ומוביל להתנהגות שלילית.

למשל, כפתור = כשקוטעים אותי באמצע המשפט, אני חושבת = שלא מכבדים אותי, מרגישה = בושה, ואז עולה תחושת הגוף = חום בפנים ואני מתחילה לכעוס ולצעוק = התנהגות.

יש לנו גם כפתורים טובים.

למשל, כשאני נזכרת בחתולים שלי ואז עולה בי מחשבה = כמה הם מצחיקים, ואז עולה בי רגש = שעשוע ובפנים עולה תחושת חום נעים ואז אני מחייכת = התנהגות.

אנחנו צריכות לעקוב אחרי הכפתורים שלנו - הטובים והרעים. קוראים לזה לנטר = לעקוב.

אחת המשימות בניטור עצמי היא ללמוד לעקוב אחר עוצמת התחושות והרגשות. על פי רוב אנחנו לא שמות לב לרגשות וכאשר אנחנו מודעות לחומרת העוצמה זה כבר מאוחר ואנחנו חשות חוסר שליטה.

על כן, שווה לעשות טבלת ניטור המסמלת את עוצמת הרגש וכך להתחיל להיות ערות לכפתור.

אנו מחלקות את הכפתורים לפי העוצמה של הרגש. כשהרגש הוא חלש אז הכפתור קטן, כשהרגש בעוצמה בינונית – הכפתור בגודל בינוני וכשהרגש חזק מאוד – הכפתור גדול מאוד.





כדי לעזור לנו לזהות מה הופך כפתור קטן לכפתור גדול, אנחנו נעזרות בטבלת מזג האוויר.

אם נחזור לדוגמה הקודמת של הכפתור הרע - כשאני מדברת וקוטעים אותי באמצע המשפט - אני מרגישה תסכול = מופיעים העננים; אני ממשיכה לדבר ואם עדיין לא מקשיבים לי - אני חשה שמזלזלים בי ומרגישה בושה = זה הטפטוף; ואם אני מנסה להמשיך לדבר ומפיסקים להקשיב לי ופונים למישהו אחר - אני מרגישה כעס = זאת הסערה.

לפעמים אנחנו מרגישות מספר של רגשות ולפעמים זה רגש אחד שמתעצם.







בואי ננסה לנטר את הכפתורים הרעים:

 סערה (storm)	 טפטוף (warn)	 עננים (watch)	 תאריך האירוע

עננים - מסמלים את ההתחלה של ההרגשה; טפטוף - ההרגשה מתחזקת; סערה - התפוצצות/הצפה/חוסר שליטה.

אפשר גם לראות מה עוזר לנו ע"י ניטור כפתורים טובים:

 מסיבה (fun)	 ההרגשה מתחממת (sun)	 ההרגשה מתחילה (watch)	 תאריך האירוע



מחשבות, רגשות, פעולות והימנעות מפעולה

4

כולנו מפחדות וכואבות את המלחמה, והמלחמה היא בעיה גדולה של כולנו. הרבה דברים לא בשליטתנו, אך יש מעט פעולות שהן כן בשליטתנו ומסייעות לנו ומגנות עלינו מפני ההשתלטות הפחד.

תארי לך שמתחילה אזעקה ואת שומעת קולות נפץ, ועולה לך מחשבה "אני לא יכולה להתמודד עם זה" או "אני הולכת למות".

המחשבה לא נותנת לך מנוח ואת פועלת הפוך ממה שיגן עליך, למשל, את לא יוצרת קשר עם חברים שיכולים לעזור.

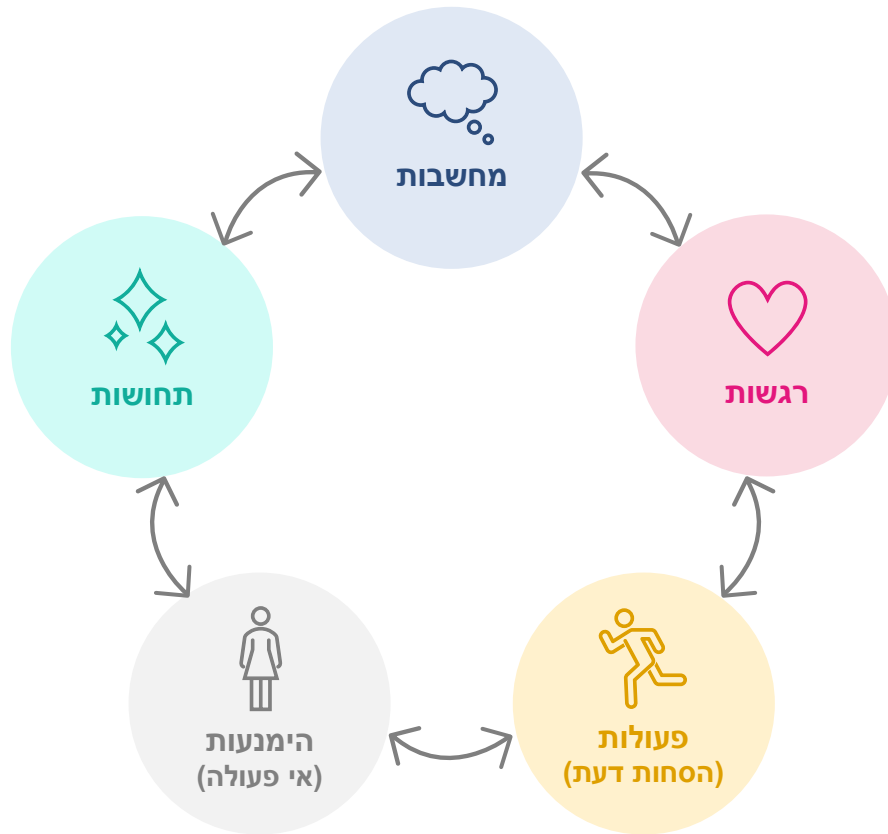
אי יצירת קשר ואי בקשת עזרה הם אויבים כי חשוב לבקש סיוע ולא להיות לבד.

זה נותן למח מסר של חוסר שליטה וחוסר שליטה מעורר שיתוק ופחד.

על כן יש לבחור מה לא בשליטתי? מה בשליטתי?

מתוך מה שבשליטתי איזו פעולה אחת אני יכולה לעשות כאן ועכשיו?
(לקפוץ על רגל אחת / לנער ידיים / לנשום / להתקשר לחברה / לבקש עזרה לצלם את עצמי
נותנת טיפ למישהו אחר / לסדר את החדר / לבשל / אחר: _____)

איך החוויה משתנה אם אני פועלת אחרת?



מחשבות הן המילים שעוברות בראש שלך. הן הדברים שאת מספרת לעצמך על הנעשה סביבך. יש הרבה מחשבות שונות שיכולות להיות לך לגבי סיטואציה יחידה.

רגשות באים והולכים כשדברים שונים קורים לך. את עלולה להרגיש שמחה, כועסת ועצובה, כל היום. יש רגשות שאינם נוחים, אך הם לא רעים. לכולם רגשות אלו מפעם לפעם.

תחושות הן כל דבר שאנו חשות בגוף. גם תחושות באות והולכות - חום, קור, הנשימה, קצב הלב, כאב בגוף, אי נוחות, נעים, מדגדג, רך, טעמים וריחות: חמוץ, מלוח, מתוק, מר.

פעולות הן הדברים שאת עושה או הדרך בה את מתנהגת. למחשבות ולרגשות שלך יש השפעה גדולה על אופן פעולתך. אם את מרגישה מאושרת, סביר שתעשי דברים נחמדים. אבל אם את מרגישה כועסת, אולי תרצי להתנהג ברשעות.

הימנעות היא פעולות שאנחנו מתחמקות מהן. למשל, שיעורי בית, להוריד את הזבל, להתקשר לחברות. במקום להימנע, כדאי לנסות לחשוף את עצמנו לפעולות שאנו נמנעות מהן, "לעשות דווקא" את הדבר שממנו מפחדות ונמנעות.



איך זה עובד?


	אירוע אזעקה	?
↙	מה חשבתי? אני הולכת למות	
↙	מה הרגשתי? פחד	
↙	מה חשתי? קוצר נשימה	
↙	איך פעלתי? שתקתי	
↙	ממה נמנעתי? נמנעתי מלבקש עזרה	

לפעמים המחשבות שלנו נכונות ולפעמים הן מתבססות על משהו שקרה, אך לא בהכרח יקרה שוב.
המחשבות שלך הן ניחושים מדוע קרה משהו או על משהו שעלול לקרות.

מציאת מחשבות חדשות תעזור לך לראות מצב אחר.



בואי נראה לאן מחשבות חדשות יכולות להוביל:

 פעולה/חשיפה חדשה	 תחושה חדשה	 רגש חדש	 מחשבה חדשה	
לספר לאמא/אבא	נושמת טוב יותר	מודאגת, אבל פחות	אני יכולה להתמודד	1
לעשות 3 דקות ספורט בבית	הבטן רגועה	יותר אנרגטית	אני אחיה	2



עכשיו תמלאי על האירועים והכפתורים שלך:

אירוע?



מה חשבתי (מה היתוש)?



מה הרגשתי?



מה חשתי?






איך פעלתי?



ממה נמנעתי?





 פעולה/חשיפה חדשה	 תחושה חדשה	 רגש חדש	 מחשבה חדשה	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	1
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	2
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	3



*** לוודא שכל פעולה נעשית במרחב פיזי בטוח.**

לפעמים קשה לנו לפעול אחרת, לעשות דווקא, להיחשף. ולכן כדאי להתחיל בהדרגתיות ועל כל פעולה שאת מצליחה לעשות, לסכם עם הורים, חברים ועצמך על פרס. את יכולה להכין משקה קסם – משקה, שאת שותה ממנו לפני הפעולה, שנותנת לך אנרגיה - מים קרים, שוקו, מיץ תפוזים...

חשוב להתחיל מהקל אל הכבד.

למשל, אם קשה לי לתקשר עם החברות שלי ויש לי חרדה, אני אתחיל ממה שהכי קל:

- ★ כוכב 1 = לקרוא את הודעות הווטסאפ הכיתתי
- ★★ כוכבים 2 = להגיב באימוג'י
- ★★★ כוכבים 3 = לכתוב משפט תגובה
- ★★★★ כוכבים 4 = לשלוח סרטון או הודעה קולית
- ★★★★★ כוכבים 5 = להתקשר

לעשות רשימה של כל מה שאנחנו נמנעות ממנו וכל הפעולות שמקשות עלינו,

ואז על כל אחד מהדברים שרשמנו, לדרג מ-1 עד 5 (אפשר גם מ-1 עד 10 או 1 עד 100) מה יהיה יותר קל ומה יהיה יותר קשה, וכל 4-5 ימים לעלות רמת הקושי.

ואם לא הצלחתי זה כנראה כי קפצתי גבוה מדי מהר מדי.

חשוב שהכוכב הראשון יהיה משהו שאנו יודעות שאנו נצליח לעשות.

כדאי להתייעץ עם חברים ומשפחה ולוודא שאנו עולות מאוד בהדרגתיות.



לפניך טבלאות אומץ שתוכלי להשתמש בהן:

טבלת אומץ - חשיפה ומשקה הביטחון מהקוסם האמיץ 1-5

מתי אעשה	מה אעשה	דירוג האומץ
		★ כוכב 1
		★★ כוכבים 2
		★★★ כוכבים 3
		★★★★ כוכבים 4
		★★★★★ כוכבים 5



טבלת אומץ - חשיפה ומשקה הביטחון מהקוסם האמיץ 1-100

תאריכי ביצוע	הדבר שצריך לעשות	מידת האומץ	דרגת אומץ עד 100
			1
			10
			20
			30
			40
			50
			60
			70
			80
			90
			100



האסון שאני יכולה לאלף 6

לעיתים המחשבות שלנו כל כך שליליות שאנחנו חושבות על הגרוע מכל.
אנו מזמינות אותך לחשוב על הגרוע מכל.

האסון שאני יכולה לאלף:

שאלות אילוף

עד כמה את בטוחה שהאסון באמת יקרה? (הקיפי בעיגול)

5 הרבה מאוד	4 הרבה	3 ככה ככה	2 מעט	1 בכלל לא
----------------	-----------	--------------	----------	--------------

האסון הזה כבר קרה בעבר? (הקיפי בעיגול)

פעמים רבות	לפעמים	מעולם לא
------------	--------	----------

אם האסון לא קרה מעולם מה משכנע אותך שהוא יקרה עכשיו?



מה ההסבר שלך לכך שהאסון קרה בעבר?

הסבר נוסף לתחושה שהאסון יקרה עכשיו?

אם האסון קרה לך בעבר, איך התמודדת איתו? (הקיפי בעיגול)

5 טוב מאוד	4 טוב	3 ככה ככה	2 מעט	1 לא טוב
----------------------	-----------------	---------------------	-----------------	--------------------

מה עשית? _____

אם אז לא הצלחת להתמודד בצורה טובה, מה שונה בך עכשיו?
מה תוכלי לעשות כעת כדי לעזור לעצמך?

אם יש לך תוכניות להתמודד עם האסון, כמה רע האסון הזה כבר יכול להיות? עד כמה את בשליטה?



שאלות של פחד-רקולה: אשמה והאשמה

7

הרבה פעמים אנו חושבות מחשבות מפחידות בהן אנו בטוחות שאנו אשמות במשהו או שמישהו אחר אשם בו. הרוזן פחד-רקולה אומר:
(הקיפי בעיגול כן או לא)

האם אני נותנת לרגשות שלי לעבוד עליי?

כן / לא

האם אני מענישה אחרים על הטעויות שלי?

כן / לא

האם אני מסוגלת לסלוח לעצמי?

כן / לא

האם החשיבה שלי היא בסגנון של הכל או כלום?

כן / לא

האם אני מענישה את עצמי על טעויות של אחרים?

כן / לא

האם אני יותר מדי מחמירה עם אחרים?

כן / לא

האם אני יותר מדי מחמירה עם עצמי?

כן / לא

האם אני מבלבלת בין משהו שקרה בטעות למשהו שקרה באמת?

כן / לא

האם אני שוכחת מהן העוצמות שלי?

כן / לא

האם אני מבלבלת בין מה שהוגן למה שאני רוצה?

כן / לא

האם אני מבלבלת בין אולי לבין סביר להניח?

כן / לא

מה יכול להיות יותר גרוע?

האם אני מבלבלת בין כרגע לתמיד?

כן / לא



לגלות זהב שוטים - טכניקת מגלת מחשבות

8

ראית או קראת פעם איך אנשים היו מנסים למצוא זהב לפני הרבה שנים?
מגלי הזהב היו עומדים בנחל עם מסננת גדולה בידיים, אוספים לתוכה חלוקי נחל ואבנים ואז מסננים אותם. הם היו מנערים כדי לסנן על מנת לראות אם יש גרגירי זהב.
מגלה זהב חייב להפריד בין הזהב האמיתי לבין "זהב שוטים" - בוץ ואבנים. זהב שוטים נראה כמו זהב אבל הוא לא זהב אלא מינרל ולא שווה כלום.
אנו נלמד אותך איך להיות מגלת מחשבות כמו מגלת זהב ולהפריד את "זהב השוטים" מהזהב האמיתי.

מחשבה: אני כזאת פחדנית

עכשיו חשוב לבדוק האם זה באמת נכון. מ-0 עד 10 כמה באמת התשובה נכונה?
אם ענית פחות מ-10, מה יש בצד השני?
כלומר, אני מאמינה מ-0 עד 10 שאני פחדנית ברמה של 9, אז מה יש ב-1 שנשאר?
אולי אני לא כזאת פחדנית?

בואי נתחיל לסנן

תני דוגמה לכמה דברים שהיתה עושה מישהי שהיא _____ (כזאת פחדנית) ואת
בחיים לא היית עושה:

אילו דברים את עושה שמישהי שהיא _____ (ממש פחדנית) לא היתה עושה?



אחרי שגמרת את תהליך גילוי המחשבות באיזו דרך תוכלי לראות את עצמך?

מה גורם לך לפקפק שזה נכון?

מה משכנע אותך שזה לגמרי נכון?

איזו מסקנה את מסיקה על סמך מה שכתבת?

מהי ההרגשה החדשה שלך ומה עוצמתה?



כלים מעולם הניתוב לשוני פיזיולוגי – NLP (Neuro Linguistic Programing)

שיטה זו בעצם אומרת שהשפה שלנו מאוד משפיעה על האמונות שלנו, היכולות שלנו והתחושות הפיזיות שלנו.

שפה היא לא רק השפה העברית או האנגלית שאנו משתמשות בה. מתמטיקה היא שפה, הקוד הבינארי במחשבים הוא שפה, יש הרבה שפות מחשב...

שפת הגוף היא שפה חשובה והרבה פעמים הפה יגיד דבר אחד והגוף יגיד דבר אחר.

למשל, כששואלים אותנו מה שלומנו ואנו עונות "בסדר" גם אם הכל לא בסדר, אז הגוף מדבר אחרת מהפה.

בעצם בגישה הזו אנו חוקרות את החוויה האישית של האדם ולא מנסות ליצור כלל.

דבר מעניין על המוח שלנו הוא שהוא עושה הרבה הכללות שיוצרות חוסר דיוק.

למשל, אם קפאת באזעקה - את תמיד תקפאי או אם נכשלת בבחינה - יש לך אולי חוויה שתמיד תיכשלי במקצוע הזה. הכללה שאינה יעילה ויוצרת הימנעות.

בנוסף, המוח שלנו לא מבין את המושג "לא". אם יבקשו ממך לא לחשוב על פיל ורוד בחדר - הדבר הראשון שיעלה לך בראש זה פיל ורוד.

כדי לדעת לא לעשות משהו המוח צריך ללמוד קודם איך כן לעשות אותו.

לכן הרבה פעמים כשאנחנו שואלות מישהו מה הוא רוצה, הוא יענה שהוא רוצה להפסיק להרגיש רע.

אבל לא שאלנו מה הוא לא רוצה, שאלנו מה הוא כן רוצה.

בעולם ה-NLP קוראים לזה "שפת הכלב מול שפת הלא חתול".



1 שפת הכלב מול שפת הלא חתול

אם את רואה בעל חיים בעל 4 רגליים זנב, שנובח "הב-הב", את לא תגידי "זה לא חתול", אלא תגידי "זה כלב".

בחיים שלנו אנחנו הרבה פעמים אומרות מה אנחנו לא רוצות ולא מה אנחנו כן רוצות.

אם נרשום ב-waze לאן אנחנו לא רוצות להגיע - לעולם לא נגיע. הוא לא יידע לאן לכוון אותנו.

המוח שלנו פועל באותו אופן.

מה את כן רוצה?



2 העלמת העכבר

העכבר כולל תחושות ורגשות שליליים שאנו מתעלמות מהם, אך הם שוחקים אותנו. חשוב כשאנו חשות את תחושות עכבר להעלים אותן ולטפל בעצמנו עד כמה שניתן.

תחושות העכבר	איך להעלים?
עייפות	לנוח, אפילו 5 דק' של מנוחה בשקט מסייעים לגוף
כעס	לעשות פעילות מרגיעה, כגון: ספורט, כתיבה, ציור, הקשבה למוזיקה
בדידות	ליצור קשר ולבקש עזרה דרך הודעת ווטסאפ, שיחת טלפון או פנייה ישירה
רגישות חושית ורעב	לנשום, לאכול ולשים מוזיקה נעימה, ריח נעים וכו'



השפה התיאורית מול השפה הפרשנית

3

דבר נוסף הוא השפה התיאורית מול השפה הפרשנית.

כשאני אומרת "אתה זלזלת בי" **זו שפה פרשנית**. אני מחליטה מה האדם השני עשה.

שפה תיאורית מציינת רק את העובדות. "כשהתחלתי לדבר אתה אמרת את דעתך לפני שסיימתי את המשפט...". **זו שפה תיאורית**.

לומר למישהי את מדוכאת, זה לא אותו דבר כמו לומר לה את עם כתפיים שמוטות נפולות והעיניים מסתכלות לרצפה.

בשפה תיאורית אנו מצליחות לאט לא לרוץ למחשבות שליליות.

הרבה פעמים כשאנו כותבות SMS, בגלל שלא שומעות את הטון של האדם השני, אנחנו מפרשות אחרת את מה שהוא כתב.

שפה תיאורית נקראת גם "תקשורת לא אלימה", מאחר והיא לא שיפוטית.






כדי לתרגל שפה תיאורית יש ראשית לעבוד בצורה מסודרת:

- **שלב א' - תיאור המודל - תצפית (עובדות)**
זיהוי ושיקוף של עובדות נטולות שיפוט, האשמה, פרשנות או הערכה.
מה קרה, מה שמעתי, במה נזכרתי.
הסכמה על עובדות מהווה בסיס משותף לשיחה יעילה.
- **שלב ב' – רגשות**
ביטוי של רגשות ונשיאה באחריות לרגשותינו (משפטי אני).
הבחנה בין רגש למחשבה ודיוק בזיהוי הרגש.
לדוגמה, אני מרגישה פגועה כשדיברת עם מישהי אחרת. בלי האשמה - לא אומרות "את פגעת בי".
בחרדות האשמה ואשמה באים יחד עם בושה. אם נהיה פחות שיפוטיות לעצמנו ולאחרים נשתחרר מרגשות אלו.
- **שלב ג' – צרכים**
ביטוי של צרכים (צרכים זה מה שחשוב לי) באופן מדויק ובהיר, ומתוך הבנה שסיפוק צרכי הצדדים הוא היעד המרכזי שאליו מכוונת ההידברות.
אני צריכה שתקשיבי לי. אני צריכה עזרה.
דוגמה לצרכים: חברות, אהבה, כבוד, הערכה, ביטחון, הנאה, הצלחה, שייכות, חופש, ידידות, תמיכה, הקשבה, סבלנות, הבנה, ריכוז, בהירות, הסכמה, יושר, קבלה.
- **שלב ד' – בקשה**
בקשה היא מה **כן** אנחנו רוצות ולא מה לא רוצות.
דוגמה - מורה לתלמידה: "השבוע ביקשתי שתשתפי אותי מה מצבך 3 פעמים ושתקת (תצפית), אני מוטרדת (רגש) כי חשוב לי לדעת שאת בסדר או אם את לא בסדר שאת מבקשת עזרה (צורך). תאמרי לי בבקשה מה מקשה עלייך לשתף".



בואי נתרגל:

 בקשה מה אני מבקשת, כדי שהצורך שלי יתמלא?	 צרכים מה חשוב לי?	 רגשות מה אני מרגישה?	 עובדות מה בדיוק קרה?



המחשבה והזיכרון מעוררי הפחד כמו סרט בקולנוע

4

הרבה פעמים כשאנחנו בפחד אנחנו מרגישות שהכל מאוד קרוב ותכף יקרה.

בעולם ה-NLP מציעים להסתכל על המחשבה והזיכרון המפחידים ולדמיין שאת מסתכלת על זה במסך מטושטש ובשחור לבן.

דרך נוספת היא:

- לדמיין שאת מדענית במעבדה ואת מסתכלת על הזיכרון במסך המחשב ומנסה לפרק לגורמים.
- לדמיין שזה רחוק ממך.
- לדמיין שאת נוסעת ברכבת וזה הנוף שחולף מעליך.
- להיעמד על כיסא ולדמיין שהמחשבה והזיכרון המפחידים על הרצפה ואת גבוהה.



לשנות צבע ולעבוד עם החושים

5

בעולם ה-NLP עובדים עם החוויה של האדם.

ולכן כשאנחנו חושבות על הפחד חשוב לשאול מה היית רוצה להרגיש במקום?

מה היה עוזר לך להתגבר על הפחד?

ואז להשוות צבעים וקולות בין הפחד להרגשה החיובית שאת רוצה להרגיש במקום.

לדוגמה, במקום הפחד הייתי רוצה להרגיש שאני מסוגלת להתמודד עם דברים שליליים:
אז אזכר בפעם שהרגשתי את ההרגשה הזאת - אם לא עולה זיכרון אדמיין איך אהיה כשארגיש את זה.

האם הזיכרון צבעוני או שחור לבן?

מטושטש או בפוקוס?

תמונה או יש תנועה כמו סרט?

האם יש קולות? סטריאו או מצד אחד?

קולות צורמים או רכים?

האם יש ריח? טעם?

תחושה בגוף?

ואז שואלת את השאלות על הפחד - ועושה שינוי.



למשל, אם הזיכרון של הפעם האחרונה שחשת פחד היה כשהיתה אזעקה וטילים אז האם הזיכרון של האזעקה והטילים צבעוני או שחור לבן?

אירוע חיובי כשהצלחתי להרגיע את אמא	אירוע שלילי קולות נפץ	
צבעוני בהיר	שחור לבן – כהה	איך ראיתי? – צבע
מטושטש	בפוקוס	כמה ברור ראיתי? – פוקוס
סרט	סרט	האם זה תמונה או סרט?
שקט/מוזיקה	בום מסביבי	איך שמעתי? - קולות
זרמים בגוף	דופק מהיר	מה חשתי? – תחושות
ריח של צבעי גואש	ריח הזיעה שלי	האם היה ריח?
אין טעם	אין טעם	האם היה טעם בפה?

ואז לחפש הבדלים.

כל מה שצהוב בטבלה - יש הבדלים.

ואני אנסה לקחת את החוויה השלילית (אזעקה וטילים) ואנסה לשנות את המבנה שלה כי את מה שקרה אני לא יכולה לשנות.

אני אנסה בדמיון ו/או בציור להפוך את הזיכרון השלילי לצבעוני כמו בזיכרון החיובי, להפוך את הזיכרון בדמיון למטושטש, להכניס לזיכרון של האזעקה והטילים מוזיקה - חשוב לשים את המוזיקה בחדר ביוטיוב או באפליקציית מוזיקה ולא רק בדמיון. אני אנסה ליצור זרמים בגוף בדמיון ולהריח ריח של צבעי גואש. ממש לקחת צבע ולהריח ולראות מה קורה לפחד.



אנו מציעות לך לעשות את התרגיל הזה ולראות מה קורה כשמשנים חושית את החוויה.
מה שאפשר לשנות במציאות - לשנות במציאות והשאר לשנות בדמיון.

האירוע שלי הוא _____

הייתי רוצה להרגיש במקום: _____

היה עוזר לי: _____

אירוע חיובי	אירוע שלילי	
_____	_____	איך ראיתי? – צבע
_____	_____	כמה ברור ראיתי? – פוקוס
		האם זה תמונה או סרט?
		איך שמעתי? - קולות
		מה חשתי? – תחושות
		האם היה ריח?
		האם היה טעם בפה?



להיזכר באירוע חיובי של גאווה וקבלה

6

לקחת אירוע חיובי שפעלת בו כך שהרגש המוביל הוא גאווה וקבלה ולהיזכר בו.

פשוט להיזכר לפרטי פרטים באירוע שבו היית מרוצה מעצמך.

כל אירוע. לא חייב להיות קשור לנושא סביבו קיים הפחד.

ופשוט לנסות להיזכר לפרטי פרטים - צבע הקירות, מה לבשת, ממש הפרטים הכי קטנים והכי גדולים.

ולשים לב לחווייה.



ולסיום, אנו ממליצות לקחת כמה נשימות, להפריח בועות סבון, לשתות ממשקה שאת אוהבת ולפנק את עצמך.

עשית עבודה טובה.

מאוד חשוב לשים לב - למה התחברת ומה עבד לך? ולמה פחות התחברת ופחות עבד לך?

אנו הבאנו במדריך הזה 4 שיטות מתוך הרבה מאוד שיטות.

ממליצות בחום לעבוד עם מה שעובד **ואחרי שבוע-שבועיים** לראות אם מה שלא עבד בעבר אולי כן יעבוד, כי אנחנו מתרגלות לדברים מסויימים ואז צריכות דברים חדשים ולאט מגלות שמה שבהתחלה לא עבד אולי יעבוד יותר מאוחר.

מאחלות ימים שקטים.



מעוניינות בסיוע נפשי?

• **לבקשת סיוע** - עובדות סוציאליות למען נפגעי מלחמה [יש להשאיר פרטים כאן](#).

• **למפגש עם אחת ממטפלות המרכז לפסיכותרפיה אינטגרטיבית**

[יש להשאיר פרטים כאן](#).

במרכז מטפלים במעל 14 שיטות, כשהטיפול מותאם באופן אישי למטופלים.

אנו כאן לכל שאלה.





יומן כתיבה לשחרור וריפוי





מה שלומי היום?

מה הגוף שלי רוצה לומר לי היום?

למה אני זקוקה ואבקש היום?



מה שלומי היום?

מה הגוף שלי רוצה לומר לי היום?

למה אני זקוקה ואבקש היום?



רשימת מקורות

Andreas S. (2020) **Is there a Life Before Death**. Kindle Edition.

Andreas S. Andreas C. (2020) **Change Your Mind and Keep the Change: Advanced NLP Submodalities Interventions**. Kindle Edition

Barrett M.O., Fish L.A (2014) **Treating Complex Trauma. A Relational Blueprint for Collaboration and Change**. Routledge press NY & London

CATS Consortium (2010) **Implementation of CBT for youth affected by the World Trade Center disaster**. Matching needs to treatment intensity and reducing trauma symptoms Journal of Traumatic Stress 23,699-707.

Caviola A.A., Colford J.E. (2017) **Crisis Intervention: A practical Guide 1**. Kindle Edition.

Cohen, A.J., Mannarino A.P., Deblinger E., (2017) **Treating Trauma and Traumatic Grief in Children and Adolescents**. Guildford Press NY NY 2nd edition.

Curran L.A. (2013) **101 Trauma Informed Interventions Workbook**. Premier Publishing and Media.

Fisher R. (2010) **Experimental Psychotherapy with couples**. A Guide for the Creative Pragmatist. Kindle edition.

Foa E. B., Chrestman K.R., Schechtman E.G. (2008) **Prolonged Exposure for Adolescents with PTSD Emotional Processing of Traumatic Experiences, Therapists Guide (Treatment that Works 1)**. Kindle Edition.

Hersh R.G., Caligor E., Yeomans F.E.,(2016) **Fundamentals of Transference Focused Psychotherapy**. Application in Psychiatric and Medical Settings. Columbia University Department of Psychiatry. Springer Press. NY NY USA.



Knipe J., (2019) **EMDR Toolbox: Theory and Treatment of Complex PTSD and Dissociation**. Springer Publishing company.

Levin P., (2008) **Healing Trauma: A Pioneering program for restoring the Wisdom of your Body**. Kindle Edition.

Littlejohn D, foreword by Thurman R, (2019) **The 12 Step Buddhist**. ATRIA Paperback .

Loose C. Graaf P, Zarbock G, Holt R.A, (2020) **Schema Therapy for Children and Adolescents** ST-CA. A Practitioner's Guide. Pavilion Publishing and Media LTD.

Weiss H, Johnson G, Monda, L. ED (2015) **Hakomi - Mindfulness centered Somatic Psychotherapy**. A Comprehensive Guide to Theory and Practice. Hakomi publication.