

האם אני/ילדי בחרדה?

תגובות רגשיות בזמנים מתוחים

מהי חרדה?

- לחץ ודאגה הם חלק מאירועי חיים שמלווים את כולנו, חיוביים ושליליים. במצבים יוצאי דופן, כמו מצבי חירום, דאגה עלולה להפוך לחרדה.
- חרדה היא מצב פסיכולוגי בו האדם חש אי שקט פיזי ונפשי, בשל מחשבה שמשהו רע עומד לקרות. חרדה עשויה להופיע באופן מודע, כמו גם שלא במודע, כלומר להשפיע עלינו מבלי שאנו מודעים אליה.
- לעתים החרדה מתאפיינת בתחושות פיזיות כגון דופק מהיר, נשימה מהירה, הזעה, רעד ואף תחושת עילפון / סחרור וכן במתח נפשי, חשש, דאגה ותחושות פחד

מהם מרכיבי החרדה?

חרדה מורכבת מ:

- מרכיבים רגשיים – פחד, תחושה שעלינו לברוח, חוסר אונים
- מרכיבים מחשבתיים – דאגות, מחשבות מציפות ולא נותנות מנוח
- מרכיבים גופניים – תחושת מתח קלה בשרירים או בגוף, כאבי בטן, כאבי ראש וגב, שלשולים, דפיקות לב, לחץ בחזה ובבטן, זרמים בידיים וברגליים, הזעה, רעד, ועוד.
- מרכיבים התנהגותיים – ניסיון להתרחק ממה שמפחיד אותנו, לפעמים גם על ידי ביצוע פעולות שנותנות לנו תחושה של שליטה

איך מתמודדים עם חרדה?

עקרונות אלה נכונים עבורכם ועבור ילדיכם.

קודם כל – זכרו (והזכירו לילדיכם)!

- **אתם לא לבד.** היעזרו בגורמים הקרובים אליכם. עבור ילדים – הורים / אחים גדולים / מחנכים / מבוגרים נוספים בחייהם. עבור מבוגרים – גורמים במשפחה / קהילה / מועצה
- מידה מסוימת של חרדה היא נורמטיבית וצפויה. אנו נמצאים בתקופה של אי ודאות ושינוי שגרה מהמוכר והידוע וזה מעורר לחץ ודאגה.
- ישנם כלים מגוונים בהם ניתן להיעזר על מנת להתמודד עם תחושות חרדה – יפורטו בשקפים הבאים.

מידע

- מידע אמין מפיג חרדה. מצאו מקורות מידע אמינים עבורכם. הרשת מוצף ב'פייק ניוז' ובעדכונים מיותרים.
- היעזרו במקורות מידע אמינים עבור ילדיכם. דברו אתם דיבור גלוי, ישיר ורגוע, המותאם להם. הנה כמה אפשרויות:

https://il.brainpop.com/category_13/subcategory_148/subjects_7442/

מצגת – יש לי שאלה על הקורונה

הבניה של שגרה חדשה

- יצירת שגרה גם בתוך מצב חירום מייצרת תחושת ביטחון ומפיגה חרדה.
- מומלץ לבנות יחד עם כל ילד שגרה יום-יומית הקשורה למגוון תחומים: מטלות למידה ספציפיות, מטלות בית, מגוון רעיונות לפעילות פנאי כגון יצירה, אפייה או בישול במשותף, ומשחקי קופסא.
- קביעת יעדים אישיים לכל ילד – יחד אתו. יעדים אישיים קצרי מועד מעוררים מוטיבציה, תחושת סיפוק והתקדמות. יעדים יכולים להיות קשורים ללמידה, סדר וארגון, כושר וכו'.

נתינה לכלל

עזרה הדדית וסיוע לאחר מפתחים חוסן אישי, מעוררים תחושת שליחות ושליטה ועקב כך מצמצמים חרדה.

- שיחות טלפון מעודדות לחברים / סבא סבתא / קרובים אחרים
- משלוח ציורים או מאפים למשפחות מבודדים (בהתאם להוראות משרד הבריאות)
- עקבו אחר הבקשות בקהילתכם

טכניקות הרגעה

- ישנן טכניקות ספציפיות של נשימות והרפיות שמסייעות בהפגת מתחים. להלן כמה דוגמאות לטכניקות הרפיה והרגעה:

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2734031676681105&id=100002228995603 •

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2730675593683380&id=100002228995603 •

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2728274510590155&id=100002228995603 •

פעילות ספורטיבית

ידוע שפעילות ספורטיבית מפיגה מתחים ומגבירה תחושה כללית חיובית. גם בימים אלה ישנם פעילויות רבות שניתן לעשות בבית או בקרבת הבית.

- רכיבה על אופניים בקרבת הבית
- ריצה
- קפיצה על חבל
- תחרויות ריצה / קפיצה על רגל אחת / וכו' עם הילדים בסלון או בחצר
- טרמפולינות
- שימוש בשק אגרוף להפגת מתחים ופורקן תסכולים
- מסלולי מכשולים שהילדים יכולים לבנות בעצמם, או הגדולים עבור הקטנים

הומור

הומור הוא כלי עזר משמעותי בימים אלה.

ההומור מאפשר לנו "לשחק" עם הדאגות והמתחים שלנו ולהפיג אותם בצורה מהנה, שגם מקרבת ומגבשת ובכך נרוויח כפליים!

כמובן חשוב לשים לב שאנו לא עושים צחוק מהילדים ומדאגותיהם, אלא מאפשרים להם לצחוק יחד אתנו.