

התמודדות מול תגובות אפשריות של תלמידים .

בטבלה שלהלן מפורטות התגובות הנפוצות של ילדים ובני נוער למצבי לחץ וחירום ודרכי טיפול והתערבות האפשריים ברמה האינדיבידואלית.

תגובות נפוצות	התערבות אפשרית
הילד אינו מוכן להישאר לבד, לא הולך לביה"ס, לא מאפשר להורים ללכת לעבודה	החזרת הביטחון לילד, להיות עם הילד ככל שניתן, לשמור על מסגרת חיים רגילה, להרגיע אותו, לא להכריח או להילחם בילד
הילד לא אוכל, מקיא	לא להכריח את הילד לאכול ולא להתווכח אתו, להקפיד על מסגרת זמני והרגלי אכילה נורמטיביים
הילד חש בושה, אשמה	לשוחח עם הילד על האירוע ועל רגשותיו ומחשבותיו, לשים דגש על ציפיות ריאליסטיות לגבי מה ניתן היה לעשות באירוע
הילד פוחד להירדם, פוחד מסייטי לילה, פוחד להישאר לבד בחושך	להישאר עם הילד ליד מיטתו (ולא במיטת ההורים), להקפיד על הרגלי ושעות שינה קבועים, לשוחח עם הילד על פחדיו, להימנע מכדורי שינה
קשיי ריכוז, קשיים בלימודים, שעמום, אי ידיעה מה לעשות	לתת משימות קצרות, פשוטות וברורות, להקל על העומס הלימודי, לשלב פעילויות מהנות ומשחררות יחד עם המטלות הלימודיות
כאבים גופניים ללא הסבר פיזיולוגי, תלונות סומאטיות (כאבי בטן, ראש)	להתייעץ עם רופא, לשוחח עם הילד על פחדיו, לנסות ולדוֹבב את הילד לגבי התחושה הגופנית הספציפית שחש במהלך האירוע
תוקפנות גופנית כלפי הקרובים אליו, התנהגות עבריינית, התנהגות מינית תוקפנית	לשוחח ולאפשר לילד לבטא את עצמו, להעמיד גבולות לדרישותיו ותוקפנותו, לאפשר ביטוי של פחדיו ותוקפנותו ע"י ציור, דיבור ומשחק (סובלימציה), אם הוא מתפרץ- לעצרו ולהרגיעו בתקיפות ולא בתוקפנות
תחושה עזה של פגיעות, חשש מתיוג כלא-נורמלי	שוחח עם הילד והבן את רגשותיו וחרדותיו כחלק מהתגובה לאסון, עודד הבנה של קבוצת השווים ושים דגש על יצירת מערכות תמיכה

לעודד לדחות את ביצוע החלטות במטרה לאפשר לגורם הזמן להתערב בעיבוד התגובות לאירוע	החלטות פיזיות כמו לעזוב את ביה"ס, לעבור דירה, להתחתן
מתן לגיטימציה לתופעה והסברתה על רקע המתח כתוצאה מהאירוע	שינויים פתאומיים וקיצוניים במערכות יחסים בין-אישיים
מתן אפשרות להתחלק ולשתף ברגשות ובפחדים, תוך דגש על שילוב מידע מציאותי רלוונטי	דאגות וחרדות שמא יקרה משהו לזולת המשמעותי הקרוב (משפחה, חברים)
להקדיש תשומת לב רבה, ליצור מגע אישי וגופני, לנסות לשוחח ולדובב את הילד בנוגע לתחושותיו, לעודדו ולהרגיעו, לא לגלות רחמים או כעס כלפיו	תחושות דיכאון, אפאתיות, חוסר אונים, שתיקות ארוכות, התנתקות
לאפשר ביטוי של תוכניות אלו, להתייחס לתוצאות אפשריות של פעולות אלו, להציע פעילויות אלטרנטיביות שיאפשרו ביטוי ופעילות במטרה להפחית את תחושת חוסר האונים	רצון עז לנקום, תכנון צעדי נקמה

כלים המסייעים להתמודדות כהורה

- הימצאות פיזית עם הילדים עד כמה שניתן.
- שמירה על חיי שיגרה בבית.
- שיחה עם הילד על תחושותיו.
- מסירת מידע אמין ושוטף בהתאם לרמתו ההתפתחותית של הילד.
- מתן משימות ותפקידים פשוטים לילד, שיקנו לו תחושה של ביטחון ויעילות.
- עשייה משותפת של כל בני המשפחה.

"חוסן, זמן אמת"

להציע לילדים לקרוא מכתב ולבצע איתם ביחד תרגילים להרפיה ולנשימה במטרת לעזור להם להתמודד עם המצב הביטחוני.

שלום חברים שלי... זה אני אדם!

מה שלומכם?!?

אני מרגיש קצת יותר טוב, למרות המצב המלחיץ והמעצבן שאני וכל המשפחה שלי מתמודדים איתו בימים האחרונים...

למה יותר טוב אתם שואלים? בגלל שנועה המורה שלי שלחה לנו דרך אתר האינטרנט של הכיתה, כל מיני פעילויות שהזכירו לי את כלי החוסן שלמדנו בכיתה...

זה אולי יישמע לכם מצחיק אבל אלו הם בדיוק אותם כלים שעזרו לי להתמודד עם דברים מלחיצים ביום-יום, כמו ציון לא טוב שקיבלתי במבחן, והפעם היא שממש כעסתי על דנה בת-הדודה שלי.

אחרי שהייתי ממש חרוץ ועשיתי את כל הפעילויות שלב אחרי שלב, הרגשתי שזה מאוד עוזר לי.

זה לא שהמצב השתנה, עדיין נשמעות אזעקות, ואני נבהל בכל פעם שאני שומע אותן, אבל עכשיו אני מצליח להרגיע את עצמי ויודע מה לעשות כדי להתמודד יותר טוב עם המצב.

מקווה שהפעילויות והתרגילים יעזרו גם לכם.

נ.ב.

חלק מהפעילויות מיועדות לעבודה משותפת גם עם ההורים.

זאת הזדמנות מעולה, ללמד אותם מהניסיון שלכם.

בהצלחה,

אדם.

כשאנו נמצאים במתח ורוצים להרגיע את עצמינו ולאזן את הגוף, אחת הדרכים לעשות זאת הינה לכווץ ולהרפות את כל השרירים בגוף.

גם אם אנחנו לא בהכרח מרגישים שהגוף והשרירים שלנו מתוחים, אחרי שנעשה את התרגיל נרגיש הרבה יותר משוחררים.

דמיינו שיש בכל אחת מידכם חצי 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 להימתח. 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 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.

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. 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 אפכם. 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 לפניכם להיות חלקות, ללא קמטים באף מקום. 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 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.

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 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 מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם במסטיק. נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את המסטיק. תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר.

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 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.

תרגלו את התרגילים האלה בכל יום כדי להיות רגועים יותר. כדאי להתאמן בלילה, אחרי שנכנסתם למיטה, האורות 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.

[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 ביצוע שלושת העקרונות הבאים: **נשימה רגילה, נשימה איטית, נשימה בקצב קבוע ונוח לנו.**

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... ססס... 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.

