



סיום תקופה ותחילתה של אחרת

שגרת קורונה
שגרת חירום



סבב מה נשמע?

ע"י אחד החפצים: איך אני רואה את עצמי בתקופת הקורונה

(ולמה צריך את זה בכלל?)

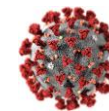
כללים לשיח רגשי



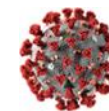
1. סטינג
2. סקרנות כנה ואמיתית
3. טריגר ועניין
4. הקשבה פעילה
5. שאילת שאלות פתוחות
6. שאילת שאלות עקיפות
7. להימנע מ"הפגזה" ומ"חקירה"
8. הימנע משיפוטיות ומ- "למה?"
9. תיקוף רגשי
10. זרם דיבור – לא לקטוע
11. לא לחשוש משתיקות
12. שיתוף וחשיפה עצמית
12. חיזוק ואמירה לעתיד

שגרת חירום מה זה אומר??

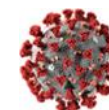
שגרה יומיומית שמשתנה תדיר



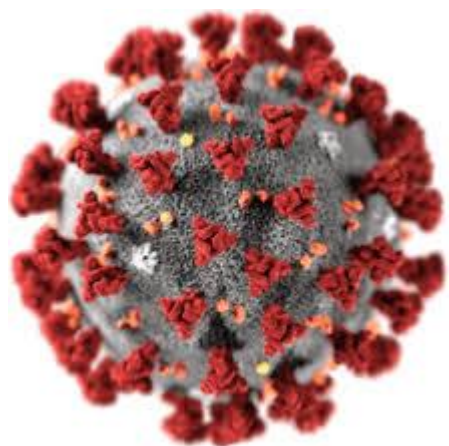
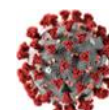
חוסר בהירות מתי תגמר התקופה



אי וודאות לעתיד - מה יהיה?

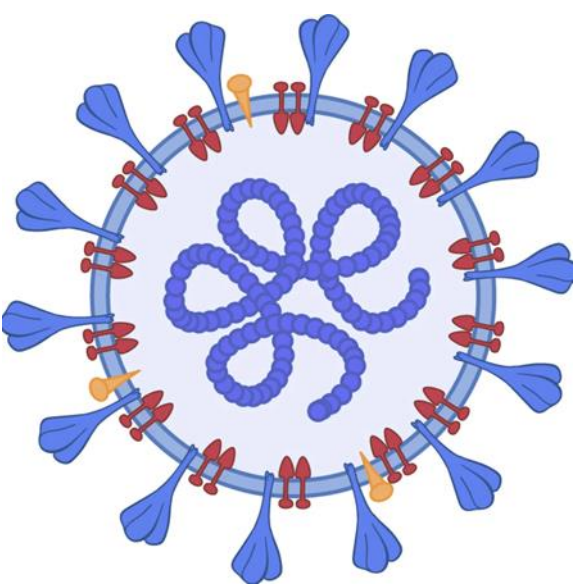


פגיעה בתחושת הרציפות



פגיעה בתחושת הרצף:

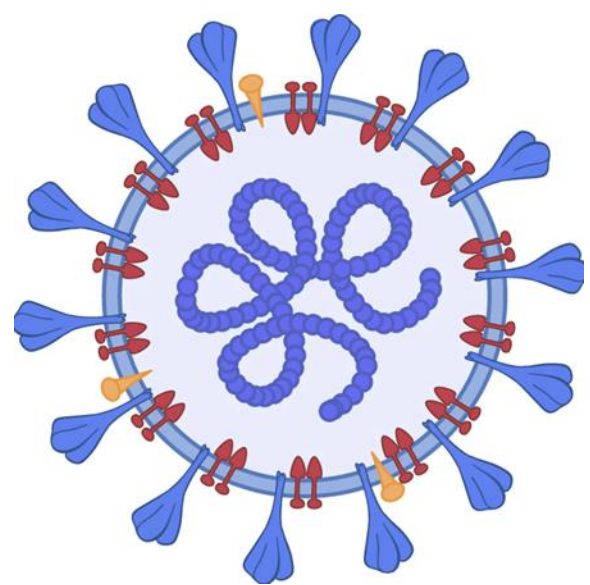
רצף זהות היסטורי



חוסר קשר

עבר, הווה, עתיד

רצף חברתי

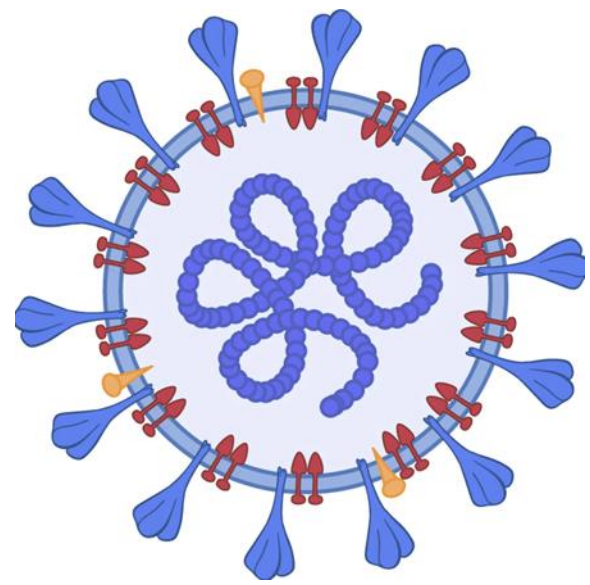


מעגלים חברתיים

מתערערים.

תחושת בדידות.

רצף תפקודי

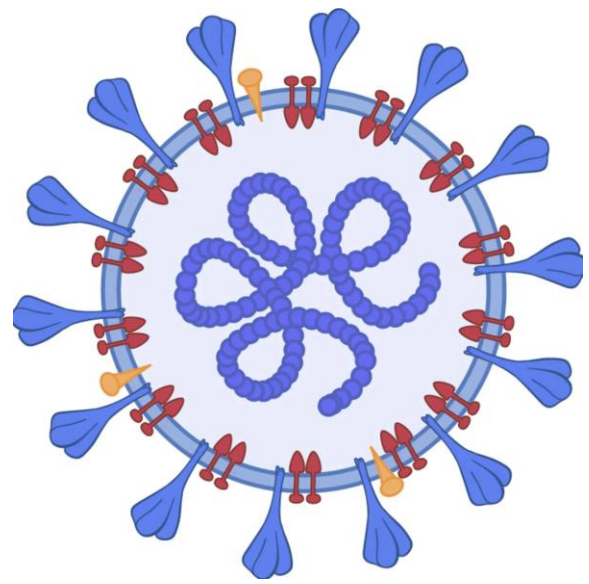


לא ברורים תפקידנו

מידע קטוע יוצר בלבול. ותפקידי הסובבים אותנו

הבנת העולם נפגעת.

רצף קוגניטיבי



חוקים מתערערים,

חוסן



חוסן נפשי (עמידות נפשית) הוא מונח המתאר יכולת פסיכולוגית חיובית להתמודד עם מצבי דחק ומשבר, ולהסתגל לנסיבות החיים שנגרמו בעקבות מצבים אלו.

- החוסן מורכב משני ממדים, מידת החשיפה למצוקה ומידת ההסתגלות החיובית.
- מידת החשיפה למצוקה כוללת את כל גורמי הסיכון כגון עוני, חשיפה לטראומה בעבר וכו'.
- מידת ההסתגלות החיובית כוללת את כל ההישגים החברתיים והעמידה במשימות באותה תקופת חיים של מצב המצוקה.
- החוסן הנפשי אינו תכונה מולדת בלבד, אלא גם יכולת שמתפתחת במהלך החיים.
- גורמים שעשויים לתרום להתפתחות החוסן הם המזג של האדם, האווירה החמה והתומכת במשפחתו, ומערכת תמיכה חברתית שהייתה קיימת עבורו במהלך חייו.

מודל הגשר המאח"ד – לפיתוח חוסן של ד"ר מולי להד

המודל מבוסס על שישה

משאבים שיש לכל אדם

כדי לעזור להתמודדות עם
קושי, משבר, לחץ וכל מצב

דחק.



ג ש " ר מ א ח " ד

רגש: הכרת רגשות, שיומם, זיהוי.

➤ ארגון הרגשות

שכל: מחשבות אוטומטיות, מח חושב מושבת.

➤ הרחבת נקודת מבט, שינוי מחשבה

גוף: סימפטומים גופניים
➤ נשימות, מדיטציה, הרפיה,
➤ ספורט, מים, דמיון מודרך וכד'

חברה: קבוצת השווים, שייכות.

➤ לדעת לבקש עזרה, עזרה
לאחרים והתנדבות, מעגל תמיכה,
טיפול בקבוצה.

אמונה: באל, בעצמי ובסביבה.

➤ גילוי כוחות פנימיים, דמויות
מיטיבות, ניסיון שצבר במקרים
בהם צלח משבר או לחץ.

משפחה כעוגן

דמיון: שימוש בדמיון,
באינטואיציה, שימוש ביצירתיות
וכן בהומור.

➤ משחק, ציור, כתיבה...

תכלס - מה עושים עם זה?



בדיקה איפה האדם "תקוע"? מחשבה/ברגש/בהתנהגות?



בחירת ערוץ לעזרה



ניתן להשתמש בכל הערוצים ולנסות להרחיב אותם




כלים



שימוש בשיח 

שימוש באומנויות שונות: ציור, פיסול, צילום, ביבליותרפיה, מוזיקה ועוד. 

שימוש בכלים גופניים: נשימות, מדיטציה, הרפיות, יוגה, ספורט, דימיון מודרך. 

שימוש בקלפים טיפוליים. 

על ידי כלים אלו אנו מאפשרים לתלמיד לתת ביטוי לרגשותיו בדרך עקיפה (או ישירה).

השימוש ביצירה כביטוי לרגשות מאפשר

הרחקה ובכך החשיפה לא

מהווה איום לתלמיד החושש

לשתף ולהיפתח.



ביטוי הרגשות אם ביצירה ואם על ידי שיח עוזר לשחרר רגשות
חסומים הלוקחים מאיתנו משאבים נפשיים ללמידה ולהתפתחות.
ילדים מודאגים, עצובים או הסובלים מפחדים מתקשים להתפנות
למידה.



. לעזור לילדים לבטא את כל רגשותיהם לגביי המצב מתוך עמדה של קבלה והבנה-
כל רגש הוא מתאים וחשוב לתת ביטוי לכל הרגשות שמרגישים מול המצב המלחיץ:
כעס, בכי, צחוק.

לעזור לילדים לפתח יכולת לבטוח ברגשות שלהם ולתת להם חופש לצאת החוצה
בידיעה שהם אינם מסוכנים להם.

הדגמה של תרגיל דמיון מודרך המקום הבטוח שלי

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQvboYHUofg&t=6s>

נירית אברהמי
יועצת חט"ב "בראשית"
ראש העין
WWW.NIRITCBT.COM





תרגיל סיום: ביסוס המקום הבטוח

- מפזרים קלפים (אני מפזרת את קלפי "בדרך הביתה" שאני יצרתי) רצוי של מקומות, דרכים. מבקשים מהמונחה להרים קלף "דרך" שמשקף את הדרך שעשה ולהציגו.
- לאחר מכן המונחה מתבקש לבחור קלף "בית" – המקום אליו הגיע – כמובן שלא חייב להיות מדוייק, אלא גם קלף שמתכתב עם המקום אותו דמיין. ואז להציגו ולהסביר עליו. אפשרות אחרת:
- אחרי שבחר קלף "דרך" אפשר להניחו על דף ריק ולהמשיך לצייר את הדרך עד למקום הבטוח ששהה בו ודמיין אותו במהלך הדמיון המודרך ולספר על המקום אותו צייר.
- מי שעובד בפוטותרפיה יכול לבקש מהמונחה לצלם את המקום שדמיין אם הוא בהישג יד (למשל חדר מסוים בבית).
- עכשיו יש למונחה עוגן: בכל פעם שמרגיש לחץ, פחד, חרדה או אי וודאות הוא יכול להשתמש במקום הבטוח: על ידי הדמיון או על ידי הציור או התמונה שבחר. כך משמש "המקום הבטוח" כעוגן עליו ניתן להישען להרגשת ביטחון ושלווה.