

העצמת החוסן בתקופת ימי מלחמה

מידע ופעילות לשיח רגשי לאנשי חינוך וטיפול

מיכל חנוכה ונועה עמנואל-מזרחי

תגובות למצבי טראומה-

מצבי אסון ואירועים פוגעניים עלולים לגרום לתגובה טראומטית - חולפת או כרונית, מצבים אלה גורמים לאדם לתחושת אובדן שליטה, ופגיעה בתחושת הביטחון הבסיסי שלו. בנוסף, תחושות של בלבול, אשמה, ערעור ותגובתיות יתר העשויים לבוא לידי ביטוי בסימפטומים בכל היבטי התפקוד-

1. סימפטומים התנהגותיים - אגרסיביות, תלוציתיות, חיפוש עימותים, אסקפיזם, נטיה להסתגר, שתיקות
2. סימפטומים פיזיולוגיים - דופק מהיר, נשימה מהירה ושטחית (היפר וונטילציה), כאבי בטן, מיגרנות, סחרחורת
3. סימפטומים קוגניטיביים - פגיעה בריכוז, קושי לזכור דברים ומחשבות חוזרניות, שליליות ופסימיות, קושי בפתרון בעיות
4. סימפטומים נפשיים - פחד, תסכול, כעס, תחושת אשמה, דכדוך ועצב.

התמודדות עם מצבי טראומה וחיזוק החוסן האישי-

ילדים ומתבגרים זקוקים לעזרה בהקנת החוויה הטראומטית וביצירת אינטגרציה של החוויה בסכמות הקיימות אצלם. חוסן אישי מבטא את היכולת לנצל ולזכות מתגובות לטראומה לתחושות של בטחון וליכולת להיות בכאן ועכשיו. זו יכולת דינמית שמאפשרת להכיל את הרגשות הקשים, להתאושש, להתחיל ולתפקד היטב לאחר אתגרים משמעותיים ומצבי טראומה. חוסן אישי אינו רק מולד אלא גם מושפע מהסביבה שבה גדלים וקיומם של גורמי הגנה בחייהם של הילדים. אחד מגורמי החוסן הוא נכחותו של מבוגר מטיב ומשמעותי הזמין להם בחיי היומיום. נוכחות זמינה, עקבית ופעילה זו יוצרת בתהליך ארוך ואיטי, שינוי פנימי אצל ילדים ומתבגרים המתמודדים עם טראומה. ניתן לומר שנוכחות מגדלת של המבוגר היא המאפשרת לילד לגדול, לייצר מחדש את תחושת הבטחון והאמון, לפתח את הערך העצמי שלו ולהתמודד עם מלאת החיים. ובכוחה איזנהביא בסופו של התהליך להחלמתו.

תפקידו של איש חינוך בחיזוק החוסן האישי-

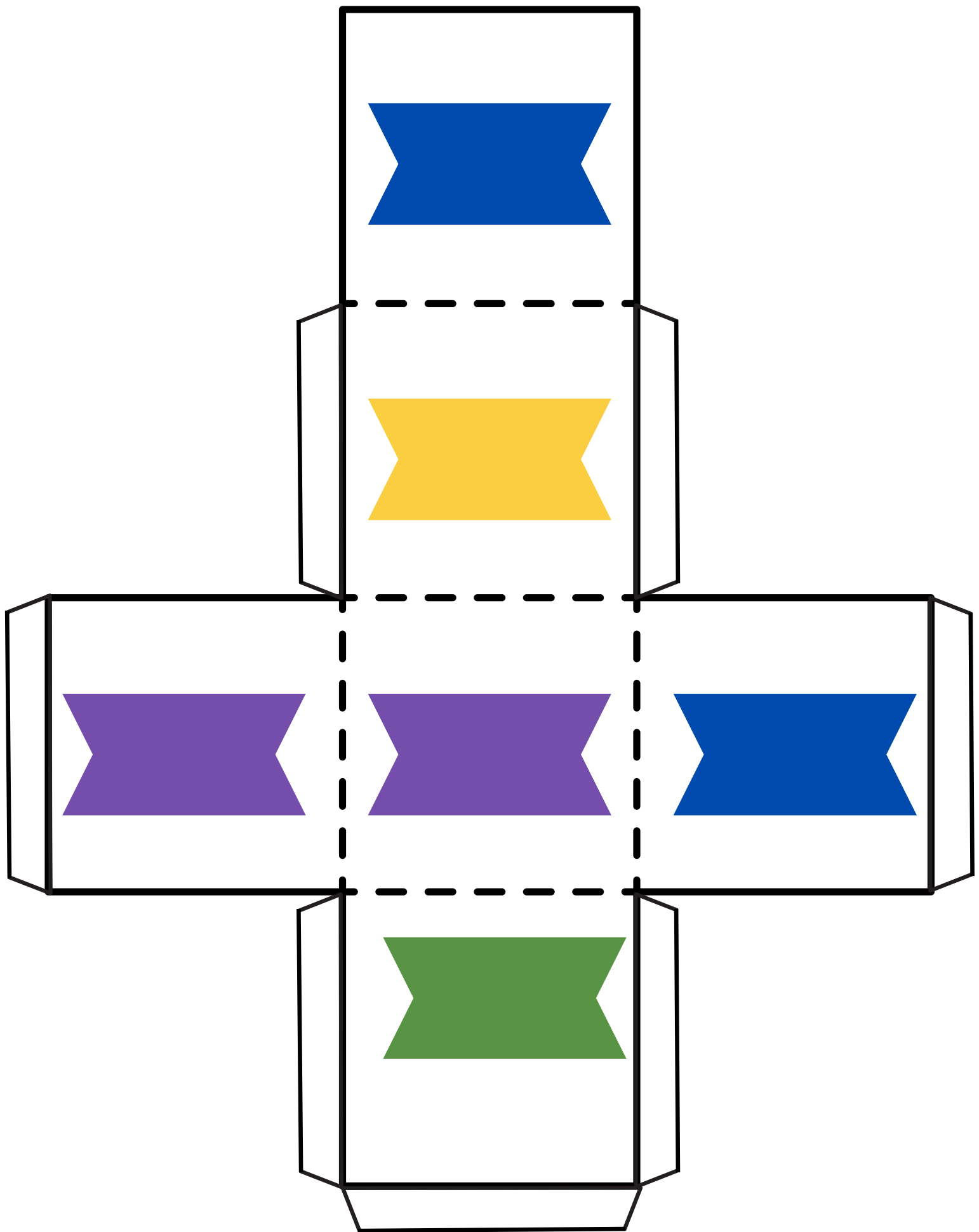
איש החינוך הוא חלק מרכזי בחייהם של ילדים ובני נוער. נוכחות זמינה ופעילה בתקופת משבר מאפשר מענה רגשי מידי, החזקה של החוויה הטראומטית ויצירת פעולה קונקרטית וממשית לעבר רווחה נפשית. ממחקרים מעידים שתלמידים יעדיפו לפנות למורים שלהם בתקופת של מצוקה על רקע הקשר המיוחד שנקם ביניהם ולאור ההכרות העמוקה איתם והזמינות היומיומית שלהם. שינוי והחלמה מתרחשים בקונטקסט של יחסים. כינון יחסים משמעותיים עם ילדים ומתבגרים שעברו חוויה טראומטית הינו חיוני לתהליך ההחלמה. לכן, איש החינוך נדרש בהכנה של הרגשות המורכבים ושיום שלהם, נתינת תוקף לחוויה הרגשית והענקת כלי להתמודדות ולוויסות החוויה הרגשית. בעיקר לאור העובדה כי תקופת מלחמה הינה טראומה מתמשכת ולאורך תקופה תהיה התעוררות של החוויה הטראומטית. מכאן, התפקיד שלנו כאנשי חינוך היא להעניק את המרחב והתנאים להתמודדות לאורך זמן.

צעדים ראשוניים בשיח רגשי עם ילדים ומתבגרים בצל הטראומה-

1. וילנסום - על מנת להכיל את התלמידים ולהעניק להם אוויר, חשוב שנגיע עם אוויר בעצמנו. מצאו עוגן, תרגלו נשימה, תיצרו עשייה שתורמת לכם לרווחה הנפשית לפני המפגש עם התלמידים.
2. רגיעה מתגובתית - התמקדות במחשבה אחת קונקרטית המחייבת מחשבה - לציין 5 דברים שרואים בחדר, שמות של בעלי חיים שהם אוהבים, איזו סדרת טלוויזיה אוהבת עליך, למקד תשומת לב לצורת הישיבה ולמגע של הכסא.
3. רגיעה פיזיולוגית - תרגלו נשימה הכוללת שאיפה איטית של האוויר החוצה דרך הפה, יצירת זרימה בתנועה - תזוזה בחדר, מתיחות
4. רגיעה רגשית - אמירות שמייצרות בטחון בכאן ועכשיו - "אתם מוגנים עכשיו", "אני פה איתך", סיוע בשיום רגשות ונתינת תוקף לחוויה הרגשית
5. רגיעה התנהגותית - פעולות שמייצרות עשייה אקטיבית למען עצמם ולמען אחרים, פעולה שמייצרת רגיעה ושליטה - להכין רשימת ציוד, לתרום אוכל, לעזור לתלמיד אחר בשיעור, להביא משהו מחדר אחר.

פעילות חינוכית לויסות וחיזוק חוסן אישי-

בפעילות שלפינכן יש קוביה כאשר בכל פאה מופיע צבע של כרטיסיה. בכרטיסיות יש שאלות ומשימות המכוונות לוויסות בהיבטי תפקוד שונים - התנהגותי, רגשי, פיזיולוגי והתנהגותי. צריך רק להדפיס ולגזור.



**ספרו על
חבר/ה
משמעותי/ת
שיש לכם**

מחשבה

**ציינו 3
זמרים שאתם
אוהבים
לשמוע**

מחשבה

**ספרו על
חמישה חפצים
כחולים שיש
לידכם**

מחשבה

**ספרו על
מקום דמיוני או
אמיתי שאתם
מרגישים בו
טוב**

מחשבה

שתפו במחווה
שיכולה לעודד
את המשפחה
שלכם

פעולה

השמיעו/ שירו
שיר שיכול
לתת אנרגיות
לכולם

פעולה

שתפו
בתחביב
שמשמח
אתכם

פעולה

שתפו ברעיון
לפעילות/
משחק
בממ"ד

פעולה

**בחרו
אימוג'י
שמתאר את
התחושה כעת**

הרגשה

**שתפו
בזכרון
נעים
שיש לכם**

הרגשה

**ספרו מה
מעודד אתכם
בתקופה זו**

הרגשה

**שתפו
בהרגשה
שליוותה אתכם
בממ"ד**

הרגשה

הציגו לכולם

תרגיל

ספורטיבי

לשחרור

אנרגיה

הרגעה

תרגלועם

כולם נשימה-

שאפו אויר במשך 4

שניות

החזיקו את האויר במשך

7 שניות

והוציאו את האויר לאט

במשך 8 שניות

הרגעה

למדו את

כולם

תנועת ריקוד

משחררת

הרגעה

עיצמו

עיניים למשך

דקה למשמע

מוזיקה

מרגיעה

הרגעה