



ערכת החוסן שלי



חוברת הפעלה
למטפלי החוסן

כתיבה ועריכה:

משה ביטון

מטפל קוגניטיבי התנהגותי c.b.t



דבר ראש המועצה

מטפלים יקרים,

אנו נמצאים בימים מורכבים ומלאי אתגרים הן ברמה המקצועית והן ברמה האישית. התפרצות נגיף הקורונה בישראל מזמנת לנו סיטואציות חדשות שאיננו הכרנו עד כה. שגרת יומם של משפחות רבות השתנתה מבלי הכר ועל כולנו לסגל לעצמנו אורח חיים שונה, אחר מזה שהורגלנו אליו.

ברגעים כאלו, חוסר הוודאות, החשש ותחושת הבלבול תופסים מקום משמעותי בשגרת יומנו, החדשות והודעות מעסיקים את מחשבותינו השכם והערב, ודווקא בזמנים הללו אנו נדרשים לאתר את עוצמת החוסן האישי, המשפחתי והקהילתי שלנו.

אני שומע ומכיר את הקושי היומיומי המלווה את תפקידכם ומוקיר את מסירות הנפש וההשקעה העצומה שלכם מסביב לשעון. שגרת יומכם כרוכה במתן עזרה וייעוץ, הכוונה וליווי, תמיכה והקשבה, תוך הפגנת רגישות ותבונה. זו הזדמנות נפלאה עבורי ועבור המערכת להודות לכל אחד ואחת מכם, על עבודת הקודש והתרומה לרווחת חיי התושבים ושיפור איכות חייהם במועצה.

קרבים אנחנו לחג הפסח, חג האביב, חג ההתחדשות והפריחה. מטפלי חוסן היקרים, אני מברך אתכם שנדע יחד להתחדש ולצמוח מתוך האתגרים וההתמודדויות.

מהאטמה גנדי אמר פעם " עלינו להיות השינוי שאנו רוצים לראות בעולם" - משפט שאותו אתם מקיימים בכל יום, בכל שעה.

בברכת פסח כשר ושמח
לכם ולבני ביתכם

תמיר עידאן
ראש מועצת שדות נגב

דבר מנהל מרכז חוסן

מטפלים יקרים שלום רב,

מוגשת לכם בזו חוברת עם כלים וידע בסוגיות חוסן והתמודדות עימה שנכתבה ע"י משה ביטון, מטפל מהישוב שוקדה שבמועצה אזורית שדות נגב.

חוברת זו יוצאת בתקופה מורכבת בה אנו נמצאים בביתנו כחלק מההתמודדות העולמית עם נגיף הקורונה שבא כנראה כדי ללמד אותנו להתבונן על המציאות באופן קצת אחר ממה שהתרגלנו.

עם כל הטכנולוגיה הקיימת בעולם, כבר מספר חודשים והמערכת העולמית לא מצליחה מול הנגיף המזערי שנשלח אלינו.

אנו מכונסים בבתינו, משפחות, משפחות, מתפללים ומקווים לימים טובים יותר. משתדלים לשמור על עצמנו ועל יקירנו, נוקטים בהנחיות משרד הבריאות להסתגר ולהתרחק אחד מהשני.

ימים מוזרים עוברים על כולנו אל מול הנגיף הקורוני.

ובתוך כל זה נמצאים אנשים מבוגרים וצעירים, ילדים ונוער הנדרשים לגלות כוחות פנימיים לשמירה עצמית ועל הסובבים אותם. באזורנו בעוטף עזה, התמודדות זו מתווספת להתמודדות הביטחונית הנכפית עלינו מידי פעם בסבבים של רקטות לעבר יישובינו המחייבים שהות במקלטים וחיזוק האוכלוסייה.

ב"ה, המועצה מתורגלת וערוכה ופועלת רבות למען התושבים, גם בישובים צוותי הצח" וועדי הישובים מתמודדים ותומכים באוכלוסייה לאורך שנים בצורה מדהימה וצוות המטפלים של מרכז החוסן מלווה המשפחות בסיוע הקואליציה הישראלית לטראומה.

ברצוני להודות לכל השותפים; המועצה, הישובים, המחלקה לשירותים חברתיים, צוות מרכז חוסן, הקואליציה הישראלית לטראומה, המטפלים היקרים שלנו וכל הפועלים למען הציבור, יישר כוחכם עלו והצליחו.

כולנו תקווה כי ימים אלו יסתיימו בקרוב בטוב ובבריאות ונחזור לשגרה המבורכת בשמחה ונחת.

בתודה על ההזדמנות להיות שותף למאמצי ההתמודדות בימים אלו ובהערכה רבה לכל העוסקים במלאכת הקודש

בברכה
רפי וורצמן
מ"מ של מעין פרנקל
מנהל מרכז חוסן
שדות נגב

תוכן עיניינים

הפעלה בנושא גמישות ושליטה	עמ' 4-5
הפעלה בנושא איזון קוגניטיבי	עמ' 6-7
הפעלה בנושא איזון פיזיולוגי	עמ' 8-9
הפעלה בנושא מיקוד קשב	עמ' 9-10
הפעלה בנושא הקשבה פעילה	עמ' 11-12
הפעלה בנושא מיינדפולנס (קשיבות)	עמ' 12-13
הפעלה בנושא "מד החוסן שלי"	עמ' 14
"מד החוסן שלי"	עמ' 15



"ערכת החוסן שלי"

חוסן הוא היכולת להסתגל לאירועי דחק ולמצבי חיים משתנים, להתמודד בהצלחה עם אתגרים ומשברים ולצמוח מהם. יכולת זו מאפשרת לנו ולתלמידים שבאחריותנו להתפתח, להעז להתנסות, להגשים חלומות ולהתגבר על קשיים, אכזבות והפתעות לא נעימות. "ערכת החוסן שלי" מציעה מגוון הפעלות לחיזוק החוסן האישי בהתמודדות עם מצבי חירום ולחץ. קהל היעד הינו ילדים ובני נוער בגילאים שונים, עפ"י צורכיהם הייחודיים. מטרת החוברת להקנות כלי להתמודדות עם מצבי לחץ יום יומיים. החוברת משלבת מערכי למידה מגוונים ותרגול התנסותי. באמצעות שפה רגשית ייחודית ניתן להקנות שיטות התמודדות למטופלים ולמשפחותיהם. שיטות אלה כוללת כלים פסיכולוגיים קוגניטיביים-התנהגותיים, מעולם התוכן של "התערבויות קוגניטיביות- התנהגותיות בעצימות נמוכה Low Intensity Cognitive Behavioral Interventions חוברת "ערכת החוסן שלי" מוגשת מתוך הכרה, שאתגרי החיים בדורנו מזמינים, אולי יותר מתמיד, את המורה לענות לצרכים תפקודיים של הילד ולתרום לעיצוב וגיבוש אישיותו.

ב"ערכת החוסן שלי" ניתן למצוא כלים והפעלות בתחומים הבאים:



חלק החומרים נלקחו ועובדו מתוך: חוברת חוסן חינוך, מרכז חוסן ע"ש כבן האריס ומתוך אתר שפ"י. כל הזכויות שמורות למשה ביטון.

גמישות ושליטה

מה זה להיות בשליטה?

האם להיות בשליטה זה מצב אני משיג את כל מה שאני רוצה? עפ"י הגדרה זו, אף פעם לא נהיה בשליטה מכיוון שלעולם לא יהיה לנו את כל מה שאנחנו רוצים. אם כן, מהי שליטה? היכולת לבחור מתי להחזיק ומתי לשחרר. אני שולט במצב לא כאשר אני משיג את כל מה שאני רוצה, אלא כאשר אני יודע לבחור מתי להוביל, להיות אקטיבי ולהילחם למען השגת המטרה, ומתי להיות מובל, פסיבי ומתי לוותר על המטרה לגמרי.



הפעלה בנושא גמישות ושליטה

א. מטרת הפעילות

- חיזוק ההבנה שכדי להשיג את המטרות שלנו, עלינו לפתח גמישות להיות אקטיביים ומובילים, ולעיתים לוותר ולהיות פסיביים ומובלים.
- חיזוק ההבנה ששליטה אמיתית הינה היכולת לבחור מתי להחזיק ומתי לשחרר.

מאגר אירועים לדוגמא:

התקלקל לי הטלפון/ פנצ'ר באופניים/ מצב בריאות ירוד/ קיבלתי 70 בבחינה במתמטיקה/ הטיוול השנתי נדחה בגלל מזג

ב. "בשליטתי או לא" - הוראות התרגיל:

- המטפל יבקש מהמטופל לעמוד.
- המטפל יציין אירוע שקרה. בכל אירוע

האוויר

ג. דיון בעקבות התרגיל:

- שתף מקרים מחיי היום יום בהם הרגשת שאת בשליטה, או שלא.
- שתף במקרים בהם הצלחת להחזיק אול לשחרר, מתוך בחירה.
- שתף במקרים שבדיעבד הבנת או שחררת ולא מבחירה.
- איך ההרגשה להיות בחוסר שליטה?

העשרה-

משחקים בנושא גמישות ושליטה

• **פרה עיוורת** - פעילות בזוגות. כל זוג צריך להחליט מי מבני הזוג הוא מוביל ומי מובל. המשתתפים המובילים יעצמו את העיניים של המובלים עם רצועת בד. לאחר מכן, במרחב הפעילות יפזרו חפצים כגון: כיסאות, שולחנות, כלי כתיבה וכו'. המטרה של כל זוג לאסוף כמה שיותר חפצים במשך 5 דקות, כאשר אסור להם לדבר זה עם זה. המוביל צריך להחזיק את ידו של המובל, אך הוא אינו יכול לאסוף ולהרים במקומו את החפצים. כעבור שתי דקות המובילים והמובלים מתחלפים בתפקידיהם.

• **ים יבשה** - יש למתוח קו לאורך בעזרת דבק או באמצעות שורה של חפצים. יש להגדיר שצד אחד נקרא "ים". מד שני נקרא "יבשה". כאשר המטפל יגיד "ים" כולם צריכים לקפוץ לצד שהוגדר "ים" כך גם "יבשה". כאשר המטפל יגיד "יבשה", צריך לעמוד עם רגל אחת בצד "ים" ורגל שנייה בצד "יבשה". משתתף שדרך בצד הלא נכון "נפסל". בשלבים הראשונים תינתן התנסות קלה על מנת להכיר את כללי המשחק. בשלב

מתקדם המטפל יבלבל את המשתתפים אם הכן הקשיבו להוראה או שנפסלו.

• **המלך אמר לעבור לנוח**-המטפל יסביר את כללי המשחק: רק כאשר אני אומר את המילים: "המלך אמר" יש לבצע את הפעולה שאני אומר. במידה ומשהו עשה את הפעולה מבלי שציינתי ש"המלך אמר" נפסל.

הזמנה לשיח בכיתה בעקבות המשחק

מי רוצה לשתף איך היה לו המשחק? מה היה לדעתכם קשה ומאתגר במשחק? מה עזר לכם להצליח במשימה? האם לדעתכם המשחק קשור לשליטה?



איזון קוגניטיבי

האם המחשבות שלנו הן עובדות?

האם המחשבות שלנו יכולות לייצר לנו הרגשה של ממש?

מה שבטוח זה שאנחנו מרגישים שלמחשבות שלנו יש כוח עצום. מחקרים רבים מראים שלמחשבות שלנו יש השפעה ניכרת על הגוף שלנו. אין עדיפות מוחלטת לחשיבה חיובית או שלילית. חלק מה"חוסן" הוא לפתח את הגמישות לנוע ביניהן ולהיות מסוגלים ללמוד להסתכל על הדברים מזווית חיובית או שלילית. חשיבה חיובית הינה אחת מ"כלי החוסן" אשר מסייע לנו לנהל ולאזן את המחשבות שלנו, להיות גמישים ולבחור מתי לחשוב חיובי ומתי לחשוב שלילי.

מתן לגיטימציה לחשיבה שלילית באופן תחום וממוקד מסייעת לאיזון הקוגניטיבי.

• מחשבה שלילית מאפשרת להתכונן נכון לאפשרויות קשות ולא להתעלם מהן. כלומר,

להחליף את הביטחון המופרז בהתכוננות סבירה מול מכשולים אפשריים.

• מחשבה שלילית מאפשרת הורדת הפחד. אנחנו מפסיקים להיבהל מהמחשבות כאשר אנחנו מעזים לבטא אותן.

• מחשבה שלילית מאפשרת לעבד את מה שקרה ולתת לה משמעות או ללמוד ממנה.

• מחשבה שלילית מאפשרת לראות שניתן להתמודד גם עם האפשרות הכי גרועה.



הפעלה בנושא איזון קוגניטיבי

א. מטרת הפעילות

- פיתוח יכולת חשיבה חיובית וגמישות מחשבתי
- נתינת מקום למחשבות השליליות

ב. "תרגיל הלימון" - תרגיל פתיחה

שאלת פתיחה- המטפל ישאל האם אנחנו יכולים להרגיש בגוף מחשבה שנמצאת בראשנו?

"תרגיל הלימון"- המטפל יבקש לדמיין שהוא מחזיק ביד לימון. המטפל יבקש מהמטופל לקחת את הלימון ביד ולהריח אותו. המטפל יבקש לחצות את הלימון לשני חצאים. המטפל יבקש לקחת חצי מהלימון ולסחוט אותו לתוך הפה. המטפל ישאל: מרגיש טעם חמוץ בפה? התרגיל מבטא את הקשר ההדוק שבין המחשבות שלנו להרגשה שאנו מרגישים וחווים בגוף.

ג. תרגיל שחרור הגיפה- הוראות התרגיל:

- מטרה- תרגיל שחרור הגיפה נועד לתת מקום לחשיבה השלילית שלנו באופן יזום. דרך תרגיל זה נלמד שנכון לנו להיות גמישים במחשבה ולבחור בכל פעם במה שנכון לאותו הרגע.
- המטפל יבקש לחשוב במשך כ 5 דק' על משהו שמאוד מטריד את המטופל. מומלץ לבחור בעיה בסדר גודל בינוני (לא בעיה קיצונית, אלא עניין לא פתור אשר מעסיק אתכם).
 - המטפל יבקש לכתוב את המחשבות השליליות העולות על גבי הדף.
- מאגר דוגמא למחשבות שליליות - לא אצליח

איזון פיזיולוגי

מה קורה לגוף שלנו במצב של לחץ?

במצב של לחץ, הגוף מתעורר כדי שהאדם יעשה פעולה מהירה של "לחימה או בריחה" על פי הצורך. תגובת "לחימה או בריחה" היא תגובה בריאה וטבעית. הגוף מעלה את רמת המתח והעוררות לזמן קצר, כדי לעבור לפעולה של התמודדות. פעמים שמצב הוא "מסוכן" ובאמת יש צורך להגיב כך. אמנם, יש פעמים שאין סכנה ועם זאת אנחנו נשארים להיות דרוכים ומוכנים, רק מפני שאנחנו לחוצים ומוטרדים. הדריכות של הגוף אינה משרתת את המטרה שלנו, ולמעשה היא מקשה עלינו להתמודד עם המצב.

הרעיון שאותו אנחנו רוצים להבהיר כאן הוא הצורך להבדיל בין מצב של סכנה, שבו יש לעשות פעולה של התמודדות חיצונית, לבין מצב של פחד שבו צריך עבודה פנימית כמו נשימה או הרגעה אחרת.

הפעלה בנושא איזון פיזיולוגי

נשימות והרפיית שרירים

א. מטרת הפעילות

- לימוד נשימות איטיות וכיווץ שרירים המהווים איזון פיזיולוגי

ב. "נשימות מרגיעות" - הוראות התרגיל

- המטפל יבקש לשבת בישיבה זקופה עם רגליים מפושקות מעט. להצמיד את הברכיים בחוזקה במשך הספירה עד 10.
- מי נשם רגיל בזמן הספירה? מי לא נשם בכלל?
- במצב של מאמץ הנשימה שלנו משתנה. במצב של לחץ הדבר הראשון שנפגע זו הנשימה. לחץ מפריע לנו לנשום ולכן נלמד כעת כיצד לעזור לנשימה שלנו במצב של לחץ.

שנים חמש" ולבדוק האם זה עוזר להוציא בועה גדולה במיוחד?

ד. "כיווץ שרירים" - הוראות תרגיל

- מצוא תנוחה בה תרגישו נוח ככל האפשר, להישען לאחור, לשים את הרגליים על הרצפה ולתת לזרועות להתלות בחופשיות ולעצום את העיניים
- דמיינו שיש בכל אחת מידכם לימון - כעט סחטו את חצאי הלימון חזק. לאחר כ-10 שניות המורה תבקש לשחרר את היד.
- דמיינו שאתם חתול שעיר ועצלן שרוצה להימתח - מתחו את ידיכם לפניכם, הרימו אותם גבוה מעל הראש, מתחו גבוה יותר ועכשיו תנו לזרועותיכם ליפול בחזרה.
- דמיינו שאתם שוכבים על הדשא. פתאום



מיקוד קשב

מגיע פילון חמוד שלא שם לב לאן הוא הולך ודורך לכם על הבטן. אל תזוזו, אין זמן לפנות את הדרך. כווצו את שרירי הבטן למקרה שידרוך עליכם. נראה שהוא פונה למקום אחר. ניתן לשחרר.

בראשנו מתרוצצות המון מחשבות בכל רגע ללא הפסקה. "הרעש" של המחשבות יכול להפסק או להמשיך ולהפוך לקול רקע שנתרגל אליו, אבל ראשית כל, עלינו להסכים לקבל את ה"רעש" הזה ולא להתמקד בציפייה שהוא ייפסק. אנחנו מרבים ל"התעלל" בעצמנו ע"י שיתוף פעולה עם מחשבות לא יעילות. היות ומחשבה היא אירוע בתודעה שלנו המגיעה מבחוץ, אנו יכולים לשמור ממנה מרחק ולבחור מתי לשתף ומתי לא לשתף פעולה עם המחשבה. יש לנו נטייה לרצות שהמחשבות או התחושות הלא טובות שלנו ייעלמו. אבל כאמור, זה לא מצליח ואף מתגבר. מחשבות של דאגה מטרידות אותנו במצב שאין לנו פתרון אליו. עלינו ללמוד ולהתרגל לחיות עם בעיות לא פתורות, להתייחס אליהן כאל "רעש" ולבחור להמשיך ולהתמקד בחיים שלנו.

הקשבה פעילה

אתה בטוח שאתה מקשיב לי?

ישנן מספר סיבות שמקשות עלינו להקשיב באופן מוצלח למי שעומד מולנו. נטייה להתעסק בעניינינו, חוסר תשומת לב או תחושה שאנחנו יודעים יותר טוב. פעמים כשחבר מספר לנו על בעיה או תחושה שלו, יש לנו נטייה למהר ולפתור לו את הבעיה. במקרים מסוימים מדובר בבעיה שאין לה פתרון של ממש, וכמו כן ה"קפיצה" לפתרון יוצרת תחושה לא אמפטית ולא עוזרת למספר.

הקשבה פעילה מאפשרת להקשיב באמת, מבלי לקפוץ לפתרונות ולעצות. מיומנויות של הקשבה פעילה, מאפשרות שיח פתוח והקשבה בין הצדדים. הקשבה פעילה יוצרת חוסן אישי וקבוצתי ביכולת לצאת מהמקום שלי "הבטוח" ולאפשר להיות כרגע עם מחשבות ותחושות של מישהו אחר.

הפעלה בנושא הקשבה פעילה

א. מטרת הפעילות

- התנסות בהרגשה במצב של "תחרות"
- התנסות במיומנויות שיח והקשבה.

ב. הקשבה במצב של תחרות" - הוראות התרגיל

- עבודה בזוגות
- נעלה את רמת המתח בשרירים.
- המשימה היא מי מצליח לעשות כמה שיותר הורדות ידיים במשך דקה.
- תרגיל זה יכול להתבצע ע"י שיתוף פעולה בין הזוגות ללא צורך במאבק כוחני.
- במצבים של "תחרות" יכולת ההקשבה נפגעת מאוד. על מנת להגיע לתוצאה הטובה ביותר אנחנו נכנסים לקונפליקט במקום ליצור שיח ולהגיע לפתרון.

ב. דיון בכיתה

- מה אתם חושבים על התחרות?
- מי חושב שהוא הצליח בתחרות?
- איזה כלי מכלי החוסן יכול לעזור לנו להימנע ממצבים שכאלה? במה זה יכול לעזור?

ג. מודל הקשבה פעילה

- הסבר ולאחר מכן תרגול המודל
- שלב א- עין- ודאו שאינכם דרוכים, הרפו את הגוף וצרו קשר עם הדובר.
- שלב ב- אוזן- הקשיבו לנאמר עד הסוף, בלי להתפרץ לדבריו.
- שלב ג- לב- הביעו אמפטיה (הבנה ותמיכה) עם המספר ונסו להצדיק את הרגשתו.
- שלב ד- פה- הביעו את דעתכם בכבוד. הערה: מומלץ להכין על גבי כרטיס לכל זוג את

הפעלה בנושא מיקוד קשב

א. מטרת הפעילות

- התנסות בהרגשה כאשר מחשבות מתרוצצות ללא הפסקה בראשנו.
- פיתוח הרחבת קשב ככלי חוסן להתמודדות עם מחשבות לא יעילות.

ב. "מרדף המחשבות" - הוראות התרגיל

- חלוקה לזוגות
- לכל משתתף דף.
- המורה תבקש מכל אחד לכתוב על גבי הדף מספר מחשבות שמציקות לו, דברים שמטרידים אותו לאחרונה בהן הוא יוכל לשתף את בן זוגו.
- כל זוג יתחלק בתפקיד: אדון גוף או גברת מחשבה.
- התפקיד של אדון גוף הוא לצאת לטייל ולהינות כמה שניתן מהגוף, מהשמיים, מהסביבה וכו'. התפקיד של גברת מחשבה הוא להיות צמוד כמה שניתן לאדון גוף ולחזור שוב ושוב בקול על המחשבות המטרידות שכן הזוג כתב בדף.
- לאחר מספר דקות המורה תבקש מבני הזוג להתחלף ביניהם בתפקידים.

הערה: חשוב להדגיש כי ישנם מחשבות שאנו רוצים לטפל בהם. בתרגיל זה אנו עוסקים בסוג מחשבות שאינן יעילות. כאלה שחוזרות על עצמן שוב ושוב, כגון מחשבות של ביקורת עצמית, האשמה של אחרים ודאגות מדברים שיקרו או לא יקרו בעתיד.

מאגר מחשבות לא יעילות: האם אתקבל לביה"ס שרצית? למה המורה לא בחרה

אותי? למה החבר הגיב בצורה כזו? אני בטוח שהם נגדי. זה הכול בגללם.

ג. שאלות לשיח בעקבות התרגיל

- איך הייתה החוויה שלכם?
- מה לדעתכם מטרת התרגיל?
- איך היה להתמודדות עם מחשבות שלא עוזבות אתכם לרגע?
- מה עזר לכם להתמודד?

ד. משימה לבית

בימים הקרובים נסו לזהות מצבים בהם אתם מרגישים שיש מחשבה מטרידה ש"דופקת" לכם בראש. בדקו אם מדובר במצב שמצריך טיפול וטיפול בה. במידה ולא, נסו להתייחס למחשבה המטרידה כאל רעש רקע. קבלו את נוכחותה ואל תתנו לה להשתלט על מיקוד הקשב שלכם. חשבו מה עזר לכם שלא להתמקד בהם. ככל הנראה מה שעזר לכם הוא הרחבת הקשב שלכם, היכולת לראות דברים אחרים באותו הרגע הקשורים להווה ולהתמקד בהם.



הפעלה בנושא קשיבות

- שלב ג- המטפל יבקש לנגוס חתיכה קטנה בשקד ולחוש את הטעם שנוצר בפה. הערה
- התבוננות מודעות בהווה מאפשרת לנו להיות ברגע הזה. בלי לברוח, בלי לנסות להתקדם, פשוט להיות ברגע הזה וללמוד להנות ממנו, לגלות בו דברים חדשים בעיקר על עצמנו.

ו. דיון

- איך היה לך התרגיל?
- מה הרגשת בגוף?
- האם למדת משהו חדש על השקד? על עצמך?
- חומר למחשבה
- המשימה שלכם לימים הקרובים להקשיב לגוף. כאשר אתם מרגישים רגשות חזקים כמו: פחד, כעס, שמחה, שימו לב לדופק, לנשימה, לשרירי הבטן, שרירי הידיים והרגליים. התבוננו בגוף ותנו למחשבות להתמוסס או להיחלש.



- ### א. מטרת הפעילות
- למידה והתנסות בכלי הקשיבות (מיינדפולנס)
 - התלמיד יחווה את "כוחו של הרגע".

ב. "מידת הקשיבות שלי הבוקר" - הוראות התרגיל

- שאלות בקשיבות
 - 1. איזה עץ ראיתי בדרך הבוקר מהבית לביה"ס?
 - 2. מה צבע הגרביים שלי? (בלי להסתכל)
 - 3. איזה ריחות אני זוכר שהרחתי הבוקר?
 - 4. איזה שיר שמעתי הבוקר ברדיו? אילו רעשים שמעתי בדרך לכאן?
 - 5. מה היה לי נעים הבוקר?
- הערה! השאלות אכן קשות. יש לנו המון הסחות דעת בכל רגע נתון: טלפון, מסכים, ווצאפ ועוד. רק מי שקשוב לעצמו ולסביבה שלו מהבוקר, יכול היה לענות על השאלות שנשאלו. כאשר נזהה את המקרים בהם עלינו להיות בקשב, נפתח עמידות בפני הסחות דעות

ד. שיח

- הצלחת לענות על השאלות?
- כמה היה לך קשה לענות על התשובות מאחד עד עשר?
- מדוע השאלות כל כך קשות לנו?

ה. "תרגיל השקד" - הוראות התרגיל

- לחלק שקד או צימוק.
- שלב א- המטפל יבקש להתבונן בשקד במשך כש דקות. בזמן זה יש ללמוד אודות השקד: צבע, משקל, גודל, מרקם, פסים, נקבים ועוד.
- שלב ב- המטפל יבקש להניח את השקד בפה ומבלי ללעוס או לבלוע: להניח על הלשון, להעביר מצד לאחד לצד השני.

שאפשר בהצגה מחר.

- אחד מבני הזוג ישחק את תפקיד ה"מספר". נדרש לספר סיפור סביב אותן האמירות המעצבנות בנזכרות לעיל.
- בן הזוג השני ישחק את תפקיד ה"מקשיב". נדרש להקשיב עפ"י מודל 4 הצעדים להקשבה.

מודל 4 הצעדים להקשבה

ד. תרגול הקשבה פעילה

- רשימה של אמירות שעשויות לגרום לנו להגיב בחוסר הקשבה: אני לא כל הזמן מאבד דברים חשובים, אני לא עומד בעומס של הלימודים, אני לא מצליח להכניס גול במשחק כדורגל של הכיתה, אין סיכוי שאני אצליח למבחן במתמטיקה, אני מרגיש



קשיבות (מיינדפולנס)

איפה אנחנו רוצים להיות ממש ברגע הזה?

רוב הזמן אנו עסוקים בעבר או בעתיד, עושים דין וחשבון עם עצמנו על דברים שעשינו או לא עשינו ועסוקים בדבר הבא העומד להתרחש. מה עם ההווה? אנחנו כל כך עסוקים בתיעוד רגעים חשובים בחיים שלנו, מה שגורם לנו לפספס את החוויה שלהם.

כתוצאה מעיסוק מוגזם בעבר או בעתיד, אנחנו כמעט ולא נמצאים כאן. תמיד רוצים להיות "שם". העיסוק בעבר או בעתיד חשוב כאשר הוא במידה או לצורך יעיל.

מה אני מרגיש עכשיו?

מד החוסן שלי

* ממה אני מפחד עכשיו?
 * באיזו עוצמה אני מפחד מ-10?
 * היכן אני מרגיש את הפחד בגוף?
 * מה עוזר לי להתמודד?



מאגר הרגשות שלי.....

- | | | | |
|--------|--------|-------|-------|
| אשמה | בדידות | מבוכה | שמחה |
| תסכול | חגע | עצב | אושר |
| הקלה | כהלה | חרטה | כעס |
| עצבנות | דאגה | הפתעה | ייאוש |
| שעמום | אכזבה | אהבה | פחד |
| כשלון | בושה | תקווה | שנאה |

מאגר המשאבים שלי

- | | | |
|-------------------|-----------|-------------------|
|
תרגילי נשימות |
אוכל |
פעילות גופנית |
|
כיון שירים |
חיבוק |
מוסיקה |
|
דימיון |
חברים |
המשאב שלי |



הפעלה בנושא "מד החוסן שלי"

מטרת הפעילות

- סיוע למטפל לגייס את משאבי הילד בהתמודדות עם מצבים רגשיים
 - סיוע למטפל בהטמעת שיח משפחתי יעיל במצבים של מצוקה רגשית
- אופן הפעילות ב"מד החוסן שלי"
- שלב א- המטפל ישאל את הילד איזה רגש עולה בך? מתוך מאגר הרגשות שלי
- שלב ב- המטפל יבקש מהילד למקם את החייכן לפי עוצמת הרגש
- שלב ג- המטפל יציע לילד לבחור משאב מ"מאגר המשאבים שלי" להתמודדות עם הרגש ולבצע אותו.
- שלב ד- המטפל יבקש מהילד למקם מחדש את החייכן בהתאם לעוצמת הרגש.



