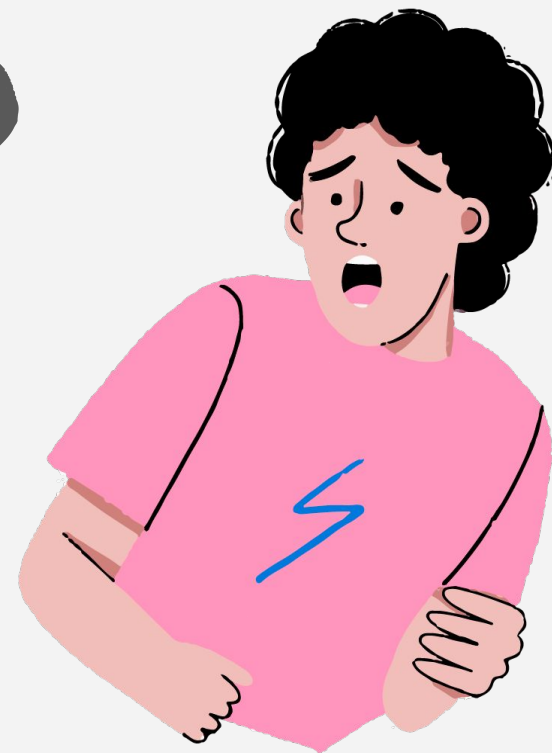


חרדות בעולם הילדות

"הניגון שלה הניגון שלו" - קורס
חנוכה למדריכות מל"א



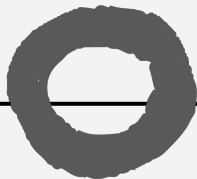
מה בין פחד לחרדה?

חרדה	פחד
תגובת לחץ <u>מהמחשבה</u> על האיום או כתגובה לגירוי שמזכיר אותו	פחד - תגובת לחץ מאיום או סכנה מיידית
רמת החרדה תשתנה אך לעיתים לא תחלוף	הפחד יירד כשהסכנה תפחת

For more info:
[SLIDESGO](#) | [SLIDESGO SCHOOL](#) | [FAQS](#)

You can visit our sister projects:
[FREEPIK](#) | [FLATICON](#) | [STORYSET](#) | [WEPIK](#) | [VIDFY](#)

כמה עובדות...



01

חרדה היא נטיה מולדת אך יכולה להתחזק ולהתעצב כתכונה בהתאם לסביבה ולנסיבות חיים. כ-10% מהילדים יפתחו הפרעת חרדה

03

ביטויי החרדה שונים מילד לילד ולכן קשה לאבחן ולזהות אותה לעיתים קרובות

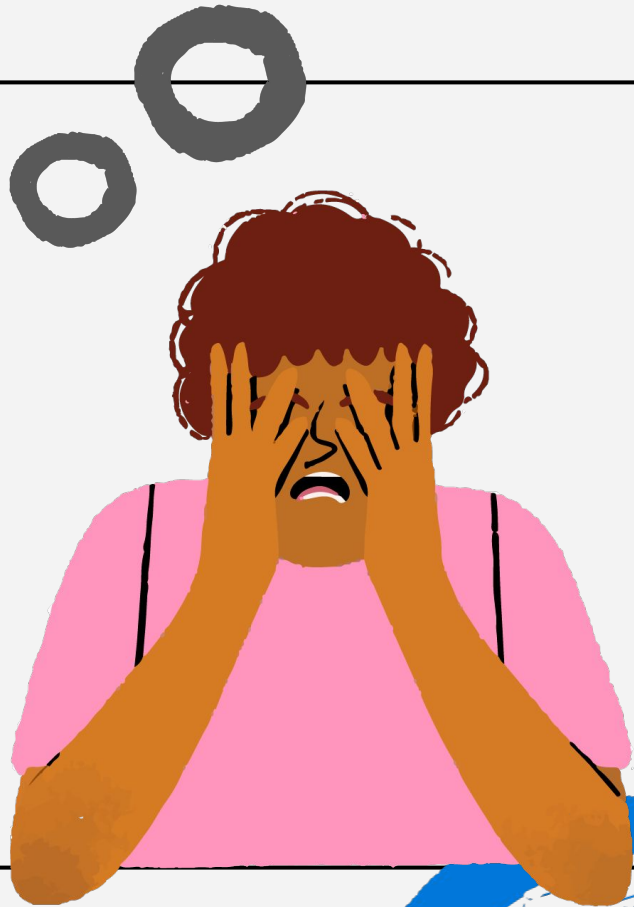
02

החל מגיל 7 עולה מרכיב הדאגה אצל ילדים מאחר ובשלב זה מתפתחת מאוד המודעות ויכולת הסקת המסקנות - יתכן שכאן תתעצם ותתבהר החרדה

04

נטיה לבלבל בין פחד לחרדה אצל ילדים - פחדים בגיל הילדות הם חלק מהתפתחות נורמאלית ותקינה רק אצל חלק קטן מהילדים תפתח חרדה של ממש



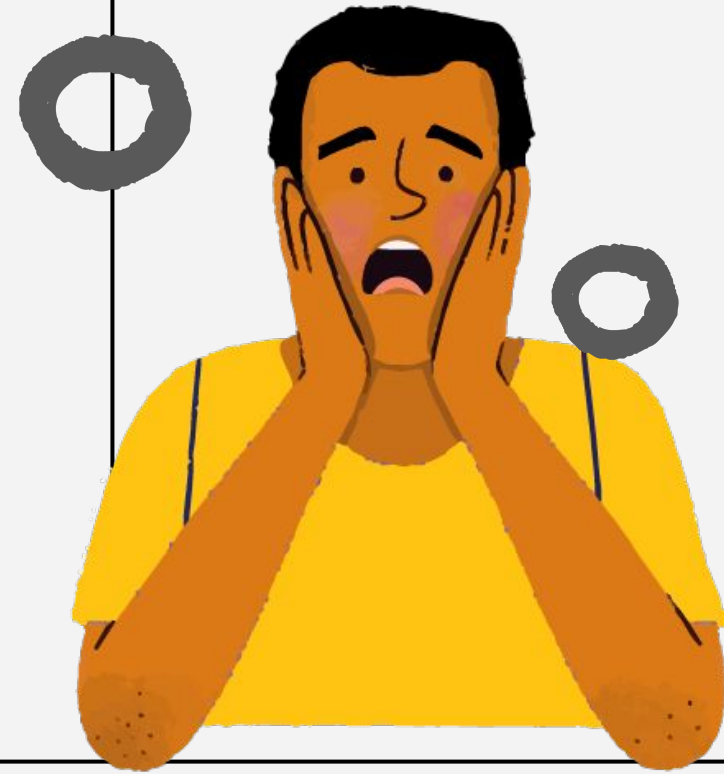


תסמינים אופייניים המגיעים עם החרדה

- * כאבי בטן וראש
- * קושי להירדם או להרדם לבד
- * חזרה להרטבה
- * היצמדות להורים וחשש להישאר בלעדיהם
(בבית, אצל חברים או גם בביה"ס)
- * בכי, עצב, התקפי זעם, קשיים בריכוז
- חויית חוסר אונים וחוסר מסוגלות
- * שתקנות, מבוכה

סוגי חרדה הנפוצים בגיל הילדות:

חרדה מוכללת "g.a.d"
חרדת נטישה
חרדה חברתית
חרדת מבחנים
חרדה הקשורה למצב הבטחוני
פוביות (זוחלים/ליצנים / דם /
גובה / חושך ועוד)



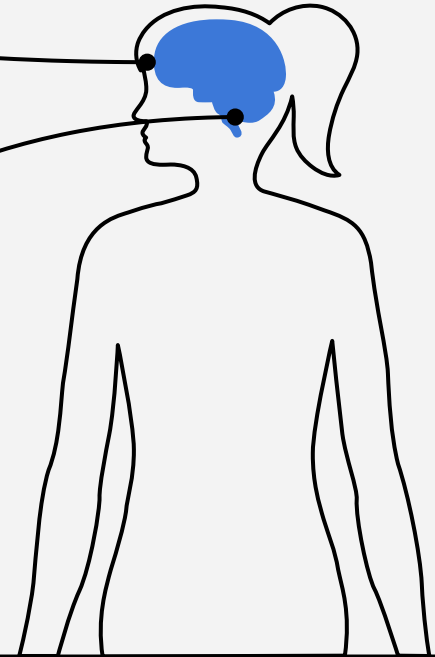
חרדה - והמוח שלנו

בזמן חרדה

האמיגדלה תיקח פיקוד והמערכת הסימפטטית תגיב מייד ותשתק את המערכת הפרה-סימפטטית

**מערכת
פרה-
סימפטטית**

**מערכת
סימפטטית**

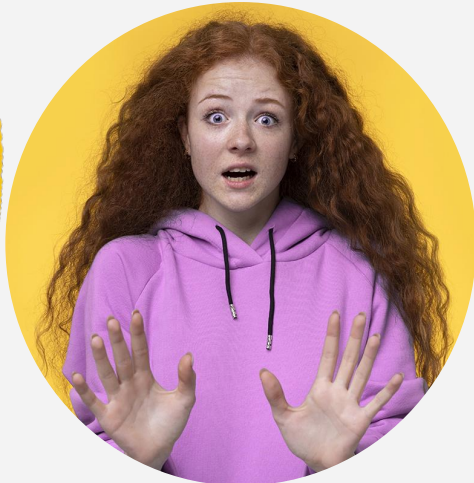


נתיב קר, רציונאלי,
שיטתי, מודעים אליו,
מאפשר שליטה
ובחירה, מחפש
פירוש ופיתרון

נתיב השרדוטי המכין
את הגוף להילחם
באיום: אוטומטי, חם, מהיר
אמפולסיבי, נוטף רגש

הוראות ההתמודדות של המוח

fff



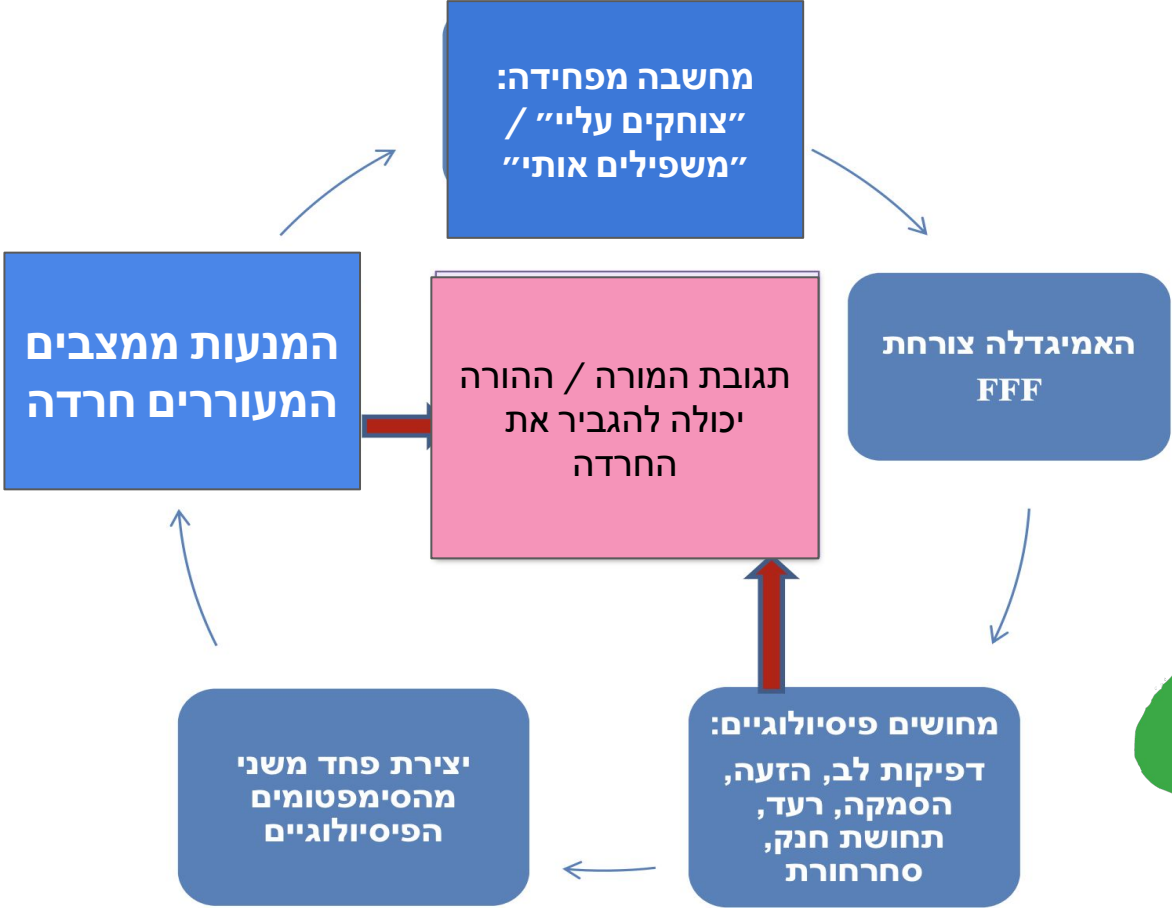
Flight



Fight



freeze



מעגל החרדה



גורמים מעצימי חרדה


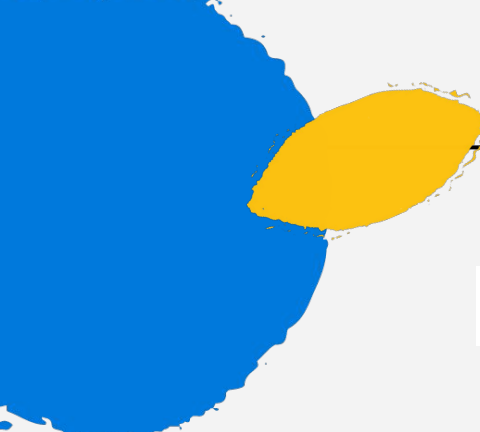
תהליכי הדבקה רגשית

סרטים מילוליים ובלתי מילוליים ש
הסביבה

מידע רב וחודרני המגיע
באמצעות רשתות חברתיות
וטלוויזיה

מודל התמודדות לא יעיל של
ביה"ס

מודל התמודדות לא יעיל של
הורים



נת"ת - הקו הראשון של ההתערבות במצבי
חרדה
נעמי אפל (2015 - 2017)

• **נרמול** - הרבה ילדים פוחדים מ...זה נורמלי

• **תיקוף** - אם אתה מתנהג ככה יש לך סיבה

• **תקווה** - בוא ננסה להבין את ההתנהגות כדי שנוכל להתגבר על זה.

https://drive.google.com/file/d/16abbAb934n-Gh7QR14shrtjp5Kt3pXlw/view?usp=drive_link



קוגניטיבי

*הסבר פסיכו חינוכי
*בדיקה משותפת של דפוסי
החשיבה המזינים את החרדה
ועבודה על שינוי והגמשת
החשיבה



גופני

*עבודה על נשימה
*מיינדפולס- מיקוד שליטה
*מציאת פעילות חושית המווסתת
את המערכת הסימפטטית
בהתאמה לצרכי הילד - מוסיקה,
מגע, פעילות מוטורית.



התנהגותי

תוכנית התנהגותית הכוללת
במיוחד
סולם חשיפות במציאות
ובדמיון .
אימון על תגובות התנהגותיות.
חיזוקים

רגשי / יצירתי -

הבעה ביצירה ושיח
בעקבות החרדה