



צוותי חינוך וטיפול יקרים לפעמים כולנו עכב"רים

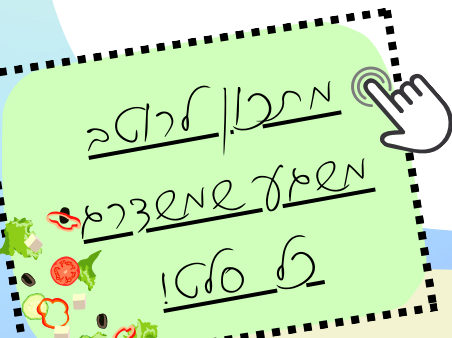
בימים בהם כולנו מוצפים בסטרס, לחץ וחרדה, כשאף אחד לא יכול להבטיח לנו ש"הנה זה תכף נגמר..." , חשוב מאד לזהות מצבים פנימיים שמביאים אותנו לחוש בדחק, ולפעול בצורה אוטומטית ולא יעילה.

עייפות, כעס, נדידות, רעב.

כשאנחנו עכב"רים: עייפים, כועסים, בודדים או רעבים (או כולם ביחד), קשה לנו לחשוב באופן צלול ואנו עלולים בקלות רבה ליפול למלכודת התגובה האוטומטית: הרמת קול על ילד או תלמיד, אכילת רגשית, מחשבות שליליות, פניה להתמכרויות (כגון מסך, אוכל, קניות, אלכוהול) ועוד.

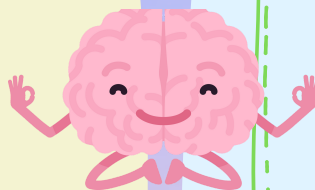
לפניכם ארבעה צעדים חשובים על מנת לא ליפול במלכודת:

- 1 לזהות את התחושות והרגשות שלנו ולהיות קשוב אליהם: "אני... כי..."
- 2 לקבל את התחושות והרגשות הללו בחמלה: "אני רק בנאדם... זה נורמלי שאני..."
- 3 להרגיע את עצמנו ולהשהות את התגובה ובכך להתרחק מתגובה אוטומטית לא יעילה.
- 4 לבחור בפעולה יעילה למילוי הצורך.



התפילה ליומיו של הילד
ב"מ"א שוטרון
צוותי חינוך ומח"ר

פרמידת הצרכים של מאסלו



קצת אושר יומי

ארבעת הורמוני האושר ודרכים לעודד את פעילותם
דברים שעשיתי היום כדי לייצר לעצמי קצת אושר:

אוקסיטוצין נתתי חיבוק רקדתי נתתי מחמאה ליטפתי בע"ח החזקתי למישהו יד	דופמין הקשבתי למוסיקה ישנתי בלילה אכלתי ארוחה השלמתי משימה התקלחתי
סרטונין טיילתי בחוץ הייתי בשמש דמיינתי משהו משמח הכנתי לו"ז למחר תרגלתי נשימות	אנדורפין היה לי רגע של צחוק היה לי רגע של בכי עשיתי פעילות גופנית אכלתי שוקולד הרחתי ריח נעים