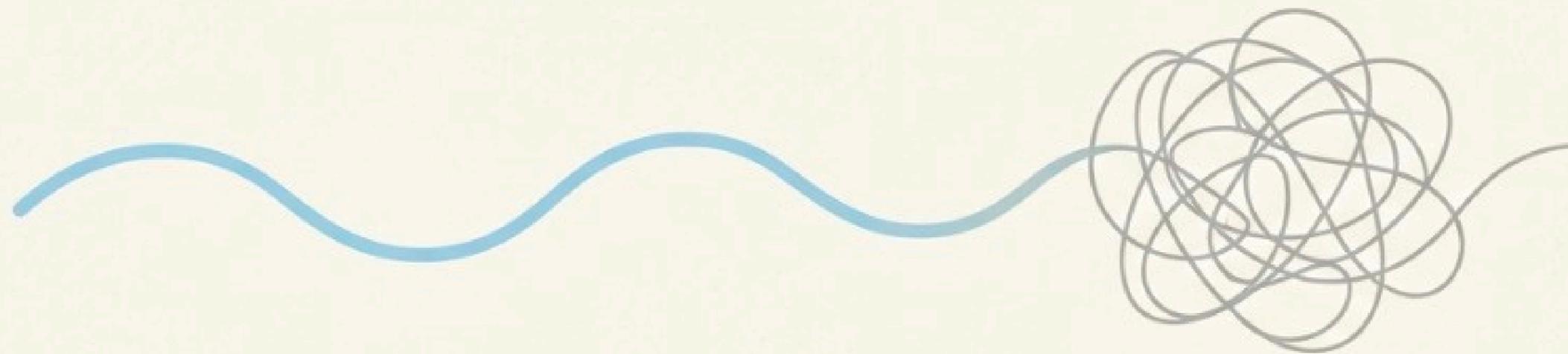




יוצרים עוגן של רוגע בתוך חוסר הודאות

כלים פשוטים ויישומיים שיעזרו לילדים (ולנו) למצוא ביטחון ושליטה בתקופות של מתיחות ביטחונית.



מסגרת ברורה עושה סדר בחוויה ומחזירה את תחושת השליטה

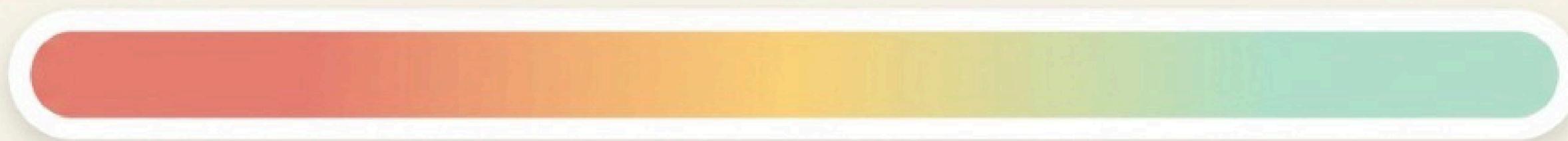
תקופה ביטחונית מעוררת אי-ודאות עוצמתית אצל ילדים. הדרך הטובה ביותר לסייע היא לספק להם מסגרת שעושה "סדר" ומחברת בין מחשבות, רגשות ותגובות הגוף.

טיפ למבוגרים: ילדים מווסתים את עצמם דרך המבוגר שאיתם. הקפידו לדבר בקול שקט, יציב ובוטח. אתם העוגן שלהם.



הצעד הראשון הוא לתת לפחד מקום בטוח בגוף

ילדים חווים חרדה דרך הגוף – כאבי בטן או דופק מהיר. אל תבטלו את את התחושה, אלא תנו לה מקום של כבוד.



ציירו יחד מד-חום (1 עד 10) או השתמשו בצבעים.



שאלו: איפה הפחד נמצא עכשיו בגוף שלך? בבטן? בידיים?



נרמלו: זה טבעי לגמרי להרגיש ככה כשיש מתח או חדשות על איראן. בוא נראה מה המספר שלך עכשיו.



בלש המחשבות מחליף את הלחישות של הפחד בעובדות של כוח



מחשבת הכוח

האזעקה היא שומר חכם. היא רק מזכירה לנו ללכת לממ"ד ששומר עלינו.

הבומים אומרים שכיפת ברזל ומערכות ההגנה שלנו עובדות ושומרות עלינו בשמיים.



מחשבת הפחד

האזעקה מפחידה, זה אומר שמסוכן. שמסוכן.

הבומים אומרים שיקרה משהו רע.



גיבור פנימי שמזכיר לנו שאנחנו מוגנים ועטופים



מחשבת הכוח

אנחנו מוגנים. יש לנו צבא חזק, מערכות חכמות, ואנחנו יחד במקום בטוח.

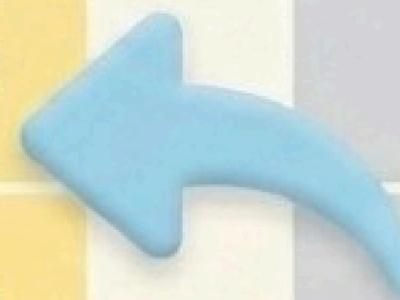
אני איתך עכשיו (אבא/אמא). התפקיד שלנו הוא לשמור עליך.



מחשבת הפחד

איראן רחוקה אבל אולי הם יגיעו לפה.

אני לבד ואין מי שישמור עליי.



מגן הגוף מאט את הקצב דרך נשימות קסם

לאחר ששינינו את המחשבה, נעזור לגוף להירגע פיזית כדי להוריד את הרמה במד-החום.



6 שניות: מוציאים לאט דרך הפה, כאילו מכבים נר על עוגה. (לחזור 4 פעמים).



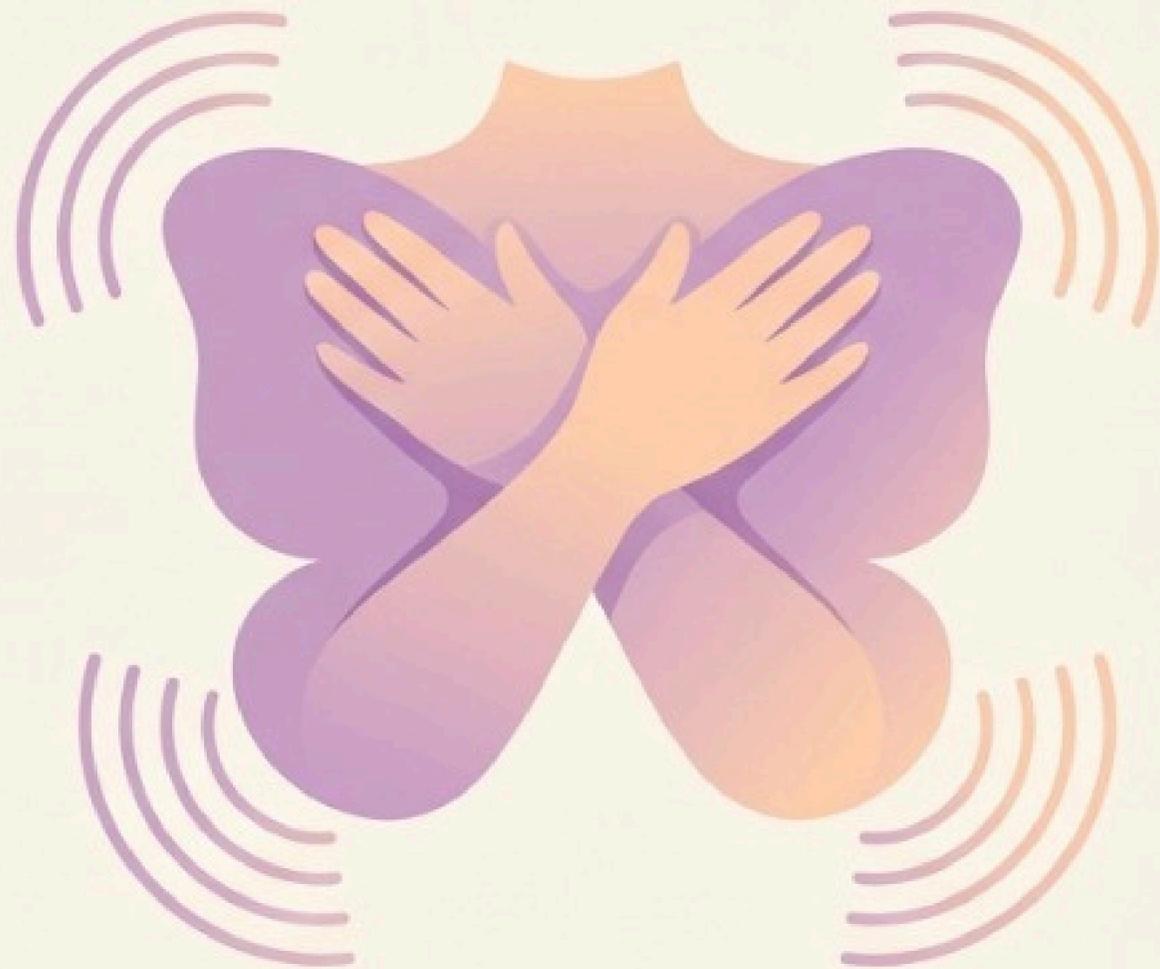
2 שניות: מחזיקים את האוויר לרגע קט.



4 שניות: נושמים פנימה דרך האף, כאילו מריחים פרח נעים.

חיבוק הפרפר מספק ויסות פיזיולוגי עמוק

כלי נהדר להורדת חרדה דרך תנועה ומגע עצמי מנחם.



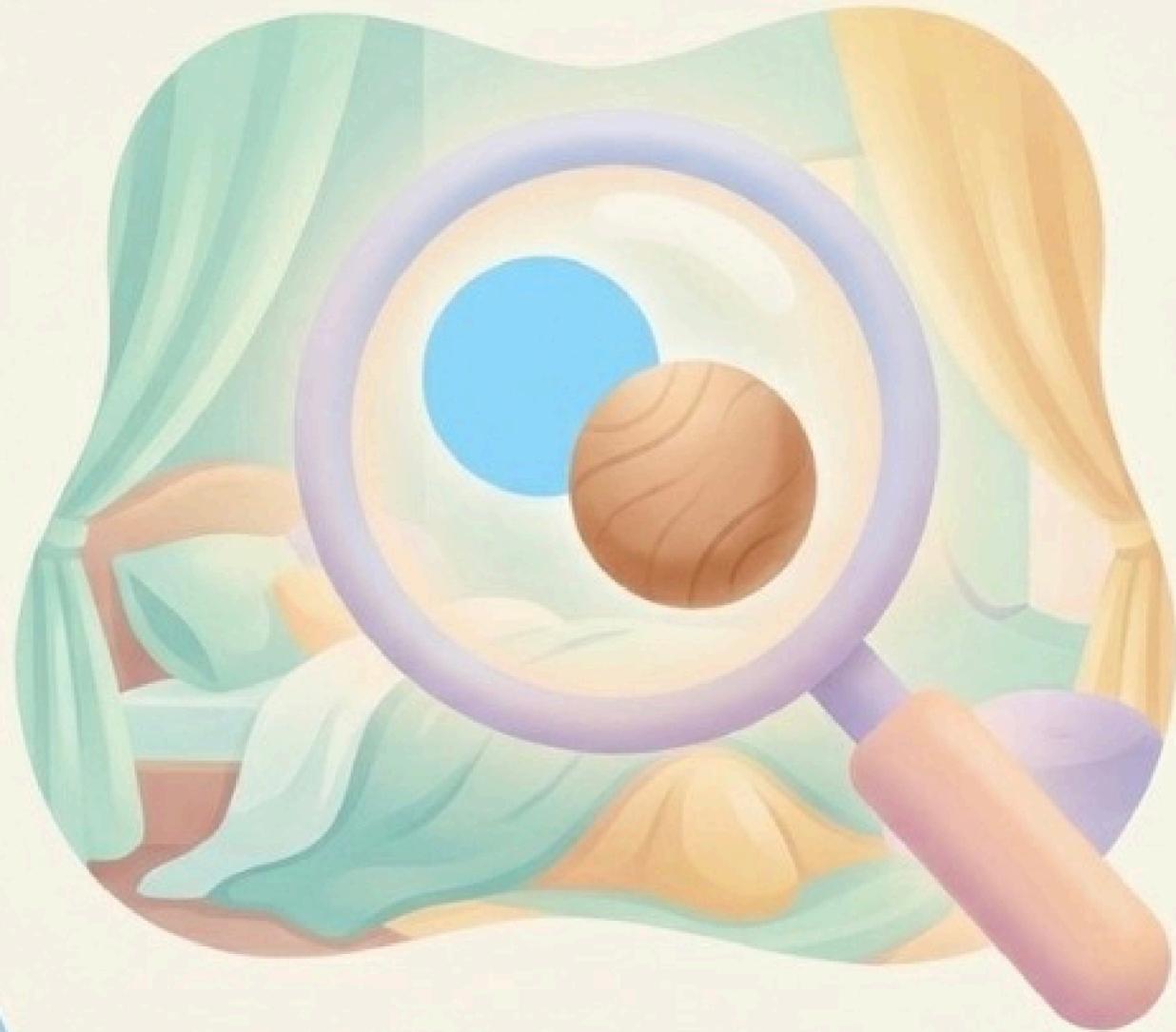
משלבים את כפות הידיים בצורת פרפר ומניחים על החזה (יד יין על כתף שמאל, ויד שמאל על כתף ימין).

טופחים לאט ובעדינות על הכתפיים, פעם בימין ופעם בשמאל.

מדמיינים כנפיים של פרפר שמתעופף לאט וברוגע.

משחק הסחה המקרקע אותנו חזרה לכאן-ועכשיו

בלש הצבעים והצורות - משחק מושלם לשהייה במרחב המוגן.
אינו דורש ציוד ועוצר מחשבות חרדתיות.



● צבעים: מצא 5 דברים בחדר בצבע כחול.

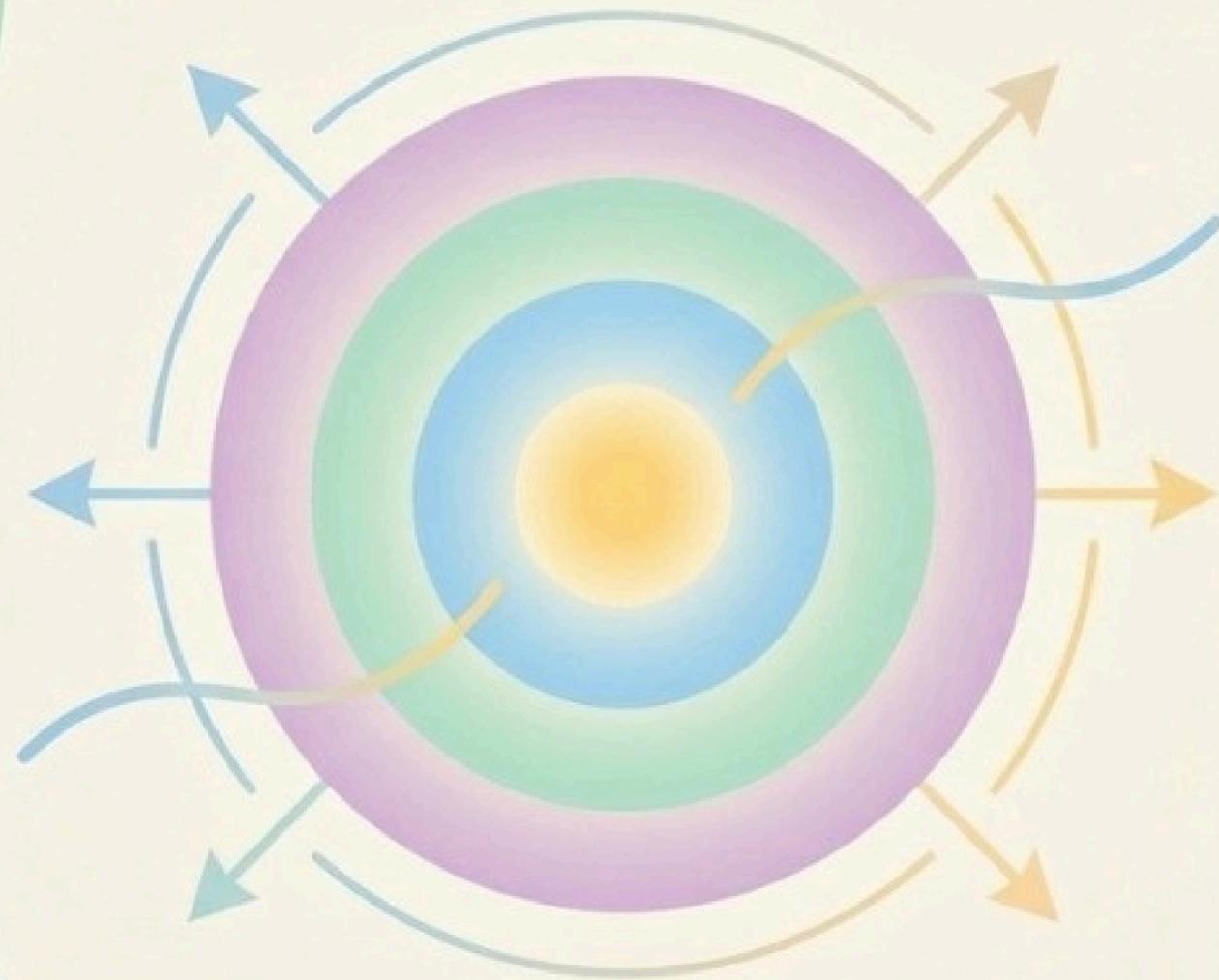
● צורות וחומרים: מצא 4 דברים עגולים, או 3 מעץ.

● אותיות: מצא 2 דברים שמתחילים באות מ'.

● חושים: עצום עיניים ומצא 3 צלילים, או גע במשהו אחד רק.

סריקה חזותית מפעילה את החלק החושב ומשקיטה את החרדה

למה המשחק הזה כל כך יעיל?



מציאת פריטים דורשת ריכוז וחיפוש אקטיבי בסביבה הקרובה והבטוחה. 

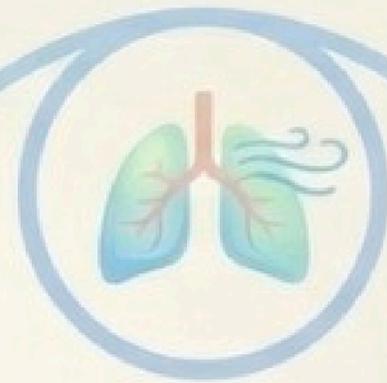
הפעולה מעירה את החלק "החושב" במוח. 

התהליך מפחית באופן טבעי את הפעילות באזור שאחראי על הפחד, ומקשה על המוח להתרכז ב"מה יהיה" או ברעשים שבחוץ. 

אתם העוגן הבטוח ביותר עבור הילדים שלכם



קרקוע: שחקו
וחזרו להווה.



ויסות: הרגיעו את
הגוף את הגוף
בנשימות וחיבוק.



שינוי: החליפו
פחד בעובדות כוח.



זיהוי: תנו מקום
לתחושה הפיזית.

**הביטחון שאתם משדרים הוא השכפ"ץ החזק מכולם.
נשמו עמוק, אתם עושים עבודה מצוינת.**

מדריך להורים: כלים מעשיים להרגעת ילדים בזמן מתח ביטחוני

לספק להורים כלים יישומיים מבוססי CBT וטכניקות קרקוע להתמודדות עם חרדה.

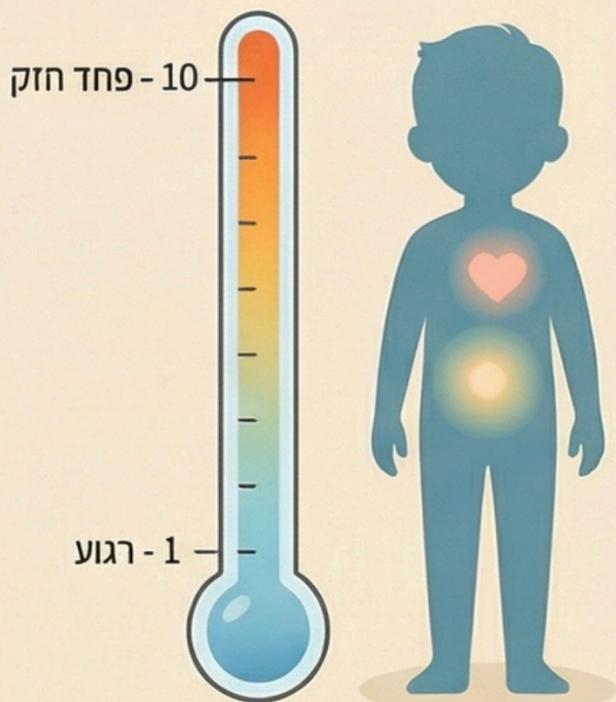


שלבי העבודה עם "בלש המחשבות ומגן הכוח"



שלב 1:

מד-החום של הרגשות



זיהוי עוצמת הפחד (1-10) ומיקומו בגוף כדי לתת מקום לתחושות הפיזיות.

שלב 2: החלפת מחשבות

פחד במחשבות כוח

מחשבת הפחד

- "האזעקה אומרת שמסוכן"
- "חבומים" אומרים שמשחו רע קרה"
- "אני לבד ואין מי שישמור עליי"

מחשבת הכוח (העובדות)

- "האזעקה היא שומר חוום הכם שמזכיר לנו ללכת למקום בטוח"
- "הבומים אומרים שמערכות ההגנה שלנו עובדות ושומרות עלינו"
- "אבא ואמא כאן איתך, וחחפקיד שלנו הוא לשמור עליך"

שימוש בעובדות מרגיעות כדי להפריך חששות מוגזמים.

שלב 3: הפעלת

"מגן הגוף"



נשימות "קסם" (4-2-6)



חיבוק הפרפר

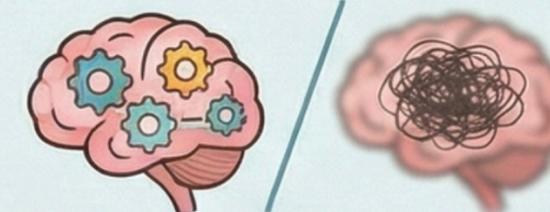
הרגעה פיזית באמצעות נשימות "קסם" או "חיבוק הפרפר" לוויסות המערכת העצבית.

טכניקת קרקוע במרחב המוגן



משחק "בלש הצבעים והצורות"

הפעלת ה"מוח החושב" על ידי חיפוש אקטיבי של חפצים לפי צבע, צורה או מרקם.



למה זה עובד?

ריכוז במשימות סריקה וסיווג מקשה על המוח להתרכז בחרדה וברעשים חיצוניים.