

# איך להרגיע בני נוער בשעת לחץ

מודל רגיעה ונח"ת (נירמול, חברה, תקווה)

## רגיעה

### לחץ נצבר בגוף, כדי להרגיע את הגוף עודדו את בני הנוער:



**לעסוק בספורט** - הסבירו שהפעילות מסייעת בשיחרור הורמונים העוזרים לויסות הלחץ. כשלא ניתן לצאת, הציעו להעזר בסירטוני יו-טיוב או בגרם המדרגות

**לרקוד עם המוסיקה האהובה עליהם** - ואף הציעו להם להזמין חברים או הצטרפו בעצמכם

**נסו יחד לנשום לאט**

### כיצד נווסת את הנשימה?

**נשים לב** - לדרך שעושה האוויר אל תוך הריאות והחוצה. האם חמים? קריר?

**נדמיון** - את הצורה, הצבע והתנועה של האוויר

**נכניס שינוי בקצב** - נשחרר את האוויר היוצא בנשיפה איטית מאוד דרך השפתיים

**נוסיף ספירה לנשימה** - בשאיפה 1,2,3,4; הפסקה 1,2; נשיפה ארוכה ואיטית 1,2,3...6

**הצלחתם? נהדר!** - חיזרו על הפעולה מספר פעמים

### כדי להרגיע את המחשבות שמטרידות בזמן של לחץ:

**עודדו שיחות על המצב** - תווכו לבני הנוער את האירועים עם מידע אמין ואמיתי. האזינו להתלבטויות הקשורות בזהות ומשמעות, בלי בהלה או שיפוטיות ומבלי למהר ולתת עצות

**עיזרו להם לשים לב להכללות ולחשיבה קיצונית או סגורה** - סיעו להם להרחיב את נקודת המבט ולבחון אפשרויות נוספות

**התעניינו, במידע המגיע אליהם** - מן הקבוצות והרשתות החברתיות, הסבירו ותווכו אותו. תמונות קשות יכולות לעורר פחדים ותחושות רעות. לכן, למרות הסקרנות, כדאי לצמצם ואף להמנע מחשיפה



## תגובות נורמליות למצב לא נורמלי

לבני נוער חשוב שהרגשות והתגובות שלהם יהיו מקובלים על החברים והסביבה. הסבירו להם שהמצב הנוכחי עלול להלחץ כל אחד. לא צריך להבהל מתגובה כמו - רעד, פחד ודכאון או להסתיר אותן ואנחנו יכולים לווסת אותן (ראו בסעיף רגיעה). להסבר על התגובה ללחץ אפשר להעזר בסרטונים הבאים:

לכל הגילאים [לחצו כאן](#) לבני נוער [לחצו כאן](#)

## חברה

**עודדו מפגשים חברתיים** - בזום או ביקורים הדדיים

**הציעו פעילות התנדבותית** - עזרה בקהילה או בבניין. הכל לפי הנחיות פיקוד העורף

**עודדו מעורבות במשפחה** - עזרה במשימות הבית, שמירה על אחים קטנים

## תקווה

**העניקו תחושה של שליטה במצב** - תנו אמון בהם וביכולותיהם, שתפו אותם בקבלת החלטות, העניקו אחריות משמעותית בבית

**הזכירו להם שזהו מצב זמני** - חישבו ביחד על החזרה לשגרה אילו תכניות יש להם לעתיד?

**הרבו בהומור משחקים והנאה** - היו סבלניים גם לציניות ולהומור שחור, אם אינו פוגעני



## רגיעה ונח"ת בתוך שגרת היום

### שימרו על שגרת היום ככל שאפשר או צרו שגרה למצב החירום

**הקפיח על גבולות ברורים** - הסכימו עם בני הנוער לגבי הגבולות הנכונים למצב הנוכחי. כשנדרשות הגבלות, הסבירו להם את הסכנות והבטיחו שאלו בקשות זמניות, עד לסיום החירום

**הסכימו על שעות קבועות לשינה וערות** - כאלה המתחשבות בלילות הקשים

**קבעו זמנים לספורט, משחק, רגיעה וארוחות** - הקפידו על תזונה מאוזנת

**עודדו את בני הנוער להצטרף למפגש משפחתי** - לפחות פעם ביום



## הורים

מתבגרים מאתגרים אותנו בכל יום באופן שגרת. בזמן חירום האתגר גדול אף יותר ונדרשים סבלנות ורגישות רבה. אל תשכחו לדאוג לעצמכם - לתזונה, שינה ותמיכה רגשית.

בכל התלבטות, דאגה ושאלה ניתן לפנות להדרכת הורים

**בקו הסיוע של נט"ל 1-800-363-363**

להזמנה של סדנאות והתערבויות חירום - [shirak@natal.org.il](mailto:shirak@natal.org.il)



נפגעי טראומה על רקע לאומי

[www.natal.org.il](http://www.natal.org.il)