

איך להרגיע את הילדים בשעת לחץ

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

רגיעה

בהתחלה מרגיעים את הגוף



נושמים

עוצרים את האוויר ואז נושפים לאט,
לאט, מן השפתיים

כיצד נווסת את הנשימה?

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

נדמיין - את הצורה, הצבע והתנועה של האוויר

נכניס שינוי בקצב - נשחרר את האוויר היוצא בנשיפה איטית מאוד דרך השפתיים.
אפשר להשמיע "שששששש" שקט

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

משחקים בבועות סבון - נושפים בעדינות ויוצרים בלון אחד גדווחווח

קופצים במקום - מנערים את הגוף, חוקדים כולם ביחד
עם מוסיקה שאוהבים

מריבים במגע פיסי - חיבוקים ועיסויים

מרפים השרירים - לחצו [כאן לסרטון](#) הדגמה

אחר כך מרגיעים את המחשבות

מדברים על מה שקורה - יושבים עם הילדים בגובה העיניים,
מחבקים ומסבירים בפשטות, מבלי להציף במידע ומסיימים
במסר של תקווה, למשל: "ביחד אנחנו חזקים"



תגובות נורמליות למצב לא נורמלי



מסבירים לילדים שירי הטילים, הסירנות והבומים הם עניין מאוד לא נעים - במצבים כאלו, תגובות כמו פחד, רעד, בכי, עצבנות, דאגה, סרוב לצאת מהממ"ד או מהבית הן טבעיות. זה קורה להרבה אנשים, ילדים ומבוגרים

לא צריך להתכייש או להיבהל מן התגובה - ואנחנו יכולים לעזור לעצמנו לווסת אותה (ראו בסעיף רגיעה)

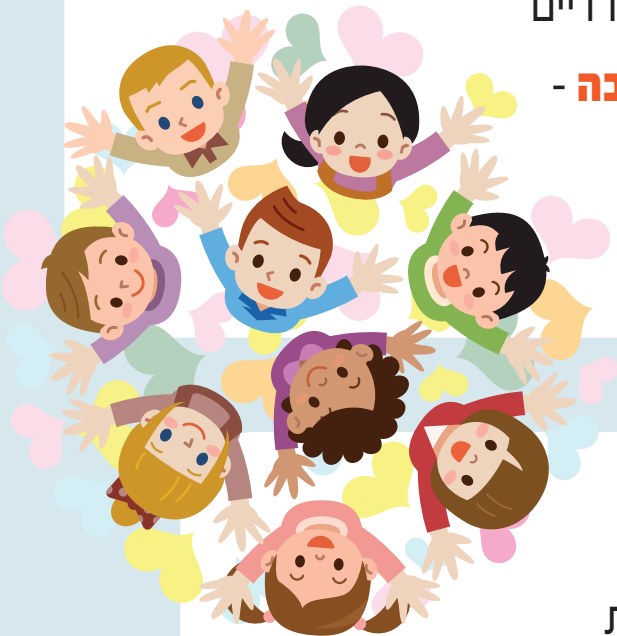
כדי להסביר מה קורה לנו בזמן לחץ, אפשר להעזר בסרטונים הבאים: [לכל הגילאים](#) [לחצו כאן](#) [לבני נוער](#) [לחצו כאן](#)

חברה

מעודדים מפגשים חברתיים - בזום או ביקורים הדדיים

מציעים להתנדב ולעזור לאחרים בסביבה הקרובה - הכל לפי הנחיות פיקוד העורף

מקיימים פעילויות משפחתיות משותפות - ארוחה, משחק, ספורט



תקווה

מעניקים לילדים תחושה של שליטה במצב - נותנים להם אחריות ותפקידים בבית (כמו - אחריות על ציוד לממ"ד/מרחב מוגן פנס, מים ומשחקים) מעודדים אותם להפעיל אחד את השני

מזכירים לילדים שזהו מצב זמני וחושבים על החזרה העתידית לשגרה - אילו דברים נעימים נרצה לעשות?

מרבים לשחק, לחייך ולהשתמש בהומור בכל הזדמנות

רגיעה ונחת בתוך שגרת היום

שומרים על שגרת היום או יוצרים שגרה למצב החירום -

מסכימים על שעות קבועות לערות ולשינה (בהתחשב
בלילות הקשים). קובעים בכל יום זמנים למפגש חברתי,
ספורט, משחק, פעילות משפחתית ורגיעה.



הורים

אל תשכחו לדאוג לעצמכם - לתזונה, שינה ותמיכה
ריגשית - על מנת שתוכלו להעניק לילדיכם את הביטחון
והרוגע שהם זקוקים להם.

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



נבגעי טראומה על רקע לאומי

www.natal.org.il