

**צבע אדום הגנה ולא סכנה**

**מספר עצות וסרטונים המסייעים להתמודדות עם צבע אדום ורעשי המלחמה**

**צבע אדום הגנה ולא סכנה!** הבנה זו אמנם לא עוזרת למי שנבהל לשמע אזעקה (רובנו...), אבל יכולה לעזור להירגע מהר יותר. חשוב במיוחד לעזור לילדים "להתידד" עם האזעקה ולראות שהיא שומרת עלינו ועוזרת לנו. ממש כמו שרמזור אדום שומר מתאונה, "צבע אדום" שומר מפגיעה.

מצ"ב סרטון שיר צבע אדום ופתאום אזעקה המומלצים לתיווך המסרים לילדים.

<https://www.youtube.com/watch?v=0tDtBvRj7g4&feature=youtu.be>

**הבחנה בין מסוכן למפחיד**

לאחר שהגנו על עצמנו בזכות האזעקה, זיהינו שהאירוע הסתיים ללא פגיעה – הסכנה חלפה. עכשיו נותר להתמודד עם תחושת הבהלה והפחד שלעיתים נשארת. אם המצב מסוכן עלי לעשות פעולה חיצונית כדי לצאת ממצב הסכנה לדוגמא לרוץ לממד בהישמע צבע אדום. אם המצב רק מפחיד עלי לעשות פעולה פנימית ולאזן את הגוף כדי לאזן את המחשבות והרגשות שלי. יש כאלה שנרגעים מייד כשהסכנה חלפה. אצל אחרים מופיעות תופעות של פורקן מתח: לעיתים אלו רעידות, דפיקות לב מואצות, דמעות, בחילה וכד'. חשוב לדעת שאלו דרכים בריאות של שחרור האדרנלין שהופרש כתגובה לאזעקה, יש לתת להן לחלוף בלי להלחם בהן. אצל חלק מאיתנו – נשארת תחושת מתח גופני ורגשי שאותה ניתן לווסת. בהתמודדות תחושת מתח/פחד עלינו לעשות עבודה פנימית כמו נשימה, הרגעה ואיזון שיכולים לעזור. לעיתים הילדים יגיבו בפחד לשמע קולות הנפץ של כיפת ברזל חשוב להסביר את ההגנה שהיא מספקת לנו. מצ"ב סרטון טיילי הממחיש את ההגנה ואת משמעות קולות הנפץ **סרטון טיילי**

**עלינו לזהות את ה"כפתור" שהדליק את מערכת הסכנה שאותו אנו מעוניינים לווסת :**

נשימה/ דופק/רעידות שרירים וכד'. כשהמטרה היא לפתח מודעות ולהחזיר שליטה פנימית וזאת ע"י למידת מספר טכניקות פשוטות .

**1. ויסות נשימה** מטרת טכניקה זו אינה הרפיה אלא להביא לאיזון של רמת הדריכות.

לימוד נשימות אטיות הוא כלי מרכזי לאיזון פיזי.

תנו לכתפיים לנוח שימו יד על הבטן ושימו לב שהבטן שוקעת ועולה ולא בית החזה

הכניסו את האויר ללא מאמץ דרך האף ושחררו אותו דרך הפה.

בהכנסת האוויר נספור עד 3 ובשחרורו נספור עד 6. שימו לב ששחרור האויר הוא ארוך יותר מהכנסתו.

בועות סבון: ניתן לתרגל זאת עם בועות סבון ההנחייה היא לנפח בועה כמה שיותר גדולה (וע"י כך לומדים את

השאיפה הארוכה) פעילות משותפת הורים ילדים.

**2. איזון מתח שרירי- מצ"ב סרטון איזון מתח**

[feature=youtu.be&https://www.youtube.com/watch?v=MbcTrWHhOpA](https://www.youtube.com/watch?v=MbcTrWHhOpA&feature=youtu.be)

- אבשלום
- אוהד
- אורים
- בארי
- בני נצרים
- גבולות
- דקל
- חולית
- יבול
- ישע
- יתד
- כיסופים
- כרם שלום
- מבטחים
- מגן
- נווה
- ניר יצחק
- ניר עוז
- נירים
- סופה
- עין הבשור
- עין השלושה
- עמיעוז
- פריגן
- צאלים
- צוחר
- רעים
- שדה ניצן
- שדי אברהם
- שלומית
- תלמי אליהו
- תלמי יוסף



[feature=youtu.be&https://www.youtube.com/watch?v=4h\\_vaLjQSE0](https://www.youtube.com/watch?v=4h_vaLjQSE0)

### דגשים לילדים עם רגישות מיוחדת

ידוע כי ילדים עם צרכים מיוחדים עשויים לחוות טראומה כמו כל ילד אחר, אך רמת העיבוד והתגובתיות שלהם יכולה להיות שונה. בעקבות המגבלות בתהליכי העיבוד הקוגניטיבי והרגשי, הם מתקשים לעיתים להבין את משמעות האירועים אבל חשים את המתח והלחץ הסביבתי, לעיתים בלי יכולת להבין מה קורה - מצב המכניס לחרדה רבה.

- ילדים בכלל וילדים עם צרכים מיוחדים בפרט זקוקים לשמירה על שגרה לצורך ניבוי המתרחש וביסוס תחושת הביטחון. לכן ישנה חשיבות לשמר ככל הניתן על סדר יום.
- לעיתים ילדים עם צרכים מיוחדים מעבדים בצורה שונה את המידע החזותי, שמיעתי ומילולי המועבר עליהם. הם עשויים לחוות בצורה עוצמתית את צלילי האזעקה ורגישים לקולות רמים מסביבתם. לכן ישנה חשיבות לייצר סביבה רגועה ומווסתת אשר תאפשר להם עיבוד של המידע בסביבה שקטה. בנוסף, ניתן לאפשר לילדים הזקוקים לכך שימוש באוזניות על מנת להפחית מעוצמת הצלילים והרעשים סביבם.
- ישנה חשיבות לסייע לילדים לתעל את המתח בו הם מצויים דרך פעילויות מכוונות ויצירתיות כגון: שירים, ריקוד וציור. ניתן אף להיעזר בבועות סבון כאימון בנשימות מרגיעות.
- חשוב לאפשר לילדים לשתף בחוויה שעברו, ולשלב אמצעים מילוליים ולא-מילוליים (תלוי ילד). ניתן להיעזר בשירים כעוגן מרגיע. הדגש הוא על משאבים וחיזוק כוחות ויכולות, ברמה שהילד יכול להבין ולבצע
- כדאי שהמבוגרים המשמעותיים יספרו את פרטי האירוע במילים פשוטות וברורות ללא דרמטיזציה מיותרת בהתאם לגיל הילדים להתפתחותו ולתפקודו. ככל שהילדים צעירים יותר כך חשוב לקצר בשיח ובאורך המשפטים שנעזרים בהם. חשוב להדגיש כי האירוע יסתיים וכוחות הביטחון עושים את המיטב על מנת לשמור על ביטחונם.

צרו אוירה נינוחה בבית : פחות חדשות ויותר משחקים ופעילויות משפחתיות.

אנחנו כאן בשמירתכם אף תהססו לפנות באם יש צורך  
מרכז חוסן

08-9965264

אבשלום  
אוהד  
אורים  
בארי  
בני נצרים  
גבולות  
דקל  
חולית  
יבול  
ישע  
יתד  
כיסופים  
כרם שלום  
מבטחים  
מגן  
נווה  
ניר יצחק  
ניר עוז  
נירים  
סופה  
עין הבשור  
עין השלושה  
עמיעוז  
פריגן  
צאלים  
צוחר  
רעים  
שדה ניצן  
שדי אברהם  
שלומית  
תלמי אליהו  
תלמי יוסף

