

לפני שאת יוצאת לנבֿע,

בדקי כמה דיו יש לך

במכל הנפֿש

טלי ורסנו-אייסמן

תגובות צפויות לאחר טראומה

קווים מנחים לחיזוק החוסן הנפשי

סדר פעולות להתערבות בחירום

עקרונות התערבות

חיבור למשאבים וטכניקות להרגעה

פרוטקול למפגש התערבות קבוצתית

דף הנחיות למנהלים ולצוות

הנחיות לשיח בכיתה

עקרונות להורים



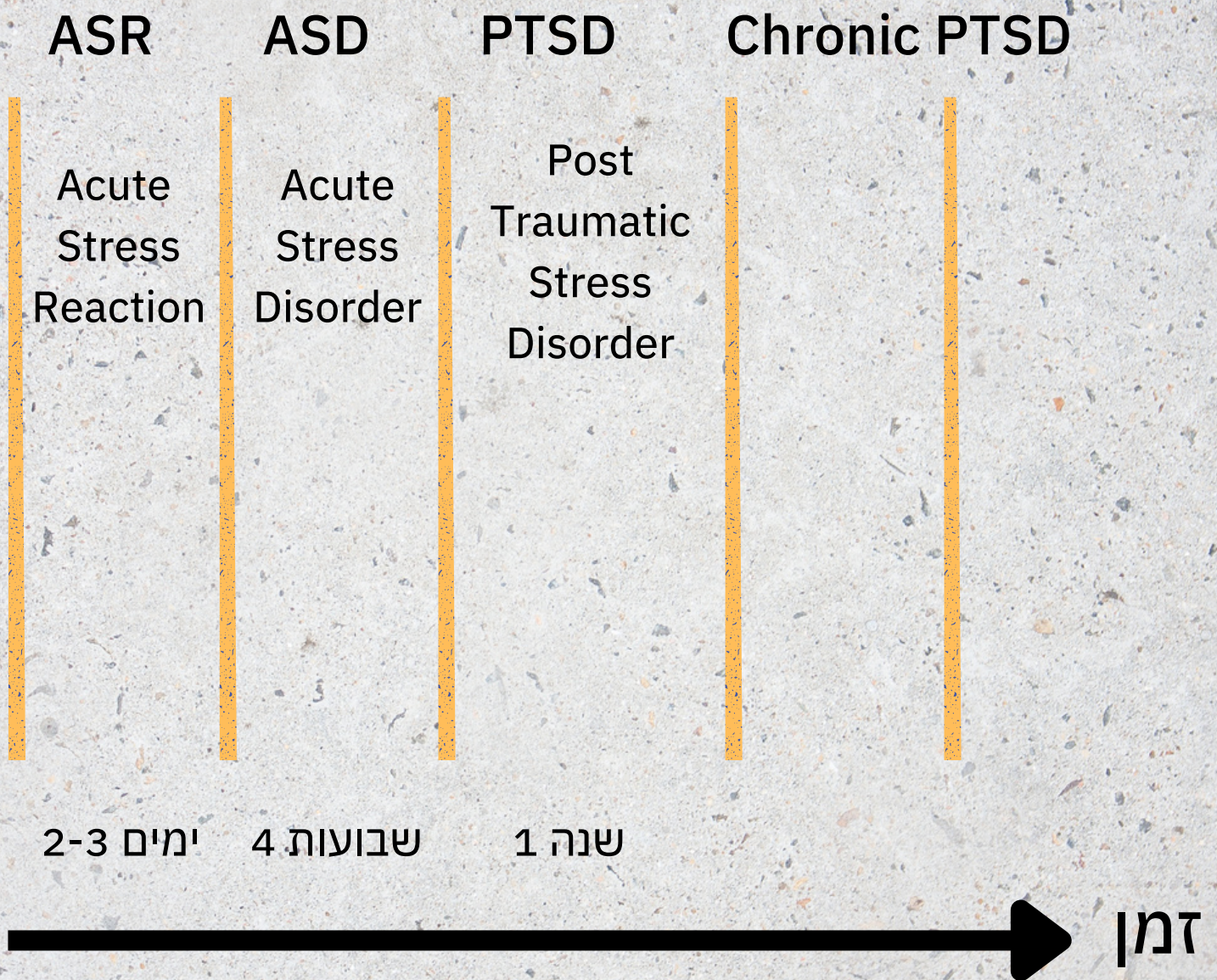
צוות יקר, פנקס זה נועד לשימושכם
באירועי חירום ומשבר.

בזמן טראומה ומשבר אנשים זקוקים למידע
ולהנהגה- המתערב בחירום לוקח על עצמו
תפקיד מנהיגותי ומסייע בהנגשת מידע ובארגון
התמיכה הנפשית ובהתמקדות בחוויה העכשווית.

רגע לפני... חשוב שתשימו לב לאלו דברים
הנכם זקוקים בכדי לאפשר לכם פניות ויכולת
לטפל ולתת מענה למעגלים השונים.

רגע אחרי... הקדישו זמן לסגירת אירוע ומעבר
חזרה לשגרה, תוך התייחסות לשמירה עצמית
ברמה אישית וברמה צוותית.

תגובות צפויות לאחר טראומה



ASR - תגובת דחק חריפה מיידית והישרדותית.

התסמינים יכולים להיות דומים ל-PTSD

ונמשכים בד"כ עד יומיים.

ASD - הפרעת דחק אקוטית יכולה להיות מאובחנת

על בסיס תסמינים המופיעים החל מ-3 ימים

לאחר החשיפה לאירוע הטראומטי ועד לחודש ממנו.

השכיחות נעה בד"כ בין 6-20%.

הסימפטומים יהיו דומים ל-PTSD.

חשוב לשים לב שיש מגמת שיפור.

PTSD - הפרעת דחק פוסט טראומטית.

תאובחן כאשר התסמינים נמשכים יותר מחודש.

השכיחות באוכלוסיה היא 8%.

פוסט טראומה מתאפיינת בעיקר בתסמיני חודרנות

ופלאשבקים, עוררות גופנית מוגברת, הימנעות

התנהגותית, דיסוציאציה ומצב רוח ירוד.

קווים מנחים לחיזוק החוסן הנפשי

מידע

איסוף מידע מעודכן ורלוונטי יסייע
לתחושת ביטחון

משאבים

בכדי להירגע ולחזור לתפקוד נשתמש במשאבים זמינים כמו
נשימות, דמיון, ספורט, מוזיקה, תפילה, טבע, חברה ועוד...

נרמול

התגובות הרגשיות השונות במצב חירום הינן נורמליות

שגרה

שמירה על שגרה מחזקת ומעצימה חוויה של שליטה ורציפות

לכידות, מעורבות ומשמעות

עשייה ומעורבות חברתית ומשפחתית משמעותית
מחזקות את תחושת השייכות

סדר פעולות להתערבות בחירום

1. הגעה ונוכחות במקום האירוע.
2. הערכת מצב ראשונית ותכנון שלבי התערבות יחד עם גורמי רווחה, המנהל הקהילתי ומסגרות החינוך..
3. מיפוי מעגלי פגיעות – מיון על פי המצאות פיזית במקום האירוע, קרבה גאוגרפית, שייכות לכתה/ שכבת גיל, הזדהות עם טראומה ו/או אבדן דומה בשנה האחרונה, רגישות אישית ו/או חברתית משמעותית.
4. הדרכה לצוותי חינוך המובילים התערבות ראשונית.
5. מפגשים קבוצתיים למעגלים רלוונטיים- מעגלי שיח ותמיכה – מטרתם לעבד את האירוע ולמצוא משאבים אישיים וקבוצתיים. מיפוי המעגלים נעשה עפ"י קבוצות השתייכות, גילאים, טווח הזמן לאחר האירוע ולאופי האוכלוסייה. חשוב להעביר את המעגלים בקו ולהעדיף מעבירים שהינן דמויות מוכרות למשתתפי המעגל.
6. מענה פרטני לתלמידים הזקוקים לכך.
7. שליחת מכתב להורי התלמידים-מידע ומתן כלים לחיזוק החוסן הנפשי.

עקרונות התערבות

מודל מעש"ה (ד"ר משה פרחי)



תוך כדי אירוע ובשעות הראשונות לאחר סיומו.
מקדו את הנפגע שאתם איתו- בעת מצוקה מתעוררת
תחושת בדידות.

מ

אמרו לנפגע: אני איתך, אתה לא לבד.

עודדו לפעולות יעילות ופשוטות- חוסר אונים מגביר מצוקה.
עודדו את האדם לביצוע פעולות יעילות ופשוטות כמו לספור
את האנשים שעמו, לאסוף מספרי טלפון, להתקשר לקרובי
משפחה.

ע

חוסר אונים הוא האויב: אל תרגיעו- תפעילו!

שאלו שאלות פשוטות שמאפשרות חשיבה ובחירה- הצפה
רגשית מגבירה מצוקה. המנעו משאלות על רגשות ושאלו
שאלות פשוטות אודות האירוע כגון: כמה זמן את/ה כאן,
להיכן את/ה צריכ/ה להגיע, תרצ/י להתקשר למשפחה או
ללכת.

ש

מצב חירום מחייב חשיבה ותפקוד, שאלו שאלות פשוטות
ועודדו פעילות יעילה (מסייע מול הצפה רגשית).

הבנייה של רצף האירועים- אדם במצוקה סובל מבלבול,
מתקשה לעיתים בדיבור ואינו זוכר מה קרה. תארו את רצף
האירועים שהתרחשו כדי ליצור סדר ולהפחית את הבלבול
שמחריף מצוקה.

ה

הדגישו שהאירוע המאיים הסתיים



ק.מ.צ (מולי להד, יהודה שחם ורובי רוגל)



קרבה- טיפול בסמיכות למקום בו קרה האירוע
וע"י אנשים הקרובים לילד.
מיידיות- טיפול מיידית בסמוך להתרחשות האירוע.
צפייה לחזרה- של הנפגע ושל המערכת לתפקוד
במהירות האפשרית.

א. א. א. (דורית שילוח)



אינפורמציה- מתן מידע ברור על ההתרחשויות
בשלבם השונים ודגש על הגדרת סיום האירוע.
אזור-אפשרות לביטוי מילולי של החוויה ולהבנייה
קוגניטיבית של הזיכרון לשם עיבוד האירוע.
ארגון מחדש- שילוב האירוע ברצף החיים
והסביבה. חיבור לכוחות ולמשאבים כדי להחזיר
לתפקוד תקין.

חיבור למשאבים וטכניקות להרגעה

מודל גש"ר מאח"ד (מולי להד)

כללי יסוד:

אין דפוס התמודדות אחד שטוב יותר מהשני.
לא ננסה להזיז אדם משימוש בערוץ בו הוא בחר.
כל ערוץ לגיטימי- ללא שיפוטיות.
ארגז כלים אישי רחב- "רב ערוצי".
ברוב המקרים ערוץ התגובה יהיה גם ערוץ
ההתמודדות.

גוף	שכל	רגש	מערכת אמונות	חברתי	דמיון
ביטויים ותגובות	שאלות איסוף מידע, פתרון בעיות, קביעת סדרי עדי פיות, ניסיון, נהלים	בכי, צחוק, כעס, צעקות, כתיבה, ציור, אמנות, מוזיקה, יצירה	שליחות, חר פוש משמעות, ערכים, למה? כוח עליון, מיסטיקה, טעם החיים	השתייכות לקבוצה, תפקיד בארגון	הסחת דעת, חלומות בה קץ, שימוש בהומור, ניתוק מהאירוע
דרכי סיוע והתמודדות	סיוע בארגון המחשבות, הסדר, המציאות, עובדות	תמיכה רגשית, לאפשר מגע ושחרור באמצעים מילוליים (דיבור) ובלתי מילוליים	חיזוק התהליך הפנימי שק שור לערכים ולדת, טקסים, תפילות	הקיף בחברים, במשפחה, קהילה, לה עניק אהבה, סיוע, "להיות שם"	לאפשר פעולות דמיון: כתי בת סיפורים, פנטזיות, צפייה בטלוויזיה, הומור

נשימות

הנחו לשים יד על הבטן ולהכניס אויר דרך האף (ספירת 4)
ולהוציא בנשיפה ארוכה כאילו מכבים נר (ספירת 6).

קרקוע

"שב/י בנוחות על הכיסא, שים/י לב לנשימות שלך.
הרגיש/י את גופך במגע עם הכיסא, הרגיש/י את
הרגליים על הקרקע, את הישבן על הכיסא, את הגב
על מסעד הכיסא. שים/י לב כיצד הכיסא מחזיק אותך
ביציבות. איך את/ה נשען/ת עליו, הניח/י את כפות
ידיך על הירכיים, הרגיש/י את הרגליים יציבות וחזקות.
קח/י נשימה, הסתכל/י סביב וחפש/י בחלל החדר - 3
דברים בצבע לבן/כחול/עגולים וכד' ומקד/י את המבט
בהם. שוב, סרוק/י במהירות והתעכב/י על 3 הגירויים
שבחרת... הרגיש/י שוב את הקרקע דרך הרגליים
החזקות. קח/י נשימה עמוקה והיישר/י את המבט
אלו...מצויין".

תרגילים מומלצים לקרקוע



סריקת גוף - להתחיל מהראש - לעבור על חלקי הגוף השונים עד הרגליים - לשים לב לתחושות.



הליכה יחפה - לשים לב לתחושות ברגליים, באצבעות, בכף הרגל.



חמשת החושים - לשים לב לכל אחד מהחושים.



הליכה מודעת - ללכת ולשים לב לתחושות בגוף תוך כדי הליכה.



זום אין - זום אווט - להתמקד בחפץ, לחקור לעומק את כל הפרטים. לשים לב לשאר החושים. כעת להרחיב את המבט ולשים לב לכל ה'נוף' סביב החפץ. לשים לב שוב לחושים.



שליטה בגוף - להצמיד רגליים לקרקע, להתיישב זקוף, להצמיד אצבעות, להזיז מרפקים, כתפיים, להתמתח, אפשר לעמוד. בכל שלב לשים לב לתחושות.



מגע - לחוש את המגע של עור הידיים. לגעת בפנים ולשים לב לתחושה. לחבק את השחמות.

פרוטוקול למפגש התערבות קבוצתית (מהו"ת ישראל)

מטרות המפגש: הבניית רצף פרטי האירוע, הגברת תחושת השליטה והביטחון, נרמול תגובות ותחושות בעקבות האירוע ואפשרור הבעה שלהן, גיוס משאבים אישיים וקבוצתיים להתמודדות ומתן משמעות לאירוע.

חשוב לפתוח את המפגש ולהתייחס למסגרת הזמן בה נמצאים ביחס לאירוע ולכללים שילוו את המפגש

(לכבד את הנאמר, לתת מקום לכל התחושות והתגובות, לא חייבים לדבר אך חשוב להקשיב, לשמור על פרטיות המשתתפים ולדבר בלשון אני).

א. עובדות- מתן מידע מהימן ורלוונטי בנוגע לעובדות (בלי פירוט יתר).

ב. מחשבות, רגשות ותגובות- לאחר אירוע חירום ישנן תגובות אופייניות נורמטיביות שהן חלק מתהליך ההתמודדות עם החוויה הקשה. יש לאפשר שיתוף והבעה באמצעות שאלה מנחה, כתיבה, ציור וכד'. חשוב לתת לגיטימציה לכל סוגי התגובות. ניתן לומר כי טבעי בעקבות אירוע כזה לחוש מגוון תגובות וכי התגובות ילכו ויירגעו במשך הזמן.

לדוג': מוזמנים לשתף בהרגשה או בחוויה שזכורה מזמן האירוע או חוויה שמרגישים עכשיו. איך הרגשת? איך הגבת בזמן האירוע? מה היה הגרוע ביותר עבורך? האם פעם הרגשתך כך? מה עשית?

ג. חיבור למשאבים-להתייחס לכוחות ולמגוון דרכי התמודדות עם מצבים קשים ולבקש מכל אחד לומר מה יכול לעזור לו במצב הזה (אפשר להעזר במודל גש"ר מאח"ד). מה יכול לעזור לנו כקבוצה להתגבר? מה מחזק אותנו?

ד. ניתוב לפעולה ועשייה- לעודד פעולות אישיות ועשייה קבוצתית משותפת שתחזק את החיבור לכוחות ולתחושה של שליטה במצב ובמתן משמעות לאירוע (הכנת שלטים, חלוקת שי, תפילה, עזרה לזולת וכד').

ה. סיכום- להזכיר את הכתובות אליהן אפשר לפנות בשעת הצורך. להעביר מסר כי לצד הכאב והקושי, הציפייה היא לחזור הדרגתית לשגרה וכאב הוא חלק מהחיים. אפשר בסיכום לבקש מהמשתתפים להגיד משפט מסכם או לבחור קטע משיר וכדאי להשמיע בסיום את אחד השירים שנבחרו לכל הקב'.

יש לשים לב לתלמידים המגיבים באופן קשה במיוחד ולהפנותם למענה פרטני. ניתן לפתוח ולסגור את המפגש בתרגול משותף של נשימות, הרפיה וכיווץ שרירים, קרקוע וכד'.



דף הנחיות למנהלים ולצוות

מטרה: עיבוד רגשי של האירוע, מציאת הכוחות האישיים והקבוצתיים ועידוד החזרה לשגרה.

חשוב לזכור כי התערבות בזמן משבר צריכה להיות ממוקדת וקצרה ועדיף שתיעשה ע"י דמויות הקרובות ומוכרות לילדים-מחנכים או מורים שמלמדים בתדירות גבוהה בכיתה. מטרת ההתערבות היא להפחית את החרדה ולהחזיר מידה מסוימת של שליטה ע"י הרגעה, חיבור אל מקורות הכוח הפנימיים והחיצוניים, חיזוק כושר ההתמודדות ומתן לגיטימציה לתגובות השונות. ניתן להעריך כי רוב התלמידים הינם ילדים בריאים, אך מצויים בשלב של תגובה לאירוע מעורר חרדה. יש לזכור כי תגובות שונות נחשבות כתגובות "נורמליות" במצב כזה, שהוא לא נורמלי.

על מנת שנוכל לסייע לתלמידינו, חשוב שגם אנו- המבוגרים המטפלים בהם, נעבור תהליך דומה. נעבד את התחושות השונות שעולות אצלנו בעקבות האירוע ונתחבר למקורות הכוח שלנו.

עלינו לאפשר לילדים לשאול ולשוחח על מה שראו ושמעו, כך הם יוכלו לעמת ולאמת את חששותיהם. פתחו איתם שיחה, ספרו להם מה אתם מרגישים (באופן מבוקר ומתאים) ותנו להם אפשרות להתבטא: בשאלות, בציור משותף, בכתיבת סיפור וכד'.

הקובץ זמין בגרסת PDF לשימושכם



הנחיות לשיח בכיתה

חשוב לפתוח את הבוקר בשיח עם הילדים, על פי העקרונות הבאים:

1. **מידע** - א. מתן מידע מהימן ומעודכן.

ב. שיחה על העובדות - מה אתה יודע על מה שקרה? ממי שמעת?

איפה היית? מה עשית?

2. **מחשבות, רגשות ותגובות** - אילו מחשבות עוברות לך בראש מאז ועד עכשיו? מה החלק הכי קשה עבורך באירוע הזה? אילו תחושות או תגובות מלוות אותך מאז ועד עתה?

יש לסייע לתלמידים לתת מילים למגוון של רגשות. אפשר גם ע"י ציור או כתיבה ובכל דרך אחרת. חשוב לתת לגיטימציה לכל סוגי התגובות. ניתן לומר כי טבעי ביותר בעקבות אירוע כזה לחוש... וכי התגובות האלה הולכות ונעלמות במשך הזמן.

3. **חיזוק ההתמודדות והחזרה לכוחות** - כדאי לרשום על הלוח את הכוחות ושהמשאבים שיש לנו בהתמודדות עם מצבים קשים (מה יכול לעזור לנו להתגבר? כיצד התגברנו על אירועים כאלה בעבר? מה עזר לנו?).

4. **פעולה** - אפשר לחשוב יחד על פעולה שתסייע להירגע ולהשיג תחושה של שליטה (תפילה משותפת, ציור, ספורט, קשר עם מבוגר וכו').

5. **סיכום** - להזכיר את הכתובות אליהן ניתן לפנות בשעת הצורך - הורים, מדריכים ומבוגרים אחראים.

6. **חזרה לשגרה** - עם כל הקושי ותחושת הביטחון שהתערערה, הציפייה היא לחזרה הדרגתית לשגרה.

תפקיד חשוב של המחנכים וההורים, במהלך השיחה ולאורך כל היום הוא זיהוי מעגלי הפגיעה השונים - קרבה לנפגעים או ילדים שעברו/נחשפו לאירועי טרור מסוגים שונים ומעקב אחר תגובותיהם. יש לשים לב לתלמידים או קבוצות המגיבים באופן קשה במיוחד (ע"י החצנה או הקצנה של סימפטומים שונים או לחילופין, ע"י הסתגרות והימנעות) ולהפנותם לפסיכולוג או ליועצת ביה"ס.



עקרונות להורים בהעברת מסר לילדים בעקבות אירוע

- מתן מידע אמין ועדכני (קצר, קליט וחוזר על עצמו) והפרכת שמועות.
- לתת לילדים לספר על האירוע מנקודת מבטם, תוך ביטוי רגשותיהם.
- לעודד ביטוי תחושות גם באמצעים חלופיים לשיחה (מכתבים, ציורים, תהילים, נגינה וכו').
- לגיטימציה ונירמול לתגובות מגוונות (בכי, שתיקה, רעד וכו').
- עמדה מכילה ולא שיפוטית.
- הסבר והכנה לקראת השלבים הבאים הצפויים להתרחש.
- תקווה ואופטימיות ביחס להמשך.
- אמונה בכוחות ובמסוגלות של הילד להתמודד.
- העצמה של כוחם כהורים - הם הגורם המשמעותי ביותר לילדים.

