

עם החוויה הלא פשוטה של חוסר וודאות האופפת את עולמנו, הבשורה הטובה היא:

### אפשר לתת כח לכוחות!

EMDR היא שיטה לעיבוד רגשי המיושמת בהצלחה מחקרית במקרים שונים, כולל טראומה.

"חיבוק פרפר" הוא אמצעי זמין שניתן להשתמש בו להכיהה של רגש שלילי והטמעת רגש חיובי. בכך האדם/הילד יכול לשוב לתפקוד אופטימלי למצב הנתון ולחוות ביטחון גם בתוך אי הוודאות הקיומית. היא מתאימה לכל גיל.

עבור עבודה עם ילדים, מומלץ לעבוד בשלבים הבאים:

1. להכין איתם כרטיסים של מחשבות שליליות ומחשבות חיוביות. השותפות בהכנת הכרטיסים מאפשרת הכרות ושיח אודות מחשבות שמייצרות תחושות נעימות, ואלו שלא.

2. לשאול את הילד "לאיזה רגש את/ה שמה לב כרגע?", ולתת לו שם. ניתן להעזר בלוח רגשות כגון של שלי זאנטקן או בכל לוח/כרטיסים הזמינים לכם.

3. איזו מחשבה מגיעה עם הרגש הזה? (חיובית/שלילית, לפי העניין)

4. איך זה מרגיש בגוף? (ישנם ילדים שימקדו ויתארו במפורט, וכאלה שרק יצביעו על אזור מסוים או יתארו במעומעם. הכל מתקבל, כל עוד הם שמו לב לאיזשהו ביטוי גופני)

5. אם עלה רגש חיובי- להמשיך לחיבוק פרפר (6)

6. אם עלה רגש שלילי: איזו מחשבה היית מעדיף/ה לחשוב? – לבחור מתוך הרגשות החיוביים.

7. חיבוק פרפר: ידיים על הזרועות ותיפוף בקצב ועצמה שנעימים לילד. עצם החיבוק מרגיע (וזמין לביצוע עצמי!). מלבד זאת, מחקרים מוכיחים יעילות של גריה דו צדדית לשם עיבוד רגש שלילי והפנמת רגש חיובי. זאת תוך כדי שימת לב לרגש, מחשבה ותחושת גוף הקיימים כעת – עד שמשהו ישתנה. מטבע הדברים, השלילי נרגע והחיובי מתחזק. החיבוק מאפשר חיבור להיות האדם "בסדר כאן ועכשיו" המהווה עוגן של ביטחון.

8. ניתן לחזור על החיבוק עד שהרגש החיובי התחזק דיו.

9. ניתן לשוחח על התחושה, המחשבה החיובית ומימוש תכניות חיוביות ורלוונטיות (משחק, למידה, או כל פעילות שיש בה חיות).

גם עבור עבודה עצמית למבוגרים/בזוגות, ניתן לעבור על השלבים כנ"ל.

עבור תינוקות ופעוטות- ניתן לחבק ולטופף על הזרועות/רגליים של התינוק בתחושה נעימה ותוך אמירה חיובית מתאימה של ביטחון (כגון: "אבא/אמא כאן, איתך ושומרים עליך". "עכשיו אתה בסדר". "זה עבר").

ניתן לעבוד עם כמה ילדים בו זמנית לפי השלבים הנ"ל, כאשר כל אחד בתורו מצייר/כותב את תשובותיו.

**תהנו** מהחיבור לכח החיים הפועם בנו, מגילוי המתנות שקיבלנו יחד עם האתגרים!

שפרה וולגלרנטר, Ph.D.

פסיכולוגית קלינית-שיקומית

**רשימת הצעות למחשבות חיוביות ושליליות**

(אין הקבלה בין השורות, אלא רק לקטגוריה)

מחשבות חיוביות	מחשבות שליליות
<p>עשיתי כל מה שיכולתי עשיתי הכי טוב שאני יכול אני יכול ללמוד מהטעויות שלי</p> <p>אני בסדר כמו שאני מותר לי להרגיש פחד אני אדם טוב, מגיע לי אהבה אני שווה, יש לי ערך</p> <p>אני עמיד אני בידיים הטובות של הבורא אני יכול ללמוד אל מי לפנות להגנה אני יכול ללמוד לשמור על עצמי זה הסתיים, זה נגמר, זה מאחורי עכשיו אני בטוח, כאן אני בטוח</p> <p>אני יכול לבחור מה לעשות אני יכול להשפיע על מהלך הדברים עכשיו אני יכול לעמוד מול זה/ להתמודד עם זה אני יכול להתגבר התגברתי על זה</p>	<p><b>א. אשם</b> זה בגללי טעיתי, הייתי צריך לעשות משהו אי אפשר לסמוך עלי אני ילד רע</p> <p><b>ב. נחיתות/פגימות</b> אני פחדן, אני חלשלוש אני מפסידן, א, פעם לא הולך לי אני אדם רע, חושב רק על עצמי אני חסר תועלת</p> <p><b>ג. בטחון</b> אין מה/מי ששומר עלי אני יכול להפגע/לחלות אני בסכנה אני יכול למות אין מקום בטוח בשבילי</p> <p><b>ד. שליטה</b> אני חסר אונים אני לא יכול לשלוט אין לי מה לעשות</p>

# לוח רגשות

הקלה	פחד	אשמה	הפתעה	שמחה
אכזבה	בהלה	בלבול	נענע	גאווה
מנצח	בדידות	קנאה	עלבון	ייאוש
חרטה	גועל	כעס	חגע	התרגשות
חרדה	שנאה	דיכאון	עצבנות	עצב
מלא תקווה	תסכול	דאגה	אהבה	בוש

© כל הזכויות שמורות (2015)  
שלי אבנר  
www.obv-u.co.il