



סיוע להורים ולמטפלים בתקופה של וירוס הקורונה
יחד אנו חזקים יותר

מידע מארגון מטפלי EMDR בילדים



תורגם על ידי ועדת ילדים בעמותת EMDR ישראל
<https://www.emdr.org.il/>



ראשית כל – טיפול בהורה

אתה מרכז עולם הילדים שלך . חשוב לדאוג לעצמך קודם.
להלן הצעות לטיפול עצמי בריא בשבילך!



"חיבוק פרפר" יכול ליצור תחושות של רוגע באמצע יום מלחיץ:

1. מצא נקודה שקטה ודמיין מקום של הפוגה ורוגע בעיני מוחך.
2. עצום את העיניים ודמיין את עצמך שם.
3. שים לב מה אתה יכול לראות, מה אתה יכול לגעת. מה שאתה יכול לשמוע.
4. העבר את זרועותיך מעל החזה ובצע בין 5 ל- 7 טפיחות מתחלפות על בית החזה תוך כדי חשיבה על מה שאתה יכול לראות, לשמוע, ולגעת במקום הנעים אותו אתה מדמיין. שים לב כאשר גופך משוחרר ממתח.

- הישאר מחובר לחברים ולמשפחה: התקשר, סמס להם באופן קבוע, היה פתוח וכנה לגבי מה שאתה .
- חווה תרגול תשומת לב: להתבונן ברגשותיך . שים לב למחשבותיך . שים לב לתחושות הפיזיות שלך . אל תשפוט שום דבר מזה תניח לזה...
- ביטוי עצמי: בטא את עצמך באמצעות אמנות, מוסיקה או רישום ביומן.
- תרגול יוגה, טאי צ'י או סוג אחר של פעילות גופנית.
- תרגול מדיטציה: פנה לך זמן ומרחב לשבת בו, להתמקד במקום או לעצום את העיניים. נשום עמוק פנימה, החזק, נשוף לאט, והפסק. המשך את הנשימה, התמקד בתחושת הנשימה שלך תוך כדי שאיפה ונשיפה.
- דמיינו לעצמכם שאתם מטאטאים את המחשבות שלכם לתוך קופסה.
- לך לטייל לבדך
- התפלל.
- הכן חטיף שאתה אוהב לאכול ולא לחלוק אותו עם אף אחד.
- תעשה אמבטיה.
- האזנה לפודקאסט.
- קרא את הספר שאתה רוצה לקרוא... אפילו אם זה במשך 5 דקות.



תרגיל החמלה העצמית:

1. הנח את ירך על לברך .
2. אמור מה אתה מרגיש

3. הזכר לעצמך שאתה לא לבד
4. אמור תפילה לכוח/יקום האישי שלך: "אני יכול... (מצא שלום/למצוא קבלה/להיות טוב). "
5. הצלב את הידיים והתחל את "חיבוק הפרפר" כדי להעמיק את הרגשות החיוביים.

התבונן בילדך/מתבגר ושים לב לשינויים בהתנהגות.

ילדים בדרך כלל אינם מזהים ואינם מבטאים מילולית את המצוקה שלהם. הפחד, החרדה, העצב והדאגה יכולים להיראות כאילו:

- פחד להפרד מההורים בשעת הלילה, הפרעות בשינה.
- התנהגות דביקה ותלותית, מרבה לבכות.
- מצב רוח מדוכדך ועצבנות.
- התנהגויות רגזניות.
- התנגדות.
- אירועים של כעס והתפרצות על דברים קטנים.
- כאב בטן וכאבי ראש.
- שקט יותר מהרגיל.
- נראים יותר מתוחים מבד"כ.
- ילדים יכולים לבטא מה שמפריע להם דרך סיפורים ומשחקים



ילדים ומתבגרים נאבקים בהפסד של...

- קשר עם מורים, חברי כיתה וחברים.
- הנשף, סיום הלימודים. או אירועים אחרים בבית הספר.
- אובדן הבטיחות של החיים הנורמליים
- ניתוק בקשר עם סבא וסבתא ובני משפחה מורחבת. (למרבה הצער, יש ילדים שאפילו איבדו מישהו לוירוס).

ההתנהגות של הילד שלי. הופכת לקשה מאוד ? מה אני יכול לעשות

קשר: הילדים שלך מרגישים טוב יותר כאשר הם חשים בקשר מסוים איתך. השתמש בזמן זה של התרחקות חברתית כדי להעניק לילדיך תחושה של חיבור באמצעות ארוחות משותפות, משחקים ושיחות.

מצא דרכים עדינות לנתב מחדש ולנהל התנהגויות. : דן סיגל אומר " . התחבר, ואז נתב מחדש" לדוגמא, תנו חיבוק לילדה שלא תשתף, ואז תגידי, "את ילדה טובה, בבקשה תני לאחיך לספר משהו, עכשיו".

הצעה לפשרה: לדוגמה, "בוא נתפשר. מה דעתך לעשות חצי מהשב. עכשיו וחצי אחרי הארוחה .

בקש לעשות מחדש: למשל, "זו לא התנהגות מתאימה. . בוא נעשה מחדש . בבקשה תחזור על הבקשה שלך במילים מנומסות.



השלכות מינימליות על מעשים

פעילויות מרגיעות ומחברות לילדים צעירים:

• "חיבוק פרפר": ילד צעיר יושב על הברכיים שלך, לחצות את הידיים על החזה של הילד שלך

ברזים חלופיים על כתפיו עם הידיים בזמן שירה שיר אוהב כגון

"אני אוהב אותך, אתה אוהב אותי, אנחנו משפחה אוהבת..."

• הפרחת בועות: יש לנשוף לאט על מקל הבועות, צפו בבועות הגדולות, צפו בבועות העפות. כמו מדיטציה מרגיעה לך ולילדים שלך.

• מרק דמיוני: העמד פנים שאתה מחזיק קערה של מרק בידיים

שלך. תעמיד פנים שאתה מריח את המרק בכך שאתה לוקח נשימה גדולה וארוכה דרך האף. העמידו פנים שאתם מקררים את המרק בנשיפה ארוכה.

• להשען עם הרגליים למעלה – על הקיר: זוהי פוזה מעולם היוגה -קלה להורים וילדים כאחד. זה מרגיע את המוח כמו גם את הגוף. שכב עם הגב על הרצפה והשען את רגליך אל הקיר, ישר למעלה אם אתה יכול, נשום והירגע לשתיים-חמש דקות.

• משחק הבצק- אין כמו לשחק עם בצק כדי להרגיע את מערכת העצבים!

• משחק מחיאות כפיים: על ילד ומבוגר, להתמודד אחד עם השני במשחק כפיים - יד ימין ליד שמאל, ולאחר מכן יד שמאל ליד ימין, הלוך ושוב בקצב קבוע. הוסף מחיאות כפיים נוספות וכפיים לברך. שירו שיר חיובי ומהנהן יחד עם הקצב.



- עזרה חושית: לילדים רבים יש צרכים חושיים. הם נרגעים כאשר מספקים להם פעילויות להפעלת השרירים. לדוגמה: קפיצה בחבל, ריקודים, או קפיצות על טרמפולינה. נסו למלא



גרביים עם אורז או עדשים ולקשור אותם סביב קרסוליים או פרקי היד

- הגדר מסלול מכשולים בבית או בחצר כדי לספק להם
- הזדמנות לזחול ולטפס! רד על הרצפה ועשה מתיחות ותרגילים ביחד.
- מטלות משותפות: לערב את ילדיכם בפעילויות יומיומיות כגון בישול או קיפול כביסה. לפטפט, לספר בדיחות, ולעשות את זה כיף!
- ליצור לחיצת יד מיוחדת: להפוך את לחיצת היד יחד בתורות להוסיף מחוות או תנועות חדשות. לדוגמה: מחאו כפיים לילדים; לגעת במרפקים של הילד וכן הלאה. זה יכול להיעשות עם כל המשפחה.
- אוהל שמיכה: לעשות "אוהל" עם כיסאות ושמיכה, מקום נעים וקטן. קראו ביחד או עשו פעילויות אחרות מתחת לשמיכה.
- עקבו אחר המנהיג: כולם עומדים יחד במעגל וכולם מתחלפים בתור המנהיג. המנהיג בוחר דרך מסויימת לנוע, עם או בלי קול. . האחרים העתיקו (רק כלל אחד: שום דבר שיפגע או יביך אף אחד).
- מניקור/פדיקור: להשתמש במים חמים כדי להשרות את הרגליים של הילד/הידיים ואז להשתמש בקרם לעסות רגליים/ידיים. באפשרותך להשתמש בלק ציפורניים אמיתי או דמיוני.



פעילויות מרגיעות ומתחברות למתבגרים -

- צפה במופע שהם אוהבים לצפות בשלו.
- למד כיצד לשחק משחק וידאו .
- הקשיב ללא נתינת עצות... הפוך את המרחב והזמן לכאלו שמתאימים לילדים כדי להביע את רגשותיהם: . אמת את רגשותיהם ונרמל את רגשותיהם. היה אמפטי לרגשותיהם. עודדו את ילדיכם לבכות. זה בסדר לבכות עם הילדים שלך, בכי עם הילדים שלך יכול להיות בריא כאשר הם רואים שאתה יכול לבכות ואתה בסדר



כאשר בית הספר נמצא בבית, והבית הוא בית ספר...

- הילדים שלך יכולים להתקשות כשיש להם רק אותך על מנת לסייע להם במטלות בית הספר.

הם מתגעגעים למורים שלהם, לחברים. וליום הלימודים

• אמת את עצבות ילדיך בנוגע לשינוי זה.

• ניתן לעזור להם עם המטלות שלהם, אבל יש לשמור על פרספקטיבה בריאה בנוגע לשיעורי הבית.

הקשר שלך עם הילדים חשוב יותר מההצלחה האקדמית שלהם בתקופה קשה זו.



• יש לאפשר לילדים ולמתבגרים כמה בחירות כשמדובר בלימודים שלהם. אפשר נושאים או לבחור היכן ללמוד.

• ותר על חלק מהכללים בנוגע למדיה חברתית כדי שיוכלו להתחבר עם חברים. זה חשוב במיוחד עבור מתבגרים.

• שמור על כללים מוצקים לגבי הצבת מסכים ומשחקים כאשר הגיע הזמן לישון או ללמוד.



לדבר עם ילדיך על וירוס הקורונה:

• הגבל את חשיפת ילדיך לחדשות. הצג את מה שהם רואים במסכים מכל סוג שהוא.

• התעניין במה שהם יודעים ומה שהם רוצים לדעת. תן לשאלותיהם להוביל אותך.

• צור מרחב שניתן לדבר בו: "וירוס הקורונה הוא מחלה שמתפשטת מהר. יש אנשים שחולים

קצת. ואנשים חולים מאוד, אבל אנשים חכמים בכל רחבי העולם מדברים זה עם זה ועובדים יחד

על דרכים לפתור את הבעיה הזאת. כשאנשים רבים עובדים יחד. הנחישות שלהם היא כמו

מעצמת-על, אבל אנחנו חייבים להיות סבלניים. כי זה ייקח זמן, המשפחה שלנו חזקה וביחד

נעבור את זה". "אמהות ואבות ומורים ומבוגרים אחרים עובדים יחד כדי לשמור על כל הילדים

בריאים ובטוחים". "אתה לא לבד. אנחנו אוהבים אותך כל כך "העולם שלנו עבר זמנים דומים

בעבר, ואנשים רבים עבדו קשה עד שהם מצאו פתרונות". (כגון פוליו ומחלות אחרות).



ילדים ומתבגרים שיש להם עבר טראומתי הם הפגיעים ביותר. יש להם יותר קושי לסמוך על מבוגרים שיטפלו בהם.

• רבים מהם נושאים אמונות שליליות מגיל מוקדם בחיים כגון "אני לא בטוח". "אני חייב להגן על

עצמי". "זו אשמתי". "אני לכוד". "אני לבד" אמונות שליליות אלו יופעלו ויסלימו את המאבקים

שלהם.

• ילדים שעברו טראומה. צריכים

לילדים שלכם: "אנחנו הולכים

[השג את תשומת הלב

הרבה ביטחון עצמי, תגידו

לעשות כל שנוכל. כדי לשמור

על בטחונך. אנחנו תמיד נוודא שיש לך את מה שאתה צריך. זה קשה, אבל יהיה לזה סוף".



אם ילדך או המתבגר נמצאים כעת בטיפול, המשך את הטיפול!

אם לילדך או למתבגר יש מטפל נוכחי, מומלץ להמשיך בטיפול. למטפלים ברחבי העולם יש דרכים להתחבר עם לקוחותיהם באמצעות טלפון, סקייפ, זום או כל מה שזמין.

. אם יש לך ילד שאינו בטיפול כרגע, זה בסדר להתחיל!

אם אתה או ילדיך מרגישים מוצפים בעצבות, חרדה, תסכול, או שילדך מפגין התנהגויות קשות ואתה מודאג ורוצה לתמוך, אל תהסס לבקש סיוע ממומחה לבריאות הנפש עבורך ועבור ילדיך. אנשי מקצוע רבים מספקים עזרה דרך האינטרנט או הטלפון. טיפול טראומה מיוחד נקרא EMDR הטיפול כרוך בתנועות העין והוא יכול לעזור לילדים והורים בזמנים קשים. מצא מטפל בקהילה שלך שמספק את העזרה הדרושה לך.

אנו יכולים להעצים את הצעירים ולחזק את המשאבים ואת החוסן שלהם על מנת שיוכלו להתמודד עם אירועים מאתגרים כעת ובעתיד.



Global Child-EMDR



Taskforce for Parents and Caregivers

Debra Wesselmann – U.S.

Cathy Schweitzer – U.S.

Stefanie Armstrong – U.S.

Glenda Villamarin – Ecuador

Miyako Shirakawa – Japan

Sarah Schubert -- Australia

Maria Zaccagnino – Italy

Arianne Struik – Australia

<https://www.emdr.org.il/>

תורגם על ידי ועדת ילדים בעמותת EMDR ישראל

