



פעילויות משותפות במצבי חירום

מטרת הפעילויות לעורר שיחה על הפחדים והחרדות, לעזור בהרגעה להפחית את תחושת חוסר האונים ולעודד חזרה לאקטיביות ושליטה. הפעילויות מחולקות על פי נושאים.

הסחת דעת

צמצום החשיפה לתקשורת ולחדשות: יש גל שקט לצפירות, ניתן להתעדכן במהדורת הערב המסכמת כדי להשאר מעודכנים.

פעילות מסיחה: משחקי קופסא, משחקי חדר, משחקי דמיון ומשחקי מילים, יצירות בגרוטאות, ציור וכו'. פעילות ספורטיבית המתאימה לחדר קטן.

מתן עזרה: לאחרים ככל האפשר, ילדים / אחים קטנים יותר, וכל מי שזקוקים לעזרה. במקלטים ובבית אפשר גם לערוך תורניות של סדר ונקיון.

מלחמה במחשבות המטרידות: לא ניתן לשלוט במה שנכנס לראש, אבל אפשר לשלוט במה שאנחנו משאירים שם. אם מחשבות "רעות" נכנסות אפשר להשפיע עליהן ללכת ולא לשקוע בהן. אפשר לדמיין רכבת-מעמיסים את המחשבות הרעות על רכבת ושולחים אותם לתחנה הבאה מחוץ לראש. אפשר לדמיין מגירה סגורה / כלא וכו' (וגם לצייר מקומות אלה) ושם לכלוא את המחשבות המטרידות בכל פעם שנכנסות לראש.

תיק מחשבות טובות: כדי לעזור להילחם ב"מחשבות הרעות" רצוי להכין תיק של מחשבות טובות אליהן ניתן לפנות כאשר המחשבות הרעות נכנסות לראש. אפשר לדמיין את המחשבות הללו, ואפשר גם להכין, בעזרת ציורים, תיק ממשי. אלו מחשבות על אירועים, מקומות ואנשים שנעים בהם ושמעניקים תחושה שמחה, טובה, מרגיעה. כדאי לעבות את המחשבות הללו בקולות, מראות, ריחות ופרטים קטנים כדי שתהיינה זמינות בקלות.



הרגעה והרפיה

פעילויות פנאי: מוסיקה, סרטים, ספרים.

מגע: (ילדים וגם מבוגרים) שמחים לחיבוק וזקוקים לקרבה רבה יותר בשעת לחץ. יש להעניק להם את אלו.

הרפיית שרירים: לקבוצה / יחידים באמצעות המשחק "המלך אמר". על מנת להצליח במשחק ולא "לפספס" או להתבלבל יש להתגייס לתוך עמדה של דריכות שהיא גבוהה מהרגיל אך נמוכה ממצב קשה של חרדה. במשחק עצמו ניתן לתת הוראות של כיווץ והרפיית שרירים, לדוגמא: המלך אמר- "עשו אגרופים" המלך אמר: "לשחרר". המלך אמר: "לקפל רגליים חזק חזק לתוך הבטן..."

המלך אמר: "לכווץ את העניים... המצח... להרים כתפיים לאוזניים..." וכו'.

הרפיית שרירים באמצעות דמיון מודרך: תנו הוראה לדמיון כל דבר אשר דורש כיווץ חזק או מתיחה חזקה וארוכה של כל השרירים ואז להרפות. לדוגמא, דמיינו שאתם עץ חזק וגדול הצומח לשמיים, דמיינו שאתם חתול מרוגז... יתד חזק שמחזיק אוהל ברוח... דמיינו שאתם דוחפים קיר חזק... וכו'. (גם לילדים יש רעיונות מצויינים!)

דמיינו או שחקו במציאות משיכות חבל בזוגות או קבוצות. משכו חזק מאוד והרפו.

נשימות: ההוראה הבסיסית והפשוטה ביותר לנשימות היא: "הניחו יד על הבטן, מתחת ל"פופיק". הכניסו אויר דרך האף, מבלי להרים את הכתפיים והרגישו איך הבטן מתנפחת. עכשיו תנו לאויר לצאת, לאט לאט דרך הפה כאשר השפתיים מכווצות. הוצאת האויר צריכה לארוך זמן רב יותר מהכנסתו.

לימוד נשימות עם בועות סבון: כדי לתרגל את הנשימות ניתן להיעזר בבועות סבון. הנשיפה האיטית חיונית ליצירת שרשרת ארוכה של בועות סבון. ניתן גם להסתכל על הבועות עד שהן נעלמות- זה מוסיף לתחושת הרוגע...

ניפוח בלונים: המשתתפים מתבקשים לבחור בלון עם הצבע המתאר בצורה הטובה ביותר את כעסם (רצוי שיהיו הרבה אדומים ושחורים...). "עכשיו נפחו את הבלון לבלון גדול כמו הכעס שאתם חשים, אבל תשתדלו לא לפוצץ אותו ואל תקשרו אותו. החזיקו את הבלונים התמקדו בכעס שלכם, הרגישו אותו, אם יש בכם עוד כעס הכניסו אותו לתוך הבלון, הרגישו



כיצד הוא נכנס לבלון (נסו לא לפוצץ את הבלון). עכשיו החזיקו את הבלון וכשאומר לכן תשחררו אותו... עכשיו!". אם בלון מתפוצץ אפשר לומר שלעיתים אנחנו כועסים כל כך שקשה לשמור על הכעס בפנים ולכן צריך ללמוד להתמודד עם זה. ואם משחררים לפני הזמן אפשר לציין שלפעמים הכעס הופך אותנו למתוחים ואנחנו מאבדים שליטה.

דברו על הפחד ומצאו דרכים להתגבר עליו

- ציירו את הפחד והדרכים להתגבר עליו או משהו שיכול לעזור להתגבר עליו: אדם קרוב, דמות נערצת, חפץ, תכונה וכו'. ציירו את המקום הבטוח.
- ציירו / פסלו סמל מגן.
- ציירו / פסלו בית לפחד, מסביבו ציירו הגנה. בקבוצות ניתן לחבר בין מספר בתים בעזרת חפצים שונים וכל משתתף יספר סיפור על הבית והפחד שבו. משתתף נוסף יצטרף וימשיך את הסיפור עד שיווצר סיפור קבוצתי מחובר ומוגן מאחורי קווי הגנה.
- בקבוצה- כל משתתף מצייר / כותב על הפחד שלו. את הציורים תולים בעזרת אטבי כביסה על חבלים התלויים בחדר. כל משתתף עובר בין הפחדים, בוחר לו פחד של מישהו אחר ומציע לו פתרון אותו הוא מצייר / כותב ומצטרף לפחד התלוי.
- אם מישהו התגבר על הפחד / או לחלופין: דמיינו שהצלחתם להתגבר על הפחד וציירו לעצמכם מתנה שאתם נותנים לעצמכם.
- כנ"ל לגילאים גדולים יותר- הצלחת להתגבר על הפחד ותמונתך מופיעה בעיתון- מה יהיה כתוב שם, ערכו את הכתבה.
- ציור משפחתי: עבר הווה עתיד. צייר את עצמך ואת משפחתך לפני האירוע, בזמן האירוע ובעתיד, אחרי שהכל ייגמר. מה מרגישים? מה עושים? מי עוזר למי? ניתן להציע להורים / ילדים לנהל יומן של החיים במקלט. רגעים מצחיקים, שנינויות, בדיחות שנרקמו וקשורות בזמן הזה. בתוך היומן ניתן לפרט רגשות, לשבץ ציורים של ילדים קטנים יותר וכו'.