כלי חוסן להתמודדות עם מצבי לחץ, חרדה ופחד

הוכן ע"י שירלי כהן רז
מטפלת CBT

החוברת מיועדת לילדים וגם להורים ואינה מחליפה טיפול רגשי

מפת הדרכים שלי

איך אני יכול.ה לעזור לעצמי כשאני
מרגיש.ה לא טוב

מה קרה? תאר.י את מה שקרה או את הסיטואציה

איזה רגש/ות התעוררו בי? (אפשר וכדאי להיעזר
בדף הרגשות בחוברת)

מה חשבתי? - איזו מחשבה עברה לי בראש

מה הרגשתי בגוף

שירלי כהן רז
יועצת אדגנית ומטפלת CBT

מה יכול לעזור לי עכשיו?

איזה כוחות יש לי?

מה אני רוצה לזכור להבא?

אפשר לצייר מה שאני מרגיש.ה

שירלי כהן רפ
יועצת ארגונית ומטפלת CBT

איך אני מרגיש.ה?

תסכול

פחד

התלהבות

שמחה

כעס

מבוכה

דאגה

גועל

עצב

כעס

דאגה

גאווה

כלים להתמודדות

נשימות:
מטרת הנשימות לייצר איזון גופני והרגעה. לפעמים לוקח קצת זמן עד שמסתגלים ומצליחים לתרגל ולכן אני מציעה לבחור את תרגיל הנשימה שמתאים לכם. כדי שיהיה אפקטיבי, צריך לתרגל כ-5 דקות בכל פעם.
בועות סבון - לשאוף ולנשוף אוויר, "מי מצליח.ה לעשות הכי הרבה בועות סבון?" תרגיל שמייצר נשימה מרגיעה אבל גם מייצר כיף ושמחה
נשימת פרח ונר - "להריח את הפרח ולכבות את הנר" - האם אתם מצליחים להריח את הפרח? איזה ריח יש לו?
נשימת עוגיות שוקולד-צ'יפס - נכנסת הביתה יש ריח נהדר של עוגיות חמות וטריות. "להריח את הריח הטוב של העוגיות הטעימות דרך האף. העוגיות חמות, אז נקרר אותן וננשוף עליהן אוויר מהפה".
נשימה עם בלון - נדמיין בלון גדול ויפה (מזמינה אותך לבחור צבע וצורה שמוצאים חן בעינייך). עכשיו, נשאף אוויר דרך האף וננשוף דרך הפה כדי לנפח את הבלון.

כלים להתמודדות

הרפיית שרירים

במצבי לחץ, דחק או חרדה, שרירי הגוף נדרכים ומתכווצים מעט. תרגילים קטנים ופשוטים מסייעים להרפיית הגוף והורדת המתח. המטרה היא להרגיע את מתח השרירים ולכן אין סוף למגוון התרגילים שאפשר לעשות. חשוב לשים לב לנשימה בזמן התרגול, לא לשכוח לנשום נשימה נעימה ומרגיעה.

אני מצרפת תרגילים בסיסיים:

נפרוס את הידיים לשני צידי הגוף, במקביל לכתפיים. ניקח את האצבע ניגע באף ונחזיר, עשר פעמים לכל צד.
נניע את הראש בתנועה סיבובית עדינה עם כיוון השעון, לאט ובעדינות. נעצור ואז שוב נסובב נגד כיוון השעון. לחזור על התרגיל 4 פעמים
נרים את הכתפיים ונוריד אותן בעדינות. נחזור על התרגיל 5 פעמים.
ננית את כפות הידיים על המותניים נסובב את הגוף בהטיה לימין 5 פעמים ואחר כך 5 פעמים לצד שמאל.

שירלי כהן רפ
יועצת ארגונית ומטפלת CBT

ספרים מומלצים:

לאן הולכות הדאגות - אנתוני בראון •

מפלת הצבעים - אנה ינס •

הגלימה שלי - טלי ורסנו אייסמן •

ספר הרגשות שלי - סטפני קוטוריה ומורין פואניונק •

למלא את הדלי - תום ראט ומרי רקמיר •

מה אהבתי בכל ספר?

_____
_____
_____
_____

מחשבות, הערות ודברים שחשוב שאזכור