

# הדרכה בגיל הרוך במציאות טראומטית

ד"ר איריס צדוק

איפיוני המצב והשפעתם



מטרות ההדרכה במציאות זו



איך ההדרכה נראית בפועל?



חוסן המדריכה



# מהם האיפיונים של המציאות, וכיצד הם משפיעים על ההדרכה?

"טראומה ללא גבולות"

טראומה מצטברת

חוסר ודאות (בהיבט הלאומי, משפחתי, אישי ומקצועי)  
סביבה הטרוגנית רוויית פערים

רגשות קיצוניים של פחד, עצב, כעס, אשמה ודאגה  
העדר ויסות



# מהן מטרות ההדרכה בימים כאלה, ומה תפקיד המדריכה שנגזר מהן?

- סיוע בויסות

- זיהוי צרכים של ילדים, הורים וצוות, מיפוי שלהם ויצירה של סדר עדיפויות



- זיהוי משאבים שיש למודרכת/לצוות ולמה נזקקות בזמן הזה, וכן זיהוי והסתייעות במשאבים מהקהילה

- זיהוי מקורות חוסן, תקווה ומשמעות בעשייה

- תמיכה בתיווך המציאות לילדים

# תיווך המצב

- לדבר את הלא מדובר, בצורה מותאמת גיל וברבדים רכים של תוכן. זאת תוך שיח עם הורים, קבלה של אישור מהם ועם ליווי של אנשי מקצוע רלוונטיים
- לדאוג למוגנות ולדבר אותה
- לשאול מה יודעת ומה מרגישה.
- לשאול (מטפלת/הורה) איך ניתן להסביר לדעתו.ה את מה שקרה
- לזהות טריגרים מעוררי חרדה, לילד ולמבוגר
- לייצר במסגרת החינוכית שיגרה ככל שניתן

## הבניית נראטיב- על מה מדברים?

"המשולש":

- מה הארוע הקשה, מה כלל, מה חווה הילד/המבוגר?
- איך הוא מתנהג ומרגיש מאז הארוע?
- קיומה של תקווה ואפשרות לתיקון

ארוע/י  
הדחק

תיקון צנוע  
(קשר, התערבות,  
טיפול מיטיב,  
מוגנות...)

סימפטומים (מה)  
(מרגיש, איך מתנהג?)



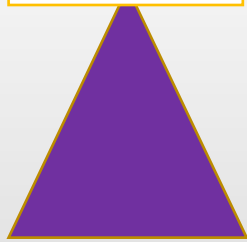
# הבניית נראטיב לדוגמא

ביום שבת קרה משהו מאד מאד קשה. היתה אזעקה, צבע אדום וכולנו רצנו למרחב המוגן. היו הרבה טילים. אנחנו מכירים את זה ועברנו את זה הרבה פעמים. אבל הפעם הזאת היתה שונה מאד. היינו צריכים לשבת בממ"ד הרבה מאד שעות ולהיות בשקט. נעלנו את הממ"ד.

פחדנו שמישהו רע (מחבל/אויב) ייכנס. לא יכלנו לעשות פיפי בשירותים, לא יכלנו להביא אוכל ומאד מאד פחדנו. אתה היית מאד עייף ונרדמת חזק.

אחרי שחיכינו הרבה זמן, הגיעו חיילים וחיילות ועזרו לנו לצאת מהקיבוץ. משם הם לקחו אותנו לבית מלון ופה אנחנו גרים בינתיים. אבא ואמא נמצאים איתך כל הזמן ופה אנחנו יותר מוגנים. יש הרבה אנשים שדואגים לנו פה ורוצים שיהיה לנו טוב.

הדחק ארועי



תיקון צנוע  
(קשר, התערבות,  
טיפול מיטיב,  
מוגנות...)

סימפטומים (מה  
מרגיש, איך מתנהג?)

## הבניית נראטיב לדוגמא

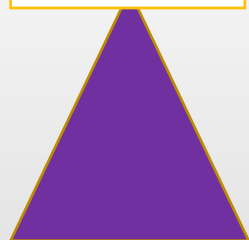
שיחקנו כולנו על השטיח ופתאום היתה אזעקה. בזמן ששמענו את האזעקה, רצנו כולנו יחד לממ"ד ועזרנו אחד לשני. ניסינו לעשות את זה מהר מהר והפסקנו כולנו את המשחק. בממ"ד חיכינו ביחד כמה דקות עד שיהיה בטוח לצאת ממנו.

חלק מכם נבהל, חלק המשיך לשחק. אפילו אני דאגתי והלב שלי דפק במהירות. נועם פתאום נורא התגעגע לאמא.

בממ"ד שמרנו עליכם והיינו יחד.

עוד מעט נחזור לכיתה שלנו במעון ונמשיך לשחק. במרחב המוגן אנחנו נמצאים ביחד, מרגישים בטוח וזה עוזר לנו מאד.

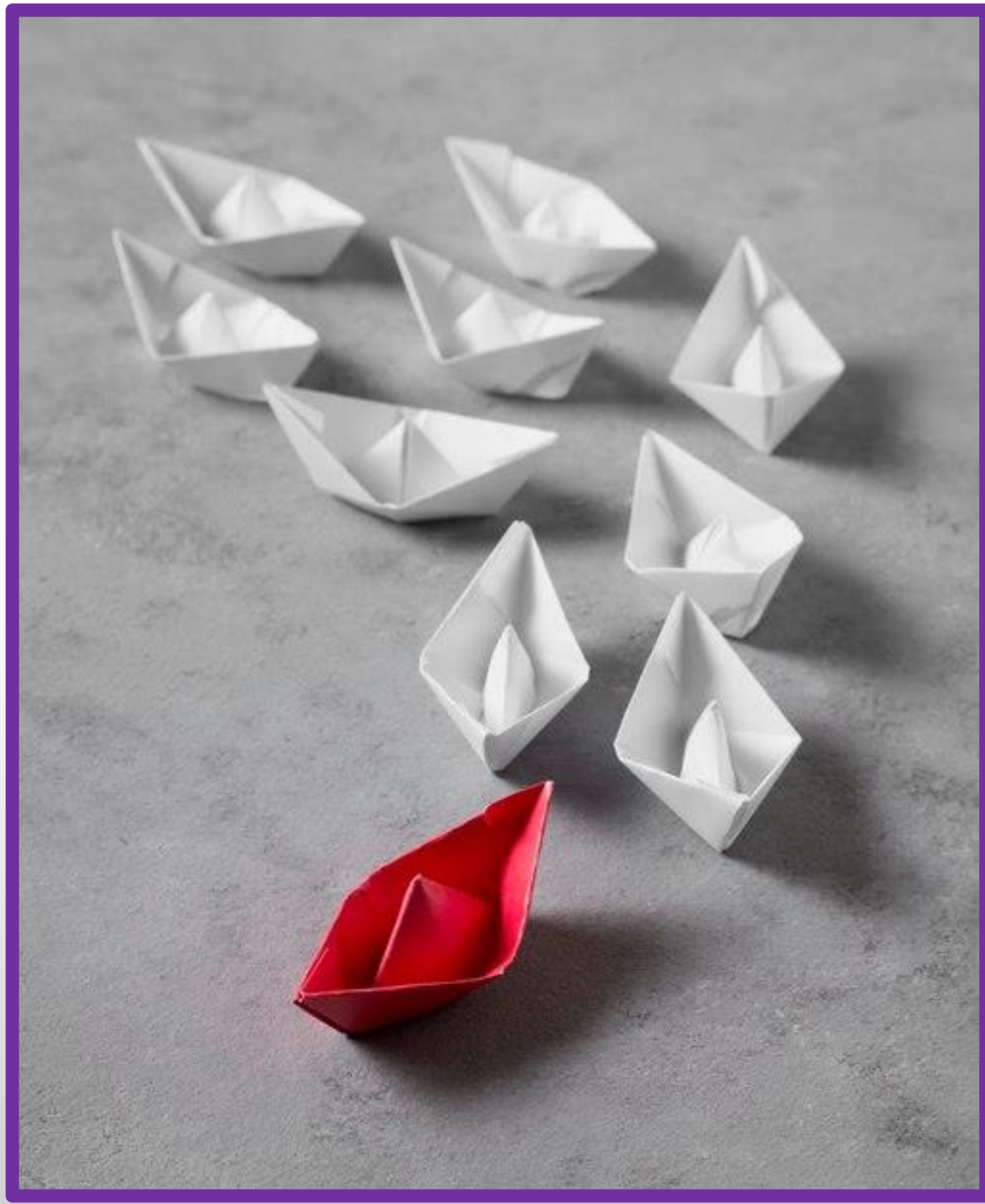
ארועי/  
הדחק



תיקון צנוע  
(קשר, התערבות,  
טיפול מיטיב,  
מוגנות...)

סימפטומים (מה  
מרגיש, איך מתנהג?)





**PACE AND LEAD**

# איך ההדרכה נראית בפועל?

- על מה מדברים בהדרכה?
- להיות עם... הפונקציה התמיכתית

(קדושין, 2014)

• זמישות

• Hands on, Hands off, Hands out

(Carroll, 2010)

• סיוע בבחירה (מינון, סינון, תיעדוף...)



# 10 טיפים להתמודדות עם לחץ

**מודל מעש"ה על קצה המזלג**

כאשר עוזרים למישהו שחווה חרדה ומצוקה במהלך מצב חירום, יש לזכור ארבע אסטרטגיות מפתח של מודל מעש"ה:

**מחויבות** / **בדידות**

**מ** - צרו תחושת **מחויבות** ובטחון על ידי כך שהאדם ידע שאתם איתו ותישארו איתו לאורך כל המצב.

**שאלות חשיבה** / **הצפה רגשית**

**ש** - שאלו **שאלות** הדורשות מחשבה כדי להפעיל את הערוץ השכלי של האדם ולהימנע מהתמקדות ברגשותיו. הימנע מלעודד את האדם להביע את רגשותיו במהלך ואחרי האירוע.

**הבניה ורצף** / **בלבול**

**ה** - בנה את האירוע ע"י **הבניה**, ופירוט השלבים של האירוע שקרה, ותדגיש שהוא הסתיים כדי לעזור לאדם להרגיש יותר שליטה ע"י תפיסת המציאות בצורה מאורגנת ומסודרת.

**עידוד לפעילות** / **חסר אונים**

**ע** - **עידוד** פעילות אפקטיבית על ידי מתן הנחיות פשוטות לאדם כיצד לעזור לעצמו ולאחרים, והפיכתו מנפגע לעוזר ותורם לעצמו ולסביבה.

קמ"ץ קרבה, מיידיות, ציפייה

**קמ"ץ**

**גש"ר מאח"ד**

התמודדות על פי מודל חוסן רב מימדי מודל גשר מאחד המודל פותח מתוך הבנה שלכל אחד מאיתנו דרכי התמודדות מגוונים עם מצבי מצוקה ודחק, בהתאם לנטייתנו האישית, האופי והחינוך עליו גדלנו. המודל ממפה בראשי תיבות גש"ר מאח"ד ערוצים שונים של התמודדות שנפוצים אצל בני אדם.

**ג- גוף**  
פעולות פיזית הקשורה בהפעלת הגוף כגון: נשימות, ספורט ועוד...

**ש- שכל**  
שימוש בחשיבה על מנת לפתור בעיות, לנתח את הבעיה ולחשוב על דרכי פתרון.

**ר- רגש**  
מודעות לרגש: הכרה ברגשות, ארגון הרגשות, מתן לגיטימציה להבעת רגשות בדרכים שונות ומותאמות ואמפטיה, התייחסות לרגשות המיטיבים עמנו כמו הנומר אהבה נתינה שמחה וכדומה

**מ-א- מערכת אמונות**  
אמונה שכל מה שקורה זה לטובה ושדברים ישתפרו או יסתדרו בעתיד. מתן משמעות מיסטית לארוע, תפילה, שימוש בקמקע, אמונה דתית.

**ח- חברה**  
השתייכות לחברה מסייעת לפרט לחוש מחובר פעילות חברתית, שיחה עם חברים, התנדבות או נתינה לאחר

**ד- דמיון**  
לדמיון מצבים טובים יותר, מקומות שעושים לנו טוב: בים, בטויל, במסיבה לחשוב מחשבות טובות. משחק, כתיבה, ציור

מודל קש"ת (קבלה, שינוי, תקווה)

"אני לא יכול לשנות את העולם עכשיו," המשיך חזרזיר. "ואני לא מתכוון להגיד שהכל יהיה בסדר, כי אני לא יודע את זה."

"אבל מה שאני יכול לעשות, פו, זה שאני יכול לוודא שאתה יודע שאני כאן. ושאני תמיד אהיה כאן, להקשיב; ולתמוך בך; ושתדע ששומעים אותך."

"אני לא יכול לגרום לרגשות החרדה האלה להיעלם, לא ממש."


"אבל אני יכול להבטיח לך שכל עוד יש לי נשימה בגוף... לעולם לא תצטרך להרגיש את רגשות החרדה האלה לבד."

וזה היה דבר מוזר, כי אפילו בזמן שחזרזיר אמר את זה, פו יכול היה להרגיש כמה מהרגשות הפחד האלו מתחילים לשחרר את אחיזתם בו; הרגיש שאחד או שניים מהם מתחילים להתפוגג אל היער, מרותקים על ידי חברו, שישב שם בדחיפות לידו.

פו חשב שמעולם לא היה אסיר תודה יותר על כך שיש לו חזרזיר בחייו.

כתב: ברנט לינדקה  
(בהשראת פו הדוב של א.א. מילן)



A black mug filled with coffee sits on a dark, textured wooden surface. The text "You Can't Pour From an Empty Cup" is overlaid on the left side of the image in a white, sans-serif font.

You Can't Pour  
From an  
Empty Cup

**חוסן המדריכה**

Some days, we take giant steps.



Some days, we inch little by little.



Both are okay  
and necessary.



מי הדמות המשמעותית שלי?  
מניסיון העבר, מה עוזר לי להתמודד?  
האם זה נגיש עבורי?  
איך אני שומרת על עצמי?



# לא בשליטה שלי

ההתעסקות באלו מעלה עוצמות של חרדה, עצב, תסכול ועוד



סטיבן קובי מעגל ההשפעה ומעגל הדאגה (מתוך: שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד)



אֲנִי נִשְׁבֵּר  
אֶמַר הָאוֹר



וְהַפֶּה לְקִשָּׁת.

נריה יעקב

כְּשֶׁאֲנִי טוֹבַעַת  
אֵין לִי צֶרֶךְ שְׁתַּתְּאָרוּ לִי אֶת הַמַּיִם,  
לֹא אֶת צְבָעִים, לֹא אֶת עִמְקִים,  
הֲרִי אֲנִי חֹשֶׁה אוֹתָם עַד צְוֹאֲרֵי.  
יֵשׁ לִי רַק בִּקְשָׁה,  
אַל תַּחְדְּלוּ לְרַגַע מִלְתָּאֵר לִי  
אֵיךְ נִרְאִית  
הַיְבֹשָׁה.



טלי ורסנו אייסמן