

ספרונה קורונה

שלי זאנטקן ויעל שרון
איירה: רוני שפץ



המרכז
לוויסות
רגשי



הורים וילדים יקרים,

הספרון נכתב במיוחד עבורכם לימי הקורונה על מנת לאפשר "גרמול" ו"התיידדות" עם וירוס הקורונה, על ידי שימוש בדמות קורונה חמודה, קטנה ולא כמפלצת או אויב שמנסה לעשות לנו רע.

ההחצנה של הקורונה כייצור ידידותי מאפשרת לילדים (וגם לנו המבוגרים) להתייחס אליה בדרך פחות מאוימת, אולי גם קצת משועשעת. בספרון תוכלו למצוא מספר טכניקות מגוונות וכן להשתמש גם בטכניקות שברשותכם ולהוסיף אותם לארגז הכלים האישי של כל ילד.

בתחילת הספרון ישנו שיח על רגשות-רגשות נעימים וגם כאלו שאינם נעימים. אפשר להרחיב את השיח או לסמן בלבד.

בשלב לאחר מכן ישנה התייחסות למחשבות מדאיגות ומחשבות מרגיעות. חשוב לתת מקום לכל מחשבה, לא להיבהל, מחשבה הינה מחשבה בלבד, אפשר תמיד להוסיף מחשבה מרגיעה.

בשלב השלישי הילד פוגש את התחושות הגופניות ויכול לסמן אילו תחושות גוף הוא מרגיש כשהוא דואג. אפשר להרחיב את הנושא ולשוחח גם על רגשות ותחושות גוף נוספים ולא רק כאלו של דאגה.

שלב רביעי מציג טכניקות שונות לויסות מעולם הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, הפסיכולוגיה החיובית והמיינדפולנס.

ולסיום, יש מקום לדאגה! לכל הרגשות, גם "הנעימים" וגם "הפחות נעימים" יש תפקיד משמעותי בחיינו- רגשות עוזרים לנו לשמור על עצמנו. לכן חשוב לקבל את הרגש, לתת לו מקום ובכך נוכל גם לחוות את הדאגה וגם לתת לה ללכת. רגש הוא כמו גל עולה ויורד ואפשר לעלות איתו במעלה הגל וגם לרדת איתו, במקום לשחות נגדו בדרך לא יעילה...

מציעות שתיעזרו בהצעות אלו בתקופה זו אך דעו שהצעות אלו רלוונטיות גם לחיי היום יום: אפשר לתרגל הכרת תודה, שימת לב לחיובי, הסטת קשב מתוך בחירה ועוד.

מקוות שתוכלו להנות מהעשייה המשותפת עם הילדים

שלי זאנטקן ויעל שרון

הי, שמי קורונה ואני נולדתי בסין בשנת 2020
אני לא ממש זוכר אצל מי ומה
כי די מהר השתכפלתי ועברתי מיד ליד ליד, לפה והוא... התיישבתי למשהו על האף בקצה.



אני רק זוכר שכשהלכתי עם **Tai-Yang** לרופא שאמר לו



שאני וירוס חדש שהם לא מכירים ושאני משתכפל מהר כשנמצאים יד או שמתעטשים.

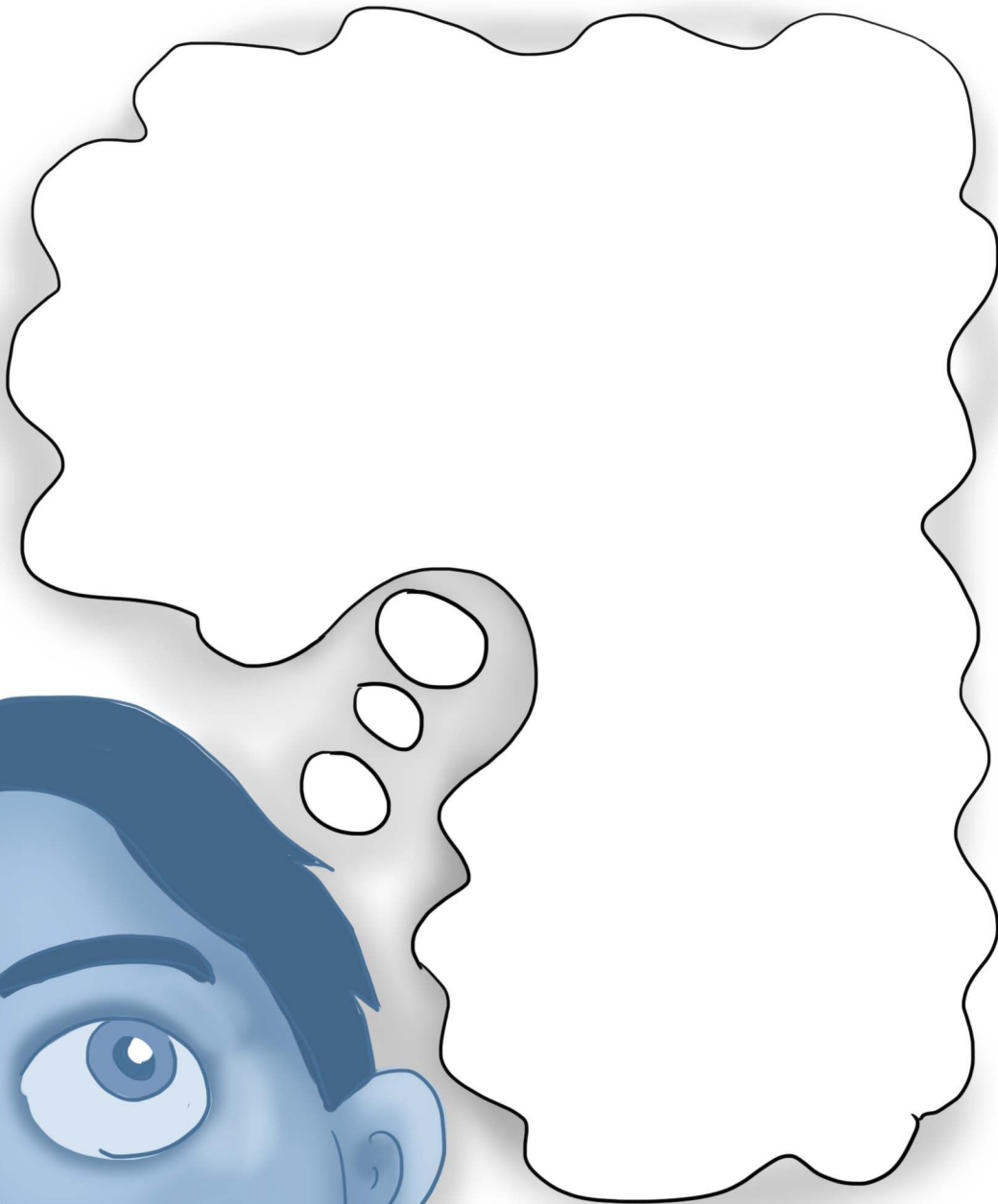
איך ששמעתי את זה הבנתי את גודל הצרה, הגעתי ליעד לא נכון והכנסתי
את עצמי ואתכם לבעיה.

אבל אני כל כך קטן ובקושי נראה איך אני יכול לעשות כאלה צרות?

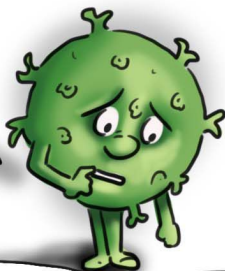
אז אם אני כבר כאן, ואני מקווה שבאתי לא להרבה זמן,
אני אשמח לראות איך אתם מדמיינים אותי בראש:

יש לי מחשבות מדאיגות שמתרוצצות לי בראש, בטח גם לכם יש.
אתם יודעים משתפים נהיה הרבה יותר נעים, אז אשמח שתשתפו אותי במחשבות שלכם:

כתוב או ציירו את המחשבות שעוברות לכם בראש:

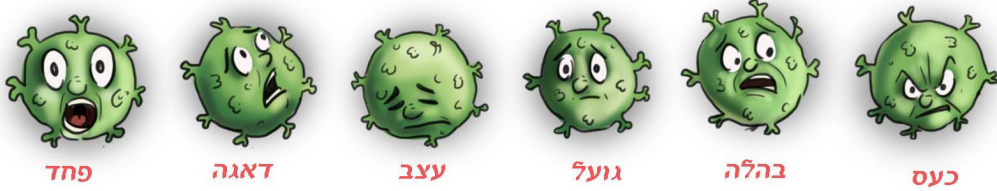


וואו, בטח יצאתי גדול ומפחיד, אז למה שאני ממש
ממש יצור צעיר וכמעט אי אפשר להבחין בי, אך
בגלל כל ההמומה הפכו אותי לחיה גדולה ומפחידה.



כשאני שומע את החדשות או רואה סרטונים אני מרגיש בוסה
ואשמה ובא לי שתמצאו לי כבר תרופה כדי שאחזור להיות שלי שבטח
דואגים לי ולא יודעים בכלל על כל ההמומה.

סמנו אילו רגשות אתם מרגישים כשאתם שומעים את השם שלי:
רגשות:



רגע, שניה גם עשיתי פה כמה דברים טובים, אז תסמנו בבקשה גם את הרגשות הנעימים:



ואוו אני כל כך מוקר ומודאג,
אתי אני אחזור? עוד כמה פעמים
אשתכפל? ומה יהיה איתי בעוד חודש או קצת יותר?



סמנו אלו תחושות אתם מרגישים כשאתם דואגים :

סחרחורת



זיעה

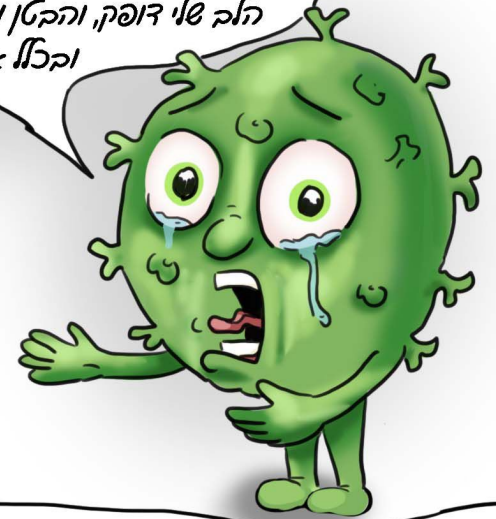
גוש בגרון

כיווץ שרירים

רעד בגוף

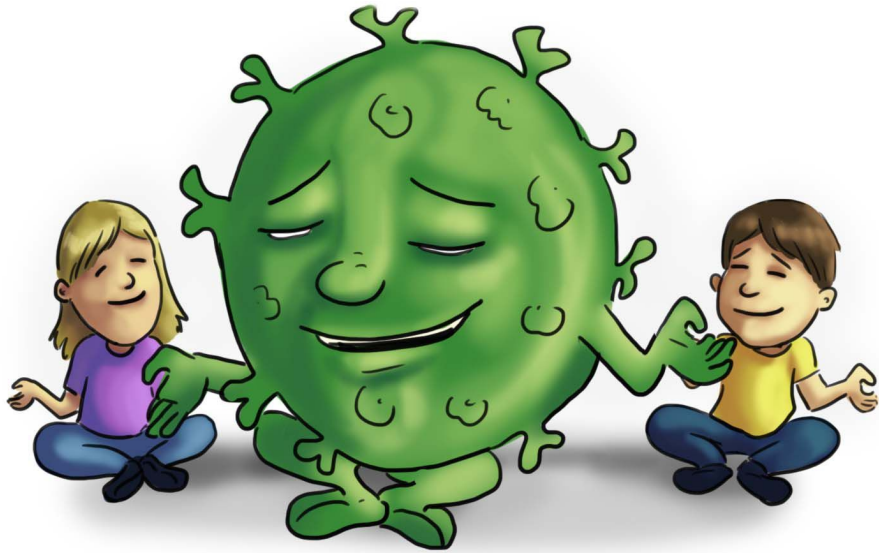


עכשיו כשאני חושב על כל הדברים המדאיגים, אני מרגיש איך
הלב שלי דופק, והבטן ממש מתכווצת והרגליים שלי רועדות,
ובכלל אני לא יודע לרקוד.



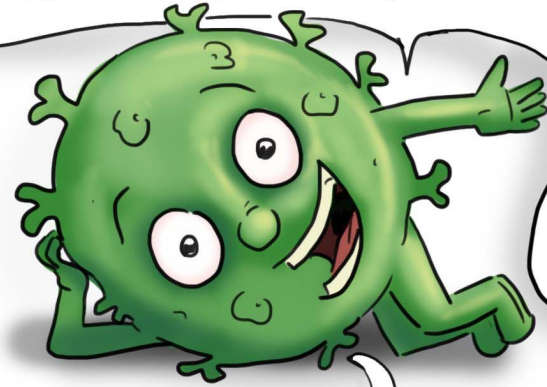
למדתי מאיש חכם,
שכשדואגים הגוף מגיב כאילו יש סכנה, אך זה רק בגלל שהמח לא מבחין בין מציאות
לדמיון וברגע שהוא שומע "קורונה", מי המציאות שם כזה מעצבן? הוא חושב
שאני אריה והוא רוצה לעצור לכם לברוח או להלחם, אז צריכים להגיד לו תודה
ולתת לו ככה פשוט להירגע.





תרגיל שני הוא הכרת תודה- אומרים תודה על משהו טוב רגע לפני שנרדמים או בבוקר כשמתעוררים. תודה על כך שיש לי יכולת להריח, תודה על כך שיש לי חברים.

הגלו שיש לי ניסיון רב, של מספר חודשים, אני רוצה לומר אתכם מספר טכניקות שראיתי שעוזרות לי לידים.



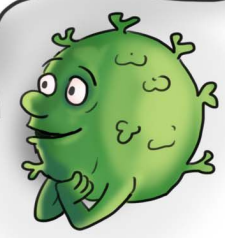
הטכניקה הבאה היא יקלא אישי שלי מסין:

מיינדפולנס

שמעתם על זה? זה נשמע כמו קורונה, שם משונה. אבל במלחמה מהיכן שהגעתי, ילדים ומבוגרים מתרגלים את זה ונהיית די מומחה, פגשתי שם אנשים שנראים חשוכים, שהוכיחו שיש שמתרגל כל יום, הוא יותר קשוב למה שקורה לו בפנים (אחושות הגופניות, המחשבות והרגשות), וגם למה שמתרחש בחוץ. ואז הוא הופך להיות ה"בוס" - כי הוא יכול לבחור כיצד להגיב ומה הכי נכון לעשות.

תרגיל ראשון שלמדתי הוא סריקת גוף:

שמעתי את הבן של Tai-Yang שהוא לא רוצה לעשות את זה. Tai-Yang אמר לו שאם הוא יתרגל כל יום, הוא ישיב לב גם לטוב ולא רק לרע וכך הוא יהיה מאושר יותר, ולכן זה חשוב להתמיד לפחות פעם אחת ביום.

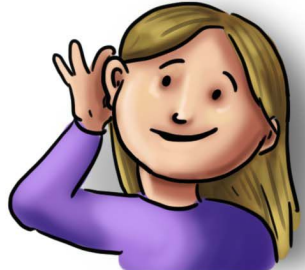


שבו בנוחות, קחו שאיפה מהאף לאט, לאט ונשפו את האויר החוצה, לאט לאט, חזרו על כך 3 פעמים. עכשיו נדמיין שיש לנו פנס שמאיר כל פעם אזור אחר בגוף. נפנה את האור לנשימה ונספור עד 10... עכשיו, נזיז את זרקור האור לתחושה בגוף שבין הישבן לכיסא או לשטיח, ונמקד בתחושה זו כ 20 שניות, רק נשים לב. ועכשיו נעבור לתחושה בכפות הרגליים, נשהה בה 20 שניות... ונעביר את זרקור האור לקצות האצבעות, איזו תחושה אתם חשים? האם אתם חשים בחוסר? קור? אולי עקצוץ? כל מה שמגיע מוזמן להיות ללא ניסיון לשנות. ועכשיו לאט לאט נעביר את הקשב שלנו לתחושה בכתפיים למשך 30 שניות. לאחר מכן נעביר את זרקור האור לפנים, שימו לב לתחושה בעיניים (1..2..3..4..5) בפה (1..2..3..4..5) באף (1..2..3..4..5) ולאט לאט נחזיר את זרקור האור חזרה לנשימה. הנשימה היא העוגן שלנו שתמיד אתנו. קחו שלוש נשימות מרגיעות ופקחו את העיניים.

התרגיל הבא זה ייבוא מאיטליה ולא מסין.
 בבית העשירי שהגעתי אליו ראיתי אותם משחקים בתרגיל נחמד, שימו לב :



מצאו 5 דברים בצבע כחול



הקשיבו ל 4 רעשים שונים



הריחו 3 ריחות שונים



מששו 2 דברים

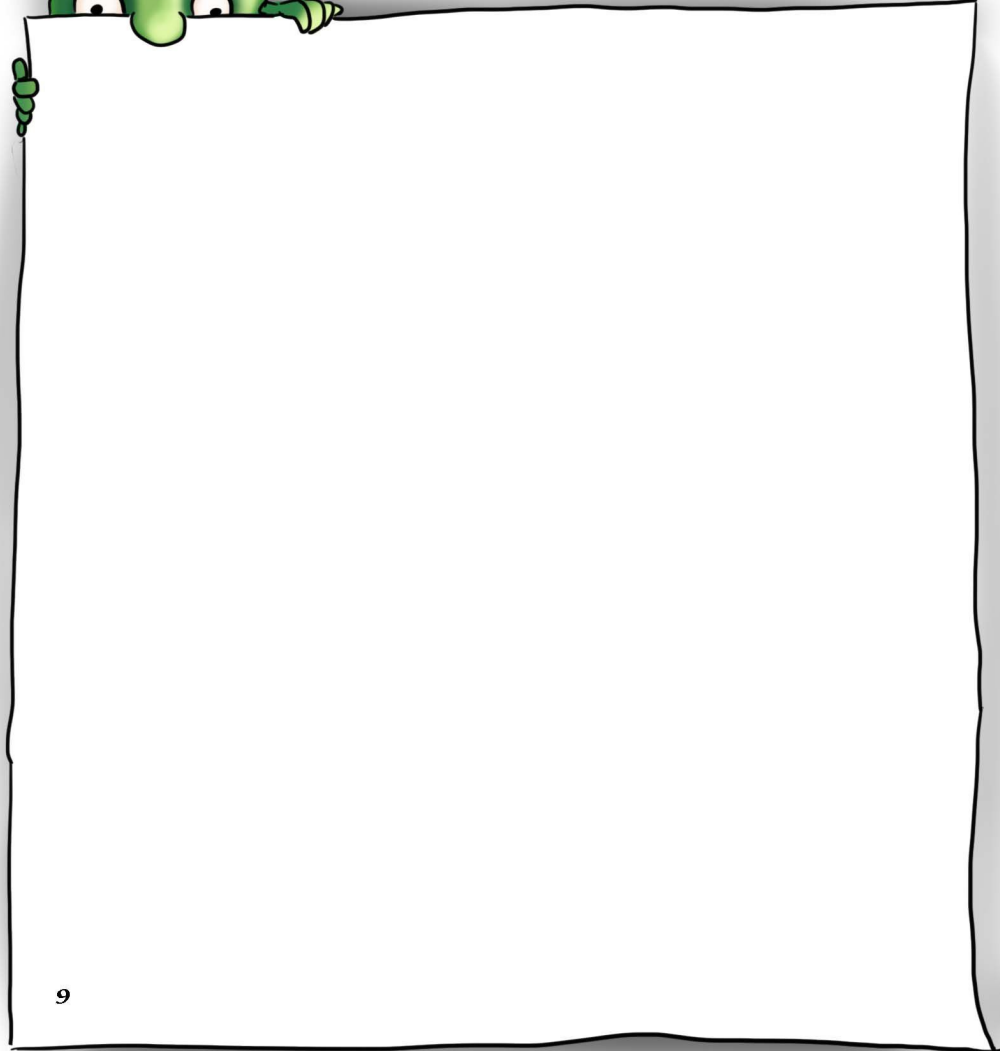
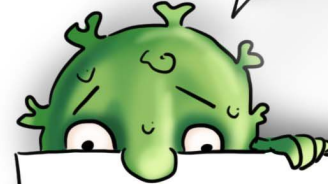


וקחו נשימה אחת מרגיעה.

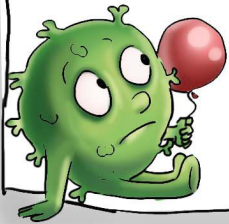


הייתה שם ילדה מעצבת שלא רצתה לתרגל, ואחותה הקטנה הסבירה לה שככה היא תלמד להתמודד במה שהיא רוצה ולא במה שהאח שלה בוחזר בקבילה.

כתבו או ציירו 3 דברים שאתם מכירים עליהם תודה, אבל לא רק היום אלא בכל יום :
 אמרו תודה גם על דברים קטנים, שביום יום אתם לא שמים לב אליהם.



מחשבות מדאיגות שלכם:



מחשבות מרגיעות שלכם:



כשהגעתי לספרד אמדתי תרגיל נחמד שקראו לי שיני מחשבות:
תופסים את המחשבה שמדאיגה ואז במקום לשתי איתה פעולה
אומרים לעצמנו מחשבה מרגיעה:
למשל, אם עוברת לכם בראש מחשבה: "בטוח משהו מהמשפחה שלי ידבק בקורונה"
אתם אומרים לה: "אצלנו שומרים על הכללים ולכן הסיכויים שנדבק מאוד נמוכים".

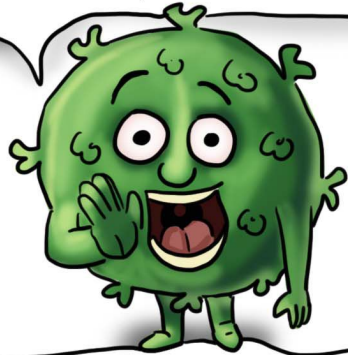
"אצלנו שומרים
על הכללים ולכן
הסיכויים שנדבק
מאוד נמוכים".

"בטוח משהו
מהמשפחה
שלי ידבק
בקורונה"

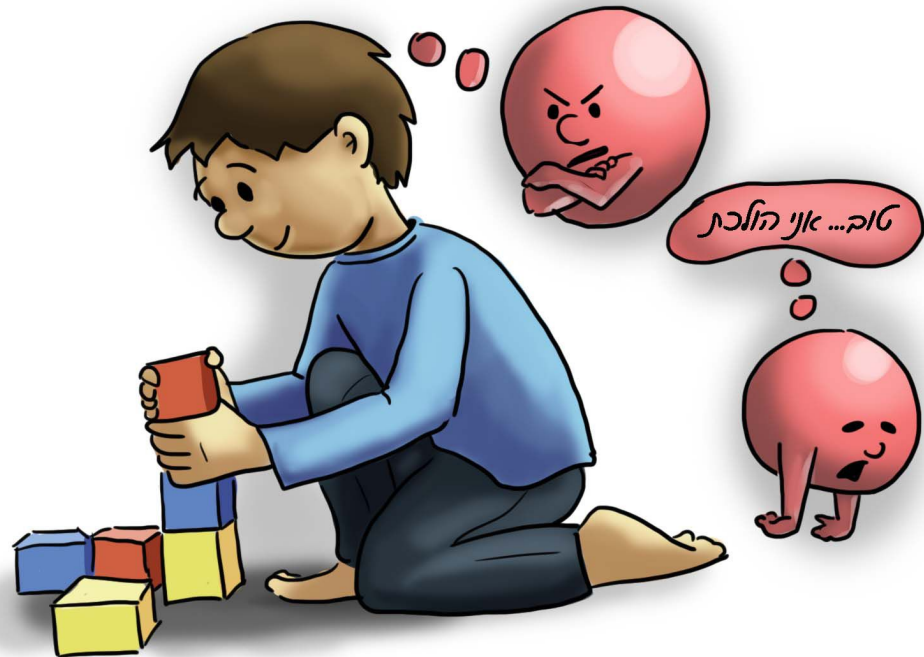
אז בואו נתרגל, רשמו או ציירו את המחשבות המדאיגות שלכם בצבע אדום,
ולמטה רשמו או ציירו מחשבות מרגיעות בצבע כחול.

אל תלכו לאלי אחר, אבל נראה לי שלמדתי עוד טריק: שמעו צבצבת לכם בראש מחשבה מעצבית או מדאיגה, אל תתייחסו אליה. כי היא בדיוק כמו חקר מציקן שהדבר שהוא הכי רוצה זה תשומת לב, כן כמו שאנחנו רוצים לפעמים (תודו שבזכותי קיבלתם יותר).

ברגע שאם מזהים אותה בראשכם, תנו לה ללכת וללכת ותמשיכו לעשות מה שכיף ונעים לכם. כשהמחשבה תראה שאם לא נתנים לה מקום היא תלך לחפש משהו אחר, בתקווה ששם יתייחסו אליה יפה יותר.

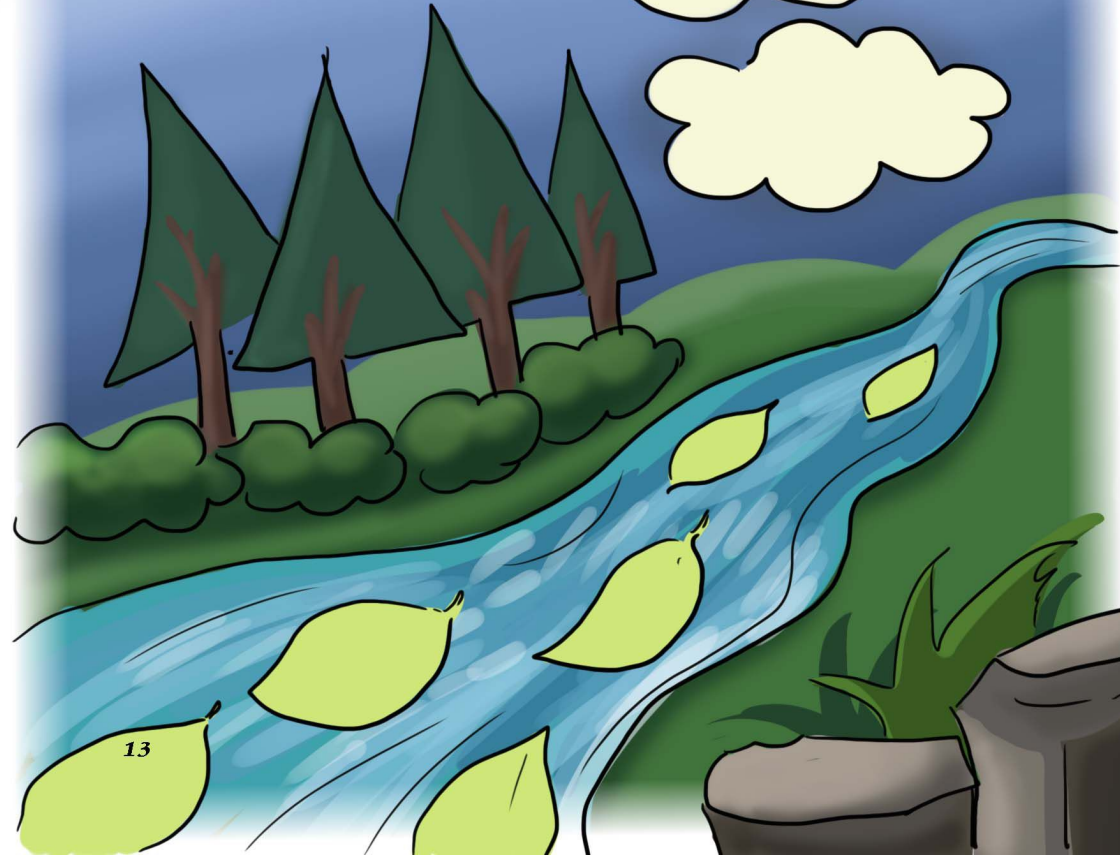


אל מה אתם צריכים לעשות? זה די פשוט וגם קשה כי כשהיא מגיעה, צריכים לזהות אותה ואז... במקום לקשקש איתה תנסו רק לומר לה שלום, תודה, אך אנחנו עסוקים נראה ותמשיכו לשחק, היא מה זה תיעלב "המסכנה", אבל לא נראה, בנינו, מגיע לה.

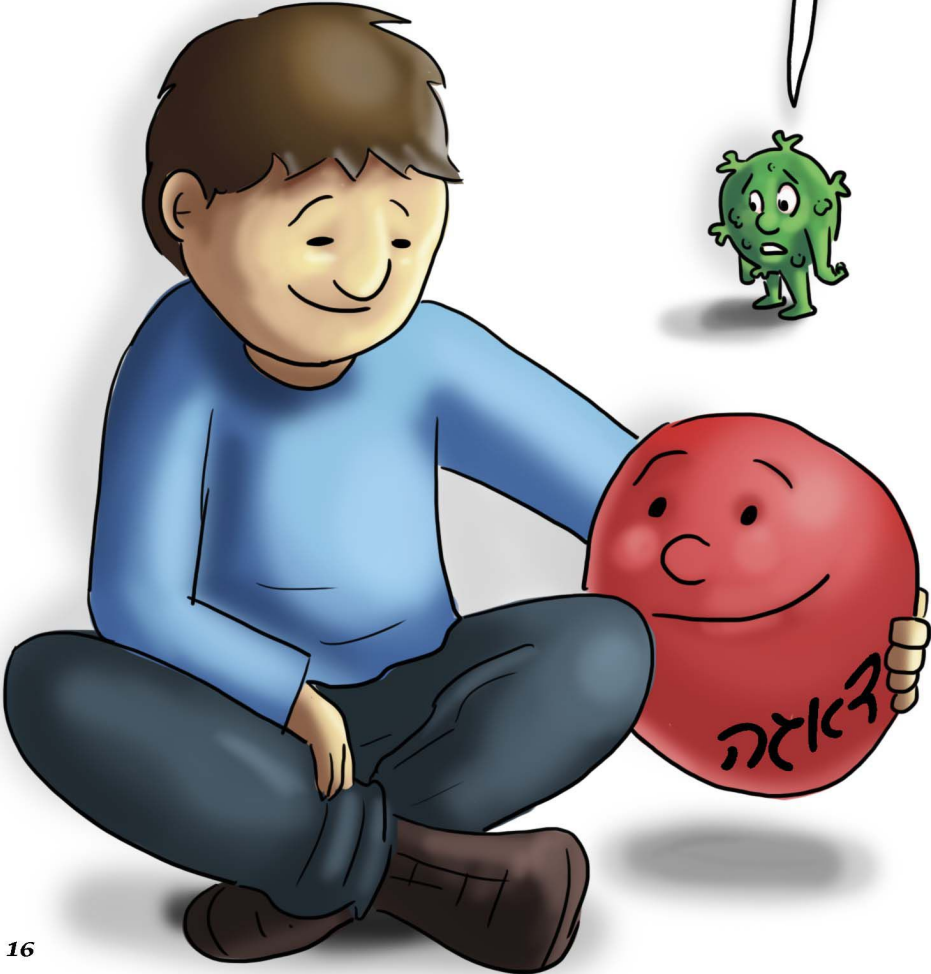


תרגיל נוסף שניתן לעשות זה לתת למחשבה לחלוף כאילו היא על עננים בקצו או על עננים בשמים: מסתכלים על המחשבה איך היא הולכת וחוזרת והולכת לה לאט, לאט מבלי לנסות להזיז אותה, כי היא בקצב שלה תחלוף ותגיע מחשבה נוספת איתה או במקומה.

כתבו או צירו את המחשבות המדאיגות שלכם על העננים:



אופס, שכחתי לספר לכם על הדבר הכי הכי חשוב, שהדאגה היא כמו חברה שבאה ליידיע אתכם על משהו שהשתנה, ואם תקשיבו לה ותתנו לה מקום, אז תוכלו לבדוק אם יש סיבה או שסתם בא לה תצווי והיא רוצה קצת חברה. איך שאני מקנא בה, היא כמו נסיכה, להקשיב לה, לפנות לה מקום והיא כבר תלך אתי שבא לה. וממני בורחים, שאים מסכות ושוטפים ידיים, העיקר שאני לא אתקרב.



תרגיל כמעט אחרון אני חושב, זה התרגיל הזה שלמדתי אצלכם. ביום שני מורה שאני לא זוכר את שמה, לקחה אותי לבית הספר שם היא כנראה מלמדת. היא נכנסה לכיתה ולמדה את הילדים כיצד לעשות נשימות מרגיעות, כך היא אמרה. כל הילדים התיישבו על כריות ותרגלו ביחד נשימות מרגיעות.

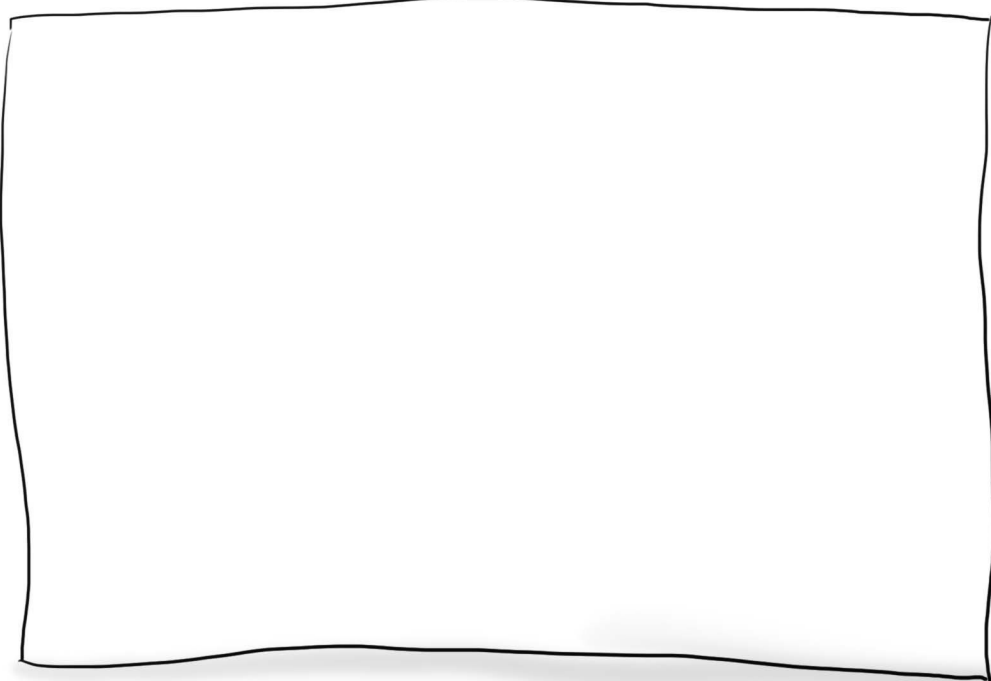
המורה ביקשה שייקחו אויר מהאף לאט (סופרים 1...2...3...), כאילו מריחים פרח ומנפחים את הבטן כמו בלון.



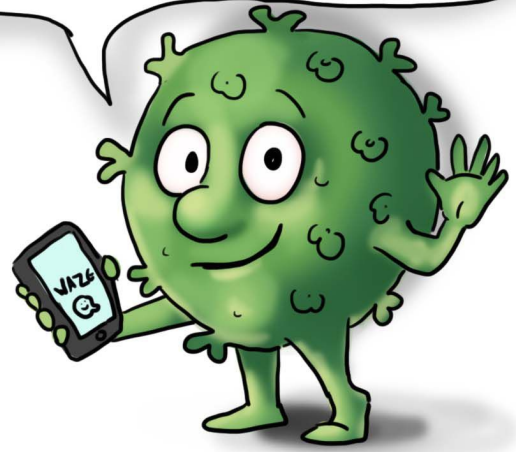
לאט לאט (סופרים 1...2...3...4...), ומוצאים את האויר כאילו מכבים את נרות העוגה של יום ההולדת, אך לא רוצים שכל הנרות יכבו בבת אחת, ואת הבטן שנפוחה כמו בלון מחזירים עם הנשימה למקום.

כשילד שאל למה זה טוב? המורה אמרה שזה כמו ששולחים "וואטס אפ" למוח, שהכל בסדר ואנחנו במצב רגוע ונינוח.

עכשיו שאתם מכירים אותי קצת יותר, אולי תציירו אותנו ביחד שוב?

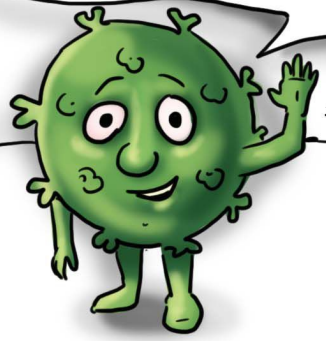


מקווה שבקרוב אני אפעיל את הווידאו אבא הפעם על הכתובת הנכונה, וכולנו ביחד נחזור לשגרה, שלא נראה יותר לעולמים ומחזרו לאהוב מקרוב עם חיבוק דב.



תודה על האירוח וסליחה על הבלאגן.
קורונה

טוב אזרי שאמיתי אתכם את כל השיטות, אולי כדאי שגם אתם תאמרו אותי כמה דברים?



רשמו או ציירו את הטכניקות שעזרות לכם ביום יום:

