

חברת התחזקות

מאת: "דוקטור" התחזקות (בשוטף, אני דוקטור התלהבות™)

אתר: www.hitlahavut.com



ניסיון הדרכה

- 650,000 איש, 7,000 ארגונים, 600 בתי ספר
- ספק מוביל של משרד הבטחון מס' 0011016009, המשטרה, משרד ראש הממשלה, עיריות ומועצות
- משרד החינוך: תוכנית בגפ"ן מס' 5974 (דרך סייפ סקול)
- רקע אישי: בן 55, 4 ילדים, כפר סבא, אבא מיוחד לילד עם אספרגר, בכיר לשעבר ב NOKIA העולמית, כתר פלסטיק ארה"ב ואירופה, ומנהל תחום גבינות בשטראוס

ביסוס מחקרי

מבוסס פסיכולוגיה חיובית (ד"ר טל בן שחר), מתודות חוסן (מרכזי חוסן), CBT (ד"ר נעמי אפל), קשר גוף נפש (ד"ר טלי שפיר), ומחקרי התלהבות עצמאיים שלי ("דוקטור התלהבות") באמצעות מכון גיאוו-קרטוגרפיה ברשות פרופ' אבי דגני וד"ר רינה דגני

לתלמידים/ות של בה"ס יסודי + ההורים שלהם

- **בניית שפת התחזקות**
 - יש פה שפה של התחזקות. כמו מילון של מושגים/מילים, וההסבר שלהם
 - לחפש בכל בית ומשפחה, שפה של התחזקות. המסר: "שתהיה לנו שפה בבית להתחזקות"
- **להתחזקות, כוח, כמו של גיבורי על**
 - תעשה כתף כתף / בוא נעשה ביחד "כתף כתף, לנשום עמוק"
 - לקחת כתפיים אחורה. ביחד או אחת אחרי השנייה. ולנשום עמוק. זה מכניס boost של חמצן. מדליק את הגוף.
 - עמידה איתנה (סופר על)
 - לעמוד ברבור (זקוף). לא לזויתן (כתפיים נפולות) = עמידה זקופה. לעמוד זקוף. עמידת גיבורים. עמידת סופר על. להוסיף לזה פיסוק. רגליים בפיסוק. זה מייצב.
 - להיות פומה / לביאה. חזקים כזה. הולכים בביטחון. רואים לצדדים. כמו בסרטים.
 - ישיבה זקופה

- ישיבת ברבור/פומה. לא לווייתן. ברבור = זקוף. פומה = קדימה. לווייתן = ישיבה נוזלת.

○ **לדבר בראש. להגיד דברים בראש (CBT קלאסי)**

- לדבר בבטן. בדמיון. זה מביא כוח. מה להגיד?
- אני יכול/ה
- שום דבר לא ישבור אותי
- אנחנו ביחד. ביחד ננצח
- זה עובר. זה יעבור.
- חיוך קטן (:)

● **להרגעה (בשיחה על נושא קשה)**

- **לנשום**
 - סוגי נשימות: האאא, פפפ, תסס
 - מסר: לקחת אוויר
- **שים ראש** (לשים ראש על הכתף של אמא אבא אח אחות סבא סבתא)
- **חיבוק "גורו גורו"**: שמים ידיים על הגב, מסובבים ידיים, לוחצים טיפה כדי לקבל כוח, עוצמים עיניים, זזים לצדדים עם קול מרגיע כמו שעושים לתינוק (זה מצחיק ת'ילד)
- **בואו נטעין ת'עצמנו**. אדם זה כמו בטרייה. כמו מטען של טלפון.
- **לבנות משהו**: בוא נעשה משהו ביחד. נצייר. לבנות. לבנות זה כיף (לגו, יצירה, בית, סירה, טכנו) כי זה לאט. מרגיע. ויש יצירה בסוף.
- **לסדר משהו**: מגרה. חדר. מחסן.
- **קחי/אוזניות**. שבי לך בחדר/על הספה. שימי משהו סבבה. רק לנוח שניה.
- **שפת גוף מרגיעה**
 - צוואר מאמי (הטיית צוואר קטנה + הרמת גבות (פליאה) + חיוך קטן)
 - "תביא לי מאמי"
- **יאללה. מרגיעים כפרות. נרגיע. Relax. נושמים.**

● **למאמץ + בעת לחץ / כניסה לממ"ד**

- **להזדקף, לנשום + להגיד בראש: אני יכול/ה!**
- **בואי נעשה הכול ב 1,2,3**. ב 3 שלבים. 1. עושים ... 2. עושים ... 3. עושים ...
- **מסר מההורים: אתה יכול/ה. זה קצת קשה, אבל את/ה יכול/ה.**
- **תעשי "עוד טיפה. עוד קצת". עוד מאמץ קטן.** (לחישול, עמידות. כשצריך)
- **ביחד ננצח. יד ביד. קדימה.**

● **מותר לפרוק קושי**

- מותר להרגיש "אני מרגיש פח. חרא. כועס. שונא ת'עולם". מותר! להגיד את זה
- לבכות זה גאוה

● **הרבה כל הכבוד**

- **יא מלך. מלכה. יא מהממת.** מי שועל שמשון מי? מי קשת בענן? בחיוך
- **תביאי/י כיף! חזק! כל הכבוד יא תותח.**

לתלמידים/ות של חטיבה ותיכון + ההורים שלהם

1. לחפש את השיטה שלך

- כל אחד מוצא לעצמו את השיטה שלו להתחזק
- זה לא בהכרח נכון מה שיש פה. או נכון חלקית. את/ה קובעים לעצמכם

2. לשמור על סדר יום קבוע

- לקום בבוקר בשעה קבועה
- להתקלח כל בוקר על הבוקר מקלחת רגילה = מרענן מכניס כוח. במידה ואפשר, אז כמה שניות אחרונות במים קרים

3. להזדקף ולנשום

- להזדקף 100 פעם ביום או כל רבע שעה – גם בישיבה גם בעמידה. בלי משענת לשבת מדי פעם
- לנשום עמוק – הכנסת אף הוצאת פה = כתף כתף

4. לתפוס ראש של חזקה

- ראש של פומה / לביאה – תהיה פומה. תהיי לביאה.
- של מעודד את הסביבה שלי
- של נופל וקם
- קוראים לזה גם חישול / חוסן / התאוששות / כוח סבל

5. ביגוד מחזק

- ביגוד נורמלי בבית כמו שהולכים לבה"ס / לעבודה. לא מוזנח
- נעלים נוחות / שאוחזות ברגלים ונותנות כוח ומרגישות חזק

6. לדבר בראש (CBT) + להזדקף ולנשום

- מה להגיד בראש? איזה מחשבות להכניס?
 - אני יכול/ה, זה קשה, אבל אני יכול
 - מותר לי להתפרק
 - שום דבר לא ישבור אותי
 - עוד X ימים זה יעבור
 - מודה אני שאני פה ועם האנשים סביבי
 - אנלא לבד – יש לי משפחה, חברים, מישהו בכיתה, אחים, דודים, סבא סבתא
 - להתאושש אחרי שאני מתפרק/נופל ברוח
 - לעודד אחרים – יעודד אותי
 - להיות cool כשאני יכולה. קור רוח. לנשום.

7. להעסיק ת'עצמי - פעולות "תפעול" - ללא מחשבה רבה

- לראות משהו – בטלפון
- משחק במחשב
- לאפות / לבשל – זה מעביר זמן

- להצטייד להמשך – לעשות רשימה של מה צריך, ולסמן V. לעזור בזה.
- לסדר חדרים – זה מוריד מחשבות. לקפל כביסה.
- ללמוד משהו שעוד לא מצאתי זמן לזה – השקעות, ניהול כסף, ...

8. בשבירה שלך, שלי

אני מחפש/ת לעצמי נוהל, צ'קליסט, רשימה - להתמודדות ברגעים של נפילת מצב רוח, ובעסה, דיכאון, או חרדות

- מרשה לעצמי ליפול
- מרשה לעצמי לבכות / לפחד / להתייאש
- לאט לאט מתרומם מזה
- מתקלח – מחליף בגדים – סוגר טלוויזיה
- מדבר עם חברים

9. עונה למוח שלי (CBT) – לא להיות שפוט של המחשבות שלך

המוח אומר לי	אני עונה לו
מה יהיה?	יהיה בסדר! שבוע. שבועיים. חודש. ננצח
מה זה הזוועות האלה?	זה זוועות. אבל אני פה. עם המשפחה. ולהתרכז בזה כרגע. וזה לא נעים. לנשום. לנשום. וזה יעבור לאט לאט. ונתגבר.
מה לעשות בינתיים?	לעודד אחרים

10. בשבירה של ההורים / אחים

- לא להיבהל – זה טבעי
- זה יעבור עוד כמה דקות / שעה – יתאזן לפחות
- אבא אמא בוכים או אחים בוכים – זו דרך טבעית להראות כאב
- זה לא אומר שהמצב לא יסתדר. זה אומר שכואב להם. וזה בסדר

11. במצב של מתח/מריבה - בין ההורים

- לא להיבהל. כולם לחוצים. לכולם עכשיו פתיל קצר. לנשום. זה יעבור השיא הזה.
- גם ריבים, בסוף עוברים. עושים שולם. לא להיבהל. לקחת הצידה/קצת זמן בצד, ולנשום. לתת לזה לעבור.
- אפשר להביא חיבוק למי שצריך. זה תמיד עוזר. לחייך את האווירה לרגע. לעשות קפה למי שצריך.

12. אימון בהגנה רגשית על עצמך

- יש יכולת במוח ובמחשבות, להתאמן על הגנה רגשית / הפרדה רגשית מאירוע
- מדמיינים שאנו מחשב
- מדמיינים שאנו רובוט – תפעולי. 0 רגשות. אוסף מידע – מנתח – פועל. ככנ גם בני גוף האדם והמוח.
- מתאמנים בזה. מתחילים, אז לא כל כף טובים בזה. ממשיכים – נהיים טובים בזה.

13. להראות בגרות / מנהיגות

- נמדדים על בגרות בתקופה כזו
- לא כל הזמן צחוקים / שטויות / דאחקות / ילדותיות
- מדי פעם רצינות. הובלה. מנהיגות. להראות בגרות בתקופה כזו

14. המעודד מתעודד

- הדרך הכי טובה להתעודד זה להרים אחרים – משפחה, חברים, סבא סבתא
- מנסה כל יום להרים כמה שיותר אנשים סביבי – **ממש סופר הצלחות: 1,2,3,4, ...**
- **נקודות עידוד**
- **מתאמץ בשביל אחרים. גם כשהם פסימיים / מיואשים**
- **דברים שכדאי להגיד:**
 - **לנשום ... זה יעבור ... זה בסדר ליפול ברוח ... אבל להתאושש**
 - **אנחנו ביחד. את/ה לא לבד**
 - **לנסות להזדקף. לנשום. להגיד בראש משפטים מחזקים**
 - **אנחנו כאן. מוגנים.**
- **משימות עידוד**
 - לשלוח תמונה של חיבוק
 - שיחת וידיאו / וואטס אפ וידיאו
- **לתת לידיים לדבר. להביע. לזוז עם הדיבור. זה מעיר.**
- **לעודד אנשים בבניין שלך, בשכונה, בבילוי, בקבוצת ספורט שלך, בקבוצת גיימינג שלך. אולי להביא עוגה. אוכל. שייק. עוגיות.**

15. תזונה

- מופחתת פחממות פחממות = סוכרים = עליות וירידות מצב רוח

16. ספורט

- בבית = פלאנק, ריצה במקום, סקוויטים, הרמת משוקלת (סיר עם משהו / מים)

17. לינקים להתחזקות ואופטימיות

סרטון של חייל חמוד ונחוש, שמסביר שיהיה טוב

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02xZUejyBYmSKXyUiWAXVD2AwYr2ftwUZUvtWSHKvPAUMJ6jcSmoYAG3YcQzJ1KmSgl&id=100001667927233&mibextid=Nif5oz