

נספח לפרוטוקול: ציוד מומלץ ודגשים לרגישות תחושתית

מסמך זה משלים את פרוטוקול ההרגעה ומתמקד בהכנה פיזית ובמענה לצרכים מיוחדים.

1. ערכת "ממ"ד רגוע" – ציוד מומלץ להכנה מראש

מומלץ לרכז את הציוד בתיק ייעודי שנמצא תמיד בתוך המרחב המוגן:

ציוד בסיסי ונוחות:

- **מים וחטיפים** : בקבוקי מים אישיים וחטיפים יבשים (אנרגיה, קרקרים) - פעולת הלעיסה עצמה עוזרת להפחית מתח.
- **תאורת חירום וסוללה גיבוי** : למקרה של הפסקת חשמל, שעלולה להגביר חרדה אצל ילדים.
- **ריח מוכר** : כרית או שמיכה עם ריח של הבית המעניקה תחושת ביטחון.

ערכת הפעלה להסחת דעת:

- **בועות סבון** : כלי מנצח לעידוד נשימות עמוקות ואיטיות (מבלי לקרוא לזה "תרגיל נשימה").
- **פלסטלינה/כדור לחץ** : עוזרים בפריקת מתח דרך כפות הידיים.
- **ערכת יצירה** : דפים, טושים ומדבקות.
- **אוזניות** : להאזנה למוזיקה או פודקאסטים שימסכו את רעשי החוץ.

2. דגשים לילדים עם רגישות תחושתית

עבור ילדים עם ויסות חושי מאתגר (רגישות לרעש, מגע או צפיפות), האזעקה והשהייה בממ"ד הן חוויות עוצמתיות מאוד.

התמודדות עם רעש (שמיעה):

- **אטמי אוזניים או אוזניות חוסמות רעש** : להחזיק בזמינות מיידית. אם אין, ניתן להשתמש ב"אוזניות טלפון" פשוטות עם מוזיקה מוכרת.
- **הכנה מראש לרעש** : הסבירו שהרעש הוא "סימן שהמערכת עובדת". ניתן להשתמש במושג "רעש שומר".

התמודדות עם מגע וצפיפות:

- **הגדרת טריטוריה** : במרחב צפוף, הגדירו לילד שטח אישי (למשל על ידי כרית או שטיחון קטן) כדי להפחית חרדה ממגע מקרי.
- **אביזרים כבדים** : שמיכה כבדה" או הנחת כרית על הברכיים יכולה לספק קלט תחושי מרגיע (Proprioceptive) שעוזר בוויסות.

ויסות דרך תנועה (בתוך המרחב המוגן):

- **לחיצות עמוקות** :תנו לילד לחיצות חזקות ואיטיות על הזרועות או הכתפיים (באישורו).

- **"תנוחת צב"** :התכרבלות בתוך עצמם כדי לצמצם את הגירויים מהסביבה.

3. צ'ק-ליסט להתנהגות בזמן אמת (לפי סדר עדיפויות)

1. **ביטחון פיזי** : הגעה למרחב המוגן לפי הנחיות פיקוד העורף.
2. **צמצום גירויים** : כיבוי טלוויזיה עם חדשות רועשות, עמעום אורות אם זה עוזר.
3. **מתן פריט הרגעה** : בובה, שמיכה, או חפץ מעבר.
4. **פעילות מוטורית קטנה** :ציור, קיפול נייר, או משחק קלפים.
5. **תיווך וחיזוק** :אנחנו פה, אנחנו מוגנים, עוד כמה דקות נצא."

דגש להורים : בסיום האירוע, כשאפשר לצאת מהמרחב המוגן, בצעו "שחרור אנרגיה" : קפצו יחד, נערו את הידיים והרגליים, או רקדו לצלילי שיר שמח. זה עוזר לגוף לפרוק את האדרנלין שהצטבר.

שלכם אפרת נל

מנהלת בית הספר להורים ומשפחה בעיריית יקנעם
מנחת הורים מוסמכת

פרוטוקול להורים: התמודדות עם חרדה מאובחנת במצבי חירום

מדריך תפעולי לזמן אזעקה ובין אזעקות

מבוא

עבור ילד המאובחן עם הפרעת חרדה, מערכת ה"אזעקה" המוחית רגישה ממילא. במצב של אזעקה אמיתית, התגובה עלולה להיות קיצונית (קפיאה, סערת רגשות או ניתוק). פרוטוקול זה נועד לספק להורה "רשימת תיוג" לניהול האירוע תוך שמירה על רציפות תפקודית.

א. בזמן האזעקה: מודל מעש"ה (עזרה ראשונה נפשית)

המטרה ברגעים אלו היא להעביר את הילד ממצב של חוסר אונים למצב של פעולה.

1. מחויבות ונוכחות

- **מה עושים** : הצהירו על מחויבותכם. אל תשאלו "מה קרה?", אלא קבעו עובדה.
- **מה אומרים** : אני איתך, אנחנו עוברים לממ"ד עכשיו. אני לא עוזב/ת אותך.
- **דגש** : שמרו על קשר עין וטון דיבור סמכותי אך רגוע.

1. עידוד לפעולות יעילות

- **מה עושים** : תנו הנחיות פשוטות הדורשות פעולה פיזית. חרדה משתקת, פעולה משחררת.
- **מה אומרים** : תחזיק את הבקבוק", "תספור כמה צעדים יש עד לדלת", "תעזור לי לסגור את החלון."
- **מה לא לעשות** : אל תגידו "תרגע" או "הכל בסדר" (זה מבטל את החוויה של הילד).

2. שימוש בשאלות מחשבתיות

- **מה עושים** : הפעילו את החלק הקוגניטיבי במוח (הקורטקס) כדי "לכבות" את מרכז הרגש (האמיגדלה).
- **מה אומרים** : כמה אנשים יש איתנו בחדר?", "בוא נספור 10 שניות מאז שנשמע הבום", "איזה צבע החולצה שאתה לובש?"

3. הבניית רצף האירועים

- **מה אומרים** : הסבירו מה קורה עכשיו ומה יקרה עוד רגע.
- **נוסח מומלץ** : היתה אזעקה, נכנסנו לממ"ד, נחכה כאן 10 דקות ואז נצא לאכול ארוחת ערב."

ב. שהייה במרחב המוגן (10 הדקות הקריטיות)

- **ויסות חושי** : ילדים חרדתיים רגישים לרעש. השתמשו באוזניות חוסמות רעש או השמיעו מוזיקה מוכרת.

- **טכניקת "לחיצת קיר":** אם הילד בסערה, בקשו ממנו לדחוף את הקיר בכל הכוח. זה משחרר מתח שרירי שנאגר בחרדה.
- **נשימות מווסתות:** נשימת "נר ופרח" – מריחים פרח (שאיפה עמוקה מהאף) ומכבים נר (נשיפה ארוכה מהפה).

ג. בין האזעקות: תחזוקת החוסן

העבודה העיקרית עם ילד מאובחן נעשית בזמן רגיעה.

1. הבניית סדר יום (Routine)

חרדה ניזונה מחוסר ודאות. צרו לוח זמנים ויזואלי התלוי על המקרר: שעת קימה, לימודים/פעילות, זמן מסך, ארוחות.

2. חשיפה למידע מבוקר

- **הגבלת חדשות:** ילד חרדתי לא צריך לצפות בחדשות. התיווך צריך להיעשות רק דרככם, במינון נמוך וממוקד.
- **הסברים רציונליים:** הסבירו על כיפת ברזל ועל חוזק הממ"ד כעובדות טכנולוגיות מרגיעות.

3. "זמן דאגה" יזום

קבעו 10-15 דקות ביום בהן מותר לדבר על כל הפחדים. מחוץ לזמן הזה, אם עולה דאגה, אומרים: "נשמור את זה לזמן הדאגה שלנו ב-17:00". זה מלמד את הילד שיש לו שליטה על המחשבות.

ד. דגשים מיוחדים לילדים בטיפול פסיכיאטרי

1. **התמדה בתרופות:** אין להפסיק או לשנות מינון של תרופות נוגדות חרדה (SSRIs) וכד' ללא התייעצות עם הפסיכיאטר המטפל, גם אם נראה שיפור או החמרה.

2. סימני אזהרה המחייבים קשר עם הפסיכיאטר:

- נסיגה תפקודית משמעותית (חוסר יכולת לאכול, להתרחץ או לקום מהמיטה).
- התגברות משמעותית של טקסים (OCD).
- דיבור על ייאוש קיצוני או חוסר טעם.
- שינוי קיצוני בדפוסי השינה מעבר ליום-יומיים.

משפט מפתח להורה:

"התפקיד שלי הוא להיות המבוגר האחראי. אני המגן של הילד שלי. החרדה שלו היא לא הילד, היא רק רעש רקע שאנחנו לומדים להחליש יחד."

הבהרה חשובה :

המידע המופיע בפרוטוקול זה הינו בגדר המלצה בלבד ואיננו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי, רפואי או פסיכיאטרי. בכל מקרה של אירוע חריג, החמרה במצב או ספק, יש לפנות ולהיוועץ עם הרופא המטפל או גורם מקצועי מוסמך. הכותבת הינה מנחת הורים ואיננה מוסמכת לטיפול קליני בחרדה.

שלכם אפרת נל

מנהלת בית הספר להורים ומשפחה בעיריית יקנעם
מנחת הורים מוסמכת

פרוטוקול "מגדלור": התמודדות עם מתבגרים בחירום

מדריך להורים למתבגרים (גילאי 12-18)

גיל ההתבגרות מאופיין בצורך בשליטה ובעצמאות. מצבי חירום נוטלים את השליטה הזו, מה שעלול להוביל לביטויי חרדה שונים מאלו של ילדים צעירים.

1. איך הם מבטאים חרדה? (זיהוי)

מתבגרים לעיתים רבות "מחביאים" חרדה מאחורי:

- **ציניות או אדישות**: "הכל טוב", "לא אכפת לי", "מה אתם לחוצים?".
- **הסתגרות**: שהייה ממושכת בחדר עם דלת סגורה.
- **כעס ותוקפנות**: ויכוחים על הנחיות בטיחות (מסרבים להיכנס לממ"ד).
- **עיסוק אובססיבי במסכים**: צפייה בלופ בסרטונים קשים.

2. עקרונות התקשורת: מה לומר ואיך?

- **שיח בגובה העיניים**: אל תטיפו. שתפו ברגשות שלכם קודם: "גם לי הרעש הזה עושה דפיקות לב חזקות, זה באמת מלחיץ". זה נותן להם לגיטימציה להרגיש.
- **תיקוף ללא שיפוטיות**: אם הם מגיבים בציניות, אל תתרגזו. אמרו: "אני מבין שקשה לך עם כל הדרמה הזו מסביב, אבל חשוב לי שתהיה בטוח".
- **שאלת שאלות פתוחות**: במקום "אתה מפחד?", שאלו: "מה שמעת היום בטיקטוק על המצב? מה דעתך על זה?".

3. התנהלות מומלצת: מתן שליטה ואחריות

- **תפקיד משמעותי**: תנו להם אחריות אמיתית (אחראי על עדכוני פיקוד העורף בבית, אחראי על הפעלת האחים הקטנים בממ"ד). אחריות מפחיתה חרדה.
- **דיאטת מסכים**: עודדו אותם (בלי לכפות) לסנן ערוצי טלגרם המפיצים סרטונים קשים. הסבירו שזה "זיהום רגשי" שפוגע ביכולת שלהם להישאר חזקים.
- **גמישות מול שגרה**: מותר לישון מאוחר יותר או להיות יותר בטלפון, אבל שמרו על עוגן אחד של ארוחה משותפת ביום.

4. טכניקות הרגעה "בוגרות"

- **הסחת דעת קוגניטיבית**: משחקי אסטרטגיה, פאזלים מורכבים, או צפייה בסדרה מוכרת ("מנחמת").
- **פורקן פיזי**: אימון כושר קצר בתוך הבית, "פלאנק" או שכיבות סמיכה – שחרור אדרנלין בצורה מבוקרת.

- **נשימות מרובעות** : טכניקה שמשמשת יחידות עילית בצבא (4 שניות שאיפה, 4 החזקה, 4 נשיפה).

5. נורות אדומות (מתי לפנות לעזרה?)

- ניתוק מוחלט מהחברים (אפילו בווטסאפ).
 - שינוי קיצוני בתיאבון (חוסר תיאבון מוחלט או אכילה רגשית קיצונית).
 - ביטויים של ייאוש ("אין טעם לכלום").
 - הפרעות שינה חמורות שנמשכות לאורך זמן.
- הבהרה חשובה** : המידע המופיע בפרוטוקול זה הינו בגדר המלצה בלבד ואיננו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי, רפואי או פסיכיאטרי. בכל מקרה של אירוע חריג, החמרה במצב או ספק, יש לפנות ולהיוועץ עם הרופא המטפל או גורם מקצועי מוסמך. הכותבת הינה מנחת הורים ואיננה מוסמכת לטיפול קליני בחרדה.

שלכם אפרת נל

מנהלת בית הספר להורים ומשפחה בעיריית יקנעם
מנחת הורים מוסמכת

מבצע " מגן יהודה "

פרוטוקול "עוגן בלב הסערה" – מדריך להורים

התמודדות עם אזעקות ומצבי לחץ: מגיל 2 עד 12

במצבי חירום, הילדים נושאים את עיניהם אלינו, המבוגרים, כדי להבין אם המצב בשליטה. הפרוטוקול הבא נועד לספק לכם כלים פרקטיים, משפטים מרגיעים ודרכי פעולה מותאמות גיל.

1. הורה רגוע = ילד רגוע (הנחיות להורה)

לפני שפונים לילד, עליכם לוודא שאתם ב"מרכז" שלכם.

- נשימת "ריבוע": "שאפו אוויר ל-4 שניות, החזיקו ל-4, נשפו ל-4, וחכו 4 שניות לפני השאיפה הבאה.
- עגינה במציאות: אמרו לעצמכם בלב: "זה רעש של אזעקה, האזעקה שומרת עלינו. אני יודע מה לעשות. אנחנו בטוחים במרחב המוגן."
- שפת גוף: הנמיכו את טון הדיבור, דברו לאט, והשתדלו לשמור על פנים נינוחות ככל האפשר.

2. חלוקה לפי גילאים: דרכי פעולה ומשפטים

גילאי 2-5: תיווך דרך משחק וביטחון פיזי

בגיל זה הילדים זקוקים בעיקר למגע ולוויסות רגשי דרך המבוגר.

- הסבר: "יש עכשיו רעש חזק של 'צופר' שקורא לנו לבוא למחבוא של הגיבורים."
- משפטים מומלצים:

○ "אמא/אבא פה איתך, אנחנו מוגנים בחדר."

○ "בוא נראה מי מגיע לממ"ד הכי מהר כמו ארנבת."

- פעולה: חיבוק "דוב" (חזק ומכיל), נדנוד קל של הגוף.

גילאי 6-9: מתן תפקידים ושליטה

בגיל זה הילדים מבינים יותר את הסכנה וזקוקים לתחושת מסוגלות.

- הסבר: "האזעקה היא כמו 'שעון מעורר' שאומר לנו להיכנס למרחב המוגן כדי שהטילים לא יפתיעו אותנו. כיפת ברזל שומרת עלינו."

- משפטים מומלצים:

○ "אתה העוזר שלי היום, התפקיד שלך הוא לבדוק שכולם בתוך החדר."

○ "זה טבעי לפחד, הפחד עוזר לנו להיות זהירים."

- פעולה: חלוקת תפקידים (אחראי מים, אחראי בחירת משחק, אחראי סגירת דלת).

גילאי 10-12: מידע ושיתוף פעולה

בגיל זה הילדים חשופים למידע (לעיתים שגוי) וזקוקים לשיחה בגובה העיניים.

- הסבר : דיון על מערכות ההגנה, סטטיסטיקה מרגיעה (בממ"ד בטוח מאוד) ומתן מקום לביטוי רגשי.

- משפטים מומלצים:

○ "מה שמעת בחדשות? בוא נעשה סדר בדברים."

○ "אני גאה בדרך שבה פעלת כשנשמעה האזעקה."

- פעולה : עידוד הילד להוביל פעילות עבור האחים הקטנים או בחירת פלייליסט מרגיע.

3. הפעלות מומלצות להרגעה בתוך המרחב המוגן

מתאים לגיל	תיאור	סוג הפעילות
2-6	נשיפה איטית כדי "להוציא בועה דמינונית."	נשימות בועות סבון
6-12	למצוא: 5 דברים שרואים, 4 שומעים, 3 מרגישים במגע, 2 מריחים, 1 שטועמים.	משחק "5-4-3-2-1"
כל הגילאים	לעמוד מול הקיר ולנסות "להזיז" אותו בכל הכוח במשך 10 שניות ואז להרפות.	לחיצת קיר
7-12	שרשרת מילים (כל אחד אומר מילה שמתחילה באות האחרונה של הקודמת).	משחקי מילים/אסוציאציות
2-7	"מי מוצא ראשון משהו בצבע כחול"?	חיפוש מטמון בממ"ד

4. סיכום התנהגות מומלצת (עשה ואל תעשה)

- עשה : שמרו על שגרה בתוך המרחב המוגן (אכילה, משחק, שיחה).
- עשה : תנו לגיטימציה לכל רגש (בכי, פחד, כעס).
- אל תעשה : אל תחשפו את הילדים לסרטוני טלגרם או חדשות ללא הפסקה בתוך המרחב.
- אל תעשה : אל תבטלו את הרגש ("אין מה לפחד"), אלא תנו לו שם ("אני רואה שאתה מבוהל, זה באמת רעש חזק").

זכרו: אתם העוגן של הילדים שלכם. עצם הנוכחות הקשובה והרגועה שלכם היא הכלי הטיפולי החזק ביותר.

שלכם אפרת נל

מנהלת בית הספר להורים ומשפחה בעיריית יקנעם
מנחת הורים מוסמכת