

עבודה גופנית-תנועתית עם ילדים במצבי לחץ וחרדה

עלון קשב ADHD

שלום רב,

לתנועה גופנית יש איכות מדבקת כמו חיך, טוען גבו וייס, פסיכותרפיסט מוסמך ומתרגל קראטה. כאדם המודע לתחומי הגוף והנפש כאחת, הוא מציע להתמודד עם מצבי לחץ וחרדה באמצעות נשימה, משחקי תנועה, התמקדות בהווה וחשיבה חיובית. כמה קל ונעים ליישם...

עבודה גופנית-תנועתית עם ילדים

הנמצאים במצבי לחץ וחרדה

גבו וייס

בעת לחץ מתמשך וחרדה, אנו נוטים להגיב דרך מערכות הגוף, החשיבה והרגשות, שלוש מערכות המשפיעות זו על זו באופן משולב. לתנועה יש איכות מדבקת, כמו למשל, שנחייך מכך שנראה אחר מחייך מולנו גם ללא כל אירוע מצחיק או מהנה. כאשר מדובר בילדים, הרי שתגובתם הגופנית הנה אותנטית, ישירה וטבעית ביותר. מתוך נסיוני כפסיכותרפיסט העוסק באמנויות לחימה, אני מציע להתחיל את הסיוע לילדים הנמצאים בחרדה ובמתח על ידי הקדשת תשומת לב לתגובתו הגופנית של הילד.

א. נשימה

הנשימה היא המרכיב החשוב ביותר. כשאנו נושמים לא טוב - נשימות קצרות, מהירות, שטחיות, חנוקות - ייתכן שזה מעיד על מתח רגשי. בו בזמן, הגוף משדר למוח כי קיימת סכנת חיים ממשית - חוסר בחמצן. כך שהמוח מגיב בתגובת חרדה לשינוי בנשימה.

שימו לב לנשימה של הילד וסייעו לו לשנות אותה. בתחילה, סדרו את הנשימה שלכם עצמכם, וודאו כי היא שקטה, איטית, עמוקה ומגיעה לבטן. שינוי הנשימה שלכם "ידביק" את צורת הנשימה של הילד. כעת נוכל לסייע לילד לנשום רגוע יותר בדרכים נעימות ומשעשעות:

1. הנחת ידיים על הבטן וניפוח בלון דמיוני באזור הבטן התחתונה,
2. תחרות הוצאת הצליל הארוך ביותר - ריקון מלא יחייב אותו לקחת נשימה ארוכה אחר כך.
3. נדליק נרות וננשוף על הלהבה כך שהיא תזוז ותרקוד אך לא תיכבה
4. ננפח בועות סבון ונשחק בהן.

FFF -הילחם, ברח, קפא

בחלק הבא אתייחס למצבים המהווים תגובות טבעיות לשעת חירום: 'הילחם', 'ברח', 'קפא', ועל הדרך להתמודד איתן.

Freeze -ממצב קפאון לפעילות

בתגובה 'קפאון', הילד מפסיק להיות פעיל. הוא איננו יוצא מהבית, לא משחק, דבוק לטלוויזיה ולחדשות - מה

שגורם לעוד הצפה וחרדה. גופו רפוי מאד ו"בצקי" או מאד מכווץ ומתוח. הטיפול במצב זה הוא לגרום לילד לנוע ולצאת ממצב הקיפאון. כל תנועה שהילד אוהב ותגרום לו לזוז, להזיע ולצחוק, היא מבורכת. אפשר לשבת בכורסא ולהתחיל מלחמת כריות. כעוסק באמנויות לחימה אני מאד אוהב לשחק עם מטופליי בקרב אגרוף עם כפפות רכות, קרב חרבות מצופות בספוג מיוחד וכדומה. מעבר לאפקט של התזוזה והיציאה מהקיפאון, ילדים ובני נוער עם הפרעות ויסות או היפראקטיביות ואימפולסיביות, חשים שהם במגרש שלהם, שאני מבין ואמפתי, כי אני נלחם איתם במרחב של התנועה העוצמתית, המרגשת והמעט מסוכנת, לה הם זקוקים. העיקרון המרכזי בהתערבות זו הוא לנוע ולהשתדל לשלב הומור, שעשוע ומתח בריא של משחק שיפרקו את המתח המקפיא שהיה אצור בילד. חשוב לציין שעלייך, המבוגר, לערוך בדיקה קטנה ולראות מה שלום הילד שבך, הילד שנהנה לשחק, להשתטות, לצחוק ולהשתולל בגופו.

Flight -ממצב בריחה לשליטה במחשבות

החלק הבא קשור למיינד, למוח, למה שאנו מכניסים לתוכו ולדרך שאנו מנהלים אותו. זהו מצב המזוהה עם בריחה. הילד מתנתק ובורח מעצמו ומההווה, ונלכד במקום אליו הוא בורח - באחרים המעורבים בלחימה כרגע, בעתיד המפחיד או בפנטזיות שבתוכו, פנטזיות המספרות לו על הקטסטרופה והאסון העומדים לבוא. מצב מלחמה, כמו שהייתה בדרום לאחרונה, מכיל נושאים של מוות וסיכון ממשי, גם אם לא לך או לילד הנמצא בחרדה. חשיבה ילדית אינה מחויבת לזמן ולמקום, וחסרה את תהליכי ההיגיון הבוגרים. היא דומה יותר לתהליכי חשיבה בחלום, בפנטזיה ובמשחק. מעבר לתכנים המעוררים פחד-מוות, קיימת הכמות והעוצמה בה הם מוגשים בתקשורת בשעת חירום: תמונות המשודרות בלולאות בלתי פוסקות, איומים של האויב, הקולות המתוחים של הכתבים, שפת הגוף של הפרשנים והפוליטיקאים, והדרך בה דאגות מבוטאות במשפחה של הילד. הכל אומר סכנה, והמיינד מתמלא אימה. לטיפול בכך יש מספר שלבים:

א. למנוע צפיה בחדשות:

יש למנוע מילדים צעירים, לפחות עד כיתה ד', צפיה בחדשות המלחמה. כלל זה נכון גם לבוגרים יותר הנוטים להיכנס לחרדה.

ב. לספק תכנים חיוביים:

יש לדאוג שהמיינד לא יהיה ריק. ריקנות שואבת לתוכה את התכנים הכי לוחצים, קרי, תכנים הקשורים למצב המלחמה והסכנה. על כן, יש לעשות עם הילדים דברים אחרים: לשוחח איתם על עניינים הקשורים בחייהם, לדאוג שיהיו עסוקים, לראות סרטים מצחיקים או מערכונים של סטנדאפיסטים ולשמוע מוזיקה ושירים אהובים. למוזיקה וצחוק יש אפקט משמעותי ביותר לטיפול במצב לחץ וחרדה.

ג. להתמקד בהווה:

יש להתמקד במציאות העכשווית, בהווה, ולהניח לעתיד. כמו בקרב קראטה, אם תחשוב 'מה יקרה לי' אתה מאבד את היכולת להתמודד עם מה שקורה לך עכשיו, וסביר שתפסיד. יש להתמקד בפעולות שניתן לעשות כרגע כדי להתמודד עם המציאות הקיימת. למשל: כתיבת ברכות לחיילים, לעסוק בכל אמנות, לבשל יחד, לקחת אחריות וסיוע לאחרים קטנים יותר, סיוע במטלות הבית ועוד. רגע החיבור עם 'כאן ועכשיו' יכול להיות בעל אפקט ריפוי משמעותי. כשהילד סוטה שוב לעתיד ושואל שאלות דואגות כמו "מה יהיה אם החמאס יכבוש אותנו?" אל תהססו

לענות בצורה הכי אופטימית ומשרת ביטחון שתעלה בדעתכם. אינכם משקרים, הרי זה העתיד אשר איננו קיים עדיין, ואתם מנחילים לילד אופטימיות, אמון, אמונה וביטחון. כל אלה מרכיבים החסרים לילד שנמצא בחרדה ובחווית לחץ מתמשך.

Fight - ממצב לחימה להרפיית שרירים

לסיום אתייחס להרפיה של השרירים. מצב הלחץ עלול לעורר מצב דמוי לחימה, שמתבטא במיצוב הגוף בהכנה לקרב: נשימה מהירה, שרירי גפיים וכתפיים בהיכון ומכווצים, זרימת דם מואצת, שחרור אדרנלין, תגובות של הקיבה וכאבי בטן ועוד. מצב זה, כאשר הוא נמשך, אינו מאפשר לילד להירגע, לתת מנוחה לגופו, להשתקם ולחזור לתפקוד של שגרה. אני ממליץ להנחות את הילד בהרפיה הפשוטה והאפקטיבית הבאה, אותה תעשו גם אתם ביחד אתו. בהרפיה זו, כווצו כל פעם אזור או איברים אחרים בגוף. תוך כדי כיווץ של השרירים שקבעתם, שאפו אוויר והחזיקו אותו בבטן תוך כדי כיווץ חזק ככל הניתן של השרירים האלה. לאחר מספר שניות, הוציאו לאט את האוויר ושחררו את השרירים. לאחר מכן, עברו לאיבר או אזור אחר בגוף. אני מציע להתחיל מכיווץ אגרופים, להמשיך בחיבוק עצמי באזור החזה, הרמת כתפיים, כיווץ האגן, קיפול וכיווץ הרגליים, ולסיים בכיווץ כל הגוף יחד, תוך כדי החזקת הנשימה. לאחר מכן, מומלץ לשכב על הגב ולנוח מספר דקות.

הרפיה נוספת, האהובה על ילדים עם היפראקטיביות או בעיות ויסות, נעשית בישיבת מדיטציה כלשהי, כשהעיניים ממוקדות בנר דולק במרחק של מטר וקצת מהילד. על הילד לנסות לא לזוז ורק להתמקד בנר. במקביל, ניתן לשחרר את האוויר בעדינות כך שילטף את הלהבה. מצאתי כי לעיתים ילדים מפיקים תועלת משילוב מנטרה מרגיעה או מחזקת שבחרים יחד. אותה הילד אומר לעצמו או מדמין בזמן המדיטציה. המנטרה מסייעת בתהליכי הדמיון החיובי ומשפיעה על המחשבות, המצב הרגשי והחזקת הגוף של הילד. לאחר מכן, נוכל לדבר על התחושה בגוף ולהדגיש את חווית השליטה העצמית והנעימות ששורה כרגע על הגוף והנפש.

סיכום

אני מציע כאן כוון מסוים, העוסק בהפניית תשומת הלב לגוף בזמן לחץ ומצוקה. היו ערניים לתנועה ולמצב הגוף של ילדכם או המטופל וסייעו לו לפעול בדרך שתקל עליו. ציינתי כי הגוף, הרגש והחשיבה עובדים באופן משולב. נראה לי כי השפעת הגוף על המערכת המשולבת הזו היא המהירה, האפקטיבית, והמהנה ביותר. לדעתי, היא המתאימה ביותר לילדים עם היפראקטיביות, אימפולסיביות או קשיי ויסות.

בבואכם לעזור לאחר דרך הגוף, הקדישו קודם זמן לבדיקת הגוף והתנועתיות שלכם עצמכם. קודם כל מכיוון שזה יכול לסייע לכם, וכשאתם חשים טוב יותר קל לכם יותר לעזור ולהיות פנויים לאחר. כך, כאשר נחזיר את תשומת הלב אל גופנו וננוע באופן רגוע ושלי, נסייע לשלווה ולרוגע של הילד, ונעזור לו לבסס את תחושת הביטחון והאמון בעולם החושף את היבטיו האלימים והמאיימים כל כך, בייחוד בעתות אסון ומלחמה. חשוב לזכור כי ילד בגילאים הצעירים, אשר צופה באופן קבוע בחדשות בארצנו, נחשף לתכנים מבעיתים יותר מסרט מתח או איימה למבוגרים. תכנים אלו חודרים אליו ומשפיעים עליו. אם אנו, הדמויות החזקות והמגינות, נדבר בקול חרד, מפוחד ולחוצ, ונשב מכווצים מול שדרני המלחמה, נוביל את הילד עמוק יותר לתוך החרדה והלחץ.

גם בעתות מלחמה, כמו מבצע "צוק איתן" שדועך בימים אלו, חשוב שלא לוותר על הומור, חיוך, חיבוק, ארוחה משפחתית, שיחה על היומיום, לשתף בחלומות של בני המשפחה מבלי לפרש אותם, לתכנן את החופשה והטיול

המשפחתי הבא. מרכיבים אלה יחזקו את הילד ויסייעו לו לאמץ לעצמו תחושה שיש מי שמגן עליו, שהסדר בעולם נשמר ושמדובר במצב זמני שיחלוף, שאפשר לנשום.

גבו וייס, פסיכותרפיסט, מטפל זוגי ומשפחתי ומטפל מיני מוסמך

תלמיד ומורה לקראטה מסורתי **052-3775948**

<https://sites.google.com/site/gaboweis/home>

החודש נהנינו ממספר עלונים שהעניקו כלים להתמודד עם קשיים חברתיים וחרדות קיומיות. אני מקווה שהכלים המעשיים הגדילו את המיומנות והעצימו את הרוח מול אתגרי הקיץ הזה, ויאפשרו לנו להגיע מחוזקים ובטוחים לתחילת שנת הלימודים.

אני מזמינה אותך להיזכר בעלונים האחרונים בנושאי **חרדה ושילוב חברתי**.

בברכה,

זיוה דינה - מנכ"ל קשב ADHD

דיוורי חינוך, אימון וטיפול

לקהלי יעד גדולים במיוחד

www.adhdindex.co.il