

# התמודדות עם אסון/ מצב לחץ DISASTERSHOCK



טכניקות להפחתת לחץ בעקבות טראומה

מיועד לכל הגילאים

## הבעה באמצעות אומנות

1. צייר/י ציור שמתאר כיצד את/ה מרגיש/ת, כיצד החרדה שלך נראת?
2. תרקוד/תרקדי או הנעי את גופך בדרך שמביעה את הרגשות שלך. איך החרדה שלך מרגישה?
3. כתוב/כתבי סיפור או שיר לגבי הדאגות והמחשבים שלך. כיצד נשמעת החרדה שלך?
4. הוצא/י את החרדות שלך באמצעות תחפושת ואביזרים. כיצד החרדה שלך מציגה את עצמה?



לרעיונות נוספים בקרו באתר :

[www.disastershock.com](http://www.disastershock.com)

## נשימה עמוקה (Deep Breathing)

עבור מבוגרים:

קחי/י לאט נשימה עמוקה דרך האף במשך שתי שניות : 1 – 2.

עכשיו החזקי/י את הנשימה לשתי שניות : 1 – 2 .

כעת חזור/י, נשום/י עמוק שתי שניות : 1 – 2 החזקי/י את הנשימה לשתי שניות : 1 – 2 ונשוף/י את האוויר החוצה לשתי שניות : 1 – 2.

כעת עבור/י לשלוש שניות:

נשום/י עמוק : 1 – 2 – 3 , החזקי/י : 1 – 2 – 3 ונשוף/י החוצה : 1 – 2 – 3

כעת המשידי/י לנשום עמוק במרווחים של 3 שניות עד שתרגיש/י נח

לאחר 5 דקות תרחיבי/י את מרווחי הנשימה ל- 4, 5, או 6 שניות

זכור/זכרי לעצור במידה ואינך חשה טוב, את/ה יכול/ה להשתמש בטכניקה הזו בכל פעם שאת/ה חש/ה מתח

## עבור ילדים צעירים: (for young children)

דמיינו שיש לכם בקבוק בועות סבון ומקל להפרחת בועות סבון

קחו את המקל ונפחו את הבועה הגדולה ביותר. קחו נשימה עמוקה ונפחו לאט בועת סבון כך שתהיה בועת הסבון הגדולה ביותר.

בקשו מילדכם לחזור על זה במשך 3 דקות

