כשהסערה בפנים

חוברת פיתוח אישי בשעת חירום



EDUCATION FOR LIFE

חוברת זו נולדה מתוך תפיסת השלומות ומימוש פוטנציאל של עמותת "Education for Life", הרואה בשלומות לא יעד רחוק , אלא תנאי בסיסי לחיים, ללמידה וליכולת להתמודד עם מציאות משתנה.

אנחנו מאמינים שלכל אדם, נער או מבוגר יש ליבה יציבה, גם כאשר הכול מסביב סוער. ליבה שיש בה חכמה, כוחות ומשאבים טבעיים. לעיתים, בזמנים של אזעקות, חדשות בלתי פוסקות, מתח ואי-ודאות , הליבה הזו מתכסה ברעש. החוברת הזו נועדה לעזור לך לפגוש אותה מחדש.

אנחנו לא מציעים רק ידע או עצות. אנחנו מזמינים אתכם לתרגל, לעצור ולהקשיב. ליצור חיבור בין גוף, רגש, מחשבה וקשרים אנושיים. מתוך ההבנה שאנחנו לא רק "מתפקדים" בתוך המציאות, אלא מושפעים ממנה, מגיבים אליה, ולפעמים גם נאבקים בתוכה.

בידיים שלך נמצאת לא רק חוברת עבודה, אלא מרחב.
מרחב שבו מותר להרגיש.
מרחב שבו מותר לא לדעת.
מרחב שבו אפשר לנשום רגע לפני שממשיכים.

לאורך הדפים תפגוש/י תשע יכולות ליבה אנושיות , הקשבה, התבוננות, רפלקציה, חקירה, אמפתיה, חישה עדינה, חישת גוף, הרפיה וזיהוי דפוסים. אלו אינן מיומנויות חיצוניות שצריך "להשיג". הן כבר קיימות בך. בזמנים רגועים הן פועלות בטבעיות אבל בזמנים של סטרס הן נשכחות. כאן אנחנו רק מזכירים אותן.

אפשר לעבור עמוד אחר עמוד, ואפשר לפתוח במקום שבו הלב מושך. אפשר לכתוב הרבה, ואפשר רק מילה אחת. אין כאן מבחן ואין תוצאה שצריך להגיע אליה. כל נשימה מודעת, כל שורה שנכתבת, כל רגע של הקשבה לעצמך, הם תנועה עדינה חזרה אל יציבות פנימית.



EDUCATION
FOR LIFE

לפני שממשיכים, אולי תרצה/י לעצור רגע ולשאול בשקט:
מה אני צריך/ה עכשיו באמת?
ואיזו תמיכה אני מבקש/ת לתת לעצמי בתקופה הזו?

אין צורך בתשובה מושלמת.
עצם השאלה כבר מחזקת את העוגן.

לפעמים הסערה לא רק בחוץ.
לפעמים היא בפנים.

אזעקות. חדשות. דאגה. מתח. אי-ודאות.
המציאות משתנה מהר , ולפעמים גם אנחנו.

אולי אתה דרוך.
אולי עצבני.
אולי קפוא.
אולי מוצף.
ואולי לא מרגיש כלום.

חשוב לדעת:
שום דבר מזה לא אומר שמשהו "לא בסדר" אצלך.

הגוף והלב שלך מנסים להגן עליך.
החוברת הזו נועדה לעזור לך לעבוד איתם ,לא נגדם.



אין כאן ציונים.
אין תשובות נכונות.
רק מקום לעצור רגע. לנשום. ולכתוב.

EDUCATION
FOR LIFE

פתיחה

בזמן חירום הגוף עובר למצב הישרדות.
הוא מנסה להגן עליך , לפעמים דרך דריכות, לפעמים דרך כעס, לפעמים דרך קיפאון.
לפני שמנסים לשנות משהו , רק נשים לב.

כרגע אני מרגיש/ה:

_____

_____

בגוף שלי אני מרגיש/ה (כבדות? לחץ? דופק מהיר? עייפות?):

_____

מה הכי קשה לי בתקופה הזו:

_____

_____

ממה אני מנסה להימנע?

_____

_____

רק עצם הכתיבה - כבר מורידה קצת עומס.



EDUCATION
FOR LIFE

מה קורה לי עכשיו?

כשיש איום ,אמיתי או רק בחדשות , המערכת שלנו נכנסת למצב דרוך.
זו לא חולשה. זו ביולוגיה.
בוא ננסה להחזיר לגוף מסר שהוא בטוח כרגע.

<u>תרגיל נשימה פשוט (2 דקות)</u>
שאיפה דרך האף 4 שניות
נשיפה איטית דרך הפה 6 שניות
חזור על זה 5 פעמים.

מה השתנה בגוף שלי אחרי הנשימה?

_____

_____

<u>תרגיל קרקוע (כשיש הצפה)</u>
מצא:
חמישה דברים שאתה רואה
ארבעה דברים שאתה שומע
שלושה דברים שאתה מרגיש בגוף
שני ריחות
דבר אחד טוב שיש עכשיו

מה עזר לי בתרגיל הזה?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

הגוף שלי מדבר

בזמן סטרס המחשבות נוטות להיות:

- "זה לא ייגמר."
- "משהו נורא עומד לקרות."
- "אני לא אצליח להתמודד."

המוח מנסה להכין אותך לגרוע מכל.

אבל מחשבה היא לא תמיד עובדה.

מחשבה שחוזרת אצלי הרבה:

_____

_____

זו עובדה או פחד?

_____

_____

אם חבר טוב היה אומר לי את זה - מה הייתי עונה לו?

_____

_____



לפעמים מספיק להוסיף למשפט:

"אני מפחד/ת ש..." במקום "זה בטוח יקרה"

EDUCATION FOR LIFE

המחשבות שלי בזמן חירום

מה שאתה מרגיש עכשיו - זו תגובה.
זה לא מי שאתה.

שלוש תכונות שמאפיינות אותי גם בזמנים רגילים:

1. _____
2. _____
3. _____

מצב קשה שהתמודדתי איתו בעבר:

_____

_____

מה עזר לי אז?

_____

_____

יש בך יותר כוחות ממה שנראה ברגעי לחץ.



EDUCATION
FOR LIFE

עוגנים

עוגן הוא משהו שמחזיר יציבות.
זה יכול להיות אדם.
מוזיקה.
מקום.
פעולה קטנה.
מפת עוגנים אישית.

אנשים שעוזרים לי להרגיש יציב/ה:

_____

דברים קטנים שעוזרים לי להירגע:

_____

מקום שבו אני מרגיש/ה בטוח/ה יותר:

_____

מה אני יכול/ה לעשות היום כדי לחזק עוגן אחד?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

שליטה קטנה בתוך חוסר שליטה

בזמן חירום יש הרבה דברים שאין לנו שליטה עליהם.
אבל יש דברים קטנים שכן.

אין לי שליטה על:

_____

_____

יש לי שליטה על:

_____

_____

אפילו שליטה קטנה , כמו לכבות חדשות לשעה - היא שליטה.



EDUCATION
FOR LIFE

כשאני עצבני / קפוא / לא מרגיש כלום

לפעמים אנחנו מגיבים דרך כעס.
לפעמים דרך ריחוק.
לפעמים דרך שקט מוחלט.
זה מנגנון הגנה.

כשאני עצבני/ת - מה אני באמת מרגיש/ה מתחת?

_____

_____

כשאני קפוא/ה - ממה אני מנסה להגן על עצמי?

_____

_____

מה אני צריך/ה באמת ברגעים כאלה?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

משפטים שמחזקים

בחר משפט אחד שמרגיש לך נכון:

☐ אני לא צריך/ה להיות חזק/ה כל הזמן.

☐ מותר לי לפחד.

☐ אני מתמודד/ת הכי טוב שאני יכול/ה כרגע.

☐ גם זה יעבור.

☐ אני לא לבד.

או כתוב/י משפט משלך:

_____



EDUCATION FOR LIFE

מכתב לעצמי

כתוב/י לעצמך מכתב קצר לתקופה הזו.
אפשר להתחיל כך:
"אני יודע/ת שקשה לך עכשיו..."
או
"אני גאה בך על..."
או
"אני מבטיח/ה לך ש..."

_____

_____

_____

_____

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

הסערה בחוץ אולי לא בשליטה שלך.

אבל היכולת לעצור, לנשום, לכתוב, ולבחור פעולה קטנה - כן.

חזור/י לחוברת הזו מתי שצריך.

אין צורך למלא הכל בבת אחת.

גם צעד קטן , הוא תנועה קדימה.



EDUCATION
FOR LIFE

כשהסערה בפנים

חוברת פיתוח אישי בשעת חירום

חוברת המשך: העמקה



EDUCATION FOR LIFE

בחלק הראשון עצרנו.שמנו לב למה שקורה.נתנו מקום לגוף, לרגשות, למחשבות.אולי הנשימה קצת נרגעה.אולי רק נוצרה בהירות קטנה. אולי רק הבנת שאתה לא "מקולקל" , אלא מגיב.
וזה כבר הרבה

אבל מעבר לעצירה ולהרגעה, יש עוד שכבה.
יש בתוכך יכולות טבעיות, אנושיות ,שעוזרות לך לא רק לשרוד תקופות קשות, אלא לצמוח מהן בהדרגה.
הן לא טכניקות.
הן לא שיטה חיצונית.
הן חלק ממך.

לפעמים, בזמן סערה, הן נשכחות.הקשבה מתחלפת בתגובה מהירה.התבוננות מתחלפת בפרשנות אוטומטית.אמפתיה מצטמצמת כי קשה לנו בעצמנו.
החלק הבא של החוברת מזמין אותך להיזכר.
להיזכר ביכולת לעצור ולהקשיב.
להתבונן לפני שמגיבים.
לחקור במקום לשפוט.
להרפות במקום להילחם בכל רגע.
לזהות דפוסים ולבחור אחרת.
אלה תשע יכולות ליבה אנושיות , כמו תשעה שבילים פנימיים שמובילים חזרה ליציבות.

אין צורך לשלוט בכולן.אין צורך למלא הכול.בחר/י אחת שמדברת אליך עכשיו. יכולת אחת קטנה לתרגל.



לפעמים עומק לא מתחיל בשינוי גדול - אלא בצעד אחד מודע.

בוא/י ניכנס פנימה.

EDUCATION
FOR LIFE

הקשבה

כשיש הרבה רעש בחוץ -קשה לשמוע את עצמנו.
הקשבה היא לא רק לאחרים.
היא גם היכולת לעצור ולשמוע **מה קורה בתוכי** - בלי לשפוט.

בזמן חירום אנחנו לפעמים:

- מדחיקים
- מגיבים מהר
- לא עוצרים בכלל

הקשבה יוצרת מרווח.

<u>תרגיל</u>
עצור/י לדקה.
שאל/י את עצמך:
מה אני מרגיש/ה עכשיו באמת?
בלי להסביר. בלי להצדיק. רק לזהות.

מה עלה בי כשעצרתי להקשיב?

_____

_____

מה קשה לי לשמוע על עצמי בתקופה הזו?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

התבוננות

התבוננות היא היכולת לשים לב, בלי למהר להגיב.
בזמן לחץ אנחנו נוטים לפרש מהר.
אבל לא כל מחשבה היא אמת.
התבוננות יוצרת מרחק בריא.

<u>תרגיל</u>

תאר/י מצב שקרה לאחרונה והפעיל אותך.

מה קרה בפועל? (רק עובדות)

_____

_____

מה פירשתי מזה?

_____

_____

האם יש עוד אפשרות להבין את הסיטואציה?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

רפלקציה (שיקוף)

הרפלקציה היא היכולת ללמוד מתוך מה שעובר עליי.
במקום רק לשרוד את התקופה - אפשר גם להבין מה היא מלמדת אותי.

<u>תרגיל</u>

מה גיליתי על עצמי בתקופה הזו?

_____

_____

איזה כוח חדש או ישן חזר אליי?

_____

_____

מה הייתי רוצה לקחת מהתקופה הזו גם להמשך החיים?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

רפלקציה (שיקוף)

בזמן סטרס אנחנו לפעמים מפסיקים לשאול שאלות.
אנחנו רק מגיבים.
חקירה מחזירה סקרנות.

במקום:
"למה אני כזה?"
אפשר לשאול:
"מה קורה לי כרגע?"

<u>תרגיל</u>
בחרי רגש שמופיע הרבה.
מתי הוא מופיע בעיקר?

_____

_____

מה מפעיל אותו?

_____

_____

מה הוא מנסה להגן עליי ממנו?

_____

_____



EDUCATION FOR LIFE

אמפתיה

אמפתיה היא היכולת לראות שגם לאחרים קשה.
בזמן חירום כולם דרוכים.
לפעמים מישהו פוגע - פשוט כי גם לו קשה.
זה לא אומר שצריך להסכים -
אבל זה כן מאפשר פחות מלחמות מיותרות.

<u>תרגיל</u>
מישהו שהכעיס אותי לאחרונה:

מה עובר עלי עכשיו?

_____

_____

אם הייתי במקומו, מה הייתי מרגיש/ה?

_____

_____

איך אני יכול/ה להגיב אחרת בפעם הבאה?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

חישה עדינה

לא כל מה שקורה בתוכי הוא רגש ברור.
לפעמים זו רק תחושה קטנה.
חישה עדינה היא היכולת לשים לב לדברים הקטנים:
עייפות. עומס. אי־שקט.

<u>תרגיל</u>
עצום/י עיניים לדקה.
שאל/י:
איפה בגוף אני מרגיש/ה הכי הרבה עכשיו?

התחושה בגוף היא:

_____

_____

אם התחושה הזו הייתה מדברת, מה היא הייתה אומרת?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

חישת גוף

הגוף הוא מערכת האזהרה הראשונה.
דופק מהיר.
כתפיים מתוחות.
בטן מכווצת.
כשאנחנו מתעלמים ממנו - הוא צועק חזק יותר.

<u>תרגיל</u>
סמן/י על ציור גוף (או כתוב/י כאן):
איפה אני מחזיק/ה מתח?

_____

_____

מה יעזור לאזור הזה להשתחרר קצת? תנועה? נשימה? מתיחה? מנוחה?

_____

_____



EDUCATION FOR LIFE

הרפיה

הרפיה היא לא חולשה.
היא מיומנות.
מערכת עצבים לא יכולה להיות דרוכה כל הזמן.
היא צריכה רגעים של רגיעה.

<u>תרגיל קצר (2 דקות)</u>
כווץ/י את כפות הידיים חזק ל־5 שניות.
שחרר/י.
שים לב להבדל.
חזור/י גם עם הכתפיים.

מה השתנה אחרי השחרור?

_____

_____

ממתי במהלך היום אני יכול/ה לעצור ל־2 דקות הרפיה?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

זיהוי דפוסים

בזמן חירום אנחנו לפעמים חוזרים לדפוסים ישנים:

- אני מסתגר/ת
- אני תוקפ/ת
- אני מנסה לשלוט בהכול
- אני מתנתק/ת

זיהוי דפוס הוא כבר חצי שינוי.

<u>תרגיל</u>

כשאני בלחץ אני נוטה ל:

_____

_____

הדפוס הזה עוזר לי או פוגע בי?

_____

_____

מה דפוס קטן אחר שהייתי רוצה לנסות במקום?

_____

_____



EDUCATION FOR LIFE

סיכום עומק

תשע היכולות האלה כבר קיימות בך.
הן לא משהו שצריך "ללמוד מאפס".
בשעת סערה , הן פשוט נשכחות.
החוברת הזו מזכירה אותן.
בחר/י יכולת אחת שהכי דיברה אליך.

איזו יכולת אני רוצה לתרגל השבוע?

_____

_____

פעולה קטנה שאעשה כבר מחר:

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE