

דפים אלו מסכמים את ההרצאה האינטרנטית בנושא - איך לעזור לילדים להתמודד עם פחדים ולהשתחרר מטראומות?
דפים אלו יעזרו לך **להטמיע את המידע והכלים** החשובים אשר הוצגו במהלך ההרצאה.

תודה רבה שהשתתפת בהרצאה אינטרנטית בנושא: איך לעזור לילדים להתמודד עם פחדים ולהשתחרר מטראומות?



מומחה ביצירת שינויים אצל ילדים ובני נוער.
מפתח גישה טיפולית המשלבת NLP ודמיון מודרך.
NLP Certified Trainer ומנחה בכיר בדמיון מודרך.
NLP University UCSC - Certified Coaching & Modeling with NLP



יוצרת, ממציאה ומפתחת תכנים ב"חלום לי - " מוצרים לילדים והורים המפתחים אינטליגנציה רגשית, תקשורת, יצירתיות ודמיון.
יצגה את ישראל בשתי אולימפיאדות כשייטת אולימפית
NLP Master Practitioner

הרצאה אינטרנטית: איך לעזור לילדים להתמודד עם פחדים ולהשתחרר מטראומות?

דפי סיכום

מהו פחד ואיך הוא נוצר?

כדי להתמודד באמת עם פחד אנחנו חייבים לעשות שני דברים:

- להבין מהו פחד ולמה הוא קיים
- לענות על השאלה: האם אני רוצה לשחרר את הפחד?

איך מתמודדים עם פחד

- ליצור הפרדה בין מושא הפחד לתחושת הפחד
- לבדוק איך אני יודע/ת שאני מפחד/ת

תהליך חווייתי בשישה שלבים לשחרור פחד

- צעד 1** - הראה/י לי איפה נמצא הפחד שלך?
- צעד 2** - דמייני/י שאני מוציא/ה את הפחד והוא נמצא אצלי ביד. איך הוא נראה?
- צעד 3** - עכשיו דמייני/י שאני מקטינה/ה אותו עד שהוא הופך לממש קטן.
מה היית רוצה לעשות איתו עכשיו?
- צעד 4** - איזו תחושה היית רוצה להכניס עכשיו?
- צעד 5** - עכשיו דמייני/י את המאפיינים של התחושה החדשה.
ואיך היא ממלאה לאט לאט מקומות בגוף.
- צעד 6** - יש עוד מקום שהיית רוצה למלא ב-____? אם כן – למלא אותו. אם לא – התהליך הסתיים.

מה זו טראומה?

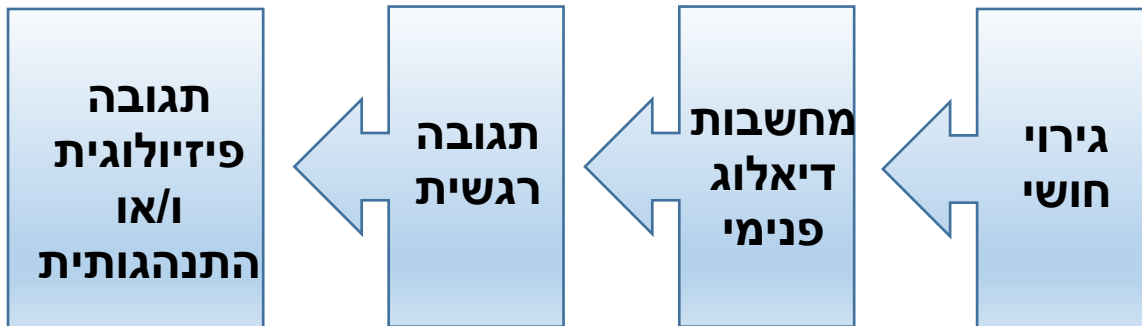
טראומה: תגובה רגשית שלילית מתמדת אל אירוע/ים שקרו בעבר או לתזכורות שלו.

מאפיינים של טראומה:

- טראומה היא לא חוויה, היא תגובה רגשית לחוויה
- טראומות נרכשות דרך גירויים חושיים וחזרתיות.
- טווח טראומה יכול לנוע מטראומה מצומצמת לטראומה מורחבת, ומטראומה בהקשר מסוים לטראומה כללית יותר.

איך טראומה בנויה?

- טראומה היא חיבור בין גירויים, פרשנות ותגובות רגשיות
- טראומה היא רצף של התרחשויות אשר מסתיים בתגובה פיזיולוגית ו/או התנהגותית
- טראומה נוצרת מגירוי חושי חזק ומשמעותי



כיצד ניתן לזהות טראומות אצל ילדים, המסתתרות מתחת לפני השטח?

- האם התופעה מופיעה בכל ההקשרים או בהקשר ספציפי
- לבדוק את קיום התופעה לאורך הזמן
- לבדוק את רמת האימפולסיביות שהתופעה מתפרצת
- לבדוק קיום של טריגרים ספציפיים המביאים לביטוי רגשי קשה

תהליך שינוי הקצב של הדיאלוג הפנימי

1. העלאה למודעות של הנקודות שעל הרצף
2. העלאת למודעות של מחשבות / דיאלוג פנימי המתרחש ברגע החשיפה לטריגר
3. זיהוי קצב המחשבות/ דיאלוג פנימי המתרחש ברגע החשיפה לטריגר
4. שינוי קצב המחשבות/ דיאלוג פנימי המתרחש ברגע החשיפה לטריגר
5. בדיקה הלימה

בהצלחה,

שני צוקרמן ודוב רויטמן