



בס"ד

מה אנחנו יודעים? החלק הרגשי

וירוס הקורונה נמצא כל היום בחדשות. אנשים מתמודדים עם המצב של הקורונה בצורות שונות. רגשות שליליים משתמשים באותם משאבים פסיכולוגיים של מערכת החיסון. מי שחש מצב רגשי לא נעים ורוצה לשנות, להלן מספר טכניקות והמלצות לילדים ומבוגרים, המבוססות על מחקרים:

1. רגש חיובי מבטל רגש שלילי – Undo Effect
2. דברים שעוזרים לנו לחוש את ה-כאן ועכשיו: נשימות, התכרבלות, משחק שמתאים גם לילדים - להתגלגל על הרצפה, לרקוד - אפשר כמשחק בתורות לפי שיר, יש סרטוני יוגה קצרים וארוכים מתאימים לגילאים שונים. זה נקרא "תחושה של העצמי" – Sense of Self
3. לחשוב על משהו טוב לפחות אחד ביום- משהו שהיה כיף, משמח, מצחיק, משעשע
4. לנסות לצחוק- לפחות פעם אחת ביום.
5. לעשות משהו טוב למען מישהו אחר- כמו לעזור למישהו.
6. לעשות משהו למעני- למשל: לשבת בשקט עם כוס קפה לרבע שעה או יותר, לשמוע שיר אהוב או משמח, לשחק משחק, לצייר.
7. לעשות דברים שגורמים לי לתחושת מוגנות ובטחון- לשוחח עם מישהו מהמשפחה או מהקהילה הקרובה. אפשר גם לארגן ציוד לשבוע/שבועיים למקרה שיהיה מחסור (תמיד טוב שיש, גם כשאינן את הקורונה).
8. מומלץ להימנע מחוויית רגש שלילי לאורך זמן- אם הרגש השלילי לא נעלם גם לאחר שיחה והכוונה למחשבות אחרות, אפשר להדחיק אותו. ידוע, שכשאנחנו נמצאים במצבים שאנחנו מעדיפים לא להיות בהם, שימוש בהדחקה או דיכוי רגש שלילי מאפשר לרגש החיובי לצאת החוצה.
9. כאשר רגש שלילי מצויף, כדאי להסתכל ולהתבונן עליו ולתת לו לחלוף- לפעמים כאשר מנסים לשנות רגש, יש לנו מאבק פנימי. לפעמים הרגש בא להגיד לנו משהו. להקשיב לרגש לכמה רגעים, ואז נכון לשים אותו בצד ולהמשיך הלאה. לקבל את התגובה ולהבין שכל תחושה לגיטימית ושאפשר ללמוד ממנה משהו.
10. לחשוב על המצב באופן שיאפשר לנו לראות את החיובי- בגלל שהרגש הלא נעים מפריע, אפשר לתת פירוש אחר למצב הנתון. לדוגמא, אם אצטרך להיות בבידוד, זו הזדמנות לסדר את הארון המבולגן או את המחסן, לראות סדרת טלוויזיה שכבר מזמן תכננתי לצפות ולא היה לי זמן.
11. להתמקד במשהו אחר- לא לחשוב או לקרוא על הקורונה, לא לדבר על הדבר שגורם לי לחוש לא טוב. להתמקד דווקא במשהו שעושה לי טוב, להפנות את תשומת הלב למשהו נעים - כמו ספר או אתר מסוים.
12. לשמור על סדר יום קבוע כמו בשגרה, על מנת לתת עוגן לך ולמשפחתך- ללכת לישון ולהתעורר בשעה קבועה, שמירה על זמני ארוחה כמו בימים רגילים, שעת מקלחת מסודרת
13. לזכור שהכל עובר ובסופו של עניין יהיה בסדר- כמו תמיד.

הכינה ד"ר אדר בן-אליהו, החוג לייעוץ והתפתחות האדם, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה
ראש פורום נוער/ילדים בשגרת חירום

9.3.2020