

איך להרגיע בני נוער בשעת לחץ

מודל רגיעה ונח"ת (נירמול, חברה, תקווה)

רגיעה

לחץ נצבר בגוף, כדי להרגיע את הגוף עודדו את בני הנוער:



לעסוק בספורט - הסבירו שהפעילות מסייעת בשיחרור הורמונים העוזרים לויסות הלחץ. כשלא ניתן לצאת, הציעו להעזר בסירטוני יו-טיוב או בגרם המדרגות

לרקוד עם המוסיקה האהובה עליהם - ואף הציעו להם להזמין חברים או הצטרפו בעצמכם

נסו יחד לנשום לאט

כיצד נווסת את הנשימה?

נשים לב - לדרך שעושה האוויר אל תוך הריאות והחוצה. האם חמים? קריר?

נדמיין - את הצורה, הצבע והתנועה של האוויר

נכניס שינוי בקצב - נשחרר את האוויר היוצא בנשיפה איטית מאוד דרך השפתיים

נוסיף ספירה לנשימה - בשאיפה 4,3,2,1; הפסקה 2,1; נשיפה ארוכה ואיטית 6...3,2,1

הצלחתם? נהדר! - חזרו על הפעולה מספר פעמים

כדי להרגיע את המחשבות שמטרידות בזמן של לחץ:

עודדו שיחות על המצב - תווכו לבני הנוער את האירועים עם מידע אמין ואמיתי. האזינו להתלבטויות הקשורות בזהות ומשמעות, בלי בהלה או שיפוטיות ומבלי למחר ולתת עצות

עזרו להם לשים לב להכללות ולחשיבה קיצונית או סגורה - סייעו להם להרחיב את נקודת המבט ולבחון אפשרויות נוספות

התעניינו, במידע המגיע אליהם - מן הקבוצות והרשתות החברתיות, הסבירו ותווכו אותן. תמונות קשות יכולות לעורר פחדים ותחושות רעות. לכן, למרות הסקרנות, כדאי לצמצם ואף להמנע מחשיפה

תגובות נורמליות למצב לא נורמלי

לבני נוער חשוב שהרגשות והתגובות שלהם יהיו מקובלים על החברים והסביבה. הסבירו להם שהמצב הנוכחי עלול להלחץ כל אחד. לא צריך להבהל מתגובה כמו - רעד, פחד ודכאון או להסתיר אותן ואנחנו יכולים לווסת אותן (ראו בסעיף רגיעה). להסבר על התגובה ללחץ אפשר להעזר בסרטונים הבאים:

לכל הגילאים [לחצו כאן](#) לבני נוער [לחצו כאן](#)



חברה

עודדו מפגשים חברתיים - בזום או ביקורים הדדיים

הציעו פעילות התנדבותית - עזרה בקהילה או בבניין. הכל לפי הנחיות פיקוד העורף

עודדו מעורבות במשפחה - עזרה במשימות הבית, שמירה על אחים קטנים

תקווה

העניקו תחושה של שליטה במצב - תנו אמון בהם וביכולותיהם, שתפו אותם בקבלת החלטות, העניקו אחריות משמעותית בבית

הזכירו להם שזהו מצב זמני - חישבו ביחד על החזרה לשגרה אילו תכניות יש להם לעתיד?

הרבו בהומור משחקים והנאה - היו סבלניים גם לציניות ולהומור שחור, אם אינו פוגעני



רגיעה ונח"ת בתוך שגרת היום

שימרו על שגרת היום ככל שאפשר או צרו שגרה למצב החירום

הקפידו על גבולות ברורים - הסכימו עם בני הנוער לגבי הגבולות הנכונים למצב הנוכחי. כשנדרשות הגבלות, הסבירו להם את הסכנות והבטיחו שאלו בקשות זמניות, עד לסיום החירום

הסכימו על שעות קבועות לשינה וערות - כאלה המתחשבות בלילות הקשים

קבעו זמנים לספורט, משחק, רגיעה וארוחות - הקפידו על תזונה מאוזנת

עודדו את בני הנוער להצטרף למפגש משפחתי - לפחות פעם ביום



הורים

מתבגרים מאתגרים אותנו בכל יום באופן שגרתי. בזמן חירום האתגר גדול אף יותר ונדרשים סבלנות ורגישות רבה. אל תשכחו לדאוג לעצמכם - לתזונה, שינה ותמיכה רגשית.

בכל התלבטות, דאגה ושאלה ניתן לפנות להדרכת הורים

בקו הסיוע של נט"ל 1-800-363-363