

# צח"ם

## צוות חירום משפחתי

מודל לפיתוח חוסן אישי ומשפחתי  
בעתות חירום ומלחמה



המכון  
הישראלי  
למשפחה

THE  
ISRAELI  
FAMILY  
INSTITUTE

אליהו אקרמן

פסיכולוג חינוכי מומחה מדריך

ראש המכון הישראלי למשפחה



פסיכולוגיה עפ"י דרכה של תורה

ראש מרכז בקדושה מרכז העצמה לחיי משפחה

# לאור המלחמה בדרום – התמודדות המשפחה והבית בעורף.

כללי: מטרת האויב

1 – פגיעה בגוף, הרג, רצח, חטיפה, הרס ופגיעה בתשתיות.

2- פגיעה בנפש: במורל, הפחדה ופגיעה בחוסן הלאומי, גם של הלוחמים  
אבל בעיקר של באוכלוסייה בעורף.

# תפקיד הבית והמשפחה בעורף

1. שמירה על חוסן, מורל, אמונה בצדקת הדרך ועל יכולת התמודדות בצורה מיטבית כפי שניתן במציאות הנוכחית.
2. רגיעה, שליטה והגברת יכולת התמודדות אקטיבית.
3. מניעת טראומטיזציה.

# ההתמודדות מול מצב מלחמה בבית ובמשפחה

• מאפייני המצב :

- חוסר וודאות.
- חוסר שליטה.
- שינוי הרגלים ושגרת חיים.
- גיוס חלק מבני המשפחה.
- הגברת מצוקות וגורמי סטרס.
- הגברת רמת חרדה קיומית מול אויב אכזר - מציאותי יותר ומציאותי פחות.
- בידוד ובדידות \ הסתגרות בבית ובעצמי.
- במצבים בהם סגורים בבתים - פחות תמיכה ומפגש חברתי תומך.
- בחלק מהמקרים והזמן הדאגה שולטת.

# אז מי מנהל את האירוע במשפחה ?

- ??????
- החמאס והמחבלים.....
- ההוראות של ..... אמצעי תקשורת
- התגובות הפיזיולוגיות והרגשיות
- המצב
- כל גורמי הסטרס והמצוקה.
- עצבים.
- סמארטפונים, ואמצעי תקשורת והמדיה.
- וכו' .....

# גורמי וחוסן והתמודדות

- שליטה.
- ידע רלוונטי
- התנהגות אקטיבית מוכוונת.
- שיתוף רגשות מחשבות ותמיכה חברתית.
- מעבר מקרבנות לשליחות ועשייה.
- פתרון בעיות.

# מחזירים שפיות / הפעלת צוות צה"ם - מבנה ישיבה.

(כל מפגש בסביבות 20 דקות)

יושבים כל המשפחה (מי שנשאר בבית) ביחד.

1. נשימות והרפיה. ( 5 דקות אפשר פחות אחרי שמתורגלים.)
2. שיתוף רגשות : סבב של מצב רוח בשיטות שונות.
3. סבב פרגון וחיזוק חיובי.
4. חדשות חוץ וחדשות הבית.
5. העלאת בעיות ודאגות.
6. בוחרים בעיה אחת שהרוב מזהה אתה (לא חייב להיות קשור למלחמה) ומחפשים ביחד פתרונות ודרכי התמודדות.
7. סיכום הישיבה ומילה אחת חיובית מכל אחד.

## נשימות והרפיה

1. שתי נשימות עמוקות עם נשיפה ארוכה ומאומצת, מנפחים את הריאות.
2. הסדרת הנשימה תוך בדיקת דופק (בשיטות שונות)
3. כוּץ והרפיה
4. למי שיודע ולמד הרפיה בדמיון מודרך
5. כל זאת לא יותר מ5 דקות אפשר פחות למי שמתורגל.



# שיתוף רגשות, מצב הרוח – אפשרויות

- סתם איך מרגיש היום ....
- מספרים 1/10
- **מזג אויר פנימי** : מעונן חלקית – סוער – גשם זלעפות – ברקים ורעמים – בריזה נעימה ועוד .....
- **צבעים** – עם תיאור הסבר או בלי.
- **בעלי חיים** עם או בלי הסבר
- אפשר בתיפוף על השולחן או על דרבוקה
- בריקוד
- פנטומימה
- קלפים ופרצופים ריגושוניים
- אייקונים של וואצאפ

# שיתוף רגשות (המשך)



- דף של פרצופים איך אתה מרגיש היום
- חיות פנימיות מרגיש אריה – זבוב – יתוש- כלב וכדו' .....
- צמחים – ירקות – חפצים וכיד הדמיון הטוב.

# סבב פירגונים

- מפרגנים למי שיושב לידך בצד ימין או שמאל לפי קביעה של היו"ר בכון הסבב

- אין "אבל" !!!! ואין דברים שליליים!!!!!! אין שיפוטיות!!!!

- היו"ר אחראי על כך. אפשר להשתמש במשקוקית או זמזם לפסול אמירה שלילית או ביקורתית.

# עדכון חדשות

- אפשר לתת אמצעים ולהדריך מראש
- חשוב לדבר קצר תמציתי ובכותרות ממש כמו שדרן: כתבנו לענייני.....
- אפשר גם חדשות הבית והמשפחה. או נושאים אחרים מעניינים.

# העלאת בעיות

- משוב על מה שעלה פעם קודמת.
- חשוב שאלה יהיו בעיות מציקות דברים לא גדולים מידי אבל משמעותיים.

## בחירת בעיה לפתרון משותף - חיפוש והעלאת פתרונות

- מחפשים ביחד פתרונות והמלצות מעשיות.
- כולם משתתפים ומביעים את דעתם בנדון .
- מסכמים וממליצים על דרכי פעולה.
- לדוגמה אבא מגוייס או לא נמצא מי ממלא מקום של תקפידיים שהיו עליו....
- האחות הגדולה בטלפון ורואה סרטים שמפחידים את כולם בקולי קולות.....

## 6- סיכום וסיום הישיבה

- כל אחד מילה או משפט חיובי על מה שהיה.
- חשוב לא להימרח לשמור על מסגרת זמן כדי לתת חשק לעוד.
- חשוב לתת לכל אחד להתבטא ולתת לכולם להיות שותפים.
- דברי חיזוק קצרים וכלליים..
- קביעת זמן לישיבה הבאה
- מומלץ בזמני לחץ כל יום, לפי המצב אפשר לרווח.

**באהבה ובהצלחה!!!**

**לכל שאלה או בקשה לעזרה  
אפשר לפנות אל המוקד של המכון**

**0737416200**

**כי בעז"ה נעשה ונושע.  
בביאת גואל ובבניין הבית ניגאל**

**בברכה ובהצלחה.**

**אליהו אקרמן**