

נספחים

משימות להפחתת חרדות ופחדים

במצבים של סיכון בטחוני, מלחמה או חירום, עלולים להופיע אצל ילדים פחדים ברמות שונות. חשוב להבחין עד כמה שאפשר בסוגי הפחדים ומקורותיהם, כדי להתאים את התערבויות ה"חיסון" לפי הצורך. יש לזכור שאין החיסון מבטל כליל את הפחד אלא מגביר את כישורי ההתמודדות של כל משתתף בהתאם לגילו, לניסיון חייו הקודם ולמידת התמיכה החברתית בקבוצה.

ברשימה הבאה ננסה להתוות את קווי הפעולה הרצויים בכל מצב:

מצוי	רצוי
<p>פחד בריא: לנוכח סכנות ואיומים - הרגשת הפחד היא טבעית. הפחד הבריא מתריע מפני הסכנה ומדרבן לחפש הגנה ומסתור. לכן אין להתכחש לו. חשוב להכיר את סימניו הגופניים וההתנהגותיים ולתת למשתתפים אישור מלא להודות בפחדים ולשתף אחרים בהרגשתם</p>	<p>לתת אישור לביטויי הפחד ולחזק את בוחן המציאות על ידי מתן מבוקר של מידע אמין על המצב לאשורו. דמיונות חסרי בסיס מלבנים פחדים. יש לבנות תוכנית פעולה של התגוננות, בריחה, חיפוש מפלט או הרגעה - על פי המצב.</p>
<p>אימה, בהלה, פאניקה: יש שהפחדים משתלטים על האדם ומשתקים אותו עד כדי אי-יכולת לשלוט בתנועותיו או לחשוב בצורה בהירה. פחדים משתקים (אימה, פניקה) מתבטאים בקשיי נשימה, בדפיקות לב, בהתכווצויות שרירים, בהרגשות בחילה וסחרחורות ולעיתים בהרטבה. הם מלווים הרגשה של חוסר ישע ובלבול ומלווים תכופות בצעקות ובבכי.</p>	<p>יש להגיע לרגיעה פסיכו-פיזיולוגית על ידי הסדרת הנשימה והורדת מתח השרירים. לאחר מכן יש לבדוק את הבסיס המציאותי של האיומים כדי לקבל פרופורציות מתאימות, על ידי דירוגם של הפחדים על סולם של קירבה או הסתברות, למשל. שימוש בהומור בשלב זה עשוי לפרק מתחים.</p>
<p>פחד נירוטטי: דאגות וחרדות שאינן קשורות למצב המציאותי, הנובעות ממקורות לא מודעים, מציפיות את האדם ברגעים בלתי צפויים, לעיתים ללא כל גירוי חיצוני. פחדים אלה עלולים ליצור סמפטומים ומחלות גופניות.</p>	<p>תגובות אלו דורשות התערבות טיפולית, שעיקרה הרחבת המודעות על ידי פירוש ותובנה. במידה מסוימת אפשר ליצור תובנה בעזרת מודלים להזדהות מן הספרות.</p>
<p>פחד קיומי: החרדה לעצם החיים מתגברת במצבי חירום.</p>	<p>רצוי למקד את התגובות במצב המציאותי ולחזק את בוחן המציאות, להציג משימות הדורשות פעילות ומילוי תפקידים. כמו כן חשוב לעבוד על גילוי משמעות החיים וחיזוק הזיקה למקום ולקבוצה החברתית על פי עקרונות הלוגותרפיה.</p>
<p>פחד טראומטי: הצפה של זיכרונות ותמונות מפגיעות ואובדנים בעבר.</p>	<p>רצוי לאפשר ביטוי מילוי בציוור ובתנועה של חוויות העבר, לערוך שחזרו בעזרת הדמיון תוך מתן חיזוק ותמיכה, להפעיל טכניקות של שחרור ופורקן.</p>

מתוך: אילון ע', להד מ', (2000), חיים על הגבול 2000, הוצאת נורד עמ' 68

עקרונות משותפים להתערבות-חיסון בכל גילויי הפחד:

- * הרגעה פסיכו-פיזיולוגית באמצעות שיטות הרפייה שונות.
 - * הקהיית פחדים באמצעות הרפייה ודימוי מונחה.
 - * אישור והרשאה (לגיטימציה) לגילוי הפחד, תוך שחרור מבושה ומאשמה.
 - * עידוד ביטוי מילולי ובלתי מילולי.
 - * יצירת תמיכה קבוצתית.
 - * העשרת מאגר התגובות בעזרת מודלים לחיקוי ולהזדהות ואימון בתגובות חילופיות.
 - * בדיקת המושגים "אתגר", "אומץ", "גבורה", כמשלימים ולא מנוגדים להרגשת הפחד.
 - * בחירת תגובה – באמצעות חשיבה חיובית ודיבור 'אל עצמי', כאשר היכולת לבחור משמשת מימד של בריאות נפשית.
 - ישנם מצבים בהם לא רצוי לעורר מודעות לפחד, למשל:
 - * כאשר שוררת אי-בהירות בקשר למצב ולא ניתן לעשות דבר לשם שינוי במשך תקופת זמן ממושכת (כגון ישיבה במקלט). רצוי לעסוק בפעילות של יצירה ובידור להסחת הדעת.
 - * כאשר יש לבצע פעילות מסוכנת במציאות. במקרים כאלה יש לדחות את העיבוד עד לאחר תום הפעולה.
- מתוך: אילון ע', להד מ', (2000), חיים על הגבול 2000, הוצאת נורד עמ' 69

הפנים השונות של הפחד

- מטרה:** יצירת דימויים של פחד בעזרת החושים: דימוי חזותי, דימוי תנועתי, דימוי צלילי ודימוי מישושי.
- למנחה:** הכן מראש 'תחנות' ורכז בהם חומרי יצירה והבעה:
- פינת הצבע: נייר, צבעי אצבעות, גירים צבעוניים.
 - פינת התנועה: סרטי משי, חבלים.
 - פינת הצליל: כל הקשה, כלי מוזיקה פשוטים.
 - פינת המגע: בדים, פלסטלינה, חומר אמור למשתתפים:
- כשאנו מעיזים להתבונן מקרוב בפני הפחד – הוא נעשה מפחיד פחות. אם אנו נשארים אתו זמן מה ולא בורחים מפניו – הוא משתנה. משהו קורה. אנחנו מתמודדים אתו. נתחיל את הפעילות בהרפייה של נשימה: לנשום לרווחה.

למשתתפים: דמיין לעצמך את ה"פחד".

- הבט בו בעיני הדמיון: מה הצבע שלו? איזו צורה יש לו?
 - איך הוא מתנועע? איזה קצב יש לו?
 - הקשב לו: איזה צלילים יש לו? אילו היה לו קול – מה היה אומר?
 - גע בו בדמיוןך. איזה תחושה יש לו? איזה ריח?
 - בזוגות: שתפו זה את זה בדימויים שעלו בדעתכם.
 - * נועו לאחת התחנות ותנו ביטוי לדימוי שעלה בדעתכם בעזרת החומרים השונים.
 - * המשתתפים בכל תחנה ישתפו זה את זה ברשמים שעלו בדעתם וייצרו יצירה משותפת.
 - * הציגו בפני כולם את התוצרים שלכם.
- נושא לשיחה: הפנים השונות של הפחד.
- האם הרגשות הפחד השתנו תוך כדי יצירה והבעה?
- מה למדתי על הפחד?
- מה למדתי על עצמי בפעילות?

כשנכנס הדבר המפחיד

- מטרה:** איוורור רגשות (פחדים) בדרך של כתיבת תגובה על משפט פותח.
- למנחה:** על קירות חדר תלויים שלטים. על כל שלט משפט (לפי הדוגמה שלהלן). כל משתתף עובר ורושם מתחת למשפט את תגובתו. בשלב שני קורא המנחה בפני המשתתפים את תגובותיהם ועורך שיחה על הרגשות והמחשבות שעלו.
- משפטים לדוגמא:
- כשהטלפון מצלצל באמצע הלילה אני...
 - כל פעם שדלת נטרקת אני בטוח ש...
 - כשירדנו בלילה למקלט הרגשתי ש...
 - כשאני שומע 'בום' אז...
 - כששכבתי במיטה במקלט נזכרתי ש...
 - כשנכנס 'הדבר המפחיד' לחדר שלי...
 - כשאמא אמרה "היכנסו לחדר הביטחון" ידעתי ש...
 - בין הרבה אנשים אני תמיד....
 - כשאמא ישנה ואני רוצה להגיד לה משהו...
 - כשראיתי את החדשות בטלוויזיה....
 - כשמגיע מבקר אני...

למנחה: בתום הדיון רצוי לתרגל 'חשיבה חיובית' או "הפרייה".

משפטים מועילים לדו-שיח עם עצמך

אם אתה פוחד

- הכנה** – אני צריך לדעת מה גורם לי פחד. מה אני יכול לעשות כדי שהפחד לא יבוא? ממי אפשר לקבל עזרה? עם מי אפשר לדבר? לטלפן? אם הפחד יבוא – לזכור מה כדאי לעשות:
- עימות** – לנשום עמוק, להירגע לאט לאט. לא להתעמק בפחד – לחשוב מה לעשות. לזכור איך התגברתי בפעם הקודמת. אני יכול להסתדר עם זה. זה יעבור בקרב.
- התמודדות** – הפחד מסמן לי להמשיך בתרגילי ההרפיה. לברר מה באמת קורה כאן. לדרג את הפחד בין 0 ל-10. לעקוב אחר התנודות שלי. זה טבעי לפחות במצב כזה, מה אני יכול לעשות במקום לפחד?

משפטי חיזוק – זה עבד, עשיתי זאת! זה לא כל כך קשה כמו שזה נראה קודם לכן. הפחד נראה יותר גרוע ממה שהיה באמת ידעתי מראש שאוכל להתמודד. כיצד יגיבו אב/אמא/המורה כשאספר להם על כך? כאשר אני שולט על המחשבות שלי, אני שולט גם הפחד שלי! אני מרוצה מההתקדמות שלי.

מתוך: אילון ע', להד מ', (2000), חיים על הגבול 2000, הוצאת נורד עמ' 74-76

והעיקר לא לפחד כלל פחדים שונים ומשונים

אינני רוצה להיות גיבור / אריאלה ריפמן קובי

יעד: בי"ס יסודי.

מטרה: להבהיר שפחד הוא לגיטימי; מותר לפחד ואפשר ללמוד איך לחיות ולתפקד עם הפחד.

למשתתפים: התחלקו לזוגות: אחד יהיה "גיבור" והשני "פחדן". ה"פחדן" בוכה, צורח, בורח, שקט. ה"גיבור" מתרברב, מפגין כוח. אח"כ התחלפו.

למשתתפים: 1. אילו דברים מפחידים אותנו?

2. מה אני עושה, כשאני מפחד?

3. אילו יכולתי, הייתי רוצה להיות...?

למנחה: לקרוא את השיר:

אינני רוצה להיות גיבור

כמו פופאי או טרזן

אני רוצה להיות פחדן!

כשלי כואב, כי קבלתי מכה
אני רוצה לבכות ולא להתאפק!
כשהחושך יורד
שכולם ידעו כי אני מפחד
מהצללים הארוכים
ממחבלים או גנבים
וגם בסרט מפחיד
אני רוצה לעצום עיניים
ואולי גם לצרוח!
אינני רוצה ואינני יכול
להיות גיבור,
אני סתם ילד קטן
מן פחדן.

למשתתפים: אחרי ששמעתם את השיר –

– למה הילד רוצה להיות פחדן?

– מדוע כדאי להיות פחדן?

– האם באמת "כיף" לפעמים לפחד? מה מרוויחים מזה?

מתוך: להד מ', אנקור ח', (1993), פחד עז/אז, עמ' 96–95

מדוע כולם מפחדים? / אריאלה ריפמן קובי

יעד: בי"ס יסודי

מטרה: להביא את הילד לידי הבנה, שגם למבוגרים יש פחדים וזוהי תופעה נורמלית, שלומדים לחיות עימה.

למנחה: שים לפני הילדים פרח טרי ופרח דומה שקמל. בקש את תגובותיהם לשני הפרחים ורשום על לוח בריסטול. נסו להבין מה משותף לכל התגובות על הפרח שנבל לעומת הפרח שפורח.

למשתתפים: האם אתם מכירים מישהו שמפחד. האם כולם מפחדים? גם מבוגרים?

למנחה: קרא את השיר:

אמא, מדוע איש איננו אוהב

לדבר על פחד

מוות
או כאב?
אני שמת לי לב
שכולם מתחילים לגמגם
להחוויר או להתאדם
ומיד מחליפים את הנושא
אם אנו הילדים שאלות שואלים.
והרי בעולם
הסתכלי בפרחים, כמו שיש צמיחה
ופריחה
יש גם
קמילה ונבילה
וסוף "עונה".

- למשתתפים:** 1. האם אתם מסכימים, שמבוגרים אינם מספרים על פחדים? מדוע הם נוהגים כך? האם הייתם רוצים לשוחח על פחדים, דאגות ומחלות?
2. איך אפשר לגלות שהמבוגרים פוחדים?
3. הכינו רשימת נושאים, שלדעתכם, "לא אוהבים לדבר עליהם".
4. נסו לשאול בבית את ההורים ממה הם פחדו כילדים?
מה מפחיד אותם היום, ומה הם עושים בעניין?
מתוך: להד מ', אנקור ח', (1993), פחד עז/אז, עמ' 98-99

מד-דאג

- מטרות:**
- זיהוי הדאגות והקשיים, גדולים כפעוטים, בחיי היומיום.
 - פיתוח יכולת הבחנה בין דאגות וקשיים שניתן לטפל בהם לאלו שאינם בשליטתנו.
 - לימוד דרכים לניווט עצמי לפעילות ויציאה מהמבוך והשיתוק.

למשתתפים:

שלב א'

הערה: לעתים דאגותינו, קטנות כגדולות, נערמות ואנו מרגישים במלכודת. התחושה של "אין מוצא" מתגברת ואז מופיע ה"קש ששובר את גב הגמל". לעתים הדבר פשוט, זעיר וחסר משמעות אבל הוא שמכריע אותנו.

על דף נייר רשמו לעצמכם את כל דאגותיכם הגדולות והקטנות:
דאגות אישיות כגון: בריאות, הצלחה, בטחון, התנהגות, מקובלות חברתית
דאגות משפחתיות כגון: פרנסה, בריאות, שינויים במשפחה, יחס עם הורים ואחים.
דאגות אחרות כגון: חברה, שכנים, בית הספר, פוליטיקה.
דברים כלליים כגון: מלחמה, זכויות הפרט, אירועי טבע וגם דברים קטנים שסתם מטרידים אותך.

שלב ב'

מיינו את רשימת דאגותיכם לטבלה הבאה:

דברים שאני יכול להשתלט עליהם בדרך כלל	דברים שאני יכול להשתלט עליהם בדרך כלל
חשוב לי	חשוב לי
עמודה ב'	עמודה א'
חשוב לי	חשוב לי
עמודה ד'	עמודה ג'
לא כל כך חשוב לי	

שלב ג'

בדוק באיזה עמודה שיבצת את מרבית דאגותיך, האם רובם בעמודה א', האם אין מעט פרטים בעמודה ג' או בעמודה ד'.
נסה לנסח לעצמך מסקנה לגבי המצב.

שלב ד'

כעת שוב אל עמודה א' "דאגות שדי חשובות לך ואתה לא יכול בד"כ להשתלט עליהם".
בחר בעיה אחת והצג אותה בצורת משפט. פרט את גורמי הבעיה, וכעת מיין שוב לארבע העמודות.
הבחן בין החלקים בבעיה שאכן חשוב לך לפותרם למרות שאינם בשליטתך לאלו שאינם בשליטתך וגם לא כל כך חשוב לך לפתור אותם.
נסה לבדוק מה הדברים שכן חשובים לך בנוגע לבעיה זו ושאתה יכול לשלוט בהם.

שלב ה'

האם תוכל להתקדם לפתרון הבעיה?
חזור אל התפילה העתיקה:
"הענק לי אלי את עוז הנפש
לשאת את אשר לא ניתן לשנות."

הענק לי אומץ לשנות
את הניתן לשינוי
והעשירני בתבונה
להבדיל בין השניים”.

שלב ו'

אלברט אליס מנה עשר אמונות לא רציונליות המהוות, לעתים קרובות, בסיס להערכה הנעשית ע”י האדם. אמונות אלו מעצימות לעתים אירועים קטנים ונותנות לכם משמעות מעל ומעבר.

המשתתף מתבקש לזהות אילו אמירות עומדות בבסיס התחושות של לחץ המלווה אותו. בתום תהליך הזיהוי יתאמן המשתתף בנסוח משפטים יחסיים במקום משפטים מוחלטים. לדוגמא: במקום משפט שמונה ינסה לאמר לעצמו “חבל שדברים אינם קורים כפי שהאדם היה רוצה, אך זוהי דרך העולם”.

1. הרעיון, שהכרחי הוא לאדם להיות אהוב או מוערך ע”י כל הסובבים אותו ומשמעותיים עבורו.
 2. הרעיון שאדם חייב להיות יעיל ומוצלח בהשגת כל יעדיו, כדי להחשב שווה ערך.
 3. הרעיון שצער אנושי לא ניתן לפיקוח ע”י האדם עצמו.
 4. הרעיון שתולדות האדם הן המכתיב העיקרי של חיי האדם בהווה ומה שהשפיע פעם חייב להשפיע כל הזמן.
 5. הרעיון שיש פתרון נכון ומדויק לבעיות אנוש, וקורה אסון אם פתרון זה אינו נמצא.
 6. הרעיון שאם משהו מפחיד חייבים להיות מודאגים בגללו כל הזמן.
 7. הרעיון שאנשים מסוימים רשעים ויש להאשימם ולהענישם בגלל רשעותם.
 8. הרעיון שאסון הוא אם דברים אינם קורים כפי שהאדם היה רוצה שיקרו.
 9. הרעיון שקל יותר להימנע מקשיי חיים והרגשת אחריות מאשר להתמודד איתם.
 10. הרעיון שאדם צריך לדאוג בגלל צרות של אחרים.
- שינוי אמונות אלו בחלקן והקניית אמונות רציונליות יותר עשויות לשנות את קנה המידה על פיו מעריך האדם את תוצאות התנהגותו החברית, הרגשית ואף המוטורית, אליס קרא לשיטה שלו תארפיה-רציונלית-רגשית (RET).

לא לפחד כלל

מטרה: חיזוק האמונה הפנימית בעת משבר

למשתתפים: ציירו גשר בין שתי נקודות כלשהן.

הביטו בגשר שציירתם וכיתבו לעצמכם: איזה מן גשר זה, ממה הוא עשוי, מניין הוא מוביל ולאן, מי יכול לעבור עליו, מדוע הוא נבנה, למי הוא מסייע, וכן הלאה. שבו

בשלשות ושתפו את חבריכם.

למנחה: קרא: **העיקר / רבי נחמן מברסלב**

כל העולם כולו

גשר צר מאוד

גשר צר מאוד

והעיקר, והעיקר

לא לפחד

לא לפחד כלל.

למשתתפים: שירו את השיר בתחילה בשקט ולאט לאט הגבירו את הקול כך שבפעם הרביעית תשירו אותו בקול גדול.

לקבוצה הצעירה:

שוחחו על ההנאה שבשירה ביחד: איך השירה מגרשת את הפחד.

לקבוצה הבינונית:

המחזו את ההליכה על "גשר צר מאוד". איך ההרגשה כשעוברים אותו? (ניתן ליצור גשר ע"י הנחת קורה בין שני כיסאות).

לקבוצה המבוגרת:

פתחו את רעיון האמונה הפנימית.

מה עוזר לנו "לא לפחד כלל" ואיך זה קשור בגשר.

מה יכול לעזור לנו לפתח אמונה פנימית – הדגמת מחשבות חיוביות לעומת מחשבות קטסטרופליות. בידקו את ה"מד-דאג" שלכם.

מתוך: אילון ע', להד מ', (2000), חיים על הגבול 2000, הוצאת נורד עמ' 99-96

דאגה בלב איש - ישיחנה

משלי י"ב כ"ה

מטרות:

- דיבוב רגשי בדרך המשלבת ביטוי מילולי ובלתי מילולי.

- מתן אפשרות לשתף במתרחש בלב פנימה, תוך יצירת מרחב בטוח.

למנחה:

1. סדר בחדר פינות המאפשרות מבחר של חומרי יצירה לביטוי אישי: צבעים (פנדה, צבעי ידיים) כלי הקשה או מוסיקה, תחפושות, פלסטלינה.

2. על קירות החדר תלה משפטים שונים (לפי הדוגמה או משפטים אחרים).

למשתתפים:

1. ביחרו משפט אחד שמתאים לכם או שאתם מזדהים אתו.
2. קחו חומרי יצירה המתאימים לכם לביטוי לא מילולי של המשפט הזה, וצרו בהם את תגובתכם.
3. כשתסיימו, עימדו ליד המשפט שבחרתם. שתפו את הקבוצה שתקבץ באותו מקום ביצירה או במיצג שיצרת.
4. ביחרו ביצירה של אחד מתוך הקבוצה או שלבו בין מספר יצירות ונסו לבטא זאת בצורת מיצג.
לרשותכם כ-15 דקות.
5. העלו את המיצב בפני המליאה.
6. כל משתתף במליאה רושם לעצמו על גיליון נייר מילה אחת או משפט אחד כתגובה למיצגים שבהם צפה, המתארים כיצד הרגיש כשראה את המיצג.
7. בסיום, שתפו את קבוצתכם במשפטים או במילים שבחרתם ונסו לבחון את מגוון הביטויים ממצב של "אני עם עצמי" ל"אני בקבוצה" ו"אני לא מגיב למיצג".

למנחה: משפטים לדוגמה:

- * הטלפון צלצל בלילה ומיד חשבתי...
- * שמעתי את אמא מדברת על החדשות בטלפון ובוכה, אז אני...
- * אחרי שראיתי חדשות בטלוויזיה אמרתי לעצמי ש....
- * אבא יצא לפגישה דחופה ואני חשבתי ש...
- * כל החברים שלי מאוד....
- * אבא בזמן האחרון בכלל לא מדבר על...
- * קשה לי לתאר לעצמי ש...

מתוך: אילון ע', להד מ', (2000), חיים על הגבול 2000, הוצאת נורד עמ' 338

אפשר למות מצחוק - הומור ופחדים

צחוק והומור

למנחה: הצחוק יפה לבריאות! פרץ של צחוק משחרר אנרגיה עצורה ומבטל מתח שרירי. לצחוק ביטויים רבים, מחיוך ועד לצחוק המטלטל את כל הגוף ומפרכס את הפנים, ובעיקר - הוא מדבק. לא ניתן לצחוק ולזעוף או לפחוד בעת ובעונה אחת.
חוש ההומור נוסף על חמשת החושים הבסיסיים כגורם חשוב להסתגלות ולהישרדות. הומור, כפעילות מבדחת ומצחיקה, מסייע במישרין ובעקיפין להתמודדות עם קשיים

סביבתיים ותוך-אישיים. זו פעילות שכלית המשחררת מתחים גופניים, רגשיים וחברתיים. יצירת הומור, בדומה לחלום, נעשית בעזרת תכסיסים שונים, כגון הפתעה, התרחקות מהמציאות, שינוי המציאות, היפוך, ניגוד ויצירה מכוונת של טעויות. ההומור והחלום מסווים תכנים, שאילו היו מובעים בגלוי היו עלולים לעורר אשמה. בעוד שהחלום הוא פעילות תוך-אישית, ההומור הוא פעילות חברתית מובהקת. בעזרת ההומור ניתן להפיק סיפוק יצירתי ותחושה של הנאה ולגעת בנושאים שהם בגדר 'טאבו' חברתי, כגון תוקפנות ומין. הפונקציה התוקפנית של ההומור מאפשרת לנו להשיג הרגשת עליונות על אחרים, הנראים מצחיקים, ובכך גם פחות מסוכנים. הומור מסייע להגיב על תסכולים בהנאה ולתקוף את בעלי השררה מבלי להיענש, בעזרתו אפשר להגיע למודעות בנושאים כאובים ביותר. תפקיד זה, שהיה שמור בעבר ל"ליצן של המלך", עבור בימינו לרשות הסטירה הפוליטית.

ההומור הוא 'חרב פיפיות', היכול לגרום הנאה וגם כאב, לעג יכול להיות נשק מסוכן בידי מי שיש לו לשון שנונה.

להומור יש דרכי ביטוי מילוליות ובלתי מילוליות.

1. ביטוי המובהק בהתנהגות: ליצנות.

2. ביטוי המילוליים בעל-פה: בדיחה, עקיצה, לעג, שנינות, אירוניה.

3. ביטוי הספרותיים: סאטירה, הומורסקה, פרודיה.

4. ביטוי המובהק בציור: קריקטורה.

ההומור משמש כמנגנון הגנה מפני חרדות. אם אפשר לצחוק מאיום, משיגים מידה מסוימת של שליטה עליו. "הומור שחור", למשל, זו הדרך למצוא את המגוּחך בנושאים מעוררי חרדה כגון מחלות ומוות.

בכוחו של ההומור כאמצעי תקשורת להסיר מחיצות, ליצור אווירה נינוחה ולכונן יחסים בין-אישיים נעימים. הוא יוצר מכנה משותף רעיוני ורגשי והרגשת לכידות, ליצנות מושכת תשומת לב וחיבה.

במצבי לחץ עוזר ההומור להפוך חיסרון ליתרון. בשילוב של חשיבה ודמיון הוא מסייע לנסח מחדש את הבעיה, להתרחק רגשית מהמצב ולנטרל את עוקצה של מציאות כואבת.

מתוך: להד מ', אנקור ח', (1993), פחד עז/אז, עמ' 107-108

הומור

יעד: חטיבת ביניים ותיכון.

מטרות: - להתנסות בשימוש בהומור בנושאים מפחידים.

- להבין את הדרכים בהן בדיחות ושימוש בהומור, מפיגים פחדים ומצוקות.

למשתתפים: - נסו להיזכר ב"בדיחות מקבריות" ו"בדיחות זוועה".

- שבו ברביעיות או חמישיות.
 - ספרו אותן לחבריכם.
 - בתום הספור כל משתתף מדרג את הבדיחה על שלושה סולמות: 1 = כלל לא 10 = מאד
 - 10...1 מצחיקה
 - 10...1 מפחידה (מעוררת חרדה)
 - 10...1 מגעילה.
 - נסו לברר מה גורם לכל אחד מכם לדרג את הבדיחות בצורה זו או אחרת.
 - בתום התהליך נסו לחבר בדיחות על נושאים שמפחידים אתכם, במידה וקשה להמציא בדיחה, נסו לחבר הומורסקה.
 - * דוגמא להומורסקה בנושא טעון חרדה:
 - המשמר האזרחי של הגשש החיוור – בבסיסה הפחד מפני מחבלים.
 - * דוגמא לבדיחת זוועה הקשורה במוות:
 - ילד – "אמא, מותר לשחק עם סבתא?"
 - אמא – "כן. אבל כשתסיים תדאג להחזיר את העצמות לארון."
- מתוך: להד מ', אנקור ח', (1993), פחד עז/אז, עמ' 110

הטלויזיה

- יעד: בי"ס יסודי + חטיבת ביניים
- מטרה: תרגיל הפחת חרדה באמצעות דמיון מודרך.
- למשתתף:
1. שב או שכב במקום שקט.
 2. בדוק שאתה במצב נינוח – שחרר כפתור לוחץ ובדוק שגופך אכן נינוח.
 3. הקשב לנשימותיך ללא מאמץ. הקשב לפעימות ליבך ללא מאמץ.
 4. קח נשימת בטן עמוקה ועם הוצאת האוויר עצום את עיניך.
 5. קח עוד שתי נשימות עמוקות.
 6. דמייך לעצמך מסך טלוויזיה לפני עיניך שעליו אתה רואה את המקום בו אתה אוהב ביותר להיות. מקום נעים ורגוע. נסה לשחזר מה קורה שם: צבעים, חפצים, בפנים או בחוץ, ריחות, קולות, אנשים. אם אתה מתקשה, נסה להתמקד בחפץ אחד ולאט לאט צור את התמונה השלמה.

7. נשום קלות והתרכז במסך. לפתע קורה משהו. התחנה משתבשת כמו שלג על המסך ובמקום זה מופיע המקום/הדבר המדאיג והמפחיד. התמונה אינה בהירה אך המקום והדבר שם. אתה שולח את ידך לכפתור ומחזיר את התחנה שבה משודרת התמונה של המקום הנעים. התמונה בהירה וברורה. נשום נשימת בטן עמוקה והתענג על תמונה זו. נסה לחוש, כיצד אתה חוזר להרגיש בטוח, שקט ורגוע.

ושוב המסך מתכסה בנקודות שלג, והתמונה של המקום המפחיד חוזרת. אתה מחזיר את התחנה לתמונה הרגועה. חזור על פעולה זו מספר פעמים, עד שתחוש שהתמונה המדאיגה כבר איננה כל-כך מדאיגה.

מתוך: להד מ', אנקור ח', (1993), פחד עז/אז, עמ' 114

היכן הפחד

יעד:

חטיבת הביניים ותיכון

מטרה:

להכיר את תחושת הפחד.

להתאמן בהקהית הפחד.

למנחה: הנחה את המשתתפים בדימוי מודרך ובמשחק תפקידים.

למשתתפים: שבו בזוגות. חישבו על כל הדברים או על האנשים מהם אתם פוחדים. עירכו רשימה מלאה ככל האפשר.

לכל משתתף: 1. דמיין שאתה עומד בפני האנשים או המצבים שברשימתך. (בחר שלשה מן ה- 'גרועים' ביותר).

2. ספר על כך לבן הזוג. הפרז בחווית הפחד, עד כדי הגזמה.

3. התייחס לשאלה:

מה הדבר הגרוע ביותר שיכול לקרות לך?

כיצד תתמודד עם הגרוע מכל?

4. עתה דמיין את התמונה המפחידה כאילו היא מופיעה על מסך טלוויזיה. התחל להריץ את התמונה קדימה במהירות (כמו ב"צ'רלי צ'פלין"). החזר לקצב הרגיל. עבור להילוך איטי. האם יש שינוי בתחושה? אם כן, מהו?

עכשיו הסתכל בתמונה בשיא הבהירות. הוסף עוד ועוד אור בבורר הבהירות, עד שהתמונה מוארת מאד. כעת הכה את המסך עד שהוא חשוך לגמרי. מה קורה עכשיו?

נסה שוב להביט בתמונה כשהיא ברורה. נתק את החיבור לאנטנה. התמונה משתנה והופכת למסך מלא "שלג". מה קורה כעת?

5. עתה נסה התנהגות המנוגדת לפחד – הפחדה?

- הצג בפני בן הזוג, כיצד אתה יכול לגרום למישהו לפחד ממך. נסה להפחיד אותו ממש.
- הסתובב בחדר כשאתה מפחיד את החפצים סביבך, חוש את כוחך כשאתה מפחיד.

מתוך: להד מ', אנקור ח', (1993), פחד עז/אז, עמ' 125

אל דאגה / דייל קארנגי

- יעד:** חטיבת ביניים + תיכון
- מטרה:** למידת כללים יעילים לשליטה בפחדים.
- למשתתף:** דייל קארנגי ניסח מספר כללים שיעזרו לך לא לפחד או לדאוג. קרא אותם ונסה לתרגל.
- בזמן הפחד שאל את עצמך, מהו הדבר הרע ביותר והמפחיד ביותר שיכול להיות. התכונן אליו והשלם אתו... אח"כ נסה למצוא פתרון למצבך.
- כל אחד ישאל את עצמו מהי דאגתו? וירשום או יצייר את תשובתו.
- בהמשך - מה יעשה לשיפור הדבר? (זאת לאחר שיש השלמה עם המצב מבחינה רוחנית) למרות ההשלמה, אילו דברים בפועל אפשר לעשות?
- חשוב לזכור - כמה יקר המחיר שאתה משלם בבריאותך הגופנית עבור הדאגה.
- יש לקבוע זמן להתחלת ההתמודדות עם הפחד או הדאגה. אין לדחות זאת לטווח רחוק.
- כשאתה בודק את פחדך ודאגותיך שאל שאלות רבות, "פרק" את הבעיה לחלקים קטנים:
- א. מה היא הבעיה? יש לברר את כל העובדות הקשורות לפחד ולדאגה.
 - ב. יש לנסות למצוא מה היא עילת הבעיה.
 - ג. משבררת את כל העובדות - נסה לחשוב על כל הפתרונות הקיימים.
 - ד. מתוך כל הפתרונות שהצעת, בחר לך פתרון אחד שיתאים לך.
 - ה. משהגעת לכלל החלטה - גש לפעולה. אל תדאג מה תהיה התוצאה, הִיָה שלם עם ההחלטה שאליה הגעת.
- אתה יכול לעזור לך להפסיק לדאוג או לפחד, אם תשקע בעבודה בחוגים, בתחביבים ותהיה עסוק כל הזמן. חבל שדברים פעוטים של מה בכך יטרידו.
- תרגול אפשרי: חלק את הכיתה לזוגות - אחד התלמידים יספר בעיה מסוימת המטרידה אותו, או פחד שקשה לו להתמודד אתו. השני יהיה היועץ - הוא ינסה לסייע בעזרת הכללים שלמד עד כה למצוא פתרון.

למנחה:

דייל קרנגי מוסיף:

כדי להפסיק לפחד ולדאוג יש לשנות את ההסתכלות כולה על החיים – יש לנסות לפעול מתוך מצב רוח טוב. לא לשמור טינה לאויבנו, כי הדבר יזיק לנו יותר משיזיק להם. יש להתייחס לכל הטוב המקיף אותנו, ולא לרע ולקשה. יש לנסות למצות את הטוב מכל דבר גם כשקשה. נסה לעזור למישהו אחר שקשה לו – ומתוך כך הֵיָה עוזר לעצמך.

אל תפחד מביקורת – אם מבקרים אותך' סימן שאיכפת לאנשים ממך. אתה צריך לדאוג לכך, שתעשה כמיטב יכולתך, ואל תיתן לביקורת להדאיג אותך.

הרגלי עבודה שיעזרו לך:

- א. להתמקד בדבר הדחוף והחיוני ביותר.
- ב. לטפל בכל עניין לפי סדר חשיבותו.
- ג. אם אפשר יש לפתור את הבעיה במקום, כשנתקלים בה, ולא לדחות אותה לזמן אחר.
- ד. יש לנסות לארגן, להטיל אחריות על אחרים ולעבוד בשיתוף עד כמה שאפשר.

מתוך: להד מ', אנקור ח', (1993), פחד עז/אז, עמ' 146–145