

פיתוח מודעות לתחושות גוף במצבי חירום - כלי להרגעה אישית

מאת: רינה בובראוגלו

במצבי לחץ ובמצבי חירום מתעוררות בגוף תחושות רבות. חלקן בולטות יותר לעין ואנו מודעים להן כגון, דופק מואץ או הזעה, ולחלקן אנו מודעים פחות כמו, מתח בכתפיים, רעד באזורים שונים בגוף, כאבי בטן ועוד. ככל שנפתח מודעות גבוהה יותר לתחושות הגופניות במצבים של לחץ וחירום לעומת מצבים של רגיעה, כך נוכל ללמוד להרגיע את הגוף ולהפחית את ההשפעה השלילית של הלחץ על המחשבות ועל הרגשות שלנו.

מטרת התרגיל: פיתוח מודעות לתחושות הגופניות שלנו ושל אחרים במצבים של לחץ לעומת מצבים של רגיעה. התרגיל מתאים לילדים בכל הגילאים וכן למבוגרים.

ציוד נדרש: דפים שעליהם מצוירים קווי מתאר של גוף האדם (סכמת גוף), בכמות כפולה ממספר המשתתפים.

מהלך התרגיל:

1. חלקו שני דפים של סכמת גוף לכל משתתף (דף אחרון)
2. הנחיה: "עליכם לצייר על דף אחד בצבע/בצורה/בכתם את התחושות הגופניות שאתם חווים במצבים של רגיעה/שלווה/שמחה/כייף, ובדף השני את התחושות שאתם חווים במצבים של לחץ/סכנה. לצורך כך נעצום עיניים לכמה דקות, ננשום באופן רגוע, נדמיין מצב שנעים לנו, אירוע שקרה לנו ושימח אותנו, מקרה שבו הרגשנו רגועים מאוד (המנחה יחכה כמה רגעים).

שימו לב מה אתם מרגישים והיכן אתם מרגישים זאת בגוף. כעת פיקחו את העיניים, וציירו על הדף את התחושות שלכם, במיקום שהרגשתם אותן".



לאחר שהמשתתפים סיימו חלק זה, בקשו מהם להכין את הדף השני של סכמת הגוף לפניהם, לעצום שוב את העיניים, לנשום באופן מלא ורגוע, ולדמיין מצב שבו הרגישו לחוצים, מפוחדים, מתוחים או בסכנה. בקשו מהמשתתפים לשים לב מה הם חשים והיכן הם חשים זאת בגוף. כעת בקשו מהם לפקוח את העיניים וליצור על הדף השני את התחושות הגופניות ששמו לב אליהן במצבים של לחץ וסכנה.

3. שיתוף: בקשו מהמשתתפים להניח את הציורים שלהם לפניהם או במרכז החדר, ולשתף בדרך שבה בחרו ליצור את תחושותיהם. הדגישו כי אין דרך נכונה או לא נכונה לחוש או לבטא את התחושות. חדדו את הדמיון בין המשתתפים אך גם את השונות ביניהם, זאת מבלי לשפוט את התחושות. חלק יבחרו לתאר תחושות בתוך הגוף, חלק יציירו מחוצה לו, חלק יציירו סימנים וחלק ישתמשו בצבע.

כל דרך מתאימה ודרכי הביטוי השונות מעשירות את ההבנה שלנו לגבי התחושות של אחרים.

4. סיכום: סכמו את התרגיל בכך שלאנשים שונים ישנן תחושות שונות במצבים של לחץ ובמצבים של רגיעה ודרכים שונות לבטא את אותן תחושות. היכרות עם התחושות שלנו במצבים השונים, ומודעות לדרך שבה מצבי לחץ משפיעים עלינו, עוזרת לנו להרגיע את עצמנו ולהפחית את המתח והחרדה הקשורים למצבים אלה. היכרות עם התחושות של אחרים עוזרת לנו להבין טוב יותר את האנשים סביבנו ואף להרגיע אותם.

