

ממתיינים במודעות

אוגוסט 2024



במצב הביטחוני כיום רבים מאיתנו נמצאים במצב של "המתנה ללא נודע" המתנה זו עלולה להיות קשה ומכבידה מבחינה רגשית.

ככל שנהיה מודעים יותר להשפעתה כך יקל עלינו להתמודד איתה ביעילות ולחוש הקלה.

חשיבות גדולה יש לאופן בו הורים מתמודדים עם מצב ההמתנה ומתווכים אותו לילדים.

התמודדות אפקטיבית של ההורים מבטיחה התמודדות יעילה יותר של ילדיהם.



מיקוד יתר בהמתנה פוגע באיכות חיינו 🤪

- בחשיבה- מצומצמת וממוקדת במחשבות על האיום/הסכנה/הלא נודע.
- בגוף- השרירים מכווצים במיוחד באיזור הראש והצוואר.
- הרגש- אי שקט, דריכות, חרדה, פחד, עצבנות וחוסר סבלנות.
- התפקוד- קשיי ריכוז ושינה, קושי לקבל החלטות, בלבול.



אז מה עושים? הופכים ל"ממתינים מודעים" מייצרים ודאות בתנאי אי-ודאות

- מודעים - שמים לב למה שקורה לנו בגוף, בהתנהגות.
- מצמצמים חשיפה למדיה - כמעט ואין חדש ויש הרבה נזק בחשיפה המוגברת.
- הפגה - עוסקים בפעילות שנותנת לנו כח, מעניינת ומהנה אותנו.
- שליטה - מתכננים את מה שאפשר בתוך שגרת היום.
- חברה - מבלים ונפגשים עם מי שמחזק אותנו ונעים לנו בחברתו.

מה בתכל'ס?

(פרקטיקה)

• מצמצמים זמן מסך (בעיקר בטלפון)

ובזמן שהתפנה לכם.....

• שומרים על שגרה עד כמה שאפשר

• עוסקים בפעילות גופנית

• משוחחים ומבלים עם בני המשפחה וחברים

• מבשלים ואוכלים ביחד

• משחקים ויוצרים עם הילדים

• הולכים למאסז'

• לוקחים רגע לעצמנו



והכי חשוב!!

מפנים את תשומת הלב לעצמנו ולמשפחה שלנו
ומתמקדים ב"כאן ועכשיו"

איפה נמצאות המחשבות? הרגשות?
איך אנחנו מתנהגים?
מה/ מי יכול לעזור לנו?



הופכים את ההמתנה להזדמנות



לא נותנים
להמתנה לנצח!



הסרטון מוקדש לכל הממתינים.
בתקווה שנהפוך כולנו לממתינים
מודעים ושנדע בשורות טובות.

תמר אורבך אבני - עו"ס

