**"מגדל ידיים"**

התערבות קבוצתית לתמיכה ועיבוד של אירועים קיצוניים קבוצתיים

ד"ר תולי פלינט

**צעד 1- איסוף מידע**

יש לאסוף כמה שיותר מידע אודות האירוע(ים). איסוף המידע מגיע מהמשפחה, מאנשי כוחות ההצלה וחברי קהילה אחרים. זה חשוב עבור השלבים הבאים. איסוף המידע הוא אודות כל הערוצים החושיים – צליל, צבע, ריח, זמן תחושה ועוד. המידע החשוב הוא גם אודות התגובה או התגובות של המשפחה/צוות/קבוצה בזמן האירוע(ים).

**צעד 2 – הסבר ופסיכו-חינוכי**

משוחחים עם הקבוצה/צוות/משפחה **עדיפות גבוהה תינתן לעבודה דרך הדמות הטיפולית הראשית או הסמכות הראשית בקבוצה/צוות.** אומרים משהו כמו "עברתם כקבוצה אירוע קשה, הייתי רוצה, ברשותכם, לעבוד אתכם כקבוצה כדי לעזור למוח שלכם ולמשפחה לעבור דרך האירוע בצורה חלקה ובריאה יותר, האם זה מתאים לכם?" (כדאי להסביר לראשי המשפחה את הסיבה להתערבות). "אנחנו נעבוד ביחד, על מנת שאפשר יהיה לעזור לכולכם כקבוצה". **יש חשיבות רבה להתייחסות למקובלות התרבותית בהקשר לעבודה וכן ליחסי הכוח בתוך הקבוצה.**

**צעד 3 – יצירת המעגל**

אנחנו עומדים לעבוד כקבוצה ולכן אנחנו צריכים לעבוד במעגל (על פי מגדר כאשר צריך). אנחנו רוצים לעזור למוח שלכם ולכם כקבוצה לעבור את האירוע ולעבד אותו כמו שצריך. בואו נארגן מעגל ובואו נעשה מגדל ידיים במרכז שלו. בבקשה תערבבו את הידיים ככה שהיד של כל אחד תהיה בין ידיים של אחרים.

**צעד 4 – גירוי בי-לטרלי קבוצתי לצורך הפחתת רגישות לאירוע ותחילת העיבוד שלו**

המטפל מניח את קצות האצבעות שלו מעל ומתחת למגדל ידיים. מתבונן בעיניים של המשתתפים מקבל את אישורם ומתחיל לעשות **טפיחות** **מהירות** מעל ומתחת למגדל תוך די דיבור המשלב את המידע שיש כבר למטפל על האירועים " זה היה מאד קשה/מפחיד ה ***(שם האירוע)*** היה מאד מפחיד ה **(קולות)** ה **(מראות)** היו קשים מאד " למשך 30 שניות. ואז, המטפל עובר ל **טפיחות איטיות** ואומר "יחד עם זאת, האירוע נגמר, אנחנו ב **(אומרים את שם המקום הבטוח )** ואנחנו כעת בטוחים יותר " **קחו נשימה ביחד, החזיקו אותה, הוציאו אותה לאט -**  איך אתם מרגישים? מקבלים תגובות שונות מהמשפחה ואז שוב עושים את אותו דבר עם המידע החדש שקיבלתם או עם אותו מידע שהיה... כמה פעמים שצריך. כאשר התחושה היא שירדה עוצמת הלחץ אנחנו עוברים למקום בטוח ויצירת מקום בטוח משפחתי.

**צעד 5 – מעבר למקום בטוח משפחתי/קבוצתי/צוותי**

בקש מחברי הקבוצה לתאר התרחשות או אירוע טוב, משהו שקרה ביחד. מבקשים מראש הקבוצה (הורה, מפקד, ראש צוות וכו') לספר את האירוע ואז עושים שוב את מגדל הידיים ועובדים **לאט –** בזמן שטופחים חוזרים שוב ושוב על הסיפור של האירוע הטוב.

אמור : "תיזכרו שהייתם ביחד, ב \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ היה לכם נהדר ביחד ו \_\_\_\_\_\_\_\_וזה היה \_\_\_\_\_\_\_\_\_" לאחר כמה פעמים, נשימה עמוקה משפחתית ואז בדיקה של הSUD המשפחתי

אם מתאים, אז מזמינים את "המבוגר האחראי" להחליף את המטפל ולעשות את ההרגעה עם הקבוצה/משפחה בהתאם לאייך שהמטפל עשה עם המקום הבטוח. מזמינים עוד אנשים לעשות את זה. המטפל בוחר אם לשים את הידיים במעגל הקבוצתי.

**צעד 6 – הרגעה קרקוע ומשאוב**

המטפל/ת באמצעות המבוגר האחראי, או עם כל המשפחה/קבוצה/צוות מלמד את תרגיל המשאבים של אילן שפירו בגרסה הקבוצתית שלו. אפשר עדיין לעשות את זה במגדל הידיים או בדרכים אחרות. או שכל אחד עובד על עצמו או שכולם כקבוצה עובדים (עדיף)

1. התבוננו מסביב, תמצאו 3 דברים שלא שמתם אליהם לב בסביבה עד עכשיו. תעשו את זה כאשר אתם לוחצים את הרגליים לרצפה או לוחצים ידיים אחד לשני במעגל. אם יש זמן כל חבר במעגל מצביע על משהו ששם לב אליו (אלמנט משחקי בעיקר עבור ילדים)
2. אנחנו הולכים עכשיו לנשום ביחד, כולנו ניקח נשימה ביחד ואז נוציא אותה, נחזיק אותה בפנים ואז נוציא אותה לאט לאט, כמו שמקררים מרק... ניקח אותה ל4 שניות, נחזיק אותה ל4 שניות ונוציא אותה משך יותר זמן..
3. תבלעו רוק. אם אתם מרגישים שהפה יבש – פונים למישהו ומבקשים שיתאר את המנה האהובה עליהם או אולי משהו שדומה לזה. או שמתארים קוקה קולה /ספרייט ביום קיץ או משהו שבטוח מעלה רוק ואז מזמינים את כולם לבלוע (לא לתת מים או משהו כי אם זה במצב לחץ יהיה קשה מאד לבלוע מים)
4. השתמש/י במקום הבטוח של המשפחה/קבוצה או מקום בטוח שכל אחד הביא או מקום שיש לך תמונה שלו ואז טפיחות איטיות כאשר התמונה הטובה נמצאת.

להסביר לקבוצה משפחה שהם יכולים לעשות את המקום הבטוח ותרגיל המשאבים עוד ועוד פעמים על מנת להתמודד עם קשיים כאלו ואחרים. יחד עם זאת להדגיש שלא כדאי שיעשו את עיבוד החוויות הקשות לבדם אלא בנוכחות איש טיפול. !!