

## שמיניות ייצוב וויסות

שילוב SE EMDR ותנועה לצורך עבודה עם קבוצות לאחר טראומה

דר' תולי פלינט

- מטרה – עבודה עם קבוצה/צוות/משפחה לצורך קרקוע, וויסות וחיזוק היכולת לשהייה בתוך חלון הסיבולת.
- שיטה – עבודה קבוצתית, בחדר גדול או בחוץ תוך אפשרות תנועה חופשית בחלל
- התוויה – קבוצות מסוגים שונים (משפחות, צוותים כיתות וכו') לאחר אירוע טראומתי אותו עברו,
- גיל והרכב משתתפים - מתאים לכל הגילאים ובאופן מיוחד לגילאים צעירים, לנוער ולקבוצת רב-גילאיות

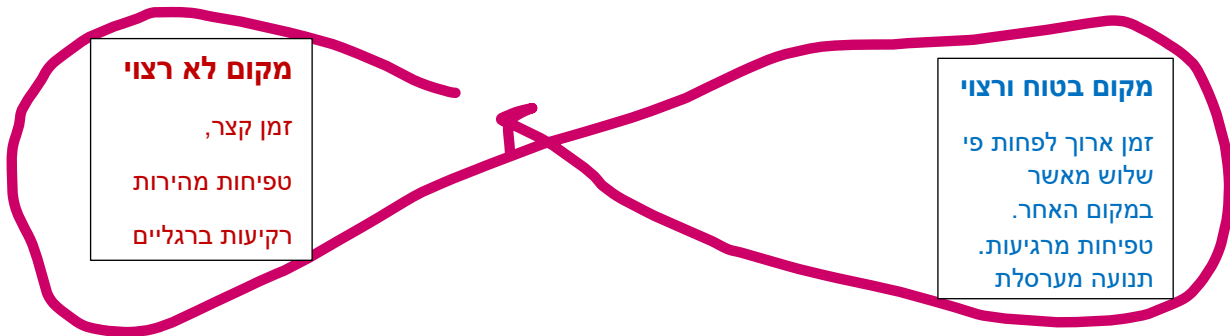
לוגיסטיקה:

- ✓ תמונות או חפצים שיכולים לייצג "מקום בטוח וחיובי" עבור המשתתפים
- ✓ מרחב **בטוח** לתנועה
- ✓ דבר מה שיכול לייצג את האירוע הלא רצוי – לעיתים קרובות אפשר להשתמש בציורים של האירוע או בחפצים/דברים לא רצויים

הליך:

1. הסבר למשתתפים מה מתכוונים לעשות : **נעשה עכשיו תרגיל משותף שיעזור למוח שלנו להתמודד עם האירוע אותו עברנו. לכולנו יש משאבים וכוחות וגם דברים וזיכרונות פחות טובים ואולי אפילו מפחידים. לכן אני אלמד אתכם משהו שעוזר למוח לעבד אירועים לא **דווקא להיזכר בהם** ואז נעשה את זה ביחד**
2. הסבר ותרגול של חיבוק פרפר : **מה שנעשה עכשיו זה שנניח יד אחת על הלב ואז את היד השנייה עליה, נחליק את הידיים לכיוון הכתף הנגדית עד שהאגודלים ייפגשו באמצע. קיבלנו פרפר. את היד התחתונה נשאר באמצע החזה ועם שתי הידיים נתופף כל פעם בצד אחר. יש פעמים שהפרפר מרפרף מהר ופעמים שהוא מרפרף לאט. כשנרצה להירגע נרפרף לאט וכשנרצה לעזור למוח להתמודד נרפרף מהר.**
3. תחילת העבודה בשמיניות – ממקמים את החפצים/תמונות/דברים שמייצגים את המקום הבטוח במקום אחד ובמרחק ממנו אבל לא רחוק יותר מדי מחליטים על המיקום של הייצוג של האירוע הלא רצוי. חשוב לא לשים שום דבר שהוא חיובי במיקום של האירוע הלא רצוי. למשל אם המקום החיובי הוא בובה, עציץ, תמונה א כל דבר אחר לא נשים עציץ במקום הלא רצוי או המפחיד. אפשר לשים אבן או ציורים שהמשתתפים ציירו לפני כן.

4. עומדים במעגל מסביב למקום הבטוח מתבוננים על הדברים החיוביים ועושים טפיחות איטיות של כנפי הפרפר. 30-60 שניות. אומרים: **עכשיו אנחנו מחזקים את המשאבים והכוחות שלנו, עוד מעט אנחנו נעבור לזמן מאד קצר למקום השני ושם נהיה זמן קצר מאד. תזכרו כשאנחנו שם אנחנו מרפרפים הרבה יותר מהר מאשר כאן. תתכוננו ונלך ביחד, בטור (אפשר גם לרוץ) למקום השני, נהיה שם כמה שניות ונחזור**
5. רצים/הולכים אל המקום הלא רצוי נמצאים בו זמן קצר ואומרים: **תעשו טפיחות מהירות וקצרות, אפשר גם לרקוע או לרקוד עם הרגליים. סופרים שניות – 1,2,3,4,5 ובואו נחזור למקום החיובי ולמשאבים. עוברים למקום הבטוח ומאיטים את קצב הטפיחות.**
6. חוזרים על כך מספר פעמים ואז עושים סיכום של החוויה במקום הבטוח, אם לקחנו SUD לפני כן אפשר להשוות ביניהם.
7. מתרגלים אאמא, ג'ייקובסון, נשימות 4-7-8 בקבוצה ביחד.



חשוב: אם מישהו מהמשתתפים לא מצליח להשתתף או להיות מווסת כדאי לשים לב ולהפנות לעזרה נוספת פרטנית

פרוטוקול משאבים/ אאמא - אילן שפירו

מניחים ידיים על הברכיים ומתחילים ללחוץ את הרגליים לקרקע תוך התבוננות מסביב ומציאת פריטים שלא שמת לב אליהם עד כה 10- שניות

הרפיה איטית של שרירי הרגליים והבטן ונשימה של

4 שניות פנימה 4 שניות להחזיק 8 שניות החוצה

בליעת רוק (אם אין דמיון מודרך לאוכל, שתיה או משהו שגורם להפרשת רוק) לנסות לא לתת שתיה חיצונית על מנת לא לגרום לכאב

בליעת רוק נוספת

מעלים מקום טוב ורגוע בראש תוך כדי טפיחות איטיות על צידי הרגליים או חיבוק פרפר. א-אדמה א-אוויר מ-בליעת רוק (מים) א-אור (משהו טוב שחושבים עליו)

בהצלחה.