

תמיכה במתאמנים.

שחשים.ות מצוקה

CRASH State

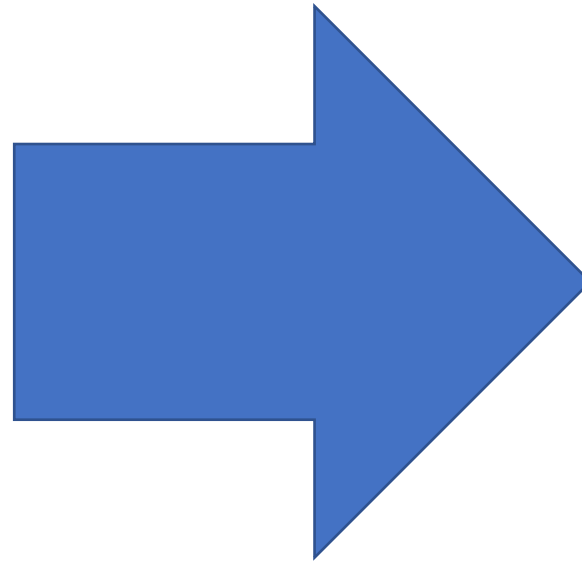
Contraction

Reaction

Analysis Paralysis

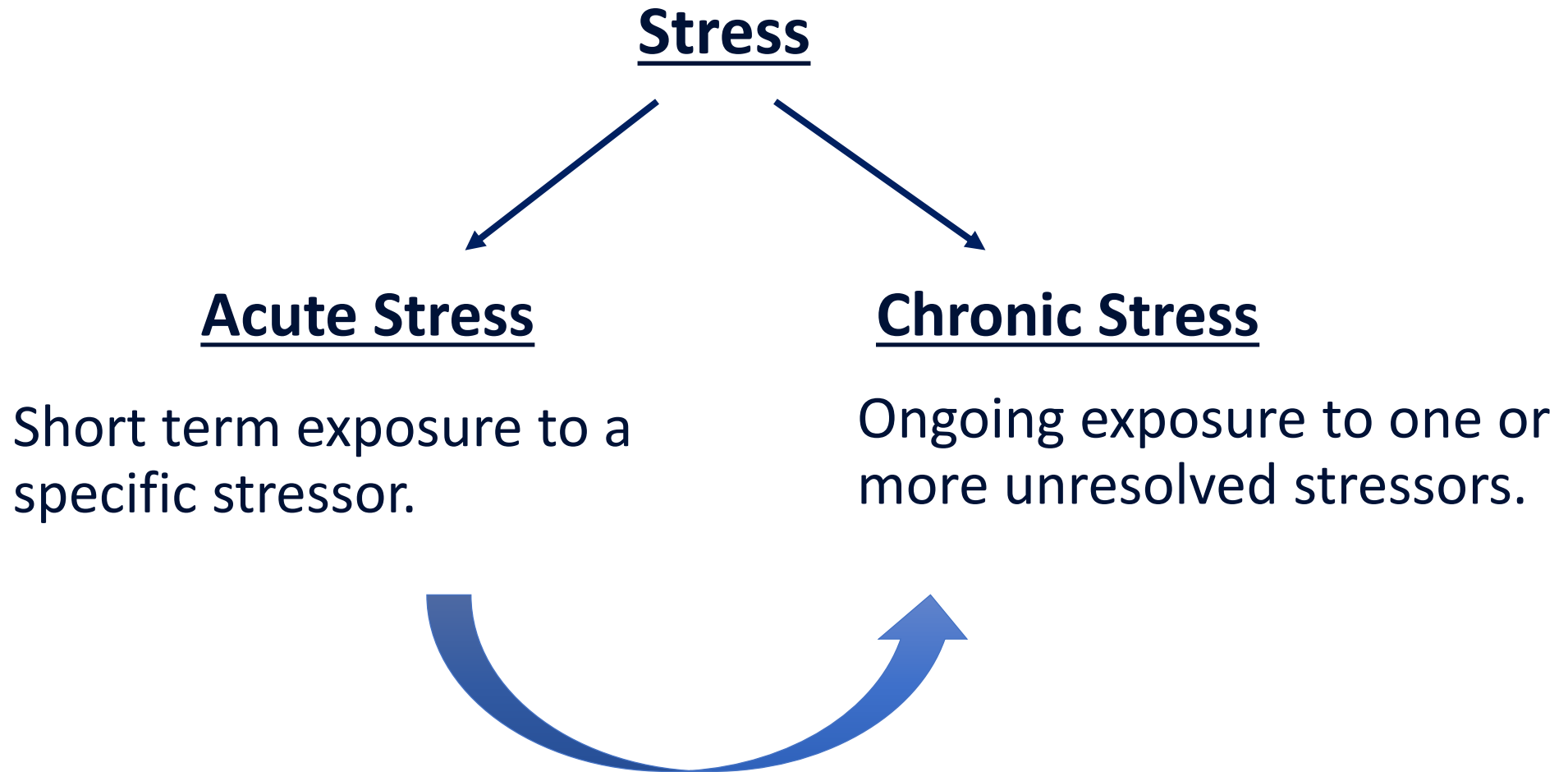
Separation

Hurt



VUCA

- **Volatility:** the nature, dynamics and speed of change, change forces and change catalysts.
- **Uncertainty:** the lack of predictability and information.
- **Complexity:** the multiplex of forces, parts and variables.
- **Ambiguity:** uncertainty of meaning or intention, cause-and-effect confusion.



Stress



Acute Stress

Short term exposure to a specific stressor.

Chronic Stress

Ongoing exposure to one or more unresolved stressors.



Flipping VUCA

- Volatility – Values
- Uncertainty – Unlocking Stressors
- Complexity – Clarity through Communication
- Ambiguity – Agency

The R.A.I.N Model

מישל מקדונלד

RAIN model –

- R - Recognize

RAIN model –

- R - Recognize
- A - Allow

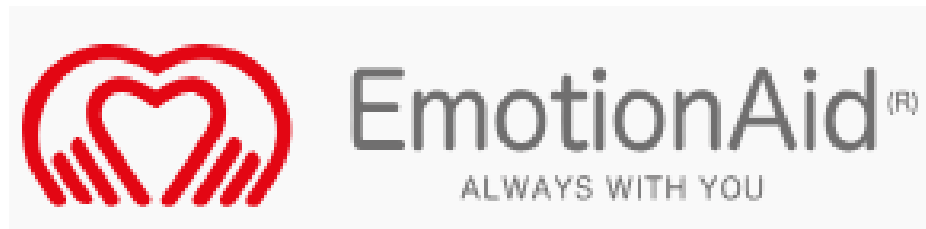
RAIN model –

- R - Recognize
- A - Allow
- I - Investigate

RAIN model –

- R - Recognize
- A - Allow
- I - investigate
- N - Non-Identification/Attachment

Emotional Aid





מתוך סולם של 1-10 יש לדרג את מידת המתח שנוכחת כעת.

- מעל דרגה 6 בסולם יש לבצע את חמשת שלבי המודל.

- מתחת לדרגה 6, יש לעבור ישיר לשלבים 4 ו-5.

1. פרפר

הניחו את כפות הידיים על הזרועות בהצלבה.
טפחו לסרוגין את הזרועות 25 פעם.

קחו נשימה, חיזרו וטפחו לסירוגין 25 פעמים נוספות

2. קרקוע בסיסי

שימו לב לחיבור שבין כפות הרגליים לקרקע, שימו לב לתמיכה של הקרקע ברגליים.

הביטו סביב וספרו 10 חפצים שונים בעלי מאפיין משותף (צבע, צורה, גודל, חומר או מרקם)

3. הרגעה וויסות עצמי

הניחו יד אחת על הלב ויד שניה על הבטן. שימו לב לנשימה.
עברו לנשימה בטנית בצורה עדינה ואקולוגית

4. שחרור

שימו לב לתחושות בגוף. בחרו תחושה אחת והיו סקרנים לגביה, ללא שיפוטיות ותנו זמן לחוויה.

(חשוב לשמור על שפה נקייה)

אם תחושת המתח אינה מתפוגגת, או מתפוגגת רק חלקית, ניתן לשאול מה היתה התחושה אומרת אילו היתה יכולה לדבר.

היו סבלניים, תחושות המתח אט אט יפוגו בצורה עצמאית.

5. הרגעה וויסות עצמי

הניחו לצורך חיזוק תחושת הרוגע, נזמין חשיבה על משאבים מחזקים ומרגיעים.

משאבים אלה יכולים להיות אדם אהוב, מקום, חפץ, פעילות מסוימת, חיבור רוחני, זיכרון אירוע משמח ומיטיב, מילות חיזוק.

נשים לב להשפעה המרגיעה שמשאב זה מעורר.

חשוב לזכור

לפני שאנחנו ניגשים לתת תמיכה לאחרים, יש להשתמש בכלים אלה על עצמנו כדי להתקרקע ולבסס את החוסן ויכולת ההתמודדות שלנו.

מתנה מג'ורדן פרידמן

App: **The Chill Factory**

Password: **DOVE**

