



מצגת חפגש 13



שי בן עטר



מרכז לאימון נוער ומתבגרים ומשפחה
הקשבה. חופש. סדר. חיים.

מודל 4:

הקונפליקט

חוזק

ומשבר



חוזק ומשבר דגשים

חויית ילדות

גם בגיל ההתבגרות, ההתבוננות והלמידה של העבר באמצעות חוויות ותחושות גוף מהווה בסיס להכרה, הבנה ולפירוק של מי שאנחנו, הדרך בה התעצבנו ומה שאוחד בנו.

פייט אור פלייט

כחלק ממנגנון הישרדותי אבולוציוני במצבים של פחד, משבר או טראומה הגוף מפעיל תבנית של שינויים גופניים, כדי להתמודד פיזית עם איום או סכנה מיידית (גם אם זו אינה קיימת) תגובה זו עוזרת להתגוננות מסכנה אך לטווח ארוך היא גורמת לדחק קשה וקושי להירגע

למידה (מצדה לא תיפול שנית)

מנגנוני הגנה ראשוניים מעצבים הימנעות מכאב וחיפוש אחר בטחון ועונג במיוחד בגיל הילדות כאשר הגוף של הילדה עדיין קטן פיזי

התהליך

משבר < הפעלת מבנה הישרדותי < חוסר אונים < הימנעות < תכונה חזקה הישרדותית < תכונה מוחצנת < הסתרה < ביסוס מנגנון ההגנה (אמונות, צדקנות, והרגלים נלווים)



- כל הורה מתאכזב בשלב מסוים אל מול קריסת המיתוס של ילדות מאושרת וחסרת דאגות שהיה רוצה להנחיל לילדו. משבר, תסכול ולחץ הם גם מנת חלקם של ילדים וגם הם חלק מההתפתחות התקינה שלהם, אפילו אם הם גדלים במשפחה חמה, רגישה ותומכת.
- גירושין, הולדת אח, חוסר הצלחה בלימודים, קושי חברתי, מעבר דירה ועוד, כולם הם גורמי סיכון להתפתחותו של משבר עבור הילד. אלה משברים נורמטיביים, שבורים יכולים ללמוד על טיבם ולעזור לילד תוך כדי המשבר ובעזרת טיפול או אימון בשלב מאוחר יותר למזער את הפגיעה בתפקוד בעקבותיו.
- משבר הוא מצב של הפרת איזון בין חומרת הבעיה לבין המשאבים והכוחות הפנימיים שברשותו של האדם לטפל בבעיה. מכאן שמשבר יכול להיות קשור בגורמים חיצוניים, אך גם תלוי במידה רבים בגורמים הפנימיים של האדם להתמודד עם האירוע.
- גם בגיל ההתבגרות, ההתבוננות והלמידה של העבר באמצעות חוויות ותחושות גוף מהווה בסיס להכרה ולהבנה ולפירוק של מה שאוחז בנו.
- מנגנונים ראשוניים של חופש מחד ושל הימנעות



5. הקונפליקט: חוזק ומשבר (מודל הפירוק - חקירת ילדות)

• 1. מה שלומך?

• רקע

• 2. התבוננות - מול איזה אנשים בחייך קשה לך להיות נינוח או חופשי?

• 3. מה בחיים שלך נראה לך לא אפשרי?

• 4. מה היית רוצה שיקרה בחייך? איך זה ישפיע על מי שאתה?

• חקירה לאחור

• כל ילד מגיל 4-12 מגלה שמשוה מהתחומים הבאים, לא עובד לו בחיים: יחסים עם חברים, לימודים, אבא, אמא, אחים, עם איך שהוא\היא נראה\ית, דימוי גוף, יחסים עם המין השני, דמויות סמכות, לימודים (הצלחה)?

• 5. איזה מערכת יחסים הייתה הראשונה שהייתה קשה לך?

• 6. חקירה מהו 'משבר' הילדות ומהו ה'חוזק' ההישרדותי שפיתחת? מה התוקף של ה"חוזק" היום? וכיצד שתי הוויות אלה באות לידי ביטוי בחייך?