

תיבת האוצר של נג'ום: שפה גופנית לוויסות חוסן וביטחון



מדריך יישומי לצוותים חינוכיים לליווי
ילדים בתקופות של מתח מתמשך

כשהגוף מדבר לפני המילים



בתקופות של לחץ מתמשך, מערכת העצבים נשארת בדריכות. תחושות מורכבות של פחד, כעס, עצב ולחץ הופכות לתסמינים גופניים: כאבי בטן, נשימה שטחית, דופק מהיר וחוסר שקט. הילדים חווים את מצוקתם דרך הגוף הרבה לפני שיש להם את המילים להסביר זאת.

נג'ום מציע שפה פשוטה להבין מה הגוף מנסה להגיד.

לשנות את נקודת המבט: מבעיית התנהגות לתגובת הישרדות



מה שקורה במערכת העצבים	מה שאנחנו רואים על פני השטח
מנגנון הקפאה (Freeze) והתשה של המערכת.	חוסר קשב, ריחוק מלמידה וניתוק.
מנגנון לחימה/בריחה (Fight/Flight) ועודף אדרנלין.	חוסר שקט, התרוצצות, התפרצויות כעס.
מערכת עצבים בדריכות גבוהה המחפשת תחושת ביטחון.	התנגדות לבקשות המורה, חוסר מוטיבציה.

לעיתים ילדים המתרחקים מלמידה אינם מתנהגים לא טוב, אלא מגיבים למצב חירום מתמשך.

מודל הוויסות: מלמטה למעלה (Bottom-Up)



“

אי אפשר לדבר אל
ההיגיון לפני שמרגיעים
את הגוף.
כדי להחזיר ילד ללמידה,
**עלינו קודם לעזור לגוף
שלו להרגיש בטוח.**

”

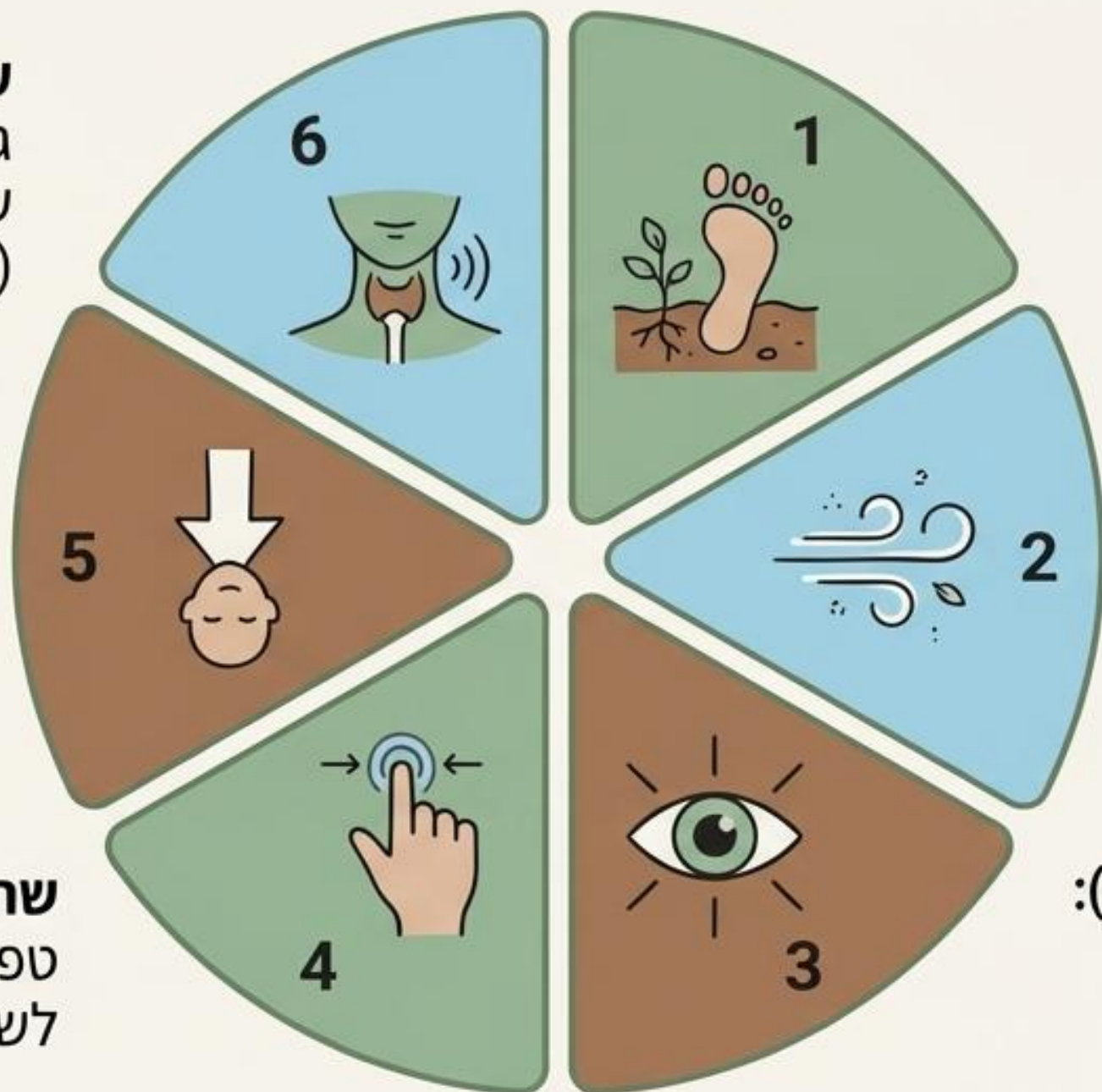
הבסיס המדעי: 6 עקרונות פיזיולוגיים ליצירת חוסן

ליצירת חוסן

התקרקות (Grounding):
מגע פיזי המבסס נוכחות בכאן ועכשיו ותחושת יציבות.

נשימה (Breathing):
הארכת הנשיפה להאטת קצב הלב והרגעת מערכת העצבים האוטונומית.

ראייה היקפית (Peripheral Vision):
הרחבת שדה הראייה להפחתת תחושת איום והגברת ביטחון.



עצב הוואגוס (Vagus Nerve):
גירוי העצב המרכזי האחראי על תגובת מנוחה ועיכול (Rest & Digest).

אפקט ההיפוך (Inversion):
הזרמת דם למוח (ראש למטה, גוף למעלה) לעידוד רוגע והתרעננות.

שחרור רגשי (EFT):
טפיחות קלות על נקודות לחץ לשחרור חסימות ומתח מצטבר.

פותחים את תיבת האוצר של נג'ום

בתוך הגוף שלנו מסתתרים סודות קטנים שחיות בטבע מכירות היטב על הרגעה עצמית וביטחון. הכירו את הכלים שיעזרו לתלמידים שלכם לווסת את עצמם דרך תנועה, מגע ודמיון.





הזרקון: ויסות דרך הארכת נשיפה

מנגנון מופעל: מערכת פאראסימפתטית.

מדמיינים שאנו תנין נושף אש. ככל שהנשיפה נארוכה ואיטית יותר, האש מגיעה רחוק רחוק יותר ומערכת העצבים נרגעת.



1.	שאיפה מהאף (5 שניות).
2.	עצירת נשימה (5 שניות).
3.	נשיפה איטית וארוכה מהפה (5 שניות).

החתול והנמר:



התרעננות ואפקט ההיפוך

מנגנון מופעל: הזרמת דם למוח ושחרור שרירים.

תנועות מתיחה שבהן הראש מופנה כלפי מטה (כמו בהתמתחות של חתול או נמר שמתעורר).

למה זה עובד?

מתיחה עמוקה המשחררת אנרגיה כלואה בשרירים, בעוד שהיפוך הגוף משנה מטנה את כיוון זרימת הדם, מסייע לריכוז, מעורר את השכל ומרגיע את הגוף לקראת לקראת משימה חדשה.





הפרפר ו-הפנדה: מגע תומך ושחרור רגשי

מנגנון מופעל: שחרור אוקסיטוצין וגירוי בילטרלי (EFT).

הפנדה - קול פנימי תומך

דמיון של דמות מכילה ואוהבת המעניקה חיבוק פנימי. יצירת דיאלוג מקבל ללא תנאי ברגעי קושי וספק עצמי.



הפרפר - חיבוק וביטחון

שילוב ידיים בצורת כנפיים וטפיחות קלות, קצביות, על הכתפיים. משדר לגוף תחושת מוגנות של 'אני כאן איתך, אתה בטוח!'





הנשר: ראייה היקפית ומיקוד ומיקוד קוגניטיבי

מנגנון מופעל: הסחת דעת אקטיבית מהאמיגדלה.

שימוש בכוח התצפית של הנשר כדי לצאת מתוך התוך הצפה רגשית פנימית אל המרחב החיצוני דרך חיפוש ספציפי בחדר.

משחק התצפית בחדר:

- למצוא 5 דברים בצבע אדום.
- למצוא 3 דברים בצורת עיגול.
- למצוא 4 דברים שמתחילים באות מ'.



הציפור ו-הקנגורו: פירוק מתח והפעלת הוואגוס

הקנגורו - שחרור אנדורפינים

קפיצות גבוהות, רחוקות ורבות ככל האפשר. פעולה אירובית מהירה שפורקת אדרנלין כלוא מהשרירים, מקלה על תחושת מועקה ומאפשרת אתחול למערכת.



הציפור - גירוי עצב הוואגוס

שירה, זמזום, או אפילו גרגור מים. הרטט שנוצר במיתרי הקול מגרה ישירות את עצב הוואגוס, שולח מסר חזק של הרגעה ומוריד את קצב הלב.

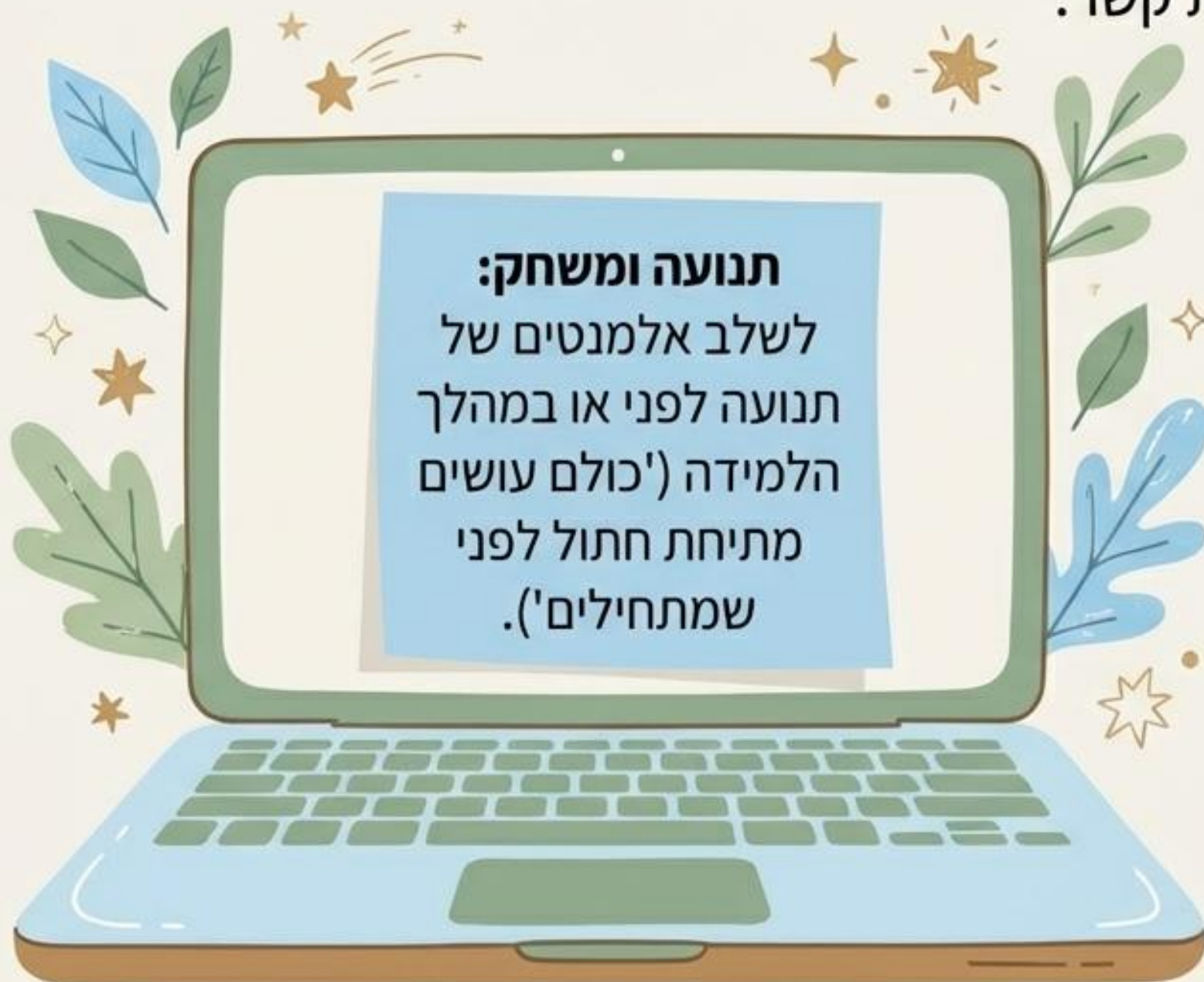


מטריצת אבחון ויישום: איזה כלי מתאים עכשיו?

תצפית (מה אנחנו רואים)	צורך פיזיולוגי	הכלי המתאים
הילד חרד, מוסח דעת, מנותק מהסביבה.	קרקוע ומיקוד תשומת הלב.	הנשר (למיקוד) או הדרקון (לנשימה ארוכה). 
הילד עצבני, אגרסיבי, מלא באנרגיה לא מווסתת.	פריקת אדרנלין או שחרור שרירים.	הקנגורו (לפרוק עומס) או החתול (להזרמת דם). 
הילד מכונס בעצמו, חסר ביטחון, עצוב.	הכלה, מגע בטוח, נחמה.	הפרפר (חיבוק וטפיחות) או הפנדה (קול תומר). 

הלכה למעשה: שילוב נג'ום בשגרת הלמידה (גם מרחוק)

ירידה בהשתתפות ובמעורבות היא תגובה טבעית למתח, במיוחד בלמידה מרחוק. כך נגביר מעורבות ותחושת קשר:



העברת מסר חד וברור:

כל משימה חייבת להיות קצרה, ברורה וממוקדת למניעת המעודחת הצפה קוגניטיבית.

נראות וקשר אישי:

ליצור הזדמנות לשיתוף רגשי קצרצר ולא מאיים ('איזו חיה מתיבת האוצר אתם מרגישים היום?').

להפוך את המרחב החינוכי לחוף מבטחים

"נג'ום מזכיר לנו שגם כשהעולם בחוץ מרגיש לא יציב, יש לילדים (ולנו) בתוך הגוף את כל המשאבים לחזור לאיזון. כשאנחנו מזהים את שפת הגוף, אנחנו יכולים להעניק להם בחזרה את השליטה והביטחון."



קריאה נעימה, יישום מוצלח ותמיכה הדדית.