

# הכעלה והדגעה במקלט | מח"ד



יחד ממשיכים  
לבנות חוסן



הנה כמה כלים פרקטיים שניתן לעשות בזמן חירום או כאשר עולה חרדה. הרעיון הוא להחזיר לגוף את תחושת השליטה ולשדר לחוץ שהכל בסדר עכשיו.

## טכניקות נשימה

### נשימת קופסה: תדמיון ריבוע, כל צלע היא 4 שניות:

- שאיפה (דרך האף) - 4 שניות.
  - עצירה (אוויר בפנים) - 4 שניות.
  - נשיפה (דרך הפה) - 4 שניות.
  - עצירה (ריאות ריקות) - 4 שניות.
- הטכניקה "מרמה" את המוח לחזור למצב רגיעה דרך קצב קבוע ומדויק.

### נשימת 4-7-8:

- שואפים ל-4 שניות
  - מחזיקים את הנשימה ל-7 שניות
  - נושפים לאט-לאט דרך הפה במשך 8 שניות.
- הנשיפה הארוכה מפעילה ישירות את המערכת הפרסמפתטית במח (זאת שאחראית על הרגעה).

### נשימת בועות סבון (בדמיון):

- דמיון שאתה מחזיק מקל של בועות סבון ומפריח בועה.
- כדי להוציא בועה גדולה בלי שתתפוצץ, צריך נשיפה ארוכה, עדינה ומבוקרת מאוד.
- זה עוזר לווסת את עוצמת הנשיפה בלי להילחץ מהספירה.
- טיפ: אפשר להחזיק בבית או במקלט בועות סבון ולהשתמש.

## שיטות קרקוע

### שיטת ה-1-2-3-4-5

- חפש סביבך וציין לעצמך:
- 5 דברים שאתה רואה.
- 4 דברים שאתה יכול לגעת בהם (מרקם החולצה, השולחן).
- 3 קולות שאתה שומע (מכונת בחוץ, המזגן).
- 2 דברים שאתה יכול להריח.
- 1 דבר שאתה יכול לטעום (או טעם אחד שאתה אוהב).

## אחיזת קרח

החזק קוביית קרח ביד. הקור העז "מכריח" את המוח להתמקד בתחושה הפיזית המיידית וקוטע את החרדה.

## כיווץ ושחרור

כווץ את כפות הידיים לאגרופים חזקים ואת הכתפיים לכיוון האוזניים הכי חזק שאתה יכול למשך 3 שניות - ואז תפיל אותן בבת אחת. זה נותן לגוף פקודה פיזית של "שחרור".

# משחקים למקלט | חמ"ד ללא עזרים

טיפ לרכז בניין:  
בזמן חירום  
הצע את המשחק  
לשוהים במקלט  
או שלח הודעה בווטסאפ  
עם הצעה אחת למשחק  
בממ"ד

משחקים אלו מסיחים את הדעת מהפחד ומפחיתים חרדה על ידי ריכוז המוח במשימות לוגיות במקום בסכנה. הם מחזירים תחושת שליטה וסדר במצב של אי-ודאות. בנוסף, האינטראקציה החברתית והצחוק משחררים חומרים מרגיעים במוח ומחזקים את תחושת הביחד.

## משחקי מילים ודמיון

### "20 שאלות"

מישהו חושב על דמות/חפץ/מקום, וכולם צריכים לנחש מה זה על ידי שאלות של "כן" ו"לא" (עד 20 שאלות).

### "סיפור בהמשכים"

הראשון מתחיל משפט (למשל: "היה היה דב שאהב לרקוד..."), והבא בתור ממשיך אותו במשפט אחד, וכן הלאה. יוצאים סיפורים מצחיקים מאוד.

### "אני נוסע למסיבה ומביא איתי..."

המארח קובע חוק נסתר. למשל: "רק דברים שמתחילים באות א" או "רק דברים בצבע כחול". כל משתתף אומר: "אני מביא איתי למסיבה (חפץ, חיה, אדם וכו')". המארח עונה אם הוא יכול להביא את החפץ או לא ("כן, אתה יכול להביא" או "לא, אתה לא יכול"), לפי החוק הנסתר. המטרה של כולם היא לנחש מהו החוק הנסתר על פי המוטיב החוזר התשובות.

### "מה היית מעדיף?"

שואלים שאלה עם שתי אפשרויות קשות או מצחיקות (למשל: "היית מעדיף לגור כל החיים מתחת למים או בחלל?").

### "אף פעם לא"

המשתתפים יושבים במעגל ומרימים עשר אצבעות. כל משתתף בתורו אומר דבר שהוא מעולם לא עשה (למשל: "אף פעם לא הייתי בחו"ל"). מי שכן עשה את הפעולה הזו צריך להוריד אצבע אחת. המנצח הוא האחרון שנשאר עם אצבעות למעלה.

### "חיות לפי סדר ה-א-ב"

המשתתפים צריכים להגיד שמות של חיות לפי סדר האותיות (א, ב, ג...). אפשר לשחק בסיבוב שבו כל אחד אומר חיה בתורו לפי האות הבאה, או שכל משתתף מנסה להגיד כמה שיותר חיות לאות מסוימת בזמן מוגבל.

### טלפון שבור

יושבים במעגל. הראשון לוחש משפט מהיר לבא בתור, וכך הלאה עד האחרון שאומר בקול את מה ששמע. התוצאה הסופית לעיתים שונה ומצחיקה מהמשפט המקורי.

# משחקים לחקלט ללא עזרים

טיפ לרכז בניין:  
בזמן חירום  
הצע את המשחק  
לשוהים במקלט  
או שלח הודעה בווטסאפ  
עם הצעה אחת למשחק  
בממ"ד

## משחקי פעולה וגוף

### "המלך אמר"

אחד משחק את המלך ונותן פקודות (למשל: "המלך אמר להרים ידיים").  
אם המלך לא אמר "המלך אמר" לפני הפקודה, מי שעשה אותה יוצא.

### "חיקויים" (פנטומימה)

אחד צריך להציג חיה, סרט, או פעולה רק באמצעות תנועות גוף, והשאר צריכים לנחש.

### "מראה"

מתחלקים לזוגות ועומדים זה מול זה.  
מנהיג ומראה: משתתף אחד הוא "המנהיג" והשני הוא "המראה".  
המנהיג מתחיל לזוז לאט מאוד, והמראה צריך לחקות את התנועות שלו בדיוק רב, כאילו הוא בבואה שלו במראה. אחרי דקה או שתיים, מתחלפים בתפקידים.

### "דג מלוח" (1, 2, 3 דג מלוח!)

משתתף אחד עומד עם הגב לשאר המשתתפים, ליד קיר או בנקודה מסומנת.  
שאר המשתתפים עומדים במרחק מהמאחוריו.  
העומד קורא בקול: "אחת, שתיים, שלוש, דג מלוח!" (אפשר בקצב מהיר או איטי).  
בזמן הזה, המשתתפים רצים/מתקדמים לעברו.  
מיד כשהעומד מסיים את המשפט, העומד מסתובב בבת אחת. כולם חייבים לקפוא במקום.  
אם העומד רואה מישהו זז או צוחק - הוא מחזיר אותו לקו ההתחלה.  
הראשון שמצליח להגיע לעומד ולגעת בו (מבלי שנתפס זז) - הוא המנצח והופך להיות העומד הבא.

### קפואים

רוקדים או זזים כשמישהו מוחא כפיים או לצלילי מוזיקה שמשמיעים מהפלאפון.  
ברגע שהכפיים מפסיקות - כולם חייבים לקפוא במקום. מי שזז - נפסל.

# לקבלת מידע נוסף ועדכונים שוטפים:

אור לקהילה - לחוסן במצב חירום

אתר תנועת אור

קהילתי- פלטפורמה הלאומית ליזמות שכונתית

בקרוב- הרשמו לניוזלטר שלנו וקבלו עדכונים מכל מה שחם וקורה בעולם הקהילות

בנוסף: צוות קהילות אור בשבילכם בכל שאלה, התלבטות או רעיון



**וזכרו - קהילה חזקה היא המפתח לאיכות חיים טובה יותר.  
יצירת קהילה בתוך הבניין מעניקה רשת תמיכה, תחושת  
שייכות ומייצרת חוסן משותף, תנאי לחיים חברתיים  
וקהילתיים בריאים ועשירים**