

שרבוט בשתי הידיים כאמצעי לוויסות , ייצוב והרגעה

גרסה מעודכנת אפריל 2021

טכניקה זו פותחה על ידי תמר חזות לפני שנים רבות ומשמשת לסיוע יומיומי ובתוך התהליך הטיפולי בקליניקה.

הגרסה המקורית נבנתה בארבעה שלבים . כיום ניתן להוסיף עוד שניים ואף שלושה שלבים. ההנחיות התפתחו ושונו במקצת במהלך השנים בעקבות למידות ותובנות חדשות .

ניתן להשתמש בטכניקה כולה או בשלבים מתוכה בתרגול יומיומי לצורך וויסות והרגעה.

ניתן להשתמש בה באופן קבוע בתחילת פגישה טיפולית / חינוכית או בסיומה לצורך ארגון וריכוז.

חשוב להשתמש בה במצבים של חוסר שקט/ עוררות רגשית ובמצבי לחץ ומשבר.

הטכניקה מעוגנת במספר הקשרים רעיוניים:

1. החשיבות הרבה לשימוש בטכניקות מגוונות של שרבוט כדרך לחבור למקורות הראשוניים של ההבעה שמהווים מקום בטוח ממנו ניתן להתחזק ולהתפתח.
2. החשיפה להשפעה המיטיבה של הצבע ולשילוב בתנועה אשר מייצרים אפשרות לשינוי בחוויה הרגשית .
3. העבודה בשתי הידיים , בו זמנית ולסירוגין, יוצרת גירוי בי לטרלי של המוח אשר מאפשר תהליך מהיר של שינוי אשר מכוון להרגעה ולהקניה (זה סינסיטיזציה) של עוצמת החוויה הסובייקטיבית של הקושי.
4. התהליך הזה מעוגן גם ברעיונות מתוך גישת הEMDR ומותאם לשלב הייצוב.

ארגון המרחב:

להצמיד 5-7 דפים אל השולחן או הקיר באמצעות מסקינגטייפ בארבע הפינות של הדף על מנת לשחרר את שתי הידיים לפעולה.

הנחיות לקראת התהליך:

1. תתרכזי באירוע/חוויה הקשה שמטרידה אותך. כאשר מלמדים / מתרגלים חשוב לבקש להתמקד בחוויה בדרגת קושי מופחתת כדי לא ליצור הצפה.

תכמת / את העוצמה של החוויה על פי דרגת הקושי שבין 0-10. כאשר 0 משמעו : ממש לא מפריע לי ו10 משמעו: זה הכי נורא.. זה נקרא Subjective Unites of Disturbance–SUD (על פי גישת EMDR)

2. בחר/י שני צבעים המייצגים עבורך שלווה או רגיעה ואחוז/י כל צבע ביד נפרדת. (יש להפריד בין צבע שאוהבים לבין צבע שמתקשר לרגיעה/ שלווה)

3. רצוי להתחיל במספר נשימות / נשיפות עמוקות (10-6). לקחת אוויר דרך האף ולנשוף לאט דרך הפה.

הנחיות התהליך:

דף ראשון:

1. להתמקד עם שתי הידיים במרכז השוליים התחתונים של הדף ולהתחיל לנוע למעלה – עד קצה הדף ולמטה שוב ושוב. כדקה.
2. להתמקם בנקודת המרכז ולפתוח את התנועה לשני הצדדים, בשתי הידיים בו זמנית, עד לקצוות הדף הלוחך ושוב כדקה.
3. השעון: לחבר בין שתי הידיים ולהתמקד במרכז. מהמרכז לרדת למטה לשולי הדף ולחזור לנקודת המרכז. ואז למתוח קו מהמרכז שמאלה עד לקצה הדף וחזור לאמצע, למעלה ולאמצע וימינה ולאמצע. לחזור על התהליך הזה, תוך מעקב של העיניים אחרי הידיים לפחות 2-3 דקות. (שלב זה השתנה במשך הזמן ובנוסף האחרון נסמך על תרגול מתוך שיטת רביב לשיקום נוירו-קוגניטיבי).
4. לנער את הידיים, לנשום 2-3 נשימות עמוקות, להוציא את הדף הראשון ולהצמיד את הדף השני.

דף שני:

1. למקם את שתי הידיים במרכז הדף במרחק אחת מהאחרת, וליצור מעגלים לסירוגין, פעם ביד ימין ופעם בשמאל כאשר הראש נייה והעיניים נעות מצד לצד במעקב אחרי הידיים. להישאר בתנועה זו כ-2 דקות לנער ידיים ולנשום לפחות 2-3 נשימות ארוכות. להוציא את דף מספר 2 ולהצמיד דף מספר 2.

דף שלישי:

תנועת האין סוף- השלב הזה הכי משמעותי וניתן להסתפק בו במקרה של קוצר זמן או סבלנות.

הנחייה:

להצמיד את שתי הידיים במרכז הדף ולהתחיל לנוע בתנועת האינסוף מצד לצד, ורצויה תנועה גדולה, כאשר הראש נייה והעיניים עוקבות אחרי הידיים מצד לצד.

מידי פעם להחליף כיוון.

להתמיד 2-3 דקות, לנער ידיים, ולחזור לשרבוט לעוד 2-3 דקות.

אידאלי להישאר בשלב זה כמה שיותר...

שתיים שלוש נשימות ולעבור לדף הבא..

שלב רביעי :

לנוע עם שתי הידיים בו זמנית, במהירות באופן חופשי כדי לשחרר...

בערך כדקה..

להוציא דף ולהצמיד חדש.

שלב חמישי:

להישאר עם שני הצבעים שנבחרו ולצייר, במשך כחמש דקות לפחות, ציור מופשט או מציאותי באמצעות שתי הידיים- בו זמנית או לסירוגין.

אופציה אפשרית לשלבים נוספים:

שלב שישי:

בדף נוסף -ניתן להוסיף עוד צבעים ולצייר כל דימוי שעולה באופן ספונטאני.(צבעים נוספים מאפשרים העלאה של תכנים רגשיים חדשים).

אפשרות נוספת לשלב שביעי באותו מפגש או במפגש עוקב:

אפשרות בעלת ערך מוסף בסוף התהליך :

לבקש לצייר מסיכת פנים באמצעות שתי הידיים. ציור זה יכול להמחיש עוד ממדים של חוויה רגשית.

בסוף התהליך:

לבקש להיזכר בחוויית הקושי ולבדוק את עוצמת חוויית הקושי עכשיו. לכמת את דרגת הקושי העכשווי בייצוג של מספר בין 0-10.

לרוב ישנו דיווח על הקלה/ רגיעה /שקט / וויסות / עייפות ...

יש לקחת בחשבון שלעיתים רחוקות יכולה להיווצר הצפה או עוררות .. ואפילו דיווח על העצמה של חוויית הקושי .

