

טכניקת שרבוט מותאמת לצורכי איזון והרגעה

שימוש בוואריאציות שונות שניתן להתאימן עפ"י הצרכים, הנסיבות, יכולת הקשב והריכוז, ניתן להסתפק בשלושה-ארבעה שלבים ואפילו בשני שלבים או רק בטכניקת השמונה האופקית. התהליך הוא פשוט ומהיר. במקרים רבים נמצא שינוי/שיפור תוך 10 דקות ואף פחות. השרבוט נעשה בו-זמנית בשתי הידיים ובכך מתאפשר קשר והצלבה בין שני חלקי המוח. התהליך מלווה בניעות עיניים מצד לצד (לקוח משיטת ה-EMDR) כאשר קיימת משמעות רבה לגירוי הפיסיוולוגי והרגשי של הצבעים הנבחרים.

- ניתן לעבוד באופן ישיר עם פרוצדורת השרבוט, ללא פרוצדורת חקירת הקושי ואף להציע למטופלים לתרגל אותו בכוחות עצמם.
- אפשר לעבוד גם עם ילדים קטנים באופן מותאם.

שלבים: תהליך זה מותאם לעבודה בישיבה כשהרגליים נאחזות בריצפה. אפשר גם לעמוד מעל השולחן או מול הקיר.

- ניתן להתייחס לפרוצדורה של עיסוק/גילוי הקושי בדומה לפרוצדורה המוצעת בטכניקה מספר 1 (עבודה עם קושי).

תהליך השרבוט המוצע עפ"י סדר כרונולוגי (יש להצמיד את:

- (1) בחרי/י שני צבעים שיש להם משמעות מחזקת / או מרגיעה / או נעימה. החזק/י צבע אחד בכל יד.
 - (2) נשפי עמוק (לתת לאוויר לצאת לאט-לאט, לספור עד שלוש ואז לקחת / לשאוף כמה אוויר שהגוף צריך). רצוי לעשות זאת פעמיים. (במקרים רבים אפשר לוותר ולהתחיל מיד בשרבוט).
 - (3) על הדף הראשון מזמינים לשרבט בשתי הידיים קווים אנכיים שמתחילים במרכז הבסיס התחתון של הדף – מעלה, מטה במשך כדקה ואז לבקש להתמקם במרכז הדף ומנקודת האמצע, לפתוח לצדדים ולחזור למרכז כדקה אחת.
- 3א': תנועת השעון: לבקש להחזיק את שני הצבעים בצמידות בשתי הידיים בנקודת המרכז ואז לבקש לרדת לתחתית הדף ולחזור למרכז, ואז לצד שמאל ולחזור למרכז, כלפי מעלה ולחזור למרכז ואז ימינה ולחזור למרכז.

- יש לחזור על הפעולה הזו שוב ושוב לפחות 2 דקות ולשמור על קצב של פעימות הלב. זו תנועה שיכולים לשהות בה יותר זמן והיא מסייעת לאיזון וייצוב בפני עצמה.

- (4) על הדף השני מזמינים לשרבט לסירוגין בשתי הידיים פעם בשמאל ופעם בימין בתנועה מעגלית שוב ושוב. הראש לא זז והעיניים זזות ומלוות את התנועה. ניתן לצרף נקישות או זמזום שמלווה ומקל על הקשב. חשוב לשמור על קצב פעימות הלב. רצוי להתמיד לפחות 2 - 3 דקות.

בסוף התהליך חשוב (אם ניתן) לנשוף פעם או פעמיים.
הערה חשובה: לעיתים אני בוחרת לדלג על שלב זה ועוברת מיד לתהליך תנועת האינסוף האופקית.

(5) על הדף השלישי מזמינים לשרבט תנועת שמונה / אינסוף אופקית מצד לצד, כששתי הידיים מובלות ביחד, צמודות זו לזו. גם בשלב זה הראש נייח ורק העיניים עוקבות אחרי השרבוט. זה השלב החשוב ביותר ויכול לעמוד בפני עצמו. כדאי להתמיד לפחות 4 - 5 דקות. מצוין, אם מתאפשר, להאריך את הזמן.

• ניתן להפסיק מידי פעם, לנער ידיים, לקחת נשימה עמוקה ולהמשיך.

• אפשרות חשובה ומעצימה לאפשר למטפל / הורה / מורה / בת / בן זוג – לעמוד מאחורי המשרבט ולטפוף על הכתפיים בקצב ובהקבלה לעבודת השרבוט.

(6) בשלב הבא חשוב לקחת דף נוסף ולאפשר עוד דקה של שרבוט חופשי בשתי הידיים בו-זמנית (לתת לידיים לשרבט מה שהן מרגישות שמתאים להן). זה מאפשר שחרור והרפיה..

7. רצוי לאפשר שלב נוסף בדף נוסף (מספר 5) ולבקש לצייר ציור באותם צבעים בשתי הידיים במשך 5-10 דקות. הציור יכול מופשט/ תנועתי או דימויי ולהיעשות באמצעות שתי הידיים בו זמנית או לסירוגין, על פי בחירת המשרבט. תהליך זה יכול לארגן את מכלול החושים והתודעה לדימוי ספונטני/אסוציאטיבי/ או תנועתיות בעלי משמעות שיכולים להוביל לתהליך המשכי של עיבוד.

8. ניתן להציע עוד דף לציור נוסף שבו ניתן להשתמש בצבעים נוספים אשר עשויים להיות בעלי משמעות חשובה.

הערה חשובה: תהליך זה עשוי להביא לעוררות וריגוש ולכן מתאים לבקש לעבוד עם צבעים מרגיעים. ניתן להיעזר בהרפיה נוספת במידת הצורך. לרוב התגובה היא של רפיון, חיוניות ורגיעה. יש לקחת בחשבון שלעיתים התהליך יכול להוביל להעצמה רגשית ואולי אפילו הצפה בשלב הראשון. במקרה זה כדאי להשתמש בכלים נוספים של הרגעה כגון נשימות...
צריך להבין שתהליך זה ממשיך להדהד במוח ולהבשיל ולתת לו לעכל ולהפנים את הלמידה החדשה במשך הזמן...

בהצלחה רבה,

תמר חזות

כל הזכויות שמורות לתמר חזות 2008.