🌊🧭 מדריך לצוות: הצפה רגשית

מה זה, מה קורה במוח, סימנים, פרוטוקול תגובה, חזרה ללמידה ומניעה

יצרה: רוית ראש בן ישי

🌊 מה זו הצפה רגשית?

הצפה רגשית היא מצב זמני שבו עוצמת הרגשות והגירויים גדולה מהיכולת של הילד/ה (או של כל אחד/ת מאיתנו) להתמודד איתם באותו רגע. זו לא אבחנה ולא תכונה – זה מצב שמגיע, מגיע לשיא ויורד, כמו גל.

מה שנראה מבחוץ יכול להיות סוער (בכי, צעקה, זריקת חפצים) או שקט מאוד (קיפאון, שתיקה, ניתוק). ולכן: לא כל התפרצות היא הצפה, ולא כל הצפה נראית כמו התפרצות.

🪟 חלון הסבילות

לכל אחד/ת יש "חלון" שבתוכו אפשר להרגיש רגשות חזקים ועדיין לחשוב, להקשיב ולבחור. עומס מצטבר (עייפות, רעב, רעש, דאגה) מצמצם את החלון – ואז גם דבר קטן יכול "להפיל" מעבר לקצה.

🧠 מה קורה במוח? (בפשטות)

- 🚨 מערכת האזעקה של המוח (באזור שנקרא אמיגדלה) סורקת כל הזמן: "יש כאן סכנה? עומס?" כשהיא מזהה איום – אמיתי או מורגש – היא מפעילה את הגוף לתגובת דחק: להילחם, לברוח או לקפוא.
- 💓 הגוף מתגייס: הדופק והנשימה מאיצים, השרירים נדרכים, הבטן מתכווצת. זו הסיבה לכאבי בטן וראש, לרעד ולהזעה.
- 🧭 "המוח החושב" (בחלק הקדמי של המוח, קליפת המוח הקדם־מצחית) אחראי על תכנון, שיקול דעת, ויסות והקשבה. בזמן הצפה הוא זמין פחות – באופן זמני.
- 🔑 המסקנה לכיתה: בשיא ההצפה הסברים, מוסר, ויכוח או איומים כמעט לא נקלטים. קודם מרגיעים את הגוף, אחר כך מתחברים, ורק בסוף מדברים ולומדים מהאירוע.

ℹ️ זהו הסבר מפושט לשימוש חינוכי. המוח פועל כרשת מורכבת, ואין כאן אבחון או ייעוץ טיפולי.

🔥 מה עלול להצית הצפה?

תחום	דוגמאות
🧍 גוף	עייפות, רעב, צמא, מחלה, כאב
👂 חושים	רעש, צפיפות, אור חזק, ריחות, מגע לא צפוי
📚 משימה	ריבוי דרישות, משימה קשה מדי, לחץ זמן, מבחן
❤️ רגש	תסכול, פחד, דאגה, בושה, אכזבה
👥 חברה	דחייה, עלבון, ויכוח, תחושת השפלה
🔄 שינוי	שינוי פתאומי במערכת, מורה מחליף/ה, מעבר בין פעילויות

🥛 הכוס המתמלאת

הצפה היא לרוב סכום של כמה דברים קטנים: לא ישן/ה טוב + לא אכל/ה + רעש בהפסקה + הערה קטנה. הטיפה האחרונה היא לא "הסיבה" – היא רק זו שגרמה לכוס לגלוש.

🔎 איך מזהים הצפה? (לפי ארבעת הערוצים)

ערוץ	סימנים אפשריים
🧠 קוגניטיבי (מחשבות)	קושי להקשיב ולהתרכז, "אני לא יודע/ת כלום", בלבול, קושי לבצע אפילו משימה פשוטה
💓 פיזיולוגי (גוף)	כאבי בטן או ראש, דופק מהיר, הזעה, אדמומיות, רעד, נשימה מהירה
❤️ רגשי	רגשות עזים שנראים לא פרופורציונליים, בכי, כעס, פחד, תחושת אובדן שליטה
🏃 התנהגותי	צעקות, התפרצות, בריחה מהכיתה, הסתגרות, קיפאון, שתיקה, הימנעות

ℹ️ ארבעת הערוצים מוכרים מכלי הזיהוי קפר״ה שבמרחב החוסן. סימן אחד לבדו אינו "הוכחה" להצפה – מסתכלים על התמונה כולה ועל מה שרגיל אצל הילד/ה.

✅ מה עושים ומה נמנעים בכיתה

✅ כן	⛔ פחות
קול שקט ונמוך, מעט מילים, משפטים קצרים	להרים קול, להטיף, להסביר באריכות
לשמור מרחק נוח ולהתמקם בגובה העיניים	לגעת או לחסום את הדרך בלי הסכמה
להוריד דרישות לרגע: "עכשיו רק לנשום"	לדרוש התנצלות או הסבר מייד
להציע 2 אפשרויות פשוטות	לתת אולטימטום או איום
להפנות את תשומת לב הכיתה למשימה אחרת	להפוך את האירוע להצגה מול כולם
לתקף את הרגש: "אני רואה שזה קשה מאוד"	לבטל: "זה לא נורא", "תירגע/י כבר"
לחזור לשיחה כשכולם רגועים	לנתח את מה שקרה בשיא הסערה

🧭 פרוטוקול תגובה – צעד אחר צעד

1 👀 מזהים מוקדם

שמים לב לסימנים הראשונים (רמה 2–3 במד ההצפה) ומציעים התערבות קלה: מים, תנועה, הפסקה קצרה, משימה קלה יותר.

2 🛡️ בטיחות קודם

מוודאים שאין סכנה לילד/ה או לאחרים: מרחיקים חפצים, מפנים מרחב, מזעיקים עזרה לפי נוהל בית הספר במידת הצורך.

3 🤫 מרגיעים

קול שקט, מעט מילים, נוכחות רגועה. "אני כאן. את/ה בטוח/ה. נעבור את זה."

4 **🔇 מפחיתים גירויים ודרישות**
מנמיכים רעש ואור, מציעים את פינת הרגע המוסכמת, מורידים זמנית כל דרישה לימודית או התנהגותית.

5 **🌬️ עוזרים לווסת**
ויסות משותף: נושמים יחד לאט, כוס מים, חפץ מרגיע, תנועה איטית. הרוגע שלנו "מדבק".

6 **👣 חוזרים בהדרגה**
כשהגוף נרגע: בוחרים יחד צעד קטן אחד בחזרה – לשבת, לפתוח מחברת, משימה קצרה. נותנים תחושת ביטחון ושליטה.

7 **💬 משוחחים אחר כך**
רק כשרגועים (גם שעה או יום אחר כך): מה קרה? מה הרגשת בגוף? מה עזר? מה נעשה בפעם הבאה? בונים או מעדכנים תוכנית הרגעה אישית.

8 **📝 מעדכנים ומתעדים**
מעדכנים את המחנך/ת ואת היועצת לפי נוהלי בית הספר, ובמידת הצורך גם את ההורים. מתעדים בקצרה: מה הצית, מה עזר.

🗣️ משפטים שעוזרים ברגע האמת

- "אני כאן איתך."
- "זה נראה ממש קשה עכשיו."
- "לא צריך להסביר לי כלום עכשיו."
- "בוא/י ננשום ביחד, לאט."
- "את/ה רוצה לשבת כאן או בפינה השקטה?"
- "כשתהיה/י מוכן/ה – נעשה רק צעד אחד קטן."

📚 חזרה ללמידה

- לא "קופצים" ישר לחומר החדש – מתחילים במשימה קצרה, מוכרת ובטוחה.
- מציעים בחירה: "לסיים את התרגיל הראשון או לקרוא את הקטע?" – בחירה מחזירה תחושת שליטה.
- שומרים על כבוד: בלי הערות מול הכיתה, בלי "עכשיו כולם מחכים לך".
- בודקים בעדינות אחרי 10–15 דקות: "איפה את/ה עכשיו על המד?"
- בסוף היום – מילה טובה קטנה: "ראיתי שחזרת. זה דרש כוח."

🌱 מניעה – מה עובד לאורך זמן

- שגרה צפויה ולוח זמנים חזותי על הלוח.
- הודעה מראש על שינויים ("מחר תהיה מורה מחליפה").
- פינת רגע מוסכמת בכיתה עם כללים ברורים.
- "צ׳ק־אין" בבוקר עם מד ההצפה – מזהים מי מגיע/ה עם כוס מלאה.
- הפסקות תנועה קצרות בין משימות ארוכות.
- תרגול כלי ויסות כשכולם רגועים – לא רק בזמן משבר.

- תוכנית הרגעה אישית לתלמידים שמוצפים לעיתים קרובות, שנבנית יחד איתם ועם היועצת.
- שימת לב לצרכים בסיסיים: שינה, אוכל, מים.

🧭 מתי פונים לעזרה נוספת?

- כשההצפות חוזרות לעיתים קרובות או מתחזקות עם הזמן.
- כשהן פוגעות לאורך זמן בלמידה, בקשרים, בשינה או בתיאבון.
- כשהילד/ה מתקשה מאוד להירגע גם עם תמיכה וכלים.
- אחרי אירוע קשה או טראומטי בחיי הילד/ה, בכיתה או בקהילה.
- כשיש פגיעה עצמית, פגיעה באחרים או אמירות על רצון לפגוע – מיידית, לפי נוהל בית הספר.

🧭 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

🔗 חיבור לכלי החוסן

החומר משתלב במודלים שבמרחב החוסן: קפר״ה לזיהוי סימני מצוקה בארבעה ערוצים, גש״ר מאח״ד לבחירת ערוצי התמודדות (גוף, שכל, רגש, אמונה, חברה, דמיון) בתוכנית ההרגעה האישית, ומודלי התגובה מעש״ה ועש״ן ד״ק לשעת מצוקה.