

**תכנית ההרצאה:**

להרצאה יהיו שני חלקים עיקריים:

**בחלק הראשון**

אנסה לתת מבוא קצר ככל הניתן **לנוירופסיכולוגיה של טראומה וחוסן**. למרות קיצורו הנמרץ של המבוא, אנסה להניח אבן על אבן:

1. לתאר תאור בסיסי ביותר של שתיים מתוך המערכות הרבות האחראיות על התפקוד המוחי שלנו. (ואם נספיק אז נרפרף על שתיים נוספות)
2. להבדיל בין האופן בו המערכות האלה פועלות תחת איום ובין האופן בו הן פועלות תחת שגרה בטוחה, ולתאר את המנגנונים דרכם מערכות אלה מסייעות **בהתמודדות עם טראומה, ובפיתוח חוסן.**
3. נראה איך **השפה המגדלת**, מקדמת את זמינותם של מנגנונים "מקדמי חוסן"

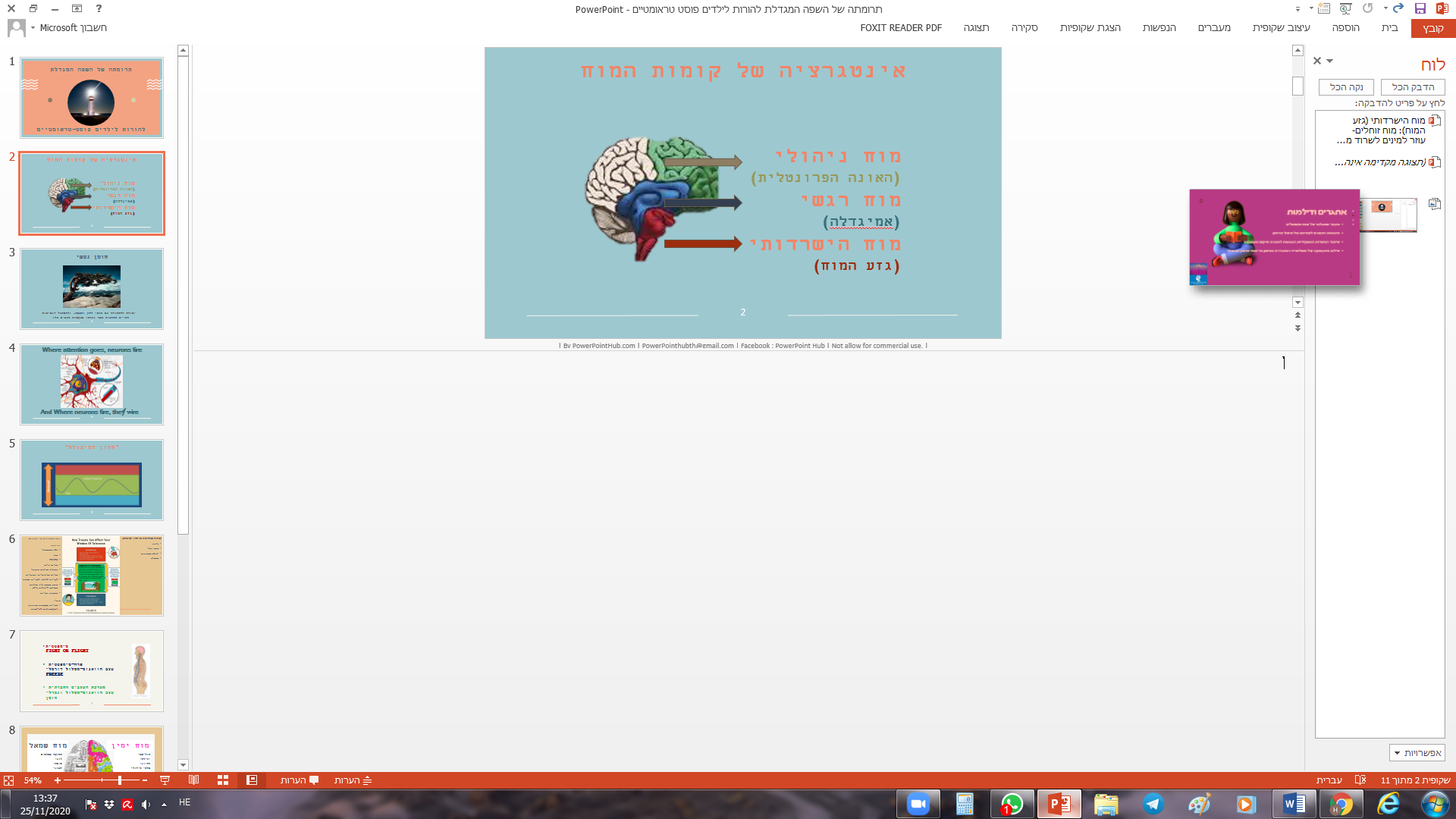
**בחלק השני**

נדבר על ילדים ועל הורים פוסט-טראומטיים, ועל ההתאמות והדיוקים שהשפה המגדלת נדרשת בעבודה עימם מנסיוני עם מטופלים אלה, ובאופן הנגזר מהמבוא התאורתי שפרסתי:

1. נעמוד על ההטיות הבסיסיות שמוח פוסט-טראומטי עושה בפרשנות של תקשורת בין אישית, ועל הדיוקים הנדרשים לשפה המגדלת בעבודה עם הורים לילדים פוסט-טראומטיים.
2. נעמוד על אופנים בהם הטראומה שעבר הילד מעצבת את ההורות, ועל האופן בו השפה המגדלת עשויה לסייע להורה לחלץ עצמו מסגנונות הורות שהתפתחות בעקבות הטראומה של הילד ואינן מיטיבות עם הילד, עם ההורה, ועם הקשר
3. (אם יהיה לנו זמן...) נעמוד על האתגר הנוירופסיכולוגי של הורה פוסט טראומטי ברכישת השפה המגדלת, ונציע כלי תמך לתהליך הלמידה של השפה אצל הורים אלה.

**חלק 1:**

**מבוא לנוירופסיכולוגיה של טראומה וחוסן**



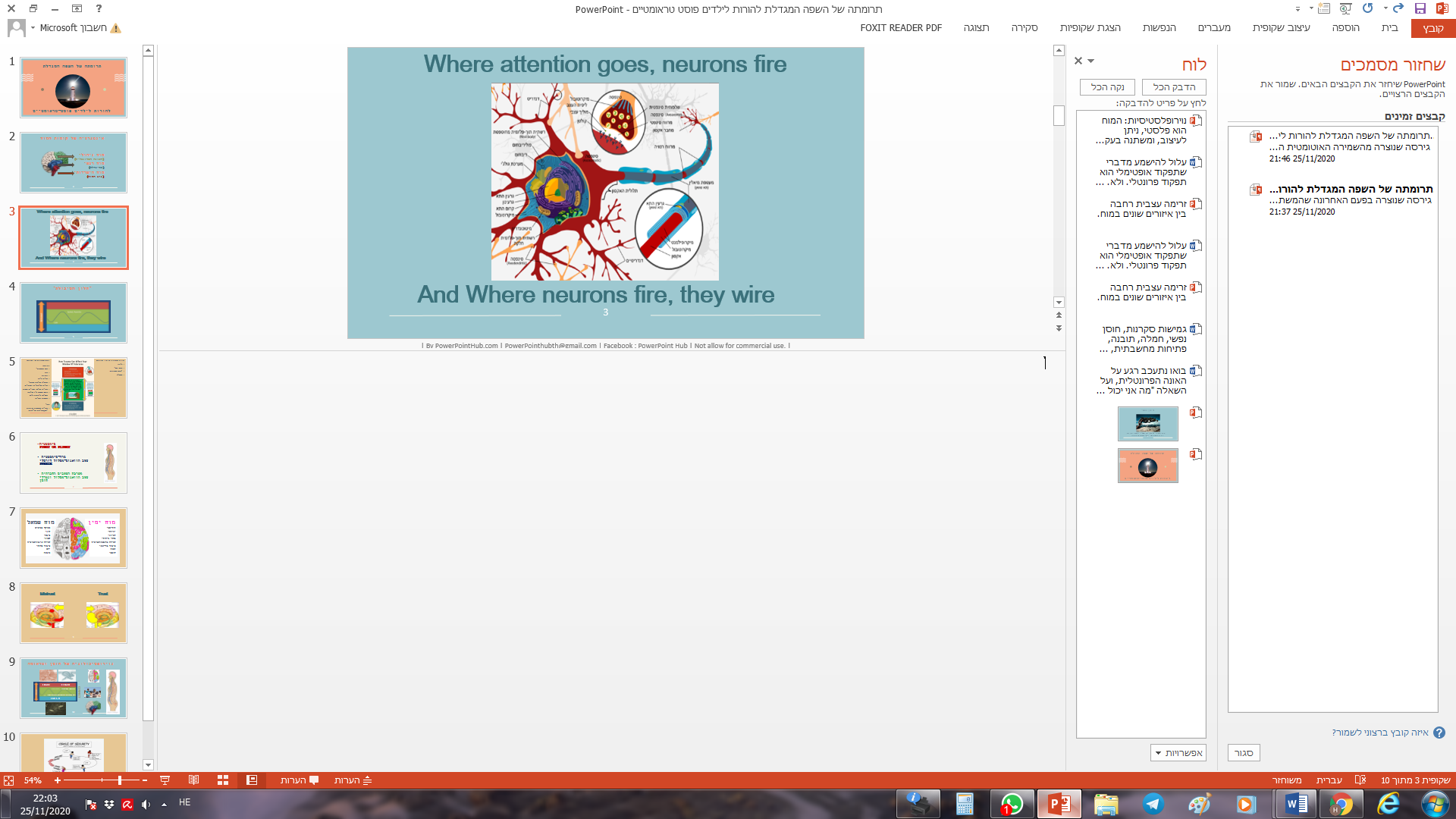
1. **שלושת הקומות של המוח**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **שואל:**  **האם**  **אני**  **בטוח?** | **מוח הישרדותי/** **מוח זוחלים (גזע המוח):**  עוזר למינים לשרוד מליוני שנים.  בשגרה- ע"י אכילה/רבייה  בחרום- ע"י FIGHT OR FLIGHT OR FREEZE. תקיפה/בריחה/קפיאה (ע"י ההפעלה של המערכת הסימפטטית/הפרה סימפטטית)  מופעל תמיד נוכח איום מיידי לקיום/ או בתגובה למסר "יש איום" המתקבל ע"י האמיגדלה. |
| **שואל:**  **האם**  **אני**  **אהוב/**  **שייך?** | **מוח רגשי/מוח יונקים (המערכת הלימבית=גלאי העשן):**  עוזר לכל היונקים לשרוד בזכות השייכות ללהקה.  איך? המערכת הלימבית אוספת נתוני עבר, ומחשבת חישוב מהיר של תחושת ה"שייכות ללהקה". ומאותתת "אני שייך"/"אני לא שייך"  אם מאותתת **"דחוי"/"לא אהוב"/"לא שייך",** מאותתת לגזע המוח "יש איום", "מכבה" את עצמה ומעבירה את הפיקוד לגזע המוח.  אם מאותתת **"אהוב"/"שייך"** מאותתת לגזע המוח "אני בטוח", "מדליקה" את האונה הפרונטלית ע"י הפעלה של מערכת העצבים החברתית, ומעבירה את הפיקוד אליהן. |
| **שואל:**  **מה אני יכול**  **ללמוד מזה?** | **מוח ניהולי/ המוח החדש (האונה הפרונטלית=מגדל השמירה):**  במצבים בהם המוח אינו חווה איום קיומי, ומרגיש בטוח, ובנוסף מרגיש אהוב ושייך, הוא ישתמש בכל המיומנויות הפרונטליות:  גמישות סקרנות, חוסן נפשי, חמלה, תובנה, פתיחות מחשבתית, פתרון בעיות, יצירתיות, מוסריות על מנת להתמודד עם אתגרים. |

תפקוד אופטימלי הוא תפקוד אינגטרטיבי. כלומר תפקוד שמתרחשת בו **זרימה עצבית רחבה** בין הקומות השונות במוח. תפקוד אינטגרטיבי שומר אותנו בתוך **חלון הסיבולת** שלנו.

**כיצד בשגרה השפה המגדלת מסייעת באינטגרציה בין קומות המוח?**

השפה המגדלת עוסקת בקידום **התפתחות**. כלומר, ברכישת/הרחבת יכולות ומיומנויות, והגמשת הגנות. **והתפתחות נשענת על** **למידה**. ולכן זקוקה **לאונה פרונטלית** "דלוקה". שמירה על העשה ואל תעשה של השפה המגדלת מקטינה את הסיכוי לקונפליקט בין המוח הרגשי למוח הרציונלי (למשל כשאני חש מותקף ע"י מי אני תלוי בו), ולכן מקטינה את הסיכוי של המערכת הלימבית (גלאי העשן) "להכריז מלחמה", ומגדילה את הסיכוי שלה לאותת "שייך" ובכך זרימה עצבית רחבה בין איזורים שונים במוח, ומקדמת למידה והתפתחות, כשכל המיומנויות הפרונטליות (מגדל השמירה) זמינות (גמישות סקרנות, חוסן, חמלה, תובנה, פתיחות, פתרון בעיות, יצירתיות, מוסריות).



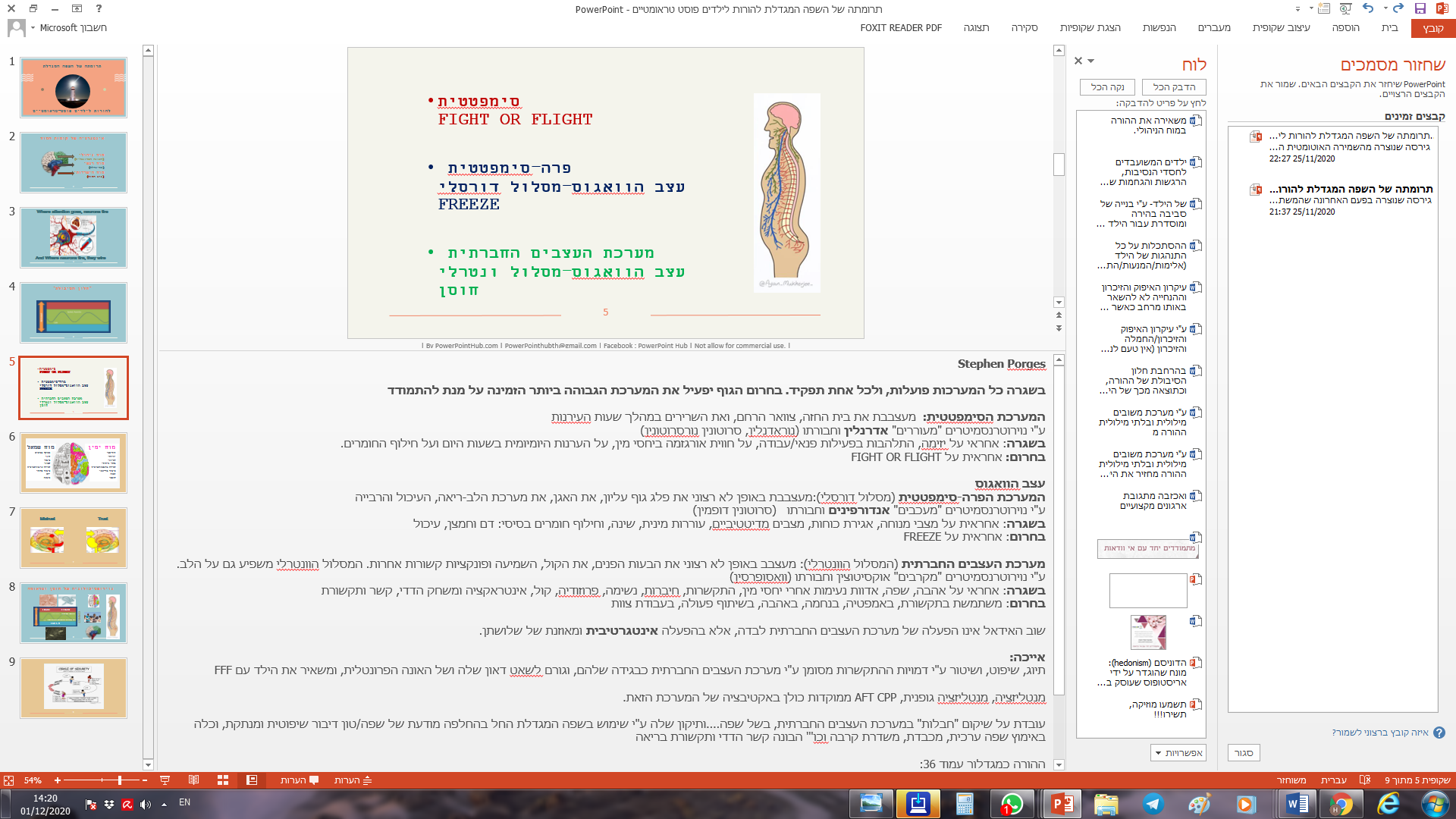
**[כמה מילים על נוירופלסטיסיות בסוגריים:**

המוח הוא פלסטי, ניתן לעיצוב, ומשתנה בעקבות החוויות שאנו חווים.

משמעות הדבר, היא שהארכיטקטורה הפיזית של המוח מתאימה את עצמה למידע חדש, ויוצרת מסלולים עצביים חדשים המבוססים על מה שהאדם רואה, שומע, נוגע, חושב, מתנהג וכו'.

חשיפה של ילד להאשמות, לשיפוט רעיל, או לעודף ביקורת יוצרת מסלולים עצביים שייחזקו מסלולי "אני לא שייך" כאשר אנחנו מזניחים חלקים בהתפתחות ילדינו, חלקי המוח האלו עלולים "להגזם". הם עלולים לסבול מתת התפתחות, או אפילו להתנוון.

תהליך החלפת השפה הרגילה בשפה המגדלת, יוצר מסלולים עצביים חדשים, שישפיעו על הביטחון העצמי לטובה, אשר הופכים בהדרגה, בדומה להפיכת מרעול לאוטוסטרדה לזרימה עצבית רחבה בין איזורים שונים במוח. הזרימה הרחבה הזו היא האינטגרצייה עליה אנחנו מדברים.



1. **שלושת הענפים של מערכת העצבים האוטונומית:**

**בשגרה**-שלושת הענפים באופן אינטגרטיבי, ולכל ענף תפקיד משלו בוויסות ההתנהגות.

**בחרום**-הגוף יפעיל את המערכת הגבוהה ביותר הזמינה על מנת להתמודד.  
התיאוריה הפוליוואגלית מספקת לנו הבנה מתוחכמת יותר של הביולוגיה של ביטחון וסכנה, המבוססת על יחסי גומלין עדינים בין החוויה הגופנית שלנו לבין קולותיהן והבעות פניהם של זולתינו. (שינויים קלים בגבות, בקמטים סביב העיניים, בזוית השפתיים, בזוית הצוואר מספרים לנו כמה אדם נינוח/חשדן/רגוע/חרד

|  |  |
| --- | --- |
| **הקריאה לעזרה לא נענית**  **(יותר מתקדם)**  **2** | 1. **המערכת הסימפטטית:** מפעילה בין השאר את מערכת הלב-ריאה, העיכול והרבייה במהלך שעות העירנות ע"י נוירוטרנסמיטרים "מעוררים" **אדרנלין** וחבורתו. **בשגרה**: אחראית בין השאר על יזימה, התלהבות בפעילות פנאי/עבודה, על הערנות היומיומית בשעות היום. **בחרום:** אחראית על FIGHT OR FLIGHT |
| **הלחימה/ בריחה לא עוזרות לי**  **(הכי פרימיטיבי)**  **3** | **עצב הוואגוס** מתחלק לשני ענפים:   1. **המערכת הפרה-סימפטטית** (מסלול דורסלי): מעצבבת בין השאר את מערכת הלב-ריאה, העיכול והרבייה   כלומר: שתי המערכות האלה יחד, בשגרה אוכלות ישנות ומתרבות, ובחרום תוקפות בורחות או קופאות |
| **יש לי למי לפנות לעזרה**  **(הכי חדש)**  **1** | 1. **מערכת העצבים החברתית** (המסלול הוונטרלי): מעצבבת את הבעות הפנים, את מיתרי הקול, הגרון, מערכת השמיעה ופונקציות קשורות אחרות ע"י נוירוטרנסמיטרים "מקרבים" **אוקסיטוצין** וחבורתו (וואסופרסין) **בשגרה**: אחראי על אהבה, התקשרות, חיברות, נשימה, פרוזודיה, קול, אינטראקציה ומשחק הדדי, שפה, קשר ותקשורת **בחרום**: משתמשת בתקשורת, באמפטיה, בנחמה, באהבה, בשיתוף פעולה, בעבודת צוות על מנת להתמודד עם אתגרים. |

שוב האידאל אינו הפעלה של מערכת העצבים החברתית לבדה, אלא בהפעלה **אינטגרטיבית** ומאוזנת של שלושתן.

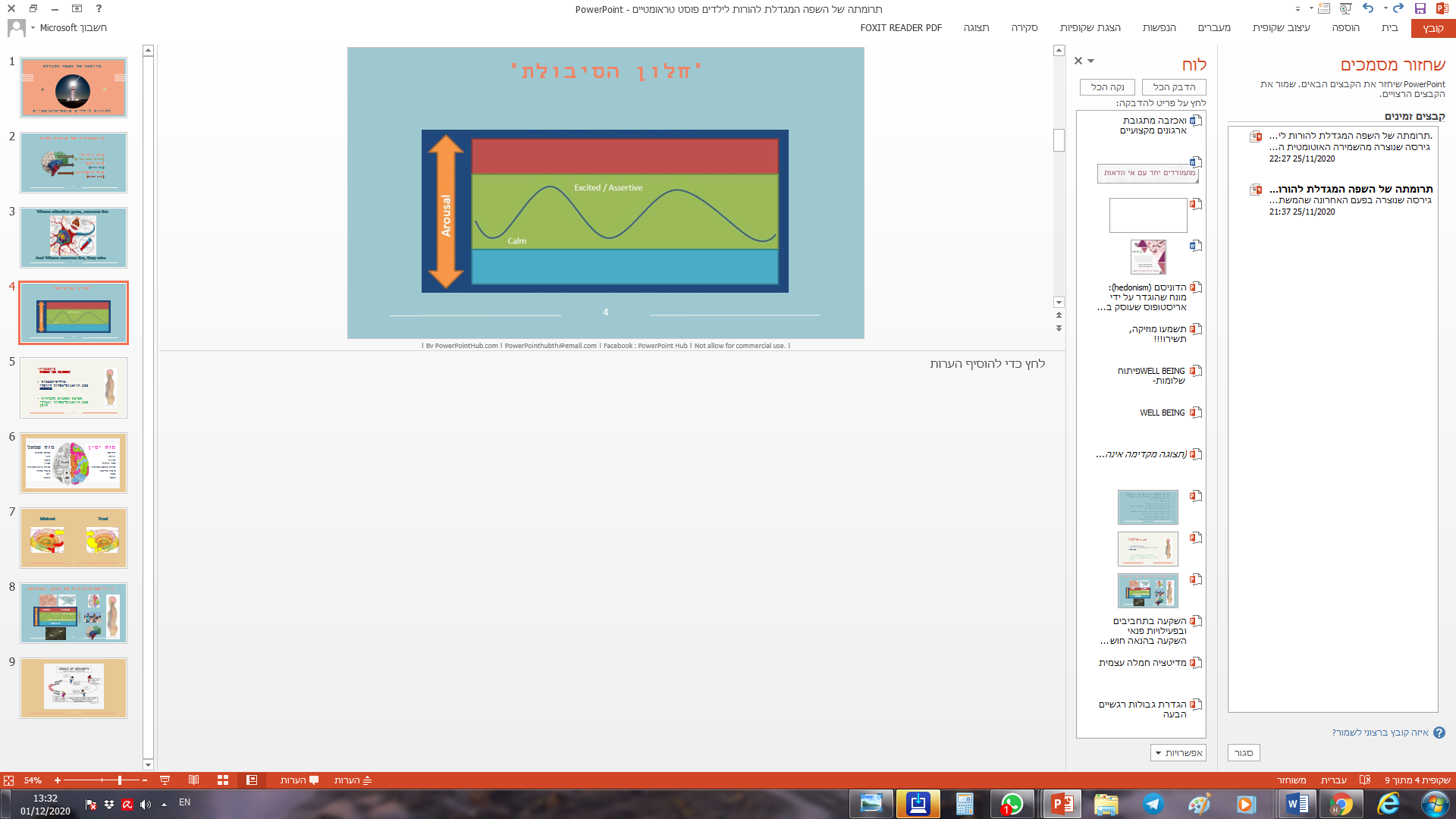
**כיצד בשגרה השפה המגדלת מסייעת בשגרה באינטגרציה בין שלושת הענפים של מערכת העצבים?**

**ע"י שמירה של מערכת העצבים החברתית זמינה:**

תיוג, שיפוט, ושיטור ע"י דמויות ההתקשרות מסומן ע"י מערכת העצבים החברתית כבגידה שלהם, וגורם לשאט דאון שלה, ומשאיר את הילד עם FFF (הולך יחד עם החישוב "אני לא שייך של האמיגדלה)

השפה המגדלת עובדת על שיקום "חבלות" במערכת העצבים החברתית, ואקטיבציה שלה. זאת ע"י החלפה מודעת של שפה/טון דיבור שיפוטי ומנתק, וע"י אימוץ שפה ערכית, מכבדת, ומשדרת קרבה.

ההורה כמגדלור עמוד 36:  
"אהבה בלתי מותנית קשורה ביכולת האוהב לראות מעשה מזיק, מכאיב, או שלילי, שלא ניתן לקבל מצד ילד או אדם אהוב אחר, ועם זאת עדיין לשמור על תחושת שייכות, ערבות, ואיכפתיות כלפי האהוב.



**כמה מילים על חלון הסיבולת:**

**חלון הסיבולת הוא איזור בו או:**

1. אני לא מרגישה איום לקיום הבסיסי שלי או לשייכות שלי ל"להקה", או-
2. שהאיום הוא "לפי מידתי", **ואני מסוגלת לשאת אותו**.

שם המערכת הלימבית שלי, והמערכת ההשרדותית שלי מאותתות איפה שהוא על טווח בין רגועות/שלוות/נינוחות עד עירניות/מרוגשות/מתלהבות/יוזמות/אסרטיביות, ואני יכולה לעבוד מהמוח הניהולי שלי, ממערכת העצבים החברתית, ולשאול "מה אני יכולה ללמוד מזה?"

**כאשר ילדים/או מבוגרים מוצפים מידי על ידי רגש או איום בסביבתם, האיזור הירוק עולה על גדותיו, וקורה אחד משניים:**

1. רמת העוררות שלהם ממשיכה לעלות , והם מתפוצצים אל האיזור האדום הכאוטי (FF).
2. רמת העוררות להם "קורסת" והם מתנתקים אל האזור הכחול הכבוי, הנוקשה, וחסר התגובה (F).

כך או כך, הם אינם מסוגלים להתאזן ולנהל את עצמם בצורה טובה.

לעומתם, ילדים (או מבוגרים) שנמצאים בגבולות האיזור הירוק הגמיש, יכולים למצוא דרכים חדשות ומועילות להגיב לרגעים מאתגרים. (דוגמאות: תחנת אוטובוס/חוקי קורונה)

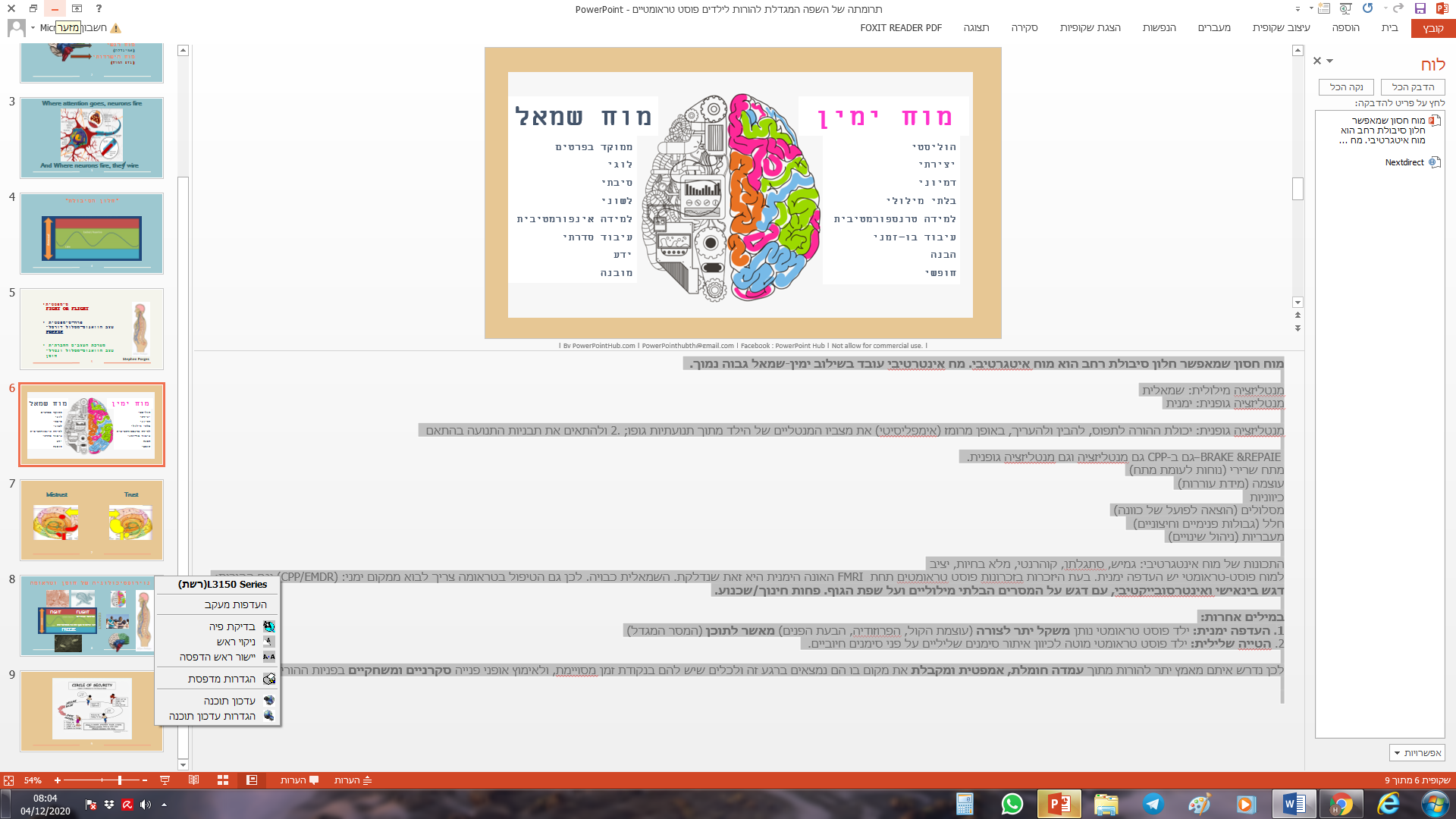
**מה מצמצם את חלון הסיבולת שלכם**? (בין השאר: חוסר שינה, רעב, רגישויות חושיות ובריאותיות, **טראומה** ועוד). **בחלק השני נראה איך מרחיבים את חלון הסיבולת של ילד פוסט טראומטי.**

**איפה השפה המגדלת משרתת בשגרה את הרחבת חלון הסיבולת?**   
  
**1. ע"י צמצום הסיכוי לשאט דאון של ההורה על המוח הניהולי שלו:**

* עיקרון האיפוק והזיכרון וההנחייה לא להשאר באותו מרחב כאשר ההורה חש מותקף מצמצמים את הסיכוי להתפוצצות אל האיזור האדום.
* ההסתכלות על כל התנהגות של הילד (אלימות/המנעות/התפרצות רגשית וכו') בעין **סקרנית**, כעל כתקשורת של הצורך ההתפתחותי שלו, וכהזמנה למתן כיוון, והסתכלות של ההורה על עצמו מתוך **חמלה עצמית** משאירות את ההורה במוח הניהולי.

**2. ע"י שימוש בשפה מגדלת כגדה מגדלת של האיזור הירוק הגמיש:**

בנייה של סביבה בהירה ומוסדרת עבור הילד מסייעת להורה להחזיר את הילד לחלון הסיבולת שלו ע"י מערכת משובים מילולית ובלתי מילולית (כמו ב-MOBILEEYE**),** ומאפשרת לילדים **להתבגר ולצמוח אל תוך הזהויות האינדווידואליות** שלהם, לפתח יכולת לגבור על אכזבות ומפלות ולבחור חיים מלאים בקשרים ובמשמעות. היא מסייעת לילדים להבין שתסכולים ומכשולים הם חלק בלתי נפרד מהחיים, ומסייעת להם למצוא אושר ומשמעות גם בעיצומם של האתגרים שהחיים מזמנים לנו, ובעצם מקדמת חוסן.



משפט אחד על חלוקת שמאל-ימין:

מוח ימני רושם "בגדול" את חווית הגוף-נפש, מוח שמאלי רושם "בגדול" את הנרטיב של החוויה. את פרטי האינפורמציה.



אינטגרציית **נמוך-גבוה**

אינטגרציית **שמאל-ימין**

אינטגרציית **שלושת המסלולים** של מערכת העצבים האוטונומית

**חלק שני**

נדבר על ילדים ועל הורים פוסט-טראומטיים, ועל ההתאמות והדיוקים שהשפה המגדלת נדרשת בעבודה עימם מנסיוני עם מטופלים אלה, ובאופן הנגזר מהמבוא התאורתי שפרסתי:

1. נעמוד על ההטיות הבסיסיות שמוח פוסט-טראומטי עושה בפרשנות של תקשורת בין אישית, ועל הדיוקים הנדרשים לשפה המגדלת בעבודה עם הורים לילדים פוסט-טראומטיים.
2. נעמוד על אופנים בהם הטראומה שעבר הילד מעצבת את ההורות, ועל האופן בו השפה המגדלת עשויה לסייע להורה לחלץ עצמו מסגנונות הורות שהתפתחות בעקבות הטראומה של הילד ואינן מיטיבות עם הילד, עם ההורה, ועם הקשר
3. (אם יהיה לנו זמן...) נעמוד על האתגר הנוירופסיכולוגי של הורה פוסט טראומטי ברכישת השפה המגדלת, ונציע כלי תמך לתהליך הלמידה של השפה אצל הורים אלה.



1. **הטיות פוסט טראומטיות:**

**הטייה שלילית (גלאי סכנה רגיש מידי):**"גזע המוח אינו מבדיל בין עבר הווה ועתיד, ולכן גזע מוח פוסט טראומטי ייטה לכיוון זיהוי סימני סכנה על פני זיהוי סימני ביטחון ותגדיל את הסיכוי לחשב "אני לא בטוח", "יש איום"

לא זו בלבד, אלא שאמיגדלה של ילדים פוסט טראומטים נוטה לייחס את הטראומה **לבחירה של ההורים הכל יכולים שלהם לא להגן עליהם.** ולכן היא מפרשת את הטראומה כפגיעה של הדמויות ההוריות והן מסומנות ככאלה שלא ניתן לסמוך עליהן, ולכן תיטה באופן מוגזם לכיוון איתור סימנים שליליים על פני סימנים חיוביים (בטון, בהבעת הפנים, במנח הגוף), ו"לחשב" "אני לא שייך" "אני לא אהוב"

ההטייה השלילית מגדילה את ההסתברות לתגובת FFF

**הטייה לימבית:**

באיזון בין גלאי העשן (האמיגדלה) למגדל הפיקוח (האונה הפרונטלית), המוח הפוסט טראומטי נותן משקל יתר למידע לימבי על פני מידע פרונטלי. מה שהופך את המשימה של שליטה על רגשות ודחפים קשה בהרבה.

**הטייה ימנית:**

ארועים פוסט טראומטים נרשמים באופן "ימני" יותר מאשר באופן "שמאלי". כלומר: מה שנרשם הוא יותר החוויה הרגשית-גופנית סובייקטיבית של הארוע, ופחות הנרטיב "האובייקטיבי" על פרטיו האינפורמטיביים.

גם לאחר חלוף הארוע, במוח פוסט טראומטי ישנה אקטיבציה גבוהה של המוח הימני. בעת היזכרות בזכרונות פוסט טראומטים תחת FMRI האונה הימנית היא זאת שנדלקת. השמאלית כבויה.

אי לכך, ילדים פוסט טראומטיים נותנים **משקל יתר לצורה** (עוצמת הקול, הפרוזודיה, הבעת הפנים) **מאשר לתוכן** (ניסוח המסר המגדל)' ורגישים מאוד לניואנסים בלתי מילוליים תוקפניים או דוחים (הרמת קול, ליכסון גבה, עיקום קו הפה).

ילדים פוסט טראומטיים, עם העדפה ימנית, הטייה שלילית, נטייה לתגובה "נמוכה", ולתת עוררות של המסלול הוונטרלי **יתקשו להעזר בהורים שלהם.**

1. **הטיות אצל הורים לילדים פוסט טראומטיים**

אצל הורה פוסט טראומטי יש פגיעה באמון שלו ב-Caregiving system שלו. הוא לא הצליח להגן על הילד.

**שתי התגובות הנפוצות:**

1. **היפראקטיבצייה** של מערכת ה-Caregiving system: גוננות יתר, טיפול כפייתי (מערכת סימפטטית).

חלון הסיבולת של ההורה לעצבות הילד או להתמודדותו עם קשיים צר ככ, שהם פועלים במקומם, ומצילים אותם, במקום לאפשר להם להרגיש, להתנסות, לטעות וללמוד.

בלי לשים לב הם מאותתים להם: אנחנו לא חושבים שאתם יכולים להתמודד עם זה, אתם זקוקים לנו להגן עליכם או לעשות את זה במקומכם.

**"סמנים" להורים בהיפראקטיבציה** של מערכת ה-Caregiving system:

הזמן שלי חדל להיות הזמן שלי

המרחב האישי שלי מצטמצם

אני חרד מכך שהילד ירגיש חרדה

חיי היומיום שלי מוכתבים על ידי חרדותיו. אין לי זכות לתכניות משלי.

באיזו

1. **דה-אקטיבציה** של מערכת ה-Caregiving system: חוסר נוחות עם קרבה והזדקקות, התרחקות ככל שהילד נזקק (מערכת פרה-סימפטטית)

**הטיות אצל הורים פוסט טראומטים בעצמם:**

כמו הילד הפוסטראומטי, יפעלו מתוך חלון סיבולת צר, ויתקשו לווסת את עצמם (הטייה שלילית, ימנית, לימבית), ןלכן יתקשו מאווווד לווסת את ילדם

**איך השפה המגדלת תורמת להתמודדות עם הטיות אלה?**

**ע"י אקטיבציה של האונה הפרונטלית + מערכת העצבים החברתית,ושיקום חבלות שנוצרו בהן.**

**מלמטה למעלה:**

1. ע"י עבודה על גמילה משפה שתוקפת את הילד, השפה המגדלת **משקמת את תחושת הביטחון הקיומי**, ומרגיעה את המערכת הלימבית ומווסתת אותה. כשאנחנו תוקפים ילד שגם ככה נמצא מחוץ לחלון הסיבולת שלו, אנחנו לגמרי "מפרקים" אותו. **המין האנושי מגיב לדיבור קשוח בפחד, כעס, וניתוק. ולטון דיבור משחקי בפתיחות ורוגע.**
2. ע"י מערכת המשובים המילוליים והבלתי מילוליים של ההורה, השפה המגדלת **משקמת את תחושת הביטחון ביכולות הוויסות העצמי** של הילד ומזמינה אותו חזרה אל חלון הסיבולת שלו

**ומלמעלה למטה:**

1. בנוסף- גמילה משפה שתוקפת את הילד, "מפתיעה" את הנחות היסוד של המערכת בלימבית "המוטית" של הילד. המוח הפוסט טראומטי של הילד אומר לעצמו, הי, מוזר! עשיתי משהו לא בסדר ואבא לא תקף אותי. עצם האמירה הזו, היא אמירה סקרנית. סקרנות מדליקה את הקורטקס הפרונטלי, ומנגישה את כל המיומנויות שהילד זקוק להן כדי להגמיש את התפיסה המוטעית שהמערכת הלימבית שלו גיבשה כלפי ההורה.
2. אם ההפתעה חוזרת על עצמה שוב ושוב, וההורה, במקום לגונן/לתקוף/להסתתר מקבל את המקום בו נמצא הילד, ופונה אליו ממקום אמפטי, סקרני, האיזון ישתנה. ובכך תסייע השפה המגדלת לשקם **את תחושת השייכות של הילד,** והמערכת הלימבית שלו תתאים את עצמה למציאות: "אני אהוב, שייך ללהקה, ולכן בטוח", להרחיב את התנועה העצבית אל האונה הפרונטלית, ואת הנגישות של מערכת העצבים החברתית (להזכיר כאן שוב את הנוירופלסטיסיות).
3. על מנת להזמין את הילד אל חלון הסיבולת שלו, על ההורה לפעול מתוך חלון הסיבולת שלו. הורה שפונה מהמוח הניהולי שלו/ממערכת העצבים החברתית מזמין את ילדו להגיב אליו מאותו מקום. השפה המגדלת, על כל אבני הבניין שלה (גמילה משפה תוקפת, אימוץ שפה מכבדת, יציאה מהמרחב המשותף בעת סערה, והאיפוק והזיכרון), מקדמות כולן את הסיכוי לפנייה "פרונטלית/חברתית" מצד ההורה, ולכן להזמנה של הילד להענות מאותה קומה.
4. קבלה (במובן של חמלה. לא במובן של קבלת הדין) של המקום בו הילד נמצא עכשיו (פוסט-טראומטי), ושימוש באבחנה לטובת ההתפתחות של הילד, כסמן הנותן כיוון למאמץ הנדרש, ולא על מנת לקבל פטור ממאמץ, גם היא באה ממקום פרונטלי/חברתי, ומזמינה את הילד להגיב מאותו מקום
5. ע"י החלפה מודעת של שפה/טון דיבור שיפוטי ומנתק, וע"י אימוץ שפה ערכית, מכבדת, ומשדרת קרבה,השפה המגדלת מסייעת להורה להשמר מהיפראקטיבציה של מערכת ה-caregiving **המצמצמת את חלון הסיבולת,** ומדה-אקטיבציה שלה, **המנטרלת את הערכת העצבים החברתית**.

**דגשים הנדרשים לשפה המגדלת על מנת להתמודד עם הטיות אלה:**

1. עם ילד פוסטראומטי מוכרחה להיות התייחסות **לפסיכולוגיה של המניע** לצד ההתייחסות לפסיכולוגיה של ההיתר.   
   לפיכך ילד פוסט-טראומטי זקוק לטיפול במקביל להדרכת ההורים:  
   **א-לעזרה בוויסות עצמי**.

ילדים המשועבדים לחסדי הנסיבות, הרגשות והגחמות שלהם (או במילים אחרות לחסדי המערכת הלימבית שלהם) מגיבים לעולם מתוך נוקשות, חרדה, תחרותיות, ואיום.  
מלמעלה למטה: ע"י חיזוק היכולת של "מגדל השמירה הפרונטלי" לנטר את תחושות הגוף (מיינדפולנס)+ע"י אקטיבציה של מערכת העצבים החברתית (לתת דוגמאות)  
מלמטה למעלה: ע"י איזון מחדש של מערכת העצבים האוטונומית, והפחתת המתח בגוף ע"י עבודת גוף (כמו נשימה, תנועה או מגע)

**ב-לעיבוד הטראומה**- לשם חזרה ל-SAFTY.

1. העלאת המודעות של ההורים להטיות האלה. (מאפשרת להורים להבין את ההקשר של אובדן האמון, ולא לקבל את תגובת הילד כ"אישית", ולהיות במקום חומל, ולא שיפוטי כלפיו).
2. **בעבודה עם ההורים**: דגש על המימדים "הימניים" במסר המגדל: תרגול עם ההורים של המסרים הבלתי מילוליים ועל שפת הגוף (עבודה על צורה לעומת תוכן). עבודה על המימדים האלה גם עושה אקטיבציה לאונה הפרונטלית ולמערכת העצבים החברתית.
3. בעבודה עם הורים פוסט טראומטיים בעצמם- מצאתי שנדרשת עבודה על וויסות עצמי כנ"ל (מלמעלה למטה ומלמטה למעלה). על מנת שיוכלו להצליח להשתמש בשפה המגדלת (ולהשתחרר מעריצות המערכת הלימבית **שלהם**). יש מקרים שללא עיבוד של ההורה של הטראומה שלו בטיפול פרטני זה לא עובד...
4. חמלה וחמלה עצמית-לפרט קצת