

סיפורים חברתיים במצבי טראומה: הכלי שלך ליצירת ביטחון ומשמעות

הסיפור החברתי הוא טכניקה טיפולית שפותחה על ידי קרול גריי במטרה לסייע בהבנת סיטואציות חברתיות. בהקשר של טראומה, הסיפור הפך לכלי חיוני לתיקוף החוויה הרגשית, ארגון המציאות המבלבלת ויצירת מעטפת של ביטחון ותקווה עבור האדם.

למה סיפור חברתי חשוב בטרומה?



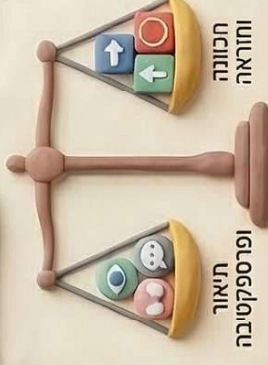
ארגון ותינוך המציאות
הפיכת חוויות קשות ומבלבלות לסיפור מאורגן המעניק משמעות לאירועים ולתחושות המופניות.



תיקוף רגשי וצמצום בדידות
מתן מילים לרגשות מורכבים כמו פחד וכעס, תוך העברת מסר של 'אני לא לבד'.



כתיבה אישית וחיוכית
שימוש בגוף ראשון ('אני'), שפה פשוטה ומדויקת, והחמאה מלאה לרמת ההבנה של האדם.



איזון סוגי המשפטים
שילוב של 2-5 משפטי תיאור ופרספקטיבה על כל 1-2 משפטי הכונה והוראה.



החזרת תחושת השליטה
החזרת הביטחון דרך הבנת המצב והדגשת הדמויות השומרות והתמיכה הקיימת בסביבה.

הנחיות להנגשה ברפית (על פי המלצות אל"ט)			
רקע	טקסט	דמויות	
חלקי בצבע בהיר (לא לבן בוהק)	משפטים קצרים, ללא מספורות או סרקים	העדפת שמות עצם מלאים (דני) על פני כינויי גוף (הוא)	דני
		העדפת שמות עצם מלאים (דני) על פני כינויי גוף (הוא)	



הנגשה קוגניטיבית וחזותית
שימוש בתמונות או סמלים רלוונטיים, פונט אחיד ופשוט (כמו Arial) ועיצוב נקי וברור.