

"חוסן לקשת" -

כלים להתמודדות בשעת חירום

עבור הורים לגילאי כיתות א'-ו', המערך הטיפולי המקדם



הקדמה

כותבי התכנית:

- פרופ' נתנאל לאור, מנהל מרכז "חוסן"
- פרופ' דני חמיאל, מנהל מקצועי תכניות חוסן, מרכז "חוסן"
- טלי ורסנו-אייסמן, ס. מנהלת מרכז "חוסן"
- נילי כהן אהרונסון, מנהלת מקצועית תחום אוטיזם, העמותה לילדים בסיכון
- נורית גרשון, מנהלת תכנית חוסן אוטיזם, מרכז "חוסן"
- יעל לויאל, מנהלת תחום הורים, העמותה לילדים בסיכון
- פזית גור, מנהלת סקטור קלינאי תקשורת, העמותה לילדים בסיכון
- גליה שדה, עובדת סוציאלית במערך הטיפולי המקדם
- שרית אורן, מנהלת מערך חנ"מ, המערך הטיפולי המקדם
- רוני דיאמנט, מנהלת אזור שרון, המערך הטיפולי המקדם

©

כל הזכויות במסמך זה שמורות למרכז "חוסן"
ע"ש דונלד ג' כהן ואירווינג ב' האריס,
מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)

הקדמה

הורים יקרים שלום רב,

אנו מניחים שימים אלו מלווים בדאגות וסימני שאלה רבים.

כולנו מקווים כי המצב הנוכחי יסתיים במהרה ונוכל לחזור לשגרת חיים יציבה ובטוחה במידת האפשר. עד אז, הכנו עבורכם חוברת שתוכל לתת לכם מידע ולסייע לכם בהתמודדות ועזרה לעצמכם ולילדכם.

העמותה לילדים בסיכון עוסקת באופן מתמשך ומקצועי במתן מענה מקדם לילדים עם אוטיזם מהגיל הרך עד לבגרות. אנו רואים לעצמנו זכות ומחויבות לסייע לכם, ההורים, בזמנים לא פשוטים אלו, כדי שתוכלו גם לסייע לילדכם, ולהציע כלים להתמודדות מותאמת עבור ילדים עם אוטיזם.

בחוברת תוכלו למצוא הסברים, הצעות לפעילויות וכלים להתמודדות עבורכם ועבור ילדכם. כמובן שלא כל הכלים מתאימים לכל ילד ולכל הורה. השתמשו בהצעות החוברת על פי הבנתכם וצרכיכם. תוכלו גם להיעזר בחוברת כך שתתן לכם רעיונות יצירתיים אחרים, המתאימים לכם ולילדכם. החוברת מיועדת לילדים ברמות תפקוד שונות. אנו מזמינים אתכם להתאים ולבחור את מה שנכון לילדכם ולכם.

כמו כן, בסוף החוברת ניתן למצוא דברי הסבר על עזרי תקשורת אשר מטרתם להנגיש עבור ילדכם במידת הצורך מידע חשוב שיעזור להם להבין את המצב הנוכחי, את השינוי ואת מהלך ההתנהלות בבית.

במידה שיש לכם רעיונות לשיפור או רעיונות נוספים נשמח אם תשתפו אותנו באמצעות שליחת מייל לכתובת: nurit@ch-resilience.org.il.

להתמודד עם המצב

הורים כמרכז העולם של הילדים

כהורים הנכם רגילים להוות דוגמא לחוסן ועוצמה רגשית עבור ילדיכם, הן בשגרה והן במצבי חירום. יחד עם זאת, ימים מתוחים אלו מביאים עמם אתגר רגשי משמעותי ועשויים לעורר גם אצלכם תחושות של חרדה, חוסר ודאות, מתח ומצוקה. רגשות אלו עשויים להקשות עליכם לתמוך ולתווך לילדיכם את המציאות המורכבת. לאור זאת, אנו מזמינים אתכם לאזן את התגובות הגופניות, הרגשיות והחשיבתיות שלכם באמצעים שיפורטו בהמשך.

ילדים מתקשים להבין את המצב הביטחוני, סיבותיו והשלכותיו. הם מושפעים מהתגובות שלכם ומגיבים אליהן יותר מאשר למצב הכללי. ככל שאתם רגועים יותר, כך גם הם.

כל הילדים, ובמיוחד ילדים על עם אוטיזם, רגישים מאוד לשפת גוף ולמסרים לא מילוליים. לכן, חשוב שטון הדיבור שלכם, הבעות הפנים והתנועות שלכם יהיו מווסתים עד כמה שניתן על מנת ליצור אצלם תחושת בטחון ורוגע.

סדר ומידע משרים ביטחון

מצב חירום מחייב התנהלות על פי הנחיות פיקוד העורף ושינויים הכרחיים בשגרה היום-יומית. כדאי להכין את הילד לקראת השינויים הצפויים מדי יום ולתווך ולהנגיש לו את הנחיות פיקוד העורף. עם זאת, יש לנסות לשמור במידת האפשר על סדר יום ברור ועל קיום פעולות שגרתיות בבית (ארוחות, שינה, מקלחת וכיוב'), שכן שמירה על הרגלים מפחיתה חרדה והופכת את העולם לצפוי יותר ולכן גם בטוח יותר.

על רצף ההתנהלות ניתן לשוחח עם הילד או לתאר ולהמחיש באמצעות טבלת סדר

חשיפה לתקשורת ומתן מידע לילד

- 1. דיווחים חדשתיים:** המלצתנו היא כי תאמצו את הדיווחים החדשתיים כמיועדים לעיניכם ואוזניכם בלבד, ההורים! חשוב לדאוג כי גם אתם אינכם מציפים את עצמכם במידע, ובחשיפה מוגזמת לתקשורת. טלוויזיה פתוחה במהלך כל היום אינה מותאמת לא לכם ווודאי לא לילדים. עם ריבוי מראות לא מובנים, היא לא תעזור, ואף עלולה להזיק ולהוסיף ללחץ ולמתח. חשיפת יתר עשויה להוביל לדאגנות, חרדה, קשיי שינה ואף התנהגות נסוגה של ילדים אשר לעיתים חווים מסרים אלו כמוחשיים. חשוב לשתף את ילדיכם במידע ובנהלי התנהלות עדכניים בהתאם לגיל וליכולת ההבנה שלהם. השיתוף יכול להיות מילולי או בהתאם לצורך ובעזרת המחשה ויזואלית.
- 2. חשיפה לרשתות חברתיות:** כולנו, הורים, ילדים ובני נוער חשופים למידע המגיע מהרשתות החברתיות השונות. מידע זה אינו תמיד מבוסס, רלבנטי ומותאם. אנו ממליצים לכם לשוחח עם ילדכם ולבדוק איזה מידע מגיע אליהם מקבוצות וואצפ, אינטרנט וכיו"ב. זו הזדמנות עבורכם לסייע להם להבחין בין מידע רלבנטי ואמין למידע שגוי ואף מזיק.
- 3. תקשורת חלופית:** לילדים עם קושי ורבאלי, וגם לאחרים הדורשים המחשה, ניתן להיעזר בתקשורת חלופית. דוגמה מופיעה בסוף החוברת.

לקרבה ומגע יש השפעה מרגיעה ומנחמת

בתקופה מתוחה זו גם הילדים וגם אתם עשויים להזדקק לתמיכה פיזית ורגשית. נסו להיענות לצורך של ילדכם תוך בדיקה מה מתאים לו. עשו זאת לאחר שלקחתם לעצמכם רגע לאזן ולווסת את עצמכם. לילדים שמגע פיזי מלחיץ אותם ולא נעים להם, כדאי לחשוב יחד על אמצעי הרגעה ונחמה; חפץ, מוסיקה מרגיעה, בחירת פינה שקטה וכד'.

חלוקת משאבים

לצד תקוותנו שהמצב הנוכחי יסתיים במהרה, עלינו להתכונן לכך שהמצב יתמשך, ומומלץ לחשוב במונחים של התארגנות, תכנון, וחלוקת משאבים נכונה. בהנחה שאתם נמצאים עם בני משפחה או אחרים בבית, אפשרו לעצמכם לערוך חלוקת תפקידים ולדאוג לכך שלכל אחד מבני הבית יש חצי שעה פנויה ביום ל"שעת פנאי" ללא תפקיד פעיל.

שינויים בהווי הביתי

במציאות הבטחונית הנוכחית, בעיקר בבתיים עם מספר רב של נפשות, יש תנועה, רעשים, והתרחשויות לא מעטות בכל זמן נתון. עובדה זו יכולה להיות מציפה לכל אחד, על אחת כמה וכמה לילדים על הרצף האוטיסטי.

על מנת ליצור אוירה יותר מרגיעה ומאורגנת, אנו ממליצים לשוחח עם כל בני המשפחה ביחד לקבוע כללים אשר יהיו רגישים ומתחשבים בצרכים השונים של כל אחד ואחד ובמיוחד לאלה של הילד על הרצף.

איך ניתן לעשות זאת?

- לארגן תורנות מסודרת על שימוש בחפצים, משחקים ומסכים שונים שמבוקשים ואטרקטיביים על ידי כל הילדים.
- לקבוע כללים לגבי שימוש בחללים השונים בבית, למי מותר להיות בכל חדר ומתי.
- לשמור על אוירה שקטה ורגועה. אפשר להיעזר באוזניות מבודדות רעשים על מנת לספק לרגעים תחושה של רגיעה והתכנסות.
- לארגן פינת רגיעה בבית אליה ניתן לגשת בעת הצורך: חדר שקט או אוהל או פינה צדדית עם כריות ואוזניות וכדומה.
- לקיים שיח משפחתי על הצורך לכבד זה את זה, על הצרכים השונים של כל אחד מבני המשפחה.
- אפשר לקבוע "שעת מנוחה" באמצע היום, ולרתום את כולם לשעה הזו: שעה שמדברים בשקט, משחקים בדברים רגועים במיוחד, סוגרים את הטלוויזיה, או מחליטים שבשעה הזו כל אחד יבלה בפרטיות בחדר או פינה משלו בבית.
- לצמצם את ווליום מכשירי הטלוויזיה ואת זמן השידור של חדשות.
- במקום ציפייה מתמשכת בטלוויזיה, מומלץ להשתמש באפליקציות ייעודיות להתרעות מקומיות.

קשר עם חברים מהכיתה, מהשכונה או מהחוגים

במידה והילדים מבקשים ליצור קשר עם חברים, רצוי לעודד יוזמה זו ולנסות לתווך עבורם את המפגש המקוון. לרב, החלק הטכני יהיה פשוט, אך יוזמה זו של פעילות מקוונת משותפת דורשת תיווך.

ישנם ילדים שלא יבקשו זאת. במקרה זה רצוי שההורים ינסו ליזום מפגשים כאלה על מנת לשמר קשרים קיימים.

כמו ילדכם יש עוד כמה ילדים בכיתה וכמוכם יש כמה הורים המנסים לעודד לתקשורת. אל תהססו ליזום, תתחברו להורים נוספים ויחד תעזרו לילדים לייצר תקשורת.

*ילדים על הרצף האוטיסטי יכולים להיעזר מאוד בהכנה לקראת שיחות עם אנשים שונים. הכנה זו יכולה לכלול שאלות רלבנטיות שהילד יכול לשאול מישהו אחר, נושאים שאפשר לדון או לשתף בהם, ואפילו הנחיה כיצד מתחילים ומסיימים שיחה.

התייחסות למצב הרגשי של הילד

השינויים בשגרה בכלל והמתיחות הבטחונית, עלולה לעורר לחץ, חשש ודאגה. ילדים מגיבים בצורות שונות - הסתגרות, התקפי זעם, התנהגות רגרסיבית (חזרה לשינה עם ההורים, הרטבה וכו'). לפניכם דוגמאות להמלצות על מנת להחזיר לילד תחושת ביטחון:

1. ניתן לתת תוקף לרגשות של הילד, לדוגמה: "אתה מפחד כשיש אזעקה ומעצבן אותך להכנס לממ"ד".
2. ללוות משפטים אלה באמירות מרגיעות כמו: "אני איתך", "אני מבין/נה אותך", "אני אעזור לך להתגבר", "המצב הזה לא ימשך לתמיד", "אנחנו יכולים לשמור על עצמנו באמצעות כניסה למרחב מוגן וציות להוראות פיקוד העורף".
3. לאפשר באופן זמני שימוש באמצעים מרגיעים כולל חפצים ומסכים, גם כאלה שבשגרה אתם מנסים לצמצם את השימוש בהם. עם החזרה לשיגרה, ניתן יהיה להיעזר בצוות החינוכי והטיפול על מנת להחזיר את ההרגלים למקומם הקודם.
4. במקרה שהילד מפגין מצוקה רגשית ההולכת וגוברת או התנהגות חריגה וקיצונית, אנו ממליצים לכם להתייעץ עם הצוות החינוכי או הטיפולי שמכיר את ילדכם.

אזעקות

יש ילדים שנבהלים מהאזעקה. הרעש החזק שמופיע באופן בלתי צפוי מעורר דריכות והצפה חושית ורגשית. רצוי לתת הסבר על מהות וחשיבות האזעקה:

"האזעקה שומרת עלינו, היא נשמעת חזק מאוד, כדי שכולם ישמעו אותה. היא מודיעה לנו לעזוב את הכל ולהגיע למרחב המוגן על מנת להיות במקום בטוח. במרחב המוגן לא נשקפת לנו סכנה".

אם הילד מגיב במצוקה למשמע עוצמת הקול של האזעקה, רצוי להרגיל אותו מראש ובאופן הדרגתי לקול של האזעקה באמצעות הקלטה. תחילה להשמיע לו את ההקלטה בעוצמה חלשה ובהדרגה להגביר את העוצמה. לילדים רגישים במיוחד, בהשמע אזעקת אמת, כשהילד נמצא במקום בטוח, ניתן להשתמש באוזניות שאוטמות את הרעשים.

המרחב המוגן

חשוב לערוך לילד היכרות עם המרחב המוגן מבעוד מועד, עד כמה שניתן. ספרו לילדכם מה ניתן לעשות בחדר בזמן השהייה בו. ניתן לשוחח או להשתמש בסרגלי תקשורת או בתמונות על מנת להכין את הילד לכניסה למרחב המוגן.

בחדר המוגן אפשר גם לשחק בכל מיני משחקים:



לצפות בטלוויזיה



או לשחק באייפד



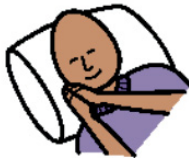
לצייר



אפשר גם לקרוא ספר



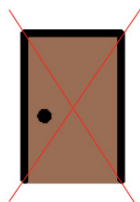
או לישון



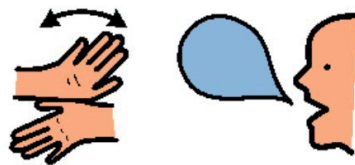
וגם לאכול



נמתין בסבלנות עד שהמבוגרים מאשרים
לפתוח את הדלת ולצאת מהמרחב המוגן



כשמבוגר אומר שסיימנו אז אפשר לצאת



ולעשות את כל מה שרגילים ואוהבים



הכנת המרחב המוגן

רצוי מאוד להכניס למרחב המוגן מראש חפצים שיעסיקו את ילדכם ויאפשרו לו למצוא עניין בפעילויות שונות, בהתאם לצרכיו ולתחומי העניין הספציפיים שלו, לדוגמא:

- כריות
- אייפד/טלוויזיה
- אטמי אוזניים
- דפי צביעה וצבעים
- אוזניות מבודדות רעשים
- מדבקות
- פאזלים ומשחקי קופסא
- מנדלות לצביעה (מצורפות דוגמאות בהמשך)
- כדור לחץ
- בקבוק חושי (מצורף הסבר להכנה)
- ספרים שהילד אוהב
- אמצעים לתרגול נשימות איטיות: בועות סבון, קשים/ גילי נייר טואלט, פונפונים וכדורי פינג פונג, בלונים

בקבוק חושי: בקבוקים אלו פשוטים להכנה, ניתנים ליצירה משותפת עם ילדיכם, ומשמשים כאמצעי מרגיע עבור ילדים שמוצפים בקלות או מתקשים לווסת רגשות ותחושות. הבקבוק מושך את תשומת לבו של הילד מהסיטואציה, ויכול להעסיק אותו במשך זמן רב.

להכנת הבקבוק: מכניסים מים, דבק נוזלי, צבעי מאכל ונצנצים או פאייטים, אפשר להכניס גם חפצים קטנים אחרים. אפשר להכין מספר בקבוקים בצבעים שונים. הילדים נהנים לשחק איתם ולראות את הנצנצים צפים ואז שוקעים, אפשר להתנסות בסוגים שונים של חומרים ולראות ביחד איך החומרים נראים כשמערבבים את הבקבוק.

לשמירה על בטיחות מירבית, יש להדביק את הפקק לבקבוק בסגירתו באמצעות דבק.



קישור לסרטון המדגים את אופן הכנת הבקבוק:

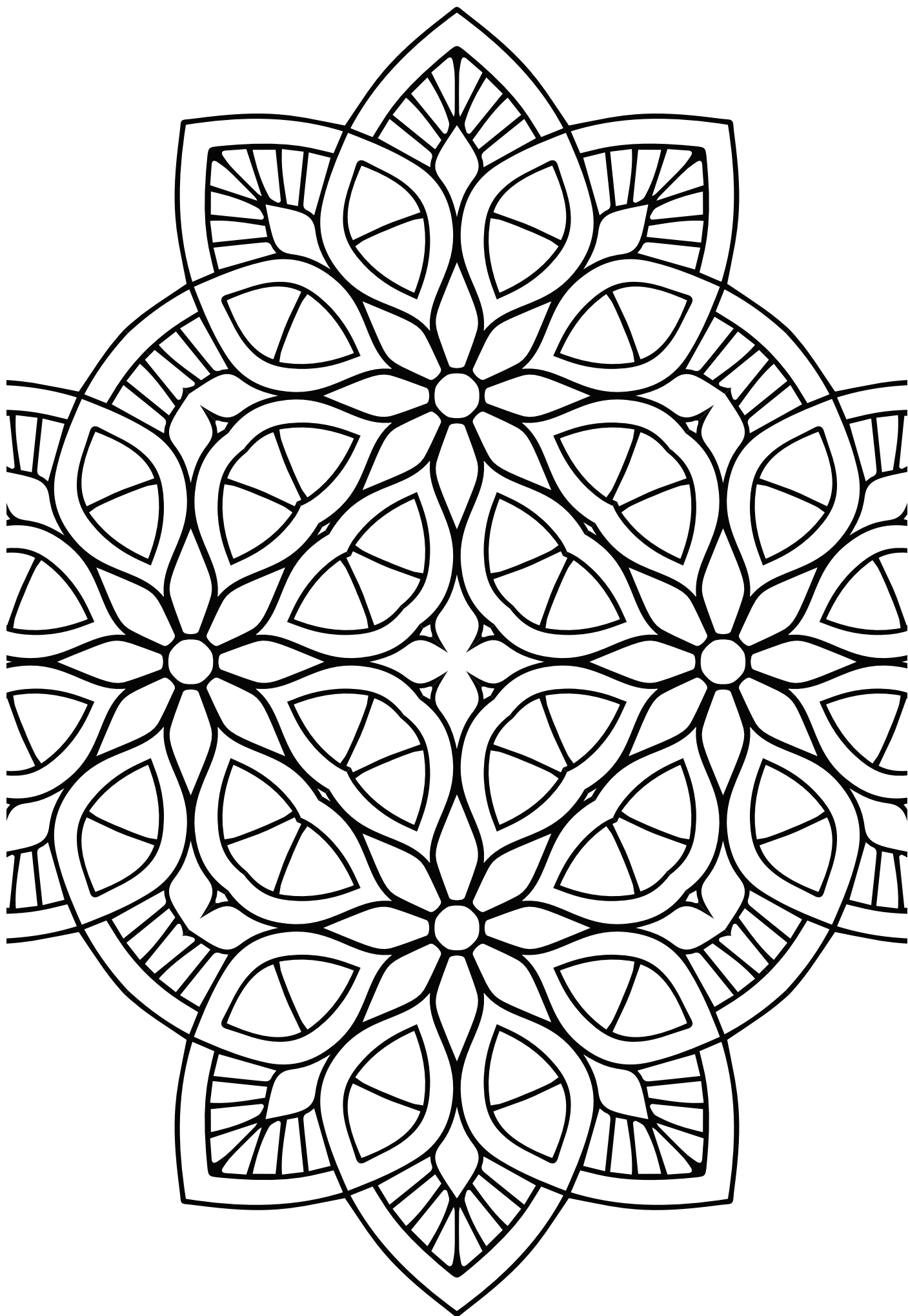


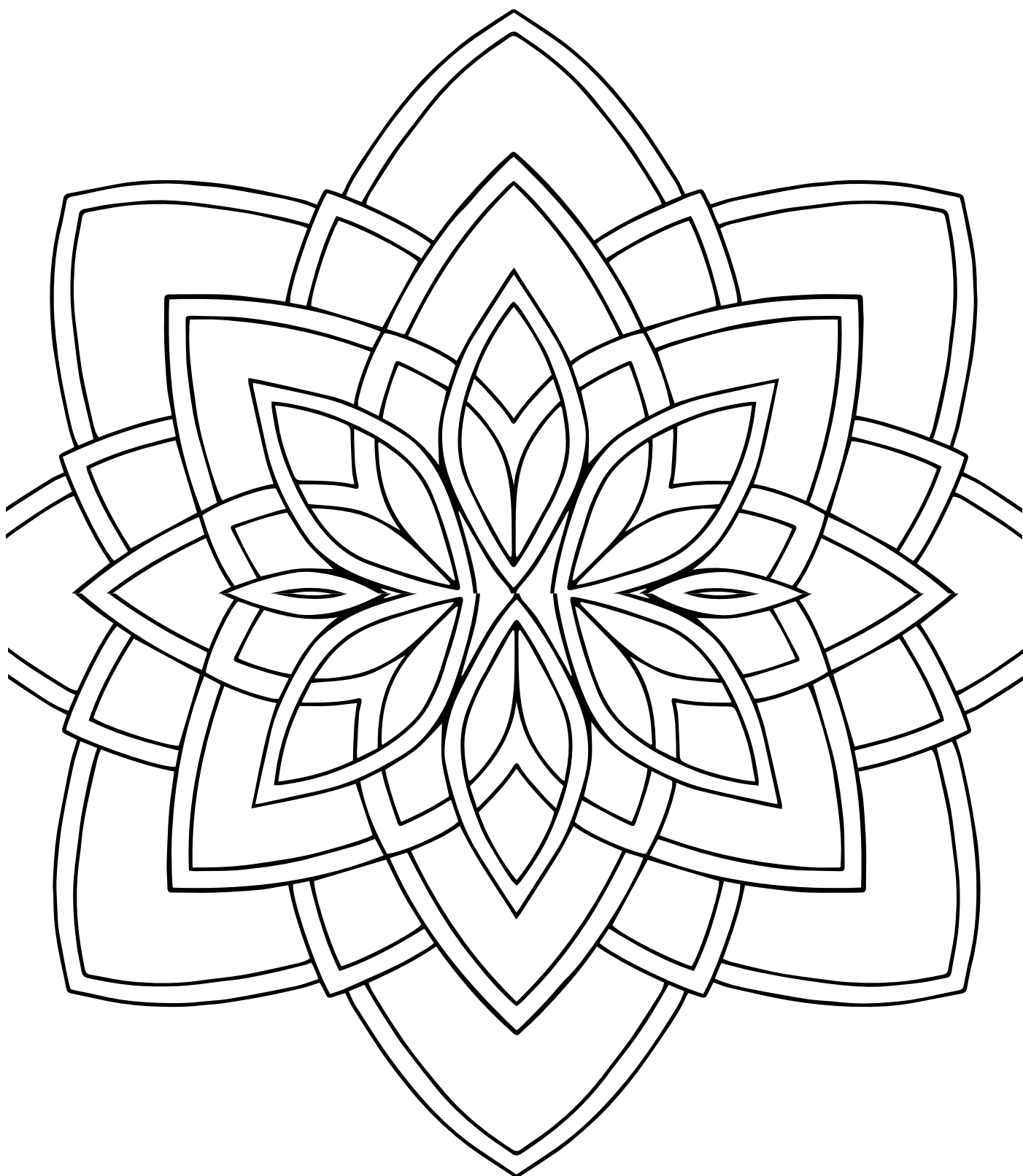
מנדלות לצביעה

מנדלה היא צורה מעגלית סימטרית שלרוב מכילה בתוכה קישוטים וצורות דקורטיביות. ליצירת וצביעת מנדלה אפקט מרגיע ומאזן, בשל שיתוף הפעולה בין הפן היצירתי והטכני. מומלץ להתחיל בצביעת המנדלה מהמרכז כלפי חוץ.

בחיפוש באינטרנט ניתן למצוא סוגים רבים של מנדלות, במגוון רמות, גדלים וסגנונות. מומלץ להדפיס מנדלות מבעוד מועד ולתת לילד לצבוע ואף לצייר מנדלות חדשות.







חזרה לאיזון

איך ניתן להיחלץ ממצב הדריכות ולחזור לאיזון?

להלן רצף תרגילים אשר מטרתם להפנות את תשומת ליבכם לשאריות מתח העשויות להצטבר בגופכם, בכדי שתוכלו להרפות מהמתח ולהיות פחות דרוכים. כך תוכלו לשמר את הדריכות לעת הצורך ועד אז, לפעול על פי שיגרת החירום והרגלי הבית המומלצים והנוחים לכם.

לפניכם שני כלים מומלצים שניתן לתרגל יחד עם הילד במקרים של קושי ודריכות:

מהי נשימת איטית?

נשימה איטית מביאה את הגוף לאיזון. הנשימה האיטית אינה מתכון קסם לרגיעה. היא מסייעת בהורדת מתח וחזרה לתפקוד טוב יותר במקרים של קושי.

כדי לנשום נשימה איטית, יש להקפיד על ביצוע שלושת העקרונות הבאים:

1. שאיפה רגילה
2. נשיפה איטית
3. נשימה בקצב קבוע ונוח לנו

הנשימה צריכה להיות ללא מאמץ, אז אל תשאפו אוויר פנימה עמוק מדי, רק מעט עמוק מהרגיל. אל תרימו את הכתפיים והחזה בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה. הוציאו אוויר באיטיות בזמן שאתם מסננים את האוויר דרך שיניכם, טסס... בזמן שאתם עושים זאת הבטן שלכם שוקעת. אתם יכולים לדמיין שעליכם ליצור בועת סבון גדולה ככל האפשר. הרפו את שרירי הבטן ותנו לאוויר לצאת. הכניסו אוויר ללא מאמץ. האוויר ימלא את הבטן שלכם שוב. עכשיו הוציאו אותו החוצה באיטיות, טסס... התמקדו בנשימה שלכם והמשיכו לנשום באותה דרך במשך זמן מה.

תרגול נשימות איטיות עם ילדים בדרכים יצירתיות

בועות סבון:



ניתן לתת לילדים מיכל בועות סבון. נסו לראות ביחד מה צריך לעשות על מנת ליצור בועות גדולות ויפות, שלא מתפוצצות מיד. כדי לעשות זאת, צריך לנשוף אוויר החוצה לאט לאט. הוציאו אוויר דרך השפתיים: פו... או טססס... אחרי שנותרים לכל האוויר לצאת, שאפו אוויר דרך האף בעדינות, ללא מאמץ. המשיכו לעשות זאת וליצור בועות גדולות. לאחר זמן מה אפשר לעשות את זה ללא הבועות.

משחק קשית ופונפון:



סמנו את נקודת ההתחלה ונקודת הסיום באמצעות מדבקות ארוכות. הביאו לילד קשית ופונפון. על הילד לנסות להוביל את הפונפון מקו ההתחלה לקו הסיום באמצעות נשימות ארוכות ואיטיות דרך הקשית.



משחק גלילי נייר וכדורי פינג פונג



בדומה למשחק הקודם, על הילדים להוביל את כדורי הפינג פונג (ניתן להשתמש גם בפונפונים) לנקודת הסיום (כוסות שיודבקו לדופן השולחן) באמצעות נשימות איטיות דרך גליל נייר טואלט.

יצירה - דרקון יורק אש:

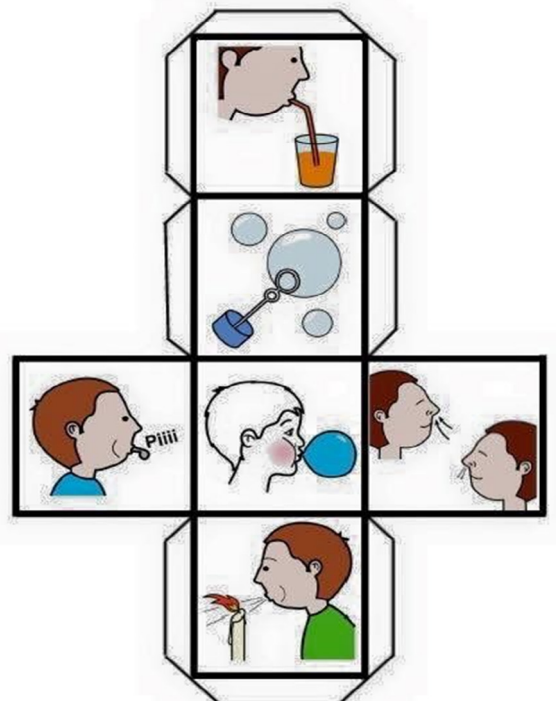


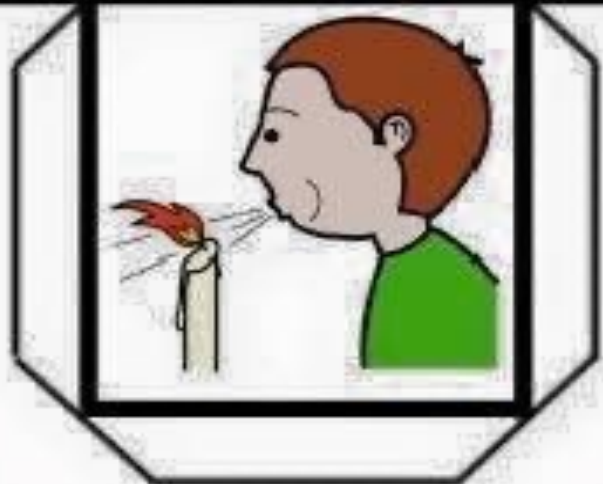
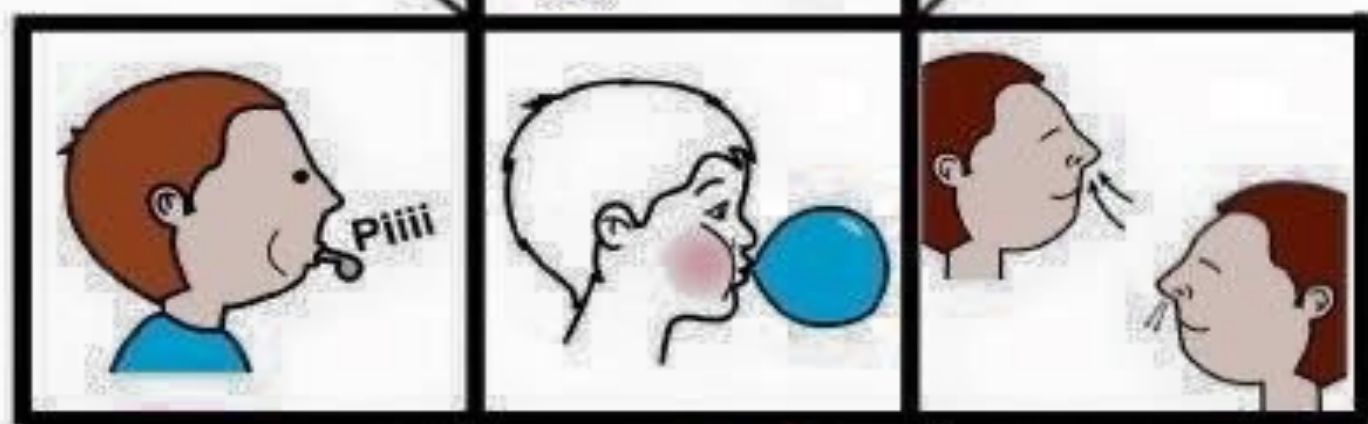
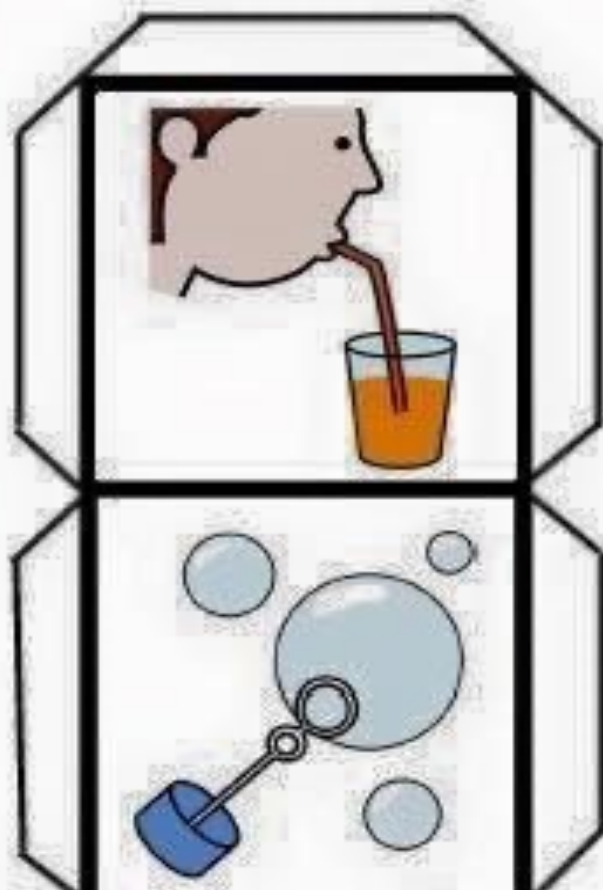
מספר חומרי יצירה פשוטים, ניתן לאפשר לילד ליצור דרקון יורק אש שיעזור ויעודד אותו לבצע נשימות איטיות - כאשר הילד ינשום נשימה איטית, ה'אש' של הדרקון תתנפנף. כמובן שניתן ורצוי ליצור כל דמות שהילד ירצה.

קוביה:



למשחק הקוביה, יש לגזור את התרשים הבא לפי הקווים, לקפל ולהדביק כך שתיווצר קוביית משחק. כל משתתף בתורו יטיל את הקוביה, ויבצע נשימות איטיות בדרך המופיעה על הקוביה.





כיווץ והרפיית שרירים

מדוע לבצע כיווץ והרפיית שרירים?

בזמן לחץ, השרירים שלנו נדרכים ומתכווצים מעצמם. במצב זה, כל המתח מוחזק בגופינו ואף גובר. תרגיל כיווץ והרפיית השרירים מסייע לנו להשיג חוויית רגיעה ומנוחה מלחץ, באופן דומה לחוויה לאחר תרגיל הנשימות.

אחת הדרכים להרגיע את עצמנו ולאזן את הגוף הינה לכווץ ולהרפות את כל השרירים בגוף.

גם אם אנחנו לא בהכרח מרגישים שהגוף והשרירים שלנו מתוחים, אחרי שנעשה את התרגיל נרגיש הרבה יותר משוחררים.

תרגילים מתאימים לכם, ההורים:

מוכנים להתחיל?

מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הישענו מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לזרועותיכם להיות בלתי תלויות. עכשיו עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. אם לא מתאים לכם לעצום את עיניכם, השאירו אותן פקוחות. תוכלו לעצום אותן מאוחר יותר כאשר תרגישו שאתם רוצים לעשות זאת. הנה אנחנו מתחילים:



דמיינו שיש בכל אחת מידכם חצי לימון.



כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידיכם ובזרועותיכם בזמן הסחיטה. כעת שמטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים. קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי! רק קצת. טוב. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידכם.

כעת דמיינו שאתם חתול שעיר ועצלן שרוצה להימתח. מתחו את ידיכם לפניכם והרימו אותן גבוה מעל לראשכם. הרגישו את המשיכה בכתפיים. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נימתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.



יש לכם מסטיק ענקי בפיכם. קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת ליפול בחופשיות. בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי.



אתם לועסים היטב את המסטיק ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם במסטיק. נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את המסטיק. תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר.



הנה מגיע זבוב מטריד. הוא נחת על אפכם. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידיכם. יופי, קמטו את אפכם. עשו באפכם קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכם בחוזקה. שימו לב שכאשר אתם מכווצים את אפכם - הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכם. גם הם מתכווצים. כשאתם משחררים את אפכם, גם חלקי הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה. יופי. הברחתם אותו. עכשיו שחררו את אפכם.

אופס, הנה הוא מגיע שוב. בדיוק באמצע אפכם. קמטו את אפכם שוב. גרשו אותו. קמטו את האף, אך הפעם קלות. אתם יודעים שמספיק קימוט קל כדי להבריח אותו. החזיקו כך את האף לזמן קצר. יופי, הוא עף. אפשר לשחרר את פניכם. עכשיו אתם יכולים פשוט להירגע. תנו לפניכם להיות חלקות, ללא קמטים באף מקום. התחושה בפנים נעימה, חלקה ורגועה.

היי! הנה מגיע תינוק פילון חמוד. נראה שהוא לא שם



לב לאן הוא הולך. הוא לא רואה אתכם שוכבים על הדשא והוא עומד לדרוך על בטנכם. אל תזוזו. אין לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוננו אליו. הקשו את בטנכם למקרה שהוא ידרוך עליכם. כווצו את שרירי הבטן שלכם בחוזקה. החזיקו אותם. נראה שהוא פונה לכיוון השני. אתם יכולים להירגע עכשיו. תנו לשרירים להתרכך. שחררו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר.



אופס, הוא מגיע שוב. התכוננו. כווצו את בטנכם. בחוזקה. אם הפילון ידרוך עליכם כשבטנכם נוקשה, זה לא יכאב. הפכו את בטנכם לסלע. יופי, הוא מתרחק שוב. אתם יכולים להירגע עכשיו. הוא נעלם לתמיד. אתם יכולים להירגע לגמרי. אתם מוגנים. הכול בסדר, ואתם יכולים להרגיש טוב ורגוע. שימו לב להבדל בין בטן מכווצת לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצים להרגיש - טוב, משוחרר ורגוע.



עכשיו דמיינו שאתם עומדים יחפים בשלולית בוץ גדולה.

דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסו להגיע עם רגליכם לתחתית שלולית הבוץ. השתמשו בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה, הפרידו את בהונותיכם, הרגישו את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוץ. שחררו את רגליכם. תנו לבהונותיכם להיות משוחררות והרגישו כמה טוב להיות משוחרר.

חזרו לתוך שלולית הבוץ. שכשכו את בהונותיכם. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם מטה. דחפו את כפות רגליכם. חזק. טוב. כעת צאו החוצה. שחררו את כפות רגליכם, את רגליכם, את בהונותיכם. זו הרגשה כה טובה להיות משוחרר. שום מתח. אתם חשים ניבוחות נעימה ואם תתנו לה להתפשט ותתמקדו בה, תוכלו לעיתים גם לחוש חמימות.

הניחו לעצמכם להישאר רגועים לזמן מה. כעת אתם יכולים לשים יד אחת על בטנכם ולנשום כמה נשימות איטיות. תנו לגופכם להיות במנוחה למשך כדקה.

איך אפשר לתרגל כיווץ והרפיית שרירים עם ילדים?

ניתן להיעזר בפריטים כמו לימונים וכדורי לחץ, על מנת לעזור לילד לבצע את הכיווץ וההרפייה. יש להנחות את הילד ללחוץ חזק חזק, לנסות להוציא את כל המיץ מהלימון או למעוך את כדור הלחץ, ואז להרפות. ניתן לעשות זאת מספר פעמים לפי הצורך. בנוסף, אפשר להנחות את הילד לבצע מתיחות בגוף, כמו החתלתול הנמתח, אשר מקשית את הגב ומקער אותו, מותח את ידיו ורגליו ומרפה.

אפשרו גם פעילויות של הוצאת אנרגיה ופעילות פיזית

חשוב למצוא דרכים להפעיל בתוך הבית לזמנים קצובים (10-20 דק') פעילויות משותפות המערבות קפיצות, גלגולים, וכל פעילות מוטורית אחרת. אפשר לעודד את הילד "להוציא אנרגיה" תוך שמירה על בטיחותו וללא טיפוס לגובה, ללא קרבה לחלון או למרפסת. לאחר זמן פעילות אינטנסיבית שכזה חשוב לעשות מעבר הדרגתי לפעילות מרגיעה, ניתן לעמעם אורות, להשקיט את הסביבה ולהוריד את הקצב בהדרגה.

עזרי תקשורת

הסבר על עזרי תקשורת בעזרת תמיכה חזותית

המושג "תקשורת תומכת וחליפית" (או בקיצור: תת"ח) מתייחס למגוון אמצעים חלופיים או כאלו התומכים בתקשורת מילולית לקויה ומאפשרים קיום תקשורת תפקודית לאנשים המתקשים בכך. תקשורת תומכת וחליפית יכולה להיות ללא עזרים, כמו למשל שפת סימנים ו/או מחוות ידיים (ג'סטות), או להשתמש במגוון עזרים כגון: לוחות תקשורת (בתמונות, איורים, סמלים, אותיות ומילים), עזרים בעלי פלט קולי, מחשבים ועוד. (מתוך אתר "אייזק ישראל").

השימוש בסמלי תקשורת (PCS-Picture Communication Symbols), מאפשר לילדיכם לעבד את המידע החזותי לאורך זמן רב יותר (לעומת מידע שמיעתי, החולף לאחר זמן קצר), וכן יכול לעזור לפשט את השפה המדוברת בהתאם לרמת הבנת השפה של הילד.

במצבי חרום, בהם יש להסביר לילד באופן מרגיע, את הסיטואציה המתרחשת סביבו, השימוש בסמלי התקשורת יכול להקל.

לפניכם דוגמאות למספר מערכות שישמשו אתכם כתמיכה לשיחה עם הילד:

1. סיפור חברתי - הסיפור מורכב ממשפטים, המשמשים לתיאור והסבר. בזמן הקראת הסיפור לילד, מומלץ להצביע על התמונה בזמן אמירת המילה המתאימה.

ניתן להחליף את התמונות בתמונות מעולמו הקרוב של הילד, דמויות מוכרות, פעילויות שאהובות עליו, תמונה של הממ"ד שבו אתם יושבים וכל דבר שיסייע בהבנה. ניתן גם להרחיב את ההסבר על פי בחירתכם, כל עוד הילד נשאר קשוב ושותף לשיחה.

2. סרגלים - אלו לוחות תקשורת המדגישים נושא ספציפי, כמו הוראות לגבי סדר הפעולות בזמן אзעקה, התמודדות עם מצוקה, או הסבר לגבי מצב לא צפוי. גם כאן, ניתן ליצור סרגל חדש, על פי בחירתכם, ממאגר התמונות המצורף או ממאגרי תמונות הקיימים ברשת (Google Images וכו').

3. שימוש בתמונה בודדת - במקרים בהם קשה למקד את תשומת הלב של הילד לאורך זמן, מומלץ להדפיס את אחת התמונות כתמונה גדולה יותר (8 ס"מ כפול 13 ס"מ) ולהצביע עליה בצמוד להסבר המילולי (למשל: "עכשיו הולכים לממ"ד", בצמוד לצילום של הממ"ד, או "סיימנו אפשר לצאת" ולהצביע על הדלת).

4. לוחות לתיאור סדר היום - כאמור, שמירה על שגרה מוכרת הינה משמעותית במצבי חרום, בעזרת הלוחות, ניתן להסביר לילד מה עומד להתרחש במצב לא צפוי ובעיקר להדגיש את הפעילויות היומיומיות אשר חוזרות על עצמן ומשמשות כעוגן מרגיע.

גם כאן, ניתן להוסיף תמונות מצולמות של דמויות מוכרות (של בני משפחה שיגיעו לביקור או שנוסעים אליהם), צילומים של מקומות (כאשר הולכים לפארק, לטיפול אחה"צ או לקניון), צעצועים או תכניות טלוויזיה אהובות ועוד.

שימו לב, כי כל התמונות המופיעות בלוחות התקשורת, נלקחו מתוכנת ©Boardmaker אשר מוגנת בזכויות יוצרים ולכן התמונות מיועדות לשימושכם האישי בלבד ואין להפיץ אותן. במידה ויש צורך לערוך את הלוחות, ניתן לעשות זאת ע"י הדפסת התמונות במדפסת, גזירה והדבקה בלבד.

אנו מקווים כי לוחות התקשורת יסייעו לילדכם להבין ולהתמודד עם מצבי החרום והמצוקה ביתר קלות ולכם לנהל עמם שיח שיתופי, נעים ומרגיע מעט יותר.

מצורף בזה מחסן מילים לשימושכם לצורך בניית סיפורים, סרגלים, ולוחות סדר יום נוספים על פי בחירתכם.



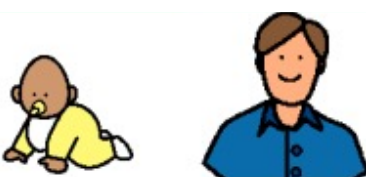
היום נשארים בבית



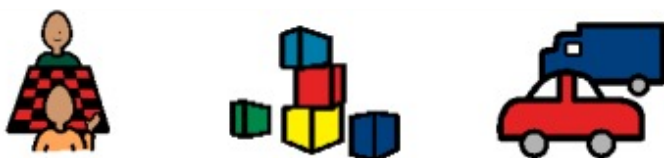
עם אמא או אבא



ואלי עם סבתא או סבא



ועם אח גדול או קטן



בבית נשחק



נאכל וננוח

כשאני שומע אזעקה



אני נבהל



לפעמים אני צועק ובוכה



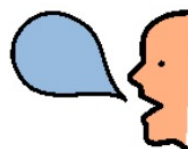
אני לא יודע מה לעשות



המבוגרים שומרים עליי ולוקחים אותי לחדר מוגן



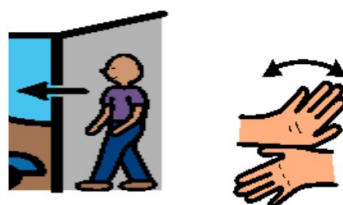
הם מסבירים לי



ועוזרים לי לחכות



עד שמסיימים ואפשר לצאת



מה עושים כששומעים אזעקה?



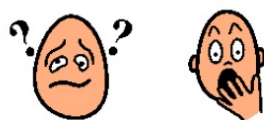
לפעמים אני שומע צליל מוזר, עולה ויורד



לצליל הזה קוראים אזעקה



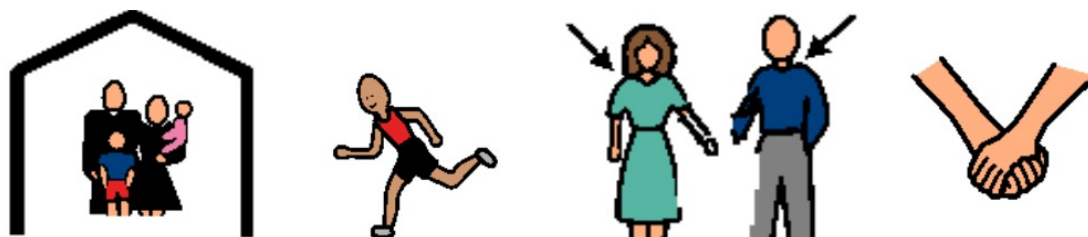
כששומעים אזעקה זה לא נעים לפעמים גם מבהיל ומבלבל



חשוב לעצור ולהקשיב למבוגרים



נותנים יד למבוגרים והולכים מהר לחדר המוגן



מחסן מילים

איש



אישה



סבא



סבתא



מבוגרים



משפחה



אבא



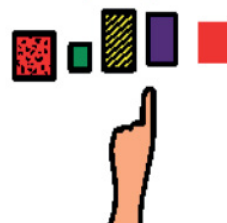
אמא



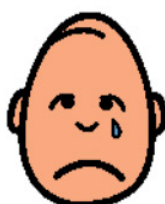
הולכים הביתה



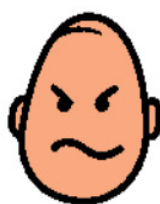
מה עושים עכשיו? נוסעים במכונית



עצוב



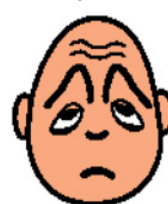
כועס



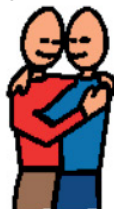
מבולבל



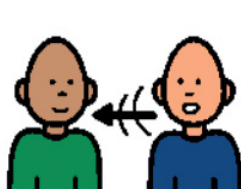
עייף



חיבוק



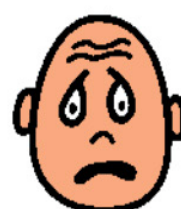
לדבר, להסביר



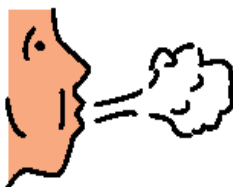
לנוח



מפוחד



לנשום



לעטוף



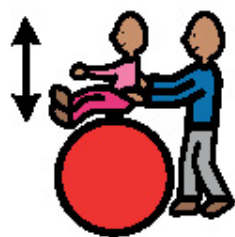
להקשיב למוסיקה



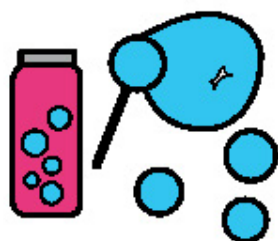
שקט



לקפוץ על כדור



בועות



כדור



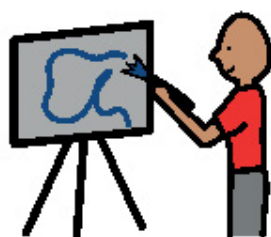
בלון



לשחק בבצק



לצייר



לגזור ולהדביק



מדבקות



לשחק באייפד



לשחק במחשב



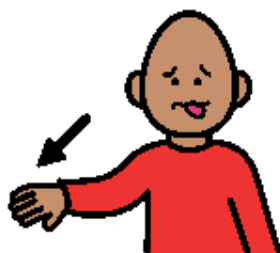
טלוויזיה



כלי נגינה



אני לא רוצה



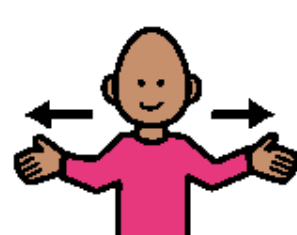
אני לא יודע



לחכות



נגמר



להתראות



שלום



כן



לא



אודות העמותה לילדים בסיכון ומרכזיה

העמותה לילדים בסיכון, המרכז לטיפול וחקר באוטיזם, מציינת השנה 31 שנות פעילות. היא הגוף הוותיק והמוביל בארץ בטיפול בילדים ובני נוער עם אוטיזם ובפיתוח תוכניות חוסן לכלל האוכלוסייה. בתחום האוטיזם העמותה מעניקה סל טיפולים לכ-3,000 ילדים ובני נוער ב-12 מעונות יום שיקומיים, 250 גני ילדים, 3 מרכזי טיפול ו-110 בתי ספר בקהילה.

הטיפול במסגרות השונות ניתן ע"י צוות רב מקצועי המקבל הכשרה והדרכה מקצועית בתחום האוטיזם ע"י מיטב המומחים בתחום בארץ ובעולם. העמותה מטמיעה תוכניות טיפול חדשניות ומבוססות מחקר ואף עוסקת במחקרים חדשניים ופורצי דרך בתחום האבחון והטיפול באוטיזם. העמותה לילדים בסיכון מחויבת למתן מענה לכלל האוכלוסיות בכל חלקי הארץ ולכל המגזרים. פעילותה נעשית בשיתוף פעולה עם משרדי הממשלה, קופות החולים והרשויות המקומיות וזאת ע"מ לדאוג למיצוי של זכויות הילדים וההורים וע"מ לדאוג לרווחתם ולשילובם בקהילה.

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס, מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר), הינו מרכז מקצועי העוסק בפיתוח תכניות לייעוץ ולהכשרה בתחום שיפור החוסן האישי, המוסדי והקהילתי. המרכז, שהוקם בשנת 2001, מפתח תכניות מניעה להתמודדות עם מצבי לחץ בחיי היום-יום, במצבי חירום וטראומה ("חוסן העיר" 2010-2014). המרכז מפעיל את התכניות במסגרות שלטוניות, חינוכיות גילאי 0-18 ("חוסן חינוך"), בריאותיות, קהילתיות ובמוסדות ובארגונים שונים. מאמרים ומחקרים רבים של מרכז "חוסן" המבוססים על המודלים שפותחו ביוזמתו, פורסמו וקיבלו הכרה מקצועית ואקדמית בישראל ובעולם.