מרכז לטיפול וחקר באוטיזם
עמותה לילדים בסיכון

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס
עמותה לילדים בסיכון

"חוסן לקשת" בזמן קורונה

כלים להתמודדות עבור הורים לילדים בגילאי 7-14 על הרצף האוטיסטי, כולל יומן לשימוש עצמי של הילד

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

הורים יקרים שלום רב,

בעקבות התפשטות נגיף הקורונה בארץ ובעולם, 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.

חוברת זו הנה פרי יוזמה ופיתוח של העמותה לילדים בסיכון, המחברת בין שני מרכזי פעילות במסגרתה: מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס והמרכז לטיפול וחקר באוטיזם.

אנו רואים לעצמנו זכות ומחויבות לסייע להורים ולילדים, בזמנים לא פשוטים אלו, ולהציע כלים להתמודדות מותאמת עבור ילדים ובני נוער עם אוטיזם.

בחוברת תוכלו למצוא הסברים, הצעות לפעילויות וכלים להתמודדות. כמובן לא כל הכלים מתאימים לכל ילד ולכל הורה. השתמשו בהצעות החוברת על פי הבנתכם. תוכלו גם להיעזר בחוברת, כך שתתן לכם רעיונות יצירתיים אחרים, כאלה המתאימים לכם.

בתוך החוברת שמיועדת לכם ההורים, הוספנו יומן המיועד למילוי על ילד/ילדכם (באופן עצמאי או בשיתוף איתכם). את היומן יש להוריד בנפרד למחשב האישי.

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

מזמינים אתכם בהזדמנות זו גם לעקוב אחר פעילותינו השוטפת בפייסבוק: העמותה לילדים בסיכון ומרכז "חוסן" ע"ש כהן האריס.

בברכה,
צוותי מרכז "חוסן" ע"ש כהן – האריס והמרכז לטיפול בחקר באוטיזם
העמותה לילדים בסיכון

להתמודד עם המצב

המציאות החדשה של התפשטות הקורונה ובעקבותיה ההנחיות המשתנות מיום ליום, מייצרות מציאות דינאמית שהינה מורכבת עבור כל אחד, על אחת כמה וכמה עבור ילדים על הספקטרום האוטיסטי. הילדים הנוטים להיצמד לשגרות והרגלים, ומתקשים לעיתים אפילו בשינויים קטנים בשגרת היום יום. ילדים המאובחנים על הספקטרום האוטיסטי זקוקים למסגרת יציבה, מכילה ולשגרה קבועה.

אנו מציעים מספר דרכים לסייע לכם, הורים וילדים, להתמודד עם מציאות מורכבת זו, ולייצר עבור המשפחה כולה והילד בפרט, תחושת רוגע וביטחון. אלה יסייעו לכם לתפקד במצב הנוכחי, ואולי אף ליצור הזדמנויות ללמידה וצמיחה לטווח הרחוק.

חשיפה לתקשורת ומתן מידע לילד

1. דיווחים חדשותיים: המלצתנו היא כי תאמצו את הדיווחים החדשותיים כמיועדים לעיניכם ואוזניכם בלבד, ההורים! טלוויזיה פתוחה במהלך כל היום אינה מותאמת לילדים. עם ריבוי מראות לא מובנים, היא לא תעזור, ואף עלולה להזיק והוסיף ללחץ ולמתח. חשוב לשתף במידע ובנהלי התנהלות עדכניים בהתאם לגיל וליכולת ההבנה של ילדכם. השיתוף יכול להיות מילולי או בהתאם לצורך ובעזרת המחשה ויזואלית.
2. חשיפה לרשתות חברתיות: ילדים ובני נוער חשופים למידע המגיע מהרשתות החברתיות השונות. מידע זה אינו תמיד מבוסס, רלבנטי ומותאם לגילם. 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.

יצירת שגרה במצב לא שיגרתי

המצב הנוכחי מחייב שינויים בשגרה היומיומית. שינויים אלה מתרחשים בכמה מישורים:

1. שינויים בפעילויות היומיומיות וסדרן:

אין הגעה לבית ספר , חוגים וטיפולים, אסור לעסוק בפעילויות מחוץ לבית פרט ליציאות קצרות ומבוקרות.

חשוב לשוחח עם הילד ולהסביר לו במילים פשוטות ובבהירות על שינויים אלו ועם זאת להבהיר את החשיבות שביצירת סדר יום חדש מותאם למצב.

מה למשל אתם יכולים להגיד לילדכם? "בעקבות המצב יש שינויים בפעילות שאנו עושים כל יום. השינוי הגדול ביותר הוא שאנו נשארים בבית. אין בית-ספר, אין חוגים ואין טיפולים. כדי שלא יהיה בלגן, נבנה יחד סדר יום, כדי שתוכל לדעת מה מצפה לך. יש דברים שישתנו מיום ליום ויש דברים שיישארו קבועים." לעיתים חשוב יהיה לחזור על מסר זה בכל פעם שנדרש שינוי נוסף (אנחנו נמצאים במהלך אירוע משתנה באופיו וממדיו, ובנהלים המועברים לציבור כל יום מחדש).

את השינויים ואת הדברים הקבועים בלוח הזמנים של הילד, מומלץ לארגן בטבלה, כדוגמת הטבלה הבאה. כמובן שלילדים עם קושי ורבלי ניתן להיעזר בעזרים ויזואלים.

סדר יום לדוגמה

זמן	מה עושים?	הסבר
בוקר	• מתעוררים בשעה ____ וקמים מהמיטה. • מצחצחים שיניים, שוטפים פנים ומתלבשים.	★ להתחיל את היום מסודר ומאורגן יגרום לך להרגיש רענן ולהצליח לבצע את הפעילויות שמחכות לך.
עד הצהריים	• מגוון משחקים ולמידה מרחוק באמצעות המחשב או לבד	
צהריים	• היערכות לארוחת צהריים משפחתית.	★ לכל אחד מבני הבית משימה מוגדרת מראש וגם לילד חשוב שיהיה תפקיד. שיתוף פעולה של כל המשפחה יתרום להרגשה טובה של כולנו. (ניתן לרשום את משימות אלו בלוח שנמצא על המקרר).
אחר הצהריים	• בחירה בין פעילות לבד לבין פעילות עם מישהו מבני המשפחה. וכן פעילות ספורטיבית כלשהי המותאמת לבצע בבית.	ספורט חשוב לשמירה על כושר ולשחרור מתחים
ארוחת ערב	• היערכות לארוחת ערב. • סיכום משפחתי של אירועי היום. אפשר לספר על דברים משעשעים וגם על דברים קשים ובעיות שעלו וצריך למצוא להן פתרון (כמו חלוקת זמן צפייה בטלוויזיה בין האחים).	★ מעודד שיח ודרכים לפתרון בעיות
ערב	• מקלחת והתארגנות לקראת שינה	★ שמירה על היגיינה חשובה גם כשנמצאים בבית
לילה	• קריאה או צפייה בתוכנית בטלוויזיה, לבד או עם מישהו מבני המשפחה	★ זמן לפני השינה הוא זמן של רגיעה ושקט, שהם תנאי לשינה טובה ומילוי מצברים.

2. שינויים בהווי הביתי:

במציאות החדשה, כולם נמצאים בבית כל היום, הורים וילדים. בבית, בעיקר בבתים שיש 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 הספקטרום האוטיסטי.

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

איך ניתן לעשות זאת?

- לארגן תורות וחלוקת זמנים בשימוש על שימוש בחפצים, משחקים ומסכים שונים שמבוקשים ואטרקטיביים על ידי כל הילדים.
- לקבוע כללים לגבי חללים שונים בבית. למי מותר להיות בכל חדר ומתי.
- לשמור על אווירה 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/פינה משלו בבית.

3. קשר עם משפחה מורחבת ו/או עם דמויות משמעותיות עבור הילד:

בידוד איננו אומר ניתוק מוחלט של הילד או של הסביבה הקרובה ממנו! חשוב מאוד שהמסר הזה יעבור לילדכם. מאחר שקשרים משמעותיים עם בני המשפחה המורחבת לא אפשריים כבשיגרה, נשמור על קשרים אלו בתדירות בה הם היו מתקיימים, בצורה מקוונת או באמצעות טלפון ושליחת תמונות.

לילדים על הרצף לעיתים קרובות קשה יותר לשמר שיח טלפוני. יחד עם זאת הניסיון מלמד שכאשר יש דמות לפניהם (וואצפ וידאו, זום או כל פלטפורמה אחרת) זה מסייע להם לשמור על קשר.

4. קשר עם חברים מהכיתה, מהשכונה או מהחוגים:

ילדים רבים מצויים עכשיו בבדידות ובנתק חברתי. קבוצות וואצפ הן לא תמיד פלטפורמה מתאימה עבורם.

במידה והילדים מבקשים ליצור קשר עם חברים, רצוי לעודד יוזמה זו ולנסות לתווך עבורם את המפגש המקוון. לרב, החלק הטכני יהיה פשוט, אך יזימה של פעילות מקוונת משותפת דורשת תיווך. יש הרבה פעילויות ברשת המיועדת לקשרים אלו.

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 משהו אחר, נושאים שאפשר לדון או לשתף בהם, ואפילו הנחיה כיצד מתחילים ומסיימים שיחה.

5. שינוי במראה הפנים המוכרות בעקבות שימוש במסכות:

יש ילדים שנבהלים ממסכות בשל העובדה שחלק מהפנים של האדם המוכר מוסתרות. במקרים כאלה כדאי "להתיידד" עם המסכה; להדפיס תמונה של הילד או של בן משפחה אחר ולהשחיל מסכה על התמונה כדי שהילד יוכל לראות שמדובר באותה דמות ואין ממה לחשוש. אפשר לגוון את המשחק ולצבוע את המסכות ובכך ליצור פעילות יצירתית ומשעשעת.

חלוקת משאבים

לצד תקוותנו שהמצב הנוכחי יסתיים במהרה, עלינו להתכונן לכך שהמצב יתמשך, ומומלץ לחשוב במונחים של התארגנות, תכנון, וחלוקת משאבים נכונה שלכם לטווח ארוך יחסית.
אנו ממליצים לכם לפנות רגע של מנוחה, ללא תפקיד פעיל ולעשות משהו שיגרם לכם להרגיש טוב, ש"ימלא לכם את המצברים". אנא הקדישו לנושא זה מעט מחשבה, כל אחד בנפרד, וכהורים ומשפחה יחד.

התייחסות למצב הרגשי של הילד

השינויים בשגרה בכלל והאפשרות של בידוד של הילד או/ו של ההורה בפרט, עלולים 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. לתת תוקף לרגשות של הילד, לדוגמה "אני יודעת שקשה לך שאסור לחבק את אבא", "אתה כועס שאסור ללכת לחוג / תנועת נוער וזה באמת קשה".

2. ללוות משפטים אלה באמירות מרגיעות כמו "אני איתך", "אני מבינה אותך", "אני אעזור לך להתגבר", "המצב הזה לא יימשך לתמיד", "בוא נשלח לסבא או סבתא סרטון", "בוא,נעשה יחד דברים שאתה אוהב כדי להעביר את הזמן" וכיו"ב.

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 והטיפולי 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. במידה ויש חשש למגע עם אוכלוסייה נדבקת, אנא ידעונו, ונהגו על פי ההוראות, ופנו לשירותי "מגן דוד אדום", משרד הבריאות או הרופא המטפל.

.

הורים כמרכז העולם של הילדים

ילדים צעירים ונוער בכל הגילאים, מתקשים להבין את המצב, סיבותיו והשלכותיו. יכולת ההתמודדות שלהם תלויה במידה רבה בתגובות והרגשות שהם חשופים להם. ככל שאתם, הורים רגועים יותר, כך גם הם.

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

באילו "כלי חוסן" תוכלו להיעזר?

בטרם נציג כלים בהם תוכלו להשתמש, חשוב להדגיש, כי אתם אמנם יכולים להוות מודל עבור הסובבים אתכם, ילדכם ויתר בני המשפחה, אך אין ציפייה שתהיו חסינים לגמרי.

מותר ורצוי לשתף את בני\בנות הזוג שלכם, חברים, קרובי משפחה אחרים, אנשי טיפול בתחושותיכם ובדאגותיכם.

חשוב שתעריכו את עצמכם על כך שאתם מתפקדים ועומדים בעומס בימים לא פשוטים אלה, וכך גם בני משפחותיכם.

השתדלו להיות סלחניים כלפי עצמכם גם במקרים בהם תגיבו בחוסר סבלנות או עייפות, נסו לראות ברגעים אלה סימנים לצורך שלכם לזמן התאוששות.

תוכלו להיעזר בכלים המוצעים (לכל אחד עשוי להתאים כלי אחר) ולשלבם במהלך היום.

כיווץ והרפיית שרירים

מדוע לבצע כיווץ והרפיית שרירים?

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:

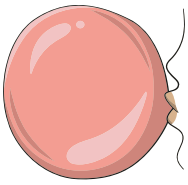
ניתן לעשות את התרגיל כפי שהוא מוצג כאן בצורה משחקית ומשעשעת, אך אפשר גם פשוט לכווץ ולהרפות קבוצות שרירים שונות בגוף, כל קבוצת שרירים פעמיים. פעם אחת בחוזקה רבה ובפעם השנייה לכווץ או למתוח בעוצמה פחותה (למשל, כיווץ אגרופים, הרמת כתפיים, קימוט הפנים, כיווץ שרירי הבטן, דחיפת הגב התחתון לכיוון משענת הכיסא, הרמת הרגליים ופריסת אצבעות הרגליים פנימה והחוצה).

מוכנים להתחיל? מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הישענו מעט לאחור, הציבו את שתי הרגליים על הרצפה, ותנו לזרועותיכם להיתלות בחופשיות. עכשיו עִצמו 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.

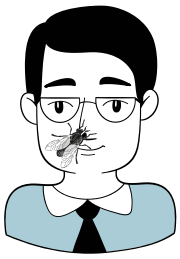
דמיינו שכל אחת מידכם אוחזת בחצי לימון. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידיכם ובזרועותיכם בזמן הסחיטה. כעת השמיטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים... קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי. רק קצת. טוב. עכשיו הירגעו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

כעת דמיינו שאתם **חתול שעיר ועצלן שרוצה להתמתח.** מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם, לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיכם. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נתמתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.

יש לכם **מסטיק ענק בפיכם.** קשה מאוד ללעוס אותו. נגסו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת



ללסת להישמט 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 הזה ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק כתוצאה 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 לגרש 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 האף. 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. אתם יכולים לשחרר את פניכם. עכשיו אתם יכולים פשוט להירגע. תנו לפנים להתיישר מן הקימוטים, ללא קמטים. התחושה בפנים נעימה, חלקה ורגועה.

היי! הנה מגיע **תינוק פילון.** 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 לבואו. 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 שלכם להתרכך. הרפו 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 בבוץ. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם כלפי 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 חמימות ונעימות.

הרימו את הכתפיים לכיוון האוזניים והחזיקו אותן שם בזמן שאתם שואפים אוויר... עכשיו הרפו אותן בזמן שאתם נושפים החוצה... הניחו אותן ללא מאמץ. עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

בואו נרפה את שרירי הפנים והצוואר שלנו. כווצו את העיניים וקמטו את האף, החזיקו שרירים אלה מכווצים, החזיקו אותם בזמן שאתם שואפים אוויר, עכשיו הרפו אותם ותנו להם להשתחרר בזמן שאתם נושפים החוצה... הניחו את שרירי הפנים לגמרי. עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

הכניסו את בטנכם פנימה ונסו להחזיק אותה, החזיקו אותה חזק, עכשיו הרפו את השרירים האלה ותנו להם להשתחרר... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

הרימו את רגליכם והחזיקו אותן מתוחות, כאשר הבהונות מופנות לעבר פניכם, החזיקו אותן בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה, עכשיו הרפו ותנו להן לנוח שוב על הרצפה בזמן שאתם מוציאים אוויר... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

עכשיו שימו יד אחת על הבטן ונשמו כמה נשימות איטיות. הרפו את כל גופכם למשך כדקה.

נשימות איטיות

מהי נשימה איטית?

נשימה איטית מביאה את הגוף לאיזון. הנשימה האיטית אינה מתכון קסם לרגיעה. היא **מסייעת להורדת מתח ולחזרה לתפקוד טוב יותר במקרים של קושי.** כדי לנשום נשימה איטית יש להקפיד על הביצוע על-פי שלושת העקרונות הבאים: **שאיפה רגילה מעט עמוקה מהרגיל, נשיפה איטית, נשימה בקצב קבוע ונוח לנו.**

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

שימו יד אחת על הבטן בזמן שאתם נושמים. שאפו אוויר בעדינות ללא מאמץ. אם לא תרימו את הכתפיים ואת החזה תרגישו איך האוויר ממלא את בטנכם. כעת תנו לאוויר לצאת באיטיות דרך שיניכם... טסס...הרגישו כיצד הבטן שוקעת. שימו לב לתנועתיות של הבטן בזמן שאתם ממשיכים לנשום. בואו נעשה זאת במשך 2-3 דקות. אתם יכולים לעצום את עיניכם אם אתם מעדיפים. תיהנו ממצב הרגיעה החדש.

בדקו את עצמכם:

- האם הרגשת שהנשימה האיטית עזרה לך להרגיע את עצמך ואת גופך במידה מסוימת?
- האם הרגשת קושי מסוים? אם כן, מהו?
- באילו מצבים לדעתך הנשימות האיטיות יכולות להיות לך לעזר?

ניתן ללמד ילדים לשאוף שאיפה איטית באמצעות יצירת בועות סבון גדולות וגם לתרגל את השאיפות האיטיות והנשימות בעזרת בועות הסבון.

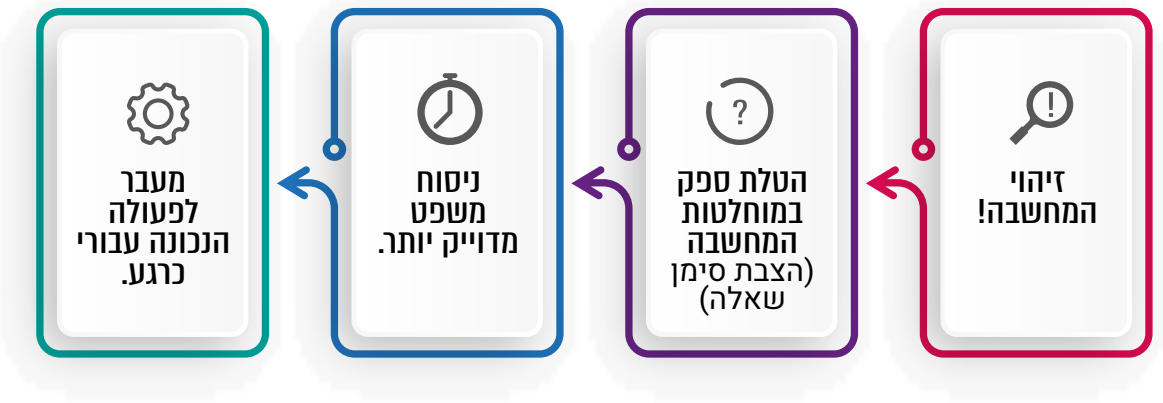
אם אתם מרגישים קוצר נשימה, ייתכן שאתם מאריכים מדי בהוצאת האוויר או מקצרים את משך זמן הכנסת האוויר, שנו זאת.

אם אתם מרגישים סחרחורת קצרו את משך הכנסת האוויר והאריכו את נשיפתו החוצה.

לחשוב ולפעול נכון בארבעה צעדים

כאשר ההרגשה שלנו משתנה לרעה, היא מעידה על כך שחלפה במוחנו מחשבה לא טובה.
בימים אלו יכולות בהחלט לחלוף במוחנו מחשבות שעלולות להכשיל אותנו.
במחשבות הללו מומלץ "לטפל" באמצעות שיטה קלה ויעילה -
מודל ארבעת הצעדים.

4 צעדים לאיזון מחשבות מכשילות



צעד 1 - זהו את המחשבה שצצה בראש
המחשבות האלה מופיעות בדרך כלל כמו עובדה חדשה שצצה בראשנו ללא שליטה.

צעד 2 - הטילו ספק במוחלטות המחשבה, פיתחו מרחב לאפשרויות נוספות. הציבו סימן שאלה אחרי האמירה ובידקו האם המחשבה באמת נכונה כמו עובדה. האם אתם באמת מאמינים בה?

צעד 3 - נסחו את המשפט מחדש וכוונו לפעולה בדרך נכונה יותר המתייחסת למה שאתם מרגישים עכשיו בהווה ולא למציאות בכלל (זו לא בהכרח עובדה אמיתית במציאות. מה שבהכרח נכון הוא שזו הרגשה או מחשבה שנראית לנו נכונה עכשיו).

צעד 4 - חשבו, מה נכון לכם לעשות כרגע? זקפו את עצמכם ואמרו, שלא תיתנו למחשבה או להרגשה הזאת לנהל אתכם, וכוונו את עצמכם לפעולה שמיטיבה אתכם.

דוגמה - איך זה בדיוק עובד:

1. **זיהוי המחשבה – "המחלה הזו בסוף תתפוס אותי ואת הקרובים אלי!"**
2. **הטלת ספק, פתיחת אפשרויות נוספות: "האם בהכרח המחלה הזו בסוף תתפוס אותי ואת הקרובים אלי?"**
3. **ניסוח מחדש והכוונה לפעולה – "אני חושש/ת כרגע, שהמחלה הזו בסוף תתפוס אותי ואת הקרובים אלי וזה מפחיד אותי".**
4. **מעבר לפעולה הנכונה עבורי כרגע –** אזדקף ואומר: **"לא אתן למחשבה הזאת להפעיל אותי. אני יודע/ת שאני כרגע בסדר, ולמרות שאני דואג/ת, אחזור לעשות את מה שחשוב לי לעשות כרגע": למשל לדבר עם חבר / בן משפחה בטלפון.**

עש"ן ד"ק

בימים אלו, המתאפיינים בתחושת חוסר ודאות ייתכן שנרגיש הצפה של רגשות בעוצמה רבה כגון: פחד, כעס, דאגה, עצב.

כדי להתמודד עם הצפת הרגשות יש צורך לעצור, ורק אז נוכל לפעול באופן שקול ונכון.

איך נעשה זאת?!?

נפעל לפי השלבים הבאים, שאותם נזכור על-ידי צירוף המילים -
עש"ן ד"ק

שלבי עש"ן ד"ק:

כשאני מרגיש/ה שינוי חזק בהרגשתי -

ע – עצור/עצרי, אני נוטל/ת פסק זמן. אני עוצר/ת את מחשבותיי העכשוויות ונותן/נת לעצמי פקודה: "עצור".

ש – אני מעביר/ה את המיקוד לגוף ולשרירים. אני מכווץ/צת את אגרופיי בזמן שאני שואף/פת נשימה אחת עמוקה, ואז אני משחרר/ת את שרירי אגרופיי בזמן שאני מוציא/ה באיטיות את האוויר החוצה טסס... (אם זה מתאים למצב, אשים אחת מידיי על הבטן).

נ – אני שואף/פת נשימה אחת או שתיים איטיות (כפי שלמדנו בתרגיל הנשימות).

ד – אני משתמש/ת בדיבור פנימי מרגיע. אני מדבר/ת עם עצמי בדיבור פנימי ואומר/ת משפט מפתח כמו "אני יכול/ה להתמודד עם זה".

ק – עכשיו אני יכול/ה לנוע קדימה ולהתמודד טוב יותר עם המצב, או להניח לכך ולחזור ולנסות להתמודד עם זה בהמשך.

אנו מקווים, שאימוץ הגישה שעל-פיה איננו בורחים מהבעיה, אלא מטפלים במה שצריך ולומדים לעצור את המחשבות המכשילות והרגשות החזקים, ולמנוע מהם מלהפעיל אותנו אוטומטית, ולגרור אותנו למקום מלחיץ ומאיים, תעזור לכולנו לעבור את התקופה הזאת בצורה הטובה ביותר, ואף להרגיש שבמידה מסוימת אנו מתחזקים.

תיעוד ושיתוף בימי קורונה

לפניכם יומן שנועד לתיעוד חיי היום יום של ילדכם; המחשבות, הרגשות והעיסוקים בבית. אנו רואים ביומן אמצעי לאפשר לילד להתבונן על תקופה זו, על עצמו ועל סביבתו וללמוד באופן מונחה לנסח חוויות. זו מטרה טיפולית חשובה עבור ילדים אלה ביום יום, ועל אחת כמה וכמה, במצבים חריגים כמו אלה שאנו חווים עכשיו.

היומן הוא לשימוש אישי של הילד, אבל אנו רואים ערך רב בכתיבה משותפת של הילד עם מישהו מבני המשפחה או עם איש טיפול שהילד מכיר. בנוסף לערך המיידי של היומן, אנו רואים את הפוטנציאל הטמון בכתיבתו לטווח רחוק יותר לצורך היזכרות שלכם ושל הילד בתקופה זו ולצורך שיתוף חברים, מורים ומטפלים בבית הספר עם שובו של הילד למסגרת החינוכית.

את היומן בפורמט PDF יש להוריד בנפרד למחשב האישי כאן

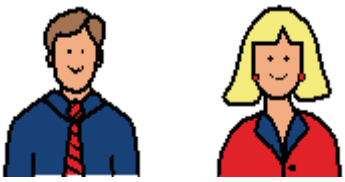
להורדת אדובי אקרובט יש להכנס ללינק כאן

*דוגמה של מתן הסבר לילד אשר זקוק לתקשורת חלופית בהתאם לסעיף חשיפה לתקשורת ומתן מידע לילד.
לקוח מתוך אתר "אייזק ישראל": https://isaac.org.il.
השימוש בסמלים אושר על ידי עמותת אייזק ישראל לתקשורת תומכת וחברת Tobii Daynavox:

היום אף אחד לא הולך לבית הספר, בית הספר סגור

היום נשארים בבית

עם אמא או אבא



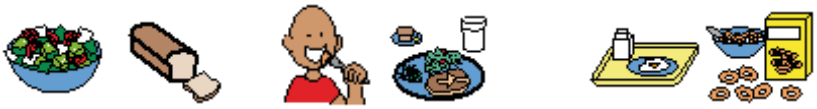
ועם אח גדול או קטן

את סבא וסבתא אולי לא נוכל לבקר

אבל נדבר איתם בטלפון

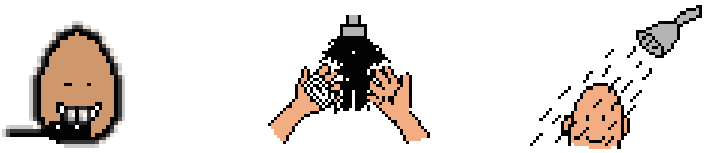
בבית נשחק

נאכל ארוחת בוקר, צהריים וערב

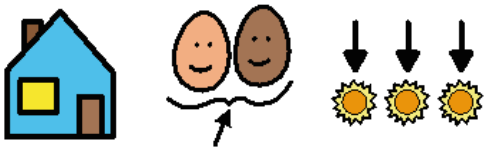


ננוח

נתקלח נרחץ ידיים ונצחצח שיניים



בימים רגילים אנחנו עושים פעולות אלה בבית



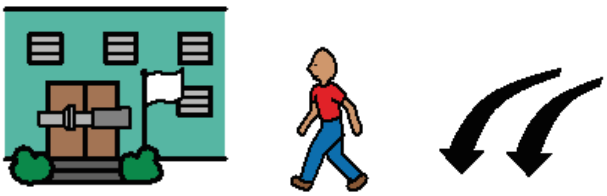
לפני שאנחנו הולכים לבית הספר וכשאנחנו חוזרים הביתה

עכשיו בית הספר סגור

ויש לנו זמן לבלות בבית:

לשחק, לקרוא, לנוח, לצפות בטלוויזיה.

עד ששוב נוכל ללכת לבית הספר.



אודות העמותה לילדים בסיכון ומרכזיה

העמותה לילדים בסיכון, המרכז לטיפול וחקר באוטיזם, מציינת השנה 30 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 3000 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. המרכז מפעיל את התכניות במסגרות שלטוניות, חינוכיות (גילאי 0-18), בריאותיות, קהילתיות ובמוסדות ובארגונים שונים (כספק יחיד:"חוסן העיר"- פיילוט רב מוסדי לחוסן הרשות בשיתוף עם רשות חירום לאומית, משרד הביטחון, 2010-2014; ו"חוסן חינוך" בשיתוף עם אגף שפ"י משרד החינוך 2017-2020). מאמרים ומחקרים רבים של מרכז "חוסן" המבוססים על המודלים שפותחו ביוזמתו, פורסמו וקיבלו הכרה מקצועית ואקדמית בישראל ובעולם.
למרכז יש תכניות המיועדות לטווח גילאים רחב מלידה ועד זקנה, כאשר הדגש הוא על עבודה עם המתווכים הטבעיים (בני משפחה, אנשי חינוך, מטפלים, יועצים, מתווכים ועוד).
התכניות מותאמות לקהלים שונים: ילדים ונוער (מטף ועד גילאי תיכון), סגלי הוראה ואנשי מקצוע במערכת החינוך, הורים, סבים וסבתות, ילדים בסיכון ומשפחותיהם,מנהלים ועובדים, אנשי מקצוע המטפלים באנשים שאינם מתחום בריאות הנפש (דיאטנים, רופאים ועוד).
התכניות מותאמות למגזר הממלכתי, הממלכתי-דתי, למגזר החרדי ולמגזר הערבי, והן עברו עברה התאמה ראשונית לתלמידים עם לקויות למידה.
המודלים והתכניות של המרכז קיבלו תוקף מחקרי ופורסמו בספרות המקצועית הלאומית והבין לאומית.
התכניות נכתבו על-ידי צוותים רב-מקצועיים שכללו אנשי מקצוע בכירים המתמחים בתחום החוסן הנפשי, ביניהם פסיכולוגים קליניים, פסיכולוגים התפתחותיים, פסיכולוגים חינוכיים, פסיכולוגים רפואיים, עובדים סוציאליים, יועצים חינוכיים ואנשי חינוך.
התכניות מיושמות בכל רחבי הארץ: עד היום השתתפו בהן למעלה מ-800,000 משתתפים (ילדים ומבוגרים), והן יושמו ביותר מ-2,000 מוסדות חינוך.