

"חוסן לקשת" - כלים להתמודדות בעת חירום

עבור הורים וילדים בגני תקשורת

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה

עזרי תקשורת

חזרה לאיזון



עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

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
- גל שפירא, רכזת תכנית חוסן אוטיזם, מרכז "חוסן"

© כל הזכויות במסמך זה שמורות למרכז "חוסן"

ע"ש דונלד ג' כהן ואירווינג ב' האריס,

מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)

עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה

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 בגיל 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.

מרכז "חוסן" ע"ש כהן - האריס מיסודה של העמותה לילדים בסיכון הוא מרכז מקצועי העוסק בפיתוח תכניות לייעוץ והכשרה בתחום שיפור החוסן האישי, המשפחתי והקהילתי. חוברת זו הנה פרי מתוך עשייה משותפת של העמותה לילדים בסיכון ושל מרכז "חוסן" ע"ש כהן - האריס. 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 שתיתן לכם רעיונות יצירתיים אחרים, המתאימים לכם ולילדכם. כמו כן, בסוף החוברת ניתן למצוא דברי הסבר על עזרי תקשורת אשר מטרתם להנגיש עבור ילדכם מידע חשוב שיעזור להם להבין את המצב הנוכחי, את השינוי ואת מהלך ההתנהלות בבית, בדרך שאינה מילולית.

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

עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה

הורים כמרכז העולם של הילדים

ילדים צעירים 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 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. ברור לנו שגם לכם תגובות טבעיות המלוות בלחץ ובדאגה, אך אנו מזמינים אתכם לאזן את התגובות הגופניות, הרגשיות והחשיבתיות שלכם באמצעים המפורטים בהמשך.

שגרה משרה בטחון

מצב חירום מחייב התנהלות על פי הנחיות פיקוד העורף ושינויים הכרחיים בשגרה היום-יומית. למרות זאת, יש לנסות לשמור במידת האפשר על סדר יום ברור ועל קיום פעולות שגרתיות בבית (ארוחות, טקס שינה, מקלחת וכיוב'), שכן שמירה על הרגלים מפחיתה חרדה והופכת את העולם לצפוי יותר ולכן גם בטוח יותר.

את רצף ההתנהלות ניתן לתאר לילד באמצעות תמונות (סרגל) או סיפור.

[ניתן למצוא דברי הסבר על עזרי תקשורת בסוף החוברת. מצורפות דוגמאות להמחשה.](#)



היום אף אחד לא הולך לגן, הגן סגור



היום נשארים בבית



עם אמא או אבא



ואולי עם סבתא או סבא



ועם אח גדול או קטן



בבית נשחק



נאכל וננוח



עד שיפתחו שוב את הגן



כשאני שומע אזעקה



אני נבהל



לפעמים אני צועק ובוכה



אני לא יודע מה לעשות



המבוגרים שומרים עליי ולוקחים אותי לחדר מוגן



ועוזרים לי לחכות



הם מסבירים לי

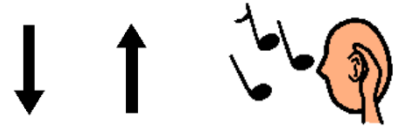


עד שמסיימים ואפשר לצאת

מה עושים כששומעים אזעקה?



לפעמים אני שומע צליל מוזר, עולה ויורד



לצליל הזה קוראים אזעקה



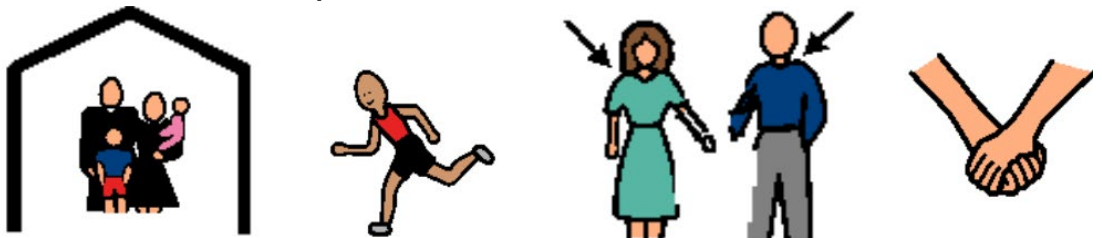
כששומעים אזעקה זה לא נעים ולפעמים גם מבהיל ומבלבל



חשוב לעצור ולהקשיב למבוגרים



נותנים יד למבוגרים והולכים מהר לחדר המוגן



עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה

חשיפה לתקשורת מזיקה לילדים

דיווחים חדשותיים מיועדים לעיניכם ואוזניכם בלבד! טלוויזיה פתוחה כל היום לא מותאמת ולא עוזרת לילדים, ואף מזיקה ומוסיפה ללחץ ומתח עם ריבוי מראות וקולות מפחידים. אנו ממליצים שתקשיבו לחדשות שלא בנוכחות הילדים. עם זאת, יש לזכור שהילדים בכל מקרה חשופים למידע מסוים דרך שיחות של בני הבית זה עם זה ודרך הטלפון. לכן גם על כך יש להקפיד במידת האפשר ולמתן את השיחות ואופן ניהולן.

לקרבה ומגע יש השפעה מרגיעה ומנחמת

בזמן זה גם הילדים וגם אתם עשויים להזדקק לתמיכה פיזית ורגשית. נסו להיענות לצורך של ילדכם תוך בדיקה מה מתאים לו. לילדים שמגע פיזי מלחיץ אותם ולא נעים להם, כדאי לחשוב יחד על אמצעי הרגעה ונחמה; חפץ\בובה\שמיכה, 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. חשוב ליידע ולהכין את הילד לקראת השינויים שמתרחשים כל יום, במיוחד סביב מי יהיה עמו, וכן במצבי פרידה. לדוגמה: "אמא תהיה בבית בבוקר", "סבתא תבוא אחר הצהריים", "אמא עכשיו יוצאת מהבית ועד שיהיה חושך היא תחזור", "בזמן אזעקה אתה תלך עם סבתא לממ"ד". רצוי להכין לוח יומי/שבועי המתייחס לתכנית של הילד והמשפחה; כולל מי בבית ובאיזה שעות.

עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה

המרחב המוגן

חשוב לערוך לילד היכרות עם המרחב המוגן מבעוד מועד, עד כמה שניתן. ספרו לילדכם מה ניתן לעשות בחדר בזמן השהייה בו. מומלץ להשתמש בסרגלי תקשורת או בתמונות על מנת להכין את הילד לכניסה למרחב המוגן. [להלן דוגמאות לסרגלים מסוג זה \(ניתן למצוא דברי הסבר על עזרי תקשורת בסוף החוברת\).](#)

בחדר המוגן אפשר גם לשחק בכל מיני משחקים:



לראות טלוויזיה



או לשחק באייפד



אפשר גם להקשיב לסיפור



לצייר



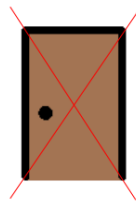
וגם לאכול



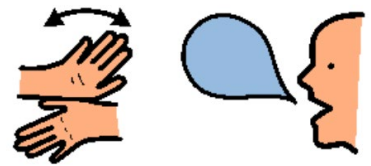
או לישון



צריך לחכות בחדר ואסור לפתוח את הדלת



כשהמבוגר אומר שסיימנו אז אפשר לצאת



ולעשות את כל מה שרגילים ואוהבים



עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה

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/גלילי נייר טואלט, פונפונים וכדורי פינג-

פונג, בלונים.

תרגילי נשימות

הכנת בקבוק חושי

מנדלות לצביעה

עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה

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:



עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

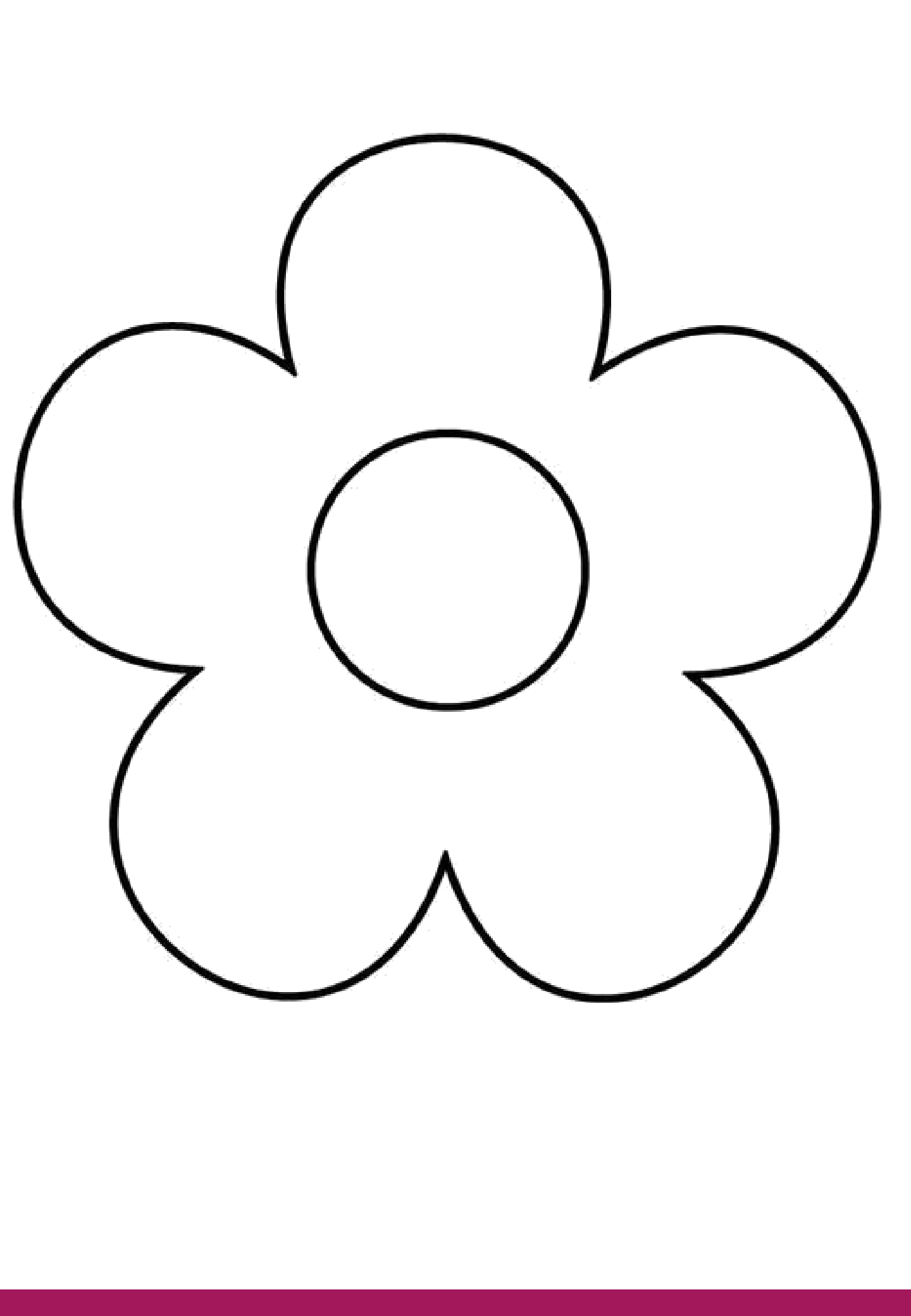
להתמודד עם המצב

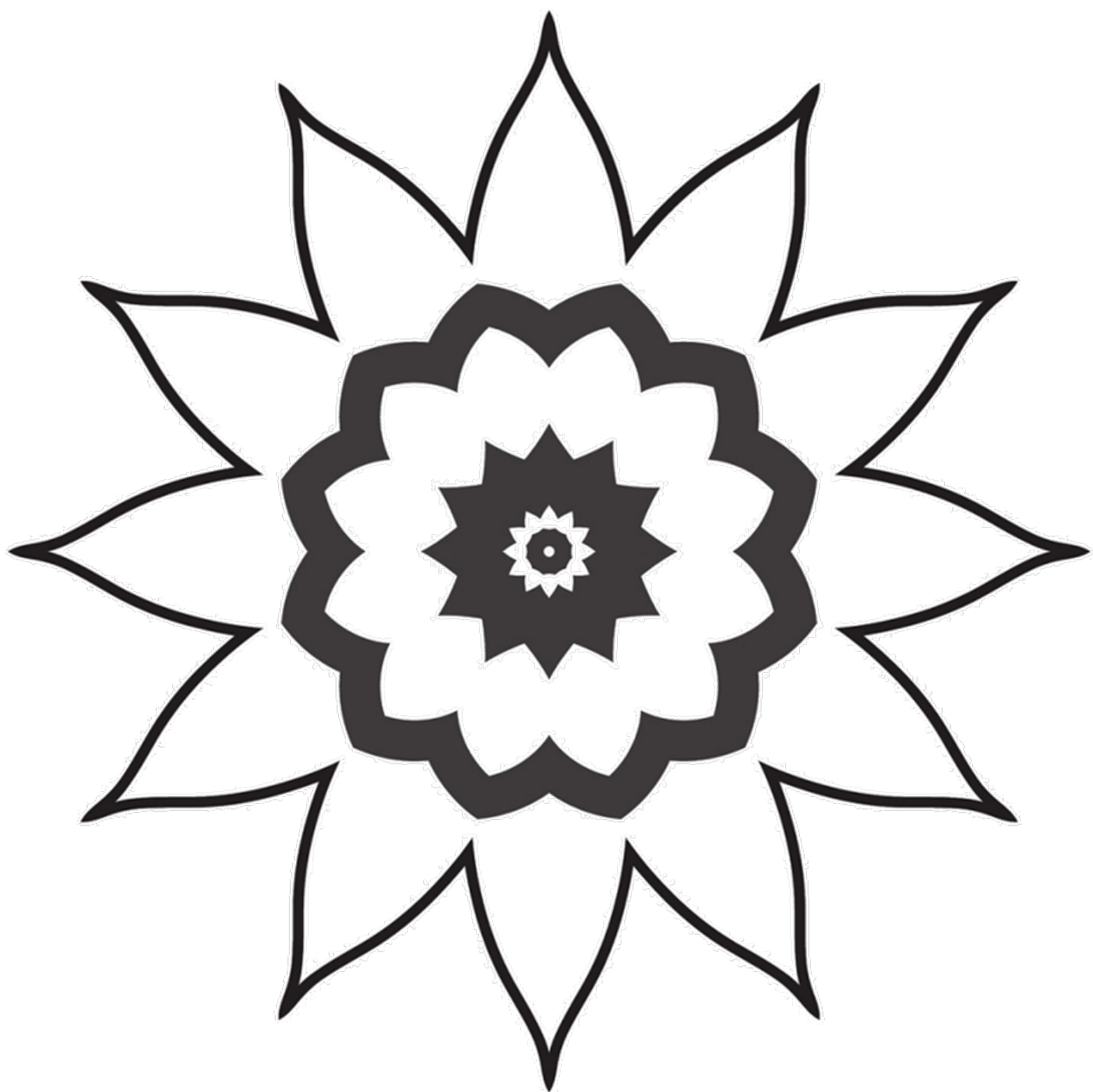
הקדמה

מנדלות לצביעה

מנדלה היא צורה מעגלית סימטרית שלרוב מכילה בתוכה קישוטים וצורות דקורטיביות. ליצירת וצביעת מנדלה אפקט מרגיע ומאזן, בשל שיתוף הפעולה של הפן היצירתי והפן הטכני. 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.

למעבר למנדלות







עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה

איך ניתן להיחלץ ממצב הדריכות ולחזור לאיזון?

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

כיווץ והרפיית שרירים

נשימות איטיות

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.

עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה

תרגול נשימות איטיות עם ילדים בדרכים יצירתיות

בועות סבון:

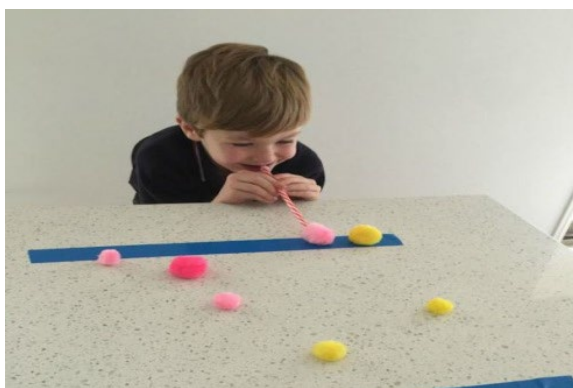


ניתן לתת לילדים מיכל בועות סבון. נסו לראות ביחד מה צריך לעשות על מנת ליצור בועות גדולות ויפות, שלא מתפוצצות מיד. כדי לעשות זאת, צריך לנשוף אוויר החוצה לאט לאט. הוציאו אוויר דרך השפתיים: פוּוּ.. או טססס..

אחרי שנותנים 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.

עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה



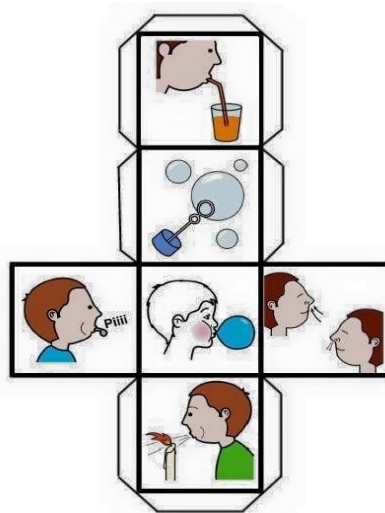
יצירה - דרקון יורק אש:

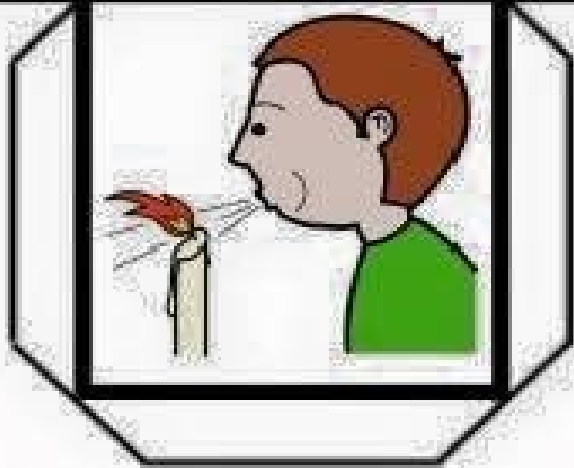
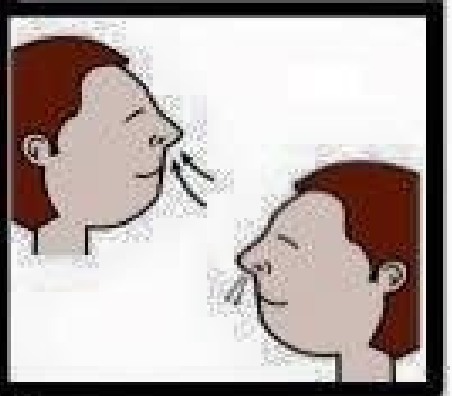
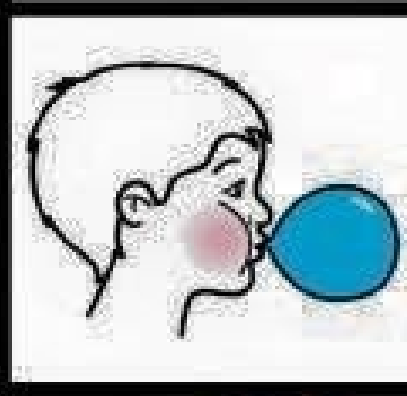
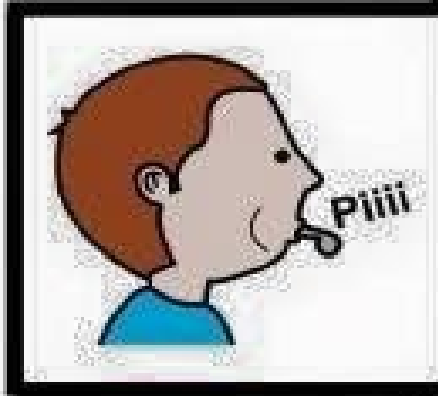
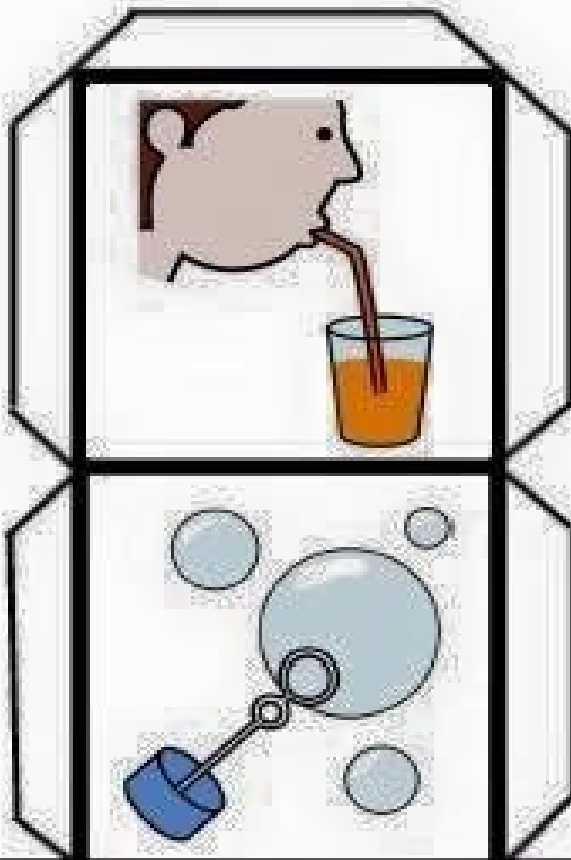


באמצעות מספר חומרי יצירה פשוטים, ניתן לאפשר לילד ליצור דרקון יורק אש שיעזור ויעודד אותו לבצע נשימות איטיות- כאשר הילד ינשום נשימה איטית, ה'אש' של הדרקון תתנפנף. כמובן שניתן ורצוי ליצור כל דמות שהילד ירצה.

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 [\(למעבר לתמונה מוגדלת\)](#).





עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה

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:

מוכנים להתחיל?

מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הישענו מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לזרועותיכם להיתלות בחופשיות. 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 בידים 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..

עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה

כעת דמיינו שאתם **חתול שער ועצלן** שרוצה להימתח. מתחו את ידיכם לפניכם.



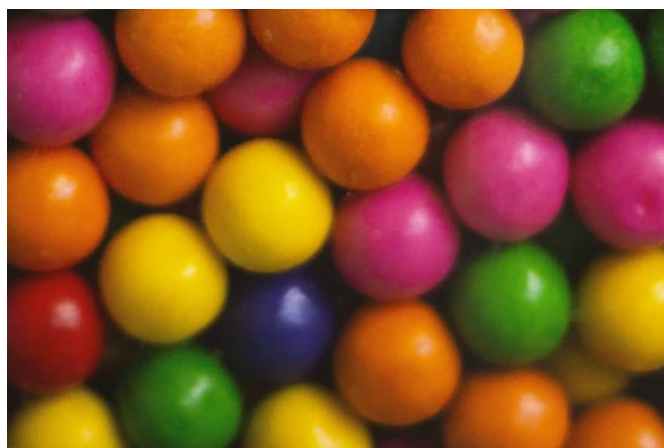
הרימו אותן גבוה מעל ראשכם. לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיים. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נימתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.



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.

עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה



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 לדרך על בטנכם. אל תזוזו. אין לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוננו אליו. הקשו את בטנכם למקרה שהוא ידרך עליכם.



כווצו את שרירי הבטן שלכם בחוזקה. החזיקו אותם. נראה שהוא פונה לכיוון השני. אתם יכולים להירגע עכשיו. תנו לשרירים להתרכך. הניחו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר. אופס, הוא מגיע שוב. התכוננו. כווצו את בטנכם. בחוזקה. אם הפילון ידרך 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.

עזרי תקשורת

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה



עכשיו דמיינו שאתם עומדים **יחפים בשלולית בוך**



גדולה. דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוך. נסו להגיע עם רגליכם לתחתית שלולית הבוך. השתמשו בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה, הפרידו את בהונותיכם, הרגישו את הבוך הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוך.

שחררו את רגליכם. תנו לבהונותיכם להיות משוחררות והרגישו כמה טוב להיות משוחרר. חזרו לתוך שלולית הבוך. 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 חמימות ונעימות. 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 ואת הרפייה. 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

חזרה לאיזון

המרחב המוגן

להתמודד עם המצב

הקדמה

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 השמיעתי, 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 אזעקה, 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 לגן השעשועים, 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.

מחסן מילים

איש



אישה



סבא



סבתא



מבוגרים



משפחה



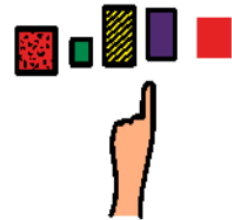
אבא



אמא



מה עושים עכשיו? נוסעים במכונית הולכים לגן הולכים הביתה



עצוב



כועס



מבולבל



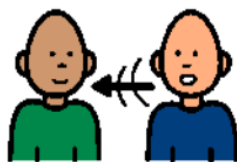
עייף



חיבוק



לדבר, להסבין



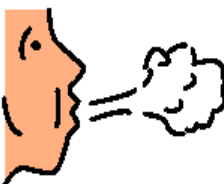
לנוח



מפוחד



לנשום



לעטוף



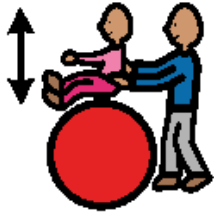
להקשיב למוסי



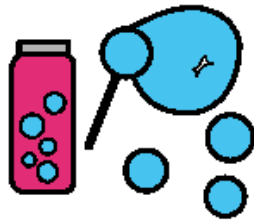
שקט



לקפוץ על כדור



בועות



כדור



בלון



לשחק בבצק



לצייר



לגזור ולהדביק



מדבקות



לשחק באייפד



לשחק במחשב



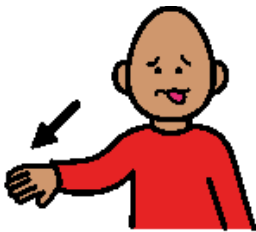
טלוויזיה



כלי נגינה



אני לא רוצה



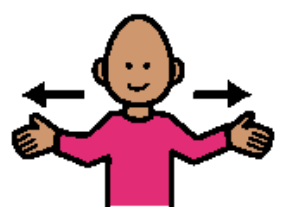
אני לא יודע



לחכות



נגמר



להתראות



שלום



כן



לא

