

משפחה מיוחדת

בימים של העדר שגרה
בשל המצב הבטחוני

אנו בימים מורכבים המלווים בבלבול, חרדה והתנהלות יומיומית מאתגרת בה חוסר הוודאות והיעדר היציבות הם אורחי קבע בשגרת החיים שנכפתה עלינו.
השגרה אצל משפחות לילדים ובוגרים עם צרכים מיוחדים בימים רגילים היא קרש הצלה וכאשר נפגעת שגרה זו, כל יציבות התא המשפחתי מתערערת והמשפחה המיוחדת נצרכת להתמודדות כפולה הן עם אתגרי המצב הבטחוני המעורער והשלכותיו והן בהתמודדות עם אתגר גידול / טיפול בילד עם המוגבלות

בחרנו להביא בפניכם מספר טיפים שיכולים לסייע ולהקל ולו במעט

וסא עדי
בשבילכם

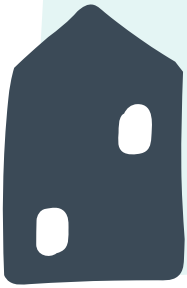
וסא עדי
נגב - נחלת ערן | ירושלים



1

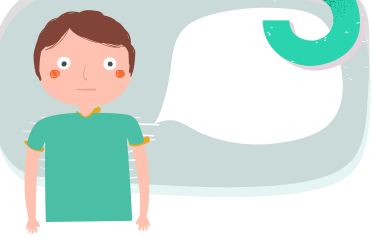
כמו בהנחיות לטיסה- את מסכת החמצן נשים תחילה לעצמנו. לכן, **לפני הכל, דאגו לעצמכם** ואז יהיה לכם את היכולת לדאוג לבני המשפחה פיזית ומנטלית. כדאי גם לשים לב: האם אכלתם ושתיתם היום כמו שצריך? לקחתם רגע הפסקה רק עבור עצמכם?

2



העזרו במשאבים זמינים. אם יש אפשרות לכך ושני ההורים בבית, תחליטו ביניכם על זמן שבו כל אחד מכם לוקח הפסקה לעצמו והשני לוקח אחריות על המרחב המשפחתי ולאחר מכן תתחלפו. אם את/ה מטפל/ת בבני המשפחה לבדך, אל תהסס/י לבקש עזרה משכנים או מקרובי משפחה. ההפוגה חשובה!!!

3

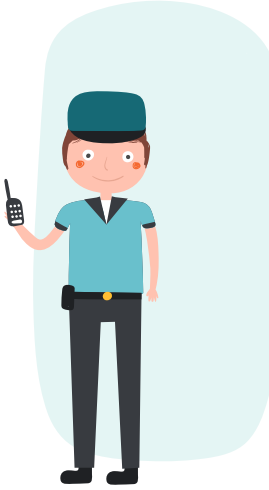


המעיטו בחשיפה לחדשות ובדיבור על אסונות, היו מודעים לכך שחדר בו מופעל רדיו, טלוויזיה וקולות של חדשות מפעיל אצלנו לחץ וחרדה, גם אם אנחנו לא מאזינים ישירים. מומלץ להתמקד בעיקר במחשבות חיוביות ולנסות לייצר מחשבות טובות ומחזקות. למשל להכיר בטוב שיש לנו ולדבר עליו, גם כשבחוץ כל כך קשה, לחלום על תוכניות עתידיות משמחות.



4

הורידו ציפיות מעצמכם, אתם עושים את הטוב ביותר שאתם יכולים כרגע. קבלו את עצמכם בהבנה ובחמלה



5

צרו קשר עם מקום העבודה ו**שתפו במורכבות הנוספת שיש לכם בטיפול בילד עם מוגבלות.** חשוב לדברר שאין לכם את היכולת לעבוד כרגיל. יכול להיות שתוכלו לממש זכויות בעניין, אך בכל מקרה נסו להגיע להבנה ולפתרונות ביחד.

6

זמו קשר עם הצוות החינוכי / טיפולי של הילד המיוחד ובקשו מהם שיעזרו לכם להתמקד בימים הבאים באמת במה שחשוב ולשחרר את מה שפחות. אפשר להיעזר באסטרטגיות שהצוות מציע, כאלו שמרגיעות את הילד שלכם, פעילות אהובה של המסגרת שאפשר להעתיק לבית כמו מפגש או זמן תחושה או תנועה וכו', לשלוח סרטון/ תמונה לצוות המסגרת או לעשות שיחת וידאו / זום כדי לשמור על קשר ודמויות מוכרות מטפלות מרגיעות). כמובן תלוי ילד וצוות.

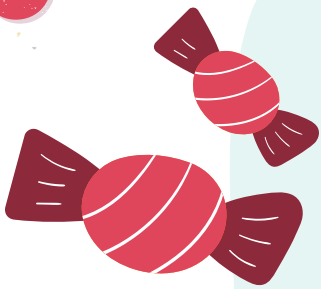
7

היעזרו במי שאפשר, זה לא הזמן להתבייש.. למשל: בקשו משכנים שהולכים לסופר להוסיף עבורכם כמה מצרכים, וכד'. ברמה הרגשית, ניתן להיעזר במרכזי חוסן, שירות פסיכולוגי חינוכי, קופות חולים, טיפולים והדרכות הורים. שימו לב שהעזרה באמת עושה לכם טוב ואינה מעיקה. למדו לצרוך את העזרה המועילה לכם ולוותר על מה שלא בא לכם בטוב.



8

הכניסו פעולות 'שוברות שגרה', מאוררות ומשמחות שמוקדשות לאחים ולאחיות של הילד המיוחד: סרט משפחתי, משחק משותף, יצירה משותפת, לצייר ציורים לחיילים, הכנת ארוחה, הכנת אלבומים, הכנת עוגיות ועוד. כדאי לאפשר לאחים לבחור את הפעילות כדי שירגישו חלק וישתפו פעולה. כך תוכלו ליצור תחושה של ציפייה ושיתוף פעולה.



9

תנו ביטוי רגשי בכל קשת הרגשות ודוגמה אישית, למשל: "היה בום חזק עכשיו. גם אני נבהלתי, זה בסדר להיבהל. החיילים שלנו גיבורים וד' שומר עלינו". אפשר לנסות לצייר או לכתוב את הרגשות שצפים ועולים בנו



10

הפעילו את מערכת החושים שלנו שכן היא תורמת להרגעת מערכת העצבים והוויסות: נשימה מודעת, שתיית מים, מקלחת ארוכה, מגע עמוק וחיבוקים ארוכים, תנועה עדינה במרחב, בישול ואפייה להנאה.





הכי חשוב: אל תשכחו לנשום עמוק
ולזכור שבעז"ה בסוף יגיעו ימים טובים יותר!

להמשך קבלת מידע, ליווי ותמיכה
מוזמנים להיות איתנו בקשר:
1-800-201-077 או במייל: adi4u@adi-il.org

נכתב ע"י צוות עדי בשבילכם

עדי בשבילכם

עדי
נגב - נחלת ערן | ירושלים