



# הורות כשליחות

**סופי-ה מגן**

מדריכה ומלווה הורים לילדים עם צרכים מיוחדים  
מומחית במתן כלים להקלה בתפקוד היום יומי  
ייעוץ וליווי אישי | הרצאות | סדנאות



"כבינו אותי... בקליבו אי... חייכו אלי...  
אבלו וקבאו אותי בדיוק כפי לאני"

## 10 טיפים להתמודדות יום יומית להורים המגדלים ילדים בעלי צרכים מיוחדים

כלים, דרכים, המלצות ועצות  
שיהפכו את חייכם וחייהם של ילדיכם  
לקלים ומאושרים יותר!



**סופי-ה מגן**

מלווה ומנחה הורים לילדים עם צרכים מיוחדים  
מומחית במתן כלים להקלה בתפקוד היום יומי

## תוכן העניינים

1. הקדמה אישית, או... למה כתבתי מדריך שכזה?

### 10 טיפים להתמודדות יום יומית

טיפ 1 – כיצד להתמודד עם הגילוי על מצב הילד

טיפ 2 - כיצד לקבל ולהכיל את השלבים שלאחר הגילוי

טיפ 3 – כיצד מתמודדים עם השינוי

טיפ 4 – חשיבות המשפחה המורחבת והחברים הטובים

טיפ 5 – איך משמרים זוגיות טובה במצב החדש

טיפ 6 – השפעתו של הטיפול בילד המיוחד על האחים

טיפ 7 – הגנת יתר הופך את הילד לתלתי

טיפ 8 – לשתף את הילד ברגשות שלכם, או לא?

טיפ 9 – התמודדות עם המצב הכלכלי

טיפ 10 – דאגו לעצמכם למען ילדיכם!

*"הבינו אותי... הקשיבו לי... חייכו אלי...  
אהבו וקבלו אותי בדיוק כפי שאני"*

## 1. למה כתבתי מדריך שכזה? הקדמה אישית

שלום, שמי סופי-ה מגן,

ההתמודדות שלי בגידול ילד עם צרכים מיוחדים הובילה אותי לגלות בעצמי תעצומות נפש שלא שיערתי שהיו בי. אני אמא לילד מדהים שנולד עם מחלה כרונית במערכת העיכול ובעקבות הטלטולים והכאבים שחוויתי, החיים הקודמים שהיו לי נעצרו פתאום. לעולם לא אשכח את הרגע בו ניגשו אלי רופאים, אחיות ועובדות סוציאליות, על מנת לבשר לי.... לא הבנתי את מהות הבשורה.

זו הייתה הלידה הראשונה שלי, רגילה ללא שום סיבוך. לא היה שום דבר שירמז על העתיד לקרות, שום הכנה. הייתי מתוסכלת ובעיקר המומה. בין לילה חיי השתנו ללא היכר והתמקדו סביב בתי חולים, רופאים, פרופסורים, ניתוחים, אשפוזים, כאבים ותרופות. בייליתי הרבה מאוד זמן בקריאת חומר רפואי, בחקירת מקרים, ועריכת היכרות עם התסמונת.

אך עם כל הכאב, הבלבול והפחד שחשתי, תמיד האמנתי שאוכל לקדם את בני מבחינה נפשית. דבר אחד היה לי ברור: הרצון העז להביא את הבן שלי לנקודת הפתיחה האפשרית הטובה ביותר בחיים. נאלצתי לעזוב את לימודי הפסיכולוגיה ולהקדיש את כל כולי לבני, אושרי, האושר הגדול שלי.

במשך שלוש שנים לא עבדתי. בייליתי ימים ולילות לצד בני והייתי שם עבורו בכל שלב: פיזיותרפיה, אשפוזים, ניתוחים, ריפוי בעיסוק, שיחות פסיכולוגיות, בדיקות דם והתמודדות עם בירוקרטיות רבות. הפכתי בעיקר לאמא וכל היתר נדחק הצידה. הרגשתי רע, הרגשתי אשמה. אני זוכרת היטב את הרגע בו הייתה לי ההארה, הרגע בו הבנתי שאין כאן עניין של אשמה, שאני בסדר, שזו לא אשמתי. שהילד שלי כשמו כן הוא, הוא האושר שלי. הוא מקסים, מקור הכוח שלי והוא זקוק לי, לחיבוקים שלי, לקבלה ללא תנאי ולאהבה שלי. ילד יפה תואר יצא ממני אל העולם.

אך לא משחררים לי אותו! רוב הזמן הוא שוהה בבית החולים, קשור לכל כך הרבה צינורות ומכשירים.  
מה זה צריך להיות?  
הרגשתי מבולבלת, בלתי שייכת. למה לא נותנים לי את ילדי?

## שתי נקודות מפנה חשובות גרמו לי להתאזן ולהשלים עם חיי החדשים:

### נקודת מפנה ראשונה

הייתה כשבני היה בן חודש הוא עבר סדרת בדיקות שגילו את היקף התסמונת.

הייתי בסוג של הכחשה והרופאה שטיפלה בבני לקחה אותי לשיחה בת 10 דקות במהלכה אמרה לי: או שתמשיכי לחיות בהכחשה וכעס, תחושי תסכול ותשליכי את התחושות האלה על ילדך או שתשלימי שזה המצב: מחלה כרונית לכל החיים.

השיחה הקצרה הזו טלטלה אותי והדבר הראשון שחשבתי היה: "איזו רעה היא! זורקת לי את האמת הקשה ככה בפרצוף!"  
האפשרות הראשונה שהציבה בפני הייתה "גזר דין" קשה והדרך מחדרה חזרה לחדר האשפוז נראתה לי כנצח.

כל הדרך חשבתי שאני חייבת לבחור מבין האפשרויות ולבסוף בחרתי להשלים עם המצב. החלטתי לתת לרופאים להתמקד במצב הרפואי של ילדי ולהתמקד בהיבט הרגשי, לדבר על המצב, לא להסתיר ולקדם את ילדי ככל האפשר.

### נקודת מפנה שנייה

בני היה בן ארבע וחצי.

החלטתי להיעזר בהדרכת הורים במסגרת פרטנית לקראת גן חובה. הפסיכולוגית עמה התייעצתי במסגרת ההדרכה, ד"ר עדנה כצנלסון, התמחתה בפסיכולוגיה רפואית חינוכית ורגשית.

בשיחות ביננו היא התרשמה ממני ופרגנה למצב בו נמצא בני מבחינה רגשית. היא נתנה לי להבין שאני עושה עבודה טובה מאוד ואמרה שיש לי כישורים לעסוק בתחום ההדרכה, הליווי והטיפול, לתמוך ולעזור בהורים אחרים במצבי.

לקח לי עוד שנתיים וחצי לעזוב את תחום הכספים בו עסקתי וכשמלאו לבני בן 7 שנים נרשמתי למכון אדלר.

### הורים יקרים, אני כאן, מושיטה לכם יד!

- שמי סופי-ה מגן, אמא של אושרי
- מנחה ומלווה הורים. לומדת כ-4 שנים במכון אדלר. וממשיכה ללמוד!
- בעלת ניסיון אישי ומקצועי עשיר בהנחיה וליווי הורים לילדים בעלי קשיים מיוחדים
- בעלת קשרים עם רופאים, מוסדות ואנשי מפתח
- ידע עצום בהתמודדות רפואית, כלכלית, ביורוקרטית, תמיכה רגשית באשפוזים ועוד
- מתן עזרה, כיוון, תמיכה, ליווי ועצות נקודתיות.

מאהבה גדולה מאוד לילד המתוק והמקסים שלי ומעומק לבי, כתבתי את המדריך הזה. מהניסיון שרכשתי בדרך. מקווה שישמש אותך לעזר.... כפי שמשמש אותי ועשרות מלקוחותיי שהוא יעזור לכל אחד מכם ברגעי אתגר והקושי ויסייע בפתרון דילמות בצמתי החיים.

באהבה גדולה,  
סופי-ה מגן

# 10 טיפים להתמודדות יום יומית להורים המגדלים ילדים בעלי צרכים מיוחדים

## טיפ 1 – כיצד להתמודד עם הגילוי על מצב הילד?

### הגילוי המטלטל

ישנם מקרים בהם הגילוי הראשוני על מצב הילד מתברר סמוך ללידה. במקרים אחרים, זה קורה בשלב מאוחר יותר, כשהורה נוכח שההתפתחות של ילדו מתעכבת ולאחר בדיקות מתגלה כי הוא סובל מבעיה כלשהי.

בכל עיתוי, כל גילוי כזה הוא מטלטל וקשה!  
כיצד ההורים צריכים לנהוג? האם עליהם להסתיר או לגלות את הרגשות? לתת דרור לדמעות או להעמיד פנים שהכול בסדר?

### אל תישארו לבד עם הגילוי

רגשותיהם רגשותיהם ולאירועי החיים. לרגשות יש חשיבות עצומה לילד ולמבוגר והם מהווים תגובה אנושית בריאה, החיונית להישרדות ולהחלמה הפיזית והנפשית.

הסתרת הרגשות מקשה עוד יותר על ההורים שמנסים לשדר לסביבה שהכול בסדר.

לכן, ההורים צריכים לשתף ולשחרר את המועקות כדי להרגיש הקלה ולהיטען באנרגיות חדשות.

ההורים צריכים לגייס את מלוא הכוחות כדי להתמודד עם המצב החדש וללא תמיכה הם פשוט יתמוטטו.

### חשוב מאוד שלא תישארו לבד עם הגילוי!

שתפו, ספרו, התייעצו ואל תסתתרו. היעזרו בקבוצות תמיכה, יש להן תפקיד מרכזי בהפחתת המצוקה הרבה בה שרויים ההורים והן יוצרות עבורם מקום בטוח, רגשותיהם וקשיים.

בעזרת קבוצות התמיכה מקבלים הרבה מאוד תובנות אשר רגשותיהם על התפקוד היומיומי.

## טיפ 2 – לקבל ולהכיל את השלבים שלאחר הגילוי

### 1. שלב ההלם

בשל הקושי בקבלת הבשורה המרה, הורים מנסים לברוח ממנה: "אולי הרופאים טעו", הם מנסים לשכנע את עצמם, "צריך לפנות לקבלת חוות דעת נוספת".

### 2. שלב ההכחשה

אי קבלה של המצב. "הילד שלי בריא", "הילד שלי בסדר גמור", "הרופאים לא יודעים שום דבר." ( בטח טעו)

### 3. שלב הדיכאון

הפנמת המצב ותחושות קשות בעקבותיה: "איזה מכה קיבלנו!" "אינטעם להילחם, הכול אבוד, העתיד לא טומן שום סיכוי."

### 4. חקירה

ההורה רוצה לדעת כמה שיותר על הבעיה ממנה סובל ילדו, ידע הוא כוח וההורה מרגיש שבאמצעות הידע, תהיה לו יותר שליטה במצב וגם תקווה שתביא לפריצת דרך.

ההורה חוקר. קורא מאמרים על המחלה, נכנס לפורומים ואתרים באינטרנט, מחפש מידע על רופאים מומחים בתחום בארץ ובעולם, עדויות על מקרים דומים ועוד.

### 5. השלמה

זהו שלב הקבלה המתאפיין בהתמודדות שקולה עם המחלה. בשלב זה ההורה מפסיק להאשים אחרים ומבין שצריך לטפל במצב: לאסוף כוחות, להיעזר ברשת תומכת של משפחה, חברים ואנשי מקצוע. ההורה עושה הכול על מנת להקל על הילד ולשפר את מצבו ולומד לקבל אותו כמו שהוא.

### אין כאן חוקים. כל הורה עובר את השלבים אחרת.

יש העוברים כל שלב לחוד ויש העוברים את כל השלבים במקביל. כך או כך, מה שחשוב הוא לאפשר לעצמכם לעבור את כל השלבים, עד להשלמה המלאה.

## טיפ 3 – כיצד על ההורים להתמודד עם השינוי

### לאחר שלב ההשלמה מתחיל שלב ההתמודדות היומיומית.

המצב של הילד דורש טיפול אינטנסיבי ותובעני. בעקבותיו חלים שינויים בחיי ההורה:

#### שינויים בקריירה

לעתים אחד ההורים מפסיק לעבוד. במקרים אחרים אחד ההורים או שניהם מפחיתים מהמשרה בשל הקושי לשלב את העבודה עם הטיפול התובעני.

#### התמודדות עם השינויים בקריירה

רצוי להמשיך בשגרת העבודה ככל שניתן, כדי לא להיות שקועים כל הזמן רק בטיפול בילד.

העבודה היא המקום בו תוכלו להתאוורר, לפגוש אנשים, להתפתח ולהעסיק את המחשבות בדברים אחרים. מבחינת שילוב העבודה עם הטיפול בילד, כדאי לשוחח עם האחראים, לשתף אותם במצבכם ולהגיע להסכמות לאור המצב החדש, כמו למשל הגמשת השעות, אפשרות לעבודה מהבית ועוד. לפעמים זוהי הזדמנות לשינוי קריירה ולהסבה מקצועית – זה בדיוק מה שקרה לי. דווקא במצבי משבר וקושי לעתים אנו מגלים את היעוד שלנו ויוצאים לדרך חדשה ומספקת.

#### שינויים בחיי חברה

חלק מההורים מרגישים צורך להתרחק מהחברים מסיבות שונות: הם חשים חריגים לעומת הורים לילדים בריאים, מתביישים במצבם ולא רוצים שירחמו עליהם.

#### התמודדות עם השינויים בחיי החברה

חשוב לשתף את החברים במקום להתרחק מהם. חברי אמת יתמכו ויעזרו לכם, יקשיבו ויעודדו. חשוב להמשיך לבלות וליהנות, לצאת עם חברים, לצחוק ולפרוק את המועקות והמתחים. ישנם חברים שיתקשו להיות עמכם וירגישו חוסר נוחות ומבוכה. הכל בסדר. ישנם חברים שנלחצים מהסיטואציה ולכן מתרחקים.



### שינויים בשגרת החיים

לאור המצב החדש הורים רבים מפסיקים להשקיע בעצמם. הם לא הולכים יותר לחוג בו השתתפו, לא עוסקים בספורט ומזניחים את צרכיהם הרגשיים.

### התמודדות עם השינויים בשגרת החיים

חשוב לעסוק לפחות פעם בשבוע במשהו שעושה לכם טוב על הנשמה: חוג אומנותי, ספורט, ישיבה עם חברה/ה בבית קפה, השתתפות בקורס וכו'.

אל תרגישו אשמה על כך שאתם משקיעים בעצמכם. ההשקעה הזו חיונית להטענת אנרגיות, להעלאת המורל למניעת שחיקה ותסכול ובעיקר לצבירת כוחות מחודשים.



## טיפ 4 – חשיבות המשפחה המורחבת והחברים הטובים

### הקושי להתמודד לבד

השינויים בכל היבטי החיים: הקריירה, החברה, שגרת החיים והזוגיות קשים נפשית ופיזית.

כשהורה לחוץ, טרוד ועייף, הדבר משפיע על הילד שמרגיש זאת. ההורה נשאב לתוך מציאות חדשה ולא נותר לו זמן לעצמו, לבן או בת הזוג, לתחביבים ולבילויים.

### רשת תמיכה

חשוב שלהורה תהיה רשת תמיכה משפחתית וחברתית שתסייע לו להתמודד עם המציאות החדשה ותעזור לו לשאת בנטל מבחינה מעשית ונפשית. רשת התמיכה תאפשר להורה לפרוק מתחים ותעניק לו כוחות להמשך הדרך. אפשר להיעזר בסבתות, בדודים, דודות וחברים קרובים.

כאשר כולם מתגייסים למען כולם, ההורה מתמודד עם הקושי ביעילות ובקלות רבה יותר וככל שלהורה יש יותר כוחות נפשיים ופיזיים לטפל בילד, כך הוא יוכל לתת לו איכות חיים טובה יותר. ולא לשקוע.

הילד עצמו זקוק לתמיכה ואהבה של המשפחה המורחבת ושל החברים, להיחשף לסוגים שונים של אנשים שנותנים לו חום ואהבה ולא להיות רק עם ההורים כל הזמן.



## טיפ 5- כיצד משמרים זוגיות טובה במצב החדש

### מתחים בזוגיות

ההתמודדות עם הילד שזקוק לתשומת לב מרבית מעוררת מתחים ביחסי המשפחה בכלל וביחסים בין בני הזוג בפרט. המציאות הלא פשוטה מהווה מבחן לכל זוג מכיוון שתשומת הלב המופנית לילד בשל צרכיו, באה לעתים על חשבון ההשקעה בנישואים.

ישנם זוגות שמתקרבים יותר בשל הקושי בהתמודדות המשותפת וישנם המתרחקים זה מזה ומגיעים עד לגירושין.

### שימור הזוגיות

בני הזוג צריכים לתמוך זה בזה ולשתף בתחושות ובכאבים במקום להתרחק ולהסתגר כל אחד בכאבו. השיתוף יקל על ההתמודדות, יחבר בין בני הזוג ויקל עליהם.

כדי לשמור על הגחלת, בני הזוג צריכים למצוא זמן קבוע בו הם מבלים ביחד ויוצאים לסרט, הצגה או מסעדה. טיפוח הזוגיות חשוב ביותר בהתמודדות של ההורים עם הצרכים המיוחדים של הילד.

כשהם מאוחדים ומהווים משענת זה לזו, הם יכולים לפעול בצורה יעילה יותר ולהרגיש חזקים יותר.



## טיפ 6 – השפעתו של הטיפול בילד המיוחד על האחים

### קנאת האחים

הקשר שנוצר בין הילד המיוחד לאחיו הצעירים או הבוגרים, תלוי בדרך בה ההורים מתמודדים עם המצב.

מטבע הדברים, עיקר תשומת הלב מתמקדת בילד המיוחד, מה שמעורר קנאה בקרב אחיו שמרגישים זנוחים.

### ההתייחסות לאחים

כדי שהקשר ביניהם יתבסס על הבנה, אהבה ושיתוף פעולה על ההורים לשתף את האחים במידע על המחלה, בתחושות שלהם ובבעיות שהמחלה יוצרת במשפחה (כמובן בהתאם לגילאי האחים) ולא לטאטא את הדברים מתחת לשטיח.

חשוב שההורים יחלקו את זמנם בין הטיפול בילדים הבריאים לבין הטיפול בילד עם צרכים מיוחדים.

ישנם אחים שמתביישים ומתרחקים מהאח "המיוחד".

המשפחה המורחבת יכולה לעזור לטפל בילד המיוחד ולאפשר להורים לבלות זמן איכות עם האחים, לשחק עימם, להקריא להם סיפורים, ללכת לסרט וכו'. כדאי להימנע מהענקת זכויות יתר מוגזמות לילד המיוחד ומפינוק יתר, כדי שהקשר בינו לבין אחיו יהיה כמו כל קשר חברי בין אחים.

כשיש יחסים בריאים בין האחים, האווירה במשפחה טובה וההורים לא מסתובבים עם רגשי אשמה על כך שמירב תשומת הלב מופנית לילד המיוחד.



## טיפ 7-הגנת יתר הופך את הילד לתלתי

הנטייה הטבעית של הורה לכל ילד ובמיוחד לילד חולה, היא לשמור ולהגן עליו כדי שלא יפגע.

במקרים רבים נטייה זו הופכת להגנת יתר הקשורה לחרדות שלנו כהורים, המסרבים לקחת סיכונים הכרוכים במתן עצמאות לילד.

נטייה טבעית זו של ההורה נטייה טבעית ותלתי, יפחד לקחת סיכונים, יתקשה להסתדר לבד ובחברה. דווקא ילד הסובל ממחלה זקוק לכלים בכדי להתמודד עם מצבו ועליו להיות עצמאי ככל האפשר.

### עידוד לעצמאות

רצוי לעודד את הילד לעשות דברים לבד ולטפח בו את העצמאות. כדאי לעודד את הילד לזכור: ליטול תרופה לבד (כמובן בהתאם לגילו), מה אסור לו לאכול אצל חבר, נטייה טבעית ועוד.

### הגמשת יתר של גבולות

הרצון שלנו כהורים לפצות את הילד על הסבל הרפואי, הפיזי והנפשי שהוא עובר, הרחמים שאנו מרגישים, עלולים לגרום לנו לוותר על דרישות חינוכיות בסיסיות. חשוב לזכור שיש תקופות בהן יש מקום להגמיש את הדרישות והגבולות, אך אם נגדל ילד ללא גבולות, זה יחליש אותו והוא ישתמש במחלה כתירוץ לכל דבר בחייו.

### שמירה על הגבולות

נסו לשמור על החוקים והגבולות של הבית גם כשמדובר בילד המיוחד. אל תוותרו לו על כל דבר ואל תעשו לו הנחות. האחים ירגישו פחות ממורמרים והילד יהיה יותר עצמאי וחזק.

## טיפ 8 – לשתף את הילד ברגשות שלכם, כן או לא?

### הסתרת התחושות

הורה שמתעקש להראות חוזק בפני הילד המיוחד ולהעמיד פנים שהכול בסדר, שאין שום בעיה, מעביר לילד מסר שגוי. המסר הזה מוביל את הילד לכלוא את הרגשות שלו עמוק בפנים. התוצאה היא שהילד יתקשה לשתף את ההורה והקרובים לו בתחושותיו והכאבים יצטברו בו מבלי שיוכל לפרוק אותם.

### שיתוף הילד המיוחד בקושי

חשוב שההורים ישתפו את הילד המיוחד ברגשות ובקשיים שהם חווים. כשהורה משתף את ילדו בתחושותיו, הוא מראה לילדו כי לצד תפקידו כהורה שמעניק לו ביטחון והגנה הוא חווה גם קושי וכאב.

ההורה משקף לילד שמותר שיהיה לו קשה, מותר לו לבכות ובכי לא מעיד על חולשה.

כשהורה משתף, הוא משמש מודל ומזמין גם את הילד לשתף ולדבר. ילד שגדל בבית בו מותר להביע רגשות מכל סוג שהוא, לומד להתנהל נכון עם רגשותיו במקום להדחיק אותם וזוהי נקודת פתיחה טובה לחיים בריאים ומספקים בעתיד.

כאשר חשוב לזכור כי כשהורה משתף בריאים ומספקים הילד, בריאים ומספקים שלו.



## טיפ 9 – התמודדות עם המצב הכלכלי

### קושי כלכלי

הורים לילד עם צרכים מיוחדים נאלצים להתמודד עם מציאות חדשה גם במישור הכלכלי.

ההורים מתמודדים עם הוצאות גבוהות, הכוללות: טיפולים שוטפים, השגחה מתמדת של ההורה או איש מקצוע על הילד, ציוד רפואי יקר, היעדרות מן העבודה עקב נסיעות תכופות לבית החולים ועוד.

בעקבות המצב החדש, לעתים נאלץ אחד ההורים להתפטר ממקום עבודתו, כדי להקדיש את מלוא זמנו לילד.

ישנם מקרים בהם ההיעדרויות התכופות של ההורה מן העבודה לא מתקבלות בהבנה על ידי המעסיק והוא נותר מובטל.

בקרב משפחות חד הוריות ומשפחות מרובות ילדים המצב מורכב עוד יותר והמצוקה הכלכלית מורגשת היטב.

### דעו את זכויותיכם

להורים המגדלים ילד עם צרכים מיוחדים מגיעות זכויות והטבות שונות בתחומים רבים כמו: חינוך ובריאות, נגישות, ציוד עזר ועוד. הורים רבים אינם מודעים לזכויות האלה וגם אם הם מודעים להן, קשה מאוד לממש אותן.

קבלת הזכויות כרוכה בבירוקרטיה מתישה ובהתנהלות מייגעת מול משרדי ממשלה רבים הכוללים את: החינוך, הרווחה, התחבורה, התעסוקה, השיכון, רשות המיסים והרשויות מקומיות.

לכן, חשוב שתהיו מודעים לזכויות המגיעות לכם ושתעזרו באיש מקצוע על מנת להשיגן.

[למידע נוסף בנוגע לזכויות המגיעות לכם היכנסו לקישור, היכנסו לכאן](#)

## טיפ 10 – דאגו לעצמכם למען ילדיכם!

**הורה טוב הוא הורה שטוב לו !!!**

### **הזנחת ה"אני"**

הורים רבים המטפלים בילד המיוחד לא מרשים לעצמם לעשות דברים למען עצמם.

הם משקיעים את כל מרצם וזמנם בטיפול בילד ושוכחים את עצמם בדרך. התוצאה היא תשישות מתמדת, מצב רוח ירוד, הזנחה של תחביבים ואי הקדשת זמן לצרכים הנפשיים והרגשיים של ההורה.

### **השקיעו בעצמכם**

מותר לכם לעשות דברים שעושים לכם טוב מפעם לפעם ולדאוג לעצמכם מבלי להרגיש אשמה.

למשל, לאחר משמרת ארוכה בעת אשפוז של הילד בבית החולים, לכו ביחד לסרט, צאו למסעדה טובה, פנקו את עצמכם בספא, כל דבר שיעשה לכם טוב, זהו יתן לכם את הכוח שאתם זקוקים לו להמשיך. מותר לכם להמשיך לחיות וליהנות ואסור לכם להעניש את עצמכם.

**ההשקעה בעצמכם היא חלק מההשקעה בילדכם.**





## הורים יקרים

המדריך להורים המתמודדים עם ילדים בעלי צרכים מיוחדים הגיע לסופו.  
כולי תקווה שהכלים שכאן הועברו ישמשו לכם ביום יום.

אני כאן לכל שאלה, התייעצות או שיתוף  
אם יש לכם שאלה, שלא קבלה כאן מענה, מוזמנים ליצור איתי קשר  
לרשותכם, מספר דרכים ללמוד ולהקנות יותר כלים להתמודדות יום יומית:

- **הטבה ממני אליכם ! פגישה פרטנית בת שעה וחצי, בחצי מחיר !**  
**במקום 350 ש"ח , 175 ש"ח בלבד!!!**  
**הנייד שלי: 050-9900190**

- **קבוצות הורים בקבוצות קטנות**  
קבוצות אלו מתקיימות במרכז הארץ.  
צרו איתי קשר לקבלת פרטים ומועד לפתיחת סדנאות  
**הנייד שלי: 050-9900190**

- **הרצאות**  
ניתן להזמין אותי להרצאות לפרטים אודות נושאי  
ההרצאות כנסו לפייסבוק

באהבה רבה,

**סופי-ה מגן**

מדריכה ומלווה הורים לילדים עם צרכים מיוחדים  
מומחית למתן כלים להקלה בתפקיד היום יומי  
ייעוץ וליווי אישי • קבוצות הורים • הרצאות

**גם לכם מגיע חיים טובים יותר...**

צרו עכשיו קשר עם סופי-ה: **050-9900190**  
פגישת ייעוץ והכוונה ראשונה, שעתיים במחיר של שעה

דוא"ל: [Sofi@SofiMagen.co.il](mailto:Sofi@SofiMagen.co.il)

אתר: [www.SofiMaagen.co.il](http://www.SofiMaagen.co.il)

*"הפינו אותי - הקשיבו לי! - חייכו אלי  
אהבו וקבלו אותי בציוק כפי שאני"*