

ארגז כלים והפעילות מסייעות

פרק זה מפרט דרכים ופעילויות המסייעות לשהייה ממושכת

רקע

לשהייה ממושכת יש השפעה משמעותית על כל אדם. השילוב של שינוי גורף באורחות החיים, ניתוק מהסביבה הרגילה, המצאות יחד עם אנשים זרים, צפיפות ואי-נוחות, חסכים סְנֵסוּ-מוטוריים (בחושים ובתנועה כתוצאה מירידה בפעילות הפיזית) - עלולים להביא לתופעות כגון: מתח, עצבנות, חוסר התמצאות בזמן ובמרחב (דיסאוריינטציה), קשיי ריכוז, הסתגרות, דיכאון, והתקפי זעם. כל אלה הם גורמים המעכרים את האווירה ופוגעים בתפקוד. לצד תופעות אלו, עשויות לצמוח תופעות חיוביות, כגון: עזרה הדדית, לכידות קבוצתית ומורל גבוה.

כיצד ניתן להקל על שהייה ממושכת?

מספר עקרונות מסייעים לכך:

➔ מתן מידע והענקת פשר: הסבר בחר ואמין על פי הבנתו האינטלקטואלית וההתפתחותית של האדם על המציאות החדשה שנוצרה והצגת התכלית והסיבה לשהות ממושכת במסגרת/בבית וכד'.

➔ הפעלה פיזית: מצבי לחץ גורמים לאי סדירות בפעילות הגוף (כגון: שינויים בדחפק, התכווצויות שרירים) חשוב לשמור על שגרה פיזיולוגית, באמצעות הרגעה, הגמשה ושחרור של הגוף.

➔ שמירה על השגרה או יצירת שגרה חדשה: סדר יום צפוי ומוגדר מייצב שגרה. סדר יום בנה שגרה של אחרות, זמני שינה, כללי ההתנהגות וכן קיום של פעולות מובנות. שגרה מסייעת לעבור מפעילות לפעילות, שומרת על גבולות ועל מסגרת ההתנהלות ומסיחה את תשומת הלב ממצב הלחץ.



טכניקות של הפגה והסחה

פעילויות של הסחה והפגה הן חלק חשוב מסדר יום במהלך שהות ממושכת ומסייעות להעביר את הזמן ולהסיח את הדעת. מומלץ להכין משחקים אהובים (כגון: כדור, קלפים, שחמט, שש-בש וכיו"ב משחקי קופסה). משחקים אלו עשויים לתחם להווי הקבוצתי ולליכודת הקבוצתית.

שמיעת מוסיקה, צפייה בסרטים, קריאה או הקראה (בהמשכים) של ספרים, פעילות במחשב הן פעילויות הניתנות להעשות לבד¹, בזוגות או בקבוצה.

דוגמאות לפעילות הסחה הניתנת לביצוע על ידי יחידים, זוגות ובקבוצה:
משיכת חבל:

לדמין (או לשחק במציאות, ככל שניתן) משיכת חבל בזוגות או בקבוצת תוך מתן הוראה - "משכו חזק מאוד והרפו..."

נשימות עם בועות סבון:

כדי לתרגל את הנשימות ניתן להעזר בבועות סבון. הנשיפה האיטית חיונית ליצירת שרשרת אחכה של בועות סבון. ניתן גם להסתכל על הבועות עד שהן נעלמות - זה מוסיף לתחושת הרגע...

להלן דוגמאות נוספות לפעילויות של הפגה והסחה המופיעות אצל -

ניסים, דליה (עורכת, 2007): **הפעלות לשעת חירום לאנשים עם פיגור שכלי**



סוג הפעילות: תקשורת עם המשפחות ועם האפוטרופוסים

המטרה: שמירה על קשר, הרגעה, תעסוקה, בטחון.

רעיונות:

- בזמן איחוי מלחמה (או מצב חירום מתמשך) - לקיים תקשורת טלפונית עם המשפחות והאפוטרופוסים בתדירות גבוהה יותר מהרגיל לידע את המשפחות מי הם אנשי הקשר ומה הוא מספר הטלפון על מנת שיוכלו להתעדכן באמצעותם.

¹ במסגרות חוץ-ביתיות מומלץ לארגן את המרחבים באופן שיוצרו מספר מרחבים אישיים לצד מקומות לפעילות בקבוצה. כך יכולים הדיירים לזכות בהפוגות בפינה אישית.

- כתיבה ומשלוח מכתבים למשפחות ולאפוטרופוסים (פעילות של ציור, הדבקה, הכנה, כתיבת הכתובת וכו').
- לצלם בנייד, לשלוח למשפחה - כדי שיוכלו לצפות בתמונות.

ציוד ועזרים נדרשים:

טלפון נייד, מס' הטלפון של המשפחות.
 דפים, כלי כתיבה, צבעים, מעטפות וכתובות של המשפחות, טלפון נייד.
 להקים פינת תקשורת בה אפשר ליצור קשר בכל מיני אמצעים (טלפון, מחשב, מכתב).

סוג הפעילות: הקמת חדר סנוזלן נייד

המטרה: הרגעה באמצעות אבזור של החלל

רעיונות: שימוש בחדר הסנוזלן מוכח במחקרים כיעיל בהפחתה של התנהגויות מאתגרות, וכן של לחץ וחרדה.

ציוד ועזרים נדרשים:

תאורה מיוחדת, כדורים למיניהם, מזרונים ופופים לבנים, קיחת צבעים בצבע מרגיע ואסתטי, מוזיקה מרגיעה. בקמקונים עם ריחות נעימים, כריות רטט, מסז'רים ידניים, ג'קוזי לרגליים, כריות ליטוף, בבות ליטוף.

סוג הפעילות: טיפולים אלטרנטיביים

המטרה: הרגעה, קשר והכלה באמצעות עיסוי רפלקסולוגי, יוגה.

רעיונות:

- הרפייה על ידי תרגילי יוגה (אפשר גם בקבוצה).
- הרפייה באמצעות תרגילי נשימה.
- הרפייה על ידי עיסוי רפלקסולוגי (כפות הרגליים, כפות הידיים).
- מומלץ להשתמש במזרונים (דקים) הפרושים על הרצפה ולהשמיע מוסיקת רקע רגועה.

ציוד ועזרים נדרשים:

מטפל אלטרנטיבי, כסא, מיטת טיפול מתקפלת (לא חובה), מזרונים, שמנים וקרמים. טלפון נייד להשמעת מוסיקה, מוזיקה מרגיעה.



סוג הפעילות: כל אחד יכול לעזור - סיעור מוחות
המטרה: עזרה לזולת, חיזוק הביטחון האישי.

רעיונות: העלאת רעיונות עם הדיירים - למי אני יכול לעזור ואיך?
לדוגמה: מכתבים לחיילים, הכנת "מתנת" קטנת, עזרה לאחרים

ציוד ועזרים נדרשים:

ניירות, צבעים, כלי כתיבה, דבק, מוצרי אמתת למיניהם.

סוג הפעילות: פעילות חושית

המטרה: הרגעה באמצעות שימוש בחושים

רעיונות:

- **ראיה:** לקשט את האזור; להדליק נר ולהתבונן בלהבה; לערוך את השולחן לארוחה בצורה שונה / חגיגית; להסתכל על תמונות יפות; להתבונן בטבע שמסביב; לטפח את עצמך - להתלבש יפה, לסדר את השיער.
- **שמיעה:** להאזין למוסיקה יפה, מרגיעה, ממריצה או מרגשת. לשיר את השירים האהובים עליך; לנגן בכלי נגינה.
- **ריח:** להשתמש בבושם / באפטרשייב אהוב; להתמרח בקרם גוף; לפזר תרסיס-ריח נעים באוויר; להדליק נר ריחני; לשים עלים ריחניים בקערה בחדר; לאפות עוגיות / עוגה / לחם; להריח פרחים בגינה.
- **טעם:** לאכול ארוחה טובה; לשתות משקה אהוב; להתפנק בקינוח; לטעום טעמים שונים של גלידה.
- **מגע:** ללטף כלב או חתול; לקבל מסאז'; לטבול את רגליך במים בטמפרטורה נעימה לך; למחוח את הגוף בקרם; ללבוש חולצה / צעיף ממשי או מבד נעים אחר; להסתרק בעדינות.

ציוד ועזרים נדרשים:

נחת; דיסקים של מוסיקה נעימה; שמן ריחני; קרם ריחני וכו'...



סוג הפעילות: רגיעה ברגע

המטרה: הרגעה

רעיונות:

- האזנה באזניות או בקבוצה לקלטת הרגעה
- להכין רשימה של דברים שאוהבים לעשות ומוכל לעשות מחר.
- הרפיה בישיבה - יושבים כשכפות הרגליים כפופות אל החזה, הראש על הברכיים, הידיים מחבקות את הרגליים.
- מניחים על השולחן קעחת מים, שלתוך ניתן להכניס את הידיים, למלא ולרוקן כלים, לעשות בעות סבון.
- מציעים לדיירים לעצום את העיניים ובמטה הקסם להיות במקום שהם אוהבים או שהם היו חוצים להיות בו.

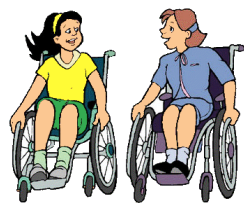
ציוד ועזרים נדרשים:

מערכת שמע, וערכת מוזיקה מרגיעה, אזניות אישיות; קעחת וכלים למילוי מים, סבון מזלי, קשיות.

סוג הפעילות: תחרות בין קבוצות

המטרה: פיוק לחץ, שחרור אנרגיה, שינוי שגרה.

רעיונות:



- משחקי קבוצה: משחקי שולחן, משחקים חברתיים.
- העברת חפץ מאחד לשני בעזרת שיר או מוזיקה - "חבילה עוברת".
- משחקי תנועה ועצרה ("תנועה קפואה") במרחב.
- משחקי חיקוי תנועות, שירים הכוללים תנועות תוך אזכור וציון שמות הדיירים.
- סיפור בהמשכים (לאוכלוסיה וורבלית).
- למצוא שירים על פי נושא, או מילה.

ציוד ועזרים נדרשים:

ספרים, משחקים, אביזרי יום-יום.



סוג הפעילות: משחקים דידיקטיים

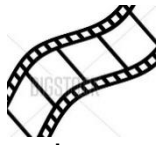
המטרה: חיזוק של הקשב, הריכוז, הסבלנות ושיתוף הפעולה.

רעיונות:

- משחקי חשיבה וזכרון.
- קלפים: אחת, מספרים.
- דומים, פאזלים.

ציוד ועזרים נדרשים:

קופסאות משחקים



סוג הפעילות: קולנוע

המטרה: עיסוק ממוקד, מאפשר עניין והפגה.

רעיונות: הקרנת סרטי וידאו לפי בקשת הדיירים מתוך רשימה המוצגת לפניהם.

ציוד ועזרים נדרשים:

טלויזיה חכמה



סוג הפעילות: צילום אירועים במעון / במסגרת / בבית

המטרה: תיעוד

רעיונות:

- אלבום תמונות: צילום הצוות ועבודתו.
- ארגון תערוכה (אפשר במחשב או בידאו ואפשר על הקירות - כתמונות מודפסות)

ציוד ועזרים נדרשים: טלפון נייד לצילום, מחשב, טאבלט, מדפסת, טלויזיה

סוג הפעילות: ספורט ותנועה, אמנות, מוזיקה

המטרה: פעילויות הפגה מגוונות

רעיונות:

➔ ספורט ותנועה



- הפעלה באמצעות כדורים, חישוקים, בלונים.
- ביצע התעמלות איחבית.
- קפיצה, ריצה, ריקוד.
- למע במרחב ולעשות תנועת שלום לכל מי שעובר לידו.
- למע במרחב,
- עמח לפני / עמח מאחורי.
- משחקים בכדור ים ממפחים
- עומדים או יושבים במעגל. המשתתף הראשון עושה תנועה שבחר, המשתתף שלימים מחקה את התנועה, ו"מעביר אותה" למשתתף השלישי וכך הלאה.

➔ אומנות

- ציור; הדבקת קולאז'ים; פיור בחומר; פיסול;
- לצייר במהלך היום על דף - "הרגש שלי". כל אחד תולה את הציור על חוט הרגשות המתוח לרחב החדר. בסוף היום ניתן לקיים שיחה: מה כל אחד צייר? מה כל אחד הרגיש היום?
- תיאטרון בבות: לבחור סיפור, להקריא אותו, להכין דמויות קרטון מהסיפור, לקשט את הדמויות, להדביקן על מקלות ארטיק ולהכין מופע תיאטרון בבות.
- לפחש על הרצפה גליל ניר לב המשמש למפות שולחן. המשימה היא לצייר את הציור הארוך ביותר (ניתן להמשיך ציור זה מיום ליום).
- השמעת סוגי מוזיקה שונים, כאשר המשתתפים מצוירים על פי המוזיקה המושמעת ולפי תחושתם.

(המשך)

➔ מוזיקה

- העלאת מופע עם הדיירים: על בסיס של שירים וריקודים נבחרים;
- האזנה, נגינה על כלים קיימים; אלתור כלים; יצירת כלים.

ציוד ועזרים נדרשים:

כדורים, חישוקים, בלונים, מצנח, יריעת ניילון, עיתונים, נייר וקרטון, צבעים, מקלות
ארטיק, כלי נגינה,



סוג הפעילות: אקטואליה

המטרה: הרחבת עולם המושגים והידע לגבי הנעשה מחוץ למסגרת

רעיונות:

- קריאה בעיתונים: שיחה על מושגים, כתבת מעניינת מהארץ והעולם. (גם כתבת קטנת כמו על בעל חיים וכד').
- הורדת אפלקציות של עיתון בתמונת
- עיון בפרסומות: שיחה בנושא "מה היה כל אחד בוחר לקנות?"
- לסיכום - כל אחד בוחר כתבה או תמונה מעניינת ומדביק על דף אישי או קבוצתי.

ציוד ועזרים נדרשים:

צבעים, דבק, מספרים, דפים / גליונות נייר, עיתונים, טאבלט, טלויזיה.



סוג הפעילות: הכנת אוכל בצוותא

המטרה: שיפור מצב החח

רעיונות:

הכנת פריטי אוכל מקוריים ויצרתיים, כגון: • כריך מחייר; • ג'לי מקושן
• עוגיות ללא אפיה.

ציוד ועזרים נדרשים:

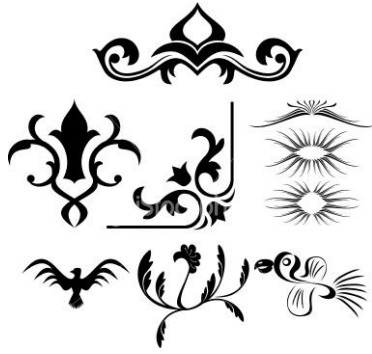
מוצרי מזון להכנת האוכל; כלים להכנה.

סוג הפעילות: קישוט החלל

המטרה: הפיכת החלל המשמש לשהות ממושכת - לנעים ונוח תוך שיתוף פעולה

רעיונות:

הכנה של -



- מרצדות (מובילים) מגבס, חרזים
- קישוט המנוחת בצלופן צבעוני
- שרשחת מנייר קרפ
- בריסטולים שיקשטו את הקירות
- מוסיקת רקע של טבע
- פרחים מעיסת נייר
- צבעי פנטזיה
- ציורי קיר
- לוח מידע יומי על מזג האוויר, העונה
- יצירת תיאטרון בבות
- יציקות מגבס, מסכות גבס
- בניית מיניאטורה "המעון שלי" / "ההוסטל שלי" מקופסאות גפרורים ריקות, גבס
- תמונות מחול דבק, צבעי גואש
- גרפיטי על ניילונים גליל ניילון, צבעי גואש

ציוד ועזרים נדרשים:

חומרי יצירה, כגון: גבס, חרזים, גליונות צלופן צבעוניים, טושים, צבעים, צבעי אקריליק, בריסטולים, לחות מסוג "פוליגל", סול, עיסת נייר, צבעי פנטזיה, גפרורים (ללא הראש הדליק) או כפיסי עץ בגדלים שונים, לוח שעם, נעצים.

סוג הפעילות: כולנו בקבוצה

המטרה: חיזוק הקשר והתקשורת בין הדיירים; מתן הזדמנות לביטוי אישי של הפרט.



רעיונות:

- יושבים במעגל. כל אחד בתוח מוסיף לעבודה הקבוצתית פרט המתאים לאופי העבודה. (הדבקה, צבע, בד, חפץ). המדריך מתייחס לתוצר המתקבל מאחד לאחד (כולל יחס למיקום הפרט שהוסיף הדייר - ליד / מעל / מתחת ל...).

- כל משתתף מצייר על דף משלו, מקפל את הדף ומשאיר רק קו קטן גלוי, ומעביר את הדף למשתתף הבא היושב לימינו. המשתתף הבא ממשיך את הצור מבלי לדעת מה מצויר שם, מקפל את הדף ונותן למשתתף הבא. בסיום פותחים את הדפים ומציגים את העבודה השלמה והמשעשעת.
- המדריך מוחא מחיאות כף בקצב מסוים, כשהקבוצה צריכה לחזור אחריו בדיוק באותו קצב. משחק זה אפשר לשחק בשילוב טפחות כף על הברכיים.
- המדריכים מכינים מראש קופסת קרטון ובה פתקאות. בכל פתק ציור של רעיון, חפץ, אשר יכול לחזק אותנו בתקופה הזו (ניתן להוסיף כתביות מתחת לציור) לחגמה: חברים, טלפון, משחקים, כל אחד לוקח פתקית באופן מקרי. אחר כך כל אחד מספר מה יצא לו בפתקית ואיך החפץ הזה יכול לחזק אותם בזמן מתח. בסיום אפשר להניח את כל הפתקיות וליצור תערוכה מכולן.
- הכנת כרזה / יצירת תמונה או קולאז' של פרצופים המביעים רגשות.
- הדיירים יישבו במעגל ולפי הוראת המדריכה ירמו או ילבשו מסכה המביעה רגש מסוים: מה הרגש ומתי חשים אותו.

ציוד ועזרים נדרשים:

דבק, צבעים, ניירת צבעונית, עיתונים, עפחנות.



סוג הפעילות: שימוש בהומור ובדמיון

המטרה: שיפור מצב החח

רעיונות: המשתתפים -

- ימצאו המשך או סוף לסיפור.
- יזהו שיר על פי צליל פותח או על פי מילת נושא.
- יאתח פריט בחדר על ידי רמזים, או חיצים.
- יזהו דמויות, אנשים מוכרים או חפצים על פי צלליותיהם.
- יבצעו פעולות / משימות באמצעות חיקוי של פנטומימה.
- יפתח חידות שמוצגות באמצעות משחקי פנטומימה.
- ימחזו בדיחות או מצבים מצחיקים.

מסמך זה הינו מתוך ערכת ההדרכה: התמודדות עם מצבי לחץ, משבר וחירום במסגרות לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית, דר דליה ניסים, 2010.