

הורים לילדים עם צרכים מיוחדים בשעת חירום

מדריך מעשי לניהול משבר מתמשך, כי אתם העוגן שלהם
הנוכחות, העקביות והוויסות שלכם הם הבסיס לביטחונם

ילדים עם צרכים מיוחדים חווים משבר מתמשך באופן ייחודי ושונה זה מזה, אך יש גם מן המשותף: הם מושפעים מרעש, מחוסר וודאות, משינויי סגרה ומהתנהגות המבוגרים סביבם. כל אלו עלולים להוביל להצפה רגשית, חושית, לרגרסיה ביכולות ואף להתנהגויות בלתי צפויות או מאתגרות.

תפקיד ההורה בזמן חירום: מהווה עוגן "מארגן מציאות"

עוגני ביטחון במציאות של חוסר וודאות

עוגן קשר	עוגן זמן	עוגן מקום
פעילות יומית אחד על אחד, מותאמת ומשותפת טקס קבוע לפני/אחרי המרחב המוגן תחושת שייכות = תחושת ביטחון	בניית סדר יום פשוט ומוחשי שימוש בלוח זמנים בתמונות/מצויר זמן פעילות עצמאית/משפחתית/זוגי מוגדר ארוחות, שינה ומקלחת בשעות קבועות	מקום מובחן בבית לרגיעה מיקום קבוע וגישה עצמאית לחפצים מרחב מוגן = יצירת "בועה" מוגנת ונעימה הוספת חפצים אישיים אהובים למרחב המוגן

ביטויי משבר: למה לצפות וכיצד להגיב

תפקודית והתנהגותית	רגשית	חושית	קוגניטיבית ושפתית
<ul style="list-style-type: none"> נסיגה במיומנויות שנרכשו קשיי שינה ואכילה היצמדות מוגברת התנגדות לשת"פ 	<ul style="list-style-type: none"> פחדים חדשים/חרדה שאלות טורדניות על בטיחות פרצי זעם תכופים צורך עז בנוכחות הורה 	<ul style="list-style-type: none"> בהלה מרעש, כיסוי אוזניים חיפוש תחושת מוגברת הסתגרות והימנעות מגירויים רגישות למגע/אור 	<ul style="list-style-type: none"> שאלות חוזרות: מתי זה נגמר? שתיקה ממושכת או חזרתיות (אקולליה) מוגברת ירידה ביוזמות תקשורתיות שימוש בשפה מצומצמת

<ul style="list-style-type: none"> להתאים ציפיות תפקודיות: זה לא הזמן לגמילה או עצמאות. לאפשר היצמדות: "תרגיש בטוח לידי. אני כאן." לבנות טקס קצר קבוע בזמן כניסה למרחב מוגן: "נכנסים – יושבים – נשימה – משחק." לשבח כל פעולה קטנה: "כל הכבוד שנכנסת איתי מהר." להימנע ממאבקים: הצפה רגשית מגבירה התנגדות 	<ul style="list-style-type: none"> לשקף: "הרעש חזק, זה מפחיד. אנחנו מכסים את האוזניים ויחד זה קל יותר." הכרה ברגש: "אני רואה שנבהלת. זה טבעי. אני איתך." חיבור פיזי מרגיע: יד על הגב, חיבוק, ישיבה קרובה. משפטי ביטחון פשוטים: "אני כאן איתך.", "אנחנו במקום בטוח." לא להפחית בעוצמת הרגש ("אין מה לפחד") עשוי לעלות חרדה. הצעה לפעולה קצרה: נשימות יחד, לספור צעדים עד הממ"ד, להחזיק חפץ מוכר. 	<ul style="list-style-type: none"> להפחית גירויים: אור, חלש, פחות דיבור, התמקמות בפינה רגועה. לתת גירוי תחושת מותאם: כדור לחץ, חיבוק עמוק, ליטוף נעים, קפיצות במקום, שמיכה כבדה, אוזניות חוסמות רעש וכו'. לבחור "פינת רגיעה" קבועה במרחב המוגן ומחוצה לו עם שמיכה, בובה, חפץ אהוב. לבדוק הסכמה למגע: "רוצה חיבוק או שנשב לידך?" 	<ul style="list-style-type: none"> הסבר קצר וחוזר: "עכשיו נכנסים למקום בטוח. אני איתך. כששמע את הצליל נצא." להשתמש בתמונות/מחוות: בזמן דחק תקשורת חזותית ומוחשית ברורה יותר. לא להרחיב בהסברים: עומס מידע מגביר בלבול. שימוש בסיפור חברתי מותאם: להמחשה ועיבוד הסיטואציה
---	---	---	--

ארגון הממ"ד/מקלט כ"בועה מוגנת"

<ul style="list-style-type: none"> אוזניות חוסמות רעש 🎧 מוזיקה מוכרת בנגן נייד 🎵 חפץ אישי אהוב ומוכר 🧴 תאורה רכה (לא פלורסנט) 💡 מאכל מוכר ואהוב 🍫 	<ul style="list-style-type: none"> טקס כניסה ויציאה קבוע: שיר/תנועה/פעולה עם חפץ 🔄 לוח סדר פעולות בתמונות/ציורים 📅 טיימר ויזואלי/שעון חול ⌚ סוללת גיבוי לטאבלט/לוח תקשורת 📱 כדור לחץ/שמיכה כבדה 🌀
--	--

הורים, שמרו על עצמכם: העומס הוא רב וכך גם הצורך שלהם בכם ❤️

מה חשוב לעשות	דגלים אדומים = פנו לעזרה	כללי הזהב
<ul style="list-style-type: none"> •לקחת 15-20 דקות ביום לעצמכם •חלוקת תפקידים בין ההורים •שיחה יומית עם אדם אהוב ומכיל •שינה, גם כשקשה •בקשת עזרה = מודל חינוכי לילדינו 	<ul style="list-style-type: none"> •לא ישנים ימים רצופים •תחושת התפרקות בפני הילדים •כעס בלתי נשלט וקבוע •חוסר תפקוד בסיסי •מחשבות על פגיעה עצמית 	<ul style="list-style-type: none"> •כמו במטוס, קודם מסיכת חמצן להורה •אתם לא צריכים להיות מושלמים •היו נוכחים, מודעים ועקביים •היו הורים "טובים דיים" עבור ילדיכם •חמלה עצמית = כוח, לא חולשה

❖ זכרו: גם כשהתקופה מאתגרת הנוכחות שלכם היא העוגן המשמעותי ביותר עבור ילדכם. אתם עושים כמיטב יכולתכם ברגעים לא פשוטים והדבר החשוב ביותר שילדכם מרגיש הוא שאתם שם בשבילו.

ואם צריך, בקשת עזרה מביעה עוצמה ולא חולשה אל תהססו להושיט יד