משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים
חוסן חברתי לישראל

# עלה בשבילכם ביחד

בבידוד, בסגר
ובימים של
אי שגרה

יחד אתכם - הקדמה

פעילות גופנית

תזונה

ריפוי בעיסוק

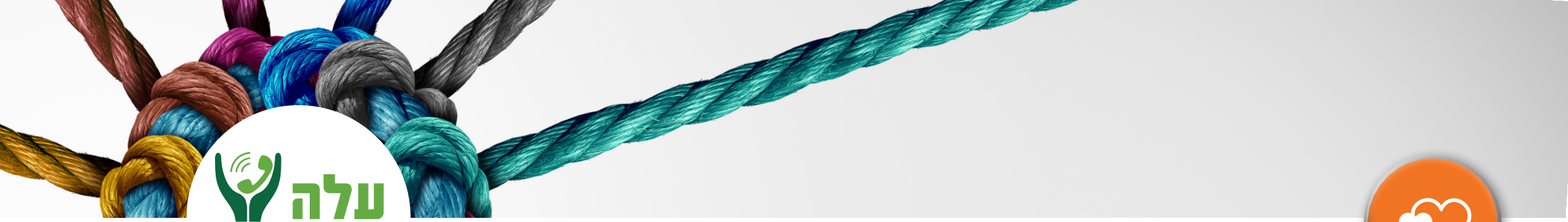
תקשורת

טיפים כלכליים

ויסות חושי

עלה בשבילכם
אנשים, שאיפות, הישגים.

מרכז מידע ישוץ והכוונה
**1-800-201-077**



עלה בשבילכם
אנשים, שאיפות, הישגים.

יחד אתכם - הקדמה

## עלה בשבילכם ביחד בבידוד ובסגר

הסגר נמשך ועימו מגבלות, הנחיות, החמרות.. כל אלו עשויים להציף בתחושות לא נעימות ; חוסר ודאות, מתח, חששות, עצב, דאגות ועוד. אנו מג'נגלים בין תפעול ותחזוק הבית, הכנת אוכל, כביסות, צבירת שעות בעבודה, תמרון בין הצרכים המשתנים של בני הבית, לימודים מרחוק, משימות, קניות וסידורים ועוד ועוד:) לא פשוט לעמוד בכל החזיתות ולהחזיק את כל הכדורים באוויר בבת אחת!
במשפחות בהן ילד/ה עם צרכים מיוחדים, האתגרים עשויים להיות מורכבים אף יותר.

אנו יכולים להניח שאתם רווים ומקבלים לא מעט מידע, פעילויות, המלצות ומשימות בשלל קבוצות הוואטצאפ והפייסבוק השונות שאתם חברים בהם. גם בדף זה ישנם לינקים פעילים שכתבו אנשי מקצוע ובהם טיפים בנושאים שונים. אנו ממליצים, רגע לפני שאתם פותחים וצוללים, לקחת פסק זמן לכמה דקות, ועל כוס קפה ועם הרבה סלחנות וחמלה כלפי עצמכם, לחשוב:

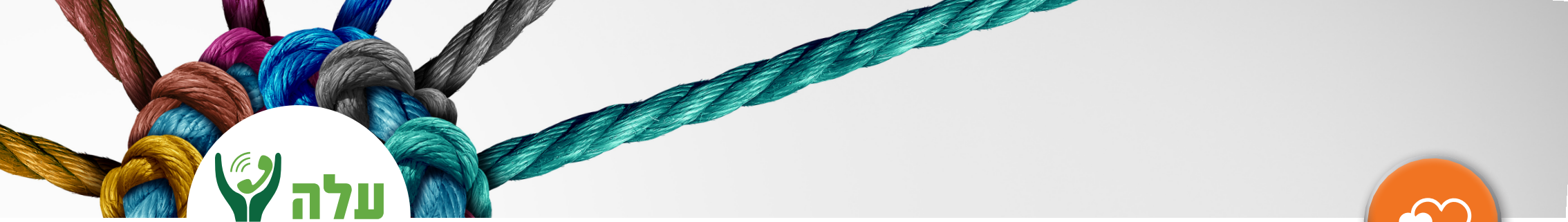
>> מה חשוב לנו כרגע כמשפחה? מהם סדרי העדיפויות שלנו? איפה אפשר לשחרר, להקל ועל מה אפשר לוותר?
>> מה יעשה לנו טוב וישפר את האווירה בבית? מה לחילופין ילחיץ אותנו, יקשה ויעמיס?
>> איך אנחנו מצליחים לראות את כל בני המשפחה, להתייחס לכל אחד על מאפייניו, תחושותיו, רצונותיו ועוד. ואיך אנחנו כהורים מטעינים את עצמנו ושומרים על האנרגיות שלנו?

לאור התשובות שלכם לשאלות הללו, נסו לבנות לו"ז ושגרה לימי הבידוד כאשר המטרה אינה לעמוד בכל היעדים אלא לייצר מסגרת כלשהי שתיתן סוג של יציבות ודאות ואיזון בתוך המציאות המורכבת. שלבו בין משימות תפעוליות נדרשות לבין פעילויות שנותנות לכם כוח;

- זמן (אפילו 10 דקות) שקט עצמי/ זוגי.
- לראות סרט / סדרה
- להתפנק על משהו טעים (מוזמן או ביתי)
- פעילות גופנית לסוגיה
- פעילות הרפייה לסוגיה; נגינה, אומנות, גינון וכו'

עוד מילה על אתגר הלמידה מרחוק והחזקת הרצף הטיפולי; אחד התפקידים החדשים שאנו נדרשים אליהם בתקופה זו הוא מעורבות גדולה יותר בלמידה של הילדים וללא ספק אין זה קל לעמוד בכל הציפיות והתוכניות הנשלחות מטעם המסגרות של כל

>>>



עלה בשבילכם
אנשים, שאיפות, הישגים.

# יחד אתכם - הקדמה

<<<

הילדים. עצתינו היא שתעשו מה שנכון לכם, גם במחיר של ויתור על שיעורים או טיפולים. כמובן שתמיד ניתן לפנות באופן פרטני לבקש הדרכה מהצוות לתוכנית מותאמת עבור הילד/ה וצרכי המשפחה. נסו לבנות מראש לו"ז למידה מרחוק על פי המערכות תוך לקיחה בחשבון של סדרי העדיפויות של כל הנפשות הפועלות.

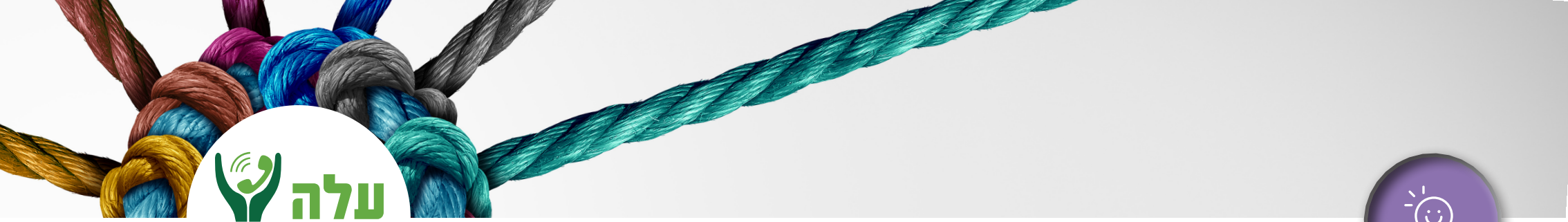
אם יש ילדים גדולים בבית, אפשר וכדאי לצרף אותם לחשיבה, לשיח ולתכנון ובאופן כללי שלבו את הילדים בעשייה - היא מחזקת ומפחיתה מתח וחרדה.

ובמידת הצורך- אל תתביישו לפנות לעזרה! ממשפחה, חברים, קהילה, גורמים מקצועיים ועוד.

בברכת בריאות איתנה, שנה מבורכת ובשורות טובות!

**צוות עלה בשבילכם**

מרכז ייעוץ והכוונה למשפחות לילדים עם מוגבלות: 1800-201-077



עלה בשבילכם
אנשים, שאיפות, הישגים.

# ריפוי רגיסוק

## מה.. מה.. מה.. מה עושים היום?

אנו נמצאים בתקופה מאתגרת ולא צפויה, שמטלטלת את השגרה של כל אחד מאיתנו. הצורך לשלב בין צרכים שונים של הילדים והטיפול היומיומי השוחק בוודאי אינם פשוטים. לא תמיד פשוט למצוא הזדמנות, פעילות או משחק המתאים לילדים המיוחדים שלנו בכלל ומשחקים הכוללים גם אחים ואחיות נוספים בפרט.

**שיתוף והשתתפות**- הזדמנויות בשגרה- כולנו אוהבים להיות בבית, להיות חלק מהאוירה היומיומית. לכן חשוב שילדינו יהיו איתנו במקומות ההתרחשות, בין אם זה ליד אמא (או אבא) שמבשלים או תולים כביסה, להיות ליד האחים שמשחקים לשמוע ולראות אותם. נדבר אליהן ואיתם במהלך הפעילות, נסביר מה אנחנו עושים וניתן להם תפקיד (בהתאם ליכולת של כל אחד) כמו לשמור על קופסת האטבים, לערבב ביחד סלט או בלילה של עוגה, לטחון יחד בבלנדר וכדומה. המצבים היומיומיים פונים אל כל החושים: ראיה, שמיעה, ריח (ריח הכביסה, ריח של עגבנייה), מגע (ערבוב, רטט של בלנדר) ומאפשרים לכם להמשיך לעסוק במקביל במטלות היומיום הנדרשות.

**פעילות ומשחק**- נציג כאן כמה רעיונות לזמני משחק ופנאי עם הילדים בכייף הפרטני ועם כל המשפחה.

הרעיונות שונים זה מזה בתחומי העניין שלהם, בגילאים אליהם הם מתאימים, ברמת המעורבות והדרישה המוטורית שהם דורשים מהילד. אם יש צורך נאפשר להם להיות שותפים כשמבצעים את הפעולות יחד איתם "יד על יד". בחלק מהפעילויות הם משתתפים במקביל לבני המשפחה האחרים ונהנים מהאוירה, מהיחס ומהגירויים החושיים השונים. כל הרעיונות פשוטים וזמינים, ניתן לשלב אותם ביום יום או להקדיש להם זמן איכות.

והעיקר שיהיה שמח וכייף ביחד :)

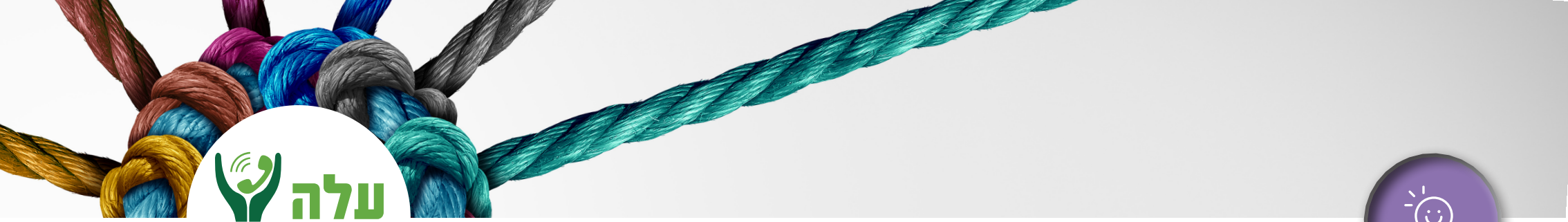
### משחקי תחושה מעוררים (ומבלגנים)

**בועות סבון** - האחים יפריחו סביב הילד, אפשר לתפוס ביחד, או סתם להרגיש את רפרוף הבועה על הגוף. מתאים גם לילדים לקויי ראיה, בזכות התנועה האיטית של הבועות והברק שלהם.

**קצף גילוח/קצפת על השולחן** - נמרח קצף גילוח (או קצפת לילדים שמכניסים את הידיים לפה) על השולחן ונהנה מהתחושה הנעימה. האחים יכולים גם לשחק עם הקצף על אותו השולחן, לצייר עם האצבע, למחוק ועוד.

**ניעורי ידיים ודגדוגים** - כמה מוכר וכמה פשוט, נבקש מהילד להושיט "יד אחת" (מי שלא מושיט אפשר גם לקחת את היד),- "יד שניה"- למתוח בעדינות את הידיים ולהעלות אותן מעט

>>>



עלה בשבילכם
אנשים, שאיפות, הישגים.

# ליפוי ועיסוק



>>>

למעלה תוך אמירת "ו...." - "לנגעעררר" - לנער את הידיים.

**ריקודים** - כיף ומעורר לרקוד ביחד, עם מוזיקה קצבית ואהובה אפשר לרקוד במגוון תנוחות, לפי היכולת של כל אחד - בכסא או בעמידה. מאפשר הזדמנות ליצירתיות והמצאת צעדי ריקוד חדשים.

**מוזיקה** - אפשר גם לנגן יחד- בתופים, ברעשנים תוצרת בית (בקבוק פלסטיק עם קטניות)

**משחקי אור/חושך** - משחק בפנסים- מחשיכים חדר, נותנים לילדים פנסים והם כבר יעשו את העבודה:) אפשר לעטוף את הפנס בצלופן צבעוני כדי ליצר אור צבעוני.

**בלונים** - בלון פשוט וזמין עושה כייף אחד גדול. משחק ניפוח והוצאה של אוויר לנפח את הבלון קרוב לילד, כדי שיוכל להבחין בהשתנות של הבלון ולשמוע את קולות הניפוח. בסיום הניפוח, ניתן להניח ידיים על הבלון בזמן שמוציאים את האויר באיטיות (עם או בלי רעש) ולהנות ממש הרוח הנעים.

## פעילות תחושתית מרגיעה

ניתן להפוך את הבית לספא, מוזיקה שקטה, מריחת קרמים בכפות הרגלים ובידיים, מסג' נעים, ניתן לעסות את הגוף בעזרת כדור קטן רגיל, או קוצים. נכניס את הידיים למים חמימים ונעטוף את הגוף בשמיכה או חיבוק גדול ומחבר. לבנות נמרח לק ונעשה תסרוקת מהממת.

## משחקי חברה ויצירה

**משחקי כדור - מסירות** - גלגול של הכדור מאחד לשני, קליעה למטרה , באולינג - גלגול כדור והפלה של בקבוקי באולינג (או סתם בקבוקי פלסטיק שמילאנו במים צבעוניים- או קטניות).

**יצירה**- אפשר לעסוק במגוון פעילויות יצירה החל מציור עם גירים עבים (אם מרטיבים אותם במים ומציירים על בריסטול שחור נוצר אפקט מעניים ובולט), גואש, הדבקת נצנצים, חותמות גדולות (עם עזרה של יד על יד). עיסת נייר- קורעים עיתונים או ניירות אחרים לחתיכות קטנטנות, מערבבים עם דבק וקצת מים. אפשר לסדר על הצד האחורי של צלחת פלסטיק, או סתם לשחק ולפסל עם הידיים. נותנים לעיסה להתייבש יום-יומיים ואז צובעים בגואש.

*ציקי כ*
מרפאה בעיסוק, מורשת נגישות שרות מדריכת נגישות - משרד החינוך מחוז ירושלים, רכזת נגישות -מתי"א יחדי"ו, ראש תחום מקצועות הבריאות - עלה ירושלים

עלה בשבילכם
אנשים, שאיפות, הישגים.

# ויסות חושי

## סרטון על ויסות חושי

https://www.youtube.com/watch?v=PhUXldU95Us