

התמודדות בתקופות חרום

טיפים להורים ומטפלים בילדים עם מוגבלות

משרד הרווחה והביטחון החברתי - מינהל מוגבלויות
אגף הערכה, הכרה ותוכניות



שמירה על שגרה

ארגון נותן תחושת שליטה וביטחון לחיינו - בנו לוח זמנים שיתאים למצב החדש:

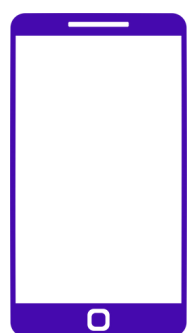
- לוח זמנים פשוט וויזואלי - גם אם קצר או חלקי.
- מומלץ לתכנן פעילויות סביב עוגנים קבועים כגון ארוחות או שינה.
- חזרה על פעילויות מוכרות הינה מרגיעה ונותנת תחושת שליטה.



ארגון הסביבה בבית ובמרחב המוגן

הגדירו מקומות וזמנים ברורים בהם מתבצעות הפעילויות

- במרחב המוגן סדרו פינה ברורה לילד.
- מומלץ להביא חפצים מוכרים: צעצוע, שמיכה, טאבלט.
- חלוקה פיזית של המרחב בבית תורמת להבנה מה מותר לעשות איפה.



איזון בין סוגי הפעילויות

יצירה • פעילות גופנית • צפייה בתוכניות • משחקים חברתיים

- זמן מסך יכול לעזור להרגעה והסחת דעת.
- עבור זמן מסך - עדיף להגדיר מקום וזמן (גם אם גמיש), ולתאם ציפיות.
- מומלץ לבחור מראש תכנים אהובים לצפייה כדי להימנע ממתח.
- חשוב לשלב פעילות להרגעה: מוזיקה נעימה, חפצים תחושתיים, נשימה וטכניקות הרגעה.



קשר חברתי וזמן בחוץ

הקדישו זמן להיות בחוץ (במידת האפשר) ושמרו על קשר עם אנשים אהובים

- כגון שיחות וידאו עם קרובי משפחה וחברים
- פעילות בחצר או במרפסת.



התמודדות עם מצבי לחץ

זכרו - לכל אדם יש דרך משלו להביע מצוקה. התנהגות היא דרך לבטא מצוקה. התנהגויות קיימות יכולות להופיע בתדירות או בעוצמה גבוהות מאשר בעבר.

- זיהוי מוקדם של סימני מצוקה יכול למנוע התפרצות.
- שמרו על תגובות עקביות, רגועות וברורות.
- בהתפרצות: חכו לרגיעה לפני ההסבר.



שמירה על ההורים

כדי לשמור על ילדיכם - יש לשמור על עצמכם

- גמישות בדרישות: מותר להתאים הפעילויות ליכולתכם.
- תורנות בין ההורים לארגון הפוגות קצרות.

טיפים ומידע נוסף ניתן למצוא במדריך להתמודדות בתקופות לא שגרתיות (2021)

