



מרכז אלו"ט
למשפחה

התמודדות משפחתית עם ההשבתה

הורים יקרים,

בתאריך 14.3.20 בעקבות נגיף הקורונה, הושבתו מערכות החינוך בישראל לרבות מערכת החינוך המיוחד. כמו כן, נסגרו מקומות תעסוקה רבים.

משפחות לילדים על הרצף האוטיסטי מתמודדות במהלך השגרה עם אתגרים רבים. אתגרים אלו הופכים מורכבים עוד יותר במהלך שינויים מסוג זה. לא רק ההתמודדות עם הילד המאובחן, אלא ההתמודדות במצב החדש עם כל חברי הבית. הזוגיות, יחסי האחאים, ויחסי הורה ילד, מאובחן ולא מאובחן.

חוברת זה תנסה לתת מענה להתמודדות בראיה משפחתית בדגש על כל חברי המשפחה.

אנחנו מזכירים כי מרכזי אלו"ט למשפחה פועלים בפריסה ארצית ויכולים לתת מענה ותמיכה גם ברגעים מסוג זה.

פדו יום - חשוב לפולנו ולא רק לילדים על הרצף

ילדים על הרצף האוטיסטי זקוקים לסדר יום ברור, מובנה וידוע מראש. כל שינוי בסדר היום וברוטיות הקבועות עשויות שלא להתקבל בברכה. הם נוטים לקושי רב בהתמודדות עם מצבי שינוי והיעדר וודאות, בין היתר, מכיוון שהידע 'מה הולך להיות' מסייע להתמודדות מול חוסר ודאות- תחושה מעוררת הצפה של רגשות כגון, חרדה, פחד, חוסר אונים, חוסר שליטה ועוד.

תחושות אלו מופיעות בקרב ילדים על הרצף ברמות גבוהות במצבי שינוי. אולם הן אינן בלעדיות לילדים על הרצף, ועשויות להופיע גם בקרב ילדים בעלי התפתחות תקינה. זאת ועוד, אף מבוגרים עשויים לחוש הצפה רגשית במצבי של היעדר ודאות ושבירת שיגרה. מצב עמו אנו מתמודדים כיום (השבתת מערכת החינוך בעקבות נגיף הקורונה). לכן ישנה חשיבות רבה

בשינוי על סגרי יום- ומומם עובן לא רק עבוי מילדים על מרכזי אלו"ט אלא גם עבוי כל חברי המשפחה.

משרד הרווחה והשירותים החברתיים



אלו"ט אגודה לאומית לילדים ובוגרים עם אוטיזם
ALUT The Israeli Society for Children and Adults with Autism



מרכז - בית לורן	דרום	ירושלים	חיפה	צפון	החברה הערבית
קרניצי 63' רמת-גן טל' 03-6703077	דרך אילן רמון 20 ב"ש טל' 08-6431528	הצפירה 30 ירושלים טל' 02-5665294	פינסקי 10 חיפה טל' 04-8101569	ת.ד. 50061 כרמיאל טל' 04-9885590	ת.ד. 50061 כרמיאל טל' 052-4237535
b_lauren@alut.org.il	family-s@alut.org.il	family-j@alut.org.il	family-h@alut.org.il	family-n@alut.org.il	family-a@alut.org.il



מרכז אלו"ט
למשפחה

איך אנחנו עובדים?

חשוב לשים לב לפני בניית סדר היום, שהוא יהיה מספיק גמיש ורואלי למסוגלות ולפניות של חברי הבית. מומלץ לבנות סדר יום מפורט ככול שניתן על מנת להפיג את אי הודאות כמה שיותר. יחד עם זאת, **הומלץ שלא** לבנות סדר יום 'לחוץ' ו'צפוף' בפעילויות "שיתישו" את חברי הבית מחד. ומאידך, חשוב שסדר היום יהיה מספיק עשיר וייתן מענה ועוגן **לכל חברי המשפחה** כדי לדעת **מה צופה במאבק היומי** ויהווה תכנית לפיה עלינו לפעול.

מה צפוי?

סדר היום חייב להכיל פעילויות קבועות מהשגירה המוכרת לנו כמו: שעת השכמה ושעת כיבוי אורות. כמו: פעולות היגיינה וארוחות צהרים. ועם זאת להכיל גם פעילויות חדשות כמו למידה, יצירה וכולי. סדר היום צריך לתת חלונות זמן לפעילות פנאי, כמו זמן מסכים, מחשב ולהיות מובנה בצורה ברורה שלא משתמעת לשני פנים על מנת להפחית מתחים. זאת אומרת, אם יש מחשב אחד בבית, ומוגדר שבשעה ארבע יש לעדי זמן מחשב של שעה. שאר חברי הבית לא יוכלו להיות גם עם זמן מחשב וכיוצא בזה.

פעילויות לזמן ההשבתה - לזן חדש:

פעילות קבועה: השקמה, ארוחת צהרים, מקלחות, שעת שינה.

פעילות חדשה: שעת יצירה, שעת אמידה, שעת ספורט.

פעילות פנאי: משחק קופסה, קריאת ספר, פז. ג'אז

זמן מסך: שעת מחשב, שעת סרט, סדרה, זמן טאבלט.

יישומי אחיזה: אנחנו עוזרים לך ויכולך

משרד הרווחה והשירותים החברתיים



אלו"ט אגודה לאומית לילדים ובוגרים עם אוטיזם
ALUT The Israeli Society for Children and Adults with Autism



מרכז - בית לורן	דרום	ירושלים	חיפה	צפון	החברה הערבית
קרניצי 63א' רמת-גן טל' 03-6703077	דרך אילן רמון 20 ב"ש טל' 08-6431528	הצפירה 30 ירושלים טל' 02-5665294	פינסקי 10 חיפה טל' 04-8101569	ת.ד. 50061 כרמיאל טל' 04-9885590	ת.ד. 50061 כרמיאל טל' 052-4237535
b_lauren@alut.org.il	family-s@alut.org.il	family-j@alut.org.il	family-h@alut.org.il	family-n@alut.org.il	family-a@alut.org.il



מרכז אלו"ט
למשפחה

🌀 י"מאן הוהי"י: זמאן זאזי, ישיבג צווגר שבועיג ישיבג צווגר יומיג

🌀 זמאן הוהי יאג- זמאן שמוקדש גלז אהז מהאזיג

🌀 זמאן עזמא- הוזק שזע

➤ **חשוב שסגד היום יהיה במקום נעים גלז חברי הציג במאזיג זמאן שאינו יוגע קוגא וכגוג**

ובמאוק אשעזן קיג זלזח שנה.

משמעות אחיג- גחושג הגפקיג מעניקה משמעות!

בנוסף, חשוב שסגד היום יכיל משמעות "אחריות" כמו מיון כביסה, פינוי שולחן אוכל, שטיפת כלים. משמעות אלו קריטיות לסגד היום הן מעניקות לכל חברי הבית (אחים, ילדים מאובחנים והורים) מידת אחריות, תחושת שליטה, תפקיד והכי חשוב **משמעות!** הן מהוות עוגנים של ציג איסג שמסייעים לנו ליישר קו ולהפריד בין חובה ולרשות.

🔔 חשוב שמשמעות האחריות יהיו **בהתאם להסוגלות חברי הבית**, וגם אם התפקיד מינורי או חסר חשיבות

ישנה חשיבות רבה למתן התפקיד ועמידה על קיומו וביצועו. לכל חברי הבית יכולה להיות משמעות אחריות

וחשוב שהיא תופיע בתוך סגד היום. זמאן צעיר יכאזה צהיות נשימת אחריות כמו, הורגה שז

נעזים כשחוזרים הביתה.



מרכז אלו"ט
למשפחה

חשוב שמושימות האחריות יהיו **הפורטות** ככל הניתן וברורות עד כמה שניתן, לדוגמה משימות אחריות של

"**סיזור הסאון**" הינה מופשטת מידי גם לילדים בעלי התפתחות תקינה וחייבת להכיל פירוט מלא של תתי

משימות בתוך משימת סידור הסלון לדוגמא " **ישור הכריזר עץ הספה, פיני חקציס ובגדיס מהספה, פיני**

משחקיס מהצנקה בסאון ומשאלון הסאון, נגוב בסמלסוט אר שאלון הסאון, סיזור השטייס עץ השידה.

דוגמאות למשימות אחריות:

מיון כביסה צבעים : הפרדה של כביסה כהה, צבעועת ואכנה צסדי כביסה עפרים כימים א,ב,ג,ד,ה,

כסעה 10 כבוקר.

מיון כביסה צבעי חברי הבית- מיון של הכעגיס של מאויה צסד כביסה בעפר, של אוימא צסד כביסה

עפר ושל אוכא כסד כביסה עפר כימים ב' ה כסעה חמש בערב.

כז משימה חייבג אכיל פידוט עץ: אוק? מת? וכמה?

- סיבור הנעציס-
- השקיית העציס
- סיבור הכציס בארון
- פעי הפח
- עריכת שולחן-
- אויסוף צעצועיס
- מ'צוי קקקי מיס
- סיבור הכריות כסאון



מרכז אלו"ט
למשפחה

חשוב לזכור!

אתם ההורים המחליטים על סדר היום ומשימות האחריות! לכן עליכם להחליט על כך לפני הצגת סדר היום עבור הילדים. סדר היום יוצג לילדים ויערך דיון אודותיו אחרי שאתם בחרתם כיצד יראה ועל מה אתם מאשרים דיון ומשא ומתן. **ברגע שהערכתם החלטה על סדר היום יהיה קשה לשנותה.** לכן יש לבנות את סדר היום באופן **ראוי** עבור **כל חברי המיגר** **בהתאם למסוגלותם ולא בהתאם לצפייה מהם.**

בניית סדר יום **שלא** עולה בקנה אחד עם יכולותיהם של חברי המשפחה עשוי לייצר **תגובה הפוכה** של כאוס ולהוות מקור לחץ וקושי נוספים. **מטרת סדר היום הוא להפחית חרדה ולתת תחושת ביטחון.**

🔔 ניתן וחשוב, **צפתם** את היצרים כבניית סדר היום לאחר שאתם ההורים כניתם אותו. וצפתם אוכלציות צבחרת ענה חמש משימות אחריות מתוק מד משימות אחריות המוצעות **צבא** יצב כעברה **בהתאם** צבאצותיו.

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

אלו"ט אגודה לאומית לילדים ובוגרים עם אוטיזם
ALUT The Israeli Society for Children and Adults with Autism

מרכז - בית לורן	דרום	ירושלים	חיפה	צפון	החברה הערבית
קריניצי 63א' רמת-גן	דרך אילן רמון 20 ב"ש	הצפירה 30 ירושלים	פינסקי 10 חיפה	ת.ד. 50061 כרמיאל	ת.ד. 50061 כרמיאל
טל' 03-6703077	טל' 08-6431528	טל' 02-5665294	טל' 04-8101569	טל' 04-9885590	טל' 052-4237535
b_lauren@alut.org.il	family-s@alut.org.il	family-j@alut.org.il	family-h@alut.org.il	family-n@alut.org.il	family-a@alut.org.il



מרכז אלו"ט
למשפחה

זמן הורי – גם גדולי המנהגים זקוקים לזמן

ישיבת 113

הורים בזוגיות (וגם כאלה שלא) שמקיימים משק בית משותף או מגדלים יחד בבתים נפרדים את הילדים, צריכים רגע של

"ישיבת 113".

"ישיבת 113" הוא לא זמן זוגי לחיזוק הזוגיות, זהו זמן הורי- לקבלת החלטות על מנת לייצר קו חינוכי אחיד בין שני

החורים. "ישיבת 113", צריכה לכלל בתוכה דיון ועריכת סדר יום, סדר שבועי. נושאים חשובים על הפרק כמו, החלטות

על תקציב כלכלי, החלטות על ניהול הבית, חלוקת תפקידים (לא רק ברמה הפרקטית של קניות ובישולים) אלה גם חלוקת

תפקידים כגון: מי לוקח אחריות כשלעידן יש התפרצות זעם? מי נמצא אתו ומי עם שאר הילדים בבית?

אזה חשובה ישיבת 113? הגרמאן באציה קד כה...

הרבה הורים בוחרים לעיתים לקבל החלטות בשיחות של "על מזנק" או להתנהל בהתאם לסיטואציה מבלי לקיים על כך

שיח. כאשר אין תקשורת מלאה החלטה ושיח, הדבר עשוי להוביל ליצירת מתחים בתוך המערכת ההורית, שעלול לחלחל

גם למערכת הזוגית שלכם וגם למערכות יחסים אחרות בבית.

תמיד יש מקום לגמישות ולהתמודדות מול סיטואציות לא צפויות אבל ככל שנגדיל לערוך שיחה מסודרת שכתובה גם

היא בסדר היום הפרטי שלנו מידת השליטה ותחושת הביטחון תגדל וגם מידת תחושת הצוות בינינו. החלטות הוריות

צריכות להילקח ביחד! גם אם החלטתם בתחילת דרכם כי רק אחד מבני הזוג אמון על נושא במסוים. המצב היום שונה

ומצריך היערכות מחודשת בתוך הבית. "ישיבת 113" הוא זמן הורי לקבלת החלטות שמסייע לנו להתמודד עם השגרה

החדשה. ההחלטות צריכות להיעשות ביחד, לא בנוכחות הילדים ובצורה שברורה ומוסכמת על כל הצדדים.

משרד הרווחה והשירותים החברתיים



אלו"ט אגודה לאומית לילדים ובוגרים עם אוטיזם
ALUT The Israeli Society for Children and Adults with Autism



מרכז - בית לורן	דרום	ירושלים	חיפה	צפון	החברה הערבית
קרניצי 63א' רמת-גן	דרך אילן רמון 20 ב"ש	הצפירה 30 ירושלים	פינסקי 10 חיפה	ת.ד. 50061 כרמיאל	ת.ד. 50061 כרמיאל
טל' 03-6703077	טל' 08-6431528	טל' 02-5665294	טל' 04-8101569	טל' 04-9885590	טל' 052-4237535
b_lauren@alut.org.il	family-s@alut.org.il	family-j@alut.org.il	family-h@alut.org.il	family-n@alut.org.il	family-a@alut.org.il



מרכז אלו"ט
למשפחה

זה אק אני הורה יחידני?

גם הורים יחידניים זקוקים ל"שיבת ציון", פנו לעצמכם שעתיים שבועיות לשבת על התקציבים על סדר היום ולקחת החלטות כיצד לפעול במצבים מסוימים וכלי.

יש כאלו שעוזר להם לרשום לעצמם החלטות. אם אתם גם כאלו הקדישו מחברת נפרדת לשם כך.

🔔 "שיבת צוות" צריכה להיעשות אחת לשבוע למשך שעתים או יותר, וכן שיחה של עשר דקות בסוף כל יום.

המערכת הזוגית-



"צווח שמתפחים אוגו ומשקים אוגו פורח זאבא צווח זאא איס נבא..."

דווקא ברגעי משבר זה הזמן להשקיע בתוך המערכת הזוגית שלנו. בין אם שנינו הורים יחדיו באותה משפחה ובין אם לאו.

הקשר הזוגי הוא **עוזן חשוב שנגא אנו יציבוג וגחושג ביטחון**. במצבי דחק ישנה נטייה ל"הגברה" של הקשר הזוגי.

זאת אומרת, מה שהיה מורכב לפני הופך עוד יותר מורכב ומה שהיה נעים וטוב הופך עוד יותר נעים וטוב.

זוגיות בבסיסה מושתתת על תקשורת. ככל שנקיים תקשורת טובה יותר אחדות עם השנייה ככה תתחזק המערכת היחסים

שלנו. להיות בזוגיות טובה אינה המשמעות של להסכים עם הכל, אלא המשמעות של ללמוד לשוחח ולהסכים גם עם אי

ההסכמות.

משרד הרווחה והשירותים החברתיים



אלו"ט אגודה לאומית לילדים ובוגרים עם אוטיזם
ALUT The Israeli Society for Children and Adults with Autism



מרכז - בית לורן	דרום	ירושלים	חיפה	צפון	החברה הערבית
קרניצי 63א' רמת-גן	דרך אילן רמון 20 ב"ש	הצפירה 30 ירושלים	פינסקי 10 חיפה	ת.ד. 50061 כרמיאל	ת.ד. 50061 כרמיאל
טל' 03-6703077	טל' 08-6431528	טל' 02-5665294	טל' 04-8101569	טל' 04-9885590	טל' 052-4237535
b_lauren@alut.org.il	family-s@alut.org.il	family-j@alut.org.il	family-h@alut.org.il	family-n@alut.org.il	family-a@alut.org.il



מרכז אלו"ט
למשפחה

נחמה, אבל עם כל ההשקעה והכל האיפה נלקח וחי ישמור על האיזונים!

נכון, היום יותר מתמיד אין אופציה לצאת לדייטים מחוץ לבית. אבל מי קבע שאפשר לבלות רק מחוץ לבית?! הסדר יום חייב כלול בתוכו **זמן זוגי** אחת לשבוע לשעה אחת לכל הפחות. כמו גם בסדר יום חשוב שיופיע מי אחראי על הזמן הזוגי של אותו שבוע.

🔔 חשוב לחלק את מידת האחריות בין שני בני הזוג. דהיינו שבוע – שבוע שבו אחד מבני הזוג אחראי על "זמן זוגי".

רעיונות ל"זמן זוגי":

(זה דאז זמן צ"ש"כ צוות " או שיח על ה"צדדים. דבאר רק על עצמכם בזמן הזה).

- ♥ -צפ"ה בסרט כיחה
- ♥ אפתור יחה חירות או תשכ"ס
- ♥ אשבת יחה על כוס קפה אדשוח
- ♥ אשבת כיחה כהרצאה מעניינת
- ♥ אשבת כוס יין כיחה
- ♥ אשחק בקדפים כיחה
- ♥ אשבת במרפסת עם קערת פירות
- ♥ -דהכין יחה עשיות, או אכשז כיחה
- ♥ מוסיקה נעימה וכא':

משרד הרווחה והשירותים החברתיים



אלו"ט אגודה לאומית לילדים ובוגרים עם אוטיזם
ALUT The Israeli Society for Children and Adults with Autism



מרכז - בית לורן	דרום	ירושלים	חיפה	צפון	החברה הערבית
קרניצי 63א' רמת-גן	דרך אילן רמון 20 ב"ש	הצפירה 30 ירושלים	פינסקי 10 חיפה	ת.ד. 50061 כרמיאל	ת.ד. 50061 כרמיאל
טל' 03-6703077	טל' 08-6431528	טל' 02-5665294	טל' 04-8101569	טל' 04-9885590	טל' 052-4237535
b_lauren@alut.org.il	family-s@alut.org.il	family-j@alut.org.il	family-h@alut.org.il	family-n@alut.org.il	family-a@alut.org.il



מרכז אלו"ט
למשפחה

♥ הפעילות עצמה אינה רלוונטית. מה שחשוב הוא **האווירה**. חשוב שתהיה שעה שבועית במהלכה שומת הלב שלנו מוקדשת לבנות הזוג שלנו לאינטראקציה והתקשורת בנינו. הכלים בכיור יכולים לחכות **האמבה** שלנו לא! ככל שהתקשורת בייננו תהיה נעימה יותר והקשר התחזק, ככה ההתנהלות ביום יום תהיה **קלה יוגי** ונעימה יותר. זה זמן להניח לחדשות לטלפונים ולמטלות הבית בצד, להרגיש נעים ונוח ולהתמקד בזוגיות.

🔔 זמן זוגי חייב להתקיים ללא נוכחות הילדים לכן חשוב שיהיה לאחר שעת השינה של הילדים. **גם כאן יש חשיבות גדולה בסדר יום ברור שמנחה מתי שעת השינה.**

אחים של...ילדים שלי!

אנחנו גאאים בוחיים אג האחים ש'אנ- אבא פא פקש פאכוק ופאש'אקוג' ב'וגר' או נכח באפאק ח'ינ'.

להיות אח או אחות לילד על הרצף האוטיסטי הוא משימה שלעיתים נדמה שהיא **ב'אג' אפ'שיג'**. ככל חברי המשפחה מחזיקים בארגז כלים רחב יותר להתמודדות מארגזם של האחים. הורים לילדים על הרצף מרבים להיפגש עם אנשי מקצוע, אנשי חינוך, מרבים לקורא ללמוד ויוצא בזה. מה גם, שמדובר באנשים מבוגרים בעלי מסוגלות להתמודדות עם אתגרים. בדומה לכך גם הסבים והסבתות. אומנם אין להם אינטראקציה אינטנסיבית לפעמים כמו ההורים, עם אנשי מקצוע, אבל מדובר באנשים מבוגרים בעלי מסוגלות להתמודדות עם מצבי חיים שונים.

אחים לילדים על הרצף לרוב אינם נפגשים עם אנשים מקצוע באותה מידה שהורים פוגשים ומשוחחים עימם. כמו כן, אחים לרוב בעלי מסוגלות רגשית ופיזית נמוכה יותר להתמודדות משאר חברי המשפחה.

בשל הדרישות הגבוהות של המשפחה כלפי הילד עם אוטיזם, צרכיהם של האחים נמצאים בעדיפות נמוכה מזו של אחיהם המאובחנים. כך נוצר מצב של קושי כפול: **אפ'קושי' במג'אונדוג' וב'מקדג' פ'א'ס' ו'אז' א'ח' א'פ' א'וטי'פ' ב'ב'ג'**

ו'אפ'קושי' בחוקר' ו'אב'א'פ' א'פ' ש'ו'ה' ש'ל' מ'ב'ג' פ'א'פ' האחים.

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

אלו"ט אגודה לאומית לילדים ובוגרים עם אוטיזם
ALUT The Israeli Society for Children and Adults with Autism

מרכז - בית לורן	דרום	ירושלים	חיפה	צפון	החברה הערבית
קרניצי 63א' רמת-גן	דרך אילן רמון 20 ב"ש	הצפירה 30 ירושלים	פינסקי 10 חיפה	ת.ד. 50061 כרמיאל	ת.ד. 50061 כרמיאל
טל' 03-6703077	טל' 08-6431528	טל' 02-5665294	טל' 04-8101569	טל' 04-9885590	טל' 052-4237535
b_lauren@alut.org.il	family-s@alut.org.il	family-j@alut.org.il	family-h@alut.org.il	family-n@alut.org.il	family-a@alut.org.il



מרכז אלו"ט
למשפחה

אחאים רבים נוטים לפעול בשתי דרכי התמודדות בולטות:

"**היאז מהורי**", ו"**היאז מארזן**" שתי דרכי ההתמודדות הללו הינן טבעיות לסיטואציה בה הם נמצאים.

"היאז מארזן" יהיה לרוב ילד שובב, שנוטה למשוך שומת לב "שלילית" מהסביבה על ידי יצירת פרובוקציות או התנגדויות

לתלם. זה יכול לבוא לידי ביטוי בציונים, בחדר מבולגן, בהתנהגות קצת "**חוצפנית**" או בכל דרך אחרת שמנכיחה את קיומו. **גויז סא מיסיס ופעלאאג** יהיו עם הילד הזה. הוא צועק לנו "**אני כאן!**" ולרוב זוכה לשומת לב שלילית שבמקום להפחית את התנהגויות אלו מחזקת אותן עוד יותר. הוא לא נהנה משומת הלב השלילית ומהיחס הלא חיובי של הסביבה כלפיו. אבל הוא נמשך לעשייה זאת מפני שאין לו כלים לקבלת שומת לב ויחס מהסביבה בדרך אחרת. ומפני שאחיו המאובחן זוכה למרבית שומת הלב זאת הדרך שלו לזכות לעוצמה רבה של "**אכפגיוג**" מהסביבה.

"היאז מהורי" - הילד ההורי יהיה הילד "הטוב", הצייתן, המושמע, שתמיד מקל על הוריו, הוא ייקח מידת אחריות בסדר גדול לא פרופורציונאלי ליכולותיו בבית, בטיפול באח על הרצף, בניהול משק הבית ולעיתים יתפקד "**כבורה נוסף**" בבית. שומת הלב לה הוא יזכה תבוא לידי ביטוי באמירות כגון "**איזה יצא טוב, איך הוא עוזר לנו וכו'**" אולם התמודדות של **היאז מהורי** מורכבת וקשה לא פחות מזאת של הילד המרדן ואלו הכלים שהוא מכיר על מנת למצוא את שומת הלב של הסביבה.

גם **היאז מהורי** וגם **היאז מארזן**, מהווים דרכים טבעיות בהם אחאים בוחרים לנהוג, ונראה את התפקידים ההלו

בכל הגילאים: **ע** בגילאי היסודי **ע** בגילאי ההתבגרות ו**ע** בבגרות הצעירה והמאוחרת. תפקידנו כהורים

לסייע לילדנו לווסת את התנהגויות הללו **על ידי הכנסה של זמן הורה ילד לתוך המערכת.**

משרד הרווחה והשירותים החברתיים



אלו"ט אגודה לאומית לילדים ובוגרים עם אוטיזם
ALUT The Israeli Society for Children and Adults with Autism



מרכז - בית לורן	דרום	ירושלים	חיפה	צפון	החברה הערבית
קרניצי 63' רמת-גן טל' 03-6703077	דרך אילן רמון 20 ב"ש טל' 08-6431528	הצפירה 30 ירושלים טל' 02-5665294	פינסקי 10 חיפה טל' 04-8101569	ת.ד. 50061 כרמיאל טל' 04-9885590	ת.ד. 50061 כרמיאל טל' 052-4237535
b_lauren@alut.org.il	family-s@alut.org.il	family-j@alut.org.il	family-h@alut.org.il	family-n@alut.org.il	family-a@alut.org.il



מרכז אלו"ט
למשפחה

זמן הורה - ילד - זמן אחים

זאת פעילות חשובה שצריכה להתקיים בשגרה ועוד יותר במצבי שינוי. דווקא ברגעי משבר כדוגמת המשבר הקורונה שמעמיד את המשפחות בסיר לחץ חשוב לווסת ולמתן מוקדים שעלולים להוביל להתלקחות המתחים בבית. גם הילד ההורי וגם הילד המרדן עשויים להישבר בסיטואציות מסוג זה. הילד ההורי עשוי לחוש חרדה גדולה, מידת אחיות לא פרופרציונאלית שעשויה לפתח קשיים רגשים בהמשך. לכן חשוב להתאים את "המאמץ והאסטרטגיה" שאנחנו נותנים לילדינו בהתאם ליכולות שלהם. "גם אם עידו בן העשר מאוד בוגר לגילו אנחנו עדין צריכים להתאים את עצמנו לילד בן עשר ולא לנער בן 14 כשאנו פונים לעידו." ילדים הורים הם מאוד מתעתעים ועשויים לתת הרגשה לסביבה שהכל בשליטה שבפנים ההפך הגמור.

ילדים מרדני לעומת זאת עשויים לשפוך שמן למדורה שגם ככה בוערת, ועשויים להפוך את המצב בבית ליותר ויותר נפיץ. ילדים מורדים לא שומרים בבטן ו"מקיאים את הרגשות שלהם" על כל הסביבה אבל גם בצורה לא מוסתת שעשויה להגדיל את המורכבות העצומה בבית.

מטרת זמן הורה ילד, הוא זמן שבו הילד מקבל שומת לב חיובית **שאינה תלויה** בדבר בטח ובטח שלא בהתנהגותו הן לחיוב ולהן לשלילה.

מטרת זמן הורה ילד הוא לא לחזק התנהגויות מסוימות אלה לחזק את הקשר ואת תחושת שומת הלב **הוא** מבלי שאני נדרש לעשות דבר.

לפיכך זה זמן שאינו כפוף או תלוי בהתנהגות טובה או רעה, אינו נשלל מהילד בשל התנהגות כזאת או אחרת ואינו מתקבל כפרס או כחיזוק.

זה זמן שמופיע במערכת ובסדר היום וחשוב שהתקיים ללא קשר לנסיבות התנהגותו של הילד לפני או אחרי.

זה לא פרס ולא חסד שאני נכבד או שאני נאמן כאו כשכבוד אכזב או חסד נכבד כפי שלא נמנע או נעשה התניה של

ארוחת צהרים כפרס או עונש על התנהגות מסוימת כך לא נעשה עם זמן הורה.



משרד הרווחה והשירותים החברתיים



אלו"ט אגודה לאומית לילדים ובוגרים עם אוטיזם
ALUT The Israeli Society for Children and Adults with Autism

מרכז - בית לורן	דרום	ירושלים	חיפה	צפון	החברה הערבית
קרניצי 63א' רמת-גן טל' 03-6703077	דרך אילן רמון 20 ב"ש טל' 08-6431528	הצפירה 30 ירושלים טל' 02-5665294	פינסקי 10 חיפה טל' 04-8101569	ת.ד. 50061 כרמיאל טל' 04-9885590	ת.ד. 50061 כרמיאל טל' 052-4237535
b_lauren@alut.org.il	family-s@alut.org.il	family-j@alut.org.il	family-h@alut.org.il	family-n@alut.org.il	family-a@alut.org.il



מרכז אלו"ט
למשפחה

זמן הורה - זה עושים?

זמן הורה הוא זמן מוגדר ובלעדי לכל ילד בנפרד עם ההורה. בזמן הזה חשוב שמלא שומת הלב של ההורה תהיה נתונה לילד. גם אם הילד לא מעוניין ורוצה לראות סדרה או לשחק במשהו אחר חשוב להבהיר כי זה **משימת חובה!** כנ"ל עבורכם ההורים, חשוב להתייחס לזמן הזה ביראת הכבוד המגיעה לו. לכן בזמן הזה **הטלפון והג'וק כבוי** ימתין. זה לא קל לפנות 40 דקות ולהתמקד במשימה אחת. אבל **זמן הוראה מוגדר על ידי הילד ופניו** הוא חיוני וצריך להיעזר ארגון פסיכיאטרי

נצטרף לעשות בן ראשי

זמן הורה הוא זמן של הנאה - זאת יכולה להיות פעילות של עבודת אומנות ביחד, משחק קופסא, קלפים משחק כדורגל או כל דבר אחר שמעורר הנאה בקרב שני המשתתפים. בזמן הזה חשוב **לחזק** את הילד על כישוריו שאינם קשורים לאח על הרצף או לחברים אחרים במשפחה.

אפשר להיעזר:

- ♥ "אויזה פיקח אותה! אני נהיה כל פעם מחפש דגשות כמה אותה חכם כמו שהצדחת דגלח אותה עכשיו בטאוק"
- ♥ "אני ממע נראשת דראוות כמה אותה מתאמץ ומשקיע בכבודא, רואים שהתקדמת המון ואני בטוחה שעוד יותר כהמשק"
- ♥ "אויזה 'צירת' אותה, כחיים דא והיית' חושב דעשות ככה, יש דך חשיבה נהדרת"
- ♥ "אני חושבת שאתה נהדר ונפלא כי אתה אותה"
- ♥ "אני אוהבת אותך המון"
- ♥ "אתה חשוב ד"



מרכז אלו"ט
למשפחה

🔔 חשוב לחזק את האזן ככל שניתן בזכות אי שמא זאז באין שום פעולה אטובה או אכנסה בביגה זנה אז זמן

ארנור 12 על הגרפסור שאזיג או לחזק הגרפסור מוכיגה

גמישות- שם המשחק

השבתת מערכת החינוך ושירותי הפנאי, צמצום האנשים וההתקהלויות לא משאיר הרבה מקומות בהם ניתן לשהות.

צריך לעשות סדר עדיפויות מאוד ברור מה חשוב ולא חשוב. וכן לבחור את "האחומר שאנו בחוכמה" יש דברים בסדר יום

שאנחנו חייבים לסמן עליהם וי ויש דברים שלא נורא...

🔔 כל משפחה בוחרת לעצמה את הקווים בהם היא גמישה. חשוב לבחור את סדר העדיפויות מראש ואז לדעת מתי

"אפואחס" ומג' אחר". זאת עבודה לא פשוטה שדורשת הרבה הכנה מראש ושיח בתוך "שיג 32 ווג"

שמחליטה מה חשוב לנו.

○ האם מקדחת כז ערכה היא אכר חשוב? או שפעמים אנהנו יכולים אותר?

○ האם כז כוקר חשוב אסגר את המיטות? או שזכו תמיג?

סדר עדיפויות יכול להיעשות רק בסוף, רק אחרי שהכנסנו את כל הפעילויות והמשימות לתוך סדר היום שלנו. כשאנחנו

ההורים מכניסים גם גמישות בתוך המערכת עצמה. אישור מותאמת לחברי המשפחה.

זכרו ילדים על הרצף זקוקים למבנה קבועה ידוע מראש ומפורט ככל שניתן. יחד עם זאת, לא כל חברי המשפחה על הרצף

האוטיסטי ולכן צריכה להיות גמישות עבור האחאים ושאר האנשים שגרים בבית.



מרכז אלו"ט
למשפחה

אזכור אקסום-גרזוק ע"מ 0000



אכונגראל זאק לא גניע אקסום וקוס 0000

זאת תקופה והיא תעבור. אנחנו צריכים לזכור גם בתוך הכאוס הזה מה עושה לנו טוב. כאינדיבידואלים. ולא לוותר על זה ולהכניס את זה למערכת. אם הליכה עושה לי טוב, לדאוג לצאת להליכה. אם קריאה של ספר עושה לי טוב להכניס למערכת קריאה של ספר. וכולי. "ככב זאי זאק לא נוסע אקסום וקוס!" זכרו לתדלק את עצמכם בפעילות אהובה שתהיה לכם אנרגיה להתמודד עם השגרה החדשה הלא פשוטה.

מרכזי אלו"ט המשפחה

אם ברצתי משנה, ואם בשנה אלו"ט שם עבוד המשפחה אנחנו כאן, עובדים ועובדות סוציאליות, הורים מתנדבים וצוותים מקצועיים יכולים לתת מענה רגשי טלפוני להתמודדות מול המצב המורכב. אל תהססו לפנות עלינו בשביל זה אנחנו כאן!!!

🔔 ניתן לצור אתנו קשר דרך המייל ודרך הטלפון. לא חייבים להזדהות וניתן לקיים גם **שיחה אנונימית**.

🔔 מרכזי אלו"ט למשפחה פזורים בכל הארץ מכירים אתכם ואת הקהילה שלכם ויכולים לסייע לכם להתמודד עם המצב הלא פשוט הזה. **גביאו טאפון אנחנו כאן.**

נכתב על ידי,

יפעת גולן ביאזי-

עובדת סוציאלית

רכזת מרכז אלו"ט למשפחה מחוז צפון.

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

אלו"ט אגודה לאומית לילדים ובוגרים עם אוטיזם
ALUT The Israeli Society for Children and Adults with Autism

מרכז - בית לורן	דרום	ירושלים	חיפה	צפון	החברה הערבית
קרניצי 63א' רמת-גן	דרך אילן רמון 20 ב"ש	הצפירה 30 ירושלים	פינסקי 10 חיפה	ת.ד. 50061 כרמיאל	ת.ד. 50061 כרמיאל
טל' 03-6703077	טל' 08-6431528	טל' 02-5665294	טל' 04-8101569	טל' 04-9885590	טל' 052-4237535
b_lauren@alut.org.il	family-s@alut.org.il	family-j@alut.org.il	family-h@alut.org.il	family-n@alut.org.il	family-a@alut.org.il