

עקרונות מנחים

התמודדות הורית על הרצף בשעת סיכון ביטחוני

ילדים ומתבגרים על הרצף האוטיסטי, בתפקודים גבוהים, חווים את התזוזות האלו בשגרה באופן שעלול לעורר חרדה גבוה ותחושות מורכבות. כמה עצות שאולי יוכלו לסייע ולהקל ולו במעט עליהם ועליכם בימים טרופים אלו.

ימים לא פשוטים עוברים עלינו. עד שהצלחנו לחזור קצת לתלם והנה מגיע איום נוסף אשר מעורר הרבה חרדה, אי ודאות ויציאה מהשגרה שכל כך שומרת עלינו.

1 דברו איתם

הם רואים וקוראים חדשות, שומעים אזעקות, מרגישים אתכם ואת החששות שלכם. הסתרה מייצרת אי ודאות וחרדה. התאימו את השיח וההסבר לגיל הילד/ה אך בכל מקרה, **דברו איתם**. ידע מעניק תחושת שליטה. כשדברים נאמרים הם נותנים ביטחון. שתפו אותם במה שקורה, שאלו אותם מה הם יודעים, מה הם היו רוצים לדעת. תנו מקום לרגשות שלהם.

2 בדקו איתם מה מרגיע אותם ומה מייצר אצלם הצפה

יש ילדים שמעקב אחר החדשות/התראות פיקוד העורף וכו' מייצר עבורם רגיעה, יש כאלו שבדיוק ההפך (אגב גם אצלנו המבוגרים- יש שיעדיפו להיות מחוברים כל הזמן לעדכונים וחדשות וירגישו כי זה מגביר להם את השליטה, וכאלו שמעדיפים להתנתק כי הצפת המידע מלחיצה אותם. כמונו- כך גם הילדים והמתבגרים). חשבו עם הילדים מה נכון עבורם וחזקו את מה שירגיע, הפחיתו חשיפה למה שמעורר הצפת יתר. הוא אתם דוגמא אישית בהתאם.

3 עברו באופן מעשי וברור על הוראות פיקוד העורף וצרו דרך ביטחון

"לאן הולכים במקרה של אזעקה?" "כמה זמן נישאר שם?" "שהיה במרחב מוגן מצילה חיים" חשוב להביר לילדים ולהבהיר להם שאתם יודעים מה לעשות במקרה חירום ושאתם איתם. למדו אותם מה לעשות גם כן, ובכך הגבירו אצלם את תחושת המסוגלות והביטחון.

4 תנו לילדים תפקיד

כאשר יש פרקטיקה או משימה- אנחנו עסוקים ומרגישים חיוניים. תנו לילד תפקיד בהתאם ליכולותיו: להביא מים לממ"ד/ להקריא לכם חידות בזמן ההמתנה / להתקשר לסבא-סבתא ולשאול לשלומם וכיוב'.
שמרו על שגרה

5

אמנם כרגע אין בחלק נרחב מהארץ מסגרות לימודיות, אך חשוב לשמור ולייצר שגרה אלטרנטיבית. דאגו שיקומו בבוקר, יצחצחו שיניים, יעשו פעילות גופנית (שגם מפחיתה לחץ). שמרו על ארוחות בזמנים קבועים. השגרה חשובה מאוד במיוחד לילדים על הספקטרום ושמירה עליה תאפשר להם להיות יותר רגועים.

6 עודדו אותם לשמור על קשרים חברתיים

לשוחח עם חבר/ה לכיתה, להיפגש אם ניתן במרחב בטוח, להתחבר לשיעור המקוון ולסייע כשנדרש, להמשיך להיות במעקב אחרי מה שקורה בכיתה הן לימודית ובעיקר חברתית.

משפחות, אתן לא לבד!

אלו"ט כאן בשבילכן

גם כשהמצב הבטחוני קשה.

צרו איתנו קשר: 03-6703077