

[illegible][illegible][illegible]

<https://www.familygo.co.uk/kd79dehd7f94-kd79797kd7939kd79a97kd79a8d7f999kd79a4kd7995kd7999-kd79d1-kd79a2kd79a99kd79a1kd7995kd79a7-kd79d9kd799e9kd79a9kd79a4kd7979kd7995kd79aa-kd7991kd7999kd799e9kd7999-kd7997kd7999kd79a8kd7995kd7996-kd799c-kd7999kd799c-kd7993kd7999kd7996-kd7995-kd799c-kd799e9kd7991kd7995kd7992kd79a8kd7999kd799d>

[illegible][illegible]



פתרונות נגישות לאנשים עם מוגבלות שפוננו מביתם.

מ"אני תקוע" ל"אני פועל"

ברמה הפרקטית, ריפוי בעיסוק מציע שורה של כלים לחיזוק תחושת השליטה והמסוגלות בשעת חירום:

שיקום שגרה מותאמת: גם אם מצומצמת, סדר יום פשוט שעוזר לארגן את היום וליצר יציבות.

ויסות חושי ותנועה: במיוחד לילדים, אך גם למבוגרים ☒ תנועה, משחק מובנה, מגע ועצירה לנשימה מרגיעה.

מיינדפולנס או כתיבה: כאמצעים לשחרור רגשי ועיבוד חוויות.

הצבת מטרות קטנות: ברות השגה שמייצרות חוויה של הצלחה.

"המטרה שלנו היא לעזור לאדם לעבור ממצב של קיפאון לתנועה, גם רגשית וגם פיזית," אומרת זלוטניק. "זה הבדל בין תחושת חוסר שליטה, לנוכחות פעילה".

ילדים ומבוגרים ☒ שתי שפות דומות ושונות

ד"ר זלוטניק מבדילה בין תגובות של ילדים ומבוגרים: "ילדים 'מדברים' עם העולם דרך משחק ותנועה. חלקם מציירים טילים, בונים מחסה, או מחקים אזעקות, זו הדרך שלהם לווסת את עצמם. זה לא סיבה לדאגה-אלא להפך." מבוגרים עשויים לשמור הכל בפנים מה שמוביל לכאבי ראש, עייפות, עצבנות או חרדה. חלקם ידווח על חוסר סבלנות, או התפרצויות, חלקם דווקא יגייסו כוחות של הכירו וירגישו מועצמים.

מסר להורים: "אל תמהרו להרגיע. הקשיבו. תנו שם למה שהילד מרגיש. ושמרו על טקסים קטנים של שגרה כמו סיפור לפני שינה, לוח יומי ויזואלי שיתופי, או זמני פעילויות קבועים."

טיפים להתמודדות עצמית וקהילתית

כעוגן לעצמכם:

*שמרו, או מצאו עיסוק אחד מחזק ביום, לא מתוך חובה, אלא מתוך בחירה.

*תנועה, נשימה ומגע הם לא מותרות, אלא הבסיס להחזקה עצמית.

*תנו לעצמכם להיות גם וגם ☒ רגועים וחרדים, ממוקדים ומפוזרים, יש מקום לכל אלו.

כעוגן לאחרים:

*הקשבה לפני עצה.

*עזרו לקשישים ולאנשים עם מגבלות לארגן שגרה מחודשת.

*הציעו עשייה משותפת קטנה- בישול, משחק, סדר - כל מה שמחזיר נוכחות.

ולסיום, ד"ר זלוטניק משתפת משפט שהיא אומרת גם לעצמה בימים אלו:

"שום דבר הוא לא לנצח, לא הטוב, לא הרע, וגם לא מלחמה."

מוזמנים גם לבקר בקבוצת הפייסבוק שלנו 'טיול משפחתי בארץ ובעולם'

חפשו אותנו גם בטלגרם