

# אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

## התמודדות עם שינויים בחג הפסח [ולא רק...]

**כתיבה: אתי רוזנצווייג**

**עריכה: זיוה דינה**

כבר משלב הלידה עובר התינוק שינוי עצום ממצב למצב, שינוי ללא בחירה ומעורבות, שינוי המלווה בחוסר שליטה. יש שינויים שהם בשליטת המבוגרים, כמו מעבר דירה, נישואין, עבודה, ואף על פי כן, הם מורכבים ושואבים אנרגיה. על אחת כמה וכמה ילדנו, החווה בעל כרחו שינויים רבים: מעבר מאימא למטפלת, ממטפלת לגן, מהגן לכיתה א', מעבר דירה ועוד. כל מעבר הוא קשה ומציף אותו בתחושות של חוסר שליטה, המייצרות חרדה, פחד, עצב או כעס.

בפתח חג הפסח, מחכים לילדנו יציאה משגרת לימודים מוכרת ובטוחה, לחופשה שוברת שיגרה, הכוללת את ימי ההכנות לפסח- ליל הסדר- חול המועד- חג שני.

ההכנות לפסח - זמן של התארגנות, ניקיון, לחץ, עייפות ובלגן. ההורים לרוב בעבודה, הילדים באחריות אנשים אחרים, לרובם קייטנות מסודרות אך לא שגרתיות. ההורים רוצים להספיק לסדר ולנקות את הבית כראוי והלחץ מרקיע שחקים.

"ליל הסדר" – שיאו של החג, בו מתאספת המשפחה המורחבת אל "סדר" שונה מתמיד הערוך בפאר והדר. אך ילדים מסוימים, כפי שנפרט בהמשך, מתקשים ליהנות מן היופי והאווירה. גם המשך החג מאופיין בשינוי השגרה בחול המועד ובחג השני.

המעברים, השינויים, המגוון, האנשים, העומס, ההתרגשות, הציפיה, ההפתעה והלחץ יכולים להתאים לילדים רבים ואף לשמח את אוהבי הגיוון והיציאה משגרה, אך להעמיס ולהגביר לחץ וחרדה אצל הרבה ילדים אחרים, על אחת כמה וכמה בקבוצות הסיכון הבאות:

הקבוצות שעלולות להיפגע מן השינויים:

- א. **ילדים עם קשיים בוויסות חושי** – ילד עם קושי בוויסות החושי חש את העולם בצורה לא יציבה. לעיתים בעוצמת יתר ולעיתים בחוסר תחושה. לחישות נדמות לו כצעקות ולטיפות נדמות לו כסטירות. ילד כזה חווה חוסר שליטה וזקוק למסגרת חיצונית קבועה ויציבה. כאשר משהו בשגרה שלו משתבש, הכול עבורו מתפרק.
  - ב. **ילדים על ספקטרום האוטיזם** – אחד המאפיינים של ילדי קבוצה זו, גם ילדי תת-הקבוצה שמשתלבת בחברה הרגילה, הוא קושי בשינויים. הם ניזונים מתבניות קבועות וטקסים קבועים, ומתקשים להתמודד עם שינויים שוברי שגרה.
  - ג. **ילדים עם מבנה נפשי נוקשה** וקיבעון כתוצאה מאופי או מהרגלים של הסביבה. יש ילדים הזקוקים לסדר יום קבוע ולריטואלים קבועים כדי לחוש ביטחון. חגים וחופשות מקשים עליהם את החיים....
- יש ילדים הגדלים להורים כאלה, ומפנימים מסרים של קיבעון שעוברים מהוריהם. כך

# אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

נהפכים גם הם לילדים "מרובעים", "נוקשים", הזקוקים לסדר יום קבוע ומתקשים בהתגמשות, ספונטניות ומעשים שוברי שגרה.

איך נרפד את דרכם ונמנע סיכונים?

**פה יש בשורה! אני, האם, מהווה את הביטחון והקביעות עבור ילדי!**  
אני אמורה להיות הדמות היציבה. לכן, משלב הלידה ועד השינויים בהמשך, האם תכין לשינוי, תהיה נוכחת פיזית, רגשית ונפשית, תדבר, תספר, תשתף ותכין, ובקיצור – תטרים. אני אכין את השינוי ברוע ובהתאמה לתפיסת הילד שלי.

## יומן שנה

לפני היציאה לחופשת הפסח ורגע לפני פרוץ הבלגן, מומלץ לקחת יומן שנה, לשבת עם הילדים בנחת, להראות להם את ימי הלימוד הנותרים, להציע להם לצבוע את ימות החופשה, לעטר את הימים שלפני החג בצבע או באיור כמו כלי ניקוי, טיול וכו', לצבוע בצבע אחר או לאייר את ימי החג עצמו בסמלים אופייניים. כל גיל והרמה שלו, כל הורה ותחושתו מה מתאים לילדו. הכי טוב, להיוועץ בילד עצמו.

## מערכת שעות

מומלץ ליצור סוג של מערכת על דלת החדר שתכיל את הימים המצפים לנו ובהם התוכניות הצפויות.

## שיתוף מעולמי הרגשי כילדה

כדאי לאמא לשתף את ילדה באופן שיתאים לו: איך היה אצלנו ערב החג? מה כל דוד ודודה עשו, עזרו ותרמו? איך היה כשסבא וסבתא היו צעירים? איזה מנהג אהבתי ואיזה פחות? מדוע?

## הכנה דמיונית של ליל הסדר:

הכנה דמיונית של ליל הסדר עם ילדי הגן ובית הספר היא פעילות נפלאה המאפשרת למצות ולעבד את החג עוד לפני שנכנס.

## סדר הישיבה

נדבר על המשתתפים, נברר ליד מי ילדינו רוצים לשבת, נכין אותם ואת האורחים לסדר הישיבה. למשל, ילדים עם קשיי תחושה שקשה להם להתחכך, כדאי לתכנן להושיב בפניה או ליד מישהו מוכר.

## תכנון הזמן

ניצור כרטיסיות עם חלקי ליל הסדר, ונעביר אותן כל אימת שחלק מסוים מסתיים. זה מצוין לילדים עם קיבעון, לילדים על ה"רצף" וילדים עם הפרעת קשב וריכוז.

## הצגת הכלים והמנהגים

נראה להם את הכלים המיוחדים, הכיסויים והמאכלים, ונשתף אותם במה שהולך להיות ברמת החוויה. זכרו שאפילו "אפיקומן" יכול להפך, מאירוע משמח לאירוע מפחיד עבור ילדים שאינם מבינים את פשר ההתנפלות, הריצה, הבהילות וההתרגשות.

# אתי רוזנצווייג • קריאת כיוון

תכנון ומימוש תהליכי טיפול ואבחון

etikivun@gmail.com | www.eti-kriatkivun.co.il | 058-326-4443

## עוגן לגמישות ושינוי

נשוחח על החלקים הבלתי צפויים, שאליהם לא ניתן להכין: יין שנשפך, דודה צילה שלפתע צובטת בלחי בחוזקה [לפחות בתחושה הרגישה של ילדנו], סבא שכועס כי דוד זלמן מאחר...נסביר שהבלתי צפוי הוא חלק מכל אירוע ולא תמיד הכל צפוי.

נוכל לתת עוגן כמו: "אם תרגיש לחץ או חוסר הבנה בוא אלי, קרוץ לי או צא למרפסת להתאוורר". הכל בהתאם לגיל, לכישורים ולמצב.

## **מצבי לחץ של ילדים**

לכל מעבר ושינוי משמעותי יש מחיר שעלול להתבטא ברגרסיה, נסיגה טבעית. כך, ילד שכבר נגמל והיה יבש עלול לחזור להרטיב במצבי לחץ שמחים או עצובים. ייתכנו גם תופעות כמו קשיי הרדמות, גמגום, שינויים באוכל ובהתנהגות.

תרופת הפלא היא סבלנות, הכלה, רוגע ואמון שזה זמני ובוודאי בס"ד יעבור. יש לאפשר לילדים לבטא את רגשותיהם בכול גיל ולא להיבהל או להתערב. פשוט להוות מיכל עבורם.

## **מצבי לחץ של מבוגרים**

כמבוגרים, חיבור לרגשותינו, מחשבה על מקורות חוסן שיסייעו לנו, היזכרות בעוגנים ובהתמודדויות מהעבר, שיחה עם חברה קרובה, תפילה ואמונה שהכל יסתדר בס"ד לטובה, ומציאת הכלי האישי שלי להתמודדות, יסייעו לנו לצלוח את השינויים לטובה ובשמחה.

## **סיכום**

בעבר, חשבו שאם יעלימו מידע מהילד, הוא יהיה רגוע יותר. לדוגמה, לפני ניתוח לא נהגו לשתף אותו במה שהולך לקרות לו. כך גדלו ילדים חרדתיים וטראומתיים שלא נותנים אמון בהורה שאמר "זה לא יכאב" בשעה שזה כן כאב.

כיום ידוע, שכדאי לטרוח על הכנה מתאימה שתרגיע את ילדינו המיוחדים, הכנה שתאפשר לנו, המבוגרים, תנאים וכוחות לקבל בשמחה גם את המצבים הבלתי צפויים.

חג שמח לכולנו!

אם תרצו לקבל את ערכת "22 מי יודע?" הערכה שנותנת כוח להורים מאותגרים [ומי מאתנו לא?!] אתם מוזמנים להירשם במייל.

שלכם,

אתי רוזנצווייג

מאבחנת דיסקטית ומנחת הורים

<http://www.eti-kriatkivun.co.il>