

גליון מס' 9 | אדר תשפ"א מרץ 2021

הסרגל

עולמות

מבין עולמות ומורים עוברים עם הציף האוטי.



אביב הגיע פסח בא

מקבץ של פעילויות לילדים
לקראת פסח בארגונים השונים



17 תוכן

קו עם העורכת -
מהלב למקלדת.

3

קו עם הקורא -
תשובות לשאלות.

4

סרגל מידע -
משתה ושמחה

5

קו מחשבה -
פורים חג לילדים?

6

קו לחלל -
שמחה בבית

8

חלום של אמא -
האמא שחלמתי להיות

11

טור בעילום שם -
מסע התמודדות של אמא
לילד על הרצף ולא רק

13



הפקה ועריכה : יהודית רבינוביץ'.

עריכה לשונית : יעקב רבינוביץ'.

גרפיקה : נעמה ממן.

מחלקת פירסום:

052-7615816

asargelp@gmail.com

עדיין לא מנויים? מוזמנים

להצטרף ולהישאר מעודכנים:

Asargel123@gmail.com



מפגש למקלידי

לפני חודשיים וקצת נסעתי ברכבת עם התינוקת שלי ורגע לפני שירדתי, עמדה אישה על יד הדלת עם מסיכה על הפנים והסתכלה על הבת שלי והסבירה לי שהיא עושה ניסוי לראות האם תינוקות שמים לב שמחייכים אליהם מאחורי המסכה, הבת שלי לא אכזבה והחזירה לה חיוך.

וחשבתי על זה כל כך הרבה שתינוקות הם הדבר הכי תמים וטהור שיש, אי אפשר לשקר אותם, הם מרגישים אם אתה אוהב אותם באמת, אם אתה שמח להיות בקרבתם וכו'.

ילדים עם אוטיזם, ברמת התמימות והטהור הם ממש כמו תינוקות, אי אפשר לשקר אותם, הם יודעים למי באמת אכפת מהם, מי רוצה בטובתם ומי באמת אוהב אותם.

כשחושבים על זה, האחריות היא גדולה וזה בהחלט לא תמיד קל, יש מצבים מורכבים הדורשים הרבה מאד אנרגיות וסבלנות ואנחנו בני אדם, אבל גם בתוך המורכבות אם תעצור ותחשוב כמה באמת אתה אוהב את הילד הזה, כמה היית רוצה שהוא יתקדם. אתה תוכל להיות שלם עם עצמך ולדעת שגם הם מרגישים את אהבה והאכפתיות ללא תנאים, לא משנה כמה מסיכות אנחנו לובשים.

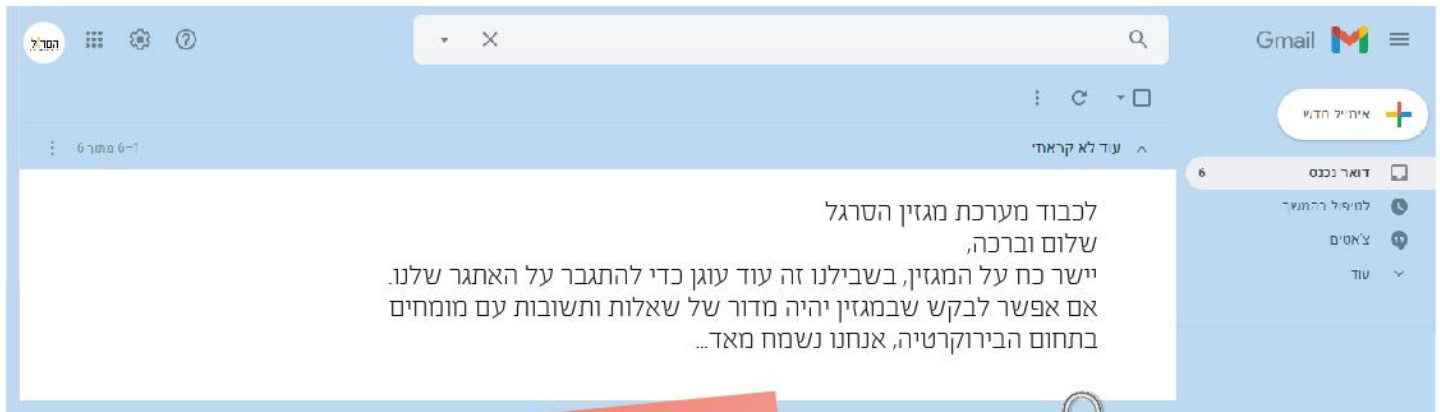
ובכלל פורים זה הזמן שאנשים מרשים לעצמם להוריד מסיכות, לזוז מאזור הנוחות ולעשות דברים של תמיד מקובלים או רגילים, בעצם זו הזדמנות אדירה להסתכל על הילדים ולהגיד "זה מוזר" אבל מותר כי פורים... ואולי נגלה שיש דברים מצחיקים, משמחים ושוברים מוסכמות עם אישורים.

למ"י השמחה / אהבה כאמיתית
פז'יק שמח
יפ/צ'יק



קו עם הקורא

הצצה אל תיבת המייל של הסרגל.



לכבוד מערכת מגזין הסרגל
שלום וברכה,
ישר כח על המגזין, בשבילנו זה עוד עוגן כדי להתגבר על האתגר שלנו.
אם אפשר לבקש שבמגזין יהיה מדור של שאלות ותשובות עם מומחים
בתחום הביורוקרטיה, אנחנו נשמח מאד...

במגזין הקודם
הצפנו שאלה
לא פשוטה בנוגע לחג הפורים,
היכולת של הילדים לשמוח בחג
הכל כך משמח הזה לא מובנת
מאליו אצל ילדים על הרצף
האוטיסטי, מה שמשיע על
השמחה של כל הבית.
ולכם היה כל כך הרבה מה לכתוב
לנו, תודה.

דבריו אצונו קו לשאלה.
הוא חש לשאלה, האם חש פורים -
הוא חש שאם אכזרים?
לצדדי אולם לא,
אך אולינו לביסוסו הוא אולי אכזר
וצריך לזכור את הצדק...
הינתיים אנחנו אומרים
ואלתימים ללמוד אם אולי לישל...

ווא אצו לשאלה, את תמיד נוצלת בקצופות כל כך חלובות, כאלו את
נמצאת אצונו הבית...
לנים לפורים ריב אצונו סיוט. הכיות, צדקות, חוסר יבולת להצונו
אורחים וכלוקן לא להתארת.
בם הקיטנות ריב לא תמיד אמתני ולא יבולת להיות עם הפריבלט
ללעמתי אותו אלקים לריב לא אורה.
אדם לפני לנתיים, רחמנו לנתיים חייבים לעשות לנינו ולבנים לחם רצה
לריות אולי ולפחות ריבוע לראחים באחרים יוכלו להבנים חברים
הבייתר וכו'
עלינו הבנה איננוסיהית בם הבית ובם הביהים, היום עם פורים צצונו
הבוקר צאנו להוציא את ריבוע לביןנו כפי להבית ריבוע ריבוע ופנינו
לעלעלנו אונות הצאנו להצופה את ביסתי לתואכת הנו כל כך, ויתנו עם
רילוציקה לטובת ריבוע, צאנו לאייפם עם אלקים וריבוע ריבוע אולנו,
לנו וריבוע ורכי חלוב אנחנו נרנינו להיות אנו הפורים.
תופה ריבוע עם ריבוע!

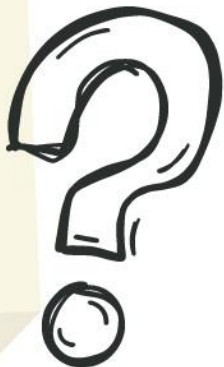
קו לשאלה |

התשובות בידיים שלכם.



כשאומרים פורים,
מריחים כבר את פסח.

מה משותף ושונה
בין פסח לאוטיזם?





סרגל מידע | הודיה הר בגילויים מהשטח עם אנשי מקצוע וכלים מעשיים
כתבת המשך עם איילה דויטש | בעלים של חברת ויזוקל | תמיכה, הדרכה והטמעת אייפדים לצרכי תקשורת למידה ופנאי.

מכיוון שאנו עוסקים באייפדים - ברצוני להציע לכם לבשל בלי ללכלך: תנו לילד להתנסות בהכנת מאכלים בעזרת אפליקציות ייעודיות העוסקות בכך ויכולות לשרת מטרות רבות ולהקנות לילד יכולות שונות. חייבת להדגיש, זה כמובן לא יכול לשמש כתחליף לעיסוק באוכל אמיתי אלא רק כתגבור והעשרה.

Soup maker - מרק, לפתוח בו את הארוחה, מה תבחרו? מרק עגבניות? מרק עוף? או אולי מרק פטריות?



**קישור ל-
soup maker**

Pizzamaker - ועוד אחת להכין דווקא פיצה, מי לא אוהב?! ולא לשכוח - לערוך את השולחן לפני האכילה....



**קישור ל-
Pizzamaker**

Cake bites - ולקינוח, אפליקציה שעוסקת בתהליך הכנת עוגה, כולל ציפוי בקרם וקישוטים. הכי כיף זה לאכול אותה בסוף....



**קישור ל-
Cake bites**

אחת מארבע מצוות פורים היא מצווה הקשורה באוכל, משתה ושמחה. ואוכל הוא נושא רחב מאוד ולעיתים טעון בהקשר של אוטיזם. בחרתי הפעם לגעת בו.

עצמאות היא שם כולל למגוון יכולות ומיומנויות שאדם רוכש המאפשרות לו להתנהל בחיים ללא תלות באנשים אחרים.

חלק מהמיומנויות בדרך אל העצמאות קשורות כמובן באוכל, זהו מרכיב בסיסי מעצם היותנו בני אדם. זה כולל את היכולת להתנהל באופן עצמאי בשעת הארוחה, לאכול לבד בצורה נקיה, אוכל מגוון. וזה כולל גם את היכולת להתכונן לארוחה, אם בהכנת המאכלים ואם בעריכת השולחן והגשתם.

כל ילד, מעת היוולדו, נכנס אל המסע הזה בדרך לעצמאות, והמסע הזה, כמה שהוא מורכב אצל ילדים בהתפתחות תקינה, הוא מאתגר ומסובך הרבה יותר אצל ילדים על הרצף.

כדי שילד יוכל להיות שותף להכנת האוכל הוא צריך להכיר את המאכלים והכלים בהם משתמשים, הוא צריך להיות מסוגל לא להירתע ממגע עם חומרים, וכמובן להצליח לפעול על פי רצף פעולות ועוד מיומנויות.

מתוך ההכרה וההבנה שבחשיבות כל זה - בכל בית הספר יש שיעור מיוחד העוסק בהכנת מאכלים ושמו "שיעור בישול". גם בבתי הספר לחינוך מיוחד לא פוסחים על שיעור זה שבו התלמידים והתלמידות מתנסים במיומנויות מטבח שונות: שטיפת ירקות, חיתוך סלט, מריחת כריכים, אפיית עוגיות ועד עריכת שולחן.

מעבר לרכישת כל המיומנויות הנ"ל - רווח נוסף עולה מהעיסוק במטבח. בעיה נפוצה אצל ילדים על הרצף היא ברנות באוכל ורתיעה ממרקמים. אחת השיטות הפופוליות ריות והרווחות לטיפול בבעיה, גורסת כי עיסוק מוגבר במזון שלא קשור דווקא לאכילתו אלא בהקשר של הכנה ואפילו משחק באוכל - יכול לעזור להפחית התנגדות למאכלים ומרקמים ולהרחיב את רפרטואר המזונות שהילד אוכל.



קו מחשבה | טור אישי מקצועי

מיכל פקטור, אמא לילדים על הרצף האוטיסטי, מאמנת אישית ומטפלת ב-NLP עם תובנות ומחשבות מהחיים.



עיצוב והכנת התחפושות בתקווה שאולי השנה הבן יתכבד וילביש את בגדי השרד.

בדרך כלל התקווה גוזה ואיתה החלום שהילד המיוחד שלי יהיה לפחות בפורים דומה לכולם.



סיבות רבות יש לסירוב להתחפש החל מבעיות תחושה, מקושי בקבלת שינויים ועוד.

לנו האימהות קשה לראות את הילד שלנו שונה בדבר שלכאורה לא דורש מאמץ מיוחד או אפילו שפה או תקשורת.

אימהות רבות מרגישות נכשלות שאפילו תחפושת לא מצליחות להלביש לבן היקר והחביב.

יש אימהות שכל הענין גורם להן לעוגמת נפש והיפך השמחה.

עם השנים למדתי להרפות ולכבד את הצורך של הילד שלא להתחפש.

חג פורים... חג לילדים, האמנם?

כשהייתי ילדה הייתה לי משאלה שבכל שבוע יחולו פורים ושמחת תורה.

אהבתי את שני החגים האלו מאד ואת השמחה הגדולה שמביאים איתם.

אלו אכן 2 החגים המועדפים על הרבה ילדים, אבל כשמדובר בילדים על הרצף האוטיסטי הקביעה הזו בהחלט לא נכונה.

רעשנים, פיצוצים, מסכות ותחפושות.

כבר בגיל צעיר מאד היה קשה לשכנע את שמואל הבן שלי שעל הרצף, להתחפש, במקרה הכי הכי, אולי כובע.

האמת שעם השנים הוא היה נהנה להתחפש לשוטר או זמר משאריות תחפושות שמצא בבית והשתמש בהם במשך כל השנה, אבל משום מה בפורים התחפושות נשארו בתיק.

אימהות לילדים על הרצף טורחות ומשקיעות כל כך הרבה בתכנון,



הפנימית. חשוב להזכיר לעצמינו שהשמחה נתונה להחלטתו הפנימית של האדם ולא נוצרת רק בשל נסיבות חיצוניות. בתקופה המורכבת הזו אני מזמינה אותך לאמץ מחשבות או התנהגויות שגורמות לך לשמחה כגון: התמקדות בחיובי, אופטימיות, האזנה למוזיקה שמחה, נתינה וכו.. כשנהיה במצב של שמחה וחיוביות נוכל להתמודד עם משימות חיינו בצורה נכונה יותר ונזכה למשוך עלינו על ידי השמחה, השפעות רבות הן בגשמיות והן ברוחניות.

אשמח לשמוע מה גורם לך להיות בשמחה?

במייל: mf5802283@gmail.com
מחכה לתשובתך.

בין המשיבות עד כ"ה אדר יוגרל זכות לשיחת אימון אישית.

אני קונה אביזרים מגוונים, אם שמואל יחליט לקחת מהם משהו אשמח ואם לא, אז זו זכותו והמקום שלנו כאימהות זה לתת לילד את המקום שלו מבלי שזה ישפיע על מידת השמחה שלנו בחג.

אחד הקשיים הנוספים בפורים היא שכל האחים מקבלים ונותנים משלוחי מנות וממתקים והילד בעל הצרכים המיוחדים לא חלק מהחגיגה.

בשנים האחרונות יצאנו עם הילדים המיוחדים לבתים של חברים מהגן/הכיתה שגרים בשכונה וחילקנו להם משלוחי מנות.

כמובן שלילדים המקבלים זו הייתה הפתעה ושמחה גדולה שסוף סוף מישהו חושב גם עליהם ולבנים שלי זה היה שיעור חשוב בנתינה שכמובן עוררה אצלם הרגשה טובה ושמחה.

אני מקווה שגם השנה במגבלות התקופה נוכל לחזור על החוויה הזו שוב.

ממחשבה למעשה: חג הפורים הוא חג השמחה כשהעיקר הוא השמחה



קו לחלל | הלית רודריגז

יוצרת חללים מיוחדים לילדים מיוחדים

את הבית, ומאידך, שיפור מראה הבית, החידוש והריענון שלו, פעמים רבות משמחים את הלב ומרימים את מצב הרוח.

אני רוצה בכתבה הנוכחית לגעת באחת מנקר דות המוצא בעבודתה של מעצבת פנים, ודרך זה לתת לכם כיוון בהפיכת הבית הפיזי שלכם ליותר משמח, ובזה לתת לכם יותר כוחות, בע"ה. ההתלבטות של כל משפחה שמזמינה מעצבת פנים עבור הבית שלהם, היא להכריע בין הפרקטיקה לבין היופי.

פרקטי או יפה?

אני אסביר את זה דרך דוגמא רלוונטית- בחירת התחפושות לילדים.

את חולמת על השמלה הכי מלכותית לילדה שלך, שמלה יפיפייה שלא ראו כמוה.

ולילד הכנת תחפושת מקורית ומיוחדת, ורכשת את כל האביזרים הנלווים כדי שהדמות שלו תהיה מושלמת לחלוטין.

הגיע היום, והמלכה שלך לא כל כך מצליחה ללכת עם השמלה המושלמת שלה, הרגליים הקטנות שלה דורכות כל הזמן על השמלה שנגררת על הרצפה. את חשבת שזה יקרה, אבל לא רצית לקצר את השמלה, כי היא הכי יפה כשהיא נשפכת ככה עד הסוף. בקיצור, יפה, אבל לא פרקטי...

גם הבן שלך די הסתבך... אין לו מספיק ידיים כדי לאחוז את כל האביזרים ששייכים לתחפורת, הוא רוצה להשאיר חלק מהם בבית, אבל מה? הוא ייצא ככה? רק עם חלק מהפריטים? זה

"משנכנס אדר מרבין בשמחה" שמעתי דיוק יפה על הגמרא הזו, שריבוי השמחה בחודש אדר, מלמד על כך שבכל השנה כולה עלינו להיות בשמחה, ואילו באדר, יש עניין להרבות עוד יותר מהשמחה הרגילה של שאר חודשי השנה. ומי כמוני יודע, כמה זו עבודה קשה- להיות בשמחה. זו אולי העבודה הקשה ביותר שיש, ואשריי מי שמצליח בכך...

לא חסרות לנו התמודדויות ביומיום, ב"ה, יש לנו ילד מיוחד (אולי יותר מאחד), ויש לנו ילדים נוספים, שהם אחים לילד מיוחד, ועסקנו גם בהם בחודש שעבר, ולעיתים, האתגרים התמידיים והמרובים מעיבים על היכולת שלנו לשמוח במה שיש לנו, מי יותר ומי פחות...

השמחה נמצאת בבית

הדבר המדהים הוא שעם כל הקושי שבדבר, השמחה נמצאת ממש בהישג ידנו, אצלנו פנימה, בבית.

וכשאני אומרת בית, אני מתכוונת בראש ובראשונה לבית הרוחני שלנו, למשפחה- הילדים, בני הזוג, בני משפחה נוספים שגרים איתנו (סבא, סבתא).

אבל גם לבית הפיזי שלנו, זה שאנו חיים בתוכו, יש את היכולת לשמח אותנו, תלוי כמה תשומת לב וחשיבות אנחנו נותנים לו. ומניסיון אומר לכם שיש השפעה דו כיוונית בין השניים. כשגוברת השמחה בקרב בני המשפחה, יש יותר רצון לטפח

שזה לא ברור להם בכלל שעושים קנט בשיש, כי בלי קנט זה הרבה יותר יפה...

כמעט כל תכנון ועיצוב בבית נוגע בשאלה הזו של פרקטיות מול יופי- להוסיף או לא להוסיף וילון, שטיח, שולחן לסלון. כמות ארונית, האחסון והגודל שלהם, תכנון חדר האמבטיה, חדרי השינה, ניצול מקומות כמו- ממ"ד, מרפסת וכו'. עד כמה אנחנו נותנים מקום ודרור ליופי והיכן אנחנו עוצרים, כי שם זה כבר מפסיק לשרת אותנו, ולהיפך.

מתנה לקראת פסח

אם אתם חושבים על עיצוב, שיפוץ וריענון הבית לקראת חג פסח הבעל"ט, תנו דעתכם על הנקודה הזו, כי היא מאד חשובה כשנכנסים למהלך של שינויים בבית, פתאום רואים בחנויות או בכל מיני קטלוגים דברים יפים, ועוד דברים יפים, ואח"כ עוד דברים יותר יפים, מתלהבים ממבצעים ובכלל שוכחים שלא תמיד מה שיפה בחנות ומה שטוב לשכנים, יתאים גם לבית שלנו- לילדים הפרטיים שלנו ולצרכים שלהם ושלנו, לאורח החיים הספציפי שלנו ולמידות הבית שלנו, שהן לא תמיד זהות לדירה של השכנים, של הדודים או של הקטלוג שבו הסתכלנו.

בשמחה תמיד,
הלית

לקראת היציאה הבאה אני יוצרת ערכים 5 לחיך
קוראי העיתון, להזדמנויות להתנסות בליני
והייצואן הבית שלי, על מנת לאי לאדם או
התמחות שלי להם הנושא העליון הבית
העליון התמחות שלי העליון הבית, ואלה
העליון להם יוצר חינאי פריק הבית.

לא נראה מושלם ויפה כמו שמצרפים את כל האביזרים של התחפושות...נכון, אבל מה לעשות, זה לא פרקטי.

השילוב שנכון לכם

כשאנחנו מעצבים את הבית שלנו, הנוסחה הנכונה היא תמיד לשלב בין השניים. צריך לדעת את המינונים הנכונים וזה תמיד קשור למצב המשפחתי שלכם, לצרכים שלכם, לאופי ולסגנון של המשפחה שלכם.

בקיצור, המעצבת עושה עבודת הכנה יסודית כדי להכיר אתכם היטב ולדעת מה אתם צריכים, מה יהיה

לכם טוב ונעים, גם אם לאנשים אחרים זה לא מתאים...



זה קרה לי לפני שנים, כשהחלפתי את המטבח (אז עוד לא הייתי מעצבת בעצמי...), המעצבת שאלה- אם אנחנו רוצים קנט בשיש? ("קנט" זו חתיכת השיש המוגבהת שבקצה) לא הבנתי את השאלה... ברור שעושים קנט בשיש, לא! אחרת זה לא פרקטי, כל שטיפת כלים תהפוך את רצפת המטבח שלי לבריכה העירונית... היא הביטה בי במבט כזה שהבנתי שיש אנשים

אביב הגיע פסח בא



מקבץ של פעילויות לילדים לקראת פסח בארגונים השונים.



אנו מזמינים אתכם ליצור קשר עמנו לצורך קבלת פרטים נוספים והרשמה.
בטלפון - 052-8986265 או במייל - nk0527623450@gmail.com
המועדונית בניהולה המסור של גברת אסתי ברקוביץ.
בנוסף נופשונים מחנה קיץ וימי פעילות

לפרטים והרשמה: [/http://www.notnimkohach.org.il](http://www.notnimkohach.org.il)



נופשון סביון מארח ילדים ואנשים עם מוגבלות על בסיס יומי. במקום תחושת בית, חדרי שינה, מטבח וסלון המרוהטים בטוב טעם ומאובזרים במיטב הציוד.
בנופשון צוות מקצועי ומסור הנותן לכל אחד יד אוהבת ותחושה מפנקת של בן יחיד. תוכלו להיות רגועים שילדכם מקבל את הטוב ביותר גם בזמנים בהם אינכם פנויים לטפל בו.
הנופשון פעיל 365 ימים בשנה, כולל חופשות וחגים.
במקום נערכות פעילויות מגוונות ברמות שונות בהתאמה לכל קבוצת גיל ורמה.

בערב פסח תערך בנופשון פעילות מלאה, חווייתית ומהנה.
כמובן ליל הסדר יערך ברב פאר ופעילות חול המועד מגוונת.
לרישום: מירי mirif@seso.co.il

ביחד

נופשונים לילדים מיוחדים, בנים עד גיל 9.
מנוהל על ידי מיכל קצאבי - 0533198620



חלום של אמא | מיכל וילמן

מנחת הורים | חיזוק קשרי הורים ילדים | קידום הילד המאתגר והרגיש

לבין לסרק לבין לחתל לבין לקלח לבין להקשיב
לבין להפריד לבין לנחם לבין לפשר -

מתגנב לו הפחד
שהנה הנה הולך החלום ונמוג,
ומתמסמס לו בין כל הדחוף והחייב והצריך
והבוער ---

את מי אני כל כך אוהבת אם לא אותם;
ולמען מי אני עושה הכל אם לא בשבילם;
ופתאום

נראה לי שאם לא אעצור
שאם לא אאתחל משהו מחדש
אגלה שבעצם

עוד לא נפגשנו, הם ואני
ועוד לא היה זמן,

כי תמיד היה משהו אחר,
דחוף יותר,
בוער יותר,

ואני לא רוצה להישאר לי אחרי שהם יפרחו
מהקן,

הגוזלים האהובים והמתוקים והקטנטנים שלי של
היום,

ולדעת שנכון הייתי אמא טובה,

אבל בעצם רק אני יודעת כמה חלמתי אחרת!!!

זה לא אני.

זה עולם בלתי אפשרי,

שלוקח אותי מהם,

שלוקח אותי ממני עצמי,

שגומר לי את היום עוד בטרם החל;

ואני לא רוצה את זה,

אני לא רוצה להיות חלק מהסרט הזה,

אני רוצה לקחת את סרט החיים שלי ולהאט,

האמא שתמיד חלמתי להיות...

כשאני חושבת על הילדים שלי, היום
אני רק רוצה שישאר להם התום בעיניים
שישארו לעולם ילדים של אמא.
ילדים כאלה שיודעים שאמא איתם בכל
מצב;

ילדים שגם בבגרות ירגישו את אמא,

וגם כשיפנו להתמודד לבדם

במגרש הגדול, הענק של החיים -

האהבה העמוקה הזו של אמא,

האמון הבטוח הזה של אמא -

ימלא אותם מבפנים

בבטחון עצמי. בערך. באמון העצמי של "אני
יכול!"

יש לי חלום, אין ספק.

הייתי כל כך רוצה להיות

חלום של אמא.

מבפנים - הרי זו אני.

רק שלפעמים, בין הטיסה לעבודה עם
הנשמה ביד

באשמורת הבוקר (:

בין הרי הכלים וערמות הכביסה

שצומחים כמו מעצמם בכל בוקר מחדש;

בין אלפי יקיצות לילות -

כי שנייים, כי ארבעיים, כי חלום, כי אני אוהב

את אמא;

בין להכין שבת לבין לתייק דפי קשר

ובין הטיפות, להלך עם ילד על הרצף.

לבין לשבת בלילות על ערמות מסמכים

ודוחות בשבילו, בלי לוותר -

3. הנאה מהתהליך

להנות מהכאן והעכשיו, מה'התהוות': מהמתיקות של הילדים, מהחגיגה שבסלון... מהעבודה המשותפת, מהצחוקים..

בינינו... את מה את הכי זוכרת מ'ערב פסח? את החדר המצוחצח, או את הביחד? את החלונות המבריקים, או את עבודת הצוות המשפחתית? את כלי הכסף.. או את ההומור והאקשן של האחים / או הילדים? את ה"פאנלים" המשופשפים, או את השיחות לתוך הלילה?...

אז תבחרי לך - זמני אתנחתא מדי פעם, שבי עם ילדיך על הספה, התכבדו בתקרובת מתאימה ותהנו ביחד, בלי לחץ, בלי לחץ.. הקדישו זמן זה, לקשר חם, משפחתי, להנאה!

ואולי,

תהני איתם יחד בצביעה (של קירות): שפופים ושטיפות?

ממקום של רוגע וחיבור לעצמי, עשיה מאוזנת, בעלת עוצמה ופחות מתישה!

באהבה ובנחת - מיכל

ניתן לקבל את מדריך חמשת השלבים להטמעת שינה איכותית (ובהתייחסות לילדים רגישים ובעלי קשיים), דרך המייל. ואת ההרפיה, דרך הקישור:

<https://michalvilman.ravpage.co.il/%D7%97%D7%9C%D7%95%D7%9D%20%D7%A9%D7%9C%20%D7%90%D7%9E%D7%90>

להאט,

להרגיע את הקצב, להספיק להכניס לתוכו את כל האמא שאני רוצה ורק לא הספקתי להיות...

אז איך אספיק "להיות"?

איך אשכיל "להיות איתם"?

איך אדע אל נכון, "לפגוש אותם" בזמן?

איך אני הולכת לעבור את ערב פסח השנה?

האם אצליח "להאט את הסרט" הזה?

אספיק להכניס לתוכו, את כל ה"אמא שתמיד

רציתי להיות"?

יקירה,

מה דעתך על ערב פסח נושם, חם, מרגיש?

אז... הנה המרשם:

1. אתנחתא-

'זמני הפוגה': המחברים אותנו למה שאנחנו מבינים, למטרות שלנו בחיים, ל-עצמי. שנותנים לנו את "היכולת להיות".

הפוגה פיזית המשפיעה על הנפש, ואז הלב נרגע ומפנה את האדם להתבוננות, להפנמה.

2. הנאה-

הנאה, ממה שעושים בין כה וכה:

כי הנאה יוצרת חיבור! (חז"ל), ואז שוב כנ"ל: אנחנו נינוחות יותר, מחוברות לעצמנו (לרגשות, למחשבות ולרצונות)

אז, אנחנו פנויות לאהוב - ואת זאת ילדינו ירגישו מיד אינסטינקטיבית!

מסע התמודדות של אמא מדהימה לילד אוטיסט ולא רק | טור בעילום שם.



כך עברה עלינו השנה הראשונה, בית חולים- בית, בית חולים - בית עברנו את המאה ביקורים בחדר המיון ורזומה עשיר של אשפוזים. ואף אחד לא יודע מה יש לילד שלי, בגיל ארבעה חודשים הייתה לנו טיפה התייצבות עם האוכל... והילד החל טיפ טיפה לגדול אבל ההקאות לא פסקו. באותה שנה פגשנו מרפאה בעיסוק מדהימה בשם דורית דיל, היא פתחה לנו את העיניים ונתנה לנו כוח לטפל גם בשרירים החלשים. חמש פעמים ביום, כל החלפת טיטול, תרגילים, תרגילים, תרגילים. כשהתוצאה לעיתים הייתה פרץ הקאות, לא ויתרתי. לעבודה חזרתי כשהתינוק שלי כבר חגג חצי שנה. מביאה סייעת שיקומית לעבוד איתו גם אצל המטפלת, לא מוותרת. הוא למד להרים את הראש, להתהפך, הכל עם הרבה עבודה, דם, יזע ודמעות. בגיל שנה בביקור חגיגי אחד אצלי במשרד הוא התיישב. בגיל שנתיים, סוף סוף הוא כבר הלך, הלך כמו גדול ואני הייתי מאושרת במעון הסברנו להם שהוא ילד חולה... ואם חלילה יש לו חוס חייבים לעדכן אותנו במידי. ולפעמים הוא שקוע ולא מגיב או ישן הרבה מעבר לרגיל. לימדנו אותם שלא יפחדו. שידברו. בלי להסס. למטפלות היה קשה איתו, הוא לא היה ממושמע ולפעמים היה עסוק בשלו. אבל לי בבית היה ילד יפה תואר, הולך ועדיין לא מדבר. גם את דיברת מאוחר" אמרו לי,

אז חיכיתי בסבלנות ובכלל למי היה זמן לחשוב על הדיבור כשהחיים שלו בסכנה מכל התקף של המחלה המסתורית שלו, שאף אחד לא ידע מה שמה... בשלב מסוים הבנו שאחרי המעון הוא יצטרך מסגרת שיקומית, שהוא לא יכול ללכת לחיידר "רגיל" הייתי בטוחה שגם עכשיו, יעבדו אתו קצת יתרגלו אליו והכל יסתדר, אבל הכל לא הסתדר. לזועדת השמה היינו צריכים את רופאת ההתפתחות, קבענו תור וקיבלנו שטיפה איפה אתם? אתם לא רואים שהוא לא מתקשר? אתם לא מבינים שזה לא רק עדיין לא מדבר? החלום האחרון שלי שהילד שלי לא יהיה בסדר, הילד שלי אוטיסט. והרופאה הגדירה אותו בתפקוד נמוך- בינוני. ניסיתי להסביר לה שהקרבתני את החיים בשבילו. שהבעיות הרפואיות שלו לא פשוטות ולכן צריך להשקיע את כל הנשמה... למי היה זמן לבקר אצל קלינאית תקשורת או פסיכולוגית. ובכלל, כל כך הרבה אשפוזים, ואף אחד לא אמר לנו שום דבר?? אבל לא היה לי כוח להתוכח, כי גם אני הבנתי בתוך תוכי שזה לא רק בעיות רפואיות, זה גם תקשורת ולכן הוא צועק ויש לו תגובות מוזרות ולכן הוא עושה כל אחר הצהריים שורות ארוכות ארוכות של מכוניות קטנות ואדומות.