



מרכז אל"ט
למשפחה

התמודדות הורים לילדים על הרצף האוטיסטי בעת משבר הקורונה

הורים יקרים,

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

זמן הורי

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 התמודדות במצב החדש עם כל חברי הבית. הזוגיות, יחסי האחאים, ויחסי הורה ילד, מאובחן ולא מאובחן.



הורים לילדים על הרצף בזוגיות, או שלא בזוגיות, שמקיימים משק בית משותף או מגדלים יחד את

הילדים בבתי נפרדים, צריכים רגע של "שבת צווג".

שבת צווג

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

ההורים. "שבת צווג", צריכה לכלול 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:

אי לוקח אחריות כשעצמך יש הגפרצוג צעם? אי נמצא אגו? ואי עם שאר הילדים נניג?



מרכז אלו"ט
למשפחה

זוהי חשובה ישיבת צוות צ'ק אפ... 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 שקבועה בסדר היום הפרטי שלנו מידת השליטה ותחושת הביטחון תגדל וגם תחושת הצוות ביננו.**

החלטות הוריות צריכות להילקח **ביחד!** גם אם החלטתם בתחילת דרכם כי רק אחד מבני הזוג אמון על נושא מסוים. המצב היום שונה ומצריך היערכות מחודשת בתוך הבית. "ישיבת צוות" הוא זמן הורי לקבלת החלטות שמסייע לנו להתמודד עם השגרה החדשה. **ההחלטות צריכות להיעשות ביחד, לא בנוכחות הילדים ובצורה שברורה ומוסכמת על כל הצדדים.**

החלטות הוריות צריכות להילקח **ביחד!** גם אם החלטתם בתחילת דרכם כי רק אחד מבני הזוג אמון על נושא מסוים. המצב היום שונה ומצריך היערכות מחודשת בתוך הבית. "ישיבת צוות" הוא זמן הורי לקבלת החלטות שמסייע לנו להתמודד עם השגרה החדשה. **ההחלטות צריכות להיעשות ביחד, לא בנוכחות הילדים ובצורה שברורה ומוסכמת על כל הצדדים.**

הצדדים.

זה אפ אן הוכה יחידני?

גם הורים יחידניים זקוקים ל"ישיבת צוות", פנו לעצמכם שעתיים שבועיות לשבת על התקציבים על סדר היום ולקחת החלטות כיצד לפעול במצבים מסוימים וכיצד בזה. ככל שנתכונן יותר, ניקח החלטות ונארגן את סדר היום שלנו כך תגדל היכולת שלנו להתמודד עם אירועים בלתי צפויים.



יש אנשים שעוזר להם לרשום לעצמם החלטות ולנהל את הדברים בכתב. אם אתם גם כאלו, הקדישו מחברת נפרדת לשם כך. על כל פנים, נסו להקל על עצמכם בכך שתכינו את עצמכם מבעוד מועד לסיטואציות ולא תתמודדו עם החלטות בזמן אמת.

"ישיבת צוות" צריכה להיעשות אחת לשבוע למשך שעתיים או יותר, וכן שיחה של עשר דקות בסוף כל יום.

דקות בסוף כל יום.

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



מרכז אלו"ט
למשפחה

המערכת הזוגית-



"צמח שמתרחים אוגו ומשקים אוגו פורח ומאכלא צמח אלא איס נבלא..."

באופן פרדוקסלי דווקא ברגעי משבר זה הזמן להשקיע עוד יותר במערכת הזוגית שלנו. בין אם שנינו הורים יחדיו באותה

משפחה ובין אם לאו. הקשר הזוגי הוא **עוֹלָם חֶשֶׁב שְׁנַיִן אֵין יְצִיבוֹר וְגוֹשֶׁר בִּיטְחוֹן.**

במצבי דחק (סטרט) ישנה נטייה ל"הגברת" של דפוסי ההתנהגות המאפיינים את הקשר הזוגי. זאת אומרת, מה שהיה

מורכב לפני הופך עוד **יָגַר** מורכב ומה שהיה נעים וטוב הופך עוד **יָגַר** נעים וטוב.

זוגיות בבסיסה מושתתת על **גְּקִשׁוֹרֵי** ככל שנקיים תקשורת טובה יותר אחדות עם השנייה ככה תתחזק מערכת היחסים

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

ההסכמות.

"נחמד אבל עם כל ההשגרה והכא... האיקה נאק? אי ישאור עא הילאגיס?"

נכון, היום יותר מתמיד **אין** אופציה לצאת לדייטים מחוץ לבית. אבל מי קבע שאפשר לבלות רק מחוץ לבית! **?** סדר היום

שלכם חייב לכלול בתוכו **זמן זוגי** אחת לשבוע לשעה אחת לכל הפחות. כמו גם, בסדר היום **חשוב** שיופיע מי אחראי על

הזמן הזוגי של אותו שבוע.

אם זהו זמן זוגי ש"יכית צוות" או שיה עץ הילאגיס חשוב לדבר רק עץ עצמכם כזמן הזה.



All you need is love

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

כעיונר אימון זוגי



צפייה בסרט ביחד ♥

אשכתי יחד על כוס קפה ולשוחח ♥

אשתות כוס יין ביחד ♥

אשחק בקרדסים ביחד ♥

אשכתי במרפסת עם קערת פירות ♥


אזהכין יחד עוציות, או אכשז ביחד. ♥

אפתור יחד חיות או תשכזים ♥

אצפות ביחד כהרצאה מעניינת ♥

אפעק את כולת הזז כעיסוי, מוסיקה נעימה ומה שעושה אכס טוב! ♥



חשוב לחלק את מידת האחריות בין שני בני הזוג. זאת אומרת **עבד** – **עבד** שבו אחד מבני הזוג אחראי על **זמן** 

זוגי."

הפעילות עצמה אינה **לאונטינג**. מה שחשוב הוא האווירה. חשוב שתהיה שעה שבועית במהלכה תשומת הלב שלנו

מוקדשת לבנות הזוג שלנו לאינטראקציה והתקשורת בנינו. הכלים בכיור יכולים לחכות **האמבה** שלנו לא!

ככל שהתקשורת בייננו תהיה נעימה יותר והקשר יתחזק, ככה ההתנהלות ביום יום תהיה קלה יותר ונעימה יותר. ♥

זה זמן להניח לחדשות לטלפונים ולמטלות הבית בצד, להרגיש נעים ונוח ולהתמקד בזוגיות.



מרכז אל"ט
למשפחה

♥ מומלץ להתארגן לדייט בבית כפי שהייתם עושים במידה והייתם יוצאים החוצה (להתלבש, להתבשם, להחליף נעלים) תשקיעו בעצמכם. **שיני ביאזז ושני אס מרשם.**

♥ זמן זוגי חייב להתקיים ללא נוכחות הילדים לכן חשוב שיהיה לאחר שעת השינה של הילדים. **אס כאן י**

חשיבות גדולה בסדר יום ביוז שמונה וגי' שטר ששנים ומקדמה על כפ.

מרכזי אל"ט למשפחה שמלווים משפחות לילדים על הרצף לאורך כל מעגלי החיים **אגבס** גם עכשיו. מוזמנים

לפנות עלינו לתמיכה וסיוע בכל הקשור לזכויות והתמודדות משפחתית בשגרה ובמשבר.

בברכה,

יפעת גולן ביאזי,

עובדת סוציאלית

רכזת מרכז אל"ט למשפחה מחוז צפון

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

אל"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