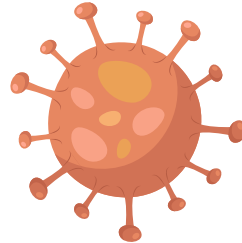


בס"ד

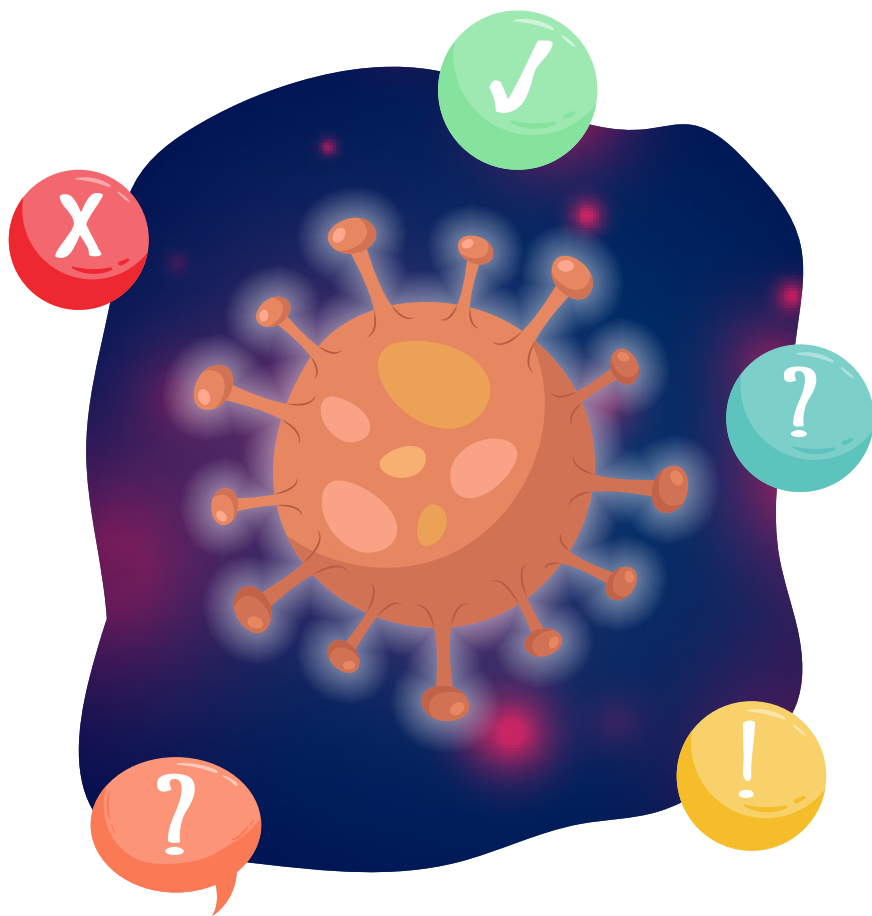
לְבַד ? מֶרְחֹק בְּיַחַד!



ברכי כהנן B.A חינוך מיוחד, מנתחת התנהגות

ייעוץ - נריה גפני עו"ס, ופסיכותרפיסטית.

גרפיקה - ר. כימיגרוף



יִצְאֵתִי לְחֶפְשָׁה,
קוֹרְאִים לָהּ "חֶפְשֵׁת קוֹרוֹנָה".
אֲף פְּעַם לֹא יִדְעֵתִי,
נִשֵּׁש כְּזוֹ חֶפְשָׁה.
אֲף פְּעַם לֹא חֲשַׁבְתִּי,
שֶׁהַתְּלִמּוּד תּוֹרָה פְּתָאוּם יִסְגֵר,
וְהַמּוֹרוֹת וְהַמְּלַמְּדִים,
יִזְדַּיעוּ לְכֹלָם שְׁצָרֶיךָ בְּבֵית לְהִשְׁאֵר.
לֹא תֵאָרְתִי לְעֵצְמִי
נִשְׁפָּזָה דָּבָר יִכּוֹל לְקֵרוֹת,
וַיֵּשׁ לִי הִרְבֵּה מִחֲשָׁבוֹת... וּשְׂאֵלוֹת...



תמיד כְּשֵׁיט חֶפְזָה,
קְשָׁה לִי לְצֵאת מֵהַשְּׂגָרָה.
בְּחֻגִים וּבְכָל מִינֵי זְמָנִים,
בְּכֶתֶה אוֹתִי מְכִינִים, לְפָנַי כָּל הַשְּׁנוּיִים.
מְסַדְרִים לִי לוח חֲדָשִׁי - מְתִי יוֹצְאִים וּמְתִי חוֹזְרִים,
מֵה מְרֻגְשִׁים, וְאִיךְ מֵתְמוּדָדִים.

ובחפשה הזאת,
ככה פתאום ביום אחד,
נשארתי בבית.
וזה גרם לי לחשב כל מיני מחשבות,
כדי למצא לך הסברים וסבות.
למשל אני חושב שאולי אותי לא רוצים,
או אולי אותי מענישים,
ולכן בבית אותי משאירים.
אני מתגעגע לכל החברים.
וכועס על קורונה,
על המלמדים והמורות,
ושואל שוב ושוב המון שאלות.



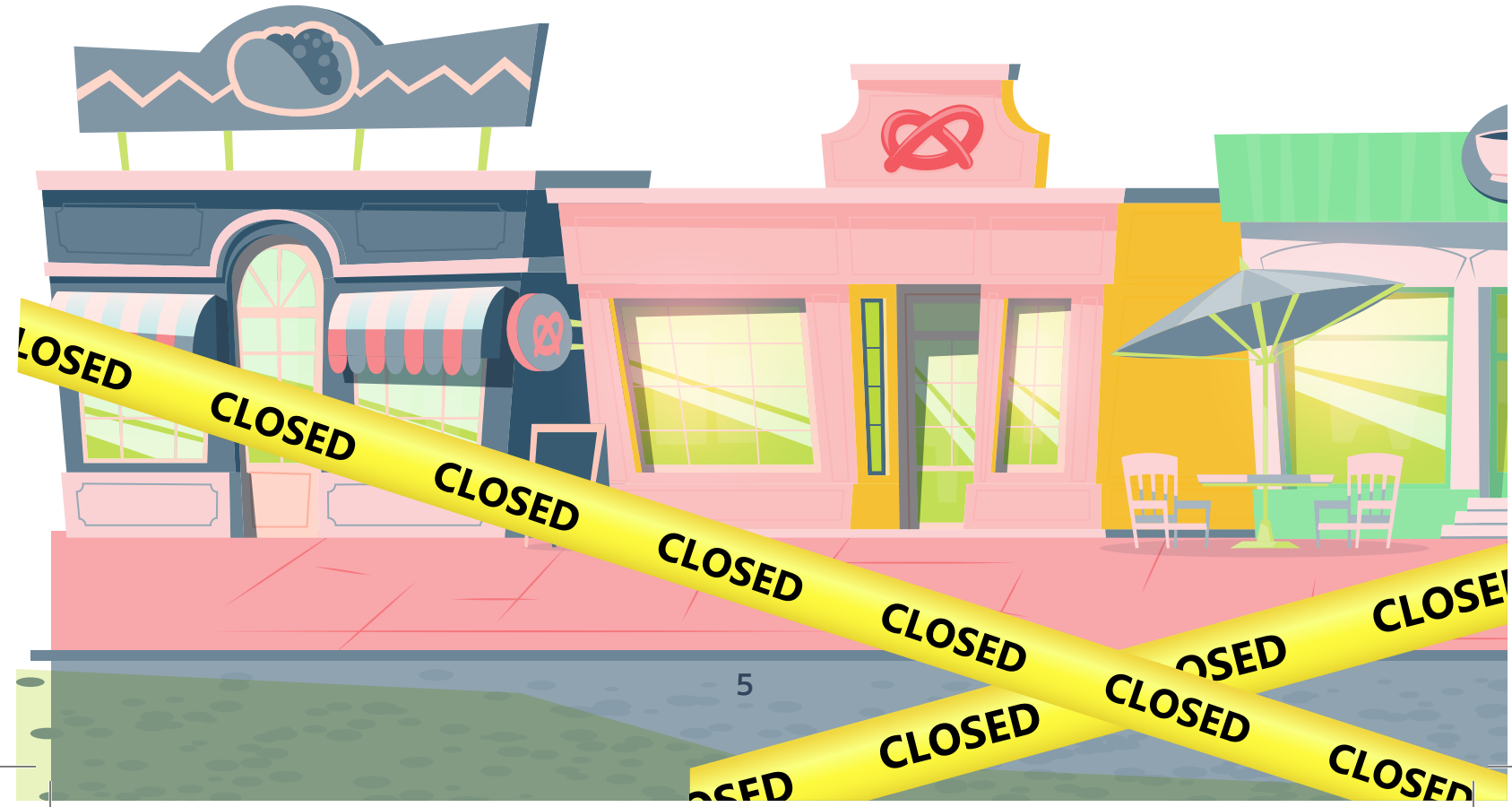
לֹאט לֹאט הַבְּנֵתִי,

שְׁכַל הַמִּשְׁפָּחָה יֵצֵאָה לַחֲפָשָׁה,
וְגַם כָּל הַשְּׂכוֹנָה, וְהַעִיר וְהָאָרֶץ...

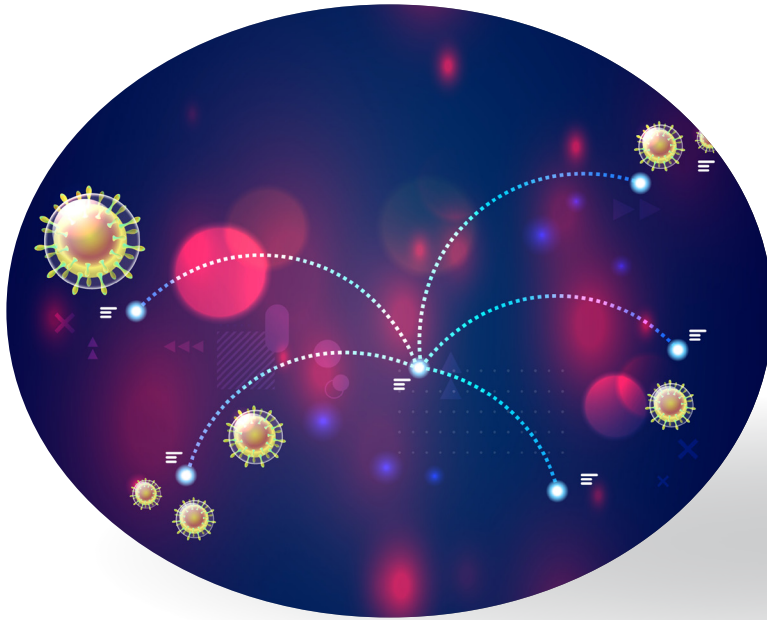
וּבְעֵצָם, כַּמַּעַט כָּל הָעוֹלָם...

וְלֹא רַק אֲנִי אֶלֵא כָּלָם.

חֶלֶק בְּבִדּוּד, וּבְהִסְגָּר
וְעוֹד כָּל מִינֵי מַלִּים חֲדָשׁוֹת,
שֶׁלֹּא יִדְעָתִי שֶׁבְּכֻלָּל קִימוֹת,
וְלֹא אֶת כָּלֵן אֲנִי מִבֵּין אוֹ זֹכֵר.

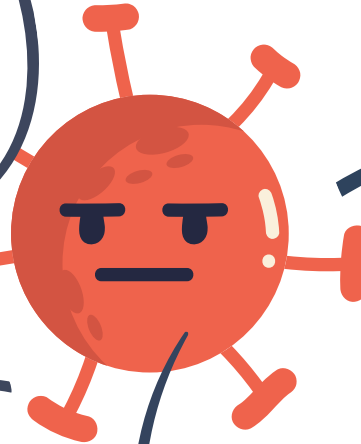


אָבָא וְאִמָּא הִסְבִּירוּ לִי שֶׁזֶּה מַחֲלָה מְדַבֶּקֶת מְאֹד.
שֶׁיְכוּלָה גַם לְהִיּוֹת מְסַכָּנָה.
וְשֶׁבְגִלְלָהּ אָמְרוּ לְכֻלָּם שְׁחִיבִים לְהִשָּׂאֵר בְּבֵתֵינוּ.
כְּדֵי שֶׁלֹּא יִהְיוּ הָרַבָּה אֲנָשִׁים שֶׁנִּדְבָּקִים.
הִתְחַלְתִּי לְהַכִּיר שֶׁגֵּרָה חֲדָשָׁה
שֶׁהַמּוֹרוֹת / הַמְלַמְּדִים / הַחֲבָרִים מִתְקַשְּׂרִים,
אוֹ הוֹדְעוֹת אֵלַי שׁוֹלְחִים,
וְכֵן אֲנַחֲנוּ לוֹמְדִים / מְדַבְּרִים.



קורונה מדברת:

הי! אני קורונה,
בלבלתי אתכם ואת סדר
היום שלכם, הכנסתי
אתכם לבתים בלי חברים,
גרמתי לימים לא רגועים.



אם אני מבקרת מישהו
אני גורמת לו לחם, לשעול
ולפעמים לקשיי נשימה.



אבל אני לא נשארת להרבה זמן,
וכמעט כלם מבריאים,
לפעמים אני יכולה להיות מסכנת,
ולכן כלם ממני מתחבאים.



אם תשטפו ידיים במים ובסבון,
ותחטאו את הידיים היטב, כנראה
שאצלכם אני לא אגיע לבקור,
ואצלכם לא אתישב.



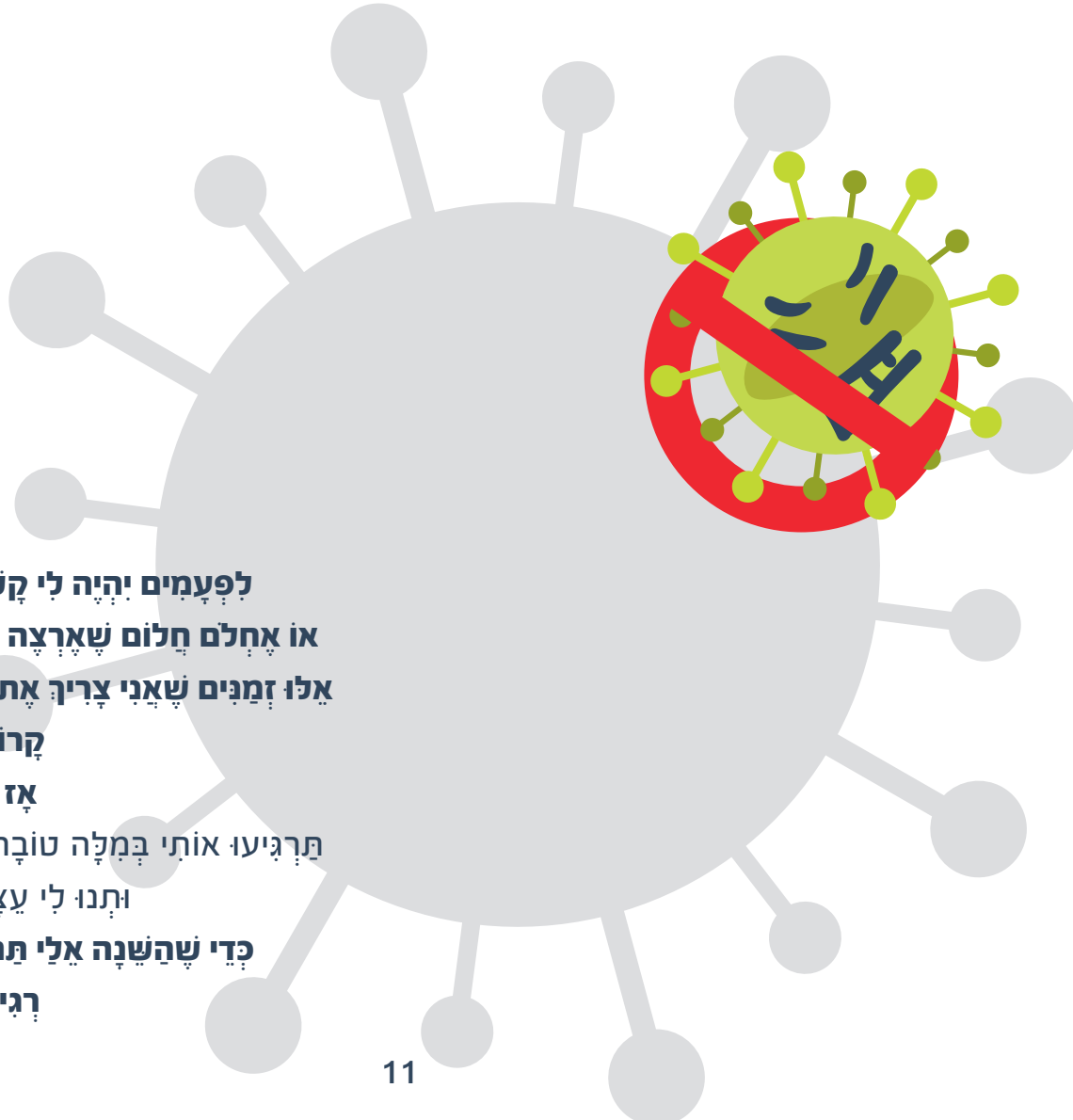
אַז מָה עוֹשִׂים עִכְשָׁיו,
 עִם כָּל כֶּךָ הַרְבֵּה שְׁנוּיִים?
 אֵיךְ מִמְשִׁיכִים הַלָּאָה וְאֵיךְ מְסַתְדָּרִים?
 בְּגִלָּל שְׁחָשׁוּב לִי לְשָׁמֹר עַל הַשְּׂגָרָה,
 כִּי אוֹתִי הִיא מְאֹד מְרַגֵּיעָה.
 אֲנִי דוֹאֵג לְקוֹם בְּבִקְרָה בְּזָמַן סָבִיר,
 וְשׁוֹמֵר עַל סֵדֶר יוֹם נְעִים.
 תְּפִלָּה, לְמוֹד וְאַרוּחָה קְבוּעָה,
 וְלֹא שׁוֹכַח תְּחֻבֵּיב אֱהוּב
 כְּמוֹ יְצִירָה, קְרִיאָה אוֹ מוּזִיקָה מְרַגֵּיעָה.



**כְּדֵי לְשַׁמֵּר עַל עֲצָמֵי רְגוּעַ,
לֹא כֹדָאֵי נְשֹׁאֲחָפֵשׁ אִיפֹה מְפָרְסָמִים חֲדָשׁוֹת בְּאֶפֶן קְבוּעַ,
מִסְפִּיק לְבַקֵּשׁ מֵהַהוֹרִים פֶּעַם בְּיוֹם אוֹתִי לְעֵדְכֶן,
בְּמָקוֹם לְשֹׁאֵל כָּל הַזְּמַן חֵבֵר אוֹ שָׁכֵן.
וּבְבֵית הַכְּנֶסֶת לְהַתְּפַלֵּל בְּדַבָּרוֹת,
וְלֹא לְהַתְּעַכֵּב לְשִׁמְיעַת 'נִייעַס' מְדַאִיגוֹת.**

כְּשִׁישׁ לִי שְׂאֵלָה אוֹ מַחְשְׁבָה אוֹ הֶרְגְּשָׁה מִלְחִיצָה
אֲשֶׁתְּךָ אֶת אָבָא / אִמָּא
אָח / אָחוֹת / מְלַמֵּד / מוֹרֶה.
שִׂיחָה טוֹבָה, חֲבוּקָה, לְטִיפָה, אוֹ מְלָה מְרַגֵּיעָה תָּמִיד יַעֲזְרוּ
וְאֵת הַהֶרְגְּשָׁה הָרְעָה יִגְרְשׁוּ,
כִּכָּה אֲנִי גַם מְרַגֵּישׁ שְׂאוֹתֵי מְבִינִים,
אֵת מֶה שְׂקוֹרָה אֲצִלִּי בְּלֵב בְּפָנִים.





**לפְּעָמִים יִהְיֶה לִּי קֶשֶׁה לְהֵרָדֵם,
אוּ אַחֲלֵם חֲלוּם שְׁאֲרָצָה עָלָיו לְסַפֵּר.
יֵאלֹ זְמַנִּים שְׁאֵנִי צָרִיךְ אֶת אָבָא וְאִמָּא
קָרוֹב אֵלַי יוֹתֵר.
אָז אָבָא וְאִמָּא,
תִּרְגְּעוּ אוֹתִי בְּמִלָּה טוֹבָה, דְּבַרוּ אֵתִי
וּתְנוּ לִי עֵצָה מְרְגִיעָה,
כְּדֵי שֶׁהַשָּׂנֵה אֵלַי תִּחְזֹר וְאֲרְגִישׁ
רְגִיעָה וּבְטָחָה.**

לפְעָמִים מְרַב שְׁמוּעוֹת,
אֲנִי חוֹשֵׁב כָּל מִיְּנֵי מַחְשְׁבוֹת,
וּמְסִיק מְסַקְנוֹת (לְעֵתִים) לֹא נְכוֹנוֹת.
בְּשֶׁקֶט בְּשֶׁקֶט נִכְנָסִים לְתוֹךְ הַלֵּב שְׁלִי כַּמָּה פְּחָדִים...
כְּמוֹ: "בְּטַח אֲנִי אֶהְיֶה חוֹלֵה, כִּי לֹא הִתְנַהַגְתִּי יָפֵה",
אוּ "בְּגִלְלִי שֶׁלֹּא שָׁמַעְתִּי בְּקוֹל הַהוֹרָה
אוּ הִצַּקְתִּי לְחֵבֶר,
קוֹרוֹנָה אוֹתִי תָּבוֹא לְבַקֵּר".

**וְאֵז קָשָׁה לִי לִסְפֹּר מָה אֲנִי מְרַגֵּישׁ וְחוֹשֵׁב,
וּבְמִקּוֹם לְהִשְׁתַּמֵּשׁ בְּמַלְיָם
אֲנִי מִתְנַהֵג אֶת מַה שְּׁעַל הַלֵּב יוֹשֵׁב.
אֲנִי פּוֹתֵחַ בְּמַלְחָמוֹת,
וְיוֹצֵאוֹת לִי הַתְּנַהֲגוֹת לֹא יְפוֹת.
אֲנִי רוֹצֵה שְׁתַּבִּינוּ אוֹתִי,
זֶה לֹא בְּגִלְלִי שֶׁאֲנִי לֹא יֶלֶד טוֹב.
אֲלֹא בְּגִלְלִי שֶׁלֹּא הִבְנֵתִי מֵה קוֹרָה סְבִיבִי,
וְזֶה גוֹרֵם שֶׁהִפְחַד וְהִלְחֵץ יֵצְאוּ מִמֶּנִּי -
כָּכָה.**





**בְּיָמִים אֵלּוּ אָבָא וְאִמָּא מְסַבְּרִים,
אֶת הַהֶבְדֵּל בֵּין מַצֵּב מְסֻכָּן,
לְבֵין מַצֵּב מִלְחִיץ אוּ מִפְּחִיד.
כָּלֵנוּ יוֹדְעִים שֶׁמְסֻכָּן לְמִשָּׁל לַעֲבֹר,
אֶת הַכְּבִישׁ בְּאוֹר אָדָם.
אוּ לְהִשְׁתַּמֵּשׁ לְלֹא הַשְּׁגָחַת מְבֻגָּר,
בְּכָלֵי עֲבוּדָה כְּמוֹ לְדַגְמָה בְּמִסּוֹר.
בְּמַצְבִּים שֶׁל סִכָּנָה,
צָרִיךְ לְפַעֵל בְּדֶרֶךְ הַנְּכוֹנָה,
חוֹבָה לַעֲשׂוֹת פְּעֻלָּה וְיִמְהָר,
עַל מְנַת שְׁלֹא לְהַפְגִיעַ. לְהִשְׁמֹר. לְהִנָּצֵל. לְהִזָּהֵר.**

**אבל הפחד הוא ענין קצת אחר,
מלחמה בפחד בלי להכיר אותו לא עוזרת.
וכדי להתמודד אתו צריך לפעל בדרך קצת אחרת.
נשתמש בפעולות אחרות כדי להתגבר.
כדי שנדע איך להרגע. לתפקד. להשמר.
אני יכול בעזרת אבא ואמא,
לעשות שני קל של המחשבה,
כדי שבקלות אוכל להרגע.
לדגמא - "שמירה על נקיון
מרחיקה את הקורונה פי מיליון".
או אם אני מרגיש טפנת אשמה,
בגלל כעס או התפרצות,
אמר לעצמי - "בפעם הבאה אשתדל לשלט על עצמי,
ולשנות את ההתנהגות",
לבקש סליחה והתנצלות.**





אבא ואמא תראו אותי,
תסתכלו עלי,
ואם ההתנהגות שלי משתנה,
תרגיעו אותי, תסבירו לי מה קורה לי
ומה אני מרגיש.
תעזרו לי לצאת
מהמצב שבו אני נמצא,
כדי שלא אשקע בבלבול של עצמי בלי סבה.
ואחרי שנבין מה אתי קורה,
יעזר לי מאד שתחשבו ותכוננו אותי
מה כדאי שאעשה.
למשל- פעילות, עזרה בבית, נשימות והתעמלות,
כדי שאחזור לוסות..

יש עוד רעיונות לדרכים שונות ומרגיעות:

תפלות מסודרות,
בקשות מתוך הלב
הן תמיד עוזרות ומרגיעות.
ברכות,
אשתדל לברך 100 ברכות ביום,
זוהי סגלה ידועה לעצירת מגפות.



**פֶּעַם ראשונה מִמַּש חֶזֶק -
עד שְׂרוּעֵדִים,
ופֶּעַם שְׁנִיָּה שׁוֹב, וְאֵז מִשְׁחַרְרִים.**

**כְּאִזְ וְהִרְפִּית שְׂרִירִים מֵתוֹחִים,
אֵת הַגּוֹף מֵאֵד מְרֻגִיעִים.
כֹּל קְבוּצַת שְׂרִירִים מְכוּצִים וּמְרַפִּים פְּעָמִים.**

כְּאִזְ שְׂרִירִי הַגּוֹף עַל
יְדֵי "דְּחִיפַת קִיר"



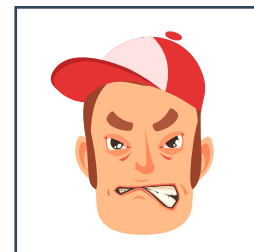
כְּאִזְ שְׂרִירִי הַיָּדִים עַל
יְדֵי "סְחִישַׁת לִימּוֹן"



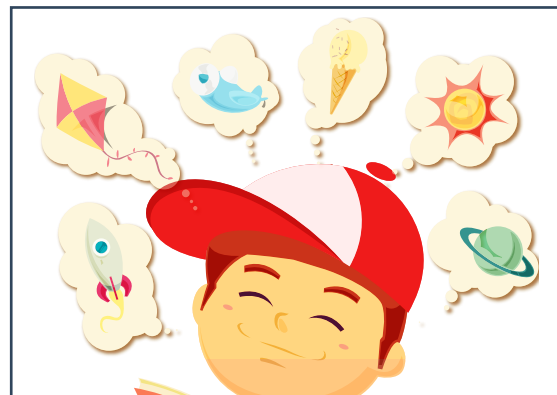
כְּאִזְ שְׂרִירִי אֶצְבָּעוֹת הָרַגְלִים
עַל יְדֵי "דְּחִיפַת" אֶצְבָּעוֹת
לְתוֹךְ הַבֶּץ



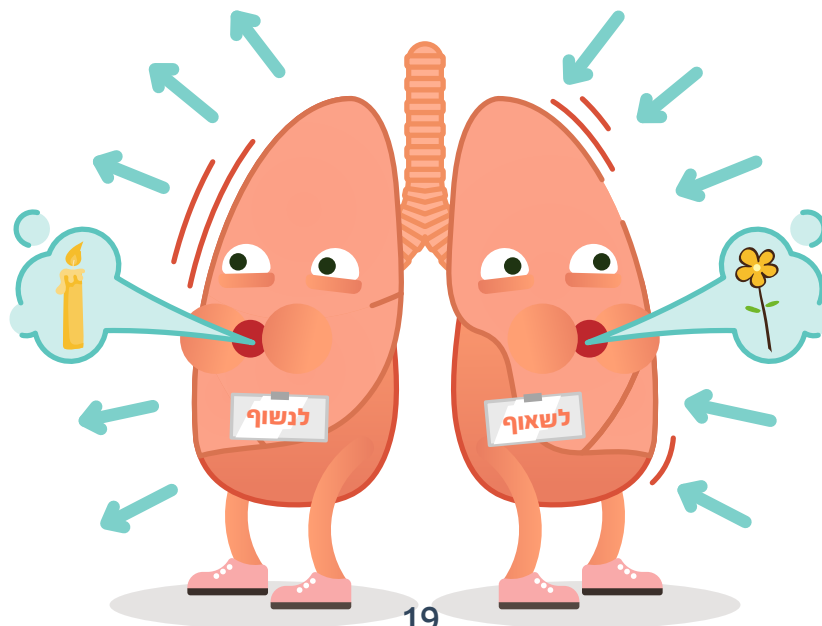
כְּאִזְ שְׂרִירִי הַפָּנִים עַל
יְדֵי פְּרָצוּפִים מִצְחִיקִים



מְדַמְיִנִים דְּבָרִים מְרֻגִיעִים



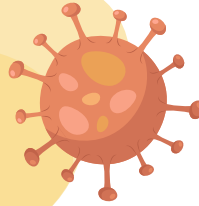
נְשִׁימוֹת אֲטִיּוֹת מוֹרִידוֹת מֵתַח, מְאֻזְנוֹת, וְעוֹזְרוֹת לְתַפְקֹד טוֹב יוֹתֵר.
לֹא לְהִתְאַמֵּץ לְנָשֵׁם, וְלֹא לְנָשֵׁם נְשִׁימוֹת רַבּוֹת כִּי הֵן יְכוּלוֹת לְגָרֵם לָנוּ לְסַחֲרוֹרוֹת.
שׂוֹאֲפִים אֲוִיר פְּנִימָה בְּאֲטִיּוֹת, יָד עַל הַבֶּטֶן (דְּרוֹר הָאֵף)
נְשִׁיפָה אֲטִיּוֹת, כְּאִלּוּ הַבֶּטֶן נִדְבָקֶת לַגֵּב (דְּרוֹר הַפֶּה)
נְשִׁימָה בְּקֶצֶב רָגוּעַ וְנוּחַ לָנוּ.
תְּדַמְיֵנוּ שֵׁישׁ לָכֶם בְּיַד אַחַת נֵר קֶטָן שְׂדוּלֵק, וּבְיַד הַשְּׁנַיָּה פֹּרַח.
קְרְבוּ אֶת הַפֹּרַח לָאֵף, וְשִׂאֲפוּ אֶת הָרִיחַ הַטּוֹב שֶׁלּוֹ,
קְרְבוּ אֶת הַנֵּר לְפֶה, וּבִ"פֹּהוּוּ" אֲטִי כִּבּוּ אוֹתוֹ...



מחשבות נכונות, אותי מרגיעות!

1 מזהים מחשבה

(אני מפחד ודואג מאד
שמישהו שאני אוהב יהיה
חולה בקורונה...)



2 בודקים האם המחשבה
נכונה עבדתית, על ידי
הוספת סימן שאלה?

(מי שאני אוהב יהיה חולה?)

3
מְנַסְּחִים אֶת הַמַּשְׁפָּט מִחֶדְשׁ
בְּדֶרֶךְ שְׁמִתִּיחֶסֶת לְמָה
שְׁחוֹשְׁבִים מְרַגִּישִׁים עֲכָשָׂיו.

(אֲנִי מִפְחַד מִהַקְּרוֹנָה, אוֹלִי
מִיִּשְׁהוּ שְׁאֲנִי אוֹהֵב יְחַלֶּה?)

4
נוֹסִיף פְּעֻלָּה לַמַּחְשָׁבָה, כְּדֵי לֹא
לָתֵת לַמַּחְשָׁבָה לְנַהֵל אוֹתָנוּ...

(אֲשַׁתְּדֵּל לְשָׁמֵר עַל נְקִיוֹן,
אֲתַפְּלֵל לֵה' שֶׁלֹּא יִקְרָה לִי כְּלוּם,
וּבְעֶזְרַת ה' אֲנִי וְקִרְוֵי לֹא נִחְלָה).





בזמני הצפה של רגשות,
פעלות נכונות אותנו מרגיעות.
אז בואו נשתמש במלת סתרים סודית,
שתעזר לנו לחזור לשליטה העצמית.
דרכה נזכר איך פועלים,
בכל מיני מצבים וזמנים מלחיצים -
המלה שלנו היא -



עש"ן ד"ק שהם ראשי תבות של:

ע עצר!

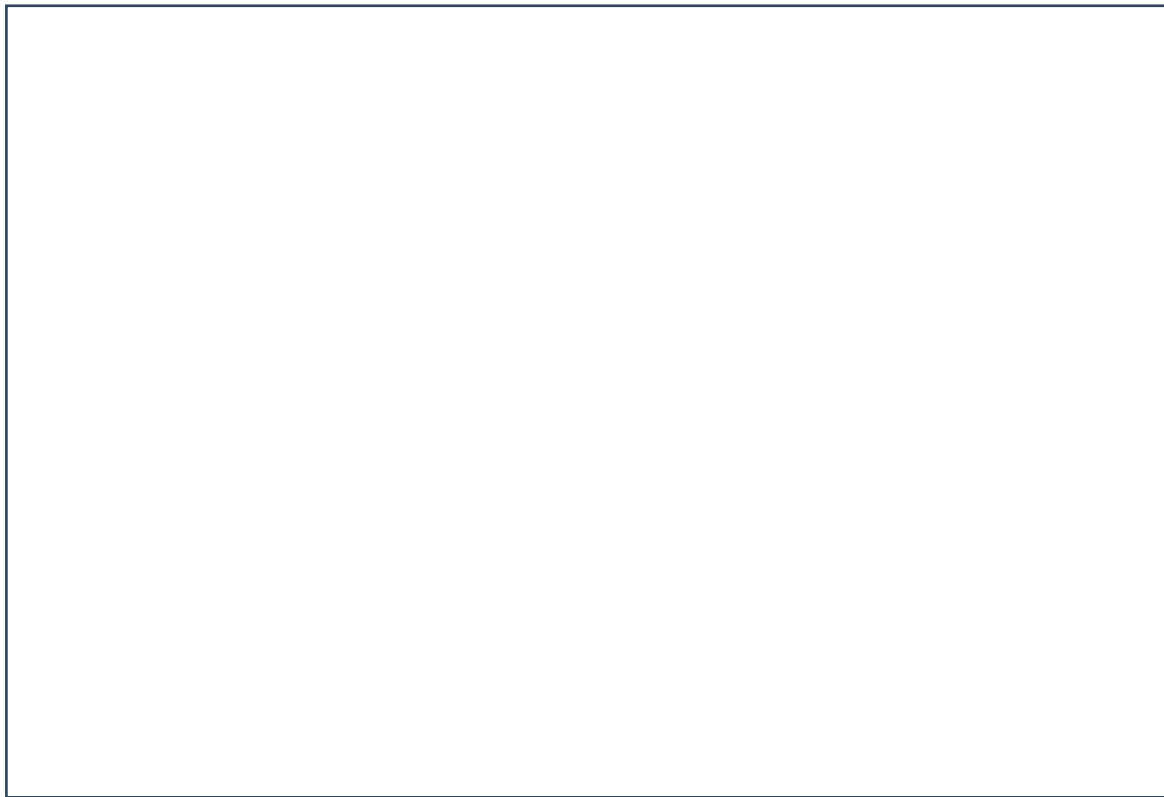
ש שרירים!

נשימות מרגיעות!

ד דבור פנימי מרגיע!

ק קדימה! פעל!

**וְאִם יֵשׁ לְךָ דֶּרֶךְ נֹסֶפֶת שְׂאוֹתְךָ מִרְגִיעָה, רֶשֶׁם / צִיר-
וְאֵל תִּשְׁכַּח אֶת הַמְשֻׁפָּחָה לְשִׁתְּךָ,
כִּדִּי שְׁלַכְלֶם יִהְיֶה יוֹתֵר נְעִים, נְחַמְד וְכִיף!**





ת"ת 'מנחת שלמה' ו'ארחות איש' הינם תלמודי תורה המשלבים ילדי ASD באהבה ובמקצועיות תוך שמירה על צרכיהם האינדודואלים בכיתות האם הכולל בניות תוכניות אישיות, שילוב מותאם ומעקב צמוד