

חוברת טיפים לחגי תשרי

שנכתבה ע"י צוות מנחות The Adhd Team

שנה חדשה מבצבצת ומגיעה,
מאפשרת להתחיל דברים מהתחלה,
להכניס יותר חוויות ממלאות וטובות,
לעשות בחירות נכונות,
לקדם שינויים, להחליף אווירה.



מאחזות אכס שגהיה שנה מוצלחת ושמחה
צוות Adhd:

עדי ל., יהודית ק., אורית ד.,
יהודית ה.ר., שלי ג. ואורן זך

מנחות ההורים שאכס!



טל - עיצוב גרפי 0542566825

דברו איתי: 052-6728285 | orenwithu@gmail.com | www.oren-zach.com

אורן זך - מרצה, מנחה ומדריכה הורים וצוותי חינוך באתגרי קשב וריכוז 

הורים יקרים,

ארבעה מחגי השנה היהודיים מתרכזים להם בחודש אחד מיוחד - חודש תשרי.

ריבוי חגים וחופשות ועוד אחרי החזרה מהחופש הגדול מעוררים אצל הילדים וגם אצלנו ההורים תחושות רבות ומגוונות, מתחושת השמחה וההתרגשות ועד תחושות של חרדה ובלבול ואפילו כאוס פנימי שבא לידי ביטוי בהתנהגויות פחות נעימות.

צוות מנחות ההורים The Adhd Team ואנוכי מבקשות לתת לכם כלים להתמודדות עם הרגעים המגוונים כמשפחה.

בחוברת זו ניסנו לגעת בתחומים שונים כמו: התמודדות עם התנהגות של הילדים, התארגנות כלכלית לחגים, נושא הביגוד וויסות תחושת, כמה מילים על חזרה לא שגרתית למערכת החינוך ועוד...

צוות ADHD עומד לרשותכם ההורים במהלך החגים למפגשי התייעצות חד פעמי או התחלה של תהליך.

באווירה אופטימית מאחלות לכן שנה טובה!



מה בחוברת?

- התנהלות כלכלית נבונה לקראת החגים / שלי גינזבורג
- סיר לחץ משפחתי / יהודית הניג-רוט
- התמודדות עם התנהגות של ילדים עם קשיי קשב בחגים / אורית דיין
- בגדי החג החדשים / עדי לזר
- טיפים שיעזרו לכם לעבור את יום הכיפורים עם הילדים / אורן זך
- חזרה לשגרה לא שגרתית / יהודית קינרייך
- מידע על הרשמה לסדנאות הורים, השתלמות מורים.
- רשימה של מנחות הורים והאזור שבו מקבלות להדרכה.

התנהלות כלכלית נבונה לקראת החגים

מאת: שלי גינזבורג, יועצת זוגית ומשפחתית. מנחת הורים בצוות ADHD.

הוצאות החופש הגדול עדיין יורדות מחשבון הבנק... עלויות הרכש של הציוד לקראת שנת הלימודים מאיימות... והנה החגים כבר כאן!

חודש החגים מזמן לנו הוצאות רבות וגם אם נהיה מתוכננים היטב, מדובר בהוצאה מצטברת מכובדת.

מודעות ותכנון יעזרו לנו לעבור את התקופה הזו בשלום ולשמור על חשבון הבנק שלא יצא משליטה.



תחילה יש לבנות תקציב ברור לחודש החגים. התקציב יוגדר לפי הפרמטרים הבאים: מזון, ביגוד, בילויים ומתנות.

על מנת **לצמצם את עלויות המזון** ולא להיגרר להוצאות מיותרות, כדאי להיצמד להמלצות הבאות:

- קניות מזון ניתן לבצע בקלות באינטרנט. כך תחסכו זמן, דלק ועלויות חניה. כמו כן, ברכישה באינטרנט פחות תיתקלו במבצעים מפתים ובמוצרים מיותרים שמוצגים לנגד עיניכם בסופר.
- במידה והחלטתם לבצע את הקניה בסופר ולא ברשת, עברו תחילה על ארונות המזווה בבית ובדקו מה נשאר לכם עדיין ומה אין צורך לקנות. בדיקה זו יכולה לחסוך סכום גבוה של רכישת מוצרים שקיימים במלאי ואינכם זוכרים.
- הכינו תפריט לארוחות החג בהם אתם שוהים בבית / מארחים / משתתפים בהכנות המארחים. בהתאם לתפריט זה, הכינו רשימה של מוצרים שלהם אתם זקוקים. לעיתים תוכלו במעט יצירתיות לבחור להשתמש דווקא במוצרים שכבר יש לכם בבית ובכך לחסוך רכישות מיותרות.
- מסע קניות ללא רשימה וללא מטרות מוגדרות של סוגי המאכלים שאותם אתם רוצים להכין, יגרור רכישה של מוצרים רבים מיותרים שאינכם זקוקים להם.
- עדיף לצאת לקניות בסופר ללא הילדים. במידה והחלטתם כן לעשות זאת, נצלו את ההזדמנות בכדי לתת להם כלים להנהלות נבונה, לבחינת כדאיות וקבלת החלטות וכן למדו אותם כיצד מוותרים על מוצר שאיננו צריכים.
- כשאתם מסתובבים בסופר, היצמדו לרשימה שהכנתם.
- נתקלתם במבצע? אל תתפתו לקנות מוצרים במבצע אם לא תכננתם לקנות את המוצר מראש.
- מוצרים שממוקמים גבוה או נמוך במדפי הסופר, יהיו בדרך כלל המוצרים הזולים יותר לעומת אלו שבגובה עיניכם ומעודדים אתכם לרכוש דווקא אותם.
- תווי קניה – רבים נוטים להתייחס לתווי הקניה כאל סכום כסף "לבזבז" או פינוק. דווקא בתקופה זו של החגים כאשר ההוצאות רבות, חשוב להתייחס אל תווי הקניה כאל כסף ממש ולהשתמש בהם לרכישות שאתם צריכים לבצע בכל מקרה – מזון או ביגוד.
- רכישות מזון לא מבצעים בתשלומים. הרי בכל חודש אתם מבצעים מספר פעמים קניות. רכישה בתשלומים מעיקה על החשבון ולא עוזרת ללכת להתנהל נכון.

- רכישה בתשלומים נועדה להקל עליכם במקרה של רכש שנקנה לעיתים רחוקות ועלותו גבוהה, לדוגמה רהיט או מוצר חשמלי.
- וטיפ אחרון בנושא המזון – מוצרים רבים נמכרים בהפרשי מחיר גבוהים. ניתן להיעזר באפליקציות או אתרים שמבצעים השוואות מחירים בין רשתות המזון. דוגמה לאתר כזה - www.mysupermarket.co.il

רכישת ביגוד לבני המשפחה

- הכינו רשימה מפורטת אילו פריטי לבוש והנעלה אתם מתכננים לרכוש לכל אחד מבני הבית, כך תימנעו מרכישות מיותרות שאין בהם צורך כעת.
- הימנעו מרכישת ביגוד מיד בתחילת העונה. המחירים צפויים לרדת בתוך מספר שבועות ולא ישמח אתכם לראות שפריט שקניתם ב- 179 ש"ח נמכר בעשרות שקלים פחות רק חודש מאוחר יותר.
- בחנויות העודפים ניתן למצוא פריטים מעונות קודמות שמתאימים לעונה הנוכחית בעלויות נמוכות בהרבה.
- אל תתפתו להתחדש ברהיט חדש לכבוד השנה החדשה! זה לא הזמן המתאים. מבצעים אמיתיים והנחות תמצאו בסוף השנה האזרחים לקראת ספירת מלאי.

אטרקציות ובילויים

- הכנה מראש ותכנון הם שם המשחק.
- שבו עם בני המשפחה, העלו רעיונות לבילויים משפחתיים, חפשו באינטרנט מידע והמלצות על אטרקציות חינמיות, פארקים להנאה מושלמת בחיק הטבע, הופעות רחוב ועוד.
- הכינו סכום בתקציב עבור יציאות לבילויים שאינם כרוכים בעלויות גבוהות לעומת אטרקציות בתשלום. אל תשכחו להוסיף את עלויות הדלק בהתאם למרחק הנסיעה.
- תיאום ציפיות - הכינו את הילדים מראש לפני כל יציאה: מה אנחנו הולכים לעשות, כמה זה עולה לנו, על מה אנחנו מתכננים להוציא כסף בטיול (גלידות / יצירות בתשלום / אטרקציות וכדו') כאשר הילדים מוכנים מראש יותר קל להם לוותר על רכישות מיותרות ולא מתוכננות.
- בסוף כל יום בילוי, שבו בנחת וסכמו על מה הוצאתם, כמה הוצאתם, האם עמדתם בתקציב המתוכנן? במידה ולא ותהיו מודעים לכך, תוכלו לקזז מעלויות הטיול הבא.

שנה טובה וחגים שמחים ורגועים,

שלי

סיר הלחץ המשפחתי - מה עושים?

**מאת: יהודית הניג-רוט מטפלת זוגית, הורית, משפחתית.
מטפלת CBT ילדים נוער ומבוגרים. מנחה בצוות ADHD.**



בתרבות הישראלית אנו פוגשים את שגרת החגים פעמיים בשנה, חגי תשרי עם פתיחת השנה לעיתים סמוך לפתיחת שנת הלימודים כמו השנה ההופכת את ההתחלה למאתגרת יותר והתקופה השניה היא עם בוא האביבי וליל הסדר. בשתי תקופות אלה הסירים על הגז וסיר הלחץ המשפחתי עובד שעות נוספות.

המפגשים משפחתיים במעגלי משפחה שונים מזמנים לעיתים לחלק מחברי המשפחה התמודדויות לא נוחות. זה יכול להתחיל ב"היכן מתארחים ואת מי מזמינים" וממשיך ב"מה קונים מתנה למי" סוגיה העלולה להציף עניינים כלכליים אשר נפגשים עם עניינים אישיים לא מטופלים ואמירה קטנה ביותר עלולה לפתוח תיבה גדולה מאוד.

אז מה עושים?

- ראשית חשוב לשוחח בפתיחות (לא רק בחגים). שתפו את בני/ות הזוג שלכם בחששות, בקושי, במה מטריד אתכם. השיתוף והפתיחות יעזרו לתחושה ש"אני לא לבד בקושי ובחשש" גם אמירות כמו "לא בא לי ששוב הדוד שלך יעיר ל... על ההתנהגות שלו/ה" היא שיתוף בחשש.
- תגבשו עמדה זוגית/ משפחתית "איך היינו רוצים שהחג יראה" תציגו עמדה זוגית "השנה לא מתאים לנו לנסוע זה כבד עלינו כלכלית"
- ה- לנו חשוב כי זו אמירה זוגית ולא " היא/ הוא לא רוצה לנסוע..."
- כבר החלטתם עם מי תחגגו ולאן תיסעו? נהדר, עכשיו הגיע הזמן לעשות תכנון מוקדם של הזמן (ניהול זמן חשוב וחוסך אין סוף מחלוקות).
- שבו לארוחת ערב יחד ותעדכנו את הילדים מה החלטתם
- השנה נתארח/נארח את... זה אומר ש... כדאי לחלק תפקידים ילדים מאוד אוהבים להרגיש משמעותיים.
- עזרו לכל ילד לקבל על עצמו את התפקיד המתאים לו ויוכל לחוות בו הצלחה. אולי ארגון המשחק בדרך לארוחה אצל סבתא או ארגון הפעלה לאורחים הצעירים שיגיעו. עריכת השולחן, הכנת ברכות או שלטי ישיבה וכו'.
- כדאי לפני הארוחה לצאת לפעילות ספורטיבית. גם רכיבה קצרה על האופניים לפני המקלחת והבגדים החגיגיים יכולה להרגיע ולווסת.
- התיישבתם לאכול, הרמתם כוסית, שתהיה שנה טובה ונעימה רק זיכרו, לא כל הילדים יכולים לשבת לאורך זמן ליד השולחן, שתפו את המארחים שיתכן ו... יקום כאשר יסיים לאכול וזה בסדר גמור, דאגו ל/וה לתעסוקה עצמאית לשלב זה היות וכל היושבים ימשיכו לשבת ומי שקם חשוב שיהיה עסוק.
- לצעירים אפשר להכין ארגז קטן שהבאתם איתכם עם הצעצועים האוהבים עליו/ה או דפי צביעה ומדבקות ולגדולים המסך לעיתים יעזור לצלוח את הפרק הזה בשלום ואולי משחק חברתי שיובילו הגדולים יותר. העיקר ארגון מראש, הרבה אויר, כנות ושותפות עם הפרטנר/ית או עם אחד מבני המשפחה איתו אתם מרגישים בנוח.
- אם יש במשפחה רווק/ רווקה אל תשאלו אות/וה מה קורה בענייני זוגיות או "מתי תבואי בזוג?" זה עלול לקלקל את האווירה.
- וכל זה כדי שהתבשיל הזה של חג- משפחה- יחסים- חוויה- אתגרים יעבור בשלום

**שנה טובה
יהודית**

התמודדות עם התנהגות של ילדים עם קשיי קשב בחגים

**מאת: אורית דיין - מדריכת הנקה ומדריכת הורים מינקות עד בגרות.
מנחה בצוות ADHD.**



למשפחות, להורים ולילדים עם קשיי קשב וריכוז, תקופת החגים יכולה להיות מאתגרת, במיוחד.

ריבוי "ערבי החג" וימי החג, ימים בודדים של שיגרה ושוב ערב חג ויום חג- קצת ימי חול, ריבוי הארוחות והמפגשים המשפחתיים, כל אלה יכולים להביא למצב של בלבול, של תחושת מתח ואי שקט ומכאן גם להוביל את הילדים להתנהגויות מאתגרות.

על מנת שניתן יהיה לעבור תקופה זו בנעימות וללא תסכולים, קבלו כמה רעיונות שיכולים לעזור למנוע מתחים ולעזור בהתמודדות עם התנהגויות מאתגרות של הילדים.

לויז' - ימי החגים, כמו ימי החופש, בהם הימים וסדר היום מבולבלים, עלולים ליצור מתח וחוסר ודאות אצל הילדים, כדאי ורצוי ליצור לויז' - מערכת, לימי החגים, בה נציין מה צפוי בכל יום - נציין את ערבי החג, את ימי החג, את ימי הלימודים/ גן או את ימי החופש וכן מהי הפעילות שתהיה בכל יום ועם מי (למשל - "ערב חג ראשון- ארוחה חג אצל סבא וסבתא"). הידיעה על מה עומד להיות תפחית את חוסר הודאות ותיצור יותר בטחון ויותר רוגע.

ההכנה מראש - גם היא מפחיתה מתחים וחוסר ודאות. וכך גם לפני כל פעילות- יציאה מהבית- לארוחה המשפחתית, לבית הכנסת, לטיול. הכינו את הילדים לקראת מה הולכים, מי הם המשתתפים ומהם החוקים וכללי ההתנהגות המתאימים. ביחרו 2-3 כללים שהם הכרחיים, מבחינתכם, שעליהם אינם מתפשרים ושאותם הילד חייב לשמור.

הסכמים - בימים אלו של החגים, חשוב לדבר עם הילדים, להבהיר איתם ולתאם ציפיות. לבדוק עם הילדים מה הם רוצים ומצפים מימים אלו ומהם הרצונות והציפיות שלכם- לגבי התנהלות בימי החג, במפגשים המשפחתיים וכד'. בנוסף, עד כמה שאפשר, חשוב לנסות ולשמור על חוקי וכללי הבית ולדבוק עד כמה שאפשר בשגרה בסיסית של יומיום. גם כאן, הבהירות, השמירה על החוקים וכללים ועל כמה שיותר שגרה, יסייעו לשמירה על יותר תחושת ביטחון ורוגע אצל הילדים, מה שעשוי למנוע התנהגויות מאתגרות שנובעות מהבלבול ומתחושת חוסר הביטחון שימים אלה מזמנים.

מקל וגזר - בתוך כל השיחה של תיאום הציפיות והבהרת החוקים והכללים, חשוב להגדיר מה יהיו ההשלכות החיוביות להתנהגות נאותה, ומה יהיו ההשלכות להתנהגות שאינה מקובלת מבחינתכם (למשל - "בארוחת החג יושבים בשקט ליד השולחן ואם רוצים לקום מבקשים / אומרים לאמא", "ביום החג, אם מתעוררים מוקדם, אפשר לשחק בחדר עד שגם אחרים קמים"). בצמוד להבהרות אלה, חשוב להגיד מה יהיו התגמולים על התנהגות נאותה ומה תהינה התגובות להתנהגות לא מקובלת.

מילה זו מילה - לאחר שהבהרתם מה יהיו ההשלכות החיוביות והשליליות, חשוב ביותר לעמוד במילה אך במיוחד חשוב לעמוד במעשים. אם הבטחתם תגמול כלשהו על התנהגות נאותה, חשוב ביותר לתגמל מיידית על ההתנהגות וכמובן גם לשבח אותה. וכך גם לגבי התגובה על התנהגות לא מקובלת, למשל, אם אמרתם, כי בעקבות התנהגות רעשנית/ השתוללות, של הילד תצטרכו לעזוב וללכת מהיכן שאתם נמצאים, אם מתקיימת ההתנהגות, קחו את הילד, קומו ולכו!

אין איומי סרק - גם התגמולים וגם התגובות צריכים להיות כמה שיותר מיידים וצמודים להתנהגות. הצמידות להתנהגות והעשייה המיידית, יבהירו לילד שאתם מתכוונים לכל מילה שאמרתם ולא סתם מאיימים איומי סרק, כי אם אתם לא באמת מתכוונים לעשות, אל תגידו ואל תאיימו בעשייה.

הפסקות - בכל פעילות שתעשו, משפחתית, חברתית, הליכה לבית הכנסת, חשוב לאפשר לילד הפסקות מוסכמות. לילדים עם הפרעת קשב, קשה לשבת זמן ארוך, קשה להקשיב לאורך זמן, בכל זמן, ועל אחת כמה וכמה בימים בלתי שיגרתיים ומבלבלים כמו ימי החגים. חשוב, לכן, לאפשר להם בכל פעילות לצאת ל"הפסקה". עם סימנים מוסכמים ולזמנים מוסכמים. חשובה תשומת הלב שלכם, ההורים, לסימני חוסר הסבלנות של הילדים במצבים השונים והגמישות שלכם לאפשר להם הפסקות. כן, ניתן להגביל את זמן ההפסקה ולדרוש מהילד לחזור ממנה לאחר שהוציא קצת אנרגיה וכן, אפשרי גם לצאת איתו, אם צריך. ההפסקה מרעננת ומחדשת את יכולתו של הילד להכיל את המשך הפעילות.

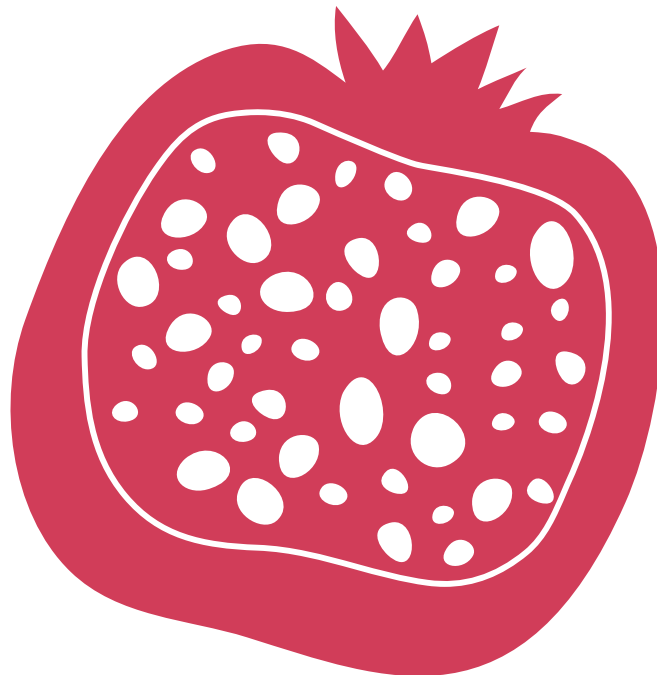
הוצאת מרץ - בימי החגים, חוסר השגרה והימים המבולבלים, גורמים לרבים מהילדים לישיבה ממושכת מול מסכים. ילדים עם קשיי קשב, זקוקים, פעמים רבות להוצאת אנרגיה ולתנועתיות רבה. חשוב לכן, לשים לב לכך שבתוכנית הפעילות שלכם בחגים, תאפשרו בכל יום פעילות גופנית שתאפשר לילדים הוצאה ופריקה של אנרגיות.

לסיכום - חשוב לזכור כי ילדי קשב מתקשים בחשיבה קדימה ובתכנון מעשיהם, לכן אתם, ההורים, צריכים לחשוב ולתכנן במקומם, להכין מראש לעומד להיות, לצפות היכן עלולות להתעורר התנהגויות מאתגרות, לשים לב לסימנים שמראה הילד, לעצור רגע לפני שמתקיימת ההתנהגות, להזכיר לילד את החוקים הכללים עליהם הסכמתם וכן את התגמול והתגובה שיתקבלו בעקבות ההתנהגות, דאגו לעמוד במילה שלכם וחשוב לא פחות, הוו עבורים דוגמה.

ולבסוף - חפשו את הטוב, שימו לב לכל התנהגות נאותה, קטנה כגדולה של הילד ושבחו אותו בכל פעם, כל מילת שבח כזאת תמלא את ליבו ואת לבכם באושר.

מאחלת לכולכם תקופת חגים שמחה, נעימה ורגועה. שתחל שנה טובה ומבורכת.

אורית



בגדי החג החדשים...

מאת: עדי לזר, מנחת הורים באתגרי קשב וריכוז. מנחה בצוות ADHD.



The ADHD Team
עדי לזר

החגים עוד רגע כאן ואיתם ארוחות החג המשפחתיות והמוסכמה החברתית לבוא לבושים בהידור מכובד. בגדים חגיגיים. שסבא וסבתא, אמא ואבא וכולם יהיו מרוצים...

אבל מה עושים כשהילד המתוק שלנו מסרב ללבוש את הבגד החגיגי החדש שבדיוק קנינו לו ושגם עלה ממש לא מעט? ומה עושים כשזה תמיד קורה בשנייה שצריך לצאת מהבית? אין ספק שזו סיטואציה שעלולה לייצר תסכול ולפעמים אף לא מעט כעס אצלנו ההורים.

אז מה ניתן לעשות?

- לא מעט מילדי ADHD לוקים גם בקושי בוויסות (בעיבוד) חושי. זהו קושי שמתבטא בעיבוד לא תקין של המערכת העצבים במוח אשר אחראית על עיבוד המידע המגיע מהקולטנים החושיים שעל גופנו ומסביבנו ומפרשת אותם לפעולה.
- אז מה ניתן לעשות?
- אם חשוב לכם שהילד ילבש בגד חגיגי וחדש, הכינו אותו לכך מראש. דברו איתו והסבירו לו.
- אם מתאפשר והילד מסוגל לעמוד בסשן הקניות, קחו אותו אתכם. הצטיידו בסבלנות ארוכה וזמן בשפע.
- תנו לילד לבחור את הבגדים ולמדוד אותם. אל תגידו "יהיה בסדר", כי סיכוי גדול שלא יהיה בסדר אם הבגד לא יהיה לו נעים.
- תנו לו לזוז בחנות כמה שיותר כשהבגד החדש לגופו. להרגיש אותו ואת מגעו על גופו.
- אם ילדיכם לא מסוגל לעמוד ביום קניות שכזה - לכו בלעדיו אך רק לאחר שאתם יודעים כבר מהיכרותכם איתו מה הוא יהיה מוכן ללבוש ומה לא. כשתחזרו הביתה תנו לו למדוד את הבגדים ותהיו מוכנים לכך שיתכן ותצטרכו לחזור לחנות להחלפה.
- חשוב להבין מראש שילד עם קושי בוויסות ועיבוד חושי סובל מלבישת בגדים שעשויים מבדים מחוספסים או עם תג ולוותר עליהם מראש.
- כך גם לגבי גרביים ונעלים - חפשו גרביים ללא תפר ואף אותם אפשרו לילד לגרוב הפוך. ונעלים - יתכן שכאלו שגדולות במידה ויהיו רחבות יעשו את העבודה.
- קחו אתכם בתיק בגדים קלילים להחלפה. כאלו שהילד כבר רגיל אליהם וחש איתם בנוח, גם אם הם פחות יפים ופחות חגיגיים.
- ואם לא משנה לכם אם הבגדים חדשים או לא, תנו לילד לבחור מה ללבוש מתוך הארון שלו - הוא בוודאי יודע הכי טוב מה הכי נכון ונוח עבורו.
- זכרו שערבי החג עם כל ההמולה המתלווה אליהם מהווים סיר לחץ גם לנו ההורים, ועל אחת כמה וכמה לילדים. חבקו אותם, שדרו להם רוגע, תנו להם להרגיש בנוח עם עצמם והערב יעבור בקלות.

שלכם באהבה,

עדי

טיפים שיעזרו לכם לעבור את יום הכיפורים עם הילדים

אורן זך - מרצה, מנחה הורים וצוותי חינוך באתגרי קשב וריכוז.
מקימה צוות ADHD.



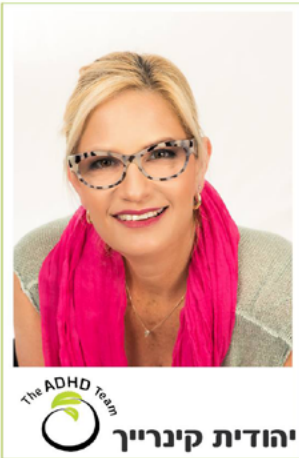
- קיימו כבר מעכשיו שיחה על המנהגים בבתיכם בחג זה.
- דברו על הארוחה המפסקת כארוחה אחרונה שאנו מבשלים בה וזאת על מנת להבהיר שבמהלך החג לא מבשלים (פחות כטקס שלפני הצום).
- הכינו עם הילדים תפריט לחג. הכינו שתי מנות כך שתמיד תהיה בחירה איזו מנה לאכול. ביום זה לא צריך להתעקש על אוכל בריא ובלי חטיפים.
- קיבעו כללים המיועדים ליום זה בלבד. תנו לילדכם גם להציע חוק שיכנס לחוקה. חוקה זו מהווה תיאום ציפיות.
- תנו לילדים לכתוב, לקשט ושימו במקום שכולם רואים את הכללים מגדול עד קטן.
- הורים לילדים עצמאיים שמסתובבים עם אופניים וכד'. דברו מעכשיו על שעות יציאה וחזרה, על הרדיוס שאתם מסכימים - אל תחכו לרגע האחרון - הדבר ימנע מו"מ בערב חג ולמחרת. רישמו את ההסכמות שהגעתם אליהם ושימו במקום בולט לעין. אפשר לחתום על ההסכמה כחווה לכל דבר.
- **כתבו עם הילדים סדר יום:**
 - 8:00 - 8:30 ארוחת בוקר
 - 8:30 - 10:30 טיול בשכונה/ גינה
 - 10:30 - 12:00 משחקי קופסה בבית
- וכך הלאה... גם אם לא תעמדו במדויק בזמנים זה נותנן לכם וילדים מסגרת.
- הכינו מראש משחקים שילדכם אוהבים, דפי צביעה, מנדלות, משחקי קופסה וכד'. ... שיהיה להם פינת משחקים מיוחדת לחג. אפשר לבחור ביחד עם הילדים ואפשר להפתיע אותם עם משחקים של פעם - כמו דומינו, חמש אבנים, גומי קפיצה ועוד.
- בידקו מי מחברכם לא צם ויכול לארח ובכך לעזור לכם עם הילדים שיהיה לכם הפוגה קלה למנוחה.
- זיכרו, אל תדרשו מילדכם להבין אתכם - זה לא שהם לא רוצים, הם לא יכולים!
- שתפו את ילדכם במהלך החג איך הצום עובר עליכם. הם יכולים להפתיע ולתת לכם לנוח.

גמר חתימה טובה

אורן

מתבגרים וחזרה לשגרה לא שגרתית

**מאת: יהודית קינרייך - יועצת משפחתית ומדריכת הורים.
מנחה בצוות ADHD**



החודש הראשון ללימודים - ספטמבר, כולו חגים, כך שהשגרה היא לא באמת שגרה, ובטח שאינה רצופה.

ילדי ADHD - זקוקים לשגרה ברורה ומובנית, שינויים מקשים עליהם, כל הסחה מוציאה אותם מריכוז, לא כל שכן כשהשגרה כל כך לא שגרתית...

חישוב עם עצמכם, האם שווה לכם לריב על ענייני סדר וארגון, חזרה לשגרה בחודש ספטמבר, הרי כולו חגים וחוסר שיגרה.

החליטו מה באמת הכי חשוב מבחינתכם, לא יותר מדבר או שניים. (לדוגמה- חזרה לשגרת שינה מסודרת). בין החופשים לימי הלימודים.

דברו עם המתבגרת/הסבירו להם מדוע לכם חשוב, ומדוע להם העניין חשוב מבחינה בריאותית, פיזיולוגית. שאלו את המתבגרת/מה יעזור לו לחזור לשגרה?.

הגיעו להסכמה משותפת - עם המתבגרת/על שעות שינה וערות מקובלות וסבירות.

הכינו מעין כתב התחייבות/ מערכת המדרגת את החזרה לשגרה לקרת החזרה ללימודים

(אם החופשה קצרה, עד איזו שעה אתם מוכנים לאפשר להם לצאת עם חברים).

באיזו שעה בבוקר נכון היה עבורם לקום, כדי להתרגל לחזרה לשגרת התעוררות מוקדמת יותר.

צפו להתנגדויות, לנסיון למשא ומתן של המתבגרת/אתכם בשל קיצוץ שעות הבילוי.

אל תתעקשו על דברים שאפשר לוותר.

היו גמישים, גם אם אחרו מעט, דברו, הסבירו, אבל אל תענישו.

זכרו - ילדי ADHD מתקשים במצבי חוסר שגרה, לכן החזרה לשגרה, עמידה בזמנים, קשה להם, חשוב שתעזרו להם, זכרו כי מנגנון ההנעה הפנימית לוקה אצל ילדי קש"ר. בגלל השינויים הדחופים בשגרה, בין חופשות לימי לימודים, הקושי גובר.

זכרו - גבולות עם מתבגרים, יוצרים בשיח, בהדברות, עונשים וכעסים יוצרים חומות.

מאחלת לכם, שנה טובה ומבורכת...

יהודית

הורות לילדי קשב וריכוז יכולה להיות אחרת!

סדנאות הורים מסובסדות נפתחות אצלכם קרוב לבית, מיד אחרי החגים

במיוחד לכם - הורים לילדים בגילאי 5-10 או הורים למתבגרים בגילאי 11-15, הגרים בבתי ים או כפר סבא. 8 מפגשים של שעה וחצי!

פרטים והרשמה:

- **בת ים** - נפתחות סדנאות לגיל הרך ומתבגרים בימי שני. הרשמה אצל שני בטלפון: 050-8528810
 - **כפר סבא** - נפתחת סדנה לגיל הרך בימי חמישי. הרשמה אצל פרננדה בטלפון: 09-7649161
- מטרת סדנת הורים היא ללמוד בצורה חווייתית את עקרונות ההורות ולקבל כלים מעשיים ליישום הידע (כלומר איך עושים את זה תכל'ס, בבית!) תוך כדי שיתוף ודיון עם ההורים האחרים המשתתפים בסדנה. הסדנה מעניקה כלים משמעותיים ופרקטיים להתמודדות עם דילמות הוריות ופתרון ומסייעת לשיפור האווירה בבית.
- הלימוד בסדנה הוא באווירה מהנה נעימה, בשילוב אמצעי המחשה חווייתיים והוא מקל על הורים שמגלים שיש עוד הורים שמתמודדים עם קשיים דומים עם ילדיהם, וגם חושף אותם לטיפים ופתרונות נוספים שהם עצמם לא חשבו עליהם. מנחה את הסדנה: אורן זך.

מנחות ההורים בצוות ADHD ישמחו ללוות אתכם!

בצפון:

אורית דיין: הקליניקה נמצאת ברמת-ישי, רחוב המרגניות 23. הדרכה עד הבית: רמת-ישי, קרית טבעון והסביבה, יוקנעם, זיכרון יעקוב, נשר, הקריות, יישובי עמק יזרעאל, מגדל העמק, עפולה, נצרת, טבריה. טלפון: 052-2376241

יהודית קינרייך: הקליניקה נמצאת בחיפה - רח' סמטת יהודה 4. הדרכה עד הבית: חיפה, נשר, קריות, טירת כרמל, עתלית. טלפון: 052-3600995

במרכז, שרון ושפלה:

שלי גינזבורג: הקליניקה נמצאת במודיעין עילית הדרכה עד הבית: מודיעין עילית, חשמונאים, מודיעין, מכבים רעות, ירושלים, אלעד, בני ברק. *עובדת גם עם המגזר החרדי. טלפון: 052-2610415

יהודית הניג-רוט: הקליניקה נמצאת בראש העין וקליניקה בתל - אביב. טלפון: 050-3574800

אורן זך: הקליניקה נמצאת בצורן. 052-6728285 הדרכה עד הבית: יישובי לב השרון, נתניה, עמר חפר, רעננה, הוד השרון, כפר סבא.

בדרום:

עדי לזר: הקליניקה נמצאת בבאר שבע. הדרכה עד הבית: דימונה, ירוחם, באר שבע והסביבה. טלפון: 052-3665957

השתלמויות מורים:

אם אתם מורים ומחפשים השתלמות לשנת הלימודים הקרובה ההרשמה בעיצומה!

30 שעות השתלמות - הפרעת קשב הלכה למעשה עם אורן זך.

השתלמויות במרכזי

פיסג"ה:

קרית מלאכי, רחובות, תל אביב, כפר סבא, עפרה, פתח תקווה, נתניה ועכו. ההרשמה דרך הפיסג"ה או דרך האתר.