

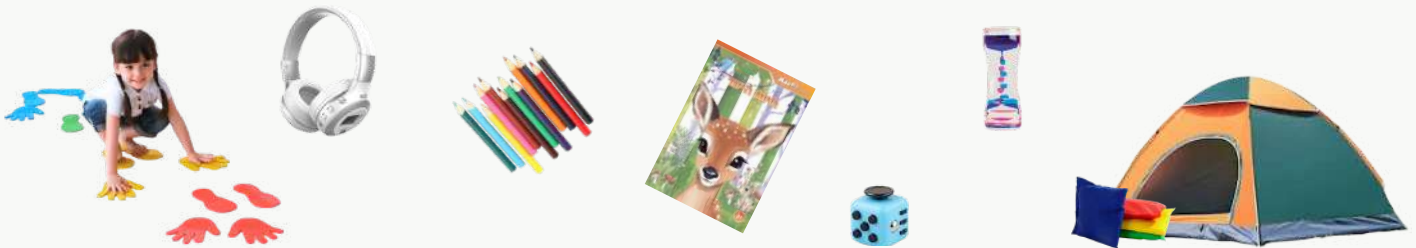
המרחב הבטוח שלי

ערכה ליצירת מתחם רוגע נייד

פיתוח ידע, תוכן מקצועי, עיצוב והפקה: TOM וד"ר מיכל טנא רינדה

ערכת החירום פותחה במסגרת התכנית הארצית "הכי מוגן ונגיש שיש", תכנית המבוססת על ההכרה שאנשים עם מוגבלות מתמודדים עם אתגרים ייחודיים במצבי חירום, ולכן נדרשת היערכות מקצועית ומערכתית כדי לספק מענה מותאם, ישים ונגיש. הערכה נועדה לסייע לילדים עם מוגבלות ובני משפחותיהם לשהות באופן בטוח, מוגן ונגיש במרחב המיועד לכך. את התכנית פיתחו ג'וינט-ישראל מעבר למגבלות, עמותת נגישות ישראל, בשותפות עם ארגון TOM, משרד הרווחה, משרד הבריאות, ופיקוד העורף, במטרה משותפת להבטיח את רמת המוגנות הגבוהה ביותר לכל אדם. מטרתה של הערכה היא לספק לילד, ולכם ההורים, כלים נוספים להתמודדות עם מצבי חיים משתנים ומורכבים. הערכה תוכננה בכדי לאפשר להביא את המוכרות והרוגע של הבית לכל מקום ובכל זמן, באמצעות תיק נשיאה קל לנייד, להעברה, להרכבה ולפירוק. היא כוללת מכלול של מוצרים המשלימים זה את זה ומספקים מענה רב חושי לכל ערוצי החישה במקביל בכדי להבנות חוויה של רוגע. יחד עם זאת, ניתן לעשות גם שימוש בכל מוצר באופן מבודד בהתאם לצורך.

*התמונות להמחשה בלבד, ייתכנו הבדלים קלים בין הדגמים, כולל בצבעים ובצורה.



למי הערכה מיועדת?

- ◆ לילדים שאוהבים את השקט, הרוגע והפרטיות שלהם.
- ◆ לילדים שזקוקים למרחב אישי ברור ותחום.
- ◆ לילדים שזקוקים לחוויה של בטחון ושליטה.
- ◆ לילדים שזקוקים לתחושה של חיבוק ועובריות (כרבול).
- ◆ לילדים שזקוקים למוכרות וליציבות.

הצעה לאופן הקמת המרחב הרגוע יחד עם הילד או עבורו

- ◆ הקימו את האוהל במקום שקט.
- ◆ מצאו מרחב שקט וישר/שטוח.
- ◆ הדביקו מדבקות צעדים המובילות אל האוהל.
- ◆ הניחו בתוך האוהל את הכריות הכבדות.
- ◆ הניחו באחת מפינות האוהל את מנורת הסיבים האופטיים.
- ◆ בפינה אחרת הניחו את חוברת הצביעה והצבעים.
- ◆ את קוביית הפידג'ט תוכלו לתת לילד ביד לאחר כניסתו למרחב ה'בטוח' שלו.



הערה: ערכת הרוגע והמוצרים שבה יכולים להוות אמצעי מהיר וזמין להתמודדות עם מצבי חיים משתנים ומורכבים, אך הם בשום אופן לא מהווים תחליף לתמיכה מקצועית ולהתערבות טיפולית במידת הצורך.

הכנה מקדימה

◆ הציגו והכירו לילד את הערכה עם כל המוצרים.

◆ הציגו והכירו לילד את הרווחים, החוויות והתחושות שניתן להשיג באמצעות השימוש בערכה. דברו על זה ביניכם (מה עושה לו טוב ונעים, מה מרגיע אותו).

◆ צרו יחד עם הילד את הערכה המתאימה לו ביותר (עם מוצרים שמתאימים עבורו). במידה ויש צורך, הוסיפו לערכה דברים מהבית.

◆ אפשרו לילד לבחור באיזה מוצרים מהערכה הוא ירצה לעשות שימוש.

◆ אפשרו לילד להוסיף מוצרים שהוא אוהב לתוך הערכה.

◆ תרגלו עם הילד את השימוש והשהות באוהל יחד עם המוצרים השונים.

◆ שחקו והפעילו את הילד יחד עם המוצרים בזמן רגוע בכדי שיכיר את המוצרים ואת התחושה שהם נותנים לו.

◆ במידה ומדובר בשימוש בערכה למרחבים מיוחדים מראש חשוב לתרגל יחד עם הילד הקמה של מתחם הרוגע במקום שנכון וטוב עבורו (לדוגמה, בתוך ממ"ד או מקלט ציבורי, בהמתנה לתור או אצל הרופא, אצל סבא וסבתא כשבאים לביקור וכיו"ב).





שליטה בכמות ובעוצמת רעשי הרקע

את האוזניות ניתן להניח על האוזניים ולהסיר באופן עצמאי, בהתאם לנוחות המירבית.



מיקוד קשב בפעילות

האוזניות מפחיתות את ההסחות ממקורות רעש חיצוניים. האוזניות מתאימות לשימוש במצבים של רעשי רקע חזקים או לא נעימים, שהייה במקום הומה ועוד.



הפחתה של עוצמת הרעש הסביבתי

האוזניות מספקות מיסוך של רעשים חזקים ופתאומיים, שעלולים להטריד או להפריע, ואף לעורר אי שקט, דריכות, עוררות יתר או חרדה.



'בועה' של שקט

האוזניות האקוסטיות יכולות לייצר מעין 'בועה' של שקט, אשר מפחיתה את עוצמת הגירוי השמיעתי.

כדאי לשים לב... ♥

- ♦ מומלץ לקחת הפסקה מהשימוש, לאחר שימוש של כחצי שעה.
- ♦ כדאי לוודא לוודא שהילד יכול לשמוע הוראות חירום חשובות במידת הצורך, גם כאשר הוא עושה שימוש באוזניות.
- ♦ יש ילדים שהמגע של האוזניות על האזניים לא נעים להם, חשוב לא להכריח.
- ♦ האוזניות נטענות באמצעות כבל USB -פשוט מטעינים ושומעים.
- ♦ התמונות להמחשה בלבד, ייתכנו הבדלים קלים בין הדגמים, כולל בצבעים ובצורות.



אוזניות עם מוזיקה

מה עושים עם האוזניות?

אני יכול לשים את האוזניות כשאני רוצה שקט ושלוה. עם האוזניות אפשר:



לנוח לי בשקט



להרגיש בטוח בזמן אזעקות



ליצור לעצמי שקט ולהתעסק
בפעילות שאני אוהב לעשות.
למשל, לצייר

אוהל,

מרחב של רוגע



חוויה של רוגע ומוגנות

מאפשר ליצור פינה פרטית ואינטימית שמספקת תחושת בטחון ופרטיות בכל מרחב.



חוויה של שליטה

גם בתוך מרחב לא מוכר או מציאות מורכבת. ניתן לפריסה מהירה, ויכול להעניק הגדרה מרחבית ברורה וחוויה של שליטה על הסביבה המיידית.



וויסות אישי

מאפשר וויסות כמות וסוג הגורמים הסביבתיים איתם רוצה ויכול להתמודד כרגע. מאפשר יצירת מרחב נקי מגירויים ומוכר לילד אשר מאפשר התארגנות חושית ורגשית.



חוויה של בחירה

מאפשר לבחור כיצד לארגן את המרחב האישי בתוך האוהל, לקבוע מה נכנס פנימה, מי נכנס ומתי.

כדאי לשים לב... ♥

- ♦ יש להשתמש באוהל בהשגחה וליווי מבוגר.
- ♦ קירות האוהל רכים, אין להישען עליהם או להניח עליהם דברים כבדים או חדים.
- ♦ במהלך הפתיחה והסגירה של האוהל יש להיזהר מהרוכסן שלא ייתפס או יתפוס בגד/שער או חפצים נוספים.
- ♦ התמונות להמחשה בלבד, ייתכנו הבדלים קלים בין הדגמים, כולל בצבעים ובצורות.



מה עושים באוהל?

ניתן לסדר את האוהל כמו שאנחנו רוצים ואוהבים.
בתוך האוהל, אפשר לעשות הרבה דברים, כמו...



לשחק עם חבר או חברה



להתחבק עם בובה או עם
כרית שאני אוהב במיוחד



לצבוע בחוברת צביעה, או
לשחק בכל משחק אחר

שטיח דשא



עיגון - חזרה לחוויה של 'כאן ועכשיו'

המגע של כפות הרגליים או הידיים על הדשא הסינטיטי משדר למוח מסר פשוט: "אני כאן, אני על הקרקע." חיבור פיזי זה מסייע להפחית תחושות חרדה ובלבול, ומייצר עוגן.



מגע חושי מרגיע

המרקם הרך והאחיד של הדשא מספק גירוי עדין ומווסת, המפעיל את מערכת העצבים באופן אוטומטי לחוויה של שלוה ורוגע.



הגדרה ותיחום של מרחב אישי

השטיח יוצר מרחב מוגדר על ידי כך שהוא מגדיר אזור מסוים- גבול פיזי ברור. גם ללא קירות, הוא מאפשר לילד לחוש בעלות, פרטיות ושליטה על הסביבה המיידית שלו.

כדאי לשים לב... ♥

- ♦ מומלץ לבדוק שאין פינות או חלקים חדים או לא נעימים בשטיח לפני השימוש.
- ♦ יש להימנע מלמשוך את הדשא, על מנת להימנע מנזק וקרעיה.
- ♦ התמונות להמחשה בלבד, ייתכנו הבדלים קלים בין הדגמים, כולל בצבעים ובצורות.



מה עושים עם שטיח הדשא?

ניתן למקם את שטיח הדשא כמו שאנחנו רוצים ואוהבים.
עם ועל השטיח, אפשר לעשות הרבה דברים, כמו...



אפשר לבחור איפה למקם את
השטיח, לדוגמה בתוך האוהל, ולייצר
אזור תחום ונעים



אפשר לשבת או לשכב על השטיח,
ולהרגיש את המגע של הדשא על
הגוף (דרך בגד, או על עור חשוף)

מדבקות סימון דרך



התמצאות ברורה ומהירה במרחב

מדבקות הצעדים יוצרות נתיב ויזואלי (ראייתי) ברור להליכה, לכיוון ההליכה הרלוונטי (לדוגמה, לכיוון של מרחב מוגן או אזור ישיבה מותאם).



יצירת שגרה מוכרת ובטוחה

נתיב הליכה ברור ומוכר מפחית תחושה של חוסר ודאות או בלבול בזמן אמת.

כדאי לשים לב... ♥

- ♦ מומלץ לבחור בנתיב הקצר, הישר והנוח ביותר.
- ♦ מומלץ להדביק את הצעדים במרווחים ובמיקומים שתואמים להליכה של הילד ולרווחי ההליכה הרצויים.
- ♦ כדאי ללמד ולהתאמן עם הילד על ההליכה על גבי המדבקות מנקודה אחת לשנייה, לפני השימוש בזמן אמת.



הגעה 'אוטומטית' למקום המבוקש

לאחר שלומדים ללכת על גבי המדבקות מנקודה אחת לשנייה, אפשר פשוט לעקוב אחר הנתיב הצבעוני. כדאי לוודא שגם ההליכה בכיוון הנגדי לכיוון הצעדים המודבקים ברורה.



חיזוק תחושת עצמאות וביטחון עצמי

המדבקות מחזקות את תחושת השליטה על התנועה שלנו במרחב.



במה עוזרות מדבקות סימון הדרך?

המדבקות עוזרות לנו להבין איך להגיע בצורה טובה אל המרחב אליו אנחנו צריכים להגיע.



אפשר ללכת ברכבת.
כל אחד יכול לדרך על
הצעדים ששייכים לו



אפשר לקפוץ רק על
הצעדים השייכים לרגל
אחת, ימין או שמאל



אפשר ללכת, וגם לקפוץ



מגע עמוק ומרגיע

הכרית מספקת לחץ עמוק נקודתי ומרגיע, על איבר הגוף עליו הוא מונח. לחץ עמוק זה, בדומה לחיבוק או עיסוי עמוק, יכול לסייע לווסת את מערכת העצבים ולהרגיע את הגוף שלנו.



הפחתת מתחים גופניים ורגשיים

לחץ עמוק, בדומה לחיבוק או עיסוי עמוק, יכול לסייע לווסת את מערכת העצבים ולהרגיע את הגוף שלנו.



שליטה ומודעות לגוף

הכרית מאפשרת שליטה בגירוי תחושתי בצורה נעימה ומדודה. אפשר לבחור היכן להניח את הכרית על הגוף, כמה זמן להשתמש בה ובאיזה עוצמה ללחוץ עליה.

כדאי לשים לב... ♥

- ♦ אין להניח את הכרית על דרכי האוויר (צוואר או פנים).
- ♦ הכרית מכילה קטניות, ולכן כדאי להיזהר מלעיסה או קריעה של הכרית.
- ♦ ייתכן ולכרית יש ריח שעלול להיות לא נעים לילד ולכן מומלץ לבדוק זאת איתו טרם השימוש.
- ♦ התמונות להמחשה בלבד, ייתכנו הבדלים קלים בין הדגמים, כולל בצבעים ובצורות.

כרית חושית נבדה

זוג כריות קטנות



מה עושים עם הכרית?

עם הכריות הכבדות ניתן לעשות פעילות לבד, או ביחד עם אדם נוסף או חבר. אפשר לשחק עם כרית אחת בכל פעם, או עם שתי הכריות יחד:



אפשר לשחק במסירות עם חבר, כמו שאני משחק בכדור



או אפילו להניח את הכרית על הגוף של חבר או אדם אחר, רק אם הוא מסכים



אפשר להניח את הכרית או הכריות על הגוף



העברת זמן ארוך בצורה חיובית

הצביעה עוזרת להתמקד בפעילות מפתחת שקורית ב'כאן ועכשיו', ומסייעת ביצירה של תחושת משמעות ושליטה. הפעילות מתאימה לזמן ארוך ומספקת הסחת דעת חיובית מפעילות חיצונית שמתרחשת.



ביטוי יצירתי, ותחושת הישג אישית

פעילות הצביעה מאפשרת מקום לביטוי עצמי דרך הצביעה והציור, עם תוצר אישי שניתן להציג. אפשר לבחור אילו דמויות רוצים לצבוע, באילו צבעים להשתמש, איך לצבוע, ובאיזה קצב.



הפחתת חרדה

הצביעה עוזרת להתמקד בפעילות שקורית ב'כאן ועכשיו', ומסייעת ביצירה של תחושת משמעות ושליטה.

כדאי לשים לב... ♥

- ♦ יש להימנע מהכנסת הצבעים לפה.
- ♦ יש להימנע מלפורר או לשבור את הצבעים לחתיכות קטנות.
- ♦ התמונות להמחשה בלבד, ייתכנו הבדלים קלים בין הדגמים, כולל בצבעים ובצורות.



חוברת צביעה וצבעים

מה אפשר לעשות עם חוברת הצביעה והצבעים?

עם חוברות הצביעה והצבעים אפשר לעשות מגוון דברים:



או לספר סיפור על
הדמויות שבחוברת



וגם לצייר ולהוסיף לדמויות
שבחוברת עוד דברים שאני רוצה



אפשר לצבוע את הדמויות
שבחוברת לבד או עם אדם נוסף

עמוד בועות השמן



שקט גופני, רגשי וקוגניטיבי

התנועה האיטית הרכה של השמן הצבעוני יכולה לסייע להרגיע את מערכת הראייה, ובתוך כך לייצר תחושה של רוגע בגוף.



מיקוד קשב בעמוד הבועות

מספק גירוי ראייתי מרגיע, שיכול לסייע למקד קשב בדברים נעימים (במקום בתחושות לא נעימות או במחשבות מדאיגות). ניתן של הקשב לתנועת השמן האיטית, מאפשר רוגע מחשבתי.



יצירת מקצב נשימתי ורגשי

אפשר לבחור להתמקד בתנועת הבועות, לעקוב אחריהן או פשוט להניח את העמוד קרוב ולחוש במקצב התנועה של הבועות.



קבלת אומדן למדד הזמן שעובר

מעקב אחר התנועה המתמדת של בועות השמן בכיוון אחד עד הגעת מטה לוקח מספר דקות, ומהווה חייוי לזמן העובר.

דדאי לשים לב... ♥

- ◆ חשוב לוודא שאין שברים במוצר (רצוי לבדוק זאת לפני כל שימוש).
- ◆ לא מומלץ להניח את העמוד במקום ממנו הוא יכול ליפול ולהישבר.
- ◆ לא לזרוק את עמוד הבועות, כדי לשמור עליו משבירה.
- ◆ התמונות להמחשה בלבד, ייתכנו הבדלים קלים בין הדגמים, כולל בצבעים ובצורות.

מה עושים עם עמוד בועות השמן?

עם עמוד בועות השמן, אפשר לעשות מגוון דברים מרגיעים:



למצוא את הצבעים שאני
אוהב בתוך עמוד הבועות



לנשום לאט, בקצב של הבועות



להסתכל על בועות השמן
עולות בתוך העמוד,
עד שהן נעלמות



שקט גופני, רגשי וקוגניטיבי

תשומת הלב המופנית לעיסוק בקוביה מפחיתה תנועתיות גופנית ומחשבות לא נעימות.



תעסוקה לידיים

קובייה אינטראקטיבית קטנה, עם כמה אפשרויות משחק שונות בתוכה. הקובייה נותנת מגוון של פעילות שונות לידיים, לדוגמה כפתורי לחיצה, גלגלים לסיבוב ועוד, ובכך משאירה את הידיים עסוקות.



מיקוד קשב

מיקוד קשב בקובייה עצמה ובמרכיביה, במקום באירוע חיצוני.

כדאי לשים לב... ♥

- ♦ שהקובייה שלמה ותקינה לפני כל שימוש, שחלקים וכפתורים קטנים מחוברים היטב ולא יכולים להתנתק.
- ♦ כדאי להיזהר מהפעלה של כוח רב על הקובייה כדי למנוע את שבירתה.
- ♦ התמונות להמחשה בלבד, ייתכנו הבדלים קלים בין הדגמים, כולל בצבעים ובצורות.



קוביית פידג'ט

מה עושים עם קוביית פיג'ט?

עם קוביית הפיג'ט, אפשר לשחק במגוון דרכים מרגיעות:



ללחוץ על כפתורי הקובייה, ביד אחת בזמן שאני מדבר או משחק עם חבר



ללחוץ על הכפתורים של הקובייה בתשומת לב מלאה