



סיכום התאמות משפחתיות/ גלית יצפאן

רוב הזמן כולנו חיים בפנטזיה על החיים של אחרים.

בפנטזיה שלנו אנחנו חולמים להיות כמו

המשפחות האלה שאצלם יושבים שעה וחצי סביב שולחן הקידוש.

אלו שהילדים שלהם מתמידים בחוגים, וכל רשימת הקניות מסודרת בטבלת אקסל .

גם המסמכים, פנקסי החיסונים והתעודות הצטיינות של הילדים.

אלו שיודעים בחורף לאן הם ייסעו בקיץ הבא

אלו שמספרים איך נסעו שלוש שעות ליער הקופים באמסטרדם.

אבל במציאות כמו במציאות שלנו, בדרכ ליער הקופים יש לנו חמישה קופים באוטו שמושכים אחד לשני בשיער

ואני מוצאת את עצמי צועקת עליהם: "זו פעם אחרונה שאתם באים אתנו לחו"ל"

ובעלי מסתכל עלי ואומר לי: "זה כבר 19 שנה שאת אומרת, שזו הפעם האחרונה .





פעם אחרונה שאתם באים אתנו למסעדה,
פעם אחרונה שאתם קמים באמצע הארוחה,
פעם אחרונה שאני מנקה אחריכם."
אז במקום להעביר חיים שלמים של "פעם אחרונה..."
מצאנו "התאמות משפחתיות" שיעזרו לנו לחיות את
המציאות שלנו בצורה הטובה ביותר.
ואיך עושים את זה?

1. לחיות על פי ערכים ולא על פי מטרות ספציפיות - ערך
להבדיל ממטרה, הוא כמו כיוון אליו רוצים להגיע. הוא
לא משהו ספציפי שנגמר כשמגיעים אליו. (כמו יער
הקופים או מסעדה)
ערך מוביל אותנו בכל בחירה שנעשה. כשאנחנו חושבים
במונחים של ערכים נוכל לגלות :
מה חשוב לנו באמת ,
ממי אכפת לנו
איזה אנשים אנחנו רוצים להיות?
איך אנחנו רוצים להתנהג כלפי עצמנו? לאחרים? לעולם?
למשל : יחד משפחתי - זה ערך שחשוב לנו אבל הביצוע שלו
יכול להיעשות בהרבה צורות.
במקום מסעדה- להזמין אוכל הביתה
במקום ארוחה של שעה- אפשר גם רבע שעה.





לחיות במציאות במקום בפנטזיה, זה אומר להביט למציאות בלבן של העיניים ולהגיד על היחד הזה משהו טוב.

גם אם הוא היה רק רבע שעה.

ככה נשאר טעם טוב, לא רק בפה אלא גם בלב של כולנו.

2. להאיר במקום להעיר - ילדים עם הפרעת קשב סופגים פי שתיים וחצי יותר הערות מילד רגיל.

במקום להעיר להם על מה שהם עושים אפשר לעצור ולראות למה הילד זקוק עכשיו.

הילד משחק בכפיות ובמזלגות ועושה רעש, תנו לו משהו אחר ביד שישחק אתו שעושה פחות רעש ועונה לצורך של הגוף שלו בתנועה.

הילד זז כל הזמן- במקום לעצור אותו אפשרו לו לאכול בעמידה. הילד מזמזם ושר ועושה רעש – בקשו ממנו שיבחר שיר שאוהב וישים לכולם ברקע. (כן כן, זה מעולה לשעות הבוקר כשהוא מתעורר)

והנה מושג שעוזר לי לזכור את זה : שיוויון.





שוויון זה לא שלכולם מגיע אותו הדבר.

שוויון זה שכל אחד מקבל מה שהוא זקוק לו באותו זמן בו הוא נמצא. וכך גם במשפחות "בהפרעה".

במקום השוואות למשפחות האחרות, אנחנו עוזרים לעצמנו להיות מדויקים לצרכים של המשפחה שלנו כמו שהיא.

האחרת,

המורכבת,

מלאת החיים

לזכור את זה- עוזר לנו לחיות את המציאות שלנו ולהפוך אותה

אולי לפנטזיה של מישהו אחר.

תודה לכם,

גלית יצפאן.

נ.ב) זה לדעתי המציא משהו עם הפרעת קשב. כי הרי אנחנו תמיד נזכרים במשהו ששכחנו)

יש עוד הרבה דברים שארצה לתת לכם .





ממליצה להקשיב באפליקציות השונות לפודקאסט: "זה מעסיק אותי חיים בהפרעת קשב". יש שם מלא פרקים קצרים והרבה תוכן עבורכם- חינם! קישור:

<https://galitjaspan.co.il/v/זה-מעסיק-אותי-חיים-בהפרעת-קשב-פודקאסט>

שמחתי להכיר אתכם,

מוזמנים להיות בקשר גם באינסטגרם שלי

.Galitjaspan

