



משאבים
פיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום

**"במקרה חירום, שים תחילה את המסכה עליך
ואז שים את המסכה לילד"**

הורים ומשפחה בקורונה

מאת פרופסור מולי להד

בהשתתפות: ד"ר חווה אנקור, ד"ר דורי רובינשטיין, גברת שרה כהן, גברת מיכל להד - כהן

למטרת נגישות: המסמך כתוב בלשון זכר או ברבים ומתייחס כמובן לשני המינים.



**"במקרה חירום, שים תחילה את מסכת החמצן שלך ואז שים את המסכה לילד" -
כמה אנחנו מתגעגעים למשפט הזה, כמה פעמים שמענו אותו במטוס... אבל הפעם בואו נאמץ
אותו. אם ההורים "מאבדים" את זה - כל המשפחה סובלת.**

נתחיל בכם, **ההורים**. ברווחה הנפשית שלכם:

שמירה על שפיות הורית - זו נקודה מהותית. התקרה "נופלת לכם על הראש". כבר הפעלתם אותם, שעשעתם, בישלתם, הייתם בזום, אתם המורים של הילדים שלכם וגם, אתם דואגים לעתיד.

נתחיל בפשוט ביותר: נשימות, הגוף שלנו מגיב ללחצים ולקושי המצטבר, אז תנו לו קצת חמצן. זה יכול להיות בהליכה שלכם לבד, עם בן או בת הזוג או עם חברה ואולי עם הכלב. צאו מהבית לטווח המסוים שמותר אבל **בלי הילדים** - בערב או מוקדם בבוקר או כשיש מבוגר אחר איתם (לא רלבנטי למתבגרים). לכו במתינות האזינו למוזיקה מרגיעה, הגבירו קצב לפי מה שמתאים לכם... ממש לפני שאתם נכנסים הביתה, קחו נשימה עמוקה ותנו לעצמכם מחמאה. לקחתם פסק זמן לעצמכם: "אני הורה טוב ואני עושה הכי טוב שאני יכול בהתחשב במצב. כולם נאבקים עכשיו. אני לא לבד. אני יכול לעבור את זה."

לנשום ולנשוף אפשר גם בבית כשאתם מרגישים שאתם מותשים או עצבניים. פשוט באופן מודע תנשפו - שימו לב!! **תנשפו!!** רק כשאנחנו מוציאים אוויר מהריאות יש מקום לנשימה. אז תנשפו לאט [נאמר ספרו עד 7 בלב] חכו שתי שניות ואז קחו אוויר. התמידו לפחות 10 פעמים ותבחינו איך הלחץ יורד. וגם כאן, ממש בסיום, תגידו לעצמכם משהו חיובי על עצמכם. זוכרים?! הסיסמא כעת **"שים תחילה את מסכת החמצן שלך"**.

כשאתם עצבניים, במקום "ליפול" על בני הבית אימרו להם: "אני עצבני כרגע". [או כל רגש או תחושה אחרת]. זה יעבור לי אם תתנו לי כמה דקות ל.... [תמצאו מראש את מה שאתם זקוקים לו: לצאת למרפסת, לשתות כוס קפה קר או מים, לקחת מקלחת זריזה, לסיים את שיחת הטלפון, או כל דבר אחר].

צאו מזה - אם אתם מרגישים מוצפים, התרחקו ממה ש"מעייף אתכם". קחו הפסקה מכל מה שמפריע לכם ואם אתם צריכים לאפשר לילד זמן מסך כדי שיהיה לכם זמן לכך, שיהיה!!



התקשרו לחבר או בן משפחה. דברו עם מישהו שמרגיע אותכם. יכול להיות שירגיע אותך לתאר את מה שמפריע לך ולהוריד את זה מהלב. מערכת תמיכה מסוג זה חשובה בתקופות מאתגרות אלהסתכלו רגע על העבר. קבלו תקווה מעמידותכם בעבר. סביר להניח שעברתם משבשי חיים גדולים אחרים בלתי צפויים. עשיתם את זה! ואתם חזקים יותר בגלל זה. תזכירו לעצמכם שתעברו את זה. תזכירו לעצמכם את היכולות שלכם באופן קבוע.

ספירת מלאי 1. מי עוד יכול לתת לי יד? אולי מישהו מהשכנים? או קרוב משפחה שכרגע לא מועסק [שנמצא בחופשה ללא תשלום או שפוטר] או הסכם עם הורים אחרים של הילדים בכיתה - שנעשה תורנות זום ללמידה של ילדינו.

ספירת מלאי 2. למשפחות רבות יש סבים / סבתות שיכולים להיות מגויסים ל"מערך לחימה תומך". נבקש מהם לקחת תפקיד קבוע, לטלפן כל ערב ב 19:00 לנכד מסוים או לפי תור, אפשרי גם בשיחת זום. זה הזמן לבסס קשר עם הנכדים שבשל הריחוק החברתי מתדלדל. אז התענינו בנכד או בנכדה במעשיו, ברגשותיו, וזו גם הזדמנות לספר לנכדים על התמודדויות וזמנים מורכבים שהיו לסבים ומה עזר להם. (כמו תמיד זה רווח כפול, כי זה גם עוזר לסבא או סבתא).



ספירת מלאי 3. מה אני אוהב לעשות ויכול לשתף בזה את הילדים?

ספירת מלאי 4. מי יפנק אותי? עצרו לרגע, אתם אחראים על חינוך בפועל, רכישת מיומנויות למידה [נוכחות חובה ומטלות חובה בזום כבר מכיתה א'], אחראים על הכנת מזון [בשאיפה לבריאות ומגוון] בערך 5 ארוחות ביום, אוזן קשבת ותמיכה מול מצבי רוח משתנים של בני הבית בגילאים השונים, אתם אחראים על זמן פנאי והגבלת מסכים, אתם מפרנסים, אתם בני זוג, אתם אזרחים במדינה.

הגדירו עם עצמכם - מה יכול להיות פינוק קטן שאם בני המשפחה שלכם יעשו אתם ממש תרגישו שמטעינים לכם מצברים. שימו לב זו דוגמא אישית לדעת לבקש עזרה ולבקש פינוק, אז אל תגזימו. [כוס משקה קר לזמן שאתם רגע בשקט, להכין ארוחה אחת ביום, לעשות מטלה בבית שאתם בדרך כלל עושים...] תפסיקו לצפות!! תפסיקו לחכות לנס - דברו על זה וסמנו לבני הבית מה אתם מבקשים ולא נורא אם תוכלו לומר גם כמה פעמים בשבוע אתם רוצים את זה..

מכירים את השיר של רמי קלינשטיין "מתנות קטנות"?! אז זה הולך כך: "**מתנות קטנות, מישהו שלח לי מתנות קטנות, רסיסים של כוונה, עיגולים של אמונה**. בואו נתרגל מעשיי חסד קטנים. השאירו מעטפה עם מתנה קטנה מחוץ לדלתכם לאיש המשלוחים. או תציעו מים קרים לעובד העיריה שמנקה את רחובכם. מעשה טוב אינו דורש הוצאה כספית. התייחסו לפוסט של חבר בפייס בוק מעבר ללייק, כתבו משפט קצר ותומך. שלחו מייל קצר ותומך במורה של ילדך, תזכרו, גם לה יש על הראש בית מלא משימות. חפשו ברשימת הטלפונים שלכם מישהו שכבר מזמן לא דברתם איתו ואתם יודעים שישמח לשיחת טלפון קצרה או מסרון אישי. חישבו על אלה שיכולים ליהנות מההתחשבות והנדיבות שלכם. ואל תשכחו, **כשאני עושה משהו חיובי אני מרגיש טוב עם עצמי** [אגב זה קשור בחומרים מסוימים שמופרשים במוח שלנו...]



ספירת מלאי יומית. בסיומו של כל יום שימו לב ורישמו לעצמכם משהו שהשגתם, למדתם או שאתם אסירי תודה עליו. זה יעזור לדלל חלק מהשליליות שספגתם ויזכיר לכם שלא כל מה שקורה כרגע הוא רע או מדכא.

אפשר לעשות טקס קטן של הודיה, לבד עם בן או בת הזוג או בני המשפחה. למנות חמישה דברים שאנחנו מודים עליהם ולתת להם תוכן (לא כמו רשימת מכולת). למשל: "אני מודה על כך שאנחנו בריאים, זה נותן לי ביטחון ורוגע כלפי היקרים לי". או "אני מודה על כך שיש לנו זמן מיוחד האחד עם השני. או: היום היה לי ממש כיף לשחק'המתיישבים של קטאן' עם בני, דבר שבדרך כלל אני לא מספיק".

סופסוף הגיע הערב או ליתר דיוק, הלילה.

זמן קיטור. חפשו מקום שקט רק לכם ההורים הכינו לכם משקה. אם חשוב לכם להירגע מול מסך כזה או אחר הפעילו אותו על "מוד ניקוי ראש". לא עוד מידע קורונה, לא עוד פרשנים, לא פוליטיקה. אם מתאים לכם סרט חפשו משהו מרגיע משעשע לאו דווקא "התפרצות".

מעבר לכך קחו 3 דקות לכל אחד מכם, קטרו במשך שלוש דקות - אף אחד לא מפריע, לא מצטדק, לא מבקר רק מקשיב לשני ואז מתחלפים וגם לבן או בת הזוג יש זמן לקטר. ללא הפרעה, הצטדקות או ביקורת. סיימתם - קחו נשימה עמוקה. ועכשיו כל אחד בתורו, אומר על מה לדעתו או הרגשתו מגיע לו כל הכבוד היום? זה הולך ככה. "כל הכבוד לי ש...." ואחרי זה "כל הכבוד לך ש..." עכשיו מתחלפים ובן או בת הזוג אומר או אומרת "כל הכבוד לי ש..." ואחר כך "כל הכבוד לך".

סיימתם - נסו למצוא זמן לתכנן את היום הבא... ונסו לחשוב ולהוסיף לסדר היום משהו של כף.

אם מתאים לכם להמשיך לקרוא עצות לחיי היומיום, זה מתחיל מיד.

אם סופסוף מצאתם שקט.....

אז לא עכשיו, אפשר גם ביום אחר.



הורים לילדים בגילאי גן

עבור ילדים קטנים, הורים במצב של חרדה מפחיד מאוד. ילדים צעירים נשענים על הוריהם כדי לפרש סיטואציות מעורפלות; אם ההורים נראים חרדים ופחדים באופן עקבי, הילד מניח שהכל לא בטוח וזה כולל את היומיום, הבית וכל השאר.

נסו לשמור על התנהגות רגועה וניטרלית מול ילדכם, נסו לשלוט בחרדות ובדאגות שלכם. שימו לב להבעות הפנים שלכם, למילים שאתם בוחרים ולעוצמת הרגש שאתם מביעים, כי ילדיכם קוראים אתכם, הם כמו ספוגים קטנים והם קולטים הכל.

אמנם אינכם רוצה שהילדים יהיה ערים לחרדות שלכם, אבל ברור שאינכם צריך לדכא את הרגשות כל הזמן. זה בסדר - ואפילו בריא - שילדים יראו את הוריהם מתמודדים עם לחץ מדי פעם, אבל חשוב להסביר לילד מדוע הגבתם באופן הזה. תמיד אפשר להסביר מה קרה או מה הרגשתם באותו הרגע.

ילדים לא תמיד יוכלו להביע את רגשותיהם. לילדים צעירים יהיה קל יותר אם נלמד אותם להשתמש במילון או ב"מפת" רגשות. במקום לומר: "תגיד לי כמה אתה פוחד" תוכלו לבקש מהילדים להצביע על הרגש או התחושה שהם חווים כעת בעזרת 'טבלת הרגשות' שתוכלו למצוא באינטרנט. אתם יכולים גם להשתמש ברמזור כדי לעזור לילדים להצביע כמה חזקה התחושה שלהם: נורה אדומה פירושה שהם מרגישים מוצפים, נורה צהובה בינונית ונורה ירוקה בסדר.



בית קפה אישי. בתי הקפה סגורים אבל ילדים אוהבים ללכת עם ההורים לבית קפה. אז בואו נארגן שיחה אישית עם הילד או הילדה באווירה של "בית קפה". רק הורה וילד על כוס

שתיה ועוגה או גלידה. זאת הזדמנות לדבר על משהו טוב ומשהו שמאתגר יותר עבור אותו ילד, ולחשוב איתו על הצעות ורעיונות להתמודדות ולהקלה. כמובן שאפשר שזה יהיה ספונטני, אבל העומס עלול לגרום לכם לדלג ולוותר. אז אולי תגדירו זמן אישי שכזה ואפילו רק לכמה דקות, לפחות עם הורה אחד, ולפחות פעם בשבוע.

רגעים משפחתיים. אפילו כמה דקות של זמן ביחד, יאפשרו לילדכם לחוש מוחזקים ובטוחים בתוך חוסר הוודאות ושיש להם מרחב של שייכות להישען עליו.

שאלה שמטרידה את הילדים הצעירים היא: "מתי נחזור לגן?". איך מסבירים את המצב לילדים בגילאי שלוש עד שש שרק התחילו הסתגלות לגן חדש עם גננת חדשה, ושוב הם עם סדר יום חדש ושוב ישהו ימים רבים בבית.

הבשורה הטובה שהם כבר מכירים את המושג "קורונה". אבל עדיין חסר להם מאוד קשר עם ילדים. בשיקול דעת אישי דאגו לחבר אותם עם חברים. זה יכול להיות בחוץ, זה יכול להיות עם מסכות על הפנים. תזכרו שלילדים כמו למבוגרים הקשר החברתי חשוב ביותר.

סדר יום. כן אני יודע שכבר שמעתם על זה - אבל אין ברירה. אם אתם רוצים לשמור על בריאותכם הנפשית ובריאותם הנפשית של ילדכם, תצרו סדר יום. ככל שהילדים צעירים יותר זה **חייב** להיות סדר יום ברור ועקבי. בתוכו תכניסו גם זמן למסכים, אבל לא רק. נתחיל בהתארגנות רגילה בבוקר, ובפעילות כלשהי עד לזום. וגם לאחר הזום. תיזכרו זום מתיש ולכן צריך פסק זמן. פעילות גופנית [אבל ממש פיזית!] זמנים לארוחה, פעילות כייף [לדוגמא לצייר על הקרמיקה באמבטיה בצבעי ידיים], צעידה קצרה מחוץ לבית, משימת בית שמתאימה לגיל הילד. תכנית יומית מקיפה עד שעת השינה שרצוי שתהיה מוגדרת עד כמה שניתן. הכינו עם הילד רשימת משאלות שהיה רוצה להכניס לשבוע שלו. ונסו לשלב זאת.

נסו ליזום "מפגש זום" מצומצם [עד שלושה ילדים] עם הגננת וגם עם הסייעת אפילו ל-15 דקות. תזכרו שכש"הסגר" יתחיל לנשום שוב... הם צפויים לשוב ולפגוש אותם....



מתבגרים



שותפות מול בדלנות. חלק מהמתבגרים חווים את הנוכחות הורית בבית מחד ומאידך את היכולת להיות ב"פסק זמן" ממחויבויות כגון לימודים, חוגים, וכו' כזמן של מנוחה מוחלטת ובדלנות. יש לכך ביטוי "בהסתגרות", בחוסר מעש, בהפיכת יום ללילה.

זה הזמן לעשות "אסיפת דיירים" של הורים, ילדים ובוודאי עם המתבגרים ולשתף אותם בתמונת המצב לאשורו ולבקש מהם להיות שותפים בבית. הכוונה לדיאלוג שמזמין לשותפות.

משמעות השותפות היא משימות שאתם מבקשים את השתתפותם או לתת להם אחריות. רצוי שהאחריות תגביר מוטיבציה כמו למשל "תחרות בישול" להציע או לבקש לפחות פעמים עד שלוש בשבוע שהם יתכננו ויכינו ארוחה למשפחה. החוזה הזה צריך להיות ברור. אתם נותנים להם יד חופשית לתכנן ולהכין את הארוחה ורק אם מבקשים מכם עזרה אתם מסייעים. [כן, המטבח

יראה בחלק מהפעמים כמו אחרי קרב] אבל תזכרו אנחנו רוצים להוציא אותם מפאסיביות ולשתף אותם. חשוב לשתף מתבגרים ולקחת חלק בהעסקה של אחים צעירים - לא כמחליפי הורים, כן כמסייעים. כמובן שכל משפחה תמצא את מה שמתאים לה.

זו לא בושה להודות שגם לכם קשה, ואם אתם בקבוצה שהוצאה לחל"ת או לצערנו פוטרה השיחה הזו צריכה להכיל גם מסרים לגבי הוצאות משפחתיות ואישיות, נושא התקציב והעתיד הכלכלי שיש להיערך אליו.

תפקידים. כדאי לתת כבר בגילאים הצעירים (גם פשוטים ביותר כמו לאסוף את הנעליים למקום אחד וכדומה) זה נותן לילדים הגדולים יותר תחושה טובה שהם "לא הפראיירים" של המשפחה ולכל אחד יש תפקיד. על התפקידים כדאי להחליט "באסיפת הדיירים" השבועית. אפשר להחליף תפקידים מידי שבוע / שלושה ימים כדי שתהיה הרגשה ש'תפקיד מבוקש' לא נתפס על ידי אחד האחרים "לנצח", ותפקיד מעיק לא נשאר רק אצל ילד אחד. יתכן והמתבגרים עסוקים בעצמם אבל הם גם מאוד רגישים אליכם ואל דאגותיכם. נסו לא לצייר להם עתיד שחור משחור אבל שתפו אותם.

סדר יום או להפוך יום ללילה ולילה ליום - מתבגרים בחופשה נוטים להפוך סדר יום ולילה. חשוב לזכור "עכשיו זה לא הזמן להתחיל מאבקים". כן לעשות סטטוס קוו. בואו נזכור בימים של למידה השיעורים מתחילים כרגיל ב08:00 וזו חובתם כמו החובה שלנו המבוגרים לבצע את העבודה שלנו. בשאר הימים, חופשות וסופ"ש - אם שעת התעוררות "סבירה" היא 12 בצהרים - זו השעה שאתם רוצים לראות אותם וזה הזמן שבו אתם מצפים לעזרה שסיכמתם עליה כמו 'שירות חדרים' - ניקיון, כביסה או שמירה והעסקת אח או אחות צעירים. תתחילו מהפעולה שממילא מתקיימת [התעוררות ב12:00] ותהפכו אותה לחוק או לנקודת המוצא [ואל תאבקו איתם בלילה מתי ילכו לישון כי זה הזמן החברתי שלהם] אבל ב12:00 בצהריים תעמדו על ערנות. אם לא נקבע חוקים שמתחשבים במצב נמצא עצמנו כל הזמן מתוסכלים או נגיע לעימותים.



נסו להגיע להסכמה מה אתם רוצים לעשות במשותף? ערכו מו"מ סכמו את ההסכמות ו...תהיו עקביים.

פעם קראנו לזה עקרונות מנ"ע:

מחויבות - כולם מחויבים להסכמה.

נחרצות - אם קבענו משהו לא פותחים משא ומתן - זה מה שהוסכם.

עקביות - משתדלים לא להתעייף, כי ברגע שאנחנו מעבירים מסר שעייפתי מהסיפור... ההסכמה מתמוטטת.

פאסיביות ומסכים. זה תחום שקשור לנושא הקודם אז בוא נהיה ברורים, ראשית זה

לא התחיל היום, זה דור של מסכים וביומיום או שהתרגלנו או שאנו נאבקים. כיום, זהו ערוץ כמעט בלעדי לתקשורת והמתבגרים כבר שם מזמן. למתבגרים קשה להיסגר בבית, הם לא רגילים לזה, מצד שני הם רגילים להיות כל היום במסכים. הבעיה היא כמובן משך הזמן והעובדה שזה גורם לפאסיביות. נסו להכניס זמנים של פעילות וזה נכון לכל גיל. פסיביות מביאה ברמה הגופנית להשמנה וברמה הנפשית לדכדוך עד דיכאון. הסכם לגבי זמן התעוררות ומשימות שותפות מתייחסים בעקיפין לזמני מסכים. כשאנחנו עוסקים במשימה המסך הופך למשני.

עיתון יומי משפחתי. ניתן ליזום עם הילדים הפקת עיתון משפחתי במייל או

באינטרנט, ורבים מבני המשפחה יכולים להיות שותפים בו. אפילו צעירים ביותר יכולים לתרום לכך בצילום או סריקה עבור ה'עיתון המשפחתי'. כמובן שאפשר להכניס תמונות מצחיקות או תמונות ישנות וכן מדורים שונים כולל ראיונות עם סבא-סבתא. והנה לכם רעיון שמאפשר שותפות רב גילאית.



בידוד חברתי - השפעות ארוכות טווח . הבידוד החברתי כמובן "נפתר" על ידי המסכים. השאלה כמובן מה לגבי נערים ונערות פחות מקובלים שאין להם חברים ואין להם "חברים במדיה החברתיות". דווקא עכשיו צריך לשים לב לכך יותר מתמיד כי התחושה של בדידות קיימת לגבי רובנו ואצלם היא עוד חמורה יותר. במידה ויש לכם קשר עם המחנכים או היועצות צרו עימם קשר ונסו לראות מה כן ניתן לעשות. כגון שהמורה תיצור "קבוצות עבודה" שיחייבו שיתוף פעולה ותקשורת. ניתן לבדוק אפשרות לפגישה אינטרנטית לשיתוף, משחק או פעילות משותפת דווקא לא לימודית.



לחצים חברתיים מול הוראות המדינה. בהקשר של נושא הבידוד החברתי אתם נתקלים באמירה "אבל כולם נפגשים בחוץ" או "אני רק נפגש עם חבר" וכמובן קשה לנהל קשרים רומנטיים רק באמצעים וירטואליים. תהיו פתוחים לשמוע. אתם לא חייבים להסכים, אבל לשמוע ולהיות אמפטיים זה הבסיס. אחר כך ולהבדיל ממצבי יומיום, הוראות המדינה 'עומדות לצידכם' זה לא החלטה אישית שלכם. זה החוק. אם נדמה לכם שילדיכם מסתכנים בחשיפה למקומות הומי אדם, נסו לדבר אל ליבם ועל אחריותם למשפחה שלכם. "כשכלו כל הקיצין" תמיד אתם יכולים להיעזר בשומרי החוק.

חששות מהעתיד

למתבגרים יש תמונת עתיד. חשוב לפתוח איתם שיחה על המחשבות לעתיד. אולם, כיוון שהעתיד לא לגמרי ברור נסו לבנות תמונה משותפת לעתיד הקרוב [עד שבועיים-חודש], לעתיד שמיד אחרי הקורונה ואולי אף מספר חודשים אחריו. בנית תמונת עתיד ריאלית, גם אם היא קשה, מפחיתה אי ודאות וניתן להתגייס אליה. מתבגרים מאוד דואגים בנושא התרוששות כלכלית. חלקם חשים שיש להם אחריות על שלום המשפחה, חלקם מבוהלים מ"ירידה" בנוחות ובחיי חברת השפע אליה התרגלו. ראוי שהשיחה תעשה אחרי שההורים ליבנו ביניהם את המצב, כדי שהעובדות שלפחות למבוגרים ידועות, תהינה חלק מהשיחה. לסיכום: ילדים אינם עשויים מזכוכית שבירה - רובם עמידים ובעלי חוסן ותושייה. מה שמפחיד - זה אי הוודאות ודמיונות על מה שיהיה. מה שמרגיע - זו שיחה פתוחה, בוגרת ומכבדת. ותזכרו את הסיסמא שלנו:

"במקרה חירום, שים תחילה את מסכת החמצן שלך, ואז שים את המסכה לילד"



מתי לפנות לעזרה מקצועית?

אם ההצעות הללו אינן עובדות או לא מפחיתות מהלחץ הנפשי, הדאגה, פחדים,

דכדוך, כעסים או מההתכנסות והשתיקה של מי מיקיריך,

או אם אתם מודאגים בקשר לעצמכם.

פנו לסיוע מקצועי, יש כאלו בשפע:

בקופות החולים ניתנת תמיכה טלפונית, של אנשי מקצוע -

ללא עלות.

השירות ניתן בשפות שונות: עברית, ערבית, אמהרית ורוסית.

מכבי *3028

מאוחדת *3833

כללית *2708

לאומית 02-6335209 או 073-2800539

(ערבית 04-6111891)

וכמובן ער"ן, רווחה בישוב וקווי סיוע נוספים.

שלכם,

פרופסור מולי להד

נשיא מרכז משאבים



משאבים
פיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום



משאבים לרשותכם במגוון תחומים:

**יחידת החוסן: סיוע לארגונים ורשויות
יעוץ, הכשרות, הרצאות ועוד**

einat@icspc.org

0586576740

עינת זמר



היחידה הקלינית: לטיפול בחרדה וטראומה

contactclinic@icspc.org



0543844015 5

**קורסים והכשרות לאנשי מקצוע
בתחום הטיפול בחרדה וטראומה:**

or@icspc.org

0543844015

אור אבנט

יחידת המחקר, חנות לאנשי מקצוע ומידע נוסף:

<https://www.icspc.org>
cspc@icspc.org

בקרו באתר משאבים
04-6900600