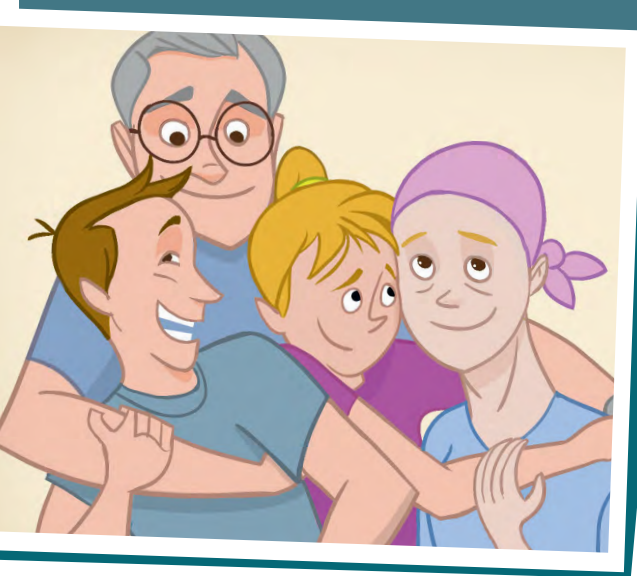


כאשר הורה חולה

אם אבא או אימא שלך סובלים ממחלה כרונית, דף עבודה זה יוכל לעזור לך לדאוג להם — ולעצמך!



1 דאג להורה שלך

מאיזו מחלה סובל ההורה שלך?

באילו דרכים המחלה מגבילה אותך?



עם אילו מהמגבלות האלה אתה באופן אישי יכול לעזור (אם בכלל)?

כיצד ניתן לעזור

מגבלות



סמן את מטלות הבית שתוכל לקחת על עצמך



באילו דרכים תוכל להקל
על המצוקה הרגשית שאולי
מעיקה על ההורה שלך?



גלה "הזדהות" (פטרס א'. גי:8).
נסה להבין כיצד מרגישים אבא או
אימא שלך בגלל המחלה שממנה
הם סובלים. לדוגמה, בחורה צעירה
בשם אלן אומרת: "לאורך השנים
האחרונות היו כמה אירועים מיוחדים
בחיים שלי שאימא שלי לא יכלה
לנכוח בהם. עד כמה שזה היה לי
קשה, אני יודעת שלאימא שלי זה
היה עוד יותר קשה".



דאג לעצמך 2



”ביליתי ימים ארוכים בבית החולים וימים רבים לבד בבית. וכשאימא חזרה הביתה להתאוששות, היא הייתה תחת השפעת משככי כאבים, ופשוט לא הייתה עצמה. הדאגה לצרכים הפיזיים והרגשיים של אמי הפכה לתובענית מאוד” (גרגורי).

מה הקושי הגדול ביותר שאתו אתה מתמודד בדאגה להורה שלך?

איך תוכל לדאוג לעצמך מבחינה רוחנית?

דברים שתוכל לעשות:

דברים שיש להימנע מהם:

איך תוכל לדאוג לעצמך מבחינה רגשית?

דברים שתוכל לעשות:

דברים שיש להימנע מהם:

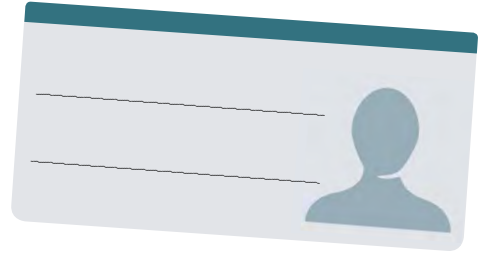
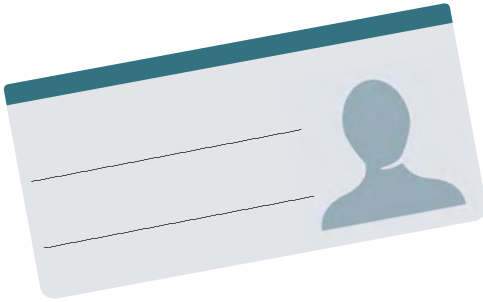
איך תוכל לדאוג לעצמך מבחינה פיזית?

דברים שתוכל לעשות:

דברים שיש להימנע מהם:

מקורות עזרה

המקרא אומר: "בכל עת אוהב הרַע, ואח לצרה ייולד" (משלי י"ז:17).
רשום את שמותיהם של שני אנשים שתוכל לפנות אליהם לקבלת עזרה בעת הצורך.



המקרא אומר: "השלך על יהוה יהבך והוא יכלכלך.
לא ייתן לעולם מוט לצדיק" (תהלים נ"ה:23). בהתאם
לעצה זו, אילו צרכים ספציפיים תוכל להזכיר בתפילותיך?



שמור רשימה של פסוקים שעוזרים לך. אלן שצוטטה קודם לכן אומרת: "יום אחד נתקלתי בישעיהו מ"ו:4 שם נאמר: 'ועד זקנה אני הוא, ועד שיבה אני אסכול. אני עשיתי ואני אשא ואני אסכול ואמלטי'. הפסוק הזה מזכיר לי שאני לא לבד, וגם אמי לא לבד. יהוה יעזור לנו להתמודד עם כל בעיה שבה ניתקל".



טיפ