

אוטוטי מחשלב

חוברת מידע בנושא שילוב תלמידים עם ASD
Autistic Spectrum Disorder



בעריכת מומחי תחום מתי"א בני ברק
ד"ר יעל גוטר * פנינה ליברמן * יואל פביאן

תוכן הענינים:

5	כמה מילים על ASD
9	מדוע שילוב?
10	הנחיות לצוות חינוכי
10	א. שגרה ושינויים
11	ב. מבנה הוראה
13	ג. אינראקציה חברתית
14	ד. היבטים רגשיים
16	איך לדבר עם אדם עם ASD
22	תסמונת אספרגר - מדריך להורים ואנשי מקצוע
25	סגנונות התמודדות הורים
27	גילוי עצמי וסנגור עצמי
29	לקסיקון מושגים "אוטי זה ממשגי"
	נספחים
31	נספח 1: מוכנים לשילוב
32	נספח 2: טופס תח"י
33-36	נספח 3: פרטים אישיים, תכנית עבודה ומערכת שעות.
37	נספח 4: איתור מטרות לקידום
38	נספח 5: מחוון לתיאור תפקוד הילד בתחום החברתי
40	נספח 6: שילוב בהפסקות.
41	נספח 7: תפקידי הסייע\ת
43	נספח 8: אתם לא לבד-רשימת צוות מתי"א
45	נספח 9: ביבליוגרפיה



חוברת מידע על ASD – הספקטרום האוטיסטי

חוברת זו הופקה במטרה לתת מענה לצוותים המשלבים תלמידים עם ASD בחינוך הרגיל. בחוברת מידע בסיסי על ASD, רעיונות וטיפים מעשיים לשילוב מוצלח ופורה. לשאלות, התלבטויות ולתיאום הדרכות – פנו אלינו.

**שלכם ובשבילכם,
מתי"א בני ברק – צוות ASD
טלפון: 03-6199955**

החוברת נכתבה ונערכה על ידי:
ד"ר יעל גוטר
גב' פנינה ליברמן
מר יואל פביאן

תודה מיוחדת לגב' תמי שטרנליכט, מנהלת מתי"א בני ברק, על קריאת הטיוטות ועל ההערות החשובות.
תודה מיוחדת לגב' אסתר פוריס, מרפאה בעיסוק ורכזת תחום מוגבלויות פיזיות במתי"א בני ברק, על תרומה משמעותית לחוברת בתכנים, בעריכה ובהגהות.
תודה מיוחדת למר אורי כהן, על תרומתו המשמעותית לאיסוף החומר לחוברת.
תודה לכל מי שסייעו, בהעברת חומר רלוונטי ובכל דרך אחרת, להוצאת החוברת לאור.

מהדורה שלישית, תשפ"א, 2021



גיא יושב בכיתה מאחורי,
בהפסקות הוא הולך בעקבותיי.
שואל אותי שאלות,
מדבר עלי עם המורות.
אז למה תמיד אתם אומרים –
שגיא הוא בשביל כל הילדים?
הרי שאר התלמידים כבר מבינים –
שאותו הם פחות מעניינים.
ואם הוא כבר מקדיש מזמנו בשבילי,
אולי תשאלו אם זה מתאים גם לי?

מתוך הספר: אוטי- זה מדבר, חן הרמן-עדן 2017



כמה מלים על ASD

(על פי אתר אלו"ט: alut.org.il ספטמבר 2019)

על פי DSM V¹, ASD היא תסמונת נוירו-התפתחותית, המשפיעה על שני תחומים עיקריים בתפקודו של האדם.

• תקשורת חברתית עם הסביבה.

• התנהגות ותחומי עניין.

ASD משפיע על האופן שבו אנשים יוצרים קשר עם אנשים אחרים ועל הדרך שבה הם מבינים את הסביבה, כך שלעיתים קרובות העולם הוא עבורם מקום מבלבל.

המונח 'הספקטרום האוטיסטי' (להלן: **ASD**²) משקף את העובדה שלמרות שלאנשים עם ASD עשויים להיות מכלול קשיים בתחומי תקשורת, חברות, דמיון או גמישות המחשבה, כל אחד מהם נמצא במקום אחר על הספקטרום. לכן אין שני אנשים עם ASD זהים זה לזה. ישנם אנשים עם ASD שיהיו מסוגלים לחיות חיים עצמאיים, בעוד שאחרים תמיד יהיו זקוקים לסיוע ותמיכה.

להבין ASD

אנשים עם ASD מתקשים ליזום קשר חברתי או לשתף פעולה עם הזולת. הם נוטים לדבוק בשגרה קבועה וספציפית, עשויים להתקשות להבין בדיחות, ניואנסים (דקויות שפה/רמזים) או מטאפורות ולרוב מפרשים את מה שנאמר להם באופן מילולי.

לדוגמא: אם יאמרו להם "עוף מהכיתה!" הם יכולים להגיב בתום לב "אבל אין לי כנפיים".

אנשים רבים עם ASD חווים קשיים בוויסות חושי, ומתקשים לווסת את הגירויים החיצוניים. לחלקם סף גירוי תחושתני נמוך, כך שהם רגישים מדי לצלילים, למגע, לטעמים או לריחות. כל אלה עשויים לגרום להם מצוקה ולעורר אצלם תגובות קשות. לאחרים יהיה סף גירוי תחושתני גבוה והם יזדקקו לגירויים רבים על מנת להגיב.

לדוגמא: אדם עם ASD עשוי לחוש שחם לו מידי בחורף, או שקר לו מידי בקיץ, או לסבול מהרעש של המזגן, המקשה עליו להתרכז, ומוציא אותו משלוותו (גם אם אינו יכול להמליל זאת ולהתלונן על כך באופן מילולי).

¹ Diagnostic and Statistical Manual – ספר האבחנות הפסיכיאטריות האמריקאי
² Autism Spectrum Disorder



אנשים עם ASD צריכים להתאמץ כדי להבין אנשים אחרים ולתקשר עם סביבתם. קושי זה עלול לגרום להם לעתים להתנהגות קיצונית, כמו התפרצויות זעם – תוצאה של מצבי חרדה.

לדוגמא: תלמיד עבר לידם, הם חווים זאת כפלישה תוקפנית, ומכים אותו.

אנשים עם ASD לא נראים שונים מכל אחד אחר. הורים לילדים עם ASD מספרים שאנשים אחרים חושבים שילדיהם אינם מחונכים, כאשר למעשה הם מתנהגים אחרת כיוון שאינם מבינים את המצב החברתי סביבם. ישנם בוגרים עם ASD המעידים כי הם מרגישים שלא מבינים אותם ולכן שופטים אותם לחומרה.

אבחון

עד היום לא נמצאה בדיקת מעבדה רפואית או פיזית לגילוי ASD. ASD מאבחנים על ידי קיומן או היעדרן של התנהגויות מסוימות. צירוף התסמינים, צורת הביטוי שלהם, ומידת החומרה – שונים מילד לילד. כיום קיימים כלים לאבחון ASD מגיל שנה וחצי. כאשר מתעורר החשש, כדאי להתייעץ עם רופא הילדים או המשפחה. האבחון נערך בשני חלקים, פסיכולוגי ורפואי, על ידי פסיכולוג (קליני / שיקומי / התפתחותי) ונוירולוג / פסיכיאטר ילדים ונוער / או רופא התפתחותי.

אבחנה מבדלת (Differential Diagnosis)

חשוב לקבל אבחנה נכונה, על מנת לספק לאדם את הטיפול היעיל ביותר עבורו. מומלץ להגיע לאיש מקצוע מומחה ומנוסה באבחון של ASD, כדי שיבחן במבט מקצועי ורחב את כל האפשרויות וייתן את האבחנה המדויקת, או יפנה לגורם אחר המתאים למקרה.

ישנם מצבים נוספים המציגים סימפטומים דומים לאוטיזם, כגון: הפרעת חרדה, תסמונת רט, הפרעת OCD, סכיזופרניה וכיו"ב.

שכיחות

אחד מכל 100 אנשים יאובחן עם ASD והוא מופיע בקרב בנים פי 4 לעומת בנות. מחקרים אחרונים בארה"ב מצאו שכיחות גבוהה יותר.

ASD-טיפול

ASD היא הפרעה נוירו-התפתחותית הנמשכת לאורך כל החיים. עדיין לא קיימת תרופה ל ASD. עם זאת, אבחון וטיפול מוקדם עשויים להביא לתוצאות משמעותיות בהתפתחות הילדים עם ASD ובמימוש הפוטנציאל שלהם. חשיפה לידע עדכני ומתן ייעוץ ותמיכה הינם קריטיים לקידום ולשיפור איכות החיים של ילדים ובוגרים עם ASD.



מה גורם ל ASD ?

מחקרים רבים נעשים בארץ ובעולם, כדי לנסות ולברר מה גורם ל-ASD. בשלב זה, מעריכים כי ASD מופיע כתוצאה משינויים בהתפתחות המוח, העלולים להיווצר בגין שילוב של מספר גורמים, ביניהם גורמים גנטיים וסביבתיים.

במשפחה שיש בה ילד עם ASD, קיים סיכוי גבוה יותר ללדת ילד נוסף עם ASD, אבל אין גנים ספציפיים שהוכח כי הם גורמים ל-ASD.

חשוב לציין כי ASD אינו נגרם בגין הורות כושלת או נסיבות חברתיות. על פי המחקרים, ASD אינו נגרם מחיסונים או מטיפול רפואי אחר.

ASD בתפקוד גבוה (אספרגר/ HFASD³)

על-פי ספר האבחנות החדש של אגודת הפסיכיאטרים האמריקאית (DSM-V) הקטגוריות הקודמות של PDD ואספרגר מבוטלות, וכל הילדים על הרצף יוגדרו כילדים עם ASD ברמות תפקוד שונות. לדוגמה: תסמונת אספרגר לא תהיה קטגוריה נפרדת, אלא תתואר כ ASD עם רמות קוגניציה ושפה גבוהות.

ילדים ולבוגרים עם ASD בתפקוד גבוה יש קושי לדעת מה לומר ואיך להתנהג במצבים חברתיים. הם נוטים לומר את "הדבר הלא הנכון" ועלולים, שלא במתכוון, להעליב אחרים. לחלקם נטייה לעיסוק רב עד כפייתי בתחום עניין צר, שעלול להפריע להשלמת משימות יומיומיות ואף לגרום לבידוד חברתי. הם עשויים להיות בקיאים מאד בקטגוריות שונות של מידע, כגון קווי אוטובוס או שמות של רחובות או סוגי זוחלים ודגים. לחלקם יכולת זיכרון גבוהה, אך קושי בהבנת מושגים מופשטים.

ילדים ובוגרים עם ASD בתפקוד גבוה הם לעתים קרובות בעלי כישורי שפה טובים. הם משתמשים בשפה בדרכים שונות. דפוסי הדיבור שלהם עלולים להיות בלתי רגילים: גובה הצליל בדיבור, האינטונציה (הנגנה), הקצב ושטף הדיבור. השפה שלהם לעיתים נשמעת מאוד רשמית ופדנטית, ויש שימוש מועט או מוטעה בביטויים ובסלנג. ילדים ובוגרים עם ASD בתפקוד גבוה מתקשים להבין את הדקויות של שפה, כמו אירוניה והומור.

³ High Functioning Autism Spectrum Disorder



תלמידים עם ASD בתפקוד גבוה מתאפיינים לעיתים ב:

- קושי לקלוט את הכוונות או הרגשות של אנשים אחרים, בשל נטייה להתעלם או לפרש לא נכון רמזים כמו הבעות פנים, שפת גוף ואינטונציה קולית.
- עיבוד חזותי, שמיעתי ואינטלקטואלי איטי יותר מהממוצע שעלול לגרום לקושי בהבנה של מסגרות ומצבים כמו כיתה, מסיבה, משחקי כדור.
- קושי בתפקודים ניהוליים: אתגרים בארגון, יזום, ניתוח, קביעת סדרי עדיפות, והשלמת משימות.
- נטייה להתמקד בפרטים הקטנים של מצב נתון ולפספס את התמונה הגדולה, "לראות את העצים ולא את היער".
- עיסוק רב בתחום עניין צר, העלול לגרום לבידוד חברתי, או להפריע להשלמת משימות יומיומיות.
- חוסר גמישות והתנגדות לשינוי. שינוי עלול לעורר חרדה, ואילו חפצים, מסגרות והרגלים מוכרים, מספקים נחמה. אחד הביטויים לכך הוא קושי במעבר מפעילות אחת לשנייה: מכיתה אחת לאחרת, מזמן העבודה לארוחת צהרים, מדיבור להקשבה, מעבר לבית ספר חדש, עיר חדשה, או תפקיד חברתי חדש. כל שינוי כזה עלול להוות אתגר עצום.
- רגישות יתר, או לחלופין חוסר רגישות קיצונית למראות, לצלילים, לריחות, לטעמים, או למרקמים. אנשים רבים עם ASD מצליחים לווסת תחושות אלה, לפחות במידה מסוימת, כשהם מתבגרים.



מדוע שילוב?

- **הגישה ההומניסטית:** לפיה כל אדם זכאי להיות חלק מהחברה הכללית, בבחינת "כולנו רקמה אנושית אחת".
- **השתלבות בחברה בעתיד:** שילוב בתקופת בית הספר עשוי לסייע לשילוב בחברה בעתיד, מבחינת התלמיד המשתלב ומבחינת החברה המשלבת. מערכת החינוך מאפשרת הזדמנויות להקניה ולתרגול של שילוב חברתי. זאת באמצעות ראיית התלמיד במרכז, אימוץ עקרונות הגישה ההומניסטית, הדרכה, תמיכה ותיווך של הצוות החינוכי והבין-מקצועי. השקעה בשילוב בהווה עשויה להניב תשואה כלכלית, ערכית וחברתית בשילוב בעתיד.
- **קידום וצמיחה:** שילוב תלמידים עם ASD בכיתות רגילות מספק להם הזדמנויות ליצור קשרים עם ילדים נורו-טיפיקליים ("רגילים"), ולחקות התנהגויות נורמטיביות. מחקרים הראו כי הכללה מוקדמת של ילדים אלו בכיתות רגילות מסייעת להם לשפר ציוני מנת משכל (IQ) וכישורים חברתיים. אינטראקציה חברתית של ילדים עם ASD עם בני גילם תורמת לצמיחתם ומספקת להם מודל לחיקוי אינטראקציה חברתית מתאימה – תחום בו מתקשים ילדים עם ASD.
- **עולם טוב יותר:** שילוב מוצלח של תלמידים עם ASD בכיתות רגילות מאפשר טיפוח סביבה סובלנית, המסייעת לתלמידים ללמוד לקבל, להתייחס כראוי ולהתחבר עם ילדים ואנשים "שונים" ומגוונים.
- **סובלנות כלפי עצמי:** שילוב נכון מסייע לכלל תלמידי הכיתה ולצוות לקבל את הקשיים, השוני וחוסר השלמות בכל אחד ואחת מאתנו, ולקבל את עצמנו כמות שאנו.
- **פיתוח מקצועי:** המורים והצוות מפתחים שיטות מקוריות ויצירתיות במטרה להנגיש לתלמידים המשתלבים את חומר הלימודים האקדמי והחברתי. שיטות אלה עשויות להועיל לתלמידים נוספים, ומעניקות למורים ולצוות הזדמנות לצמיחה מקצועית ואישית.
- **למידה מהצלחות:** תלמידים רבים עם ASD משתלבים בהצלחה בכיתות רגילות. חלקם זקוקים לתמיכה נוספת של תומכי הוראה (סייעי שילוב), המסייעים להם לעבור ממשימה אחת לאחרת, מטרימים להם, מתווכים להם חמינים עבורם בעתות תסכול והצפה. הצוות הבין מקצועי קובע את אופן הסיוע המתאים לכל תלמיד משתלב, מתוך סל השילוב שהוקצה לו.



הנחיות לגננות, למורים, ולתומכי הוראה

המשלבים תלמידים עם ASD

א. שגרה, קביעות והתמודדות מול שינויים.

לתלמידים עם ASD קושי בהסתגלות לשינויים, ובמיוחד במצבים שהם לא הוכנו אליהם מראש וכראוי. השינוי יכול להיות, שינוי בשגרה (לו"ז), שינוי במבנה הכיתה, במקום הישיבה, ואף שינוי סביבתי שכלל לא נתנו עליו את הדעת (לדוגמא: שינויים במזג האוויר או בעוצמת הפעמון של בית הספר). כל שינוי כזה עלול לגרום לחרדה, לשינוי קיצוני במצב ההתנהגות ואף לאמירות קיצוניות, שלכאורה מנותקות מההקשר.

ולכן:

- 👉 הקפידו על שגרת יום, שגרת סביבה קבועה, הימנעו מהחלפת מקומות או משינוי פיסי של צורת הישיבה הכיתתית.
- 👉 המעיטו במעברים ממצב למצב וממשימה למשימה.
- 👉 הציגו את "שגרת היום" באופן חזותי ברור, כתוב או מצויר (לתלמידים הצעירים).
- 👉 ללו"ז המוצג, **תמיד יהיה סוף**, כמו למשל, בסוף "הפסקה" או "הביתה".
- 👉 ב"עבודת כיתה": תנו הוראה ברורה של המטלה הנדרשת, כמו למשל: "עמוד 12 תרגיל 4, 5, 6. **כשתסיים קח ספר וקרא**".
- 👉 בעת שינוי שגרה, הקפידו לומר זאת, בהכנה מוקדמת ועל גבי הלו"ז המוצג.
- 👉 הימנעו ככל האפשר מהפתעות פתאום. כשישנן כאלה, הקפידו להשתמש **במילה אחת קבועה: "תתכוננו לשינוי, עכשיו שינוי"**. לדוגמא: "תתכוננו לשינוי. היה אמור להיות שיעור חשבון בשעה השלישית. אבל יש **שינוי**, ובמקום שיעור חשבון יתקיים שיעור שפה"
- 👉 הכנה מוקדמת: במעברים מבית ספר לבית ספר, או מכיתה לכיתה, כדאי להכין את התלמיד, עד כמה שניתן, לקראת המעבר. במידת האפשר, הראו לו קודם את ביה"ס החדש והכינו אותו לשגרה החדשה.
- 👉 כנ"ל, לגבי "שבירת שגרה" כמו למשל: יציאה לטיול שנתי וכד'.
- 👉 היו ערים לכל שינוי, כולל שינוי פתאומי במזג האוויר, רעמים פתאומיים, או בעל חיים תועה המשמיע רעשים בלתי מוכרים ובלתי צפויים.
- 👉 **אתיקה ודיסקרטיות**: התייחסו למרכיבי הקושי ולא להגדרת הלקות. אל תדברו "מעל ראשו" של התלמיד. כבדו את פרטיותם של התלמיד ומשפחתו.

זכרו:

ערנות והקפדה על שגרה קבועה ומסודרת עשויה למנוע חרדות מיותרות, ולשפר איכויות למידה לתלמיד המשתלב, וגם לתלמידי הכיתה האחרים.



ב. מבנה ההוראה:

לאנשים עם ASD **קושי בהבחנה בין עיקר לטפל**, נטייה לראות את הפרטים ולא את המכלול. כלומר – "לראות את העצים ולא את היער". הם עשויים להיתפס לפרטים שוליים בסיפור הנלמד, או בשיח ההדדי. הם עשויים להסיט את הנושא למשהו צדדי ולא רלוונטי לנושא. הם עלולים להראות "בעיות התנהגות" כתוצאה מ"חוסר הבנה שזוהי כיתה".

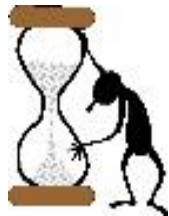
כמו כן יתכנו קשיים **בקשב וריכוז**, בין היתר כיוון שקשה להם לסנן אובייקטים או תכנים לא רלוונטיים, או שהם מוסחים מגירוי פנימי בלתי ידוע.

יתכנו קשיים גם **במילוי משימות**, מחמת ההתמקדות בפרטים שוליים. חלקם בעלי אינטליגנציה תקינה, אך אופן חשיבתם קונקרטי ולא אבסטרקטי (מופשט).

ולכן:

👉 **הבניית הזמן, הבניית המקום והבניית המשימה:**

לתלמיד עם ASD קשה לדעת בדיוק מה רוצים ממנו, קשה לו לעבור מחדר לחדר במהלך הלמידה, משום כך:



- הושיבו לידו תלמיד מסודר ולא אימפולסיבי- **הבניית המקום**.
- הציגו את **מהלך השיעור** באופן חזותי וברור - **הבניית הזמן**.
- הסבירו באופן ברור **מה אתם מבקשים בביצוע המשימה** - **הבניית המשימה**

👉 השתמשו **בכותרות** הממחישות את מה שהולך להיות, כך בתחילת שיעור, כתבו על הלוח: "שיעור X", וכאשר מסתיים השיעור, הקפידו למחוק מהלוח את שם השיעור.

👉 **תיווך:** בהקניית ההרגלים סביב ה"כותרת", בהתחלה הרבו לתווך את משמעותה, "בשיעור לא מדברים, בשיעור לא... עכשיו שיעור". עם הזמן ובהתמדה, הפחיתו את רמת התיווך למינימום (הדהיית התיווך).

👉 **תיווך:** תווכו לתלמיד מה עיקר ומה טפל בתשובה, תוך כדי שימוש במילים "זה לא מתאים, שאלתי אותך....., תענה בדיוק על מה ששאלתי"



👉 הפחיתו רעשים "שוליים" מהסביבה, כגון מזגן פועל וכד' העלולים להסיח את דעתו של התלמיד מהלמידה.

👉 יתכנו קשיים בהתארגנות ללמידה. יש ללמד באופן ברור ולפעמים אף מוחשי איך

מתארגנים לשיעור: מוציאים מהילקוט מחברת וקלמר, מניחים בפינת השולחן וכד'. חשוב להשתמש בכותרת: "עכשיו מתארגנים לשיעור".



בשעות פרטניות, יש לשקול להשיבו בפינה בעלת מחיצות מפרידות, והמורה תשב **מולו ולא** 👍

לצידו.

למידה מופשטת: כדאי, במידת האפשר, להפוך אותה למוחשית באמצעות תמונות ו"תרשימי זרימה" לתכנים המופשטים. 👍

הוראה הנאמרת לכלל הכיתה, יש להפנות את תשומת ליבו של התלמיד להוראה. 👍

אם התלמיד מתקשה לענות על שאלות במקום לשאול "מה עשה המלך בארמון?" נסחו את הנלמד בצורת השלמה "המלך לבש בארמון....." 👍

ווכחנות יתר או שאלות חזרות: הימנעו מכניסה לעימותים וויכוחים, אלא הראו לתלמיד את אותה אמירה מכוונת "עכשיו שיעור, אנו ממוקדים בשיעור". אפשר להשתמש באמצעי חזותי, כמו הנחת כפות ידיו של המורה על אחזיו שלו, ואמירה "אני לא שומע, עכשיו שיעור". במקביל שננו את כללי השיעור, למשל: "בשיעור שואלים את אותה שאלה רק פעם אחת" או: "כשהמורה אומר שמעתי, מפסיקים לשאול ומחכים לתשובה".

שיעורי בית הינם **מטלה חברתית** שמשמעותה, **קיבלתי הוראה, אני צריך לבצע**. לכן, הקפידו לרשום ביומן את שיעורי הבית, לשים לב שהם ברי עשייה עבור התלמיד, ולדאוג שיבצע אותם. יש לשקול בחיוב הפחתה של כמות שיעורי הבית. חשוב שהתלמיד יראה בבית את היומן (תקשורת) ושימלא את הנדרש ממנו (היבט חברתי וגם סוג של כישורי חיים).

תרגול **ניהול עצמי ובקרה**: כדאי לארגן לתלמיד "טבלאות מעקב" אישיות, בהן מפורטת, בחלק המאונך, רשימה קונקרטית של הכללים, ובחלק המאוזן, "ביצעתי לבד", "הזכירו לי", "לא ביצעתי", התלמיד אחראי לתת לעצמו ניקוד בהתאם לאיכות ביצוע המטלה. 👍

חשוב!

חובה לשמור על אחדות העבודה מצד כל אנשי הצוות העובדים מול התלמיד.

מכאן החשיבות של מפגש מכין לצוות בית הספר עוד לפני תחילת שנת הלימודים, ושינון כללי העבודה בכיתה ובהפסקה. המחנכים/ות יהיו אנשי הקשר בין כל הגורמים המטפלים בתלמיד להעברת הנחיות, כדי לשמור על אחדות ועקביות המסרים בעבודה.



ג. אינטראקציה חברתית

לתלמידים עם ASD קושי משמעותי בפיתוח קשרים וכישורים חברתיים. קיים קושי ביצירת קשר עין למטרות תקשורת, קושי בהבנה של מצבים חברתיים, קושי בנקיטת יחמה של שיחה חופשית (פטפוט). השיחה שלהם היא למטרות קונקרטיות. קיים קושי בהבעת רגשות ובשיתוף אחרים בחוויות, קושי בהבנת משחק חברתי, וקושי בהבנת חוקי חברה מורכבים. הם עשויים **לפרש לא נכון** הבעות פנים או תנועות של אחרים, פרשנות שעלולה לגרום להתפרצויות קשות מצידם. ייתכנו אמירות קשות ולא ברורות הנובעות מההבנה החברתית השגויה.

חשוב לדעת: לעתים תלמידים עם ASD זקוקים לחברה, אך אינם יודעים כיצד לעשות זאת.

- 👍 ההפסקה משמעותית וחשובה בהקניה ותרגול הכישורים החברתיים.
- 👍 הימנעו מלהשאיר את התלמיד בכיתה בזמן ההפסקה.
- 👍 שקלו לערוך הדרכה לכיתה או למספר מצומצם של תלמידי הכיתה על קשייו של הילד, והדריכו אותם כיצד לשלב אותו בהפסקות מבחינה חברתית.
- 👍 למדו את התלמיד משחקים חברתיים **פשוטים מבחינת ההיבט החברתי שלהם**.
- 👍 כנסו, בשלבים התחלתיים, בין התלמיד והמשחק. תווכו, "עכשיו אני, עכשיו אתה, מסור ל..." בהמשך, הורידו בהדרגה את רמת התיווך.
- 👍 ניתן להיעזר בתומכי ההוראה (סייעים), או כל מבוגר אחראי אחר, למטרה זו.
- 👍 הראו לתלמיד למי אפשר לפנות במצבי מצוקה.
- 👍 מנעו הצקות והטרדות מצד תלמידים אחרים. הדרכה כיתתית עשויה למנוע זאת.
- 👍 השתמשו באמירות ברורות, לדוגמא: "כשמדברים מסתכלים בעיניים".
- 👍 הביעו רגשות באופן ברור ומנומק, לדוגמא: "אני שמח כי...."
- 👍 בהבעת הרגשות הקפידו להשתמש בהבעות פנים, באינטונציה נכונה ובתנועות גוף מתאימות על-מנת ללמדו את משמעות הג'סטות.
- 👍 תלמידים עם ASD אינם מבינים כוונות. לכן אל תניחו שהם יבינו למה התכוונתם. נמקו צרכים ורצונות בדרך פשוטה וקונקרטית, לדוגמא: "לא קמים במהלך השיעור, **כי צריך ללמוד**".
- 👍 אל תיבהלו מהתפרצויות מילוליות, או אלימות קשה. יתכן שזה נובע מחוסר הבנה נכונה של מצבים חברתיים, או של חוויה אחרת מבלבלת ומלחיצה.



- 👉 בהתפרצויות שכאלה, נסו להבין את פשרן: חקרו את הילד באופן ברור וקונקרטי: אפשר לומר: "אתה צועק כי....", ואז להסביר לו באופן **הגייוני** את טעותו: "כשילד מרים יד, הוא לא מרביץ, הוא רק אומר שלום, אפשר לומר שלום גם בהנפת יד".
- 👉 למורה השילוב מומלץ לתרגל עם הילד סיטואציות חברתיות שונות, כיצד משתלבים בהן, וכיצד אפשר לפתור בעיות מזדמנות.
- 👉 מומלץ ליזום ולאפשר לילד "ללמוד באופן ספונטני" מצבים חברתיים שונים, ו"איך אני מגיב" או "מה צריך לעשות כש..." (פתרון בעיות).
- 👉 מומלצת השתתפות **בקבוצה חברתית**, ללמידה ותרגול מיומנויות חברתיות, המונחית על ידי אנשי מקצוע מיומנים. בקבוצה יתרגלו זימה וניהול שיחה; התמודדות עם דחיה, התגרות ובריונות; אירוח חברים, משחק משותף, פרגון, הפסד בכבוד.

זכרו!

אינטראקציה חברתית מהווה זמן של הפוגה, שחרור והנאה לכלל תלמידי הכיתה.

לתלמיד המשולב, למידה של חוקי חברה ואינטראקציה חברתית משתנה ודינמית הינה משימה קשה ומתסכלת. קחו זאת בחשבון. במידת הצורך, שקלו, כחלק משגרת היום, לאפשר זמן ומקום מוגדר להתכנסות ורגיעה עם עצמו.

ד. היבטים רגשיים:

לתלמידים רבים עם ASD יכולות קוגניטיביות סבירות, אך קושי משמעותי בהבנת סיטואציות חברתיות. מצבים שונים עלולים להתפרש אצלם באופן שגוי. תלמידי הכיתה עלולים להגיב כלפיהם בחוסר סבלנות ובהתפרצויות צחוק. הדינמיקה החברתית של הכיתה מבלבלת אותם ומותירה אותם בחוסר שקט ובאפיסת כוחות רגשית.

חשוב לאתר נקודות תורפה אלו, ולפעול להפחתתן. לכן:

- 👉 הדריכו את הכיתה על אופן התגובות הרצוי שלהם כלפיו.
- 👉 שבצו בשגרת יומו של התלמיד זמן מובנה וקבוע לשיחות הבהרה. בשיחות אלה הסבירו לו **באופן לוגי, קוגניטיבי, קונקרטי, את מה שקרה**, בלי להיכנס ל"דילמות מוסריות מופשטות".
- 👉 ספקו הסברים באופן נינוח וברור.



👍 ספקו לתלמיד כלים להתמודדות, כלים אופרטיביים פשוטים של "כשקורה כך אני...". במצבים מבלבלים במיוחד אפשרי לומר לו "כשקורה כך, אתה ניגש לחדר... לנוח שם".
👍 שינוי קיצוני במצב הרוח או בהתנהגות מעידים על בלבול פנימי הדורש הסברה והרגעה ברורה ומסודרת. היו רגישים לכך.

חשוב לשים לב, שעם השנים, כחלק מתהליך התבגרותו, עוצמת הקשיים הרגשיים עלולה לעלות.

כמה מלים לסיכום,

מחקרים מראים כי תלמידים מסגלים לעצמם בריאות נפשית וחוסן נפשי, במקומות בהם עומד לרשותם מבוגר משמעותי, שאפשר לסמוך עליו. מבוגר שהוא רגיש לצרכי התלמיד, מגיב אליו ומאמין בו. כך גם לגבי תלמידים עם ASD, המשתלבים בחינוך הרגיל. המבוגר המשמעותי יסייע לתלמיד להתקדם בכל המישורים, לקראת חיים עצמאיים ופוריים.



איך לדבר עם אדם עם ASD⁴

(תמצית תרגום מאמר מתוך האתר wikiHow – מאגר המדריכים הגדול והאיכותי ביותר)

טיפים:

- 👍 זכרו לראות את האישיות לפני הלקות. דרך חשיבתו של אדם עם ASD קצת שונה, אך מבחינות רבות יש לו יכולות וצרכים כמו לאחרים. דברו אליו כמו לאחרים אך עם פחות סלנג ופחות הכללות.
- 👍 תנו לו זמן לפני שמגיב לשאלות שלכם. לוקח לו זמן לארגן את התשובות.
- 👍 הוא מרבה לדבר על תחום עניין ספציפי שמעניין אותו. למדו אף אתם על הנושא המעניין אותו. הוא ישמח למצוא בר שיח שותף לקראת הפגישה הבאה שלכם.
- 👍 זה בסדר שהוא לא מסתכל עליכם במהלך השיחה. ההתבוננות בפניכם בזמן השיחה דורשת ממנו אנרגיה רבה ועשויה להסיח דעתו מתוכן השיחה.
- 👍 אם לא הבנתם את שאמר לכם, מותר לבקש ממנו שיבהיר את כוונתו.
- 👍 חשוב לשתף אותו במה שמתוכנן להיות במהלך הפגישה.
- 👍 תנו הזדמנות. אנשים עם ASD יכולים להיות חברים טובים, נאמנים, כנים, ייחודיים ומעניינים.

שימו לב

אם נראה שאדם עם ASD הופך להיות חרד או לחוץ יותר ככל שאתם מדברים אתו, יתכן ובאותו רגע הוא חווה הצפה רגשית מעצם המקום, המפגש, הריח שעל בגדיכם, או כל דבר אחר. שאלו אותו, או הציעו לו לעזוב את המקום, כדי לאפשר לו לסנן את הגירויים הפחות רלוונטיים לשיחה ולחזור מווסת יותר.

הכירו בקשיים הרגשיים עמם מתמודדים אנשים עם ASD: לאדם עם ASD אתגרים רגשיים רבים. יתכן ויהיה לו קושי לקרוא את הרגשות שלכם, או שיצליח לקרוא את מה שאתם מרגישים, אבל לא יבין למה אתם מרגישים דווקא כך. לעתים קיימים קשיים תחשתיים ונטייה להתכנסות אל תוך עולם פנימי. הימצאות בחברה, אפוא, עלולה להיות מאתגרת בעבורו. עם זאת, אין ספק שחשוב לו להרגיש מעורב, משולב, מוערך ולהיות חלק מהחברה.

⁴ על פי החוברת "איך לדבר עם אדם עם אוטיזם", בהוצאת מנהל המוגבלויות, משרד הרווחה, 2019. תודה למר אורי כהן על תקציר הדברים.



למדו על האתגרים: יתכן והוא יגיד דברים לא מותאמים (כמו להגיד בקול משהו שצריך לומר בשקט), להתקרב יותר מידיי כשמדברים, להתעלם מתור. זאת בגלל הקושי של אנשים עם ASD להבין כללים חברתיים. לכן:

- זה בסדר להסביר כלל חברתי, או להגיד שמה שהוא עשה מעצבן אתכם. לעתים לאנשים עם ASD יש תחושת צדק חזקה. ניתן להשתמש בכך כדי להכיר את הכלל החברתי.
- הניחו שכוונתו טובה. אנשים עם ASD לא מנסים להעליב או לפגוע, בדרך כלל. הם פשוט מתקשים להבין כיצד להגיב.

למדו על התנהגויות של אנשים עם ASD: אנשים עם ASD נוטים להתנהג במגוון התנהגויות לא טיפוסיות, למשל:

- לחזור על דברים שמשהו אמר (כמו הד) – אקולליה.
- לדבר על נושא מסוים למשך זמן רב, בלי לשים לב אם זה בכלל מעניין את הזולת.
- לדבר בכנות, לפעמים בבוטות.
- להתערב עם אמירות שלא קשורות לנושא הדיון.
- לא להגיב כשקוראים להם בשם.
- לדבר בקול ובצורת דיבור מוזרה.

הבינו את חשיבות השגרה: שגרת חיייהם תורמת לשלוותם. לכן הקפידו שלא להפר אותה. הפרת שגרה עשויה להוות גורם מלחיץ ומרגיז.

הכירו את הכוח של תחומי עניין מיוחדים: לאנשים עם ASD תחומי עניין יוצאי דופן, לעתים. תחומי העניין לא תמיד יעניינו אתכם, אך אפשר להשתמש בהם כאמצעי לחיבור.

הכירו את הנקודות החזקות, ההבדלים והאתגרים של כל אחד: כל אדם עם ASD הוא שונה, יחיד ומיוחד.

שכחו מהסטראוטיפים על אנשים עם ASD: קיים סטראוטיפ שלאנשים עם ASD יש יכולות קוגניטיביות על אנושיות. דימוי שהגיע מהסרט "איש הגשם". למעשה, אנשים עם ASD עם יכולות יוצאות דופן וגאונים הם די נדירים.

אל תהיו מוטרדים מחוסר בקשר עין: רוב האנשים עם ASD עשויים להרגיש שלא בנוח עם יצירת קשר עין, ומצליחים לדבר ולתקשר טוב יותר ללא קשר עין.

- אפשר לנהל שיחה תוך כדי ביצוע פעולה משותפת אחרת.



▪ קחו בחשבון שאנשים עם ASD מקשיבים, גם ללא יצירת קשר עין עם האדם עמו הם מדברים.

הימנעו ממגע בלתי צפוי: אנשים עם ASD עשויים להיות רגישים מאוד למגע (ואפילו מגע קל). לכן הימנעו ממגע חברי, או מטפיחה ידידותית. אפשר לשאול או לברר: "זה היה מקסים-אפשר לטפוח לך על השכם?"

מצאו אזור שקוט לבלות בו: בשל הקשיים בוויסות החושי, לעתים קשה לאנשים עם ASD לסנן גירויים לא רלוונטיים (כמו ציוץ ציפורים, רעש ממזרקת המים..). ולכן כדאי למצוא מקום שקט, כדי להיות ממוקד יותר בשיחה. לעתים אדם עם ASD מתקשה להבין מה עובר עליו כשהוא מוצף, וכדאי לשקף לו את עומס הגירויים בסביבה.

דברו בצורה ברורה ומובנת: אנשים עם ASD מתקשים, לעתים, להבין את השיחה.

▪ קשיים בהבנת מטפורות ודימויים - אם שותפכם לשיחה נראה מבולבל, הבהירו השתמשותם במטפורה.

▪ קשיים בעיבוד הדיבור, בתרגום הצלילים לכלל משמעות - לעתים יש להפסיק בין משפט למשפט, בין תוכן אחד לאחר, כדי לתת זמן לחשוב, לעבד ולהגיב לדברים.

▪ השתמשו בטון דיבור רגיל ומותאם לגילו של בן שיחתכם.

היו מדעים לאתגרים בקריאת רמזים חברתיים: אנשים עם ASD מתקשים לעתים בהבנת הבעות פנים, שפת גוף, כוונות נסתרות, או רמזים. לכן היו ברורים במחשבות וברגשות שאתם מביעים. אם אדם עם ASD עשה משהו שאינו מותאם חברתית-הניחו שהוא לא התכוון לפגוע. אם בכל זאת נפגעתם - אמרו זאת, כדי לאפשר לו הזדמנות להבין שנפגעתם - ולהתנצל.

התפרצות/התפרקות (meltdown) או כיבוי עצמי (shutdown): התפרקות מתרחשות כאשר אנשים עם ASD לא מצליחים להדחיק את המתח הכלוא, או שחשים הצפה. המתח הכלוא משתחרר בהתקף של רגשות, בדומה להתמוטטות עצבים או



התקף זעם. כיבוי עצמי הוא תגובה הפוכה להצפה החושית: האדם כבה, הופך לפסיבי, ומאבד עניין ויכולת לתקשר.

בשני המקרים חשוב להביע סבלנות והבנה.

- עזרו להם למצוא מקום שקט ורגוע כדי להירגע. אל תשאלו שאלות, אל תתנו המלצות ואל תחקרו אותם לסיבת אי השקט. ההתפרצויות הן מעבר ליכולת השליטה שלהם.
 - הפחיתו גירויים חושיים.
 - לאחר שהאדם נרגע, אפשר לדבר על מה שהיה קשה לו, מה כדאי לעשות בפעם הבאה כדי שהוא לא יוצף בשנית. אם אינו מעוניין לדבר – הניחו לו.
- גרייה עצמית (stimming):** גרייה עצמית היא התנהגות שעוזרת לילדים עם ASD להירגע, להקשיב ולחשוב במהירות ובבהירות. כאשר אתם עדים לגרייה עצמית, נסו להתעלם ולהמשיך את השיחה כרגיל, או אפשר לשאול "אם הכול בסדר?"
- הגרייה העצמית עשויה לכלול: נפנופי ידיים, קפיצות, מישוש חוזר של מרקמים שונים ועוד... אם הגרייה העצמית מפריעה לצרכים שלכם (למשל, להמשיך להיות מרוכז בשיחה), אפשר לבקש מהם להחליף לגרייה אחרת. לעולם אל תבקשו מהם להפסיק עם זה.

קשיים בוויסות ובעיבוד החושי (סנסורי): קושי זה יכול לבוא לידי ביטוי ברגישות יתר או בתת רגישות, כמו למשל:

- אטימת אוזניים.
- תגובות פחד ממצבים ספציפיים.
- סירוב לנגוע במרקמים מסוימים, או התעסקות יתר במרקמים מסוימים.
- רגישות לריח.
- התפרצויות של בכי.



היו מודעים לרגישויות אלו והימנעו מהצפה חושית מיותרת. בה בעת הכינו לקראת הצפה חושית שמחויבת המציאות, תוך חשיפה מדורגת ומתמשכת עם הכנה מוקדמת לכך.

אם אתם לא בטוחים מה האדם צריך, תשאלו: מותר ורצוי לשאול אדם עם ASD: "איך אפשר לעזור לך?", אל תצפו לתשובה מידית, לחלקם ייקח זמן לעבד את השאלה וגם לחשוב ולארגן את התשובה.

ASD הוא יותר מרשימה של חסרים ואתגרים: אנשים רבים עם ASD הם מצחיקים, כנים חברים נאמנים ומלאי תבונה-הכירו בנקודות החוזק שלהם והעריכו אותם בתור מה שהם: בני אנוש שווים ואהובים.

איך לנהל שיחה: אל תחכו שהאדם עם ASD יתחיל לדבר, קשה להם לפתוח בשיחה, הוא עלול לא להבין שאתם מעוניינים לדבר אתו. אם אתם מעוניינים לדבר אתו, פשוט תתחילו אתם.

- כדאי להשתמש במשפטים קצרים ו/או תקשורת בכתב כשמדברים עם אנשים המתקשים לעבד היטב את המילים המדוברות.

- לחלק מהאנשים עם ASD דווקא יעבדו טוב יותר משפטים ארוכים.

- חלקם האחר יעדיפו לשוחח דווקא בכתב מאשר תקשורת פרונטלית.

מצאו מכנה משותף: לרוב האנשים עם ASD יש כמה נושאים שהם מאוד יתלהבו לדבר עליהם. עם זאת, הציבו גבולות לפי הצורך. כיוון שלעתים קשה להם להבין רמזים חברתיים, יתכן שתיאלצו לדבר אליהם באופן מפורש, במישרין, במקום לרמוז. אפשר להציב גבולות בנימוס ובנועם, למשל:

- "נהניתי לדבר אתך על חתולים, אבל עכשיו הנושא הזה כבר מעייף אותי, אולי

נדבר עכשיו על... ומאוחר יותר נמשיך ונדבר על.."



- "כרגע אני מוכרח לסדר את הבית, בסדר, ניפגש בארוחת ערב"
- "אני עכשיו צריך קצת זמן לבד"

הקשיבו להם: תנו להם להיות מובנים, והקפידו להיות קשובים למחשבות שלהם.

לעתים, אנשים עם ASD לא ידעו לומר לכם שהנושא עליו אתם מדברים לא מעניין אותם. במקום לומר זאת הם עשויים להחליף נושא או לקום וללכת, התעלמו מכך. סביר להניח שהם לא התכוונו לפגוע.

העריכו אנשים עם ASD כמות שהם: כמו רובנו, אנשים עם ASD רוצים שיתייחסו אליהם כאל אנשים שווים בחברה וללא תנאים.



תסמונת אספרגר – מדריך להורים ולאנשי מקצוע⁵

מאת טוני אטווד⁶

סקירה⁷

תסמונת אספרגר נקראת על שם האנס אספרגר, רופא ילדים מוינה, שאבחן דפוס מסוים אצל מטופליו, שכלל קושי ביצירת חברויות ובאינטראקציה בין אישית. בשנת 2013 יצאה המהדורה החמישית של DSM. במהדורה זו אין עוד אבחנה של תסמונת אספרגר. תחת זאת, ילדים ובוגרים עם פרופיל של תסמונת אספרגר, צפויים לקבל אבחנה של HFASD⁸, או אבחנה של SCD⁹. עם זאת, המושג "אספרגר" עדין רווח בשיח, הן משום ההרגל, והן משום ההילה הקשורה בתסמונת זו, המצביעה על רמת קוגניציה תקינה, ולעיתים אף מעבר לכך.

פרופ' אטווד מציע בספרו אסטרטגיות להתערבות אפקטיבית בקרב ילדים, מתבגרים ובוגרים עם תסמונת אספרגר. מטרת הספר לשמש מדריך להורים ולאנשי מקצוע המשלבים ילדים ובוגרים עם אספרגר בחינוך רגיל, במקומות תעסוקה, במשפחה ובתחומי פנאי. בסקירה צנועה זו אזכיר אסטרטגיות נבחרות שאטווד מציע, המבוססות על עבודות מחקר בתחום ועל ניסיונו הקליני והמחקרי, והוכיחו עצמן בשטח, בעשרות שנים של טיפול.

התנהגות חברתית

למד כיצד להתחיל, לתחזק ולסיים משחק חברתי; להיות גמיש, משתף פעולה, חולק עם הזולת; להתבודד מבלי להעליב ולפגוע באחרים.

הבנת רגשות: חקור כל רגש, למד כיצד לקרוא ולהגיב לסימנים המעידים על רגש ועל מידת עוצמתו, השתמש בשאלות מנחות או ביומן כדי לעודד חשיפה עצמית מותאמת. השתמש בוידאו ובמשחקי תפקידים למטרת הבעה יותר מדויקת.

משוב ולמידה מהתנסות: הסבר באופן פשוט מה הילד היה אמור לעשות בסיטואציה מסוימת. רשום את הילד לחוגים ולאגודים – בהתאם לתחומי העניין שלו, למד את הילד להתבונן בילדים אחרים ולחפש רמז מה צריך לעשות, הדגם לסביבה כיצד להתייחס אל הילד. עודד חברים שיגיעו לשחק עם הילד בבית, עודד משחקים תחרותיים וכאלה הדורשים שיתוף פעולה, עודד חברויות בפוטנציה.

⁵ טוני אטווד, תסמונת אספרגר – מדריך להורים ולאנשי מקצוע (מאנגלית: פניה חזן), הוצאת "אח", 2006

⁶ פרופ' טוני אטווד הוא פסיכולוג קליני, עם ניסיון קליני רב שנים בטיפול בילדים ובבוגרים עם תסמונת אספרגר. אטווד התארך בארץ, בכנס השישי של עמותת אפי, ונשא הרצאות מרתקות. ניתן לראות את השקפים באנגלית (וגם תרגום לעברית) באתר של עמותת אפי: <https://asperger.org.il/%d7%94%d7%9b%d7%a0%d7%a1-%d7%94%d7%a9%d7%a9%d7%99-2018-%d7%a4%d7%a8%d7%95%d7%a4-%d7%98%d7%95%d7%a0%d7%99-%d7%90%d7%98%d7%95%d7%95%d7%93/>

⁷ סקירת המאמר: ד"ר יעל גוטר – מומחית תחום ASD

⁸ High Functioning Autism Spectrum Disorder – תסמונת הספקטרום האוטיסטי, תפקוד גבוה.

⁹ Social Communication Disorder – הפרעה בתקשורת חברתית. אבחנה חדשה שהוכנסה לספר האבחנות במהדורה החמישית.



צרף את הילד לקבוצות למיומנויות חברתיות, כדי להקנות ולתרגל התנהגות מותאמת, לשקף התנהגויות בלתי מותאמות, לעודד חשיפה עצמית נאותה ואמפתיה דרך שימוש באמצעים מגוונים, כגון: שירה, אוטוביוגרפיה, וידאו, יצירה. להקנות ולתרגל שפת גוף מותאמת. בבית הספר: ספק הנאה בהפסקות, השג שעות סיוע ותמיכה, התאמות בדרכי למידה והיבחנות – לפי הצורך, השתמש ב"סיפורים חברתיים" להבנת הסימנים והפעולות במצבים חברתיים ספציפיים.

שפה

דיבור מוקפד: הימנע מהפשטות ומחוסר דיוק. דבר באופן קונקרטי וחד ערכי. פירוש מלים באופן קונקרטי: חשוב כיצד הוראה או הערה שלך עלולה להיות מובנת שלא כהלכה. הסבר מטפורות ומטבעות לשון. הנגנה (אינטונציה): למד כיצד לשנות דגש, מקצב וגובה צליל, כדי להדגיש מילים ורגשות הקשורים בהן הבעת מחשבות בקול. לעודד דיבור עצמי: "אני חושב את זה, אני לא אומר את זה" – כאשר נמצאים ליד אנשים אחרים. הבחנה ועיוות שמיעתיים, קושי בהבנת הוראות: עודד בקשה לחזור על ההוראה בצורה פשוטה יותר, במלים אחרות, או בכתב.

תחומי עניין ורוטינות

תחומי עניין מיוחדים: מקלים ומסייעים בשיחות, מצביעים על חוכמה, מספקים סדר ועקביות, הופכים להיות אמצעי להנאה ולהתרגעות. אסטרטגיות: גישה מבוקרת המגבילה את משך ההתמסרות. יישום בונה, כדי לשפר מוטיבציה, להפוך למקור תעסוקה או קשר חברתי. התעקשו על פשרה, למדו את מושג הזמן ולוחות זמנים כדי להצביע על רצף פעילויות, הפחיתו את רמת החרדה של הילד.

מסורבלות מוטורית

הליכה וריצה: לשפר קואורדינציה של הגפיים העליונות והתחתונות. מיומנויות כדור: לשפר מיומנויות תפיסה ומסירה כדי לאפשר לילד להשתתף במשחקי כדור. שווי משקל: להשתמש במגרש משחקים ובציוד ספורט הרפתקניים. כתב יד: תרגילים מתקנים, ללמד שימוש במקלדת, תנועות מהירות, השגחה ועידוד להאט את קצב התנועות.



מפרקים רפויים / אחיזה לא בשלה: תכניות מתאימות ממרפאים בעיסוק.
הפרעות תנועה, טיקים, מצמוץ, תנועות לא רצוניות (לבדוק האם מדובר בתסמונת טורט),
תנוחות מחרות, "קיפאון", תבנית הליכה מדשדשת (לבדוק סימנים של קטוניה או מחלת פרקינסון): להפנות למומחה הרפואי הרלוונטי.

קוגניציה

תיאוריית התודעה (Theory of Mind): ללמוד להבין את הפרספקטיבות והמחשבות של הזולת בעזרת משחקי תפקידים והמחשה. לעודד את הילד לעצור ולחשוב כיצד ירגיש הזולת, לפני שהוא אומר או עושה משהו.

זיכרון: ליישם את הזיכרון החד למידע עובדתי ולטריוויה, בעזרת משחקים ובחנים. גמישות בחשיבה: לתרגל חשיבה על אסטרטגיות חלופיות, ללמוד לבקש עזרה, לפעמים בעזרת קוד סודי מוסכם.

קריאה, איות, מספרים: לבדוק האם הילד משתמש באסטרטגיות לא מקובלות. אם האסטרטגיה החלופית עובדת, יש לקבל ולפתח אותה לפני שמלמדים אסטרטגיות מקובלות. להימנע מביקורתיות ומחמלה.

דמיון: עולמות דמיוניים יכולים להיות צורה של בריחה והנאה. חשיבה חזותית: לעודד הדמיה על ידי שימוש בתרשימים ובהיקשים חזותיים.

ויסות חושי

רגישות שמיעתית (אודיטורית): להימנע מצלילים מסוימים, להאזין למוסיקה כדי להשוות את הצליל, אימון לתכלול שמיעתי יכול לעזור, להפחית את רעש הרקע, במיוחד רעש של כמה אנשים המדברים בו זמנית, לשקול שימוש באטמי אזניים

רגישות למגע (טקטילית): לקנות בגדים נסבלים בכפולות, תרפיית תכלול חושי עשוי להיות לעזר, להפחית רגישות בהדרגה על ידי עיסוי וריטוט

רגישות לטעם ולמרקם המזון: להימנע מהאכלה בכוח או מתוכניות הרעבה, ללקק ולטעום מאכלים חדשים במקום ללעוס ולבלוע, לנסות מאכלים חדשים כאשר רגועים, או כאשר הדעת מוסחת.

רגישות חזותית (ויזואלית): להימנע מתאורה חזקה, להשתמש במצחייה או במשקפי שמש רגישות לכאב: לאתר התנהגות המצביעה על כאב, לעודד את הילד לדווח על כאב, אי נוחות קלה עלולה להצביע על מחלה משמעותית, להסביר לילד מדוע כה חשוב לדווח על הכאב.



סגנונות התמודדות של הורים לילדים עם ASD

מסע החיים עם אוטיזם¹⁰ - פרק שלישי - דרכי התמודדות

מאת ד"ר עדנה מישורי¹¹

סקירה¹²

ד"ר עדנה מישורי מתארת בספרה את מסעם-משאם של הורים לילדים עם אוטיזם, לאורך החיים. בפרק השלישי מגדירה מישורי ארבעה סגנונות התמודדות, ומתארת כל אחד מהם, כפי שבא לידי ביטוי בסיפורי החיים של ההורים שראיינה לצורך המחקר. ארבעת הסגנונות הם: סגנון הממוקד ברגש, סגנון הממוקד בעשייה, סגנון הממוקד בחשיבה, וסגנון הממוקד בערכים.

סגנון התמודדות הממוקד ברגש

התגובה הראשונית למשבר או לקושי בחיים לובשת לרוב צורה של ביטוי רגשי. הורים מדווחים על הלם רגשי עם קבלת תוצאות האבחון, וביטוי הרגשי הממשיך ללוות, במידה זו או אחרת, את דרכם רצופת האתגרים, לאורך צומתי החיים השונים. ביטוי רגשי חריף, ביטוי של רגשות מצוקה, ספקות, חששות ובלבול, ותחושה של שיתוק – עשויים להעיד על טראומה רגשית עמוקה, עד כדי חוסר יכולת להמשיך בשגרת החיים, בעבודה או בלימודים.

סגנון התמודדות הממוקד בחשיבה

מצב של חוסר ידיעה, שאלות ללא מענה ובלבול, עשויים לגרום לחרדות עמוקות. אחד הפתרונות הוא חיפוש כל מידע הקשור לבעיה שלפניו. תהליכים של חשיבה ושל "חשיבה על חשיבה" (מטא-קוגניציה) מאפשרים להפעיל ביקורת עצמית על המהלכים שנקטו בניסיון לפתרון בעיות.

¹⁰ עדנה מישורי, 2014, מסע החיים עם אוטיזם – סיפור חייהם של הורים, מכון מופת, תל אביב.

¹¹ ד"ר עדנה מישורי, מרצה, ריכזה את תכנית ההתמחות באוטיזם במכללת לוינסקי לחינוך, ממייסדי אל"ט, ניהלה את בית ספר "יחדיו" (הראשון בארץ לילדים עם ASD), והייתה מדריכה ארצית בלקיות מורכבות במשרד החינוך.

¹² סקירת המאמר: ד"ר יעל גוטר – מומחית תחום ASD



חלק מההורים דיווחו על חיפוש אובססיבי של מידע, בכל מקור אפשרי: טלוויזיה, רדיו, מאמרים, אנשי מקצוע ועוד.

סגנון התמודדות הממוקד בעשייה

אסטרטגיה זו נשענת על תפיסת עולם הרואה בעצם עשייתו ופעולתו של האדם למען עצמו – או למען זולתו – ערך בפני עצמו, ודרך למימוש עצמי. קבלת אחריות והתמקדות במשימות הדורשות ביצוע מעצימה את האדם עד כדי יכולת לחולל שינויים לא רק בעצמו ובסביבתו הקרובה אלא גם שינויים חברתיים. פעילותם של רבים מן ההורים חרגה מן התחום האישי אל התחום החברתי-ציבורי, כולל מאמצים לפיתוח השירותים בקהילה, כמו למשל הקמת אלו"ט.

סגנון התמודדות הממוקד בערכים

סגנון התמודדות זה נשען על התפיסות הערכיות של האדם, העומדות בבסיס רגשותיו, פעולותיו ומחשבותיו, בקביעות של הכרעות פנימיות הנוגעות לערכים על פיהם הוא בחר לחיות, ושל הנורמות החברתיות שאימץ. הורות לילד עם ASD מציבה את ההורים מול משמעות החיים, ומשמשת תזכורת מתמדת להבנת מקומו הצנוע בעולם. דוגמאות לערכים כאלה: להיות משמעותיים עבור הזולת, לסייע לאחרים, להמשיך לצמוח בקריירה לצד ההורות והמשפחה, עזרה להורים אחרים, גילוי כוחות ועוצמה אישית, מדעות ערכית לעמדות החברה כלפי אנשים עם מוגבלויות ופרספקטיבה שונה להתבוננות בעולם.

לסיכום,

ההתמודדות בהורות לילד עם אוטיזם היא מורכבת. לכל הורה נטייה יחסית לאחד מארבעת הסגנונות. נטייה זו אינה סטטית, כי אם עוברת שינויים בהתמדה. ארבעת הסגנונות משולבים ושזורים בתהליך התפתחותי ספירלי, המעניק כח מניע להתארגנות מחודשת פנימית, המעמיקה ומקדמת את השינוי האישי לכיוון של התקדמות וצמיחה.



גילוי עצמי וסנגור עצמי: תהליך של דיאלוג טיפולי, משפחתי ומערכתי

מאת סיגל דואק-חורי, קלינאית תקשורת

סקירה

דואק-חורי מציעה במאמרה תכנית התערבות לגילוי עצמי ולסנגור עצמי¹³ עם ילדים ובני נוער עם ASD, הכוללת שני פרוטוקולים – האחד לגילוי עצמי, והשני לסנגור עצמי. התהליך הוא ספיראלי – שלבים יכולים להפציע מחדש, מעת לעת, בתהליך ההתפתחותי של הגילוי העצמי והייצוג העצמי. לאורך התהליך, חשוב להתייחס למאפיינים האישיים, המשפחתיים והתרבותיים של האדם עצמו ושל משפחתו וקהילתו. חשוב לדאוג מראש למוכנות של הילד ושל הסביבה, כמו גם לסנכרון שוטף בין הגורמים הטיפוליים והחינוכיים לבין המשפחה והקהילה לאורך התהליך כולו. דואק-חורי מסתמכת על מחקרים בתחום, על ניסיונה הקליני, ועל תיאור מקרה ספציפי. להלן השלבים עליהם היא ממליצה, בפרוטוקול ההתערבות:

גילוי עצמי: (תהליך בסיסי ועמוק, העשוי לקחת חודשים ושנים):

1. הגדרה והמשגה של יכולות וקשיים מתוך התרחשויות בסביבת הטיפול
2. הגדרה והמשגה של יכולות וקשיים מתוך התרחשויות בסביבה הביתית
3. הגדרה והמשגה של יכולות וקשיים מתוך התרחשויות בסביבה החינוכית
4. הדגשה של תחומי עניין / מוקדי יכולת / תחומי דעת ייחודיים
5. איסוף ואינטגרציה של כלל היכולות והקשיים (מילולי / חזותי)
6. המשגה של מכלול היכולות והקשיים תחת כותרת אבחנתית על ידי ההורים
7. המשגה של מכלול היכולות והקשיים תחת כותרת אבחנתית על ידי המטפל העיקרי
8. השוואה עם ילדים נוספים על הספקטרום (ילדים בסביבה, בסרטונים, בקולנוע / טלוויזיה)
9. מתן הזדמנות לילד לעיבוד רגשי-קובניטיבי (הכחשה, כעס, עצב, העלאת שאלות)
10. המשגה של מכלול היכולות והקשיים תחת כותרת אבחנתית מול הדמות העיקרית בלבד, במסגרת החינוכית

סנגור עצמי:

1. שיתוף של הילד את בני המשפחה באבחנה ובמכלול האפיונים

¹³ סנגור עצמי הוא תרגום מקובל של המושג Self-Advocacy. יש המעדיפים את המונח "יצוג עצמי".



2. הכנת הצוות החינוכי לקיום מפגש הסנגור העצמי
3. קיום שיחות כלליות בכיתה, לאורך זמן, על חריגויות וצרכים ייחודיים אצל בני הכיתה / גן (משקפיים, מכשירי שמיעה, קביים, וכו')
4. הקנייה של עזרים חזותיים / ויזואליים לתהליך הסנגור (שמוש בתת"ח, טאבלט, מחשב נייד או כל פלטפורמה אחרת של מערכת תקשורת אודיו-ויזואליות
5. קיום מפגש הסנגור/ייצוג עצמי על ידי הילד – בפני הכיתה¹⁴

חשוב כי שני התהליכים, הגילוי העצמי והסנגור העצמי, יתקיימו כחלק ממערך היקפי (טיפול, משפחתי וחינוכי) של תמיכה בילד הלומד את עצמו ומספר על עצמו למשפחה, לכיתה, לקהילה, לעולם, ובשיתוף עם כלל הגורמים בקהילה בה מתקיים התהליך. שילוב המשפחה בתהליך הוא חלק הכרחי, אינטגרלי ובעל השפעה על התהליך ועל יכולתו של הילד להביע את המסרים לסנגור עצמי. תהליכי הסנגור העצמי של אדם עם אוטיזם משפיעים לא רק עליו, אלא על כלל הקהילה בה הוא נמצא: משפחתו, כיתתו, והחברה במדינה בה הוא חי.¹⁵

סיגל דואק- חורי, גילוי עצמי וסנגור עצמי: תהליך של דיאלוג טיפולי, משפחתי ומערכתי, בתוך: סחן לוינגר (עורכת), מעבר לקשת, הוצאת "אח", קרית ביאליק, 2014

סקירת המאמר: ד"ר יעל גוטר – מומחית תחום ASD

¹⁴ הערת הסוקרת: במפגשי ייצוג עצמי מול הכיתה ניתן להיעזר במצגות, אמצעי המחשה, משחקים. ניתן להיעזר באחד ההורים או באיש מקצוע המלווה את התהליך. ניתן לערוך מפגש חד פעמי או סדרה של מפגשים עם הכיתה.

¹⁵ הערת הסוקרת: בעידן הרשתות החברתיות הפוסט מודרניסטי, תהליכי גילוי עצמי וייצוג עצמי משפיעים על ארגונים וקהילות שלמות ברחבי העולם כולו. בארץ ובעולם צומחים ארגונים וקהילות של סנגור עצמי וייצוג עצמי של אנשים עם ASD, כמו למשל קהילת אנשי הספקטרום האוטיסטי בישראל - אס"ר, ר' <http://www.acisrael.org/>



אוטי זה ממשיג: לקסיקון למושגים הקשורים בספקטרום

האוטיסטי (ASD)¹⁶

בשנים האחרונות אנו עדים לגידול משמעותי במספר המאובחנים עם תסמונת הקשת האוטיסטית (Autism Spectrum Disorder, ASD) במקביל למגמה זו, הולך ומצטבר ידע רב בנושא, הן במחקר והן בשדה, ואנשי מקצוע והורים פוגשים בעוד ועוד מושגים מקצועיים מתחומי ידע מגוונים. כותבי הלקסיקון נתקלו לעתים קרובות במהלך עבודתם בקשיי תקשורת בין אנשי מקצוע לבין הורים, וחשבו שחלק ניכר מקשיי התקשורת מקורו בפערים בבקאות ובהבנה של הספקטרום האוטיסטי לעומק. לכן, הם חיברו לקסיקון שמטרתו להנגיש מושגים אלה לאנשי מקצוע, להורים ולקהל המתעניינים בתחום.

את הלקסיקון חיברו יעל גוטר, פנינה ליברמן, אסתר פוריס ויואל פביאן ממת"א בני ברק. פנינה מגיעה מתחום חינוך כיתות תקשורת, יואל מתחום העבודה הסוציאלית, אסתר מתחום ריפוי בעיסוק ויעל מהדרכת צוותי חינוך בתחום האוטיזם. כל אחד תרם את חלקו, והתוצאה היא לקסיקון רחב יריעה, ובו מעל מאה מונחים הקשורים בעולם האוטיזם.

ABA – Applied Behavior Analysis: גישה המבוססת על ההבנה שכל התנהגות מושפעת

משני מרכיבים: א. הגירוי המעורר שקדם להתנהגות; ב. התוצאה של אותה התנהגות. בשיטה זו חוקרים אפוא את ההשפעה של אירועים מקדימים ושל תוצאות התנהגותיות על ההתנהגות. חשוב להבין מה הגורם המעורר, כדי למנוע התפרצות עתידית. לוח זמנים יומי, למשל, יכול לסייע מאד במניעת התפרצויות, כי הוא מפחית חרדה מעניק תחושה של סדר ושליטה. הפרוטוקול הטיפולי כולל תצפיות מסודרים ותחקיר מעמיק, בו מנתח ההתנהגות מזהה ומגדיר את המניעים, הסיבות והגורמים המשפיעים על ההתנהגות, כמו גם את ההתנהגויות הדורשות שינוי, בעזרת הצוות החינוכי וההורים. לאחר מכן נבנית תכנית התערבות מעמיקה, המאפשרת ללמד את הילד התנהגויות מותאמות לשם השגת מטרותיו. התכנית מותאמת באופן אישי לכל ילד, וכוללת למידה ישירה ופרטנית בתנאים קבועים (כולל שליטה על גירויי הסחה). התכנית מועברת באופן שיטתי והדרגתי בקצב המותאם ליכולותיו של הילד, והיא אינטנסיבית במיוחד (התכנים מועברים מספר רב של פעמים באופן חזרתי). ההוראות ניתנות לילדים ברורות

¹⁶ הלקסיקון פורסם באתר "פסיכולוגיה עברית", באוקטובר 2020:

גוטר, י., ליברמן, פ., פוריס, א., פביאן, י. (2020). אוטי זה ממשיג: לקסיקון למונחים הקשורים בספקטרום האוטיסטי (ASD). פסיכולוגיה עברית.

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4043>

© כל הזכויות שמורות לפסיכולוגיה עברית, ת.ד. 484 פרדס חנה-כרכור 3710417



ועקביות. הדגש הוא על תוצאות ההתנהגות, ולכן יש הקפדה על מתן חיזוקים משמעותיים המותאמים לילד. על מנת לגייס את הילד ולטעת בו מוטיבציה, חשוב להקפיד על למידה חיובית ומהנה. בלמידה של משהו חדש, יש חשיבות למתן רמזים שיאפשרו לילד לחוות הצלחה ולמנוע תחושת ייאוש. ABA היא שיטה מוכחת מדעית לרכישה ולהפנמה של התנהגות מותאמת וברת קיימא. הטיפול נמצא יעיל במיוחד לטיפול בילדים עם ASD, אך ניתן ליישום עבור כלל האוכלוסייה. בישראל קיימים מעונות יום שיקומיים, גנים ובתי ספר לתלמידים עם ASD העובדים בשיטת ABA, והורים רבים מיישמים את השיטה גם בבית.

ADHD – Attention Deficit Hyperactive Disorder: הפרעת קשב, ריכוז

והיפראקטיביות. מדובר במקבץ הפרעות התפתחות נוירולוגיות, המתחילות בילדות ומתאפיינות בקושי להתרכז ולשמור על קשב ו/או בהתנהגות תזזיתית ו/או באימפולסיביות החורגות מהנורמה. ADHD היא אחת מהפרעות ההתפתחות הנפוצות ביותר אצל ילדים. לרוב אפשר להבחין בתסמינים כבר בילדות המוקדמת, אולם לא נהוג לאבחן לפני גיל 4, בשל הקושי להבדיל בין התנהגויות רגילות של פעוטות לבין התנהגות שמקורה בהפרעה. ניתן לטפל בתרופות, בליווי ובמעקב של רופאים מומחים בתחום (נוירולוג / פסיכיאטר). מומלץ לשלב גם טיפול רגשי. ניתן למצוא שיטות טיפול נוספות, חדשניות. לחלק ניכר מהמאובחנים עם ASD יש גם קשיי קשב, ו/או ריכוז ו/או היפראקטיביות.

ADL – Activities of Daily Living: פעולות היומיום, המהוות בסיס לעצמאות גופנית ולחוסר תלות שלו בזולת. הערכת תפקוד ADL כוללת ניידות, תקשורת, אכילה ושתייה, רחצה וניקיון הגוף, הלבשה, עבודה ומשחק, שינה, ועוד. ילדים ובוגרים עם ASD מתקשים, לעיתים, בחלק מהפעולות, וחשוב להקנות ולתרגל זאת עמם, במטרה לאפשר להם עצמאות ותחושת רווחה. פעילויות יומיום מורכבות יותר, שאינן קשורות ישירות בטיפול אישי, נקראות IADL

ASD – Autistic Spectrum Disorder: תסמונת הקשת האוטיסטית, ההגדרה העדכנית לאוטיזם בספר האבחנות (ע"ע) 5DSM. רצף תסמונות שיש להן מכנה משותף ברור עם האוטיזם הקלאסי. לקויות הרצף האוטיסטי הן לקויות נוירולוגיות ותפיסתיות, המשלבות עיכוב התפתחותי לעיתים עם נסיגה התפתחותית. האבחון מתייחס לרמות תפקוד שונות. רמת התפקוד עשויה להשתנות במהלך החיים, בהתאם לשינויים נוירולוגיים ולהתערבויות ותכניות שיקום וקידום.

הלקסיקון המלא ניתן לקריאה באתר פסיכולוגיה עברית:

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4043>



נספחים

נספח 1: מוכנים לשילוב

תלמיד המשתלב בכיתה באופן קבוע, מהווה חלק אינטגרלי ולגיטימי בקבוצת התלמידים. התלמיד אינו אורח, אלא אחד מהכיתה. התלמיד הינו חלק מהווי הקבוצה ממנה הוא נתרם, ולה הוא תורם.

יעד מרכזי בשילוב הינו עצמאות הילד. תהליך בניית עצמאות הילד הינו מדורג מאד, יחסי, ועשוי להימשך זמן רב.

לתלמידים משתלבים עם ASD קושי בקריאת קודים חברתיים, הבנת מוסכמות, חיברות. הם זקוקים לסיוע מדורג ומותאם אישית, עד להגעה לעצמאות ביכולת הבחירה, ההיענות והיחזמות.

חשוב!

- עדכונים שוטפים בין מחנך הכיתה לבין המורים המקצועיים, תומכי ההוראה וההורים לגבי כל שינוי, כגון: שינוי במערכת השיעורים, סדר מקומות הישיבה, וכו'. בנוסף, יש לעדכן בחומרים הנלמדים, כדי שתהיה אפשרות להתארגן עם חומרי עזר.
- התעלמות מצד המורה מהתנהגות מזוהה, כמודל לחיקוי לחברי הכיתה. במקביל, הפניית תשומת לב לתומכ/ת ההוראה, להמשך עבודה פרטנית לתרגול התנהגות חלופית נאותה (ולא מזוהה).
- יצירת מוטיבציה בקרב הכיתה בכלל, ובקרב חבר ספציפי בפרט.

מומלץ....

- הבלטת יכולותיו של התלמיד לצורך העלאת קרנו בעיני עצמו ובעיני חבריו.
- אזכור שמו של התלמיד בהקשרים חיוביים הקשורים ליכולותיו.
- אזכור שמו של התלמיד גם בהקשרים נוספים, כמו "הקבוצה של....".
- מתן תפקידים בהתאם ליכולות התלמיד.
- קטיעת הרצף הלימודי במהלך השיעור בהתאם לרמת הריכוז של התלמיד ויציאות יזומות להתאווורות לצורך הארכת טווח הריכוז בהדרגה.
- פניות ישירות לתלמיד לאחר וידוא כי הוא יודע את התשובות.
- שיחות אישיות קצרות וקבועות של התלמיד עם מחנך הכיתה.

על הדרך...

- בירור לגבי התחביבים / כישורים / תחומי העניין של התלמיד.
- הטרמת התוכן הנלמד בכיתה (בלמידה פרטנית ובלמידה בבית)



נספח 2: תח"י

תח"י – תכנית חינוכית יחידנית לשנת הלימודים _____ שם התומל/ת החינוכי/ת: _____ שם הממנה: _____
 שם התלמיד: _____ פילוח תמיכות: סיוע אישי _____ הוראה מותאמת _____ ניתוח התנהגות _____ תרפיה _____ תמיכות נוספות _____
 סל אישי: _____ מידע על התלמיד: _____
 מטרות על: _____

מקבץ אחר השגת המטרות	דרכי פעולה	מטרות ויעדים	תחומי תפקוד נוכחית		תחום
			מוקדים לחיזוק	רמת תפקוד חוזק מוקדי חוזק	
					תחום רגשי: הבעת רגשות, בקשת עזרה, ויסות תגובות למצבי הסכול, התנהגויות ייחודיות
					תחום חברתי: קשר עם ילדים (יוזם, נענה, מצטרף), סוג משחק, קשר עם מבוגרים, קבלת סמכות וגבולות
					מיומנויות ועצמאות: טווח קשב וריכוז, מוטיבציה, עצמאות, היענות, גמישות במעברים, התארגנות.
					מוטוריקה ותחושתיות: תגובה לגירויים, מוטוריקה גסה, מוטוריקה עדינה.



נספח 3: פרטים אישיים ותכנית עבודה

פרטים אישיים - שנה"ל: _____

שם התלמיד	ת.לידה	מס' ת.זהות	שם בית הספר / גן	כיתה

מחנך/ת	רכזת חינוך מיוחד	מורת/גננת שילוב	רכזת סייעות במתי"א

שם תומכת ההוראה	מס' טלפון	מס' שעות בשבוע

סל אישי (עפ"י פרוטוקול הזכאות ואפיון)	שעות הוראה מותאמת (בבית הספר)	שעות תרפיה (בבית הספר)	תמיכות נוספות בבית הספר	תמיכות נוספות אחר הצהרים

אבחונים

שם המבחן/ת	סוג האבחון	תאריך



חוזקות ומוקדים לחיזוק: _____
 תמיכות, טיפולים והתערבויות בשעות הבוקר ואחר הצהריים: _____
 האם התלמיד מטופל בטיפול תרופתי כן / לא.
 שם התרופה, מינון ושעת קבלת התרופה: _____
 מגבלות פיזיות כן / לא, פירוט: _____
 כתובת הורים: _____ טלפון בית: _____
 נייד אמא: _____ נייד אבא: _____
 טלפון חירום נוסף: _____
 אלרגיה למזון – כן / לא . לאילו מזונות: _____



תכנית עבודה לתומכי/ות ההוראה

שנת הלימודים _____

שם התומכ/ת: _____ , טלפון נייד: _____

שם התלמיד/ה: _____ מס. ת"ז: _____ ת.לידה: _____

ביה"ס / גן: _____ כיתה: _____

שם המחנכת/גננת: _____ , טלפון נייד: _____

מורת השילוב / גננת השילוב: _____ , טלפון נייד: _____

קוד מוגבלות: _____

מספר שעות הסיוע במסגרת ביה"ס / הגן: _____

מטרות העבודה של תומכת ההוראה עם התלמיד/ה:

במסגרת השיעורים בכיתה / בגן:

1. _____

2. _____

3. _____

במסגרת ההפסקות / לימודים בלתי פורמליים או מעברים:

1. _____

2. _____

3. _____

כללי: _____



שם החלמיד/ה: _____ מסגרת הינוכית: _____

[illegible]

נספח 4: איתור מטרות לקידום

חלק ביום	סיטואציה / מטרה	מותאם / לא מותאם (1-5)	סיוע אפשרי
כניסה ללחץ	אומר שלום		
	עונה לאמירת שלום		
	מפנה תשומת לב החבר		
	פונה לחבר בשאלה/בקשה		
	מתמודד עם שינויים		
התארגנות	עובר לחדר אחר		
	מחזיק מקצוע קודם		
	מביא מקצוע חדש		
	פותח בעמוד מתאים		
	יושב בצורה נאותה		
לימוד פרטני	יושב בשקט		
	מציק לחבר		
	ערני וקשוב לדברי המורה		
	עוקב אחר העמוד בספר		
	יוזם הצבעה		
	מצביע בזמן מותאם		
	עונה תשובות תקינות		
	משתמש בסימני הצבעה שונים		
	תגובה הולמת לשאלה שאינו יודע		
	יוזם שאלות להבנת החומר		
	פונה לבקשת עזרה		
	שטף עבודה		
	איכות עבודה		
עבודה עצמית	התמודדות עם קושי בהבנת החומר		
	התמודדות עם ציד חסר		
פתרון בעיה	שבירת חוד עיפרון		
	אינו מצליח לראות מהלוח		
	הצקות חברים		
	הפרעות בשיעור (רעש, חבר, הסתרה מהלוח)		
	התמודדות עם כישלון וחוסר הצלחה		



נספח 5 : מחוון לתיאור תפקוד הילד בתחום החברתי¹⁷

נא לדרג את התנהגות הילד לפי המפתח הבא:

1. תמיד או כמעט תמיד 2. לעיתים קרובות 3. לעיתים רחוקות 4. אף פעם לא.

4	3	2	1	ההתנהגות	
				נענה לפנייה של חברים	תקשורת עם ילדים
				יוזם קשר עם חברים	
				יוצר קשר עין מותאם	
				משתמש באינטונציה מותאמת	
				מגיב בהתאם לתוכן השיחה או לשאלות שנשאל	
				מסיים את האינטראקציה באופן מקובל (אינו קם והולך ללא הודעה)	
				מצליח לשמר אינטראקציה חברתית לאורך זמן	
				מצטרף מעצמו לקבוצת ילדים לפעילות משותפת	
				משתף פעולה עם אחרים לצורך השגת מטרה משותפת	
				ערוני למידת העניין של הזולת בדבריו (שם לב אם מקשיבים לו או לא)	
				פעיל ומעורב בנעשה בקבוצה (אינו פאסיבי ומנותק, אינו פועל ללא קשר לקבוצה)	
				מבין מסרים לא מילוליים	
				הבעה לא מילולית	
				יוזם פניה לצוות הגן	תקשורת עם צוות הגן
				נעזר במבוגרים במצבי קושי	
				משתף את צוות הגן בהצלחות, בחוויות.	
				מסוגל להמתין לתורו במשחק	ויסות עצמי
				תגובות סבירות גם לנוכח הפסד במשחק (לעומת : מתפרץ, מכה, משחית...)	
				מסוגל לוותר, להתגמש, לקבל כללים של משחק חברתי	
				משתתף גם בפעילויות בעלות גוון תחרותי (לעומת : נמנע מפעילות שבה קיים סיכוי שלא ינצח)	
				מתמיד בפעילות גם כשקשה לו (לעומת : מפסיק את הפעילות ברגע שנתקל בקושי).	
				נרגע בקלות יחסית, מסוגל להתפייס או להתפשר כאשר נעלב או כועס	
				מביע רגשות באמצעות שפת גוף והבעות פנים באופן ברור	

¹⁷ על פי "מבטים" בהוצאת משרד החינוך



				מביע רגשות באמצעות מילים	הבעה והבנה של
				מבטא אמפתיה כלפי אחרים (למשל : מתעניין מדוע חברו בוכה).	מצבים רגשיים
				מביע את דעתו (לעומת : תמיד נכנע ומוותר, אינו מביע את רצונו).	
				מקיים משחק מגוון עם חבר אחד או עם קבוצת ילדים (לעומת : תמיד בוחר אותו משחק, ועושה פעילות קבועה לבד).	משחק דמיון משותף
				מקבל תפקידים מגוונים במשחק (לעומת : תמיד הוא ה"תינוק" או הכלב)	
				מתאים את עצמו לחוקי המשחק (לעומת : מכתוב לכולם את הכללים)	
				מצליח לפתור קונפליקטים בעצמו (לעומת : מרבה להתלונן ולהלשין)	התנהלות במצבי קונפליקט
				פותר קונפליקטים באופן יעיל (לעומת : מגיב באגרסיביות, "שובר את הכלים")	
				נרגע וסולח בקלות	
				משתלט על הפעילות, רוצה להכתיב לכולם מה לעשות.	
				מסוגל להכיל תסכול (לעומת : מתפרץ אם לא מנצח או עוזב את המשחק אם חושש שלא ינצח)	
				דימוי עצמי גבוה	רגשי
				הבעה מילולית	שפה



נספח 6: שילוב בהפסקות

שם התלמיד: _____

שם המורה: _____

שם תומכ/ת ההוראה: _____

סיוע אפשרי	מותאם / לא מותאם (1-5)	סיטואציה / מטרה
		שומר על סדר וניקיון השולחן וסביבתו
		שומר על ניקיון גופו
		יחזם משחק
		נענה למשחק
		מזמין חברים למשחק
		מכיר את שמות החברים
		בוחר משחק
		מבקש הסבר להבנת כללי המשחק
		מסביר כללי משחק
		משחק לפי כללים
		שם לב לתורו במשחק
		פונה לעזרה במשחק
		עובר ממשחק למשחק
		מגיב להפסד
		מגיב לניצחון
		פותר בעיות

פירוט קשיי התנהגות וקושי בהבנת סיטואציות חברתיות העולים בהפסקות:



נספח 7: תפקידי הסייע\ת

תפקידי סייעת השילוב לתלמידים משולבים בחינוך הרגיל¹⁸

מתוך חזר מנכ"ל תשע"א (א) 1.6.2011

סייעת משלבת במסגרות החינוכיות נועדה לקדם את עצמאותו של הילד המשולב ואת היכולת שלו לשמור על תקשורת ישירה עם הצוות החינוכי ועם חברת התלמידים. סייעת אישית מוקצית לילדים אשר נמצא כי רמת התפקוד שלהם מצריכה זאת, והסיוע האישי יקדם אותם.

תפקידה של הסייעת הוא לעזור לילד להשתתף בתוכנית הלימודים ולהבין את החומר הנלמד ואת המטלות. הדבר מאפשר למחנכת ולשאר מורי בית הספר לעבוד עם תלמידי הכיתה כולם ובכלל זה תלמידים עם צרכים מיוחדים. יש לשאוף להפחתה הדרגתית של הסיוע עד לתפקוד עצמאי ככל הניתן, בסביבה הלימודית- חברתית.

פירוט תפקידי הסייעת:

- הגשת עזרה פיזית לתלמידים המתקשים בניידות חזקקים לעזרה במעברים, בשימוש בשירותים, באכילה ובהלבשה. על הסייעת לדאוג לניקיון האישי של התלמיד, לניקיון סביבתו ולשלומו.
- יש לשאוף לעצמאות של התלמיד בתחומי הטיפול האישי, ולכוון אותו ללמידה, לקידום ולשיפור מיומנויות אלו. על הסיוע להינתן באופן שיאפשר התנסות ולמידה, וההתערבות תינתן רק באופן שישיר את הלמידה והקידום שלו, תוך חיזוק תחושת המסוגלות של התלמיד.
- סיוע לימודי חינוכי פרטני לתלמיד, סיוע בביצוע משימות לימודיות, הטרמה – בתאום עם המחנכת, תרגול והדגמות, עזרים במקרה הצורך.
- ליווי התלמיד, בשעות הלימודים ובהתאם לתוכנית הלימודים האישית שלו, לטיפולים מקצועיים שונים **בתוך המסגרת החינוכית**, כגון מורת שילוב או טיפול פארא-רפואי. לא תאושר העסקת סייעת לתמיכה בתלמיד מחוץ למסגרת החינוכית.
- תיווך במהלך השיעור לגבי תוכן וביצוע משימות, בהתאם לצרכי התלמיד.
- סיוע במעברים מפעילות לפעילות, **גם בזמני ההפסקות**. על הסייעת לקחת לעצמה הפסקה בזמן שאינו זמן ההפסקה של התלמיד המשולב.

¹⁸ ההנחיות נכתבות בלשון נקבה מפני הנוחות אך מיועדות לכלל הסייעות/סייעים



- תיווך מצבים חברתיים בתוך השיעור ובהפסקות, בדרגות תיווך שונות על פי הצורך.
- תרגול משחקי חברה מקובלים, על מנת לאפשר לתלמיד התמצאות בחוקים ובקודים חברתיים. הפניית תשומת הלב לסיטואציות חברתיות המתרחשות במהלך היום בכיתה ומחוצה לה. סיוע ותיווך ביצירת אינטראקציות חברתיות מותאמות.
- השגחה על התלמיד בזמן הפעילות בחצר ובכיתה ובזמן פעילויות המתקיימות מחוץ לבית הספר כגון טיול, סיור לימודי או שיעורי ספורט.
- קבלת התלמיד בבואו למסגרת החינוכית והבאתו לכיתה, ליווי התלמיד להסעה בתום יום הלימודים, שמירה על בטיחותו בשעת העלייה לרכב.
- מעורבות של הסייעת בחיי התלמיד בבית הספר או הגן, מבחינה חברתית, לימודית והתנהגותית.

עבודת צוות:

הסייעת הינה חלק מהצוות החינוכי-טיפולי של התלמיד. המחנכת וצוות השילוב המקצועי בבית הספר בונים ומיישמים את התוכנית האישית המותאמת של התלמיד המשולב. הסייעת שותפה לבניית התוכנית וליישומה בפועל. על הסייעת לתת מענה לצרכי התלמיד, ובעת הצורך מאפשרת למחנכת להתפנות להתייחסות פרטנית לתלמיד המשולב.

הדרכה מקצועית:

- על הסייעת לעמוד בקשר רציף עם הגורמים המעורבים בקידום התלמיד במסגרת בית הספר, כמו מורת השילוב, צוות פארא רפואי (אם קיים).
- כל תלמיד זכאי להדרכה מקצועית ממומחי התחום הרלוונטיים במתי"א. ר' טבלת פרטי יצירת קשר עם מומחי התחום במתי"א, להלן).
- הסייעת האישית מועסקת על ידי הרשות העירונית ולא על ידי ההורים. על כל שאלה הנוגעת לתנאי ההעסקה, זכויות הסייעת, ושאלות בנושאי נהלי עבודה יש לפנות לגב' תמי זוסמן, בעיריית בני ברק.

אתיקה מקצועית:

על הסייעת לשמור על פרטיותו של התלמיד, ולא להעביר מידע אודותיו לשום גורם מלבד הצוות הרב מקצועי המטפל בתלמיד.

קשר עם ההורים:

חשוב לקיים קשר סדיר עם ההורים במהלך השנה באופן רציף ומתוכנן. הקשר עם ההורים יתבצע על ידי מחנכת הכיתה. במידת הצורך, בתיאום עם המחנכת, תוכל הסייעת המלווה את התלמיד להיות בקשר עם ההורים כדי לקדם את התלמיד ולבסס יחסי אמון ותהליכי עבודה משותפים.



נספח 8: אתם לא לבד !

צוות המתי"א ומומחיות התחום – ישמחו לעמוד לשירותכם בכל שאלה או קושי צוותי תמיכה לגנים

הנושא	אוכלוסייה	הרכזת/מומחית התחום	דרכי התקשרות
הפרעות על רצף האוטזם ASD	תיכונים, גנים ותלמודי תורה.	פנינה ליברמן	052-7630220 pnina0527630@gmail.com
עייכות שפתי	גנים ובתי ספר	ד"ר רינת גולד	טלפון: 050-8464349 rinatyagold@gmail.com
קשיים מוטוריים	גנים ובתי ספר	כנרת אורן	052-3270243 Ko1973@gmail.com
מוגבלות פיזית, הנגשה פיזית	גנים ובתי ספר	אסתי פוריס	052-7158048 Esty8048@gmail.com
ילדים משולבים המקבלים תמיכה בסל אישי	גני ממ"ד וממלכתי	זהבית שמרלינג	054-4574017 Z5328464@gmail.com
	גני בנים – פיקוח שולמית אילח	הילה סידון	050-9192631 hilasaydon@gmail.com
	ת"תים בפיקוח הרב שטיף וגני בנות.	שרה עובדיה	050-4128596 Saraovadya96@gmail.com
לקויי שמיעה	גנים	בגני המוכש"ר - באמצעות "שמעיה" בגני הממ"ד - באמצעות "שמע".	לאה שלסר: 052-7163330 info@shema.org.il 03-5715656
לקויי ראייה		באמצעות האגף ללקויי ראייה במשרד החינוך.	
ילדים שמקבלים תמיכה מסל שילוב מוסדי (גנת שילוב)	גני מוכש"ר	חני ולדר	052-7628684 walder@matya.org
	גני ממלכתי וממ"ד	זהבית שמרלינג	054-4574017 Z5328464@gmail.com
קשיים התנהגותיים	גנים ובתי ספר	אתי סיני	050-3143355 Eti99999@gmail.com
ילדים חולים (נעדרים מעל 21 יום באישור רופא)	גנים ובתי ספר	מיכל בועזי	054-6260270 Michal.boazy@gmail.com
תקשוב והנגשה	ילדים הזקוקים לתמיכה בשיח ותקשורת בע"פ ובכתב	אורנה פרלשטיין	054-4646145 Orna423@gmail.com



צוותי תמיכה לבתי ספר

הנושא	אוכלוסייה	שם מומחה התחום	דרכי התקשרות
הפרעות על רצף האוטזם ASD	גנים ותלמודי תורה	פנינה ליברמן	052-7630220 pnina0527630@gmail.com
	בתי ספר (חרדי, ממלכתי וממלכתי-דתי)	יעל גוטר	Yaelg321@gmail.com
	ישיבות	יואל פביאן	Fayo180@gmail.com
עיכוב שפתי	גנים ובתי ספר	ד"ר רינת גולד	טלפון: 050-8464349 rinatyagold@gmail.com
קשיים מוטוריים	גנים ובתי ספר	כנרת אורן	052-3270243 Ko1973@gmail.com
מוגבלות פיזית	גנים ובתי ספר	אסתי פוריס	052-7158048 Esty8048@gmail.com
ילדים המקבלים תמיכה בסל אישי	ת"ת ים בפיקוח הרב שטייף	שרה עובדיה	050-4128596 Saraovadya96@gmail.com
לקויי שמיעה	ילדי בתי ספר וגנים	במוכש"ר - באמצעות עמותת "שמעיה" – בממ"ד וממלכתי באמצעות "שמע".	לאה שלטר: 052-7163330 info@shema.org.il 03-5715656
לקויי ראייה		באמצעות האגף ללקויי ראייה במשרד החינוך.	
קשיים התנהגותיים	גנים ובתי ספר	אתי סיני	050-3143355 Eti99999@gmail.com
ילדים חולים (נעדרים מעל 21 יום באישור רופא)	גנים ובתי ספר	מיכל בועזי	054-6260270 Michal.boazy@gmail.com
תקשוב והנגשה	ילדים הזקוקים לתמיכה ותיקשורת בע"פ ובכתב.	אורנה פרלשטיין	054-4646145 Orna423@gmail.com
סיוע אישי	גנים, בתי ספר, תלמודי תורה, ישיבות (מוכש"ר, ממ"ד, ממלכתי).	בלהה פרידמן	054-8045395 Bilafh2@gmail.com



ביבליוגרפיה

ספרי עיון

אטווד, טוני, תסמונת אספרגר - מדריך להורים ולאנשי מקצוע, הוצאת אח, 2006
לארסון, סוזן, לילד שלי יש אוטיזם, מה עושים עכשיו? 10 צעדים ראשונים, הוצאת אח, 2014
לוינגר, סוזן, מעבר לקשת: חידושים באבחון ובטיפול של ילדים על הספקטרום האוטיסטי, הוצאת אח, 2014

פילינג, אקור, לאכול ארטישוק - תסמונת אספרגר מנקודת הראות של האם, הוצאת אח, 2008
פירת', אוטה, אוטיזם - פשר החידה, ספרית הפועלים, 1989

טיפול

בן צבי, מיכאל, אוטיזם - טיפול באמצעות ניתוח התנהגות, הוצאת אח, 2009
לוינגר, סוזן, קליין, פנינה, הכשר לקשר: הערכה וטיפול בילדים עם בעיות תקשורת - גישות חדשניות, הוצאת אח, 2002

מישורי, עדנה, אוטיזם וליקויי תקשורת - דרכים לחינוך ולהתמודדות, בהוצאת אל"ט, 1992
קרנוביץ', קרול סטוק, הילד הלא מתואם נהנה - פעילויות לילדים עם הפרעה בעיבוד החושי (SPD), הוצאת אמציה, 2008

ריצ'מן, שירה, לגדל ילד עם אוטיזם, הוצאת קוראים, 2009

הורות ומשפחה

כהן אסתר, חווית ההורות - יחסים, התמודדויות והתפתחות, הוצאת אח, 2007
מישורי, עדנה, מסע החיים עם אוטיזם - סיפור חייהם של הורים, הוצאת מכון מופ"ת, 2014
סנה, רבקה, גרוס אנגלנדר, יעל, מור סלע, תמר, הורים ללא סוף, הוצאת ידיעות ספרים, 2013

שילוב

רייטר, שונית, אבישר, גלעדה, שילובים: מהלכה למעשה, הוצאת אחווה, 2013
רייטר, שונית, לייזר, יונה, אבישר, גלעדה, שילובים: לומדים עם מוגבלויות במערכות החינוך, הוצאת אחווה, 2007

רייטר, שונית, לייזר, יונה, אבישר, גלעדה, שילובים: מערכות חינוך וחברה, הוצאת אחווה, 2011

ספרי ילדים

אושר, נירית, שונה כמו כולם, הוצאת גוונים, 2015
אריאל, מאיה, יש לי אח מיוחד, הוצאת רימונים, 2008
הראל, דנה, שבעה גוונים לקשת, הוצאת המרכז להתפתחות הילד, תל השומר (ללא שנת הוצאה)
טל, בלהה, תומי אין כמוני, הוצאת ספרי צמרת, 2014
מישורי, עדנה, יש לי חבר והוא אחר, הוצאת סטימצקי, 2001
קונלין, סוזן, לוינגר, סוזן, היתמדות עם רגשות - כל הרגשות שלי בגן, הוצאת אח, 2004
שוסטר, יפעת, לויצקי, קטיה, קפיצי ופצפון - סיפור על אח מיוחד, הוצאה עצמית, 2014

סיפורים אישיים / ספרים עלילתיים

אייברסן, פרושיה, בן מחר, הוצאת כנרת, זמורה ביתן 2009
האדון, מרק, המקרה המוזר של הכלב בשעת לילה, הוצאת מחברות לספרות, 2004
ויליאמס, דונה, אף אחד בשום מקום, הוצאת משכל, 2008
לפיד, ליהיא, אשת חיל, הוצאת כנרת, זמורה-ביתן, 2008
פרידמן, אביעד, ביום בו תקרא לי אבא, הוצאת סלע מאיר, 2018
פרידמן, חנה, לנצח את האוטיזם, הוצאת צ'ריקובר, 1998

שירה / השראה

הרמן-עדן, חן, אוטי - זה מדבר, הוצאת אמציה, 2017

