



לקט השדה

מדריך לעבודה עם תלמידים שוני צרכים

בפעילויות בית – ספריות חוץ כיתתיות

ניהול המיזם: ורדה לבנה – מרכזת הפיקוח על החינוך המיוחד

כתיבה ועריכה: יערית כהן

שותפים לעשייה:

קרן אמיר, מירב דרור, גליה דרור, שני הוניו בר-און, מירי וולדמן, אסנת וייץ, מאיה טפר, אפרת כהן, אורה לינהרד, ענת משה, לורן ניומן, הילית פרנקו נחמיאס, עמירית קופרמן, עליזה קרבן, חגית רובין וסיגל שפר.

עריכה גרפית: מירב ויצמן

תוכן עניינים

4.....דבר מנהל המחוז.

5.....פתח דבר.

6.....הנחיות כלליות לעבודה עם המדריך.

6.....אופן השימוש במדריך.

מפת ניווט

7.....ראשי

פעילויות בהתאם לסוג האוכלוסייה-

8.....הצגה.

21.....הפסקה פעילה.

41.....צפייה בטקס.

52.....השתתפות בטקס.

68.....טיול.

88.....נספחים.

דבר מנהל המחוז

בשנים האחרונות הצלחנו להשריש בהתמדה את המילה 'הכלה' במחשבה ובשיח החינוך.

דבקנו בה כל כך עד שהפכה שגורה בשפתנו וזלגה מתחום החינוך לתחומי חיים אחרים, והנה כבר לא נותרה שמורה רק לנו אנשי החינוך. מילה זו הצליחה לחולל שינוי תודעתי מעצב ומכונן שנגע בשדותינו ובחברה הישראלית כולה. המילה 'הכלה' מייצגת את השינוי במעבר מאותה ציפייה שהשתייכותו של אדם עם מגבלה תותנה במידת יכולתו להשתלב בחברה, אל עבר התפיסה לפיה על הסביבה להניע באופן פעיל תהליכי התבוננות, תכנון והתאמה שיאפשרו לו להיות חלק ממנה. ההתחדשות אינה רק במישור הִבִּינְתִי אלא גם במישור הערכי. בחירת הנפש והלב היא לטפח את השוויון, הקבלה וההשתייכות של כל אדם בחברה על-מנת שגורלם יתהווה חלק מחלק.

הכלת תלמידים הינה מלאכה מורכבת המצריכה נחישות, מסירות ותרבות עבודה הנשענת על ידע אודות שונות בין תלמידים והתאמת המענים עבורם. על כן, נשואות התקוות בראיית אותה התפתחות מקצועית להעמקת הידע, במיומנויות ובדרכי עבודה הדרושים לקיום דיאלוג מקצועי בין שותפי תפקיד, ההורים והרשות המקומית.

מערך החינוך - המיוחד במחוז חיפה פועל כל העת כדי לתמוך בצוותי החינוך. המדריך שלפניכם "לקט השדה" הינו אחד הפנים למאמץ זה ותכליתו לשרת אתכם בעבודתכם החשובה. תמצאו בו מנעד רחב של תהליכים והתאמות לצורך השתתפות שווה של תלמידים עם מגבלה בפעילויות חוץ כיתתיות.

מאמין אני אמונה עמוקה בכוחכם להוביל את מעשה השילוב וההכלה במחוז ומבקש להודות לכל מי שהיה שותף ביצירת המדריך ולכל העושים למען קידומם והכלתם של תלמידים שוני צרכים.

בברכה,

ד"ר סער הראל
מנהל מחוז חיפה

פתח דבר

צוותי חינוך יקרים,

תמצית קיומו של האדם בתנועת נשימתו- בעת שהוא שואף ונושף, ומבנה גופו הוא כמבנה נפשו. בשאיפה הוא חי את חלומותיו, נגלה לו חזונו והוא מתמלא באמונה שבכוחו לחולל דברים גדולים ומעוררי השראה. לעומתה, הנשיפה היא פעולה צנועה, דקה ועדינה שקטנה מלהכיל את הכיסופים כולם. ואמנם, בכוחה של הנשיפה לפרוץ את צירי ההתפתחות של האדם כיוון והיא מבקשת אותו לדייק את מה שהוא מוציא מעצמו לעולם. כאנשי חינוך אנו שואפים לדייק את עצמנו, את היחס והפעולות שלנו כלפי תלמידים, הורים ועמיתים לעבודה. הדיוק מתקיים במעשה דק, קטן, גמיש ועדין של שינוי.

'לקט השדה' הינו מדריך המציג אוסף נבחר של דעת ומחשבה אודות שיטות עבודה בפעילויות חוץ כיתתיות לשם טיפוחו והצלחתו של תלמיד עם מגבלה. תכליתו העיקרית היא להוסיף הבנה לשם דיוק הופעתו של המעשה החינוכי במציאות. המציאות היא אותה התרחשות ממשית ללמידה חברתית שמצויה מחוץ לכותלי הכיתה וקשורה במפגש של התלמיד עם בני גילו ובמערכות היחסים שהוא מקיים עמם. שינויים בשגרה מחייבים משאבים מנטליים של גמישות ומאמץ, ולעיתים גם התאמה והנגשה של הסביבה הפיזית והאנושית. עבור חלק מהתלמידים, לא כל שכן עבור תלמידים עם צרכים מיוחדים- משאבים אלו רחוקים מהישג יד וכך קורה שאינם מצליחים להשתתף באופן פעיל כאחרים. מתוך הכרה בכך שהאדם המחקך הוא הדמות המשפיעה ביותר על תהליך השילוב וההכלה של התלמיד, ניסינו לתרגם מעשה זה לסדרת פעולות שעניינן בתיווך, התאמה, הנגשה וניהול הקשר בין בעלי תפקידים.

מורים יקרים, אני מקווה שתראו במדריך זה הזדמנות לעיון, לשיח ולהתנסות מעשית שתאפשר לכם לדייק את עבודתכם. מי ייתן ותצליחו ללמד אנשים צעירים לאמץ אל ליבם את ערכי אהבת האדם, השוויון והסובלנות ובכך תיצרו חברה טובה ומתוקנת יותר.

בהזדמנות זו, אני מודה ליערית כהן על כתיבה ועריכת המדריך, ולמומחי התחום במתי"אות אשר תרמו מתחומי ההתמחות שלהם. ניסיונכם המעשי והידע שלכם יקר מפז.

בברכה, ורדה לבנה

מרכזת הפיקוח על החינוך המיוחד, מחוז חיפה

הנחיות כלליות לעבודה עם המדריך

מדריך זה מתמקד בנושא שילובם של שלוש אוכלוסיות: ASD, נפשי ומוגבלויות פיזיות ומחלות נדירות. תכליתו לסייע בארגון הידע אודות דרכי העבודה, המשאבים וההתאמות שהסביבה החינוכית צריכה להציע כדי לקדם ולטפח את השתלבותם המיטבית של תלמידים עם צרכים מיוחדים בחמש פעילויות בית ספריות שכיחות: הצגה, טקס שהתלמיד מופיע בו, טקס שהתלמיד משתתף בו כקהל, הפסקה פעילה וטיול. בכל אחת מהפעילויות מופיע ציר בן שלושה שלבים: הכנה לקראת פעילות, במהלך פעילות ולאחריה. בכל אחד מהשלבים הצענו דרכים ליישום תהליכי תכנון והתערבות, תוך הדגשת השותפות בין כל מי שמלווה את התלמיד, ביניהם ניתן למנות את: אנשי הצוות החינוכי, אנשי מקצועות הבריאות, מומחי תחום מתי"א, הייעוץ החינוכי, השירות הפסיכולוגי, מטפלים בקהילה וההורים.

המלצות לשימוש במדריך

- יש לבחון את ההתאמות המוצעות במדריך על-פי יכולותיו וצרכיו של התלמיד.
- בבחירתכם, התייחסו למרכיבי הקושי של המגבלה ולא להגדרתה.
- דאגו לבצע תהליכים של התאמה והנגשה תוך כבוד לפרטיותם של התלמיד ומשפחתו.
- לצורך תכנון פעילויות חוץ ופנים מוסדי יש לקיים ישיבות יחד עם מומחי תחום מתי"א ואנשי מקצועות הבריאות המטפלים בתלמיד.
- ניתן להיעזר במדריך לצורך הצבת מטרות בתח"י (תכנית חינוכית יחידנית) ובתל"א (תכנית לימודים אישית) של התלמיד.

המדריך מתייחס לתלמידות ולתלמידים כאחד למרות היותו מנוסח בלשון זכר

אופן השימוש במדריך

- המדריך מובא בגרסה ממוחשבת אך קיימת אפשרות להדפיסו.
- בתוכן העניינים מופיעים קישורים למפת הפעילויות של המדריך.
- מפת הפעילויות ניתן לעבור ישירות לסוג הפעילות וממנה לסוג האוכלוסייה. כמו כן, ניתן לעבור אל כל אחד משלבי הפעילות על-פי בחירת המשתמש (הטרמה, מהלך הפעילות ולאחר הפעילות).
- בתחתית כל עמוד מופיעים כפתורים המאפשרים מעבר לנקודות מוצא שונות במדריך.



הצגה



טיול



הפסקה פעילה



השתתפות בטקס



צפייה בטקס

מפת ניווט



7ראשי





הצגה

ASD

נפשי

מוגבלויות פיזיות ומחלות נדירות

מפת ניווט



ראשי 8



הערכות הצוות החינוכי

- חשוב להכיר את המסמך "[טיול מונגש-משרד החינוך](#)" בהתאם לצרכים ניתן לקבל סיוע בהנגשה כמפורט בהנחיות המסמך.
- החליטו מי מאנשי הצוות החינוכי ילווה את התלמיד במהלך ההצגה. סכמו על מודל התיווך וההתערבות הנדרשים לו, כך שתאום ציפיות השילוב יהיה מיטבי.
- דאגו שאיש צוות ילווה את התלמיד בדרכו במצב בו הגעה או שיבה מן האולם מתבצעת בהליכה.
- בררו אודות אופי ההצגה. יש תלמידים הרגישים לצלילים שונים. לכן, אם ההצגה מלווה בשירים חשוב לדעת על כך, ליידע את התלמיד מראש ולספק לו אוזניות שיעמעמו את עצמת הצלילים והקולות במהלך האירוע.

דרכי הכנה לקראת פעילות

- הציגו בפני התלמיד לוח חודשי ולוח שבועי, בהם תופיע פריסת הפעילויות המתוכננות לאותו חודש או שבוע. הצמידו את לוח הפעילויות במקום מרכזי (לוח כיתתי, דלת הכיתה, יומן) ודאגו לעיין בו עם התלמיד.
- הציגו סדר-יום באופן חזותי ברור, כתוב או מצויר (לתלמידים הצעירים). ללו"ז המוצג, תמיד יהיה סוף, כמו למשל: בסוף "הפסקה" או "חזרה לבית-הספר", או "הביתה". במצב של שינוי שגרה, הקפידו לומר זאת, בהכנה מוקדמת ועל גבי לוח הזמנים המוצג. [לו"ז לסדר פעילות לדוגמא](#)
- הציגו כללי התנהגות ברורים עבור מרכיבי הפעילות השונים (למשל: כללי התנהגות לנסיעה באוטובוס וכללי התנהגות לשיבה בהצגה).
דוגמאות למשפטים המתארים כללי ישיבה בהצגה:
א- כשאני נכנס לאולם אני יושב במקום שקובעת המורה.
ב- כשההצגה מתחילה האולם מחשיך, למרות החושך אני נשאר רגוע ושקט.
ג- בתחילת ההצגה ובסופה- מוחאים כפיים.
ד- כשמתחילה ההצגה אני יושב בשקט, מאזין וצופה במתרחש על הבמה.
ה- כשיש לי בעיה אני מרים את היד ומסמן למורה או לסייעת. עד שהן מתייחסות אני נשאר לשבת בשקט.

דרכי הכנה לקראת פעילות - המשך

- חברו סיפור חברתי באופן חזותי ברור, כתוב או מצויר (לתלמידים הצעירים) ובו התייחסו לקושי ספציפי עמו מתמודד התלמיד, ניתן לצייד את התלמיד בסיפור החברתי לשעת המופע.

סיפור חברתי לדוגמא העוסק בהתמודדות עם קולות חזקים ורעש בהצגה

- הראו לתלמיד את המרחב החדש והכינו אותו לסביבה הזרה לו במידת האפשר. ניתן לעשות זאת דרך תמונות של האולם (מבחוץ ומבפנים) המופיעות באתר האינטרנט. בנוסף, לחלק מהאולמות יש סרטון היכרות וירטואלי.

סרטון וירטואלי לדוגמא

- ספרו לתלמיד אל מי ניתן לפנות ברגע של צורך.
- שוחחו עם התלמיד ובררו האם הוא חושש מהיציאה להצגה, ואם כן- מהן אותן חששות? כדאי להבין מה מדאיג, מטריד או מבלבל את התלמיד ולנהל על כך שיח מפורש שיסייע בהפגת המתח ויקדם פתרונות לבעיות שעשויות להתעורר.

שיח עם הורים

- יידעו את ההורים בדבר היציאה להצגה. ניתן לאפשר לתלמיד לקחת את הסיפור החברתי לביתו על מנת שיתרגל את המסרים המחזקים התמודדות מיטבית.
- שוחחו עם ההורים על קשיים צפויים שעלולים להתעורר במהלך הפעילות (רגישויות, חששות, צפיות ועוד).

ASD

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

הנגשה והתאמה סביבתית

- התחשבו ביכולותיו ובצרכיו של התלמיד, כגון קשיים בקשב וריכוז, תמיכה חברתית, הצורך בקשר ובקרבה של איש צוות מוכר.
- הושיבו את התלמיד בקרבה לאיש צוות לפי צורך.
- הושיבו את התלמיד באולם בקצה השורה אם להערכתכם יעלה צורך בהפוגה מצדו במהלך ההצגה.

עזרים ודרכי התמודדות עם שינוי

- הציעו לתלמיד שימוש באוזניות לעמעום עוצמת הקול לפי צורך.
- אפשרו לתלמיד שימוש ב"כדור לחץ" לצורך ויסות חושי.
- אפשרו לתלמיד קריאה לסירוגין של סדר היום והסיפור החברתי.

מפת ניווט

ראשי

ASD

חזרה לשגרה

- שוחחו עם התלמיד ובררו מהי הרגשתו.
- אפשר לשאול: איך הרגשת במהלך המופע? ממה נהנית? האם היו דברים שהפריעו לך? האם אתה זקוקה למנוחה/תנועה?
- הציגו את המשך סדר היום.

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

הערכות הצוות החינוכי

- בצעו תיאום ציפיות בנוגע לחלוקת האחריות של הדמויות המלוות את התלמיד במהלך הפעילות (למשל בין: מחנכת, מורה, סייעת, יועצת).
- קבעו מראש ליד מי ישב התלמיד במהלך הנסיעה ובאולם עצמו, אם עשויה להיות לכך השפעה חיובית על התנהלותו במהלך ההצגה.

תומכי הכנה לקראת פעילות

- הטרימו את תוכן ההצגה ואופייה (הכוונה באופייה-האם מכילה שירים, ריקודים, מלל רב ועוד).
 - ספרו לתלמיד מי ילווה אותו בכל חלקי הפעילות.
 - הכינו עם התלמיד לוח זמנים לקראת יום היציאה להצגה. אפשר להציג את לוח הזמנים לכל הכיתה לתזכורת כיומיים-שלושה לפני ההצגה.
 - הציגו מבנה המשקף את סדר הפעולות מרגע היציאה להצגה ועד לחזרה אל בית-הספר או באופן ספציפי לנקודת הקושי שאתם צופים אצל התלמיד.
- [לו"ז לסדר פעילות לדוגמא](#)
- הכינו עם התלמיד רשימה של הציוד הנדרש לאותו יום.
 - הדגישו לתלמיד את המרחק של האירועים והדמויות המופיעות בהצגה מחייו בהווה, במצבים שבהם התכנים עלולים להתפרש כמאיימים.
 - עזרו לתלמיד לזהות את הדמויות שיוכלו לתמוך בו ברגע של קושי.
 - שוחחו עם התלמיד על הפעילות- אילו מצבים עלולים להוות קושי, מהן הפתרונות שלדעתו יוכלו לסייע לו? ממי יוכל לקבל תמיכה/ חיזוק/ נחמה? אם התלמיד מתקשה לדמיין תרחישים של מצבי קושי או להציע פתרונות לקשיים- אפשר להיזכר במקרים שקרו בעבר לו או לתלמידים אחרים ולהציע פתרונות אפשריים.
 - עודדו את התלמיד לנסח במשפטים קצרים או ב"מילת קוד" את הפתרונות שעשויים לעזור לו ברגע של קושי.
 - קיימו שיחה של הסייעת עם התלמיד ודברו על חששות, תחושות גופניות ורגשות המתלווים ליציאה להצגה. זוהי ההזדמנות לעבד ולחבר את התובנות אודות קשיים ופתרונות שעלו בשיחות קודמות עם המחנכת/מטפלת באומנויות/יועצת לבין מי שילווה את התלמיד הלכה למעשה במהלך הפעילות.
- *חשוב למזג בין הרכיבים ההתנהגותיים לרגשיים.

תומכי הכנה לקראת פעילות

- התבוננו במחברת הצלחות והיזכרו יחד עם התלמיד בהישגיו (התמודדות קודמת עם מצבי שינוי, קבלת תמיכה מהסייעת, השהיית תגובה, הנאה מפעילות שבה התלמיד לקח חלק כשותף סביל ועוד).
- סייעו בבחירת חפץ מעבר (עבור צעירים) או חפץ סימבולי (עבור בוגרים) לצורך יצירת תחושת מוגנות במרחב.
- למדו את התלמיד תרגילי הרפיה מסוגים שונים-
 - א- הרפיה נשימתית
 - ב- הרפיה גופנית-תנועתית
 - ג- הרפיה דרך דמיון מודרך

[דוגמאות להרפיה נשימתית עם ילדים](#)

שיח עם הורים

- שתפו את ההורים בצורך של התלמיד לקבל סיוע בהכנת התיק ערב קודם היציאה לפעילות.
- הציעו להורים את האפשרות לחזור עם התלמיד על לוח הזמנים של יום הפעילות.
- ספרו להורים אודות שיחת ההכנה שקיימתם עם התלמיד לקראת הפעילות (מבנה הפעילות, מה עשוי לתמוך ולחזק אותו ומי ילווה אותו בכל שלב).
- ייתכן והדבר יזמן שיח בין ההורים לתלמיד אשר יתמוך בתהליך שמוביל הצוות החינוכי.
- שקלו עם ההורים חשיפה מדורגת לפעילות במצבים שבהם הפעילות נחוות על- ידי התלמיד כמאיימת בצורה שמעבר למצופה. במקרים אלו התייעצו עם מומחית מטעם המתי"א.

הנגשה והתאמה סביבתית

- אפשרו לתלמיד לשבת בקצה השורה במידה וידוע על צורך מצדו לצאת מהאולם במהלך ההצגה

עזרים ודרכי התמודדות עם שינוי

- אפשרו לתלמיד לעשות שימוש בקופסת הרגעה (עזרים חושיים המסייעים בוויסות).
- עודדו את התלמיד לבצע תרגילי הרפיה נשימתית במידה וחש אי שקט.
- הזכירו לתלמיד שברשותו חפץ מעבר (לצעירים) או חפץ סימבולי (לבוגרים) המסייע לו להתמודד עם קושי שחווה.
- חזקו את התלמיד באופן שוטף בחיזוקים חיוביים המשקפים תפקוד רגשי והתנהגותי מותאם.
- שימו לב- ישנם ילדים שמעדיפים להימנע מחיזוקים חומריים (פרסים) כיוון שברגע שאינם מקבלים אותם, גורם ההשוואה מעורר אצלם אי שקט. על כן, צריך לתאם זאת מולם.
- בנוסף, חיזוקים מילוליים המשקפים את הערכת המבוגר כלפי התלמיד- רצוי שיהיו ספציפיים ואמינים.
- עקבו אחרי שינויים במצב הרוח ובשפת הגוף של התלמיד. במידה ואתם מזהים אי שקט אצל התלמיד, כדאי לשוחח עמו ולפי צורך לאפשר יציאה בליווי להפוגה קצרה.
- בצעו רישום של התנהגויות ותגובות התלמיד. בהמשך, תוכלו לשוחח עמו על כך, לשקף לו מצבים ולאפשר לו ללמוד על עצמו.

חזרה לשגרה

- היו רגישים לתגובות הרגשיות של התלמיד לאחר הצגה העוסקת בתוכן המעורר עצב. מודעות זו תסייע לפיתוח השיח עם התלמיד.
- תרגלו עם התלמיד שימוש במחברת הצלחות. שקפו לתלמיד מה היו הצלחותיו במהלך הפעילות (לדוגמא: עמידה בכללים שנקבעו, הסכמה לקבל עזרה מהסייעת בהתאם לצורך, שימוש בנשימות לצורך וויסות ועוד). במהלך שיחתכם המשותפת הציגו לתלמיד את כשרת הדרך שעבר ביחס להתנהגויות לא מותאמות שנהג להפגין בעבר.
- כמו כן, עודדו את התלמיד לכתוב ולצייר בעצמו במחברת ההצלחות. בתהליך מטא קוגניטיבי זה, רצוי לעבד ולנסח עמו משפטים המבטאים את משאבי החוסן האישיים שלו בהתמודדות עם מצבים מלחיצים.
- עודדו את התלמיד להעניק תוקף לרגשות שונים. אפשר לטפח את תחושת הקיימות שלו באמצעות ניסוח משותף של משפטים מסוג: "זה בסדר להרגיש רגשות שונים כל זמן שאינני פוגע באחרים".
- השתמשו במודל אפר"ת (אירוע, פרשנות, רגש, תגובה) אם במהלך הפעילות התעוררה בעיה בפרשנות סיטואציה חברתית.

[למידע אודות המודל והצעה לעבודה עמו](#)

הערכות הצוות החינוכי

• מלאו לפי צורך טפסים רלוונטיים לבקשת הנגשה.

לחוזר למנהלים "התאמות נגישות טיולים ופעילויות פנים וחוץ מוסדית" [לחצו כאן](#):

• קיימו לפי צורך היערכות ליציאה עם כלי תחבורה מונגש.

• בחרו חברים מהכיתה שיסעו יחד עם התלמיד בהסעתו במקרה שבו לתלמיד הסעה נגישה ויתר התלמידים מגיעים בהליכה.

• וודאו כי באולם שירותי נכים.

• הכירו את מרחב האולם- תכננו נתיב הגעה ויציאה ולפי צורך וודאו את תקינות המעלית.

• תכננו את מהלך הכניסה לאולם מבחינת סדר הכיתות הנכנסות והשתדלו לווסת את העומס והצפיפות בכדי להגביר את רמת המוגנות הפיזית של התלמיד.

• תכננו את הסדרת מקום הישיבה של התלמיד באולם יחד עם חברי כיתתו בסמוך לפתח יציאת החרום. כמו כן, במקרה שבו תלמיד המתנייד ב כיסא גלגלים

זקוק למושב במרחב נגיש, יש להושיב את תלמידי כיתתו יחד עמו באותה השורה.

* לצורך הסדרת מקום ישיבה מונגש לתלמיד וסימון מושבים סמוכים לחברי כיתתו, יש לעיתים צורך בתיאום מול האולם/נציגי הרשות המקומית.

• התייחסו בתכנון מקום הישיבה של התלמיד גם למגבלות משניות, כגון: לקות ראייה או לקות שמיעה. בהתאם לכך הושיבו את התלמיד קרוב/רחוק למערכת הגברה/במה.

* במקרים אלו מומלץ להתייעץ עם מומחה תחום מתי"א או מורה תומכת (ראייה/שמיעה) המלמדת את התלמיד.

מוגבלויות פיזיות ומחלות נדירות

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

מפת ניווט

ראשי

דרכי הכנה לקראת פעילות

- הכירו לתלמיד את תוכן ההצגה וספרו לו מה יתרחש בה.
- שוחחו עם התלמיד על נתיב ההגעה והיציאה מהאולם, לרבות שימוש במעלית ובשירותים.

שיח עם הורים

- עדכנו את ההורים בפרטי הפעילות. שתפו אותם בתכנון נתיב ההגעה והיציאה מהאולם, התייעצו עמם באשר ליכולתו הפיזית של התלמיד ללכת את המרחק המתוכנן מתחנת ההורדה ועד להגעה אל האולם.

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

הנגשה והתאמה סביבתית

- בררו עם התלמיד את הצורך שלו בכניסה לשירותים טרם תחילת ההצגה.
- * עבור תלמידים ללא עצמאות בביצוע צרכים - מומלץ להחליף לפני היציאה משטח בית-הספר.
- לכו בנחת ובנתיב רחב לצורך הגעה ויציאה מהאולם.
- עשו שימוש במעלית בהתאם לניידות התלמיד, ודאגו תמיד ששני חברים מהכיתה צועדים לצדו בדרכו לאולם.
- וודאו כי התלמיד יושב יחד עם חברי כיתתו. במקרה שבו תלמיד המתנייד בביסא גלגלים זקוק למושב במרחב נגיש, יש להושיב את תלמידי כיתתו יחד עמו באותה השורה.
- מקמו את הכיתה בסמוך לפתח יציאת חרום.
- בקשו את הסייעת שתשב בסמוך לתלמיד במרחק המאפשר קשר עין. השתדלו להימנע משיבה של הסייעת בביסא הצמוד לתלמיד.

הטרמה

מהלך
הפעילותלאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

חזרה לשגרה

- שוחחו עם התלמיד אודות הרגשתו.
אפשר לשאול שאלות כגון:
א - איך הרגשת במהלך ההליכה?
ב - האם היה לך נח במהלך ההצגה?
ג - האם אתה זקוק למנוחה או לתנועה?

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי



הפסקה פעילה

ASD

נפשי

מוגבלויות פיזיות ומחלות נדירות

הערכות הצוות החינוכי

- בררו מה אופייה של הפעילות המתוכננת כמה ימים מראש.
- כדאי לברר: אילו פעילויות יהיו בהפסקה הפעילה? באיזה מרחב בבית-הספר תתקיים הפעילות? האם זמן ההפסקה יוארך? ואם כן-לכמה זמן? האם בהפסקה תושמע מוזיקה? מהי כמות התלמידים שישתתפו בה?
- קבעו מי ילווה את התלמיד ומה תהייה דרגת התיווך שתינתן לו במהלכה.
- דרגות שונות של תיווך לדוגמא:
- צפייה מרחוק עם או ללא ידיעת התלמיד.
- ליווי ממרחק ותיווך ממוקד לפי צורך. בתום פעולת ההתערבות חשוב להתרחק בחזרה כדי לאפשר לתלמיד מרחב פעולה אוטונומי.
- ליווי צמוד ואקטיבי.

דרכי הכנה לקראת פעילות

- חשפו את התלמיד באופן מדורג כמה ימים לפני הפעילות. הציגו את אופי ההפסקה (הרקדה, תחנות ספורטיביות, מפעיל חיצוני, יריד וכו') ואת מבנה הפעילות במידה וידוע מה צפוי להתרחש בה.
- הציגו בפני התלמיד לוח חודשי ולוח שבועי, בהם תופיע פריסת הפעילויות המתוכננות לאותו חודש/שבוע. הצמידו את לוח הפעילויות במקום מרכזי (לוח כיתתי, דלת הכיתה, יומן) ודאגו לעיין בו עם התלמיד.
- הציגו סיפור חברתי באופן חזותי ברור, כתוב או מצויר (לתלמידים הצעירים) ובו התייחסו לסוגיות שעלולות להצריך מהתלמיד התמודדות נוספת על זו שנדרשת ממנו בשגרה, למשל: מוזיקה רועשת, ריבוי תלמידים באותו מרחב, פעילויות לא מוכרות בתחנות, צורת המעברים בין התחנות, משך ההפסקה הפעילה וקודים חברתיים מקובלים (למשל: המתנה בתור, נשיאת הפסד, תחרותיות, השתתפות, שיתוף פעולה בקבוצה וכו').

[דוגמא לסיפור חברתי העוסק בהשתתפות פעילה בהפסקה – הכנסו לכאן](#)

דרכי הכנה לקראת פעילות - המשך

- הציגו סדר-יום באופן חזותי ברור, כתוב או מצויר (לתלמידים הצעירים). ללוח-הזמנים המוצג, תמיד יהיה סוף, כמו למשל: בסוף 'הפסקה הפעילה' ציינו- "חזרה לכיתה". הקפידו לומר זאת, בהכנה המוקדמת ועל גבי לוח-הזמנים המוצג.
- צרו עם התלמיד רשימת אפשרויות שתעזור לו להתמצא בנעשה.
- למשל: היום יש הפסקה פעילה של פעילויות ספורט, אני יכול: 1. לעשות סיבוב ולבחור שתי תחנות שהייתי רוצה להשתתף בהן. 2. ללכת עם החברים שלי ולהחליט יחד איתם במה בוחרים להשתתף. 3. לבקש עזרה ממבוגר כדי להחליט לאן ללכת.
- וודאו כי התלמיד מכיר את כללי המשחק בתחנות השונות. במידה והמשחק אינו מוכר לתלמיד, מומלץ ללמד את כללי המשחק למפרע ואף ליצור כרטיס ניווט כדי לקדם את השתלבותו המיטבית.
- דוגמא לכרטיס ניווט 'כללי משחק באולינג'- היכנסו לכאן
- סכמו עם התלמיד באופן מפורש מי ילווה אותו במהלך הפעילות (מחנכת, סייעת, יועצת, חונך וכו').
- יידעו את התלמיד כי יש בהפסקה מורים תורנים שניתן לפנות אליהם לפי צורך.
- הסבירו לתלמיד כי להפסקה הפעילה זמן מוקצב, על כן כדאי לבחור בראשית ההפסקה את התחנות שבהן היה רוצה להשתתף.
- בררו עם מי התלמיד מתכנן לבלות את ההפסקה. ייתכן ותידרשו לתווך ולסייע לו במציאת שותפים. לפי צורך, החליטו על קבוצת החברים שעמם יבלה את ההפסקה הפעילה.
- חשבו על מוקדי קושי שהתלמיד עלול להתמודד איתם והחליטו על דרכי פעולה מתאימות שיקדמו את השתתפותו והשתלבותו המרבית. אפשר להכין עם התלמיד 'מפת מצבים' המתארת מצבים העלולים להתרחש במהלך ההפסקה הפעילה. הציגו לכל מצב פתרון אחד לפחות.
- דוגמאות למצבים שיכולים להופיע במפה: עשויה להיות מוזיקה חזקה שתפריע לי, ייתכנו שינויים בחצר והיא תראה שונה ממה שאני רגיל, בהפסקה משחקים ילדים רבים ואולי אני והחברים נפרד למשחקים שונים, בהפסקה יהיו משחקים אחרים שאולי אני לא רגיל לשחק בהם.

ASD

הטרמה

מהלך
הפעילותלאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

דרכי הכנה לקראת פעילות - המשך

- הכינו רשימת משפטים תומכים לדיבור עצמי שיסייעו לתלמיד במהלך הפעילות.
- אפשר לבחור דמות שיוצאות ממנה בועות מחשבה ובהן מופיעים משפטים תומכים.

דוגמאות למשפטים תומכים:

- א- "כשאני משתתף בהפסקה הפעילה חשוב שאהיה לפחות עם חבר אחד שאני מכיר מהכיתה".
- ב- "אם איבדתי את החבר שלי בהפסקה אבקש עזרה ממבוגר, תמיד יש בבית הספר מבוגרים שיכולים לעזור לי".
- ג- "לפעמים הפסקה פעילה יכולה להיות רועשת ואז אני יכול להשתמש באטמי אזניים".
- ד- "אם קשה לי מדי- רועש או צפוף, אני יכול לבחור מרחב שקט להיות בו".
- ה- "לפעמים בהפסקה הפעילה יש מפעיל ואני רוצה להיות קרוב אליו. כשיש הרבה ילדים אני לא תמיד מצליח להיות קרוב למפעיל כמו שאני רוצה. אני יכול להתגבר כי אני גם שומע את המפעיל".

שיח עם הורים

- ידעו את ההורים אודות ההפסקה הפעילה שצפויה להתקיים ועל אופייה בכדי שיוכלו להכין את התלמיד דרך שיחה, עיון בסיפור החברתי והתארגנות עם עזרים שיסייעו לו (כמו למשל: אזניות לעמעום עצמת קולות, בגדים חלופיים לפעילות מלכלכת ועוד).
- סכמו עם ההורים על ארוחה/מאכל שהתלמיד יביא מהבית במקרים שבהם ההפסקה הפעילה מציעה מזון שהתלמיד יסרב לאכול.
- שתפו את ההורים בפעילות העומדת להתרחש ואתרו מתוך השיח הצעות שעשויות לסייע לתלמיד.

הנגשה והתאמה סביבתית

- התחשבו ביכולותיו ובצרכיו של התלמיד, כגון: קשיים בקשב וריכוז, תמיכה חברתית, הצורך בקשר ובקרבה של איש צוות מוכר.
- שמרו על קשר עין עם התלמיד במהלך ההפסקה הפעילה.
- תלו שלט ליד כל תחנה המציג את הפעילות המתקיימת בה (אפשר להכין שלט מצויר עבור התלמידים הצעירים).

דרכים להתמודדות עם שינוי וקושי

- ציידו את התלמיד ברשימת תחנות/פעילויות/מתקנים שמופעלים בהפסקה הפעילה, ציינו את משך ההפסקה ושעת החזרה לכיתה. ניתן לצרף לדף זה את המשפטים התומכים שהכנתם עם התלמיד מבעוד מועד. כלי זה עשוי לסייע לו בארגון החשיבה, בבחירת הפעילויות המתאימות לו, בהפחתת חווית לחץ מהלא נודע ומעיסוק בשינויים בסדר היום.
 - עודדו את התלמיד להמליל את הקושי עמו הוא מתמודד ועזרו לו לאתר פתרון מתאים.
 - חזקו את התלמיד על השתתפותו בהפסקה.
 - הציעו לתלמיד אפשרות חליפית לפעילות המתקיימת, במידה והתלמיד לא יכול או לא מעוניין להשתתף בהפסקה על רקע הצפה חושית.
- אלטרנטיבות לפעילות מרכזית: מעבר למרחב שקט או פעילות אחרת לבחירתו.
- אפשרו לתלמיד שימוש באטמי אוזניים להפחתת גורמי רעש העלולים להפריע לו.
 - הגדירו לתלמיד את משך ההפסקה וזמן סיומה בכדי לסייע לו במעבר שבין ההפסקה אל החזרה לכיתה. מומלץ להזכיר לתלמיד את הזמן שנותר להפסקה כמה דקות לפני תומה.

חזרה לשגרה

- אפשרו זמן להתרעננות בתום ההפסקה הפעילה (שטיפת פנים, שתיית מים, שירותים).
- הציגו את המשך סדר-היום עם החזרה לכיתה.
- הניחו ברטיס על שולחנו של התלמיד שיסייע לו לבצע את המעבר המנטלי מהפעילות הקודמת אל הפעילות החדשה.

תוכן ברטיס לדוגמא:

- "חזרתי מההפסקה הפעילה. עכשיו זה זמן שיעור, אני מקשיב למורה ומוציא את הציוד הנדרש לשיעור".
- שקפו לתלמיד את ההתנהגויות החיוביות במהלך ההפסקה הפעילה. מומלץ לחזק התנהגויות ספציפיות ומותאמות העומדות בהלימה לקושי האובייקטיבי עמו מתמודד.
 - בררו עם התלמיד כיצד חווה את ההפסקה הפעילה- באילו תחנות השתתף? בחברת מי בילה? מהי מידת שביעות רצונו מהפעילות?
 - בררו האם היו מוקדי קושי במהלך ההפסקה, ואם כן- שוחחו על כך ושקפו זאת. כמו כן, רצוי לזהות ולמקד את השיח דרך המטרות החברתיות שנקבעו לתלמיד בתח"י.
 - סכמו וארגנו את החוויה של התלמיד. מומלץ לעשות זאת בציור (עבור ילדים צעירים) או בכתב לצורך שימור הצלחות שיסייעו לתלמיד בהתמודדות עם הפסקות פעילות בעתיד.
- בדאי להתייחס לשאלות מסוג:
- מה היה בפעילות? במה השתתפתי? איך התגברתי? איך הרגשתי?
- *אפשר לארגן את החומרים במחברת הצלחות.
- חשוב לדעת: לעיתים "אירוע נקודתי" של קושי עלול לצבוע לתלמיד עם ASD את כל החוויה כשלילית. תפקיד המבוגר המתווך בשלב העיבוד הוא פירוק החוויות ויצירת חוויה כללית תואמת מציאות.

הערכות הצוות החינוכי

- קיימו תיאום ציפיות עם הסייעת לגבי דרכי ההתערבות שיסייעו לתלמיד להשתלב חברתית ולשאת תפקידים שקיבל בהפסקה. תיווך בזמן ולפי צורך עשוי להקל ולעזור לתלמיד.
- חזקו את מעורבות התלמיד בהפסקה הפעילה. אפשר לחשוב על מיומנויותיו ולהציע לו תפקיד כגון: הפעלת תחנה, אחראי מערכת הגברה, חונך לילד צעיר ועוד.
- בחרו את אחד מאנשי הצוות החינוכי שיהיה אמון על ליווי התלמיד במהלך ההפסקה. במסגרת תפקיד זה רצוי לגלות ערנות בנוגע לתפקודו של התלמיד בנושאים כדוגמת: מידת שיתוף הפעולה שלו עם בעלי הסמכות או עם חברת השווים, מידת ההשתתפות שלו בפעילות, מידת החיבור שלו לנעשה בסביבתו וכו'.
- הדריכו את איש הצוות המלווה את התלמיד בנוגע להתערבויות אפשריות במצבי אי שקט.

קיימות מדרגות התערבות שונות:

- א - קשר עין בליווי מבע פיזי מרגיע/ג'סטה/ סימן מוסכם שנקבע מראש.
 - ב - בהתקרבות פיזית אל התלמיד ללא תקשורת מילולית ובליווי מבע פנים מרגיע/ג'סטה/סימן מוסכם שנקבע מראש.
 - ג - התקרבות פיזית אל התלמיד ופנייה שקטה בבקשה להתרחק מהאירוע. זאת, לשם הרגעה וארגון מחדש. ההתערבות קצרה ומטרתה להשיב את התלמיד בחזרה לפעילות במהירות.
 - ד - התקרבות פיזית ופנייה שקטה בבקשה להתרחק מהאירוע. מעבר למרחב אחר, שקט ומוגן לשם הרגעה גופנית ורגשית. אין מטרה לשוב לפעילות ההפסקה הפעילה אלא לתחם את האירוע ולהחזיר כוחות להמשך יום הלימודים.
- * במצב של אירוע אלים יש להבהיר לתלמיד בנחרצות דרישה לעזוב את המקום. כדאי להשתמש במשפט ברור וקצר, למשל: "ראיתי מה קרה, אנחנו הולכים עכשיו ל..."

דרכי הכנה לקראת פעילות

- יידעו את התלמיד מראש אודות קיומה של ההפסקה: היכן תתקיים, מתי, מבנה ההפסקה ואופייה (הרקדה, יריד, תחנות ספורטיביות, הפעלה ועוד). כדאי לעודד את התלמיד שיציין זאת ביומנו האישי.
- *במידת האפשר, מומלץ לערוך שיח מטרים להפסקה הפעילה עם כלל תלמידי הכיתה.
- דונו בשיח הכיתתי במצבים בעייתיים שעלולים להיווצר במהלך ההפסקה על סמך ניסיון העבר שלהם או מדמיונם. נסחו את הבעיות ברשימה על הלוח ולאחר מכן בחנו את האפשרויות הקיימות לפתרון.
- אם התלמידים מתקשים להעלות באופן עצמאי רעיונות למצבים בעייתיים, אפשר לסייע להם, המורה יכולה לומר: "השתתפתי פעם בהפסקה פעילה וראיתי ש..."

דוגמאות למצבים בנושאים נפוצים שניתן להעלות בשיח הכיתתי:

- תלמיד שהיה לבדו במהלך ההפסקה, תלמיד שהתקשה להמתין בתור, תלמיד שלא הספיק להשתתף בכל התחנות שרצה, תלמיד שעקפו אותו, תלמיד שלא הצליח באחת התחנות וזה עורר בו כעס/אכזבה, הערה שנאמרה לתלמיד ובעקבותיה חש עלבון/חוסר אונים/בושה, תחושות פיזיות לא טובות שתלמיד חש בעקבות צפיפות/רעש/תנועה רבה ועוד.
- פרטו לכלל תלמיד הכיתה את כללי ההתנהגות המצופים מהם. הדגישו הנחיות ייחודיות שאינן נהוגות בהפסקות רגילות.
- צוותו מראש את התלמיד לחבר מהכיתה על מנת שיהיו יחד במהלך ההפסקה. צעד כזה עשוי להפחית את התלות של התלמיד במבוגר, להגביר את מידת מעורבותו החברתית ואת חוויית ההנאה שלו מהפעילות.
- תכננו עם התלמיד את ההפסקה הפעילה- עם מי יבלה, באילו פעילויות ישתתף ועוד.

דרכי הכנה לקראת פעילות - המשך

- נהלו עם התלמיד שיח מקדים אודות מצבים שהתגלו בעבר כנפיצים, וקבעו מה ייחשב כתגובה מותאמת במצבים אלו.
- אפשר לשאול: מה לדעתך עלול להוות קושי? מהם הפתרונות שיכולים להתאים לך? מי יוכל לתמוך בך אם תצטרך?
- במקרה שבו התלמיד מתקשה להציע פתרונות משל עצמו, ניתן להציג לו אפשרויות שונות על מנת שיבחר מתוכן את זו המתאימה לו ביותר.
- חשוב לדעת: במידה ומתוכננת פעילות בעלת אופי תחרותי, כדאי לברר האם הדבר עלול לעורר אצלו מחשבות, רגשות או תחושות לא נעימות (כגון: פחד, חוסר אונים, תסכול, כעס ועוד).
- עודדו את התלמיד לבחור לעצמו יעד חברתי, התנהגותי או רגשי שהיה מעוניין להשיג במהלך ההפסקה. מומלץ לחבר יעד זה למטרות שהצבתם בתח"י (תכנית חינוכית יחידנית).
- נסחו יחד עם התלמיד מנטרה שעשויה לחזק אותו ברגע של קושי.
- *במהלך השיח כדאי להחליף את המילה 'קושי' במילת רגש על מנת שבהמשך יוכל לזהות באופן עצמאי את רגשותיו ולחזק מיומנויות של דיבור עצמי.
- דוגמאות למילות רגש: דחק, אי שקט, לחץ, מתח, חוסר אונים, בושה, עלבון, פחד, בדידות, דאגה, ועוד.
- בקשו מהתלמיד להכין אביזרים להפסקה הפעילה במצב שבו ידוע כי התלמיד יסרב להשתתף בהפסקה אך יש רצון שיהיה מעורב בה (לדוגמא: בהכנת עזרי פעילות, עיצוב שלטים, יצירת כרטיסיות ניקוב ועוד).
- אפשרו לתלמיד לתרגל שיטות שונות של ניהול רגשות כדי לווסת את רמת העוררות הגופנית הנלווית לחרדה. טכניקות אלו מסייעות לקבל תחושת שליטה על התגובות הגופניות ובהתמודדות עם רגשות שליליים הנובעים מחוסר אונים.

דרכי הכנה לקראת פעילות - המשך

• סייעו לתלמיד לאמץ 'עמדה מתבוננת' על מחשבות מגבילות. תרגול 'עמדת צופה' על המחשבות המגבילות מאפשר מידת רוחק בתהליך ההתמודדות.

דוגמא להנחיה המעודדת שיח על 'עמדה מתבוננת':

"דמיין שאתה נמצא בכדור פורח/בועה שקופה המרחפת באוויר/מסוק המרחף ממעל, הבט על עצמך - מה אתה רואה? אילו רגשות עולים בך? כל רגש שעולה הוא טוב. איך אתה נראה בעיני עצמך? האם אתה לבד או שיש מישהו לצדך? האם מי שנמצא לידך דומה לך? האם הוא מרגיש כמוך או אחרת? האם אתה רוצה לומר לו משהו? לבקש עזרה? לבקש עצה? וכו'..." (בהנחיה זו מתחילים מהתלמיד ולאחר מכן, מרחיבים את ההתבוננות אל הסביבה האנושית המקיפה אותו במטרה לעודד מציאת עוגנים רגשיים).

• פתחו עם התלמיד דיבור מתחרה למחשבות מגבילות שבהן מחזיק והמעוררות אצלו אי שקט. המחשבות המתחרות אינן מבטלות את המחשבות המגבילות אך מייצרות מרחב חופש להתנסות בתגובות חדשות מול מצב מאיים. דוגמאות לדיבור מתחרה:

- "אני מרגיש שהמצב לא נעים לי כשיש מוזיקה חזקה, אבל אני אומר לעצמי שהפעילות תסתיים עוד מעט. אני גאה בעצמי כשאני מצליח להתגבר".

- "אני שונא להפסיד, אבל יותר חשוב לי להרגיש שאני שייך ושיש לי חברים. יש לי כוחות להתגבר על זה"

- "זה מכעיס אותי כשעוקפים אותי. למרות שזה לא הוגן אני יודע שלפעמים זה יכול לקרות כשיש הרבה ילדים. אם אמנע מלהתפרץ אוכל להמשיך וליהנות מההפעלה. אני יכול לקבל את המצב"

חשוב לדעת: העיקרון המנחה דיבור מתחרה למחשבות מגבילות הוא אינטגרציה בין ההפסד המדומיין לרווח הצפוי מהתגברות על תגובה לא מותאמת.

דרכי הכנה לקראת פעילות - המשך

- חפשו עם התלמיד עוגנים מתוך עצמו העשויים לנסוך בו ביטחון ולווסת תחושות דוחק.
- **דוגמאות לעוגנים מתוך עצמו** - עמדת התבוננות, דיבור מתחרה לאמונות מגבילות, להרגיש את הגוף וגבולותיו.
- דרכים להפניית הקשב אל הגוף וגבולותיו:
- לחפש את הדופק, לנשוף ולחוש את האוויר יוצא מהאף, להרגיש כיצד הנשימה ממלאת ומרוקנת את הגוף, הישענות הגוף על מסעד הכיסא, קרקוע הרגליים ברצפה ודמיון של חוט המחזיק את כל הגוף מהקרקע ועד לקדקוד הראש, מגע בגוף לסימון גבולות הגוף (יד ביד, נגיעות פנים).
- **דוגמאות לעוגנים חיצוניים** - פנייה לדמות חבר או מבוגר, התבוננות בסביבה ומיקוד בפרט אחד מתוכה, למשל: מיקוד בעלי העץ, ספירת פריטים בצבע מסוים בסביבה, הפניית קשב לחמישה דברים ששומעים ממש עכשיו או חמישה דברים שרואים ממש עכשיו ועוד.

שיח עם הורים

- יידעו את ההורים לגבי קיומה של ההפסקה הפעילה.
- שתפו את ההורים בחשיבה שנערכה לצורך הכנת התלמיד לקראת הפעילות.
- בררו האם להורים יש המלצות נוכח ניסיונם והבנתם כך שהצוות החינוכי יכול ליישם בהכנה לקראת ובמהלך הפעילות.
- ספרו להורים כיצד לדעתכם יבוא לידי ביטוי הקושי של התלמיד במהלך ההפסקה הפעילה בהתבסס על ניסיונו של הצוות החינוכי מאירועים קודמים.
- שתפו בתהליכי ההתערבויות שנקטתם עד כה ואיזו התערבות קידמה אותו (הכוונה להתערבות שתרמה לתלמיד ושהצליח להפנים ולהשתמש בה מיוזמתו).
- בחרו כלי התערבות אחד והציעו להורים להשתמש בו לצורך התמודדות התלמיד בסביבה הביתית. חשוב להכיר להורים את המושגים שבהם נוהג הצוות החינוכי להשתמש לרבות 'מנטרות' ו'מילות קוד' כדי לייצר אחידות והמשכיות.
- *כדאי לשלב בהסבר דוגמאות למצבים שבהם הכלי יושם בעבר עם התלמיד במסגרת החינוכית, או לבקש מההורים שיספרו על מקרה שאירע בבית ולהדגים דרכו איך ניתן להשתמש בכלי.
- בקשו מההורים לעודד תלמיד שקיבל תפקיד בהפסקה הפעילה - זו ההזדמנות שלו לתרום מיכולותיו ולקבל על כך הערכה.

הנגשה והתאמה סביבתית

- וודאו כי איש הצוות שנבחר ללוות את התלמיד באותו יום נוכח.
- שמרו על קשר עין עם התלמיד במהלך ההפסקה הפעילה.
- עודדו את חבריו של התלמיד להשתתף יחד עמו בפעילויות השונות במהלך ההפסקה.

דרכי שימור והתמודדות עם קושי

- עודדו וחזקו את התלמיד על התנהגות משתתפת ומותאמת.
- עשו שימוש ב"סימני קוד"/ג'סטות/הבעות פנים מוסכמים המוכרים לתלמיד ממצבים אחרים. סימנים אלו יכולים לשמש הן לשם חיזוק התנהגות חיובית והן לצורך "התרחקות" מהתנהגות לא מותאמת.
- זהו את הקושי שחווי התלמיד ונסו להתאים את דרך הפעולה המתאימה ביותר עבורו. היו רגישים והחליטו מה יהיה נכון לתלמיד. במקרה אחד יהיה נכון לשוחח עם התלמיד, לאתר פתרון ולהשיבו להפסקה הפעילה ובמקרה אחר להוציאו לפסק זמן ממושך מהפעילות.
- תווכו וסייעו לתלמיד שניתן לו תפקיד בהפעלת ההפסקה.
- בקשו את תמיכת המערך הטיפולי של הצוות העובד עם התלמיד באותו יום (יועצת, מטפלת רגשית, קלינאית, מרפאה בעיסוק, חונך ועוד).
- הציעו לתלמיד אפשרות חליפית לפעילות המתקיימת במידה והתלמיד חש שהפעילות מאיימת עליו ובעקבות כך לא יכול או לא מעוניין להשתתף בהפסקה.
- *אפשרויות לפעילות מרכזית: מעבר למרחב שקט או פעילות אחרת לבחירתו.
- בצעו רישום של התנהגויות ותגובות התלמיד. בהמשך, תוכלו לשוחח עמו על כך, לשקף לו מצבים ולאפשר לו ללמוד על עצמו.

חזרה לשגרה

- עקבו אחר התנהגותו של התלמיד לאחר החזרה מהפעילות. יש מצבים שבהם נדרשת חזרה מדורגת לשגרה.
 - הצעות: שיחה קצרה לפני תחילת השיעור אודות ההפסקה, תרגילי הרפיה נשימתית, הגדרת זמן אוורור בחיץ שבין ההפסקה הפעילה לבין הלמידה בכיתה ועוד.
 - [הצעות לתרגול הרפיה נשימתית- היכנסו לכאן](#)
 - קיימו עם התלמיד שיח מטא-קוגניטיבי לעיבוד חוויותיו מההפסקה.
 - חפשו את הדרך הנכונה להקל על תלמיד שהתקשה להפיק הנאה מההפסקה הפעילה.
 - הצעות: שיחה, יצירה או תנועה דרך הליכה בחצר, שק אגרוף, תרגילי הרפיה פיזית לשחרור שרירים ועוד.
 - עודדו את התלמיד להעניק תוקף לרגשות שונים. אפשר לטפח את תחושת הקיימות שלו באמצעות ניסוח משותף של משפטים מסוג: "זה בסדר להרגיש רגשות שונים כל זמן שאינני פוגע באחרים".
 - ציינו לשבח תלמיד שקיבל תפקיד במהלך ההפסקה הפעילה וביצע אותו כמסוכם.
 - עשו שימוש בטכניקת 'הרחבת סיטואציה' עבור מקרים שבהם תלמיד התקשה לתת פרשנות נכונה לאירוע. מטרת טכניקה זו היא לפתח את יכולת המנטליזציה של התלמיד (לחשוב את העצמי, את האחר ואת שנינו במערכת היחסים), לשבור דפוסים של תפישות מגבילות/מצמצמות ולהציע תפיסה חלופית להבנה רגשית של המציאות. בשיטה זו המבוגר שואל שאלות על הסיטואציה שיאפשרו 'לגלות' את כל רכיביה- לנתח לעומק את כל גורמי ההשפעה בסיטואציה לרבות ההקשר שלה. על השאלות להתבסס על פרטים שהתלמיד משתף בסגנון של שיח מתפתח.
- קווים מנחים לשיח עם התלמיד:
- א. נסחו את דיבורכם ללא קביעות וללא שיפוטיות.
 - אפשר להתחיל משפט באופנים הבאים: יכול להיות ש...? ייתכן ש...? אולי...?
 - ב. תנו הכרה ולגיטימציה לרגשות שהתלמיד מעלה.
 - * יש להבחין בין לגיטימציה לרגש לבין לגיטימציה להתנהגות.
 - ג. אמרו לתלמיד שחשוב לכם להבין אותו באופן הקרוב ככל הניתן לחוויה שלו.
- לאורך זמן, שיח מסוג זה יגרום לתלמיד לחוש מובן וייבנה רצונו לשתף פעולה, לגלות גמישות ולאמץ דפוסי חשיבה חלופיים.

חזרה לשגרה - המשך

דוגמאות לשאלות שאפשר לשאול עבור כל שלב:

שלב ראשון- שאלות תוכן להרחבת הסיטואציה

מי היה במקום? היכן כל אחד עמד? היכן קרה המקרה? מה קרה? מי אמר/עשה קודם/אחרי? האם היה מבוגר במקום?

שלב שני- שאלות חשיבה להרחבת הסיטואציה

האם המעשה היה מכוון אליך? מדוע האחר הגיב כפי שהגיב? איך הגבת להתערבות כשניסו לעזור לך? מי מהחברים היה לידך/עזר לך?

שלב שלישי- שאלות לפיתוח תפיסה עצמית במערכת יחסים עם אחר

מה הרגשתי שגרם לי להבין את הדברים כפי שהבנתי? מה הרגיש התלמיד האחר? מה התלמיד האחר חשב עליך כשהגבת כפי שהגבת? מה חשבת על עצמך

בסיטואציה? האם התגובה שלך תאמה למה שהתכוונת? האם אחרי השיחה שלנו אתה מבין אחרת את מה שקרה?

שלב רביעי- אינטגרציה (חיבור הפרטים) ועיבוד של הסיטואציה

יכול להיות שהגבת והרגשת כך וכך והוא הגיב בצורה כזו וכזו ... שניכם הרגשתם/הבנתם/רציתם ... ולכן ... היה ניתן להבין את המקרה גם בצורה אחרת...

איך נדע האם נתיב הדיאלוג שבחרנו להוביל עם התלמיד בכיוון הנכון?

כאשר תלמיד מרגיש שפירוש הסיטואציה מדויקת - הוא לרב מאשר או דוחה באופן מידי את הדברים. אישור יכול להיות גם דרך מבע גופני (הנהון או ג'סטה). אם

התלמיד לא מאשר את הפרשנות שהצענו לסיטואציה, נציע לתלמיד 'לתקן', נוכל לשאול: "כדי שאבין בדיוק למה אתה מתכוון- איך אתה מבין את הסיטואציה?"

או: "כדי שאבין בדיוק למה אתה מתכוון- תסביר במילים שלך/תדייק את הדברים".

במצב שבו התלמיד מתקשה להמליל את מה שאירע, כדאי להמשיך ולהציע פרשנויות נוספות (בכל פעם שתי אפשרויות נוספות ולא יותר).

הערכות הצוות החינוכי

- בחרו מרחב פעילות שהגעה אליו תהייה נגישה עבור התלמיד (שיפוע, מדרגות, נתיב רחב, מרחב סיבוב).
- קָשְבוּ את מרחב הסיבוב הדרוש לתנועת תלמיד המתנייד בכיסא גלגלים. מרחב הסיבוב עבור אדם שאינו מתנייד בכיסא גלגלים הינו כחצי מטר לעומת אדם המתנייד בכיסא גלגלים שמרחב הסיבוב שלו הוא פי שלוש (1.5 מטר).
- [איור להמחשת 'מרחב סיבוב' - היכנסו לכאן](#)
- תכננו תחנות שיאפשרו לתלמיד להשתתף בפעילות באופן עצמאי ככל הניתן ובהתאם ליכולותיו.
- אמדו כמה תחנות ילד ללא מגבלה מוטורית אמור להספיק במהלך ההפסקה. על בסיס נתון זה וודאו כי התלמיד עם מגבלה פיזית יספיק את אותה כמות תחנות.
- דאגו שהתחנות המונגשות תהיינה סמוכות זו לזו אם המרחק בין מוקדי ההפסקה הפעילה הינו רב.
- שתפו את הסייעת בכל שלבי ההכנה והתארגנות לקראת הפעילות. חשוב שתהייה שותפה.
- הדריכו את הסייעת בנוגע לגורמי סיכון ומצבים מיוחדים העלולים לסכן את התלמיד בזמן פעילות. למשל: מעבר על משטחים חלקים/רטובים/משופעים, שינויים בגובה נתיב ההליכה, מדרגות, הפעלות ספורטיביות המצריכות שימוש בשתי ידיים, מאמץ מוגבר, פעילות פיזית ממושכת, הליכה ממושכת, חשיפה לשמש, חשיפה למזג אוויר חם (יש תלמידים הסובלים מוויסות חום).
- הקפידו להציע לתלמיד להתפנות בשירותים המונגשים לפני הגעתו למרחב ההפסקה הפעילה. ברב בתי הספר יש שירותים מונגשים בודדים, ההגעה אליהם ותהליך ההתפנות דורש זמן. התארגנות נכונה לקראת היציאה להפסקה עשויה לאפשר לתלמיד משך הנאה מרבי מהפעילויות.

תומכי הכנה לקראת פעילות

- התייעצו עם הפיזיותרפיסטית/מרפאה בעיסוק על הנגשת הסביבה באמצעות התאמת אביזרי עזר שיאפשרו לתלמיד השתתפות מיטבית בפעילות.
- בתכנון התחנות התחשבו במשתנים שונים המשפיעים על מידת היכולת של התלמיד להשתתף בפעילות, כגון: גובה, כח, גודל, תנועה, מרחק ומרחב פעילות.

דוגמאות להתאמת פעילות תוך התייחסות למשתנה גובה:

- התאימו גובה שולחן במקום הנחת החפצים על הרצפה עבור תלמיד המתנייד בכיסא גלגלים.
- אפשרו איסוף חפצים התלויים על חבל בגובה ביד אחת ולא בשתי ידיים - על מנת שתלמיד יישען על אחת מידי לצורך עמידה יציבה (לתלמיד המסתייע בקביים, הליכון או תמיכה פיזית לצורך יציבה).
- התאימו את גובה הסל או לוח הקליעה למטרה לגובה התלמיד המתנייד בכיסא גלגלים.

דוגמאות להתאמת פעילות תוך התייחסות למשתנה כח :

- התאימו את משקל החול שהתלמיד יכול לשאת במסלול נשיאת שקי חול.
- התאימו את משקל המשקולת שהתלמיד יכול להניף לזריקה למרחק.
- קרבו את נקודת המוצא של התלמיד לשורת בקבוקי הבאולינג בכדי שחכ התנופה שביכולתו להפעיל יאפשר את הצלחתו בפעילות.

דוגמאות להתאמת פעילות תוך התייחסות למשתנה גודל:

- הציעו שימוש בחרוזים גדולים לצורך השחלה כדי לאפשר אחיזה לתלמיד המתקשה באחיזה של חפצים קטנים.
- התחשבו בתלמיד המתקשה לאחוז בחפץ גדול כדוגמת כדור. הציעו כדור קטן יותר, אפשרו לגלגל במקום להרים או אפשרו נשיאת הכדור בשקית ממקום למקום כתחליף לאחיזה ישירה.
- דאגו להבאת אביזר טכנולוגי (כגון: אייפד) עבור פעילויות המצריכות כתיבה או ציור.

תומכי הכנה לקראת פעילות

דוגמאות להתאמת פעילות תוך התייחסות למשתנה תנועה:

- א - בפעילות מסוג הרקדה עבור תלמיד המתנייד בכיסא גלגלים או הליכון הנחו לתנועה דומיננטית יותר של תנועות ידיים (כדוגמת הנפת ידיים לצדדים ומחיאות כף) בהשוואה להנחיה של תנועות רגליים (כדוגמת סיבובים וצעדים).
- ב - פרקו תנועות גוף שמשלבות תנועת הליכה ותנועת ידיים, ודרשו רק אחת מהן כל פעם בנפרד. למשל, בפעילות עם מצנח- הורו על החזקת מצנח ונפנופו או החזקת מצנח תוך הליכה אך לא את שתי הפעולות יחד.
- ג - הציעו תנועה חליפית לפעילות הדורשת קפיצה כדוגמת עקיפת חפצים במסלול מכשולים.

דוגמאות להתאמת פעילות תוך התייחסות למשתנה מרחק:

- א - תכננו מסלול קצר ומותאם במשחק 'חפש את המטמון' בכדי להימנע ממצב של עייפות יתר בעקבות הליכה ממושכת.
- ב - צרו את מסלול הפעילות או האריכו את משך הזמן המוקצב לפעילות במקרים שבהם התלמיד נדרש להספיק מרחק המדוד בזמן, למשל בפעילות של מרוץ שליחים.
- ג - הנחו את המשתתפים במשחק מסירות לעמוד אחד מהשני במרחק כזה שיאפשר מסירה וקבלה של הכדור על-ידי התלמיד.

דוגמאות להתאמת פעילות תוך התייחסות למרחב פעילות:

- א - שמרו אל רווח בין חפצים במשטח מסלול מכשולים כך שיהיה אפשר לנוע במרחב בהצלחה.
- ב - הימנעו מפעילויות במשטחים עם שיפוע או מדרגות עבור תלמיד המתנייד בכיסא גלגלים, קביים או הליכון.
- ג - הושיבו את כל המשתתפים בכיסאות ולא על הרצפה כאשר התחנה מצריכה ישיבה. הדבר נכון במקרים שבהם לתלמיד אין אפשרות לשבת על הרצפה כיתר חברת השווים בשל קיבוע, התניידות בכיסא גלגלים, הליכון, או קביים. ישיבה זהה של כל החברים יחד מאפשרת התקרבות ותחושת שייכות.

תומכי הכנה לקראת פעילות

חשוב:

- * הציעו את ההתאמות המוצעות לתלמיד גם עבור כלל התלמידים. בכך, תעודדו תחושת יכולת והשתתפות שוויונית.
- * עודדו פעילות קבוצתית או זוגית העשויה לקדם השתתפות פעילה של התלמיד.
- * התייעצו עם מומחית תחום מטעם המתי"א, פיזיותרפיסטית או מרפאה בעיסוק המלווה את התלמיד לצורך תכנון הפעילויות.

שיח עם הורים

- שתפו את ההורים בדבר קיומה של הפסקה פעילה בבית-הספר, על מנת שיעודדו את התלמיד לקחת חלק בפעילות.
- תארו להורים את אופי הפעילות המתוכננת ושאלו אותם האם קיימות הגבלות או הנחיות רפואיות מיוחדות. סעיף זה מתייחס בעיקר עבור תלמידים עם מחלות מיוחדות.

נושאים שכדאי להעלות בשיח:

- הנחיות לגבי פעילות בסביבה פתוחה.
- פעילות ממושכת במזג אוויר חם.
- חשיפה לשמש ישירה
- פעילות המאופיינת בהליכה ממושכת
- פעילות גופנית- מידת היכולת והמאמץ.

- * בררו את מידת המיגון של כיסא גלגלים ממונע בחשיפה למים במקרה שבו התלמיד עשוי להירטב עקב גשם או פעילות עם מים בבית הספר. בהתאם לכך, ניתן לבקש מההורים כיסוי המיועד למיגון ממים.

הפסקה פעילה

הנגשה והתאמה סביבתית

- וודאו כי במהלך ההפסקה הפעילה נשמר מרחב תנועה נגיש ופנוי מצידוד.
- התייחסו לסדר העמידה בטור. הקפידו שלא יעקפו את התלמיד, וכן, שבתחנות שבהן כמה סבבים- נשמר מספר הסבבים שבהם משתתף התלמיד.
- שימו לב כי מעבר על משטח רטוב עלול להוות סכנת נפילה עבור תלמיד המתקשה ביציבות. במידת הצורך עשו שימוש בכיסוי לכיסא גלגלים ממונע.

עזרים להתמודדות עם שינוי

- שתפו את התלמיד בכך שההפסקה עומדת להסתיים כמה דקות לפני תומה.

הטרמה

מהלך
הפעילותלאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

הפסקה פעילה

חזרה לשגרה

- בררו לשלום התלמיד ובמידת הצורך אפשרו זמן למנוחה.
- קיימו שיחה עם התלמיד על החוויות שחווה במהלך הפעילות.
- התייחסו להשפעת ההיבטים הפיזיים בפעילות על שני ממדי מעורבות: הנאה והשתתפות הפעילה של התלמיד. כדאי לרשום את הדברים העולים ולבחון כיצד ליישם בצורה מיטבית יותר בפעילויות דומות בעתיד במסגרת מפגשי הדרכה עם מומחית התחום/פיזיותרפיסטית/מרפאה בעיסוק.

הטרמה

מהלך
הפעילותלאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי



צפייה בטקס

ASD

נפשי

מוגבלויות פיזיות ומחלות נדירות

הערכות הצוות החינוכי

- תכננו מראש את מקום הישיבה של תלמידי הכיתה בשיתוף עם מתכנני הטקס. התייחסו למיקום ולמרחק מערכת ההגברה ממקום מושבם של תלמידי הכיתה במקרה שבו לתלמיד קושי בוויסות חושי שמיעתי. בכל מקרה של תכנון סדר הישיבה יש לדאוג כי התלמיד ישב יחד עם חברי כיתתו.
- שתפו את הסייעת ותאמו ציפיות בנוגע לחלוקת התפקידים של רכיבי ההכנה השונים.
- עדכנו את המורה שמלווה את הכיתה אודות ההתאמות השונות של התלמיד, לדוגמא: שימוש באטמי אוזניים, מקום הישיבה, אישור יציאה במהלך הטקס לצורך התאוורות/שירותים ועוד.

דרכי הכנה לקראת פעילות

- הציגו פרטים אודות הטקס באופן חזותי (על הלוח או במחברת): נושא, מועד (יום ותאריך), מקום, שעת התחלה וסיום, שכבת הגיל המציגה את הטקס, שכבות הגיל המוזמנות כקהל, אורחים המוזמנים מבחוץ ומי המורה שילווה את הכיתה. רשמו כי בתום הטקס התלמידים צפויים לשוב לכיתה.
- חברו סיפור חברתי המתייחס באופן ספציפי לאחד הקשיים עמם מתמודד התלמיד.

דוגמא לסיפור חברתי העוסק בישיבה ממושכת בטקס

- צרו מערכת חודשית/שבועית והזכירו את מועד הטקס המתוכנן כמה ימים לפני הטקס וביום הטקס עצמו.
- הכינו כרטיס ניווט המציג שלושה עד ארבעה כללי התנהגות שברצונכם להדגיש לתלמיד.

דוגמאות למשפטים המתארים כללי התנהגות במהלך הטקס:

- בטקס אני יושב במקום שהמורה קובעת.
- בזמן הטקס אני יושב רגוע ושקט.
- אם אני צריך הפסקה אני מרים את היד ופונה למחנכת או לסייעת.
- כשמתחיל או מסתיים הטקס נהוג למחוא כפיים. בטקסי זיכרון לא מוחאים כפיים.

דרכי הכנה לקראת פעילות

- קיימו שיח מקדים עם התלמיד על קשיים העלולים להתעורר לקראת ובמהלך הפעילות. לדוגמא: התמודדות עם רעש ושינויים בעצמת הקול כאשר מושמעים שירים, רצון לעמוד ראשון בטור, אי נוחות הנגרמת משיבה צפופה (עשוי לזמן מגע פיזי וריחות), קושי ביזימה לצורך התאווורות/יציאה לשירותים, קושי בישיבה ממושכת ועוד.
- חשבו יחד עם התלמיד על אביזר שעשוי לסייע לו במקרה שבו קשיים בוויסות תחושתו ורגשי עלולים למנוע את נוכחותו בטקס (כמו מחברת רישום או כדור לחיץ).
- תרגלו הגעה למרחב שבו יתקיים הטקס בעת שהוא פנוי ושקט עם כלל תלמידי הכיתה. הושיבו את התלמידים לפי סדר הישיבה המיועד להם, הראו להם היכן יציגו את הטקס ומהיכן תושמע מוזיקה. מומלץ לציין האם יהיה שימוש בהגברה. עבור התלמידים הצעירים מומלץ להראות היכן ממוקמים השירותים הסמוכים. לסיום, תרגלו עלייה מסודרת לכיתה תוך הקפדה על סדר עלייה ושמירה על שקט.
- ביום הטקס הציגו על הלוח באופן חזותי את סדר היום הצפוי ביום הטקס והבליטו את פעילות הטקס כדרך לציין את השינוי שאמור להתחולל בשגרת אותו יום. מומלץ להזכיר באותו מעמד פרטים אודות הטקס (נושא, מיקום, שעה ומשך הטקס) ואת כללי ההתנהגות המצופים.

נדאי לדעת:

עבור תלמיד עם ASD- ההכנה הכיתתית חשובה לשם התארגנות ויצירת הקשר. זאת ועוד, הבנה ברורה בנוגע לסדר האירועים, להלך שבו הדברים נעשים ולציפיות מן התלמיד ינבאו את השתלבותו המיטבית לאורך הטקס ולאחריו.

שיח עם ההורים

- שתפו את ההורים במערכת הפעילויות החודשית/שבועית של הכיתה.
- שלחו להורים את כרטיס הניווט של כללי ההתנהגויות על מנת שיוכלו לשוחח על הכללים גם בבית.
- שלחו להורים את הסיפור החברתי שנכתב לתלמיד בהקשר לקושי ספציפי עמו מתמודד בכדי שיהיו מעורבים בנעשה.
- התייעצו עם ההורים לגבי שימוש בעזרים שעשויים לסייע לתלמיד בהתמודדות עם קשייו. למשל: אטמי אוזניים עבור תלמיד עם קשיים בוויסות חושי שמיעתי, חפץ מעבר/סימבולי, כדור לחיץ לוויסות תחושתו (מר גמיש) וכו'.

הנגשה והתאמה סביבתית

- אפשרו לתלמיד להיכנס רגעים ספורים לפני תחילת הטקס, במקרה שבו לתלמיד רגישות חושית שעלולה למנוע ממנו את שהיית ההתארגנות עד לתחילתו. הכוונה היא לשהייה ממושכת בסיטואציה שבה יש רעש, תנועה, צפיפות ומספר רב של אנשים.

דרכים להתמודדות עם שינוי

- שבו במקום המתאפשר קשר עין עם התלמיד וזהו הבעות פנים או שפת גוף שעשויים לאותת על תחושת אי-שקט.
- אתרו סימנים מוקדמים שיסייעו במניעת התנהגות שאינה מתאימה לזמן ולמקום. זיהוי מהיר ובזמן של סימני אי-שקט מצד התלמיד יאפשרו מתן מענה מידי ומיטבי עבורו.

הצעות להתערבויות על-פי מדרג:

1. חיזוק התנהגויות חיוביות
2. מבטים מוסכמים
3. סימני ידיים/ג'סטות המוסכמים בין איש הצוות לתלמיד
4. התקרבות פיזית
5. ישיבה לצד התלמיד
6. שינוי מקום הישיבה של התלמיד
7. הצעה לצאת להתאווורות

* כדאי להפעיל שיקול דעת וגמישות לגבי אופן ותדירות ההתערבות בהתאם להתנהלותו של התלמיד במהלך הטקס.

חזרה לשגרה

- הזכירו לתלמיד כי בתום הטקס, כל התלמידים שבים לכיתתם לפי סדר הכרוז והולכים באופן שקט ורגוע אחר המורה.
 - בדקו האם בתום הטקס מערכת הלימודים בכיתה ממשיכה כסדרה או שחל שינוי בסדר היום, בהתאם עדכנו את התלמיד. מומלץ לציין על הלוח את המקצועות שנותרו להמשך יום הלימודים.
 - סקרו באופן ממוקד את הטקס.
 - קיימו שיח רפלקטיבי על חוויתו של התלמיד. אפשר לעשות זאת בציור (עבור ילדים צעירים) או בכתב.
- אפשר לשאול שאלות כגון: ממה נהנית? מה עניין אותך? האם היה לך קשה במהלך הטקס? ואם כן- מה היה הקושי? מה עזר לך להתגבר על הקושי?

חשוב לדעת:

- לעיתים "אירוע נקודתי" של קושי עלול לצבוע לתלמיד עם ASD את כל החוויה כשלילית. תפקיד המבוגר המתווך בשלב העיבוד הוא פירוק החוויות ויצירת חוויה כללית תואמת מציאות.
- שקפו לתלמיד את ההתנהגויות החיוביות שהפגין במהלך הטקס. מומלץ לחזק התנהגויות שהתלמיד הצליח להתמודד עמן בצורה מותאמת על אף הקושי שהן מעוררות אצלו. אפשר לחזק התנהגויות חיוביות כדוגמת: התנהלות מותאמת, שמירה על כללי ההתנהגות, התמודדות מיטבית עם רגעי מעבר ושינוי.

ASD

הטרמה

מהלך
הפעילותלאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

הערכות הצוות החינוכי

- החליטו מי מאנשי הצוות החינוכי יבצע הטרמה לטקס, ילווה את התלמיד במהלכו ויעבד את החוויה בתומה.
- חשוב לבחור דמות שתהייה משמעותית לתלמיד.
- קבעו את מודל התמיכה לשילוב מיטבי: ליווי צמוד או מרחוק בהתאם לצורכי התלמיד.

דרכי הכנה לקראת פעילות

- הכינו את התלמיד כמה ימים מראש לקראת שינוי במערכת הלימוד ותכננו עמו את סדר היום עבור יום הטקס.
- הציגו ותווכו את נושא הטקס ואופיו. היכרות מראש עם הנושא עשויה לנסוך בתלמיד ביטחון וחווית שליטה במתרחש. כמו כן, ידע מוקדם אודות אורך הטקס או אורחים מבחוץ העשויים להשתתף בו, עשויים לסייע לתלמיד להתארגן כראות.
- הציגו את כללי התנהגות המצופים מהתלמיד בטקס.
- הדגישו לתלמיד את המרחק של תכני הטקס מחייו בהווה, במצבים שבהם התכנים עלולים להתפרש כמאיימים.
- עזרו לתלמיד לזהות את הדמויות שיוכלו לתמוך בו ברגע של קושי.
- שוחחו עם התלמיד על הטקס- אילו מצבים עלולים להוות קושי, מהן הפתרונות שלדעתו יוכלו לסייע לו? ממי יוכל לקבל תמיכה/ חיזוק/ נחמה? אם התלמיד מתקשה לדמיין תרחישים של מצבי קושי או להציע פתרונות לקשיים אפשר להיזכר במקרים שקרו בעבר- לו או לתלמידים אחרים ולהציע פתרונות אפשריים.
- עודדו את התלמיד לנסח במשפטים קצרים או ב"מילת קוד" את הפתרונות שעשויים לעזור לו ברגע של קושי.

שיח עם ההורים

- התייעצו עם ההורים על רגישות צפויה שהתלמיד עלול לחוות בעקבות הטקס וחשבו יחד איתם על הדרך הנכונה להתכונן לקראת הטקס ולאחריו.

הנגשה והתאמה סביבתית

- בחרו עבור התלמיד את מקום הישיבה המתאים לו ביותר. התחשבו בצורכו לראות כיאות את המתרחש על הבמה.
- בחרו עבור התלמיד מקום ישיבה שיאפשר לו לצאת לפסק-זמן אם ידוע צורך.
- תכננו בסביבת הישיבה של התלמיד את הימצאות של חבר העשוי לתמוך בהתמודדותו המיטבית.

דרכים להתמודדות עם שינוי

- שמרו עם התלמיד על קשר עין במהלך הטקס.
- עשו שימוש ב"סימני קוד"/ג'סטות/הבעות פנים מוסכמים המוכרים לתלמיד ממצבים אחרים. סימנים אלו יכולים לשמש הן לשם חיזוק התנהגות חיובית והן לצורך "התרחקות" מהתנהגות לא מותאמת.
- חזקו את התלמיד בחיזוקים חיוביים המשקפים תפקוד רגשי והתנהגותי מותאם.
- **כדאי לדעת:** ישנם ילדים שמעדיפים להימנע מחיזוקים חומריים (פרסים) כיוון שברגע שאינם מקבלים אותם, גורם ההשוואה מעורר אצלם אי שקט. על כן, צריך לתאם זאת מולם.
- בנוסף, רצוי שחיזוקים מילוליים המשקפים את הערכת המבוגר כלפי התלמיד- יהיו ספציפיים ואמינים.
- בצעו רישום של התנהגויות ותגובות התלמיד. בהמשך, תוכלו לשוחח עמו על כך, לשקף לו מצבים ולאפשר לו ללמוד על עצמו.

חזרה לשגרה

- היו רגישים לתגובות רגשיות של התלמיד לאחר טקס העוסק בתוכן המעורר עצב (כגון: יום הזיכרון ליצחק רבין, יום השואה ויום הזיכרון לחללי מערכות ישראל). מודעות זו תסייע לפיתוח השיח עם התלמיד.
- תרגלו עם התלמיד שימוש במחברת הצלחות. שקפו לתלמיד מה היו הצלחותיו במהלך הטקס. עודדו אותו לכתוב ולצייר בעצמו במחברת הצלחות. בתהליך מטא קוגניטיבי זה, רצוי לעבד ולנסח עמו משפטים המבטאים את משאבי החוסן האישיים שלו בהתמודדות עם מצבים.
- עודדו את התלמיד להעניק תוקף לרגשות שונים. אפשר לטפח את תחושת הקיימות שלו באמצעות ניסוח משותף של משפטים מסוג: "זה בסדר להרגיש רגשות שונים כל זמן שאינני פוגע באחרים".
- השתמשו במודל אפר"ת אם במהלך הפעילות התעוררה בעיה בפרשנות סיטואציה חברתית (אפר"ת- אירוע, פרשנות, רגש, תגובה).

[למידע אודות המודל והצעה לעבודה עמו](#)

שיח עם ההורים

- שתפו את ההורים בדרך שבה טיפל הצוות החינוכי באירוע שעורר רגישות אצל התלמיד.

הערכות הצוות החינוכי

- קבעו את מקום הטקס במרחב שיאפשר נגישות לתלמיד המתנייד בכיסא גלגלים.
- תכננו נתיב הגעה בטוח ונגיש למרחב שבו יתקיים הטקס.
- בדקו מבעוד מועד היכן תלמידי הכיתה ישבו בטקס וודאו שהמרחב הניתן מאפשר לתלמיד להתנייד ולהתמקם כיאות במרחב זה.
- תאמו ציפיות והחליטו מי מאנשי הצוות החינוכי ילווה את התלמיד אל ובחזרה מן הטקס? היכן ישב ומאיזה מרחק? על מה יהיה אמון במהלך הטקס?
- הכינו כיסא מותאם עבור תלמיד הנעזר באביזרי עזר ואינו יכול לשבת על הרצפה באופן בטיחותי כיתר חבריו לכיתה.
- וודאו כי תלמיד המתנייד בכיסא גלגלים ישב לצד חבריו לכיתה.
- הסדירו מקום ישיבה סמוך לבמה ככל הניתן עבור תלמיד עם לקות ראייה.
- הסדירו מקום ישיבה מוצל עבור תלמיד עם בעיה רפואית המצריכה זאת.
- הקפידו להציע לתלמיד להתפנות בשירותים המונגשים לפני הגעתו למרחב הטקס. ברב בתי הספר יש שירותים מונגשים בודדים, ההגעה אליהם ותהליך ההתפנות דורש זמן. התארגנות נכונה עשויה לאפשר לתלמיד צפייה מלאה בטקס.

הכנה לקראת פעילות

- בחרו קבוצת תלמידים שתלך עם התלמיד בדרך הנגישה לו, במקרה שבו הדרך הנגישה אינה הדרך שבה הכיתה צפויה להגיע אל הטקס.

שיח עם ההורים

התייעצו עם ההורים בנוגע להבאת כיסא גלגלים ביום הטקס. הצעה זו עשויה להיות טובה עבור תלמיד המתנייד בשגרה עם הליכון אך הליכה ממושכת מעייפת אותו ומגבילה אותו כך שיתקשה להשלים את המרחק ממרחב הכיתה למרחב הטקס. המלצה זו נכונה גם במקרים שבהם הליכה במרחק נתון אמנם מתאפשרת לתלמיד אך עלולה לעייף אותו כך שיתקשה לקיים את המשך יום הלימודים כסדרו.

הנגשה והתאמה סביבתית

- וודאו כי ביום הטקס איש הצוות שנקבע ללוות את התלמיד – נוכח.
- דאגו שקצב ההליכה של תלמידי הכיתה אל הטקס הינו כזה שמאפשר לתלמיד לצעוד לצדם ולא להיוותר מאחור (גם אם מלווה על-ידי סייעת).
- השגיחו על התלמיד מבחינה בטיחותית במעברים אל ומן הטקס. זאת משום שבמעברים עולה הסבירות לצפיפות ולתנועה רבה ומהירה מצד הקהל שעלולים לסכן את התלמיד.
- בחרו עבור התלמיד את מקום הישיבה המתאים ביותר עבורו. התחשבו בצורכו לראות כיאות את המתרחש על הבמה.
- בחרו עבור התלמיד מקום ישיבה שיאפשר לו לצאת לפסק-זמן אם ידוע צורך בכך.
- הושיבו את התלמיד יחד עם חברי כיתתו. במקרה שבו תלמיד המתנייד בכיסא גלגלים זקוק למושב במרחב נגיש, יש להושיב את תלמידי כיתתו יחד עמו באותה השורה/טור. במקרה שבו אין אפשרות להושיב את התלמיד יחד עם כל תלמידי הכיתה, יש לדאוג שישבו עמו כמה מתלמידי כיתתו.
- החליטו על דמות משמעותית שתשמור עם התלמיד על קשר-עין במהלך הטקס.
- בקשו את הסייעת שתשב בסמוך לתלמיד במרחק שמאפשר קשר עין אך הימנעו מהושבתה בכיסא הצמוד לתלמיד.

הטרמה

מהלך
הפעילותלאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

צפייה בטקס

חזרה לשגרה

- הציעו לתלמיד זמן הפגה לצורך שתייה, התפנות לשירותים, שינוי תנוחה או פעילות תנועתית.
- התחשבו בתלמיד המגלה עייפות לאחר השיבה לכיתה, שכן ההליכה והשיבה הממושכת בחוץ עלולים להוביל למאמץ יתר עבורו.

מוגבלות פיזיות
ומחלות נדירות

הטרמה

מהלך
הפעילותלאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי



השתתפות בטקס

ASD

נפשי

מוגבלויות פיזיות ומחלות נדירות

הערכות הצוות החינוכי

- התחשבו ביכולת התלמיד לווסת את עצמו ולהתמודד עם הצפה (בערוץ השמיעתי והחזותי) ובהתאם לכך קבעו את מיקומו על הבמה.
- לדוגמא: כדאי למקם תלמיד עם קושי בוויסות שמיעתי רחוק ממערכת ההגברה, לקבוע את מיקומו של תלמיד במרכז הבמה אם ידוע שהדבר יסייע לו לשמור על קשב לצורך השתתפות או לקבוע את מיקומו של תלמיד בקצה הבמה/שורה שנייה אם צפוי שיחווה הצפה חזותית מריבוי הגירויים.

תומכי הכנה לקראת פעילות

- הסבירו במהלך החזרות לטקס את ההבדל בין 'החזרה לטקס' לבין 'זמן הטקס'. כדאי להתייחס לכך שבזמן החזרות אין קהל ואילו בטקס עצמו יש קהל. בטקס עצמו צפויה להתרחש תנועה (תלמידים עשויים לזוז או לקום ממקומם) ואף נשמעים רחשים. בנוסף, בחלקים שונים של הטקס נשמעות מחיאות כפיים.
- הכינו כרטיס 'מצבים לא מתוכננים'. מטרת הכרטיס הוא להכין את התלמיד לתרחישים שעשויים לקרות במציאות אך לתלמיד אין אפשרות להתאמן עליהם במסגרת החזרות לטקס.

דוגמאות כתובות למצבים שיכולים להופיע בכרטיס:

- א. ביום הטקס יכול לקרות שאחד מהחברים שמופיעים איתי בטקס לא יגיע לבית-הספר משום שהוא חולה. במצב כזה ייתכן שיהיה שינוי בסדר המופיעים בטקס.
- ב. לפעמים יכולות לקרות תקלות שלא תכננו מראש. כמו למשל, שיר שאמור היה להתנגן ולא מצליחים להפעיל אותו. במקרה כזה, ינגנו שיר אחר או שלא ינגנו אותו כלל ויעברו לקטע הבא. במקרה אחר, המיקרופון עשוי לא לעבוד ואז אצטרך לקרב את שפתיי אל המיקרופון, לדבר בקול רם יותר או לעבור למיקרופון בעמדה אחרת.
- ג. הטקס מתוכנן וידוע מראש אך ייתכן ששעת הטקס תשתנה.

*מומלץ לחשוב על תרחישים נוספים בהתאם לאופי הטקס ולהציג אותם בכרטיס 'מצבים לא מתוכננים', לרבות הדרך האפשרית להתמודד עם התרחיש החדש (נרות שלא נדלקים בטקס חנוכה, שינוי מקום או זמן הטקס עקב שינויים במזג האוויר, מצגת שלא ניתן להציגה ועוד).

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

השתתפות בטקס

ASD

הטרמה

מהלך
הפעילותלאחר
הפעילות

תומכי הכנה לקראת פעילות

- הציגו סיפור חברתי באופן חזותי ברור, כתוב או מצויר (לתלמידים הצעירים) ובו התייחסו לסוגיות שעלולות להצריך מהתלמיד התמודדות נוספת על זו שנדרשת ממנו בשגרה.

[סיפור חברתי לדוגמא העוסק בהבדל בין 'חזרה לטקס' לבין 'זמן הטקס' – היכנסו כאן](#)

- הכינו כרטיס המציג את מהלך הטקס לצורך התמצאות התלמיד בשלביו השונים.

שיח עם ההורים

- צרפו להורים העתק של תומכי הכנה ייחודיים שבניתם לתלמיד עבור השתתפותו בטקס (למשל: סיפור חברתי, כרטיס 'מצבים לא מתוכננים', כללי התנהגות בטקס, כרטיס מהלך הטקס, קומיקס ועוד). זאת, על מנת שההורים יהיו שותפים ותהייה להם אפשרות לחזור על המסרים בימים שלפני הטקס.

מפת ניווט

ראשי

עזרים ודרכי התמודדות עם שינוי

- הראו לתלמיד את האולם/במה ביום הטקס. לעיתים הסביבה הפיזית של הטקס משתנה בעקבות ציוד, תפאורה, הגברה או סידור כסאות לקהל.
 - ספרו לתלמיד באופן מפורש על כל שינוי שנעשה במבנה הטקס ותווכו לו את המשמעויות שיש לדבר עבורו.
- לדוגמא: אחד מחברי הכיתה אמור להופיע בטקס אינו מגיע ביום הטקס. הודיעו לתלמיד כי אותו חבר לא ישתתף בטקס ולכן הוא מקריא את תפקידו רביעי ולא חמישי בסדר המקריאים.
- החליטו על מיקום הסייעת ביחס למיקום התלמיד כך שתוכל לסייע לו במידת הצורך.

הטרמה

מהלך
הפעילותלאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

חזרה לשגרה

- הזכירו לתלמיד כי בתום הטקס, כל התלמידים שבים לכיתתם לפי סדר הכרוז. רק לאחר שכל התלמידים שבים לכיתתם, גם משתתפי הטקס חוזרים לכיתתם.
- בדקו האם בתום הטקס מערכת הלימודים בכיתה ממשיכה כסדרה או שחל שינוי בסדר היום. במקרה של שינוי בסדר היום- עדכנו את התלמיד.
- ציינו על הלוח אילו מקצועות צפויים להילמד בהמשך יום הלימודים.
- חזקו את התלמיד במשוב חיובי על היבטים חיוביים שבאו לידי ביטוי (התנהלות מותאמת, התנהגות לפי כללים, התמודדות מיטבית עם רגעי מעבר ושינוי ועוד).
- שוחחו עם התלמיד אודות תחושותיו ממהלך הטקס ולאחריו, ומה היו המצבים שהקשו עליו. זאת, בכדי שיהיה ניתן ללמוד וליישם דרכי פעולה והתמודדות מיטביים בפעמים הבאות.

הטרמה

מהלך
הפעילותלאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

דרכי הכנה לקראת פעילות

- בחנו בצוות החינוכי מצבים חריגים כדוגמת תלמיד בעל חשש/פחד מוגבר ומשמעותי מטקס המעורר אצלו רגישות מיוחדת (כגון: טקס יום הזיכרון או יום השואה). בעניין זה יש לקבל החלטה לאחר התייעצות עם ההורים ועם מומחית תחום מטעם המתי"א המלווה את התלמיד.

תומכי הכנה לקראת פעילות

- הציגו לתלמידי הכיתה את נושא הטקס, מהלכו ופרטים אודותיו.
- החליטו על פרק הזמן שיידרש להבין את התלמיד לקראת הטקס. כל תלמיד זקוק לפרק זמן שונה כדי להתכונן לטקס. ידע מוקדם אודות הטקס עשוי לסייע בהפחתת חששות ולנסוך ביטחון. במובן זה, הכנה מוקדמת מתייחסת גם לשינוי שגרה הנובע משינוי בסדר היום לצורך יציאה לחזרות.
- פרטו לתלמיד כיצד צפויים להתנהל שלבי ההכנה לטקס.
- אפשרו לתלמיד לבחור כיצד היה רוצה להשתתף בטקס. נשיאת תפקיד בטקס יכולה להתבטא בדרכים מגוונות הכוללות הכנה ותפעול הטקס נוסף להופעה ישירה על במה. כך למשל תלמיד יכול לקחת חלק בהכנת תפאורה, בעיצוב פולדרים, בבניית מצגת, בארגון מידע על לוח אירועים בית-ספרי, בהפעלת מערכת הגברה ועוד.
- * מומלץ להתאים לתלמיד תפקיד המתיישב עם נטיותיו וכישרונותיו. כמו כן, מומלץ לאפשר לתלמיד לחשוב על התפקיד שלו בטקס כיומיים-שלושה.
- חשפו את התלמיד באופן הדרגתי לעמידה על במה בכדי להפחית חששות.
- התחשבו ביכולותיו של התלמיד בעת חלוקת התפקידים לטקס. אפשר להתייחס למשתנים כגון: קשב, וויסות רגשי, יכולת המתנה, ועוד. כך למשל: ניתן לקבוע שתלמיד יבצע תפקידו מיד עם תחילת הטקס אם ידוע שיתקשה להכיל המתנה ממושכת או שיקריא קטע במשותף עם חבר אם ידוע שהדבר עשוי להרגיע את רמת העוררות הרגשית.

השתתפות בטקס

נפשי

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

תומכי הכנה לקראת פעילות

- למדו את התלמיד תרגילי הרפיה מסוגים שונים-
א. הרפיה נשימתית
ב. הרפיה גופנית-תנועתית
ג. הרפיה דרך דמיון מודרך

[דוגמאות להרפיה נשימתית עם ילדים- היכנסו לקישור](#)

שיח עם ההורים

- הזמינו את ההורים לטקס גם אם תפקידו של התלמיד בטקס אינו כולל את הופעתו הישירה על הבמה.

מפת ניווט

ראשי

השתתפות בטקס

נפשי

דרכים להתמודדות עם שינוי

- התייחסו למצבו הריגשי של התלמיד טרם עלייתו לבמה, חזקו והרגיעו לפי צורך.
- הציעו לתלמיד להשתמש בטכניקות הרגעה המוכרות לו (לדוגמא: נשימה, דמיון, כיווץ והרפיה ועוד).
- הרבו לחזק את התלמיד במהלך הטקס על התמודדויותיו באמצעות תקשורת בלתי מילולית.
- דוגמאות לחיזוקים בלתי מילוליים: מחוות גוף, קשר עין, ג'סטות וחיוך.
- הודו לתלמיד בפני הקהל על תרומתו לטקס, במקרה שבו התלמיד ביצע את תפקידו באופן הסמוי מן העין (נשא תפקיד של 'הכנה לטקס' או 'מאחורי הקלעים').

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

חזרה לשגרה

- הכירו והעריכו כל תפקיד שהתלמיד בחר, התחייב והצליח למלא בטקס.
- חזקו את התלמיד על היבטים חיוביים בתפקודו ההתנהגותי במהלך הטקס.
- *מומלץ להעניק חיזוקים אותנטיים וספציפיים להתרחשות.

בהצעה ניתן להיעזר במודל בן ארבעה שלבים:

- א. תיאור ההתנהגות שיש לחזק (למשל: "ראיתי שאתה שומר על שקט מאחורי הקלעים")
- ב. הצמדת רגש (למשל: "זה מאד ריגש אותי")
- ג. מילת שבח (למשל: "ישר כח!")
- ד. מחוות גוף או ג'סטה (למשל: הנחת יד על הכתף, כיף, לייק עם האגודל וכדומה).

- קיימו עם התלמיד שיח מטא-קוגניטיבי לעיבוד חוויותיו מהטקס.
- תרגלו עם התלמיד שימוש במחברת הצלחות. שקפו לתלמיד מה היו הצלחותיו ועודדו אותו לכתוב ולצייר בעצמו במחברת ההצלחות. בתהליך מטא קוגניטיבי זה, רצוי לעבד ולנסח עמו משפטים המבטאים את משאבי החוסן האישיים שלו בהתמודדות עם מצבים מלחיצים.
- עודדו את התלמיד להעניק תוקף לרגשות שונים. אפשר לטפח את תחושת הקיימות שלו באמצעות ניסוח משותף של משפטים מסוג: "זה בסדר להרגיש רגשות שונים כל זמן שאינני פוגע באחרים".
- השתמשו במודל אפר"ת אם במהלך הפעילות התעוררה בעיה בפרשנות סיטואציה חברתית (אפר"ת- ארוע, פרשנות, רגש, תגובה).

[למידע אודות המודל והצעה לעבודה עמו- היכנסו לכאן](#)

הערכות הצוות החינוכי

- קבעו את מקום הטקס במרחב שיאפשר נגישות לתלמיד המתנייד בכיסא גלגלים.
- תכננו נתיב הגעה נגיש אל הטקס ובמהלכו על מנת שתאפשר התניידות מיטבית לתלמיד. בנתיב הנבחר חשוב שיצמדו לצד התלמיד חברים נוספים מהכיתה.
- בצעו תכנון מקדים לנתיב עלייה לבמה.
- התחשבו ביכולת ובמהירות התנועה של התלמיד ותכננו בהתאם את זמני העלייה והירידה מהבמה. מומלץ להתייחס להיבט זה במהלך החזרות לטקס.
- התייחסו למספר המשתתפים שיעמדו על הבמה ביחס למרחב הבמה ולפעילות המתקיימת בה (יש שוני בין קטע הקראה, ריקוד או המחזה) ואמדו את המרחקים בין המשתתפים תוך התייחסות לתנועה שמצריך התפקיד.
- תכננו כוריאוגרפיה בהתייחסות לשני גורמים: מרחב הבמה ויכולת הביצוע של התלמיד.

מחשבות על הנגשה כוריאוגרפית:

* אפשר שתלמיד המתנייד עם כיסא גלגלים יבצע תנועת סיבוב במקום אך לא יוכל לבצע את התנועה ולתת יד לחבר או להחזיק אביזר ביד משום שעליו לתפעל את כיסא הגלגלים. באותו אופן, תלמיד המתנייד עם אביזר עזר כדוגמת הליכון או קביים, עלול להתקשות בביצוע תנועה המשלבת אחיזה של ציוד במה כדוגמת צעידת דגלנים.

* תלמיד עם קושי בשיווי משקל סטטי ודינאמי עלול להתקשות בביצוע תנועת סיבוב. כדאי לברר האם התלמיד יכול לבצע את תנועת הסיבוב וכמה תנועות סיבוב חוזרות ביכולתו לבצע.

* בתכנון הריקוד יש להתמקד ביכולותיו של התלמיד ולהבליט את הפעולות שביכולתו לבצע. וכן, לראות את ההיבטים המעצימים שיש להשתלבות בפעילות זו.

["גולדן באזר של השראה- האודישן המלא של אורן וזהבה"- היכנסו לכאן](#)

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

הערכות הצוות החינוכי - המשך

- מקמו בבלי חשמל, תפאורה, מערכת הגברה, וילון הסתרה, מיקרופונים ומעמדים תוך התחשבות ביכולות התלמיד ובביטחונו.
- דונו בתפקיד הסייעת בזמן הטקס ובמיקומה. שאלות שעשויות להנחות אתכם: מידת מעורבותה של הסייעת, מיקומה על הבמה, נראותה על הבמה.
- **חשוב:** במהלך סיעור המוחות כדאי למצוא את האיזון בין הצורך של התלמיד בתמיכה פיזית והתארגנות במרחב לבין שמירה על תפקוד עצמאי רב ככל הניתן. אנא התחשבו בנראותו של התלמיד בעת שקהל צופה בו.
- בררו האם התלמיד מוכן להפסיד טיפול לצורך השתתפות בחזרות לטקס.
- עדכנו את צוות מקצועות הבריאות העובד עם התלמיד אודות מועדי החזרות לטקס ומועד הטקס עצמו בכדי שיוכלו להיערך כיאות עם פגישות הטיפול הצפויים.
- שתפו את הפיזיותרפיסטית ו/או המרפאה בעיסוק בתפקידים המצופים מהתלמיד במהלך הטקס לשם תכנון התנועות המצופות ממנו בטקס ותרגולן.
- שתפו את המטפלת באומנויות בהכנה לקראת הטקס על מנת לאפשר הכנה רגשית ותמיכה לקראת האירוע.
- התייעצו עם המרפאה בעיסוק או עם קלינאית התקשורת אודות עוצמת הקול המתאימה לתלמיד עם רגישות חושית שמיעתית. בהתאם לכך, הגדירו את עוצמת מערכת ההגברה. לפי צורך, ניתן להציע שימוש בעזרים כדוגמת אטמי אוזניים המעמעמים את עצמת הקול, וכן, את מיקומו של התלמיד ביחס לרמקולים.
- שתפו מורים מקצועיים בתוכן הטקס ובתפקיד שיש לתלמיד ובקשו אותם לסייע בבניית התפקיד.
- לדוגמא: אם התלמיד מכין לקראת הטקס מנשר בגרפיקה ממוחשבת, ניתן להכין אותו בעזרתם של המורה למחשבים, הסייעת וחבר נוסף מהכיתה.

תומכי הכנה לקראת פעילות

- הכירו לתלמיד את נושא הטקס וחשיבותו.
- קָשְׁבוּ את מרחב הסיבוב הדרוש לתנועת תלמיד המתנייד בכיסא גלגלים. מרחב הסיבוב עבור אדם שאינו מתנייד בכיסא גלגלים הינו כחצי מטר לעומת אדם המתנייד בכיסא גלגלים שמרחב הסיבוב שלו הוא פי שלוש (1.5 מטר).

[איור להמחשת 'מרחב סיבוב' - היכנסו לכאן](#)

- בררו בשיח אישי עם התלמיד מה עשוי היה לעניין אותו וכיצד יעדיף להשתתף. קיים מנעד רחב של תפקידים שרצוי להציע לתלמידי הכיתה בכללותם הן על הבמה והן מאחורי הקלעים. באופן זה, תלמיד עם מגבלה פיזית יחוש בנח לבחור תפקיד שיעניין אותו ויתאים ליכולות שלו.
- דוגמאות לתפקידים שמהותם בהכנת הטקס: מעצב פולדר, תפאורן, פרסומן, בונה מצגת, עורך סרטון ועוד.
- דוגמאות לתפקידים על הבמה: מנחה, קריין, זמר, נגן, רקדן ועוד.
- דוגמאות לתפקידים 'מאחורי הקלעים': עובד במה, אחראי הגברה, צלם ועוד.

חשוב:

- * לפני סיום הטקס, חשוב שייאמרו מילות תודה לכל המשתתפים שעשו מלאכתם, גם אם הללו ביצעו תפקידים בשלבי ההכנה לטקס או בשלב תפעולו מאחורי הקלעים.
- * זאת ועוד, חשוב להדגיש כי תפקידי הכנה לטקס או 'מאחורי הקלעים' הינן אלטרנטיבות מקובלות רק אם הן מתיישבות עם רצונו הטבעי של התלמיד.
- גשו עם התלמיד באופן יחידני אל במת הטקס וחקרו יחד את מרחב הבמה בהתאמה ליכולות הפיזיות של התלמיד. התייחסו להיבטים הבאים: מעבר בין מיקומים שונים על הבמה, המרחק הבטוח והנכון לתלמיד מקצה הבמה, השטח על הבמה שיידרש לו לצורך מילוי תפקידו ומרחב סיבוב.
- הסריטו במצלמה את תנועת התלמיד במרחב והסיקו מכך על התנאים שיש לספק לו בכדי שיוכל לבצע את תפקיד בהצלחה.
- * שימו לב - לצורך צילום יש לקבל את אישור התלמיד והוריו.



תומכי הכנה לקראת פעילות

- בחרו עבור התלמיד את המיקום הנכון ביותר עבורו על הבמה כך שקולו יישמע בביטוי. לחלק מהתלמידים עם המוגבלויות הפיזיות יש קול חלש או נמוך. במצב כזה, כדאי להדגים מהו האופן הרצוי לאימוץ מיתרי הקול ולאחיזת המיקרופון.
- מצבו את האביזרים המשמשים לטקס בדרך שהתלמיד יעשה בהם שימוש נח, עצמאי ומוכר.
- אפשרו לתלמיד לדבר במיקרופון נייח בהתייחס לשני גורמים: א. יכולת ההתניידות של התלמיד במרחב תוך שמירה על איזון הגוף ב. יכולת האחיזה שלו.
- בחרו כיסא נייח מותאם עבור תלמיד המתנייד באביזרי עזר לצורך הליכה וזקוק לישיבה במהלך הטקס (ההתייחסות היא להיבטים של בטיחות).
- הציעו לתלמיד לעשות שימוש במחשב האישי/אייפד לפי צורך. דוגמאות למצבים שבהם העזר הטכנולוגי עשוי לתמוך בתלמיד: כאשר מתקשה לבצע פעולת דפדוף בין כרטיסי הקראה או תווי נגינה, בעת הצגת מצגת, במהלך הפעלת נגן המחובר למערכת הגברה ועוד.
- קיימת אפשרות להסריט סרטון שבו התלמיד שר או מקריא קטע ולהקרין אותו בטקס. אפשרות זו יכולה להיות טובה עבור תלמיד שלא מעוניין להופיע בזמן אמת או שאינו מסוגל. הללו עשויים לבוא לידי ביטוי במקרים כגון: מגבלת דיבור, זמן תגובה איטי, פחד במה, מסורבלות מוטורית ועוד.
- **כדאי לדעת-** קיימים מצבים שבהם תלמידים מתקשרים טוב יותר מול מצלמה ואף מעדיפים זאת. במקרים אלו כדאי להכיר בהעדפתם ולהתחשב ברצונם.
- במקרה שבו תלמיד אין אפשרות לבצע תקשורת מילולית, ועל כן נתמך בתת"ח (תקשורת תומכת חליפית). ברו האם התלמיד מעוניין בתפקיד הכולל דיבור או תפקיד אחר. אם התלמיד מעוניין בתפקיד הכולל דיבור- יש לאפשר לו. התייעצו עם קלינאית התקשורת לצורך יצירת מסרים בתכנה (התכנה מתרגמת את הסמלים לדיבור).

הטרמה

מהלך
הפעילותלאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

שיח עם ההורים

- וודאו מול ההורים כי מועד הטקס פנוי ולא נקבעה בו בדיקה רפואית.
- בררו עם ההורים האם קיימות מגבלות רפואיות שבגינן חל איסור על התלמיד להיות חשוף לשמש ישירה.
- שתפו את ההורים בלוח החזרות המתוכנן לקראת הטקס. גלו רגישות כלפי הורים החוששים מהפסד שעות לימוד בעקבות חזרות.
- קיימו שיחה עם ההורים על מערך החזרות הצפוי לקראת הטקס. פנייה כזו עשויה להקל על רמת המתח של ההורים מהמעמד, לעודד תהליכי שיח ולקדם תיווך לאירועים שעלולים להקשות על תלמיד עם מוגבלות בדיבור.
- שתפו את ההורים בתפקיד שיגלם התלמיד ובאורך קטע הקריאה שקיבל להקריא אם לתפקידו אין משקל זהה לתפקידיהם של יתר חבריו על רקע מוגבלות בדיבור.
- שתפו את ההורים בתפקיד המיועד לתלמיד, בתנועות הנדרשות ממנו במרחב ובאביזרי העזר והציוד שהותאמו עבורו לטובת השתתפותו בטקס.

הטרמה

מהלך
הפעילותלאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

הנגשה והתאמה סביבתית

- וודאו ביום הטקס כי איש הצוות שנקבע ללוות את התלמיד- נוכח.
- וודאו כי כבלי חשמל, תפאורה, מערכת גברה, וילון הסתרה, מיקרופונים, מעמדים ויתר אביזרי הבמה ממוקמים במרחב שנקבע מראש בכדי להבטיח את בטחונו של התלמיד.
- וודאו כי סימני העמדה שהודבקו לרצפה דבוקים היטב ואינם מהווים גורם סיכון למעידה.
- וודאו כי המרחב הפיזי בו התלמיד מבצע את תפקידו בטקס מונגש לו לפי גובהו, יכולת הניידות שלו ויכולת התנועה שלו.

דוגמאות להנגשת מרחב פיזי:

- העמידו את המיקרופון ואת מעמד תווי הנגינה בהתאמה לגובה התלמיד.
 - הציבו מיקרופון נייח עבור תלמיד עם קושי באחיזה ידנית.
 - מקמו שלטים ואביזרי המחזה בגובה ובמיקום הנגיש לתלמיד.
 - בחרו עבור התלמיד את הנתיב הקצר לצורך תנועה על הבמה.
- בדקו שהציוד ואביזרי העזר ממוקמים במקומם כפי שהוחלט בתהליך התכנון.
 - היו מוכנים לסייע לתלמיד במידה ויעלה קושי להפעיל או להתארגן עם האביזרים הקשורים לטקס.
 - היו קשובים, התרחקו והתקרבו לתלמיד לפי צורך כדי לסייע בעלייה, ירידה או התניידות על הבמה.

עזרים ודרכי התמודדות עם שינוי

- הציעו לתלמיד דף עזר שסייע לו להתמצא ולהתארגן במהלך הטקס.
- אפשרו לתלמיד להיעזר בטכנולוגיה האישית שלו לצורך קריאת טקסט, הפעלת מערכת הגברה, השמעת מוזיקה, צילום וכדומה.
- אפשרו לתלמיד עם קושי בוויסות חושי-שמיעתי את השימוש באטמי אוזניים לצורך עמעום עצמת הקול.

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

חזרה לשגרה

- הציעו לתלמיד זמן למנוחה.
- קיימו עם התלמיד שיח רגשי אודות חוויית ההשתתפות בטקס.

שאלות שאפשר לשאול:

- מה הרגשת? ממה נהנית? עם מה נדרשת להתמודד? מה היה עוזר לך? מה היית מבקש לפעמים הבאות?
- קיימו שיחה של הצוות החינוכי אודות תהליכי תכנון והפעלה טובים שהתרחשו, ובחנו סוגיות שיש לתת עליהן את הדעת בפעילויות עתידיות עבור התלמיד.

הטרמה

מהלך
הפעילותלאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי



טיול

ASD

נפשי

מוגבלויות פיזיות ומחלות נדירות

מפת ניווט

ראשי

הערכות הצוות החינוכי

- החליטו על case manager שיתכלל ויקדם את ההיערכות לטיול.
- חשוב להכיר את [המסמך "טיול מונגש-משרד החינוך"](#). בהתאם לצרכים ניתן לקבל סיוע בהנגשה כמפורט בהנחיות המסמך.
- התייחסו להיבטים שונים בתכנון המקדים של הטיול:
 - א. צרו טרם תחילת שנת הלימודים שיתוף פעולה עם רכז הטיולים הבית-ספרי ובנו יחד את תכנית ההנגשות לתלמיד.
 - ב. הכירו את תכנית הטיולים הבית-ספרית (טיולים יומיים, טיולים הכוללים לינה).
 - ג. הכירו את צרכי ההנגשה הייחודיים של התלמיד.
 - ד. תכננו מסלולי טיול ופעילויות חלופיות במידת הצורך.
 - ה. היערכו מבחינת צוות וליווי מתאימים: יכולת פיזית בליווי מסלול, אפשרות ללון בטיול, הכרות מעמיקה עם התלמיד וצרכיו מבחינת טיפול תרופתי, התארגנות ועוד. במידה ותלמיד זקוק לליווי/הכוונה במקלחות חשוב להיערך מראש עם מלווה מוכר מאותו המין.
 - ו. תכננו ונהלו את ההיערכות הלוגיסטית שנדרשת בנושאים כדוגמת: אוטובוס והדרכת טיולים ייעודיים, טיפול תרופתי, שירותים סמוכים למקום הלינה, מקלחות משותפות/אישיות, מזון מותאם וכיוצ"ב.
- החליטו מי מאנשי הצוות החינוכי ילווה את התלמיד במהלך הטיול. סכמו על מודל התיווך וההתערבות הנדרשים לו, כך שתאום ציפיות השילוב יהיה מיטבי.
- שבצו את התלמיד בקבוצה המתאימה לו מבחינת הרכב התלמידים וגודל הקבוצה. דאגו שבקבוצה יהיו חבריו ושנאנשי הצוות המלווה יהיו מוכרים לתלמיד. במידה וצפויים פעילויות בהן התלמידים מתחלקים לקבוצות/זוגות, חשוב להיערך מראש עם בן זוג/קבוצה מתאימים על מנת למנוע מצבים של חוסר שייכות חברתית. עניין זה נכון גם בנוגע להסדרי לינה.
- תכננו מראש את הסדר הישיבה של התלמיד באוטובוס בהתאם לצרכיו, אפשר להתייחס להיבטים כגון: מיקום ביחס לרמקול/רדיו, ישיבה ליד חלון, ישיבה מרוחקת מפח, ישיבה מרוחקת ממנוע האוטובוס ועוד.

ASD

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

דרכי הכנה לקראת פעילות

- הציגו לכל תלמידי הכיתה פרטים אודות הטיול באופן חזותי על הלוח: מועד, משך הטיול, מקום (אתרים ומסלולים), שעת יציאה וחזרה, הסדרי לינה, כללי ההתנהגות, ציוד נדרש ועוד. חשוב להזכיר פרטים אלו גם בימים שלפני הטיול.
- הכירו לתלמיד את האתרים ומסלולי הטיול בהם צפוי לבקר. מומלץ להראות תמונות, סרטוני היכרות וירטואליים ודפי מידע.

[דוגמא לדף מידע מהמרשתת- היכנסו לקישור](#)

[דוגמא לסיור מסלול 360 מעלות עם אפשרות להתקדם באופן וירטואלי לכל אורך המסלול- Google map 360 – כאן](#)

- בררו עם התלמיד ליד מי היה רוצה לשבת במהלך הנסיעה באוטובוס/לינה בחדר. בצעו עמו סימולציה של פנייה לחבר לצורך הצעה לישיבה משותפת/לינה באותו חדר. העלו את האפשרות שלא תתאפשר הישיבה/לינה עם אותו חבר.
- *לפי צורך סייעו לתלמיד בפנייתו לחבר או בהסדרת מקום ישיבה/לינה עם חבר אחר.
- הציגו בפני התלמיד לוח חודשי ולוח שבועי, בהם תופיע פריסת הפעילויות המתוכננות לאותו חודש/שבוע. הצמידו את לוח הפעילויות במקום מרכזי (כגון: לוח כיתתי, דלת הכיתה, יומן) ודאגו לעיין בו עם התלמיד.
- הציגו את סדר היום המתוכנן לטיול עבור כל אחד מימי הטיול. חשוב שסדר היום יופיע באופן חזותי ברור, כתוב או מצויר (לתלמידים הצעירים).

ASD

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

דרכי הכנה לקראת פעילות

- הציגו כללי התנהגות ברורים עבור מרכיבי הפעילות השונים.

דוגמאות לכללי התנהגות בטיול:

1. בטיול אני הולך עם חברי הכיתה והמורה שלי.
2. באוטובוס אני יושב במקום שהמורה קובעת.
3. בנסיעה באוטובוס אני יושב וחגור בחגורת בטיחות.
4. כשהמדריך מסביר אני מקשיב להסברים ושומר על שקט.
5. כשאני נתקל בבעיה אני פונה למורה או למלווה.
6. אני מצביע ועונה על שאלות כשהמדריך נותן לי את רשות הדיבור.

- בררו עם התלמיד מה יוכל לסייע לו בהתמודדות עם נסיעה ממושכת באוטובוס (ישיבה ליד החלון, מוזיקה באזניות, ספר, לוח מחיק/מחברת רישומים, אטמי אוזניים, כדור לחיץ/פלסטלינה ועוד).

- הכירו לתלמיד מצבים שביחים בטיול שהתלמיד עלול להתקשות בהתמודדות עמם.

דוגמאות לתרחישים: רעש, איבוד הקבוצה, צורך להתפנות, שינוי במסלול עקב מזג אוויר, עייפות בהליכה, אפשרויות עיסוק בזמן חופשי, רצון לעלות ראשון לאוטובוס/לעמוד ראשון ליד המדריך ועוד.

- חברו סיפור חברתי באופן חזותי ברור, כתוב או מצויר (לתלמידים הצעירים) ובו התייחסו לקושי ספציפי עמו מתמודד התלמיד לפי צורך, ניתן לצייד את התלמיד בסיפור החברתי לטיול.

[סיפור חברתי לדוגמא העוסק ברצון לעלות ראשון לאוטובוס-היכנסו לקישור](#)

דרכי הכנה לקראת פעילות

- צרו לתלמיד קומיקס כדי להכין אותו למצב שבו הוא נדרש להביע צורך או רצון אישי במסר מילולי ברור. הקומיקס מתווך באופן חזותי בין המחשבה של התלמיד (בועת מחשבה) לבין הבעת המסר המילולי (בועת דיבור). הקומיקס מאפשר גם להתייחס להקשר של הסיטואציה (מחשבות ותחושות הסביבה המובעות דרך בועות מחשבה ודיבור, הבעות פנים ומחוות גוף).
- ערכו עם התלמיד רשימת ציוד לקראת הטיול.
- סייעו לתלמיד ולמשפחתו בהתארגנות לטיול באופן מדורג. יש אפשרות לבנות רשימות שילוו את התלמיד והוריו שבוע לפני הטיול (בכל יום רשימת משימות רלוונטית ביחס למספר הימים שלפני הטיול).

שיח עם ההורים

- הכירו להורים את מסלול הטיול הצפוי. במידת האפשר מומלץ לשלוח להם מידע אודותיו.
- בררו עם ההורים רגישויות או היבטים הקשורים בתפקוד התלמיד במהלך טיול בתנאי שטח.
- אפשר לשאול על המצבים האפשריים הבאים: שיתוף פעולה בשימוש בשירותי שדה, סלקטיביות למזון/הימנעות, הזנה באוכל קר או חם בלבד, סלידה מריחות חזקים, קשיים בוויסות שמיעתי, הימנעות מלכלוך שיכולה לבוא לידי ביטוי בסירוב לשבת בשטח על האדמה (קושי לשבת על חול/דשא/אדמה), פחד גבהים, פחד מחרקים/כניסה למים, קשיים בעצמאות ובהתארגנות במקלחת, קשיים בהרגלי שינה וכדומה.
- בקשו מההורים לסייע בשיח עם התלמיד בנוגע להתארגנות הנדרשת ממנו בטיול. נושאים שמומלץ לחשוב עליהם: התארגנות עם ציוד בחדר, התארגנות לקראת ובמהלך מקלחת והתארגנות לקראת שינה.
- העבירו להורים את רשימת הציוד הנדרשת לטיול.

הנגשה והתאמה סביבתית

- וודאו כי הסדרי הישיבה באוטובוס והסדרי הלינה של התלמיד מתקיימים כמתוכנן.
- גלו רגישות לסימני אי-שקט או לחץ, ובהתאם לכך, הציעו הפסקה לצורך אוורור.
- דוגמאות למופעי התנהגותי המבטא אי-שקט או לחץ: דיבור מהיר, דיבור בלתי פוסק, דיבור קולני, תנועות פיזיות מוגברות ועוד.
- החליטו בהתאם למתרחש את מודל התמיכה לשילוב מיטבי: ליווי צמוד או מרחוק בהתאם לצורכי התלמיד.
- הציעו לתלמיד ישיבה על כרית/מחצלת/מגבת במקרה שבו ידועה סרבנותו לשבת בשטח.
- שימו לב, במידה ונתקלתם במצב שבו התלמיד חושש מהליכה/ירידה בגובה ולא נערכתם לתרחיש זה מראש, חשוב להרחיקו בצנעה וברגישות על מנת להסביר לו מה צפוי להיות ומי יתמוך בו בחלק זה של הטיול. תמיכה יכולה להתבטא בדרכים שונות כדוגמת סיוע בלקיחת ציוד, תמיכה פיזית (יד ביד, הישענות) או תמיכה חברתית. חשוב לשאול את התלמיד מה יכול לעזור לו. לעיתים סיוע מצד חבר מקבוצת השווים עשוי להעלות את רמת המוטיבציה ולעודד שיתוף פעולה והתמודדות ברמות גבוהות יותר בהשוואה לסיוע של איש צוות.

דרכי התמודדות עם שינוי

- הציגו את סדר היום של הטיול באופן חזותי. במקרה של שינויים בתכנית הטיול המקורית מומלץ לשתף את התלמיד- לציין בפניו מהו השוני ואיזו חלופה תתקיים במקום.
- השתמשו בסימן מוסכם או 'מילת קוד' שהתלמיד יוכל לעשות בהם שימוש לצורך איתות הצורך שלו בהפסקה.
- הגדירו לתלמיד את משך ההפסקה וזמן סיומה בכדי לסייע לו במעבר לפעילות הבאה. מומלץ להזכיר לתלמיד את הזמן שנותר להפסקה כמה דקות לפני תומה.
- ציינו במעברים בין פעילויות איזו פעילות הסתיימה ומה צפויה להיות הפעילות הבאה. מומלץ להציג את סדר היום באופן חזותי.

דרכי התמודדות עם שינוי – המשך

- הציעו לתלמיד אמצעי הרגעה במידה וחווה אי שקט, כדוגמת: מוזיקה שאהובה עליו, אוזניות לעמעום קול, אביזר לשבת עליו, מחברת רישומים, כדור לחיץ לוויסות תחושותי ועוד.
- בצעו יחד עם התלמיד תרגילי הרפיה נשימתית במצבי אי שקט או דוחק. תרגילים אלו יעילים עבור מי שמורגל להשתמש בהם בשגרה.
- [הצעות לתרגילי הרפיה נשימתית- היכנסו לכאן](#)
- הציגו לתלמיד מודל לפתרון בעיות המוכר לתלמיד ממצבים קודמים כדי לסייע לו בהתמודדות עם קשיים העולים במהלך הטיול.

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

חזרה לשגרה

- עבדו את חוויות הטיוול.

חשיבות רבה לעיבוד ההצלחות ולעיבוד ההתמודדות עם האתגרים.

מומלץ להשתמש בתמונות מהטיוול כדי לקדם שיח.

עיבוד מיטבי יהיה כזה שמתייחס להיבטי ההתארגנות המקדימה, להתמודדות בזמן הפעילות (תוך התייחסות לחלקים השונים של הטיוול) ולחוויה הכללית.

לעיתים, כאשר יש "אירוע" נקודתי של קושי הוא עלול לצבוע עבור ילד עם ASD את כל החוויה כשלילית. על כן, תפקיד המבוגר המתווך, בשלב העיבוד הוא פירוק מכלול החוויות ויצירת חוויה כללית תואמת מציאות.

במידה ורמת התפקוד הקוגניטיבי מאפשרת, ניתן להשתמש בסיכום העיבוד כמטרות אישיות בתח"י או בתל"א העתידית.

דוגמאות למטרות שיכולות להופיע בתח"י/תל"א:

א. הייתי רוצה להיות עצמאי יותר בהתארגנות בוקר

ב. הייתי רוצה לבקש עזרה כשקשה לי במקום שיציעו לי.

ג. הייתי רוצה לשתף פעולה עם חבר.

* לצורך העיבוד, ניתן להיעזר במבנה משוב כתוב.

- שקפו לתלמיד את ההתנהגויות החיוביות שלו בטיוול. מומלץ לחזק התנהגויות ספציפיות ומותאמות העומדות בהלימה לקושי האובייקטיבי עמו מתמודד התלמיד.

דרכי הכנה לקראת פעילות

- בצעו תיאום ציפיות בנוגע לחלוקת האחריות של הדמויות המלוות את התלמיד במהלך הפעילות (למשל בין: מחנכת, מורה, סייעת, אנשי מקצועות הבריאות).
- קבעו מראש ליד מי ישב התלמיד במהלך הנסיעה ובפעילויות הטיול אם עשויה להיות לכך השפעה חיובית על התנהלותו במהלך הטיול.
- קבעו את מודל התמיכה לשילוב מיטבי: ליווי צמוד או מרחוק בהתאם לצורך.
- עבור תלמיד עם הפרעת אכילה- קבעו מי תהייה הדמות שתשב עמו בזמן האוכל. כמו כן, יש לדאוג שזמני הארוחות יהיו מתואמים לשגרת האכילה שנקבעה לו.

דרכי הכנה לקראת פעילות

- שתפו את התלמיד בסדר היום הצפוי של הטיול ופרטו אודות מקומן, משכן ואופיין של הפעילויות המרכיבות אותו.
- הדגישו מבנה המשקף את סדר הפעולות מרגע היציאה לטיול ועד לחזרה אל בית-הספר או באופן ספציפי לנקודת הקושי שאתם צופים אצל התלמיד.
- הכינו עם התלמיד לוח זמנים שיהיה ניתן להציגו כתזכורת לכלל תלמידי הכיתה כיומיים-שלושה לפני הטיול.
- ספרו לתלמיד מי ילווה אותו בכל חלקי הטיול.
- עזרו לתלמיד לזהות את הדמויות שיוכלו לתמוך בו ברגע של קושי.
- שוחחו עם התלמיד על הפעילות- אילו מצבים עלולים להוות קושי, מהן הפתרונות שלדעתו יוכלו לסייע לו? ממי יוכל לקבל תמיכה/ חיזוק/ נחמה? אם התלמיד מתקשה לדמיין תרחישים של מצבי קושי או להציע פתרונות לקשיים- אפשר להיזכר במקרים שקרו בעבר לו או לתלמידים אחרים ולהציע פתרונות אפשריים.
- עודדו את התלמיד לנסח במשפטים קצרים או ב"מילת קוד" את הפתרונות שעשויים לעזור לו ברגע של קושי.
- קיימו שיחה של הסייעת עם התלמיד ודברו על חששות, תחושות גופניות ורגשות המתלוות ליציאה לטיול. זוהי ההזדמנות לעבד ולחבר את התובנות אודות קשיים ופתרונות שעלו בשיחות קודמות עם המחנכת/מטפלת באומנויות/יועצת לבין מי שילווה את התלמיד הלכה למעשה לאורך הטיול.
- *חשוב למזג בין הרכיבים ההתנהגותיים לרגשיים.

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

דרכי הכנה לקראת פעילות

- קבעו מראש את הסדרי הלינה של התלמיד. רצוי להתייעץ עמו לגבי שיבוץ עם חברים מועדפים באותו חדר.
- החליטו על איש צוות שהתלמיד יוכל לפנות אליו במידה ומתקשה להירדם בלילה ומה תהייה דרך ההתקשרות עמו.
- התבוננו במחברת הצלחות והיזכרו יחד עם התלמיד בהישגיו (התמודדות קודמת עם מצבי שינוי, קבלת תמיכה מהסייעת, השהיית תגובה, הנאה מפעילות ועוד).
- למדו את התלמיד תרגילי הרפיה מסוגים שונים-
 - הרפיה נשימתית
 - הרפיה גופנית-תנועתית
 - הרפיה דרך דמיון מודרך
- [דוגמאות להרפיה נשימתית עם ילדים- היכנסו לקישור](#)
- סייעו בבחירת חפץ מעבר (עבור צעירים) או חפץ סימבולי (עבור הבוגרים) לצורך יצירת תחושת מוגנות במרחב.

שיח עם ההורים

- שתפו את ההורים בתכנית הטיול ובדקו כיצד לדעתם יתמודד התלמיד עם ההזדמנויות והאתגרים הנגזרים ממנו.
- בררו עם ההורים האם עלולות להיות לתלמיד רגישויות פיזיות, כדוגמת: בחילות בנסיעות, פחד מגובה, צורך בהיגיינה וסטריליות, אכילה בסביבת טבע, שימוש בשירותים מחוץ לבית, שימוש בשירותי שדה, הרטבה לילית, אכילה בצוותא (עבור תלמיד עם הפרעת אכילה), אנקופורסיס (תוקפנות פאסיבית דרך התלכלכות) ועוד.
- **חשוב לדעת:** עבור תלמיד נפשי כל התמודדות פיזית לא נעימה עלולה להוביל להצפה רגשית שרצוי להכיר בה ולאתר לה פתרונות מבעוד מועד.

שיח עם ההורים - המשך

- בדקו עם ההורים מהם הרגלי השינה של התלמיד (הרטבה לילית, שינה עם אור, קושי להירדם לבד וכו'). ההתמודדות עם הלילה עלולה להציף רגשות של בדידות, חשש מכך שכולם יירדמו והוא יישאר ער לבדו, פחד מכך שלא יהיה במי לשתף תחושות של דחק וכו'.
- סכמו עם ההורים את תדירות הקשר עמם במהלך הטיול בהתאם לצורך הצוות והתלמיד.
- כדאי לדעת: יש תלמידים שזקוקים לקשר עם ההורים על רקע הקושי שלהם. לכן, חשוב להחליט מראש על מינון השיחות ומשכן בבדי לאפשר לתלמיד את החוסן הרגשי לו הוא זקוק.
- ספרו להורים אודות שיחת ההכנה שקיימתם עם התלמיד לקראת הפעילות (מבנה הפעילות, מה עשוי לתמוך ולחזק אותו ומי ילווה אותו בכל שלב). ייתכן והדבר יזמן שיח בין ההורים לתלמיד אשר יתמוך בתהליך שמוביל הצוות החינוכי.
- שתפו את ההורים בצורך של התלמיד לקבל סיוע בהכנה מוקדמת של התיק לפעילות.
- הציעו להורים את האפשרות לחזור עם התלמיד על לוח הזמנים של יום הפעילות.
- הציעו להורים של תלמיד צעיר להצטרף לטיול. היציאה לטיול עשויה לעורר רגשות של לחץ והתרגשות, נוכחות הורים עשויה להפחית רגשות אלו ולסייע בהתמודדות עם שאלות מהסוג של: מה יקרה אם יהיה לי קשה? אם אתגעגע להורים?
- *אין להתנות את יציאת התלמיד לטיול בליווי הורה.
- שקלו עם ההורים חשיפה מדורגת לפעילות במצבים שבהם הפעילות נחוות על- ידי התלמיד כמאיימת בצורה שמעבר למצופה. במקרים אלו התייעצו עם מומחית מטעם המתי"א.

יחסי

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

הנגשה והתאמה סביבתית

- היו קשובים לתלמיד ושוחחו עמו על קשייו, חשבו יחד על פתרונות לבעיות שעולות, האירו רגעי הצלחה והרבו בחיזוקים.

עזרים ודרכי התמודדות עם שינוי

- אפשרו את הקשר של התלמיד עם הוריו במהלך הטיול על-פי התיאום שקיימתם עמם ועמו.
- אפשרו לתלמיד לעשות שימוש בקופסת הרגעה (עזרים חושיים המסייעים בוויסות).
- עודדו את התלמיד לבצע [תרגילי הרפיה נשימתית](#) במידה וחש אי שקט/לחץ/דחק.
- הזכירו לתלמיד שברשותו חפץ מעבר (לצעירים) או חפץ סימבולי (לבוגרים) המסייע לו להתמודד עם קושי שחווה.
- חזקו את התלמיד באופן שוטף בחיזוקים חיוביים המשקפים תפקוד רגשי והתנהגותי מותאם.
- * שימו לב- ישנם ילדים שמעדיפים להימנע מחיזוקים חומריים (פרסים) כיוון שברגע שאינם מקבלים אותם, גורם ההשוואה מעורר אצלם אי שקט. על כן, צריך לתאם זאת מולם.
- בנוסף, חיזוקים מילוליים המשקפים את הערכת המבוגר כלפי התלמיד- רצוי שיהיו ספציפיים ואמינים.
- עקבו אחרי שינויים במצב הרוח ובשפת הגוף של התלמיד. במידה ואתם מזהים אי נוחות ומתח, כדאי לשוחח עמו ולפי צורך לאתר פתרון מתאים.
- בצעו רישום של התנהגויות ותגובות התלמיד. בהמשך, תוכלו לשוחח עמו על כך, לשקף לו מצבים ולאפשר לו ללמוד על עצמו.

חזרה לשגרה

- סכמו עם התלמיד את חווית הטיול במחברת הצלחות. שקפו לתלמיד מה היו הצלחותיו במהלך הפעילות (לדוגמא: עמידה בכללים שנקבעו, הסכמה לקבל עזרה מהסייעת בהתאם לצורך, שימוש בנשימות לצורך וויסות ועוד). במהלך שיחתכם המשותפת הציגו לתלמיד את חברת הדרך שעבר ביחס להתנהגויות לא מותאמות שנהג להפגין בעבר. כמו כן, עודדו את התלמיד לכתוב ולצייר בעצמו במחברת הצלחות. בתהליך מטא קוגניטיבי זה, רצוי לעבד ולנסח עמו משפטים המבטאים את משאבי החוסן האישיים שלו בהתמודדות עם מצבים מלחיצים.
- עודדו את התלמיד להעניק תוקף לרגשות שונים. אפשר לטפח את תחושת הקיימות שלו באמצעות ניסוח משותף של משפטים מסוג: "זה בסדר להרגיש רגשות שונים כל זמן שאינני פוגע באחרים".
- השתמשו במודל אפר"ת (ארוע, פרשנות, רגש, תגובה) אם במהלך הפעילות התעוררה בעיה בפרשנות סיטואציה חברתית.
[למידע אודות המודל והצעה לעבודה עמו- היכנסו לכאן](#)
- קיימו מעגל חשיבה של הצוות החינוכי אודות קשיים שעלו במהלך הטיול והפיקו מהם לקחים להמשך.
- שתפו את ההורים בקשיים שעלו במהלך הטיול והפיקו עמם לקחים להמשך.

הערכות הצוות החינוכי

- הסדירו את נגישות מקום הלינה, המיטה, מקלחת, שירותים, חדר אוכל וכל מרחבי הפעילות האחרים במהלך הטיול עבור טיולים שנתיים הכוללים לינה.
- דאגו לכך שהתלמיד ילווה על-ידי סייעת. במקרה שלתלמיד אין סייעת המלווה אותו בשגרה אך יהיה זקוק לתמיכה לצורך הטיול עצמו.
- מלאו טפסים רלוונטיים לבקשת הנגשות לטיולים. קישור רלוונטי לחוזר למנהלים "התאמות נגישות טיולים ופעילויות פנים וחץ מוסדית"

לצורך ביצוע תהליך הנגשת טיולים על ההורים למלא את הטפסים הבאים:

טופס 1: "טופס בקשת הורים להנגשה" שימולא על ידי הורי התלמיד

טופס 7ב: אישור רופא לפעילות באמצעות נגישון עבור תלמיד נישא. לאחר ההחלטה על השימוש בנגישון ימולא הטופס ע"י הרופא וייחתם ע"י הרופא

וההורים לצורך ביצוע תהליך הנגשת טיולים על מנהל המוסד החינוכי למלא את הטפסים הבאים:

פעם בשנה בישיבה המשותפת לצוות יחד עם מומחה תחום מוגבלויות פיזיות מהמתי"א ויחד עם ההורים: טפסים 7א' ו-7ב'.

טופס 7א: "טופס בקשה לאישור התאמות נגישות פרטנית מסוג טיולים ופעילויות חץ בית ספריות" בחתימת המנהל וההורים. עבור תלמידים עם מוגבלות

פיזית בכיתה לחינוך מיוחד או בבתי ספר לחינוך מיוחד על מומחה תחום מוגבלויות פיזיות למלא טופס 7 א' על שם הכיתה.

טופס 7 ב: תכנית טיולים פנים וחץ בית ספריות. טופס פנימי שימולא בישיבה לאחר הטיול ומגיש לרשות המקומית/בעלות לשם בקשת החזר על ההוצאות:

טופס 7ג'

טופס 7 ד: תכנית טיולים פנים וחץ בית ספריות- טופס שמנהל המסגרת החינוכית ממלא לאחר הטיול ומגיש לרשות המקומית/בעלות לשם בקשת החזר

על ההוצאות בצירוף טופס 7א'.

[לצפייה והורדת הטפסים, יש להיכנס לכאן](#)

מוגבלויות פיזיות
ומחלות נדירות

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

תומכי הכנה לקראת פעילות

- שתפו את צוות מקצועות הבריאות במועד היציאה לטיול ובקשו את מעורבותן בהכנת התלמיד לטיול.
- *צוות מקצועות הבריאות מתייחס לפיזיותרפיסטית או מרפאה בעיסוק, קלינאית ומטפלת באומנויות.
- הכירו לתלמיד את מסלול הטיול ואת הפעילויות המרכיבות אותו. מומלץ לחשוף את התלמיד לכמה שיותר מידע הקשור בטיול. ניתן להיעזר בתמונות, מפות, סרטונים ובסרטוני היכרות וירטואליים.
- [דוגמא לסרטון של מסלול מונגש בנחל השופט- היכנסו לכאן](#)
- הכירו לתלמיד בהתאם לצורכו, את השימוש בנגישון (גילגולון/פרא-טרקר). חשיפה והתאמה לעזר ייעשה על-ידי מומחה תחום מוגבלויות פיזיות במתי"א בשילוב פיזיותרפיסטית/מרפאה בעיסוק המטפלת בתלמיד.
- [תמונה להמחשה של גילגולון – היכנסו לכאן](#)
- [סרטון הדגמה לשימוש עם הפרא טרקר- היכנסו לכאן](#)
- שמרו על שיח מכבד בכל הקשור בטיול מונגש. על השיח להיות מדורג: ראשית פנו אל התלמיד עם המגבלה ובררו עמו כיצד היה רוצה לקחת חלק: תארו את חלקי הטיול ובררו כיצד היה מעוניין להשתתף בכולם/בחלקן? עם אילו תלמידים מכיתתו היה רוצה לבלות במסלול המונגש? (לרב, מסלול מונגש קצר יותר מהמסלול הרגיל). לאחר מכן, כדאי לקיים שיח נפרד עם החברים שהתלמיד ציין את שמם ולברר האם ירצו לטייל במסלול מונגש וללוות את התלמיד בכל חלופה שתותאם לו במהלך הטיול.
- דאגו לכך ששיח מקרב ותמיכה פיזית בתלמיד עם המגבלה מתקיימים עם חברי הכיתה לאורך כל השנה. שיח כזה מאפשר חשיפה מתמשכת לקשייו הפיזיים של התלמיד ולצורכי ההנגשה הנדרשים לו ויסייע בבניית עמדה רגישה, מעורבת ופעילה בשילובו של התלמיד. לעומת זאת, תלמידים שאינם מעורבים בסיוע ובפתרון בעיות של נגישות בשגרה, עלולים לראות את ההתמודדות של התלמיד עם המגבלה כבעיה פרטית שלו.
- אם מוזמן לתלמיד נגישון (גילגולון/פרא-טרקר) יש לתאם עם החברה נותנת השירות לצורך הסבר והתנסות בעזר במסגרת החינוכית.
- הכינו את תלמידי הכיתה לשימוש בנגישון (גילגולון/פרא טרקר) אם הוחלט להשתמש בעזר זה בטיול. על ההכנה לכלול שיחה והדגמה של השימוש בעזר. כמו כן, מומלץ לבחור תלמידים שיתנדבו מראש לשאת את העזר.



שיח עם ההורים

היערכות לקראת פגישה עם הורי התלמיד:

- הזמינו את ההורים במהלך חודש אפריל לוועדת מיפוי צורכי הנגשה עבור תכנון תכנית הטיולים של השנה העוקבת. יש לעשות מאמץ לתכנן טיול מונגש עד כמה שניתן עבור התלמיד. ניתן לקיים את מפגש זה כחלק משיבת סיכום שנה. בין משתתפי הפגישה יש למנות את מחנכת הכיתה, רכז טיולים בית-ספרי, מומחה תחום מוגבלויות פיזיות מטעם המתי"א וכל יתר אנשי מקצועות הבריאות המטפלים בתלמיד (כדוגמת מרפאה בעיסוק ופיזיותרפיסטית).
- ארגנו את כל המידע בנוגע לטיול לקראת פגישתכם עם ההורים על מנת שפגישתכם תהייה יעילה.

נושאים שכדאי לבדוק למפרע:

מסלולי הטיול, הסדר לינה מונגש (מקלחת, שירותים, חדר אוכל, גישה מונגשת לחדר, חדר מונגש, גישה לפעילות ערב), הסדר הנסיעה באוטובוס, שירותים מונגשים לאורך המסלול ובחדר האכסניה, היקף שעות הליווי של הסייעת ויכולתה האישית להשתתף בטיול.

* מאחר ופגישה זו דנה בנושאים רבים, מומלץ להקדיש לה את פרק הזמן המתאים.

- דאגו למלווה עבור התלמיד במקרה שבו הסייעת הקבועה מנועה מלצאת לטיול או שלתלמיד אין סייעת בשגרה אך יהיה זקוק לתמיכה ביציאה לטיול.

* אין להתנות את יציאת התלמיד לטיול בליווי אחד ההורים.

- קיימו ישיבת טיולים גם עבור תלמיד שאינו מלווה בשעות סיוע בזמן שגרה אך עשוי להיתמך במלווה לצורך התנהלותו בטיול.

- קיימו ישיבת טיולים גם עבור תלמיד שהמוגבלות הפיזית שלו משנית למגבלה אחרת.

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

שיח עם ההורים – המשך

בפגישה עם הורי התלמיד:

1. הקדישו את תחילת הפגישה להצגת מטרותיה, לפירוט הנושאים שידונו בה ולהגדרת האופן בו יתנהל השיח.
 2. הדגישו בתחילת הפגישה כי הרציונל לטיול הינו שילובו החברתי של התלמיד.
 3. בקשו אישור רופא להשתתפותו בטיול במקרה שבו לתלמיד בעיה רפואית.
 4. בקשו אישור רופא עבור פעילות באמצעות נגישון עבור תלמיד.
 5. שתפו את ההורים במערך הטיול המתוכנן, הציגו את מסלול הטיול, דרישותיו ואפשרויות ההנגשה שלו. לפי צורך, הציגו מסלולים חלופיים מונגשים המתוכננים עבור התלמיד.
 6. בררו עם ההורים מהי גישתם ביחס לסוג ואופן ההשתתפות של התלמיד בטיול.
- דוגמאות לסוגי התאמות במבנה הטיול:
- א - מבנה מלא - השתתפות בכל מסלולי הטיול הכוללים עזרים תומכים (כגון: גילגולון/פרא טרקר), השתתפות בכל הפעילויות לרבות פעילויות ערב ולינה מונגשת באכסניה.
- ב - מבנה לפי רכיבים - בחירת רכיבים בטיול על-פי אתגרים אובייקטיביים, רצון התלמיד והוריו. סעיף זה מתייחס לקיצור משך הטיול, הצטרפות לטיול בשלב מאוחר יותר, בחירת מסלול מונגש במקביל למסלול הקיים ובחינת השתתפות התלמיד בפעילויות ערב.
- * בבחירת מסלול מונגש מקביל חלה חובה לדאוג לכך שהתלמיד מטייל עם חברים נוספים.
- * פעילות ערב לעיתים מתנגשת עם שעות השינה החיוניות לתלמיד ועל כן כדאי לבחון השתתפותו בהם (במיוחד תלמידים עם מחלות כרוניות, סרטן, אפילפסיה, ופגיעות ראש). כמו כן, רצוי לחשוב על אופן השתתפות בפעילות ערב גם עבור תלמידים שעלולים לחוות עייפות רבה בתום יום טיול (למשל: תלמידים עם שיתוק מוחין, קטיעה המתניידים עם פרוטזה, ארתרוגריפוזיס ועוד).

שיח עם ההורים – המשך

- בקשו מההורים לספר לצוות החינוכי אודות יכולותיו ומגבלותיו של התלמיד, וכן, כיצד נערכו לקראת טיול בשנים קודמות. חשוב להבין מהו מרחק ההליכה שהתלמיד יכול ללכת ולהישאר עם כוחות להמשך פעילויות הטיול, וכן, באיזה טוואי שטח הוא יכול ללכת. האם הוא עושה שימוש בתרופות, רגישויות למזון, התמודדות עם מזג אוויר (בהתייחסות לוויסות חום גוף כתוצאה מתסמונות או מנטילת תרופות), חשיפה לשמש ישירה, תפעול אביזרי עזר (כדוגמת: סד, הליכון אחורי, התניידות בכיסא גלגלים ממונע).
 - בררו באופן מיוחד הרגלי שינה בכל הקשור לתלמידים עם מחלות כרוניות, סרטן, פגיעות ראש ואפילפסיה.
- שאלות שכדאי לשאול: מהי שעת השינה שבה נוהג לישון? כמה שעות שינה הכרחיות לתלמיד?

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

הנגשה והתאמה סביבתית

- גלו רגישות במהלך הטיול לנושא של עייפות. בהתאם לכך, כדאי ליזום נקודות עצירה מרובות יותר לאיסוף כוחות או קיצור המסלול.
- שמרו על האוטונומיה של התלמיד בטיול ואפשרו לו להתנהל בעצמאות כמתאפשר לו. מומלץ לזהות מצבים מוגדרים שבהם הסייעת משמשת כצופה ואינה מתערבת לתלמיד באינטראקציות חברתיות שמקיים עם חברת השווים.
- במידה והוחלט על שני מסלולי טיול שאחד מהם נגיש, יש להציע לכלל תלמידי הכיתה את שני המסלולים. ובכל מקרה, יש לדאוג לכך שהתלמיד מטייל במסלול הנגיש עם מספר חברים.

עזרים ודרכי התמודדות עם שינוי

- במצב שבו המציאות מכתיבה שינוי בסדר הטיול או בפעילויות המתוכננות בו, או שקיים שינוי ומוצעת פעילות חליפית- וודאו כי החלופה הנבחרת נגישה עבור התלמיד, מאפשרת לו להיות שותף פעיל ושחברים נוספים משתתפים עמו בפעילות החליפית.
- עדכנו את התלמיד והמלווה שלו במצב של שינוי בתכנון המקורי של הטיול. הציגו לתלמיד כי קיימת נגישות בפעילות החליפית ועל כן, השתתפותו תמשך כמתוכנן עם יתר חבריו.

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי

חזרה לשגרה

- קיימו שיח כיתתי המסכם ומארגן את חווית הטיול. אפשרו לכלל תלמידי הכיתה להתייחס לנושאים כללים בנושא הנגשה באופן המותאם לגילם ויכולתם.
- קיימו שיח רפלקטיבי עם התלמיד תוך התייחסות לחוויה האישית שלו מהטיול (בהיבטים חברתיים ורגשיים), וכן, למחשבות או כמיהות בתכנון טיולים עתידיים.
- שוחחו כצוות ובפרט עם מי שליווה את התלמיד במהלך הטיול. זהו תהליכים ופעולות שהיטיבו עם התלמיד ואתרו מוקדי קושי שניתן להפיק מהם לקחים לטיולים בעתיד.
- שתפו את ההורים בהשתתפותו של התלמיד במהלך הטיול.

הטרמה

מהלך
הפעילות

לאחר
הפעילות

מפת ניווט

ראשי



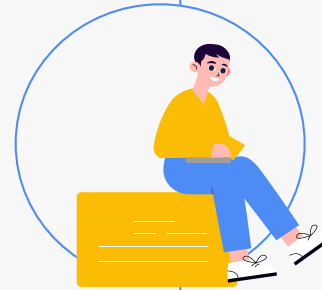


אני צופה בטקס



1

בבית ספר יש טקסים.
כשיש טקס אני הולך עם
חברי כתתי לטקס.
אני יושב על הספסל וצופה.



2

בדרך כלל בטקס יש קטעי
קריאה, יש קטעי שירה ויש רקוד.
לפעמים אני נהנה בטקס
ולפעמים קשה לי לשבת בטקס.



3

אני יודע שכל התלמידים
יושבים בטקס מההתחלה ועד
הסוף.
גם אני יכול לשבת בטקס
מההתחלה ועד הסוף.



4

כשאני מצליח לשבת בטקס
מההתחלה ועד הסוף אני יודע
שהצלחתי להתגבר וזה משמח
אותי.



יוצאים להצגה

1

ביום חמישי
כתה א/1 נוסעת
להצגה



4

אני לא
אוהבת רעש



2

גם אני
נוסעת להצגה



5

כשיהיה רעש בהצגה
אני יכולה להרכיב את
האזניות שלי



3

בהצגה יהיה
קצת רעש



6

כשייש לי אזניות אני
רגועה ונהנית מההצגה.
אני אוהבת הצגות!





סדר פעילות- הצגה

8:00- הכנה איזיאה להצגה



(כאלי הפעילות, שירותים והגארגנות עם העיק)

8:15- הגארגנים בטור, עולים לאוטובוס



ונוסעים.

9:00- משיעים לאולם, הולכים בטור אחרי



המורה, יושבים במקום שהמורה אומרת.

10:30- ארוחת עשר על הדשא מחוץ

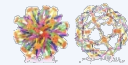


לאולם, עויה לאוטובוס ומזרה לביה"ס.

הצעות לתרגילי הרפיה (שימתית עם ילדים)

נשימות עם כדור הוברמן

כדור הוברמן הוא צעצוע פלסטיק צבעוני שמתחיל ככדור קטן ויכול להתרחב לכדור ענק (נמכר כמעט בכל חנויות הצעצועים). כששואפים אוויר פנימה מהאף, מרחיבים את הכדור (מאפשר לילדים לדמיין את הריאות או הבטן מתמלאים אוויר), וכשנושפים החוצה מהפה, מקטינים את הכדור. יש להתאים את ההתרחבות/התקטנות הכדור לקצב הנשימות של הילד/ה. וכן, מומלץ לשמור על נשימה איטית ורגועה.



נשימת פרח

דמיינו שאתם מריחים פרח ריחני. קחו שאיפה ארוכה מהאף והריחו את הפרח. נשפו החוצה נשיפה ארוכה ואיטית מהפה. חזרו 3 פעמים.

נשימת ארנב

דמיינו כיצד ארנבים קטנים נושמים. אפשר אפילו לשים את הידיים מעל הראש ולדמיין שהאצבעות שלנו הם אוזניים מתנפנפות. קחו 3 שאיפות קצרות ומהירות פנימה מהאף. נשפו נשיפה אחת ארוכה החוצה מהאף. חזרו 3 פעמים.



נשימת קש

מי שיכול שיעגל את הלשון שלו לצורת קש. מי שלא, יכול או להשתמש בקש אמתי או לכווץ שפתיים כאילו שורקים. לוקחים שאיפה גדולה פנימה מהפה. אפשר לדמיין שאנחנו שותים משקה קיצי וטעים נושפים החוצה מהאף.



נשימת דבורה

עצמו עיניים אם תרצו. הניחו ידיכם על האוזניים. קחו שאיפה גדולה פנימה מהאף ובנשיפה החוצה מהפה זמזמו בשקט כמו דבורה. הוויברציות הקטנות שמרגישים בראש, מסייעות להרגיע את מערכת העצבים.

נשימות לב ובטן

מניחים יד אחת על החזה והשנייה על הבטן. לוקחים שאיפה פנימה מהאף לספירת 3, נושפים החוצה מהפה באיטיות לספירת 3. חוזרים 4 פעמים. התחושה של תנועות החזה והבטן מסייעות להרגיע.

נשימה בשלושה חלקים

נשימה זו מעודדת לעצור ולקחת נשימות עמוקות. לוקחים שאיפה פנימה ומדמיינים שאנחנו ממלאים את השליש התחתון של הבטן (מתחת לטבור ועד בסיס הצלעות) ואז עוצרים. ממשיכים את השאיפה וממלאים אוויר מהצלעות ללב, ושוב עוצרים. ממשיכים את השאיפה וממלאים את השליש העליון (לב עד הראש) ועוצרים. נושפים החוצה בנשיפה אחת גדולה מהראש ועד קצה הבטן עד שמוציאים את כל האוויר. חוזרים פעם נוספת-ממלאים אוויר מלמטה למעלה, ומוציאים מלמעלה למטה.

נשימת ארבע על ארבע

לוקחים שאיפה דרך האף לספירת 4. מחזיקים את האוויר בפנים לספירת 4 ונושפים החוצה מהאף לספירת 4. חוזרים 4 פעמים.

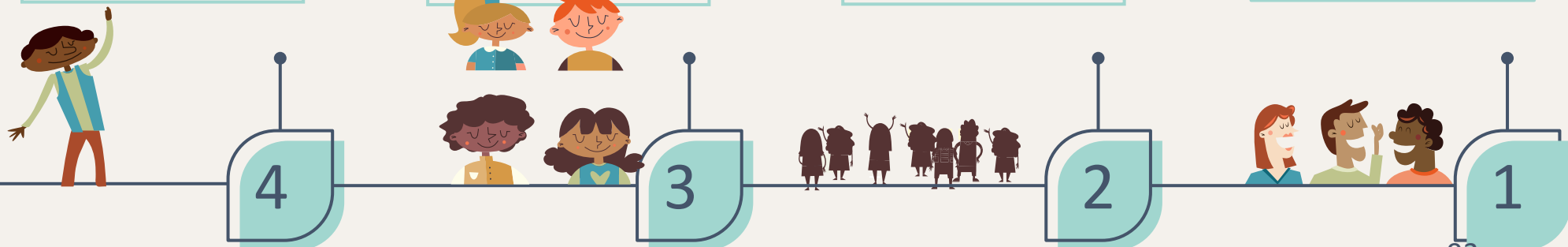
אני מופיע בַּטָּקס

למרות ההתרגשות אני
אתרכז בתפקיד ואעשה
אותו כפי שששיתי
בהזרות.
בסוף הטקס הקהל
מוחא כפיים ואני מרגיש

בהזרות לא היה קהל
ובטקס יש קהל רב.
כל הילדים מתרגשים
להופיע בפני קהל, גם
אני מתרגש להופיע בפני
קהל.

בטקס אני מופיע בפני
קהל.
בקהל יושבים הרבה
תלמידים והורים.

בהזרות לטקס למדתי
את התפקיד שלי.
בהזרות תרגלתי את
התפקיד שלי הרבה
פעמים עם המורה
והחברים שלי לכתה.



בהפסקה הפעילה

1

בבית הספר מתקיימת
הפסקה פעילה.

2

בהפסקה הפעילה יש כל מיני
פעילויות –
לפעמים יש באולינג
לפעמים יש קליעה למטרה
ולפעמים יש משחק אחר...

3

כל ילד בוחר את הפעילות
שמעניינת אותו.
גם אני יכול לבחור פעילות.

4

כדי להשתתף בפעילות,
הילדים עומדים בתור
עד שמגיע תורם.
גם אני עומד בתור
עד שמגיע תורי.

5

כשמגיע התור שלי –
אני משתתף
בפעילות.
כשאני מסים אני
עובר לפעילות
אחרת שאני בוחר.

6

הילדים לא מספיקים
להשתתף בכל התחנות.
גם אני לא יכול להספיק
להשתתף בכל התחנות.

7

למרות שאני לא מספיק את
כל התחנות שרציתי, זה לא
נורא.
אני שמח 😊 שהשתתפתי
בפעילויות שמעניינות אותי.

8

אני אוהב ❤️ להשתתף
בהפסקה הפעילה.



מודל אפר"ת

לקט השדה, מחוז חיפה

מפת ניווט

ראשי

מודל אפר"ת מורכב מראשי התיבות:

אִידוּעַ ← פֶּרְשָׁנוֹת ← רִגֵּשׁ ← תְּגוּבָה

לפי הגישה הקוגניטיבית, התנהגות קשורה לדרכי מחשבה ולביטויי רגש.

אדם חווה אירועים ויוצר פירושים המהווים את ההנחות הבסיסיות שלו לגבי העולם ולגבי עצמו. בחלוף הזמן, פירושים אלו הופכים לתבניות חשיבה, לתבניות אמונה ולתבניות הישרדות. אותו "אוסף מסקנות", הופך להיות ההיגיון הפרטי שלו, ומרגע עיצובו הוא רואה את העולם דרך "המשקפיים" של אותו ההיגיון פרטי. המשקפיים שאותם בחר להרכיב בבואו לפרש אירוע, משפיעים על הפרשנות שלו וזאת משפיעה על הרגש שהוא מרגיש כלפי אותה סיטואציה.

פירוש האירועים הוא תמיד סובייקטיבי והתפיסה של האירוע הינה סלקטיבית: אדם מבטל (לא זוכר או מעוות) את האירוע כאשר האירוע אינו בהלימה להיגיון הפרטי שלו (אוסף המסקנות האישיות). כלומר, האדם צובע את המציאות בצבעי הפרשנות שנתן לאותם אירועי חיים.

שינוי מתחיל בהסכמה לא להניח הנחות, לבחון תבניות חשיבה ישנות ולשאול שאלות אודות המחשבות שחולפות בנוגע לאותה סיטואציה.

יתרון המודל הוא בכך שמאפשר לבחון פרשנויות אלטרנטיביות לאותה מציאות.

שלב ראשון: למודל אפרת ארבעה חלקים.

שאלות שמפשר לשאול על כל שלב:

תגובה	רגש	פרשנות	אירוע
- באיזו פעולה נקטת? - באיזה אופן השפיע עליך האירוע?	- איזה רגש התעורר בך בעקבות האירוע? - איך הרגשת אחריו? - כמה זמן הרגשת כך אחרי האירוע?	- מה הפרשנות שנתת לאירוע? - מה אמרת לעצמך במהלך, או בתום האירוע? - איך אתה מסביר/מספר לעצמך את מה שקרה? - האם מה שקרה הוא טוב או רע?	- מה קרה במציאות? - מה היתה השתלשלות האירועים?
נקודות למחשבה:	נקודות למחשבה:	נקודות למחשבה:	נקודות למחשבה:
- תגובה אינה חייבת להיות מידית או אמוציונלית מול מה שאירע. - הימנעות, שתיקה או הסתגרות הן תגובות.	- למרות שלעיתים נראה שהרגש הוא שמניע לפעולה, הרגש הוא רק תוצר של פרשנות. כלומר, לא ניתן לשנות את הרגש ביחס לאירוע, אך ניתן לשנות את הפרשנות לאירוע שמשנה גם את הרגש כלפיו. - בכל הנוגע לרגש חשוב להתייחס לממד הזמן ("כמה זמן הרגשת כך?") משום שיש בכך כדי להעיד על עצמת החוויה.	- פרשנות יוצרת את הרגש והרגש מוביל לתגובה. על כן, חשוב להבין מהי הפרשנות שנתן התלמיד לאירוע ולא האירוע עצמו. - יש להבחין בין תיאור אובייקטיבי לפרשנות סובייקטיבית. - אפשר להתאמן על היכולת לתת פרשנות מיטיבה לאירועים.	- אין לנו שליטה על המציאות אך יש בידנו את היכולת להגיב אליו בצורה שתטיב עמנו. - האירועים בחיים הם גם חיוביים וגם שליליים.

שלב שני - איתור פרשנות חלופית

שאלות שמפשר לשאול:

- מהיכן באה הפרשנות?
- האם זו הפרשנות הנכונה? האם זו האמת?
- האם ניתן לפרש את האירוע בצורה אחרת?
- האם הפרשנות שומרת על מידה (צמצום או הגזמה)?
- האם הפרשנות גמישה או דיכוטומית? (הכוונה בפרשנות דיכוטומית: חשיבה בשחור-לבן או חשיבה פרפקציוניסטית)





טבלת התפתחות ותיעוד למידה

אירוע	פרשנות	רגש	תגובה	פרשנות חלופית

כללים לאשחק באולינג:

מסדרים כ-10 בקבוקים ב 2-3 שורות

1

המשתתפים מסתדרים במרחק מהבקבוקים

2

כל משתתף בתורו זורק כדור לכיוון הבקבוקים במטרה להפיל כמה שיותר בקבוקים

3

לכל משתתף יש אפשרות לזרוק את הכדור עד פעמיים בכל תור

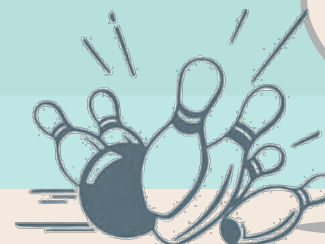
4

סופרים את מספר הבקבוקים שהופלו ואלו שווים גם למספר הנקודות שאותו משתתף

5

מנצח: משתתף שצבר את מספר הנקודות הרב ביותר

צבר

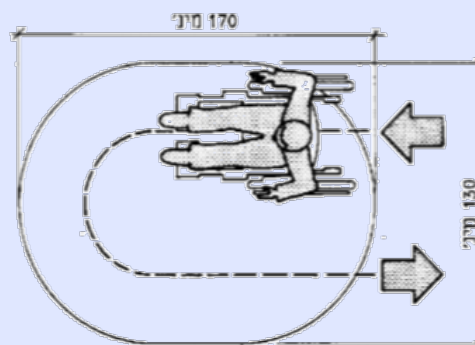
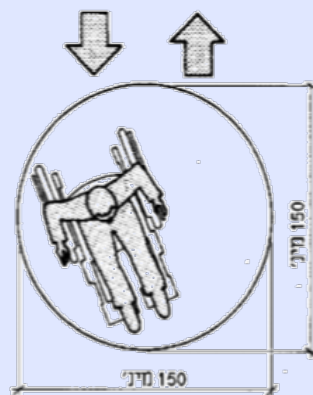


לקט השדה, מחוז חיפה

מפת ניווט

ראשי

איור המחשה ל'מרחב סיבוב'



מתוך:
"נגישות הסביבה
הבנויה: עקרונות
ודרישות כלליות",
מכון התקנים
הישראלי, 1998

למסמך המלא ניתן
להיכנס דרך
הקישור:

ציור 9 - השטח המינימלי לסיבוב כיסא גלגלים ב-180° (המידות בסנטימטרים)

נוסעים באוטובוס לטיול

אני אוהב לנסע
באוטובוס עם
החברים



כל הילדים יעלו לאוטובוס
גם אני אעלה לאוטובוס
ביחד נסע לטיול



כשאני מקשיב
למוזיקה שלי היא
גאה בי, אני שמח
כשזה קורה!



למרות שאני רוצה להיות ראשון, הכל יהיה בסדר
גם אם אעמד במקום אחר בטור



המוזיקה אומרת
שלא תמיד אני יכול
להיות ראשון



אני אוהב להיות
ראשון בטור

כל התלמידים
צריכים לעמד
בטור כדי לעלות
לאוטובוס



אני גם אסע באוטובוס

הכיתה שלי
נסעת באוטובוס
לטיול





השתתפות בטקס



צפייה בטקס



הפסקה פעילה



הצגה



טיול

ASD

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

נפשי

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

מוגבלויות פיזיות ומחלות נדירות

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

הטרמה

מהלך הפעילות

לאחר הפעילות

