

# פשוט לדבר

## בגובה העיניים

תקשורת מקרבת עם מאותגרי תקשורת

## תקשורת מקרבת עם ילדים ובחורים עם קשיי תקשורת

בעידן של שפע מידע ומודעות הולכת וגוברת לקשיים שונים - קשיי קשב וריכוז, קשיי למידה, קשיים רגשיים ועוד - אנו, כהורים וכצוותים חינוכיים, יודעים עד כמה חשוב להכיר, להבין ולתמוך בכל ילד בהתאם לצרכיו הייחודיים.

עם זאת, כאשר מדובר בילדים ובחורים עם לקויות תקשורת, רבים מאיתנו חשים חוסר ידע וכלים: מה נכון לעשות? איך לדבר? כיצד להגיב? אילו פתרונות קיימים? לקויות תקשורת משפיעות על היכולת להבין קודים חברתיים, להתמודד עם גירויים חושיים, ויוצרות תסכולים ואתגרים חברתיים ואישיים. למרות שלעיתים יש ליווי מקצועי, עיקר ההתמודדות היומיומית מתבצעת בבית, בתלמוד תורה, ישיבה ובקהילה - על ידי ההורים, הצוותים והחברים.

לכן, חשוב שכל אחד מאיתנו יקבל מידע וכלים שיאפשרו לו לתמוך, להבין וליצור תקשורת מיטיבה עם ילדים ובחורים המתמודדים עם קשיי תקשורת.

אף שתחום זה מקצועי ויש בו הרבה מונחים ומושגים, המטרה שלי היא שהמידע יהיה מונגש לכולם ולכן נעשה מאמץ לפשט את הדברים ולתרגם את המונחים המקצועיים והלועזיים, כמו כן נביא בעיקר את הדברים המעשיים שיבואו לנו לשימוש ללא התאוריות וכלל דרכי הטיפול.

יש לדעת, ילדים ובחורים עם לקויות תקשורת מאופיינים בשוני במיומנויות החברתיות והתקשורתיות, אך לצד זאת, לרבים מהם עולם פנימי עשיר, כישרונות ויכולות מגוונות, ועל ידי תקשורת נכונה ותומכת נוכל לקדם אותם ולגלות את האוצרות הטמונים בנשמתם.

**המדריך שלפניכם נכתב במיוחד עבורכם - הורים, מחנכים, מדריכים, חונכים וכל מי שמלווה ילדים ובחורים עם קשיי תקשורת, ASD (אוטיזם) בתפקוד גבוה, או הפרעה פרגמטית בתקשורת חברתית SCD.**

מטרתו להעניק כלים מעשיים, להעמיק את ההבנה, ולהרחיב את ההזדמנויות לתקשורת מקרבת, תומכת ומעצימה.

חשוב להדגיש. כל תלמיד עם ASD הוא ייחודי ושונה מהאחרים. בחוברת זו נציג קווים מנחים כלליים, לצד הרחבות והסברים, אך חשוב להדגיש כי אין תחליף להתאמה אישית של הגישה החינוכית.

מומלץ להקדיש זמן להיכרות מעמיקה עם כל תלמיד באופן פרטני, להבין את הצרכים, החוזקות והאתגרים הייחודיים לו, ולבנות עבורו תכנית עבודה מותאמת.

חשוב להדגיש דבר נוסף: הטיפול המקצועי בילדים עם לקויות תקשורת צריך להיעשות על ידי אנשי מקצוע מוסמכים לכך. עם זאת, התמיכה היומיומית, ההכלה, ההבנה והתקשורת הנכונה - נמצאות בידיים שלכם, ההורים והצוותים, ויכולות לעשות הבדל גדול ומשמעותי.

המדריך מבוסס על ניסיון רב, מפגשים עם ילדים, בחורים והורים, שיחות עם צוותים חינוכיים ומעקב מקצועי.

אני מקווה שתמצאו בו כלים, רעיונות והשראה שיסייעו לכם במסע החשוב הזה, להיות שליחים של הקב"ה לגדל ולחנך את בניו אהוביו, בברכת הצלחה מרובה וסייעתא דשמיא.

**פנחס פיקרסקי**  
**מטפל רגשי ומומחה לקשיי תקשורת**  
**לב שמחה 8 בית שמש | שמאי 12 אשדוד**  
**0534177388**  
**מזכירות:**  
**4166553@GMAIL.COM**

## הגישה הנכונה - לראות את הילד לפני הקושי

ילד או בחור עם קשיי תקשורת הוא קודם כל ילד - עם רגשות, רצונות, חלומות ויכולות, הוא נשמה שהקב"ה שלח לעולם למלאות תפקיד.

הקושי בתקשורת אינו "מחלה", אלא אתגר התפתחותי, שלעיתים מעכב או מקשה על יצירת קשרים, הבנת מצבים חברתיים או הבעת רגשות.

יש לנו לעיתים פחד גדול מתוויות כבעיתי, לא נורמלי, מאובחן ב... אך חשוב לזכור: עם תמיכה נכונה, הכלה וסבלנות - ילדים אלו יכולים לפרוח, לממש את כישוריהם ולהשתלב בחברה.

לכן, דבר ראשון, הורידו סטיגמות - ראו את הילד, לא רק את הקושי. דברו אליו בגובה העיניים, תנולו תחושת שייכות, וגלו אמפתיה לקשיים שהוא חווה. הפחד מלהיות "שונה" קיים אצל כל ילד, ובמיוחד אצל חלק מהילדים עם קשיי תקשורת.

האמינו בהם, עודדו אותם, ואל תוותרו עליהם - גם אם הדרך מאתגרת. חשוב להבין, לא כל הילדים שהוצמד להם שלוש אותיות לועזיות כאלה או אחרות הם אותו דבר, כל ילד הוא ייחודי ומיוחד בפני עצמו שחווה קשיים מסוימים, כשאנו לא נביט בהכללה על כולם כהגדרה אחת אלא נתייחס לכל אחד כייחודי ומיוחד ונבין את הפרופיל שלו נוכל באמת לסייע ולעזור.

הבחורים המתמודדים רוצים לומר לכם: "אל תתרחקו ממני. אני בדיוק כמוכם, יש לי מה לומר, אני רוצה להיות חלק. לפעמים קשה לי, אבל אני יכול להיות חבר טוב. תנו לי הזדמנות." זה חשוב וקריטי להקשיב לזעקה האילמת שלהם.

## אתגרי תקשורת - מאפיינים והשלכות



חשוב לנו להבין איך הם חווים את העולם, מה עובר עליהם רגשית וחברתית, כשנבין מה הם חווים נוכל להתחבר אליהם יותר ולעזור להם בצורה הטובה ביותר. ילדים עם ASD (הפרעה בספקטרום האוטיסטי) בתפקוד גבוה חווים את העולם באופן ייחודי.

**מבחינה חושית**, לעיתים קרובות הם קולטים גירויים מהסביבה בצורה עוצמתית או שונה מהרגיל - קולות, אורות, מגעים או ריחות עשויים להיות עבורם חזקים או מבלבלים.

**מבחינה רגשית**, הם עשויים להרגיש הצפה, בלבול או קושי להבין ולהביע רגשות, של עצמם וגם של אחרים.

**בהיבט החברתי**, ילדים אלו לעיתים מתקשים להבין רמזים חברתיים, הומור, או ניואנסים בשיחה. הם עשויים להרגיש בודדים, לא מובנים, או לחוות תסכול כשהם מנסים להשתלב. לעיתים יש להם תחומי עניין מצומצמים או עיסוק חזרתי בנושאים מסוימים, שמספקים להם תחושת ביטחון ושליטה.

חשוב לזכור שלמרות הקשיים, יש להם חוזקות רבות: חשיבה יצירתית, יכולת להתעמק בפרטים, נאמנות ואותנטיות. הבנה וקבלה של עולמם הפנימי תסייע להם להרגיש בטוחים, אהובים ומוערכים.

אנו ננסה להבין על קצה המזלג מה הם חווים, נתמקד בכמה מאפיינים וניתן דוגמאות, נשתדל להתמקד בנושאים המרכזיים, אבל נזכור - כל אחד הוא שונה....

## תקשורת בין-אישית

לאנשים עם לקויות תקשורת קיימים אתגרים משמעותיים בתקשורת בין-אישית. כדי לתקשר עמם בצורה מיטבית, חשוב להכיר ולהבין את הקשיים עמם הם מתמודדים ואת החוויות הייחודיות שלהם.

### מהי תקשורת בין-אישית?

תקשורת בין-אישית היא הדרך שבה שני אנשים או יותר מחליפים ביניהם מידע, רגשות ורעיונות.

תקשורת זו מהווה בסיס ליצירת קשרים אותנטיים וזורמים בין אנשים, והיא חיונית לשיתוף פעולה, פתרון בעיות, והבעת אכפתיות וקרבה. יכולתו של האדם לתקשר באופן יעיל משפיעה ישירות על יכולתו ליצור ולשמר קשרים חברתיים.

ילדים ובחורים עם לקויות תקשורת מתקשים לעיתים לזהות ולפענח את הסביבה החברתית, להבין קודים ומוסכמות חברתיות, ולהתנהג עם טקט. קשיים אלו באים לידי ביטוי גם ביצירת קשרים וחברויות, בהיעדר הדדיות רגשית-חברתית, בקושי

לנהל שיחה, ובחוסר יכולת ליזום או להגיב ליוזמות חברתיות.

בנוסף, קיימים קשיים בשילוב בין תקשורת מילולית לבלתי מילולית, שימוש לא תקין במחוות, ולעיתים אף היעדר הבעות פנים ומחוות לא מילוליות. ישנם גם אתגרים בפיתוח, שימור והבנה של קשרים רגשיים בהתאם לרמה ההתפתחותית, כמו קושי בהתאמת ההתנהגות להקשר, קושי בשיתוף, חוסר עניין ביצירת חברויות, וחוסר הבנה במשמעות ובשימור קשרים.

תקשורת בין-אישית כוללת גם את היכולת להגיב באופן מותאם ונורמטיבי לסביבה. כאשר קיימים קשיים בזיהוי נורמות חברתיות ובהבנת מצבים חברתיים, התגובות עלולות להיות לא מותאמות.



**חשוב לזכור כי לאנשים עם לקויות תקשורת יש אתגרים נוספים, כמו קושי בזיהוי רגשות של אחרים או הבנת הסיבות לרגשות אלו. לעיתים קיימים גם קשיים תחושתיים ונטייה להתכנסות לעולם הפנימי, מה שמקשה על השתלבות בחברה. עם זאת, חשוב לאפשר להם להרגיש שייכים, מוערכים ומשולבים. כאשר מתעוררת אי-הבנה, יש להסביר להם בצורה ברורה, פשוטה ומובנת.**

ישנה תיאוריה הנקראת תיאוריית ה"מיינד", שפירושה תודעה, המסבירה את הקושי להבין שלאדם אחר יש רגשות ומחשבות, ואת היכולת לדמיין מה האחר מרגיש או רוצה.

בהתפתחות תקינה, ילדים בגיל שנתיים מתחילים להתחשב במצבים מנטליים של אחרים, אך רק בגיל שש היכולת הזו מתפתחת במלואה. תיאוריה זו מסבירה חסרים חברתיים כמו העדר אמפתיה, קושי ביצירת קשרים ובעיות בשימוש בשפה לצרכים חברתיים, **למאותגר יש תודעה אחת - התודעה שלו....**

לכן, חשוב להסביר באופן ברור מה אנו חושבים, מרגישים וסבורים, וכן לשתף במה שההורים, החברים או הסביבה חושבים ומרגישים לגבי מצבים שונים. מה שנלמד באופן טבעי מהסביבה, יש ללמד בצורה מפורשת, ברורה ופשוטה.

## קודים חברתיים

לעיתים ניתן להבחין בנטייה של אנשים עם לקויות תקשורת לומר דברים שאינם מותאמים מבחינה חברתית, כמו לומר בקול רם דברים שרוב האנשים בוחרים לשמור לעצמם, או לנהל שיחה שאינה תואמת את הסיטואציה או את האדם שמולם, דיבור לא מותאם להורים או לצוות. במצבים כאלה, חשוב להסביר את הכללים החברתיים בצורה ברורה, תוך התייחסות לערכים ולמניעים שלהם. יש להניח כי כוונתם טובה - ברוב המקרים אין מדובר בניסיון להעליב, להתחצף או לפגוע, אלא בקושי להבין כיצד נכון להגיב.

כאשר מתעוררת התנהגות בעייתית, מומלץ להסביר בפרוטרוט ובסבלנות.



חשוב לזכור שאין "מילים לא מנומסות" (חוסר טקט) באופן מוחלט - הכול תלוי בהקשר, במקום, בזמן ולמי הדברים נאמרים. הקושי בהבנת סיטואציות חברתיות עלול לגרום להם לומר את המילה הלא נכונה במקום הלא נכון.

## כשנבין את האתגרים נהיה מוכנים וערוכים יותר, בין ההתנהגויות האופייניות ניתן למנות:

- חזרה על דברים שאחרים אמרו.
- דיבור ממושך על נושא מסוים, מבלי לשים לב שאחרים איבדו עניין.
- דיבור כנה ולעיתים בוטה.
- התערבות בשיחה עם אמירות שאינן קשורות לנושא.
- חוסר תגובה כאשר פונים אליהם בשם.
- דיבור בקול או בסגנון לא שגרתי.
- עיסוק עצמי בפעילויות שונות ובלתי שגרתיות.
- קושי בשאילת שאלות מתאימות, למשל במסגרת שיעור או לימוד משותף.

בכל אחת מההתנהגויות הללו אין מקום לכעס או לאי נוחות - מדובר בחלק מהקושי עמו הם מתמודדים, זה חלק מההתמודדות שהקב"ה שלח. כפי שלא נכעס על אדם המשתמש בקביים בשל מגבלה פיזית, כך אין לצפות מהם להתנהג "כמו כולם". חשוב לגלות הבנה, סבלנות ואמפתיה כלפי ההתמודדות הייחודית שלהם

## קשר עין

לרבים מהאנשים עם אתגרי תקשורת קיים קושי ביצירת קשר עין במהלך שיחה. אין סיבה להיות מוטרדים מכך - היעדר קשר עין אינו מהווה בעיה אמיתית בתקשורת עמם. לעיתים, יצירת קשר עין גורמת להם לאי נוחות, והם מסוגלים להקשיב, לחשוב ולדבר בצורה מיטבית דווקא כאשר אינם מביטים ישירות בעיני בן השיח.

במקרים כאלה, ניתן לנהל שיחה תוך כדי עיסוק בפעילות משותפת אחרת, מה שמקל עליהם להשתתף בשיחה. חשוב לזכור שהם מקשיבים גם אם אינם מביטים ישירות באדם שמולם או בנושא השיחה.

במיוחד בשיחות פרטיות, אישיות או רגשיות, ייתכן שתשימו לב שהעיניים שלהם

נוטות לרדת והם מתקשים לשמור על קשר עין. מנגד, ישנם גם כאלה שמקיימים קשר עין ממושך ולעיתים אף חודרני.

במידת הצורך, ניתן לבקש מהם בעדינות: "כשאתה מסתכל עליי, אני מבין אותך טוב יותר".

כמו כן יעזור מאד שבכל פעם שהם ייצרו עמנו קשר עין ניתן להם חיזוק חיובי.

## חזרתיות

רבים מהאנשים עם לקויות תקשורת נוטים להתנהגויות חזרתיות, כגון ביצוע תנועות או השמעת קולות שוב ושוב, הליכה הלך ושוב ללא מטרה ברורה, הזזת ידיים או רגליים בתנועות קבועות, או התעסקות חזרתית בחפצים.

לעיתים קרובות, התנהגויות אלו מסייעות להם להרגיע תחושות של הצפה רגשית או חושית.

**אין סיבה להיבהל** מהופעת תנועות מוטוריות סטריאוטיפיות (כמו נפנוף ידיים), שימוש חזרתי בחפצים (כגון סידור בשורות), או חזרה על דפוסי דיבור (ציטוטים, שינון). ברוב המקרים, אין מדובר על פי רוב בהתנהגות כפייתית (במקרה של ספק יש להתייעץ עם איש מקצוע).

## גרייה עצמית

התנהגויות חזרתיות רבות מהוות גרייה עצמית - כלומר, פעולה שמרגיעה את האדם, מסייעת לו לחשוב בבהירות, להרגיש טוב, להביע רגשות ולהסתגל לשינויים בסביבה. כאשר אתם עדים לגרייה עצמית, התייחסו לכך כאל דבר רגיל: המשיכו בשיחה או הגיבו לרגש, למשל, בשאלה אם הכול בסדר והאם יש קושי מסוים.

קבלה של התנהגויות אלו תוערך מאוד על ידי האדם. אם הגרייה הספציפית מפריעה לכם (לדוגמא, הליכה הלך ושוב הגורמת לסחרחורת), ניתן לבקש בעדינות להחליף לגרייה אחרת. עם זאת, נדמה לי שאין ראוי לבקש להפסיק התנהגות חזרתית רק משום שהיא מביכה אתכם.

כאשר ילד מפגין התנהגות חזרתית (כמו נפנוף ידיים, חזרה על מילים, סידור חפצים, קפיצה במקום וכו'), חשוב לזכור שזו דרך עבורו לווסת את עצמו, להירגע או להתמודד עם עומס רגשי/חושני.

## מה אפשר לעשות?

### להתבונן ולהבין:

נסו להבין מתי ההתנהגות מופיעה - האם זה קורה במצבי לחץ? שעמום? התרגשות? לעיתים ההתנהגות החזרתית עוזרת לילד להירגע או להתמודד עם גירויים.

### לא למהר לעצור:

אם ההתנהגות אינה מסוכנת ואינה פוגעת בילד או בסביבה, אין צורך למהר להפסיק אותה. עבור הילד, זו דרך טבעית להתמודד.

### הצעת חלופה:

אם ההתנהגות מפריעה (למשל, בסביבה חברתית), אפשר להציע חלופה דומה אך מקובלת יותר - כדור לחץ, ציור, משחק בידיים וכו'.

### הפחתת עומס:

בדקו אם יש עומס חושי (רעש, אור, קהל) ונסו להקל - למצוא מקום שקט, להוריד עוצמת אור, לאפשר הפסקה.

### שיחה רגועה:

אם הילד מסוגל, דברו אתו על מה שהוא מרגיש. "שמתי לב שאתה מנפנף בידיים כשאתה מתרגש/לחוץ. זה עוזר לך?"

### זכרו:

**התנהגות חזרתית היא חלק מהמאפיינים של ASD, והיא לא "בעיה" שצריך להעלים, אלא סימן שדורש הקשבה, הכלה ולעיתים התאמה של הסביבה.**

## שגרה וסדר יום



הבינו את החשיבות של השגרה! עבור רוב האנשים המאותרים, שגרה היא חלק חשוב מאד מהחיים. כל שינוי, מעבר, בלגן וכדומה מוציא אותם משיווי משקלם ומקשה עליהם מאד.

תזכרו שיכול להיות שהשגרה מאוד חשובה להם ולכן תשדלו לא להפר אותה, כי זה עשוי להיות מאד מרגיז עבורם.

**תתייחסו לנקודת המבט שלהם -** גם אם עבורכם שמירת השגרה לא מאוד חשובה, מבחינתם חריגה מהשגרה עשויה להיות קשה מאד עד להתפרצויות, בינינו גם לרוב האנשים, עלול להיות מעבר קשה מאד ומלחיץ, אצלם הקושי מכפיל את עצמו פי כמה.

שמירה על סדר יום והתנהלות קבועה מראש, יגרום להם לרוגע נפשי והרגשה טובה, וייתן להם את האפשרות להיות טובים יותר....

**לכן, השתדלו ככל הניתן לשמור על סדר יום, שגרה קבועה וברורה.** בכל שינוי מסדר היום המקורי, השתדלו לעדכן מראש (עדיף יום קודם), להכין אותם לקראת השינוי, ההכנה מקילה מאד, הימנעו מהפתעות! זה קשה להם מאד. נשתדל לא לשנות ממה שהם רגילים, מקום שינה, הנחת החפצים, מקום ישיבה, זמנים וכדומה.

לקראת כל דבר חדש - כמקום לימודים, חברה חדשה, נסיעה וכדומה, ספרו להם כמה ימים קודם, תכינו את הקרקע עם פרטים, תמונות ועוד ככל שתרגבו בהכנה כך הם יהיו מווסתים יותר ויתמודדו עם השינוי בגבורה.

כדאי מאד בבית ובמוסד הלימודים, להכין דף מסודר עם סדר יום בצורה ברורה ובולטת, לילדים בתפקוד נמוך יותר רצוי לסמן עם ציורים או תמונות...

כמו כן מומלץ מאד ללמד את הילד וליצור עוגנים, פעולה שתווסת אותו, כך במקרה של שינוי או קושי יהיה לו יותר קל לווסת את עצמו.

בנוסף יש לרבים מהמתמודדים קשיים בתפקודים ניהוליים שזה כולל מגוון מיומנויות, כמו תכנון וניהול זמן, סדר וארגון, פתרון בעיות, פיקוח ובקרה עצמית, אינהיביציה (עיכוב תגובה וריסון), שליטה רגשית ועוד, מיומנויות אלו אפשר לקנות ולתרגל, בפרט באימון וטיפול על ידי אנשי מקצוע.

רבים מתקשים במיומנות של מעברים וגמישות מחשבתית: היכולת להסתגל לשינויים, לעבור בין משימות שונות בצורה חלקה, ולחשוב בצורה גמישה ויצירתית. לדוגמא: מעבר בין משימות לימודיות שונות, התמודדות עם שינויים בלוח הזמנים. רבים יש קושי בהסתגלות לשינויים, קושי במעבר בין משימות, התעקשות על דרכים מוכרות, קושי בגמישות מחשבתית (מקובעות).

לילדים עם אתגרי תקשורת יש לעיתים תחומי עניין ייחודיים, מצומצמים ולעיתים לא תואמי גיל או מצב. הם עשויים להתעניין ולדבר בהתלהבות על נושאים שאינם מעניינים את רוב הסובבים, ולעיתים אף לא שגרתיים, איסוף מדבקות, גוגואים, מכוניות, רכבות, חיות, כוח ועוד.

החזרתיות עשויה להתבטא גם בתחומי העניין עצמם, כאשר ההתעמקות בהם היא אינטנסיבית ולעיתים נראית אובססיבית. לרוב, יהיה להם ידע מעמיק ומפורט מאוד בתחומים אלו, כולל פרטים ייחודיים ושוליים. לעיתים הם נקשרים לחפצים יוצאי דופן, כמו אבנים או אביזרי ניקוי, ואף מתחזקים אוספים הקשורים לתחום העניין שלהם.

עיסוק בתחומי העניין מעניק להם תחושת רווחה נפשית, ביטחון רגשי ולעיתים מהווה נושא לשיחה, כלי ליצירת קשרים חברתיים ואמצעי להרגעה. יש המשתמשים בתחומי העניין גם בלימודים, בעבודה, בהתנדבות או בעיסוקים משמעותיים נוספים.

בעת פתיחת שיחה, חשוב לזכור שתחומי העניין שלהם קרובים מאוד לליבם, והם ישמחו לשוחח עליהם אם יחושו עניין אמיתי מצדכם. הפגנת עניין כנה בעיסוקיהם תתרום לתחושת השייכות והביטחון שלהם.

לדוגמא: רובי, ילד בן 10 משתף:

”אני מאוד אוהב רכבות. אני יודע את כל המסלולים של הרכבות בארץ, ואפילו בונה דגמים בבית. לפעמים קשה לי לדבר עם ילדים אחרים, אבל כשאני מספר להם על רכבות, הם מקשיבים לי וזה כיף.”

## הצבת גבולות

- לעיתים יהיה צורך להציב גבולות לשיחה, מאחר שהם מתקשים לזהות רמזים חברתיים. מומלץ לעשות זאת בצורה ברורה, ישירה ומכבדת. לדוגמה:
- ”נהייתי לדבר על חתולים, אבל עכשיו הנושא הזה קצת מעייף אותי. אפשר לדבר על משהו אחר?”
  - ”מה אתם משחקים בכיתה?”

הצבת גבולות ברורה תסייע להם להבין את כללי השיחה ולשמור על תקשורת נעימה ומכבדת.

### מה זה קושי בוויסות חושי?

קושי בוויסות חושי הוא מצב שבו לאדם יש קושי להתמודד עם גירויים מהסביבה, כמו קולות, אורות, מגע, ריחות או טעמים. לפעמים החושים שלו קולטים את הגירויים בעוצמה גבוהה מדי (רגישות יתר), ולפעמים בעוצמה נמוכה מדי (תת-רגישות).

לדוגמא, מגע קל יכול להרגיש לו כואב, רעש רגיל יכול להפריע לו מאוד, או שהוא בכלל לא ירגיש כאב כשנופל.

קושי כזה משפיע על ההתנהגות והתחושות, ויכול לגרום לאי נוחות, לחץ או קושי להתרכז ולהשתלב בסביבה.

מדובר בתגובה שונה של הגוף לגירויים, ולא בבחירה או בעיה באופי של האדם. גישה רגישה ומתאמת תסייע לאנשים עם קשיי ויסות חושי להרגיש בטוחים, מובנים ומשולבים.

נסביר יותר, הפרעה בוויסות החושי, המכונה גם ליקוי באינטגרציה החושית, מתבטאת בקושי לווסת את עוצמת התגובה ההתנהגותית לגירויים חושיים מהסביבה. אנשים עם קושי זה עשויים להגיב בצורה שאינה תואמת את הסיטואציה, בשל עיבוד לא אפקטיבי של מסרים חושיים מהמוח.

### רגישות יתר לגירויים חושיים

אנשים עם רגישות יתר מגיבים בעוצמה גבוהה לגירויים חושיים. לדוגמא, הם עשויים להירתע ממגע, להימנע מרעשים, להיות רגישים לאור, לריחות או למרקמים מסוימים של בגדים ואוכל. לעיתים תגובתם למגע לא צפוי תהיה חריפה, והם עשויים להראות צורך בשליטה, שינויים תכופים במצב הרוח ואף חרדה חברתית.

### מאפיינים של רגישות יתר:

- תגובה שלילית למגע, קושי עם בגדים מסוימים או מרקמים.
- סלידה ממאכלים או מרקמים מסוימים.
- רגישות לאור, לרעש או לריחות.
- דאגה מלכלוך בידיים או בפנים.

## תת-רגישות וחיפוש חושי

ישנם אנשים עם תת-רגישות, הזקוקים לעוצמה גבוהה של גירויים כדי להגיב. הם עשויים להיראות אדישים, חולמניים, לא ערניים לסביבה, להיתקל בחפצים, או להיות פחות רגישים לכאב. לעיתים הם מחפשים באופן פעיל גירויים חושיים חזקים, מה שמתבטא בתנועות רבה ובאימפולסיביות.

### מאפיינים של תת-רגישות:

- צורך במגע, נטייה לגעת באחרים או להכות.
- אדישות למזג אוויר קיצוני.
- אהבה למאכלים עם טעמים חזקים.
- קושי לנהוג בעדינות.
- חיפוש אחר גירויים חזקים, כמו התנדנדות.

התסמינים משתנים מאדם לאדם, ויכולים להופיע ברמות שונות בכל אחד מהחושים. ייתכן שאותו אדם יחווה רגישות יתר בחוש אחד ותת-רגישות באחר. עודף גירויים עלול לגרום להצפה חושית, לחץ, חרדה, כאב פיזי ואף למצוקה רגשית וחברתית.

### המלצות להתמודדות:

- לכל אדם פרופיל סנסורי ייחודי. חשוב לעקוב ולהבין מה מרגיע ומה גורם לקושי, ולמצוא פתרונות בהתאם לדוגמא, הליכה למקום שקט, שמיכת כובד, כל אחד לפי מה שמתאים לו.
- יש להתאים את הסביבה הלימודית והביתית לצרכים האישיים.
- היו מודעים לכך שמצבים רגילים עבורכם עשויים להוות קושי עבורם. התנהגויות כמו אטימת אוזניים, הימנעות ממגע, רגישות לריחות או התפרצות בכי הן תגובות טבעיות עבורם.
- הימנעו ממגע בלתי צפוי - אפילו טפיחה ידידותית עלולה להכאיב או להבהיל. עדיף לשאול מראש, יתכן שלחיצת יד לא תנעם להם....
- נסו למצוא אזור שקט לפעילות משותפת, כדי להקל על סינון גירויים ולהפחית הצפה חושית.
- במידת הצורך, אפשרו לאדם לעבור למקום רגוע יותר, במיוחד אם הוא נראה לחוץ.
- הימנעו ממקומות ציבוריים ורועשים כאשר הדבר אפשרי.
- יש כיום ברוך ה' הרבה דרכים לטפל ולסייע, כדאי לפנות לריפוי בעיסוק, חדר סנוזלן, ואנשי מקצוע נוספים לתחום זה.

ויסות רגשי הוא היכולת של אדם לכוון, לאזן ולשלוט ברגשותיו בהתאם למצב. מנגנון זה מאפשר לאדם לשאת רגשות קשים, להתאפק ולא לפעול מיד מתוך רגש, לבחון את רגשותיו מבחוץ ולשמור על יציבות רגשית. ויסות רגשי מסייע בהצבת מטרות, בהתמודדות עם אתגרים ובשיפור התפקוד היומיומי.

ויסות רגשי - מאותגרי תקשורת מתייחס ליכולת של האדם לזהות, להבין ולנהל את רגשותיו בהתאם לסיטואציה, ילדים ובחורים בתפקוד גבוה מבינים לעיתים קרובות את הסביבה ואת הכללים החברתיים, אך עדיין עשויים להתקשות בוויסות רגשי.

הקושי יכול להתבטא בהתפרצויות רגשיות, תגובות קיצוניות למצבים יומיומיים, קושי להתמודד עם תסכול, לחץ או שינויים, ולעיתים גם בהסתגרות או הימנעות חברתית. לעיתים הם מתקשים לזהות את הרגש שהם חווים או להסביר אותו לאחרים, מה שמוביל לתגובות לא מותאמות.

הסיבות לכך כוללות רגישות גבוהה לגירויים, קושי בזיהוי רגשות אצל עצמם ואצל אחרים, ועומס רגשי שנבנה לאורך זמן. לעיתים, גם אם האדם נראה "שולט בעצמו", בפנים הוא חווה סערה רגשית.

התמודדות עם הקושי כוללת לימוד כלים לזיהוי רגשות, פיתוח אסטרטגיות להרגעה עצמית, תרגול פתרון בעיות, ולעיתים גם טיפול רגשי מותאם. תמיכה מהסביבה, הכלה, והצבת גבולות ברורים ובריאים מסייעים לאדם לנהל את רגשותיו בצורה טובה יותר.

## מה קורה כשיש קושי בוויסות רגשי?

- היעדר ויסות רגשי עלול להוביל לאי-שליטה רגשית או לשליטה מוגזמת. זה עשוי להתבטא בדרכים שונות:
- בכי והתקפי זעם בתגובה למצוקה, או התלהבות בלתי נשלטת במצבים מרגשים.
  - תגובות אלימות, במיוחד אצל ילדים עם עיכוב שפתי, בשל קושי לבטא רגשות במילים.
  - ריחוק חברתי הנובע מהתפרצויות כעס ורוגז.
  - הפרעות אכילה, כאשר מזון משמש להרגעה רגשית.
  - מצבי רוח משתנים ורגישות גבוהה לגירויים שליליים.

ילדים ומבוגרים עם קושי בוויסות רגשי מתקשים לעיתים לזהות רגשות של אחרים, נוטים לחוסר אונים וחווים התפרצויות רגשיות. לעיתים הקושי נובע מהבנת המצב

(קֶלֶט), מהעיבוד הרגשי, או מהתגובה (פֶּלֶט).

### איך מסייעים? (נקודות למחשבה...)

- בגיל הרך, חשוב שההורה ירגיע ויעניק ביטחון בעת מצוקה רגשית.
- בילדות, זמינות ותמיכה של ההורים מסייעות בפיתוח כישורי ויסות רגשי.
- יש להימנע מביטול רגשות ("מה אתה מתבכיין?") ולאפשר ביטוי חופשי של תחושות.
- תגובה אמפתית, הקשבה ונתינת תחושה "אני איתך" משפרים את יכולת הוויסות.
- משוב חיובי על התמודדות מוצלחת מחזק את הביטחון העצמי.
- הצבת גבולות ברורים מסייעת בלמידת שליטה עצמית.
- על פי רוב יש להימנע מפינוק יתר או התעלמות מהתנהגות שלילית, ולהסביר בשפה ברורה מה מקובל ומה לא.

### לסיכום:

ויסות רגשי הוא היכולת לזהות, להבין ולנהל רגשות בצורה יעילה ולהגיב באופן מותאם למצבים שונים. קשיים בוויסות רגשי עלולים להתבטא בתגובות רגשיות קיצוניות, קושי בהתמודדות עם תסכול, קושי בשליטה בדחפים ובניהול כעסים. קיימים כיום טיפולים שיכולים לסייע בשיפור הוויסות הרגשי, וכדאי לפנות לעזרה מקצועית במידת הצורך.

## ניהול שיחה

הנושא הזה מבחינתי הוא העיקר, אם נלמד איך לדבר ולתקשר איתם בצורה טובה, הרבה מהקשיים יעלמו, יהיה לנו ולהם הרבה יותר קל.

חשוב להדגיש נקודה חשובה, העזרה הכי גדולה לקשיי תקשורת היא, תקשורת. ככל שהילד המאותגר יחווה יותר קשרים טובים ומשמעותיים של תקשורת מקרבת ותקינה כך הוא יפתח ויקנה מיומנויות ויכולות תקשורת.

אנשים עם אתגרי תקשורת מתקשים לעיתים בפתיחת שיחה ובפיתוח קשרים. לכן, מומלץ ליזום את השיחה בעצמכם ולא להמתין שהם יתחילו לדבר. ייתכן שהם לא יבינו רמזים המעידים על רצונכם לשוחח, ולכן כדאי לפנות אליהם באופן ישיר.

התחילו בשאלות פשוטות שהתשובות עליהן ברורות (למשל: כן/לא), ובהמשך עברו לשאלות מורכבות יותר. מומלץ להשתמש במשפטים קצרים וברורים.

לעיתים יש קושי בעיבוד מילים מדוברות, ולכן דיבור במשפטים קצרים ומובנים יסייע. עם זאת, חשוב להתאים את אופן הדיבור לאדם שמולכם - יש כאלה שמבינים היטב גם משפטים ארוכים. במידת הצורך, תקשורת בכתב יכולה להועיל מאוד.

## **דוגמאות:**

הימנעו משימוש בסלנג, שפה לא מילולית, מטפורות, דימויים, סרקזם והומור מורכב, לעיתים הם לא יבינו את הכוונה. אם הילד נראה מבולבל, הסבירו את דבריכם בצורה ישירה וברורה.

יש לקחת בחשבון שלעיתים עיבוד הדיבור איטי יותר, ולכן חשוב לאפשר הפסקות בשיחה כדי לתת זמן לחשוב ולהגיב. בשיחה חשובה, מומלץ גם לרשום נקודות חשובות שתמצאו שיזכור.



**שימו לב - מה שלא נאמר במפורש, לא יובן. אין לצפות להבנה של רמזים, כוונות או סימנים לא מילוליים.**

## **לסיכום, טיפים לשיחה נכונה**

- השתמשו בשפה ברורה ופשוטה: הימנעו ממטאפורות, רמזים או הומור לא ישיר.
- דברו לאט ובקצב רגוע: תנו זמן לעיבוד המידע ולתגובה.
- הסתכלו בגובה העיניים: שמרו על קשר עין, אך אל תכריחו אם זה לא נוח לילד.
- הימנעו משאלות פתוחות מדי: שאלו שאלות ממוקדות, לדוגמה "איך היה בתלמוד תורה היום?" במקום "מה שלומך?".
- השתמשו בתמיכה חזותית: אם אפשר, היעזרו בתמונות, לוחות זמנים או ציורים (כמובן, למי שזה מתאים...).

## **איך לשאול שאלות**

- שאלו שאלות סגורות כשצריך: לדוגמה "האם נהנית מהטיול?"
- פרקו שאלות מורכבות: במקום "איך היה היום שלך?", שאלו "מה עשית בהפסקה?", "עם מי שיחקת?"
- הימנעו מלחץ לתשובה מיידית: אפשרו זמן לחשוב ולענות.
- לא קרה כלום אם יהיה קצת שקט.....

## **איך לעודד שיתוף**

- שתפו בעצמכם: ספרו משהו קטן על היום שלכם, כדי להוות דוגמא.

- חזקו כל שיתוף, גם אם קצר: "תודה שסיפרת לי, זה (מאד) חשוב לי לשמוע."
- השתמשו בתחומי העניין של הילד: שאלו שאלות על נושאים שמעניינים אותו.
- צרו שגרה של שיחה: קבעו זמן קבוע ביום לשיחה קצרה, למשל להורים לפני השינה.

**משפטים מקדמים הם כאלה שמביעים סבלנות, הבנה, עידוד ותמיכה.**  
**משפטים שמקשים הם כאלה שמבטלים, לוחצים, מבקרים או משדרים חוסר סבלנות.**

## טון דיבור והקשבה

תשתדלו להשתמש בטון דיבור רגיל, מותאם לגילו של בן השיח, אך באם הוא מדבר בטון שונה הצטרפו אליו לגובה, קצב. מהירות וכו'. היו ערניים ונסו לשים לב גם לתגובות הלא-מילוליות שלו - כך תוכלו להבין טוב יותר את מה שלא נאמר במילים.

הצטרפו להרגשתו של בן השיח, כבדו והעריכו אותו. תחושת הכבוד וההערכה חשובה לו מאוד, והיא מעניקה לו ביטחון. אם אתם מבחינים שהוא זקוק למשהו או רוצה לשאול, פנו אליו ביוזמה ושאלו: "איך אפשר לעזור?" או "האם אתה צריך משהו?"

### הקשבה אמיתית

לעיתים, בעומס היומיומי, אנו שומעים את הילד או הנער מדבר, אך לא תמיד מקשיבים באמת. חשוב לעצור, להקשיב למה שהוא אומר, לחשוב ורק אז להגיב. הקשבה אמיתית חשובה במיוחד כאשר מדובר בילדים ובחורים עם אתגרי תקשורת, כי הם פחות מביעים ומדברים והשיתוף קשה עבורם, ואם לא נקשיב להם נוכל לפספס אותם.

### כלי להרגעה - "זה בסדר"

אחד הכלים הפשוטים והיעילים ביותר להרגעה הוא לומר: "זה בסדר". בכל מצב או רגש, אמירה זו מנרמלת את התחושה ומסייעת לבן השיח להבין שמה שהוא מרגיש הוא טבעי ומקובל.

### קושי בהבנת היררכיה

רבים מהאנשים עם אתגרי תקשורת מתקשים להבין היררכיה - כלומר, את סדר המעמדות והסמכויות במסגרת כמו תלמוד תורה, ישיבה או בבית. לעיתים הם לא מבינים מדוע למבוגר מותר מה שלא מותר להם, או מדוע יש כללים שונים לאנשים שונים. התנהגות כזו עלולה להיתפס כחוצפה או חוסר משמעת, אך לרוב אינה נובעת מכוונה רעה, אלא מקושי אמיתי בהבנת סיטואציות חברתיות.

במסגרת חינוכית או בבית, חשוב להבהיר את הכללים והחוקים בצורה ברורה, חיובית ומובנית. אנשים עם אתגרי תקשורת מגיבים היטב לכללים ברורים, לדוגמה: "ככה זה הולך כאן", או "ילד בתלמוד תורה עושה כך וכך", כדאי מאד להשתמש בכללים, כי את זה הם מבינים הכי טוב! יש להדגיש מה כן עושים, ולא רק מה לא, כדי ליצור סדר ובהירות.

### סמכות

סמכות אמיתית נבנית על בסיס קשר אישי, אמון והבנה. כאשר הילד מרגיש שמבוגר אחראי דואג לו, מקשיב לו ומבין אותו - הוא נוטה להקשיב ולהיענות להנחיות. הסמכות נוצרת מתוך תחושת ביטחון, ולא מתוך פחד או איום. דוגמה לכך ניתן לראות כבר בגיל צעיר: כאשר הורה מציב גבול, אך גם מרגיע ותומך, הילד לומד שהגבול נועד להגן עליו.

 **חשוב לזכור - סמכות אמיתית אינה מושגת באמצעות הפחדה או איומים, אלא באמצעות קשר אישי, הקשבה, אמפתיה והצבת גבולות ברורים מתוך דאגה ואכפתיות.**

### חשיבת "הכול או כלום"

אצל חלק מהילדים עם אתגרי תקשורת קיימת נטייה לחשיבה דיכוטומית - "הכול או כלום", "שחור או לבן". מבחינתם, יש רק שתי אפשרויות: או צדיק או רשע, או חזק או חלש, בלי מקום לאמצע או לגוונים של אפור. תבנית חשיבה זו מוכרת כעיוות חשיבה בגישה הקוגניטיבית, אך אצלם היא חלק ממקובעות מחשבתית - או שאצליח, או שכלום.

הבנת המנגנון הזה מסייעת בפתרון קונפליקטים וחוסר הבנות. בטיפול, ניתן לעזור לילד או למבוגר להכיר אפשרויות נוספות ולפתח גמישות מחשבתית.

## האשמה ולקיחת אחריות

יש שתי דרכי התמודדות עם מצבים: לקיחת אחריות או האשמת אחרים. אנשים עם אתגרי תקשורת מתקשים לעיתים לקחת אחריות, וכאשר הם חשים אשמה התחושה קשה עבורם. כדי להימנע מתחושת האשמה, הם עלולים להאשים אחרים: ההורים, הצוות, החברים... העיקר לא להרגיש אשמים בעצמם.

הורים וצוותים חינוכיים עלולים להרגיש מתוסכלים מהאשמות החוזרות, ואף להתחיל להאמין שהבעיה אצלם. חשוב להבין שמדובר במנגנון הישרדותי - הם רוצים להרגיש טוב עם עצמם, ולכן מפילים את האשמה על הסביבה.

בטיפול, ניתן ללמד אותם לחוות רגשות בצורה בריאה ולהפחית האשמות שווא. עם זאת, חשוב ללמד מיומנויות של לקיחת אחריות: להבין שלא הכול בשליטתנו, אך תמיד אפשר לבדוק מה כן ניתן לעשות, מה אפשר ללמוד מהמצב, ואיך לנהוג אחרת בעתיד.

**המטרה היא לעודד גישה פעילה - להיות "מְסוּבֵּב" ולא "מְסוּבָּב", כלומר, לפעול ולהשפיע במקום להיגרר אחרי הנסיבות.**

## מושגים בסיסיים ביהדות

בדורנו, ברוך ה' אכשר דרא והילדים גדלים בסביבה יהודית חרדית, חווים מגיל צעיר שמירת מצוות, שבת, תורה ותפילה. בדרך כלל, ילדים רוכשים מושגים בסיסיים ביהדות - כמו מה מותר ומה אסור, כיצד נוטלים ידיים, איך מתנהגים בשבת, באופן טבעי, דרך חיקוי ולמידה מהסביבה.

עם זאת, ילדים עם אתגרי תקשורת אינם תמיד קולטים ולומדים מהסביבה באותה קלות, ולעיתים נוצר אצלם פער בידע היהודי הבסיסי. לכן, יש להקנות להם מושגים והלכות בלמידה פרטנית ומותאמת.

מומלץ ללמד הלכות בסיסיות בצורה פשוטה, החל מהשכמה בבוקר, נטילת ידיים, ברכות ותפילה, ועד להלכות יומיומיות נוספות. חשוב להימנע מעומס פרטים, ולהתמקד בהלכות פסוקות וברורות. ניתן להיעזר בספרים ייעודיים כמו "בר מצווה", לבנים ו"בדרך בת מלך" לבנות.

כדאי לשלב בלמידה המחשבות ודוגמאות מחיי היום-יום, ולהסביר כיצד כל הלכה קשורה למעשה לחיים האישיים של הילד. כך הלמידה תהיה ברורה, נגישה ומשמעותית עבורו.

## חברותא - שותף ללימוד

לימוד בחברותא דורש מיומנויות רבות, ולא מעט ילדים, בחורים ואף מבוגרים מתקשים בכך. יש המחפשים זמן רב את החברותא המתאים, ויש שכבר התייאשו. ללימוד משותף יתרונות רבים: קביעות, מחויבות, חידוד ההבנה והעמקת הלימוד.

עם זאת, לאנשים עם אתגרי תקשורת קיימים קשיים ייחודיים בלימוד בחברותא. לימוד משותף דורש ניהול שיח הדדי, פתרון בעיות, גמישות, הדדיות, ניהול מערכת יחסים מחייבת ותקשורת יעילה. כאשר מיומנויות אלו חסרות, נוצרים קשיים, הם עשויים לעזוב חברותות לעיתים קרובות, להחליף שותפים תדיר, או להעדיף ללמוד לבד.

הבנת הקשיים, הצרכים והיכולות של כל תלמיד היא הבסיס להתאמת חברותא מתאימה. יש לבחון את הפרופיל האישי של כל לומד, לזהות את מוקדי הקושי ולבחור דרכי סיוע מתאימות.

אחד הפתרונות היעילים הוא לימוד עם חונך או חברותא בוגר ומנוסה, שמפגין גמישות ומסייע בהתמודדות עם הקשיים. כך ניתן לאפשר חוויית לימוד משותפת, תומכת ומקדמת.

## לימוד גמרא עם ילדים ובחורים עם אתגרי תקשורת

לימוד גמרא מציב אתגרים ייחודיים לילדים ובחורים עם קשיי תקשורת. מעבר לקשיים הכלליים בלמידה, בלימוד הגמרא מתווספים אתגרים נוספים: השפה הארמית, מבנה הגמרא, הצורך בהבנת דברים מופשטים, והמעבר בין פרטים רבים למסקנה אחת. חשיבתם של רבים מהם תבניתית, והם מבינים טוב יותר דברים ברורים ומוגדרים.

הגמרא בנויה ממערך של שאלות, תשובות, ראיות, סתירות והקשרים, ויש צורך לארגן את כל הפרטים לכדי מסקנה אחת. עבור רבים, זהו תהליך מורכב שמקשה עליהם להבין ולהתחבר ללימוד.

לכן מומלץ מאד ללמוד עמם במודל לימוד מותאם: ניתן להיעזר במודל לימוד גמרא שפותח במיוחד עבור מאותגרי תקשורת כמו המודל של הרב כץ, המתחיל מהצגת הכותרת והעיקר, ורק לאחר מכן עובר לפרטים, ואפשר להשתמש בגישות

אחרות המתאימות לילד או לבחור, זכרו, כל אחד שונה.

## המודל של הרב מרדכי כץ מטפל בגישת DIR מערד

- הצגת נושא הסוגייה מראש: בתחילת הלימוד, הציגו בעל פה את נושא הסוגייה, הכותרת, ההלכה או המסקנה המרכזית, וכן את עיקרי הפרטים שיידונו. כך הלומד ידע מראש מהו היעד ומהם הנושאים המרכזיים.
- הבחנה בין עיקר לטפל: במהלך הלימוד, הדגישו מהו העיקר (ההלכה או המסקנה) ומה הם הפרטים (שאלות, ראיות, מקורות, סתירות וכו').
- שימוש בהמחשות: לילדים צעירים מומלץ לשלב ציורים והדגמות (למשל, לצייר סוכה). לילדים ובחורים בוגרים יותר, כדאי לרשום את מהלך הגמרא בצורה ברורה • שאלה, תשובה, מסקנה - ולסכם את הדברים מראש.
- הכנה מוקדמת: יש להכין את החומר הנלמד מראש, להגדיר מה לומדים וכמה זמן יוקדש לכל קטע. לדוגמה: "נלמד עכשיו במשך 20 דקות את הקטע הזה."
- פשטות ובהירות: הימנעו מעומס פרטים מיותר. התמקדו בהלכות פסוקות וברורות, והסבירו מושגים לא מוכרים במילים פשוטות ובדוגמאות מהחיים. באמצעות גישה זו, הלימוד הופך לברור, נגיש ומותאם, ומאפשר גם למאותגרי תקשורת להתחבר לעולם הגמרא ולמצוא בו עניין ומשמעות.

## טיפים להוראה פרטנית בלימוד גמרא עם בחור בתפקוד גבוה:

- 1. הגדירו מטרות ברורות**  
התחילו כל שיעור בהצגת מטרת הלימוד: מה נלמד היום, מה הנושא המרכזי, ומה המסקנה הצפויה.
- 2. השתמשו במבנה קבוע**  
שמרו על סדר קבוע בשיעור: פתיחה, קריאת הגמרא, הסבר, סיכום. מבנה קבוע מעניק תחושת ביטחון ומסייע בהתמצאות.
- 3. פשטות ובהירות**  
הסבירו מושגים בשפה פשוטה, הימנעו ממונחים מופשטים או דימויים לא ברורים. אל תפחדו מלדלג על קטעים קשים או מסובכים.
- 4. המחשה ויזואלית**  
שלבו תרשימים, טבלאות, ציורים או כתיבה על הלוח/דף. ניתן לסכם כל מהלך של הגמרא בטבלה: שאלה - תשובה - מסקנה.

## 5. סיכום כתוב

בסיום כל קטע, סכמו בכתב את עיקרי הדברים. אפשר לתת לתלמיד לסכם בעצמו, או לסכם יחד. כדאי מאד לתת בכל יום שני שאלות כתובות לתלמיד למילוי, כך נוכל לעקוב אחר ההתקדמות, בשילוב – כדאי מאד לשלוח את הדף למחנך שיראה ויחמיא לתלמיד שירגיש את ההתקדמות ויחוש בהצלחה...

## 6. הגדרת זמן ומשימות

הגדירו מראש כמה זמן לומדים ומהו היקף החומר. לדוגמא "נלמד 15 דקות את הקטע הזה".

## 7. שאלות ממוקדות

התחילו בשאלות סגורות (כן/לא), ורק לאחר מכן עברו לשאלות פתוחות. אפשר גם להיעזר בשאלות מנחות.

## 8. חיזוק חיובי

שבחו על כל התקדמות, גם קטנה. חיזוק חיובי מגביר מוטיבציה וביטחון.

## 9. הפסקות יזומות

אפשרו הפסקות קצרות במידת הצורך, במיוחד אם יש סימני עייפות או הצפה.

## 10. גמישות ורגישות

התאימו את קצב הלימוד וההסברים לצרכים האישיים של התלמיד. היו קשובים לתגובותיו, ואל תהססו לשנות גישה במידת הצורך.

## 11. שימוש בדוגמאות מהחיים

קשרו את הסוגייה למצבים יומיומיים מוכרים, כדי להמחיש את הרעיון ולהפוך אותו לרלוונטי.

## 12. שיח פתוח

עודדו את התלמיד לשאול שאלות, להביע קושי או לבקש הבהרה. צרו אווירה בטוחה ומקבלת. באמצעות כלים אלו, ניתן להפוך את לימוד הגמרא לנגיש, מובן ומותאם אישית, ולסייע לתלמיד למצות את יכולותיו, כמובן שלכל תלמיד יש את הפרופיל האישי ואלו נקודות לשימת לב.

## נספח להורים ולילדים ובחורים המשולבים במסגרת רגילה



בשביל שהעזרה לתלמיד תהיה עם תועלת כדאי מאד לעבוד בשיתוף פעולה מלא עם הצוות החינוכי, כשהצוות החינוכי מרגיש שההורים מתעניינים ומשתפים פעולה גם הם נותנים מעצמם את המירב...

## עבודה עם הצוות החינוכי

### טיפים ותובנות

- שיתוף מידע רלוונטי: יש לשתף את הצוות במידע חיוני על התלמיד - חוזקות, אתגרים, תחומי עניין, דרכי תקשורת מועדפות, רגישויות ועוד.
- שיח פתוח ומתמשך: לקיים פגישות קבועות לעדכון, שיתוף חוויות, הצלחות ואתגרים.
- הגדרת תפקידים: להבהיר מי אחראי על מה (מחנך, יועץ, סייע, מטפלים ועוד).
- למידה מקצועית: לעודד השתלמויות והדרכות לצוות בנושאי ASD ותקשורת.

### דוגמאות לשיתוף

- מטרות ויעדים: לשתף את הצוות ביעדים החינוכיים, החברתיים והרגשיים של התלמיד.
- אסטרטגיות עבודה: לשתף דרכי התמודדות שעובדות (או לא עובדות) עם התלמיד.
- שינויים במצב: לעדכן על שינויים בהתנהגות, מצב רגשי, או אירועים חריגים.

### בניית תוכנית אישית

1. **איסוף מידע:** הערכה רב-תחומית (מורים, הורים, אנשי טיפול).
2. **הגדרת מטרות:** מטרות קצרות וארוכות טווח, בתחומים לימודיים, חברתיים ורגשיים.
3. **התאמות ודרכי הוראה:** התאמות במבחנים, סביבת למידה, לוחות זמנים חזותיים, הפסקות יזומות, שימוש בתחומי עניין.
4. **מדדי הצלחה:** קביעת קריטריונים ברורים להצלחה ומעקב שוטף.
5. **שיתוף התלמיד:** במידת האפשר, לשתף את התלמיד בבניית התוכנית ובקביעת מטרות. הדבר מתאים בעיקר אצל בחורים ובוגרים.

כמובן,

- **גמישות:** להתאים את התוכנית לפי הצורך, ולשים לב איזה מסגרת מתאימה לילד, היכן המקום המתאים ביותר עבור צרכיו...
- **שיח מכבד:** לראות את התלמיד כאדם שלם, לא רק דרך הקשיים, נזכור שמדובר בנשמה יהודית שרוצה להיות טוב...

## טיפים מעשיים לעבודה עם הצוות והתלמיד

**השתמשו בלוחות חזותיים**, לוחות זמנים, תרשימים ותמונות עוזרים להבהיר ציפיות ולהפחית חרדה.

**הכנה מראש לשינויים**, עדכנו מראש על שינויים בשגרה (מורה מחליף, טיול, מבחן) כדי לאפשר הסתגלות.

**שגרה ברורה ועקבית**, שמרו על סדר יום קבוע ככל האפשר. חוסר ודאות עלול להקשות.

**הפסקות יזומות**, אפשרו לתלמיד לצאת להפסקה קצרה כשצריך, במיוחד במצבי עומס חושי או רגשי.

**שימוש בתחומי עניין**, שלבו תחומי עניין של התלמיד בלמידה ובשיח, זה מגביר מוטיבציה ומעורבות.

**הוראות ברורות וקצרות**, חלקו משימות להוראות קצרות וברורות, וודאו שהובן מה נדרש.

**חיזוקים חיוביים**, תנו משוב מידי וחיובי על הצלחות, גם קטנות.

**שיתוף ושקיפות מול הצוות**, עדכנו את הצוות על הצלחות ואתגרים, שתפו דרכי פעולה שעובדות.

**שיתוף ההורים**, שמרו על קשר קבוע עם ההורים, שתפו אותם בהתקדמות ובקשיים.

**הימנעו מהצפה חושית**, שימו לב לרעש, תאורה, וריחות בכיתה. אפשרו פינה שקטה במידת הצורך.

**הציבו גבולות ברורים**, גבולות ברורים ועקביים מסייעים לתחושת ביטחון. עודדו פיתוח מיומנויות חברתיות, שלבו תרגול חברתי מובנה (משחקי תפקידים, עבודה בזוגות).

כמה מילים על שילוב, נושא השילוב הוא רחב ועמוק האם הוא נכון ובאיזה צורה, כמובן שזה משתנה מילד לחברו, וצריך לבחון כל מקרה לגופו.

חשוב לזכור, הדבר שצריך לעמוד מול עינינו הוא טובתו ורווחתו של הילד האם הוא יכול ומסוגל להשתלב במסגרת, מה מצבו בתקשורת, למידה, מבחינה רגשית ועוד, שילוב לא נכון או מוקדם מידי יכול לגרום לקשיים רבים לילד וכן שהוא לא יקבל את העזרה והסיוע המתאים לו אישית...

## **אך ניתן מעט טיפים וכלים כלליים שיעזרו לילד בתפקוד גבוה, להשתלב חברתית בכיתה, ובמשפחה:**

### **הכנה מראש לסיטואציות חברתיות -**

- דברו עם הילד מראש על מה שצפוי לקרות (למשל: מה עושים בכיתה, איך מתנהגים בתלמוד תורה).
- תרגלו יחד סיטואציות אפשריות בעזרת משחקי תפקידים ("מה אומרים כשפוגשים חבר?" , "איך מבקשים להצטרף למשחק?").

### **פיתוח כישורים חברתיים -**

- למדו את הילד לזהות רגשות (שלו ושל אחרים) בעזרת תמונות, סיפורים או משחקי תפקידים.
- תרגלו שיחה: איך פותחים שיחה, איך שואלים שאלות, איך מקשיבים.

### **עידוד השתתפות הדרגתית -**

- התחילו במפגשים קטנים (חבר אחד או שניים) בסביבה מוכרת.
- תנו לילד לבחור עם מי ועם כמה ילדים להיפגש.
- אפשרו לו לקחת הפסקות אם הוא מרגיש מוצף.

### **שימוש בתחומי עניין משותפים**

- עודדו את הילד לשתף אחרים בתחביבים שלו, או להצטרף לפעילויות שקשורות למה שהוא אוהב.
- חפשו חוגים או קבוצות שמבוססות על תחומי העניין שלו.

## תיווך ותמיכה בזמן אמת

- היו זמינים לעזור ולתווך במידת הצורך (למשל: לעזור להבין רמזים חברתיים, להציע מה לומר).
- מיותר לציין ששילוב טוב יהיה בדרך כלל על ידי משלב צמוד.

אמא של מאיר בן 8 מספרת:

”בהתחלה היה קשה לו מאוד להסתגל לכיתה. הוא לא הבין למה צריך לשבת בשקט, והיה מתפרץ בשיעורים. אחרי שיחה עם הצוות החינוכי, קיבלנו המלצה על סייע צמוד, וזה עשה שינוי גדול. היום הוא כבר משתתף בשיעורים, יש לו חבר אחד טוב, והוא מרגיש הרבה יותר בטוח.”

- שבחו כל ניסיון להשתתף, גם אם קטן.

## שיתוף הצוות החינוכי והמשפחה

- שתפו את המורים, מחנכים ובני המשפחה בדרכי התמיכה שעוזרות לילד.
- בקשו מהסביבה להיות סבלנית, לעודד ולתמוך.



אבחון של קשיי תקשורת הוא יותר קשה מאבחון של קשיים רגשיים ונפשיים, אין בדיקת דם וכדומה והאבחנה המבדלת בו היא מהעבודות הקשות.. יש הרבה דברים דומים אך שונים... לא כל ילד שאין לו טקט או שלא משחק עם בני גילו ולא מותר על מקומו בסעודת השבת הוא ASD

האבחון כמובן צריך להיעשות על ידי איש מקצוע המוסמך לכך, אך בשבילנו כהורים וצוותות, כדאי מאד לדעת את הליקויים וההגדרות בכדי לשים לב, ולהפנות לאבחון כשצריך. וגם כשמגיע אלינו ילד המאובחן עם קשיי תקשורת, נבין טוב יותר שהליקויים הללו הם חלק מהקשיים שלו, וזה לא משהו נוסף...

באבחון יש שני תחומים מרכזיים ששניהם חייבים להופיע, אם יש רק אחד מהם, האבחנה שונה ולא ASD (כשיש רק את ציר 1 לפעמים האבחנה תהיה SCD)

1. ליקויים מתמשכים בתקשורת חברתית ואינטראקציה חברתית.
2. דפוסים מוגבלים, תחומי ענין, וחזרתיות.

בנוסף הקשיים חייבים להיות נוכחים בתקופת ההתפתחות המוקדמת (נחדד, אין מושג כזה ASD שנהיה פתאום, הגיע אורח. אם קשיי התקשורת נולדו בגיל 14 זה לא ASD מלבד אם הקשיים והסימנים היו בגיל הקטן ועכשיו הם מפריעים יותר (עקב הגיל).

כמו כן צריך שהסימפטומים יגרמו לפגיעה משמעותית בתפקוד החברתי או בתפקודים אחרים.

## על קצה המזלג, הקריטריונים לאבחון ASD:

### 1. קושי בתקשורת חברתית

- מתקשה לדבר עם אחרים, להבין רגשות, או לשמור על שיחה.
- לא תמיד מסתכל בעיניים, לא מחייך או לא מגיב כשפונים אליו.

### 2. התנהגויות חזרתיות

- עושה שוב ושוב את אותם הדברים (למשל, מנופף בידיים, מסובב חפצים).
- מתעקש על שגרה קבועה, מתקשה עם שינויים.

### 3. תחומי עניין מצומצמים

- מתעניין מאוד בנושא מסוים, לפעמים בצורה מוגזמת.
- משחק בצעצועים או חפצים בצורה לא רגילה.

### 4. רגישות חושית

- רגיש מאוד לרעשים, לאורות, למגע או לטעמים - או להפך, לא מגיב לגירויים כאלה.

פנחס פיקרסקי

מטפל רגשי ומומחה לקשיי תקשורת  
לב שמחה 8 בית שמש | שמאי 12 אשדוד

0534177388

מזכירות:

gmail.com@4166553

