

דיל הכל כלול על הספקטרום

**חושבים שאתם סובלים עם הילדים
בחופש הגדול? לאמא של יואבי, אוטיסט בן 11,
קשה קצת יותר. ואז מגיע החיבוק**

כרחית להב

פ

עם מזמן, הייתי מסדרת את לוח ההמראות והני חיתות בטרמינגל הדמיוני שלי, והייתי מאושרת. יומן המסע העתידי והעמוס שלי כלל טיול ליוון בסיום התיכון, מסע בדי רום אמריקה אחרי הצבא, ירח דבש בג'מייקה, גיחה לקאן לפני הלידה, שיעור סלסה בקובה ביום הולדת 30, חופשה עם הילדים בתאילנד בפסח, טיול שופינג בניו יורק ביום הולדת 40. חשבתי שבין באמת תינתן לי אחרת, אקח את הילדים לחוף גיא או לריף הדולפינים באילת – סתם, כדי שכולנו נקבל פרופורציה. לא ברור אם כבר אז, בשלב התכנון, הייתי צריכה לנחש שלא באמת תינתן לי אפשרות לחלום או לתכנן, לא חופשה אמיתית – כזאת שמרגישים בכל הגוף – ובטח שלא חופשה משפחתית במלונות אקוטיים. ביום שיואבי נולד, באוגוסט לפני 11 שנים, ביקרה בבית החולים פיית החופשות, כנראה עצבנית וטרודה מיום עבודה עמוס או מחוסר פחמימות וסוכרים, ולקח זה לי את ההלומות על נופים אחרים.

**בפסח הרחקנו
עד איטליה רק
בשביל להראות
ליואבי שוקולד
בצנצנת ענקית שאין
בסופרמרקט שלנו**

זה במקרה שלא קיבל אותו בברכה. אז אפשר להבין למה ברגע שהמילה "חור פשה" נורקת לאוויר, אני מתחילה להזיע ומי חפשת בחזרה את הנשימה שמתחילה להיעלם. מפלס החרדה שלי עולה בהתאם לאורך החר פשה. החופש הגדול, קודש הקורשים של ילדי ישראל, הוא כמובן המפחיד מכולם. כבר שמי סתיימת חופשת הפסח, מתחילים לרוץ לי רעיונות להפעלות בראש. אף על פי שיש בבית

שתי בנות שגם על החופשה שלהן צריך לחי שוב, החשש הזה, שהילד יתחרפן כשיגיע החופש הגדול, הוא כמו אקרה שמוצמד לרקת. לכן, עם תחילת החופשה וברגע שנראים הסימנים המי עורפלים והקטנים ביותר לחרפון מצד יואבי, מתחילות פעולות המניעה. למשל: כבר מצאנו את עצמנו כמה פעמים נוסעים מהמרכז לכיוון אשדוד, חולון או זכרון יעקב, רק כדי שיואבי יוכל להתנדנד על נדנדה בגן שעשועים חדש. את אזור גוש דן, שבו הוא מכיר כל נדנדה או ערסל, כבר מיצינו. לא פעם הרחקנו עד חדרה או חיפה, רק כדי שהוא יטבול את רגליו 10 דקות במים חרשים, יצחק בקול ככל פעם שגל יתנפץ לו על הרגל וישפריץ לו לפרצוף (יבכה כי המלח שורף בעיניים ושוב יצחק). בשנה שעברה לקחתי אותו ברכבת מה רצליה לחנות ממתקים במרכז עזריאלי, רק כדי לקנות לו ביצת שוקולד שיש במכולת הסמוכה. כבר נסענו ליוון, כי ראיתי באינטרנט תמונה של מלון עם המון ערסלים כמו שהוא אוהב. חשבתי שהוא יוכל לעבור במשך יום שלם מערי סל לערסל לערסל ולהיות מאושר. בפסח שעבר אפילו הרחקנו עד איטליה, בשביל להראות לו שוקולד נוטלה בצנצנת ענקית שאין בסופרמרקט שלנו – אבל הטיול היה כל כך נורא, שחזן מרמעות, לא הצלחנו להראות שום דבר.

כשליצה יש פרצוף

הרעיונות היצירתיים והנסיעות הארוכות, שבטח נראות מוזרות ומיותרות לרוב האנשים, נולדו מהקושי הבלתי נתפס להעסיק את הילד

הזה בפעילויות רגילות שגורמות לרוב הילדים להיות מרוצים. בעצם למדנו בדרך הקשה, איך לתת לו דברים שהוא אוהב (ואין הרבה כאלה), תוך כדי מתיחה אינסופית של הזמן. למשל, אם אפשר לדקלם את "הצב של אורן" במשך למעלה משעה תוך כדי קפיצות בטרמי פולינה, למה לשכב במיטה ולקרוא את הספר? כשנמאס מהקפיצות, אפשר לצאת ולחפש את הספר על המדף בחמש חנויות ספרים שונות בזו אחר זו (יואבי פשוט מאושר כשהוא מצליח למצוא אותו על המדף). כשנמאס מהצב, אפשר לטייל למכולת וליקנות קרטון ביצים כדי לספר על הביצה שהי תחפשה. אני תמיד מציינת על הביצים פרצוף פים שמשקפים את הלך רוחה של הביצה במשך הסיפור. זה מצחיק אותנו, וזה נכלל בקטגוריית מריחת הזמן. ויש עוד המון כאלה, בחיי. הם לא נולדו מתוך איוו אמונה אנתרופוסופית עמוקה של חזרה לבייסיק. הם נולדו כי יואבי מתפקד כילד בן ארבע.

אור בקצה הלונה פארק

לקראת החופש הנוכחי התחלתי לחשוב על רעיונות לשבועיים האחרונים של אוגוסט – עד אז יואבי במסגרת קייטנה בבית הספר המיוחד שבו הוא לומד. גם אם אנחנו יודעים על פעי ליות שמהן הוא נהנה, ברגע מסוים זה יכול להי תהפך, ככה – בלי שום הודעה מוקדמת. דוגמה טובה היא הטיול האחרון למערת התאומים בהרי

**ברגע שהמילה
"חופשה" נזרקת
לאוויר, אני מתחילה
להזיע ומחפשת את
הנשימה שנעלמה**

יהודה. כל כך הרבה פעמים היינו שם, ויואבי התנהג מקסים. בפעם האחרונה שנסענו לשם, בביטחון ובידיעה שעם המערה הזאת אי אפשר לפשל, הוא צרח בלי הפסקה. יחד עם הדי הצ רחות שלו עצמו, ועם העובדה שמהצרחות ברח לו (לא פיפי, השני), חשבתי שבטח ככה נשמע, נראה ומריח הגיהנום. האכזבה בכל פעם כזאת כל כך גדולה, כי מלבדו יש שתי בנות שבאות לעשות קצת כף. כי ההתנהגות שלו מתישה וכי רשימת ההכנות לחופשה במחיצתו בלתי נגמרת. בראש הרשימה, ובחשיבות עליונה, נמצאת המשימה של הכנת האייפר: הורדת כל הקלטות והקטעים הנבחרים של יובל המבולבל, רינת ויוו, דוד חיים, משה דץ וכמובן הכבשה שושנה. בנוסף לאייפר, יש אייפון עם אותם תכנים רק כדי לגבות את האייפר, אייפוד עם אותם תכ נים אבל בלי תמונה למקרה שגם האייפר וגם האייפון יתקלקלו. אם מדובר בטיול של יותר מיום, לפעמים יש צורך לקחת ליתר ביטחון גם

דייזי די נייד ולפטופ, שניהם מלאים במיטב של אותם כוכבים אוהבים. המחשבה על תרחיש שבו את כל מכשירי "אפל" בעולם יתקוף באג נוראי והם יקרסו, דווקא כשאנחנו על טיסה או ברכבל, גורמת לנו לרצות להיות מוכנים. חוץ מיוטיוב זמין, שזה הכי חשוב בכל זמן ובכל מקום, במקרה של טיול של למעלה מיום, צריך לדאוג לערימות של בגדים למקרה שלא נמצא שירותים ויברח לו; לשלל תרופות ומש חות אם פתאום יהיה לו חום, צינון, סטרפטוקוק, שחפת, אדמת, דלקת ריאות, כוויה, עקיצה או יובש קיצוני בעור; לפינצטה אם ייכנס לו קרץ; להמון במבה וסוכריות על מקל; לקרקרים אם לא נמצא משהו שהוא מסכים לאכול; ולכמה ספרים כדי לשמר את הרגלי השינה הנוקשים. ועם כל הקושי הזה, אנחנו מנסים לא לוותר. לא לוותר לו, ובעיקר לא לוותר לעצמנו. ממשכים לחפש פעילויות שיגרמו לו אושר והנאה, גם אם זה מחייב אותנו להיות יצירתיים במיוחד. לא כולם יודעים, אבל לילדים אוטיסי טים יש ייחוד מדהים: דווקא בגלל הקושי העי צום, כשמגיע הטוב – והוא מגיע לא מעט – אין טוב שדומה לו. לכן נמשיך לקחת אותו ללונה פארק עוד המון פעמים שבהן הוא צורח ומשי תולל וצריך לגרור אותו החוצה על הרצפה, רק בשביל הפעם הזאת שזה כן יבוא לו בטוב והוא יירד מספינת הפיראטים מחייך ומאושר וייגש אלינו לחבק חזק. החיבוק הזה, בשפה שלו, שפה שאין בה מילים בכלל, הוא הדרך שלו לומר תודה.

פרופ' עמוס רולידר עונה לשאלות הורים



פרופסור עמוס רולידר, BCBA-D ראש המחלקה למדעי ההתנהגות - המכללה האקדמית כנרת, ראש התוכנית ללימודי הסמכה בנייתוח התנהגות באוניברסיטת תל אביב
www.education.tau.ac.il/morim/aba

בת שנתיים וחצי יורדת מהמיטה

● בתי, בת שנתיים ושבעה חודשים, עושה לי טרור בכל מה שקשור לשינה בערב. לפני כחודשיים העברתי אותה ממיטת תינוק למיטת מעבר ובחודש הראשון היא התנהגה יפה: נשארה במיטה ולא יצאה ממנה עד שנרדמה. בשלושת השבועות האחרונים אני עוברת סיוט. אני משכיבה אותה ב-20:20 אחרי מקלחת, ארוחת ערב וסיפור, לפי כללי הטקס, והיא לא מפסיקה לרדת מהמיטה ולעשות ממני צחוק. אני מחזירה אותה, ואחרי שתי דקות היא שוב יורדת. ככה 20-30 פעמים בערב. יש לי עוד שני בנים, בני עשר ושמונה, שישנים איתה בחדר, אבל הם הולכים למיטה ב-21:00. לפעמים, כשאין ברירה ומגיע זמנם לישון, אני אומרת להם להצטרף אליה לחדר. הם נרדמים אחרי חצי שעה והיא ממשיכה עם החינגנות עד 23:00. ביקשתי בגן שלא ייתנו לה לישון יותר מ-50 דקות, על מנת שתוכל להירדם מוקדם, אבל זה עדיין לא הולך.

"הילדה הולכת לישון מאוחר מדי וסובלת מעייפות יתר שתורמת לקשיי ההירדמות. היא צריכה להיות במיטה כבר בשבע וחצי. רוטינת הערב בגיל הזה צריכה להתחיל ב-18:30 ולכלול ארוחת ערב, אחרונה, אם יש זמן, משחק שקט באווירה רגועה, מקלחת ומע"ב בחדר השינה - כדאי כמובן להקריא סיפור קצר. הסדר חייב להיות קבוע.

"ואז מגיע זמן הפרידה: עליך להגיד לילה טוב בצורה שקטה, בלי סימני שאלה, לכבות את האור, להשאיר אור קטן דולק ולצאת מהחדר. הילדה, באופן טבעי, לא רוצה להיפרד, לכן היא בוכה ויוצאת מהמיטה, וזה לגמרי נורמלי - גם אם לא נתקלת בבעיה כזאת בעבר. בשלב הזה את צריכה להישאר בסביבה בלי שהיא תראה אותך. כשהילדה מנסה לצאת מהמיטה, תגידי: 'לילה טוב, אני מבקשת לשכב', החזירי אותה למיטה וצאי. התעלמי מכל הדיבורים והחינגות - עוצמתם תעלה בשלב הראשון, וגם זה טבעי לחלוטין. 'עוד המלצה: אם הילדה רגועה ומנסה להירדם בכוחות עצמה, כדאי להיכנס, ללטף אותה, להגיד 'חמורה, כל הכבוד'. אל תימנעי מלעשות את זה מחשש שהיא תבקש שתישארי איתה - חשוב להזקק אותה על הניסיון להירדם בצורה עצמאית. זה תהליך שאמור לקחת בין ארבעה ימים לשבוע, שבסופו ייגמרו החגיגות. 'ולגבי האחים הגדולים: שעת השינה שלהם צריכה להיות 20:30, ואין צורך להשכיב אותם מוקדם יותר בגלל אחותם. מה שכן, במשך השבוע הזה אולי כדאי שיישנו בחדר אחר, עד שהפעוטה תתרגל לשגרה החדשה".



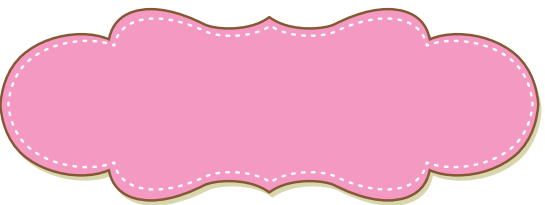
עדי שפץ, מטפלת אינטגרטיבית-קוגניטיבית התנהגותית בילדים, הורים ומבוגרים:

"לרוב, ילדים בשלים ללמוד לקשור שרוכים בערך בגיל שבע. כמו בתחומים אחרים, זה קורה כשהיכולת פוגשת רצון, מורה נכון, תנאים ותכנון נכון. לעתים, ילד שצבר תסכול בעקבות חוויית למידה עלול לחוש רתיעה מול למידה של דבר חדש, ולכן חשוב להכיר את הקשיים והחוזקות של הילד, ומשמם לייצר תוכנית פעולה.

"אני אזהבת את הדימוי של 'לתת לילד משהו לרוץ לקראתו': לבנות עם הילד תוכנית שבנויה מהקל אל הקשה, למשל קשר ראשון, קשר שני או רק רגל אחת. לכל שלב מתכננים תגמול נחשק (להרבה ילדים הפרס הגדול יהיה בילוי פרטי עם אבא או אמא). כל אחד מאיתנו קושר שרוכים קצת אחרת. כדי לא לבלבל את הילד, כדאי להחליט מי מההורים אחראי למי שימה באופן עקבי. רצוי גם לפנות לעניין זמן ולא להחליט ללמד את הילד דווקא בעשרה לשמונה, כשממהרים לצאת לבית הספר.

"הייתי מציעה לוודא שאנחנו לא לוחצים על הילד מסיבות, כמו 'רק הילד שלי לא יודע לקשור שרוכים, ומה זה אומר עליי כהורה'. אם תחליטו שזה לא הזמן המתאים, עומדים לרשותכם בעליים עם גומי או סקוצ'ים, שרוכים אלסטיים שנמתחים ומאפשרים להכניס ולהוציא את הרגל בלי קשירה ושרוכים מגומי עם סוגר נוח. פתרונות שייתנו לכם מרווח צעירה עד שיגיע הרגע הנכון".

לימור גל



רוצים לשאול את פרופ' עמוס רולידר? שלחו שאלה למייל yeladim@faisha.co.il

משפטים שצריך להוציא מהלקסיקון

"קח, אבל בפעם הבאה תבקש יפה".

למה?

לדרישה כזאת אין שום השפעה חיובית. מה שמצליח כאן ועכשיו, יימשך גם מחר - ולא משנה כמה הוא יבטיח שמחר יבקש יפה.