



מרכז אלו"ט
למשפחה

התמודדות אחים לילדים על הרצף עם ההשבתה

הורים יקרים,

בתאריך 14.3.20 בעקבות נגיף הקורונה, הושבתו מערכות החינוך בישראל לרבות מערכת החינוך המיוחד. כמו כן, נסגרו מקומות תעסוקה רבים וצומצמו המרחבים הציבוריים.

משפחות לילדים על הרצף האוטיסטי מתמודדות במהלך השגרה עם אתגרים רבים. אתגרים אלו הופכים מורכבים עוד יותר במהלך שינויים מסוג זה. לא רק ההתמודדות עם הילד המאובחן, אלא ההתמודדות במצב החדש עם כל חברי הבית.

חוברת זה תנסה לתת מענה להתמודדות בראיה משפחתית בדגש על האחים לילדים על הרצף האוטיסטי.

אנחנו מזכירים כי מרכזי אלו"ט למשפחה פועלים בפריסה ארצית ויכולים לתת מענה ותמיכה גם ברגעי מסוג זה.

♥ **אלו"ט כאן עבור המשפחה! גם בזמני אשמה, וגם בזמני אלו"ט המשפחה**

אחים של... ילדים שלנו

אנחנו לא נותרים אף האחים שלנו. אצלם הם הקשר הארוך והמשמעותי ביותר לו נצפה במהלך חייו...

להיות אח או אחות לילד על הרצף האוטיסטי זאת משימה שלעיתים נדמה שהיא **באג אשמה**. בעבר התייחסו לאבחנה

על הרצף האוטיסטי כאבחנה בעלת השפעה לינארית. זאת אומרת, רק האדם המאובחן על הרצף האוטיסטי הוא זה שמושפע מאבחנה זאת. בעשורים האחרונים, עם התפתחותה של הגישה המערכתית אנחנו מבינים כי כל הסביבה בה נמצא האדם המאובחן מושפעים מהאבחנה: הורים, סבים סבתות, שכנים אנשי מקצוע וגם- האחים.

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

אלו"ט אגודה לאומית לילדים ובוגרים עם אוטיזם
ALUT The Israeli Society for Children and Adults with Autism

מרכז - בית לורן	דרום	ירושלים	חיפה	צפון	החברה הערבית
קרניצי 63א' רמת-גן	דרך אילן רמון 20 ב"ש	הצפירה 30 ירושלים	פינסקי 10 חיפה	ת.ד. 50061 כרמיאל	ת.ד. 50061 כרמיאל
טל' 03-6703077	טל' 08-6431528	טל' 02-5665294	טל' 04-8101569	טל' 04-9885590	טל' 052-4237535
b_lauren@alut.org.il	family-s@alut.org.il	family-j@alut.org.il	family-h@alut.org.il	family-n@alut.org.il	family-a@alut.org.il



מרכז אלו"ט
למשפחה

לרוב, לכל החברים במשפחה יש יכולת התמודדות גדולה יותר מיכולת ההתמודדות של **כאחים**. הורים לילדים על הרצף מרבים להיפגש עם אנשי מקצוע, אנשי חינוך, מרבים לקורא ללמוד ויוצא בזה. מה גם, שמדובר באנשים מבוגרים בעלי מסוגלות וחוסן להתמודדות עם אתגרים. בדומה לכך גם הסבים והסבתות. אומנם אין להם אינטראקציה אינטנסיבית לפעמים כמו ההורים עם אנשי מקצוע, אבל מדובר באנשים מבוגרים בעלי מסוגלות להתמודדות עם מצבי חיים שונים. כך שכל חברי המשפחה מחזיקים בארגז כלים רחב יותר להתמודדות מארגזם של האחאים.

זאת מכיוון מדובר **בילדים צעירים** המתמודדים עם סיטואציות ומצבים אשר אין להם כלים לבטא, לדבר ולהבין את מה שעובר עליהם. בשל הדרישות הגבוהות למשפחה לילד עם אוטיזם, צרכיהם של האחאים נמצאים בעדיפות **נמוכה**. כך נוצר

מצב של קושי כפול: גם בהתמודדות ובהיעדר כלים מול אח עם אוטיזם בבית וגם בחלוקת משאבים לא שוויונית כלפי

האחאים.

דרכי ההתמודדות של האחאים

אחאים רבים נוטים לפעול בשתי דרכי התמודדות בולטות: **"הילד המוריי"**, ו**"הילד מאוכזן"** הן דרכים טבעיות לסיטואציה

בה הם נמצאים.

הילד מאוכזן הוא יהיה לרוב ילד שובב, שנוטה למשוך שומת לב "שלילית" מהסביבה על

ידי יצירת פרובוקציות או התנגדויות לתלם. זה יכול לבוא לידי ביטוי בציונים, בחדר לא

מסודר, בהתנהגות קצת **"חוצנית"** או בכל דרך אחרת שמנכיחה את קיומו. **גויז כל מיסים**

ומנפלאג'י יהיו עם הילד הזה. הוא צועק לנו **"אני כאן!"** ולרוב זוכה לתשומת לב שלילית, שבמקום להפחית את

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

אלו"ט אגודה לאומית לילדים ובוגרים עם אוטיזם
ALUT The Israeli Society for Children and Adults with Autism

מרכז - בית לורן	דרום	ירושלים	חיפה	צפון	החברה הערבית
קרניצי 63א' רמת-גן	דרך אילן רמון 20 ב"ש	הצפירה 30 ירושלים	פינסקי 10 חיפה	ת.ד. 50061 כרמיאל	ת.ד. 50061 כרמיאל
טל' 03-6703077	טל' 08-6431528	טל' 02-5665294	טל' 04-8101569	טל' 04-9885590	טל' 052-4237535
b_lauren@alut.org.il	family-s@alut.org.il	family-j@alut.org.il	family-h@alut.org.il	family-n@alut.org.il	family-a@alut.org.il



מרכז אלו"ט למשפחה

התנהגויות הללו מחזקת אותן עוד יותר. הוא לא נהנה מתשומת הלב השלילית ומהיחס הלא חיובי של הסביבה כלפיו. לכן, הורים רבים מתקשים להבין ולקבל "מדוע הוא בוחר להמשיך בהתנהגות זאת?". הוא נמשך לפעולות מסוג זה מפני שאין לו כלים לקבלת תשומת לב ויחס מהסביבה בדרך אחרת. ומפני שאחיו המאובחן זוכה למרבית תשומת הלב. זאת הדרך שלו לזכות לעוצמה רבה של "אכפג'יג" מהסביבה- גם עם היחס לו הוא זוכה הוא שלילי. הוא מעדיף יחס שלילי מאשר היעדר יחס בכלל.

"סאז ממוי" יהיה הילד "הטוב", הצייתן, המושמע, שתמיד מקל על הוריו. הוא ייקח מידת



אחריות בסדר גדול לא פרופורציונאלי ליכולותיו בבית, בטיפול באח על הרצף, בניהול משק הבית ולעיתים יתפקד "כמוה נוסף" בבית. הוא יזכה להמון יחס חיובי בהקשר

הזה. תשומת הלב תבוא לידי ביטוי באמירות כגון "אולי' צא טאכ, אוק האו עוזר צע!"

הוא המתנה שצע, הפ'צו" אולם התמודדות של **סאז ממוי** מורכבת וקשה לא פחות מזאת של הילד המרדן ואלו

הכלים שהוא מכיר על מנת למצוא את תשומת הלב של הסביבה כלפיו. מידת האחריות והמשקל הרב שמוטל על כתפיו מעמיס עליו אולם הוא חושש להביע את זה מפני שאז עשוי הוא להפסיק לקבל את שומת הלב לה הוא זוכה.

גם הילד ההורי, וגם הילד המרדן פועלים בדרכים אלו מבלי להיות מודעים לכך שהסיבה להתנהגותם קשורה לרצון לחלוקת משאבים "שווה" וליחס מההורים ומהסביבה כלפיהם. שניהם זוכים לחיזוקים מהסביבה להתנהגויות אלו שמשמרות את דרכי התנהגותם ועשויות לפגוע בסופו של יום בהם ובסביבה.

התמודדות בעת משבר

הילד ההורי עשוי לחוש חרדה גדולה, מידת אחריות לא פרופורציונאלית שעשויה לפתח קשיים רגשים בהמשך. במצבי משבר הם עלולים גם להישבר ולקרוס ממידת הדאגה והחרדה המלווה אותם. לכן חשוב להתאים את "המשימות

והמסרים" שאנחנו נותנים לילדינו בהתאם ליכולות שלהם. זאת אומרת "אפ אפ עיזו בן קעשך ואזו בואר אלו אנחנו



מרכז אלו"ט
למשפחה

עדין צריכים להגאים אג עצמון אדג בן עשי זא אעקי בן איבע עשי כשאנ פונים לעידו. "ילדים הוריים מאוד

מתעתעים ועשויים לתת הרגשה לסביבה שהכול בשליטה שבפנים ההפך הגמור. אנחנו לא נקבל התראה מראש, וכשיצוץ קושי הוא עשוי להגיע בסדר גדול מפתיע ועוצמתי.

ילדים מרדנים לעומת זאת עשויים לשפוך שמן למדורה שגם ככה **בוטג**, ועשויים להפוך את המצב בבית ליותר ויותר

נפיץ. ילדים מרדנים לא שומרים בבטן ו"וקיאים אג פושטג שלמס" על כל הסביבה, בצורה לא מוסתת שעשויה להגדיל את המורכבות העצומה בבית. לעיתים, הורים לילדים על הרצף שהאח בוחר בדרכי התמודדות של הילד המרדן יציינו כי הקושי דווקא מול האח ולא מול הילד על הרצף.

גם **האג המוכי** וגם **האג המוכן**, הם דרכים טבעיות בהם אחאים בוחרים לנהוג **שלא במודע**, ונראה את התפקידים הללו

מופיעים באופן כזה או אחר בכל הגילאים: גם בגילי היסודי גם בגיל ההתבגרות וגם בבגרות הצעירה והמאוחרת יותר.

במצבי קיצון ומשבר, כדוגמת משבר הקורונה והשבתת מערכת החינוך, יתכן ונראה "הסלמה" והקצנה של דרכי

ההתמודדות. תפקידנו כהורים לסייע לילדנו לווסת את התנהגויות הללו. על ידי הכנסה של זמן הורה ילד קבועים לתוך

היומן שלנו.



מרכז אלו"ט
למשפחה

זמן הורה - איך - זמן אחים

זאת פעילות חשובה שצריכה להתקיים בשגרה ועוד יותר במצבי שינוי. דווקא ברגעי משבר כדוגמת משבר **קורונה** שמעמיד את המשפחות בסיר לחץ, חשוב לווסת ולמתן מוקדים שעלולים להוביל להתלקחות המתחים בבית. גם הילד ההורי וגם הילד המרדן עשויים להישבר בסיטואציות מסוג זה.

זמן הורה - מה עושים?

זמן הורה הוא זמן מוגדר ובלעדי לכל ילד בנפרד עם ההורה. בזמן הזה חשוב שכל תשומת הלב של ההורה תהיה נתונה לילד. גם אם הילד לא מעוניין ורוצה לראות סדרה או לשחק במשהו אחר, חשוב להבהיר כי זה **משימת חובה!** כנ"ל עבורכם ההורים, חשוב להתייחס לזמן הזה בראת הכבוד המגיעה לו. לכן בזמן הזה **מטאפון והגאן כז"י** ימתין. זה לא קל לפנות 40 דקות ולהתמקד במשימה אחת. אבל **זמן הורה** **הוא** **הזמן** **הכי** **חשוב** **ש** **יש** **ל** **הורים** **ל** **הילדים** **ש** **יש** **ל** **הם** **כ** **פ** **י** **ש** **ל** **א** **ש** **ל** **א** **ה** **י** **י** **נ** **ו** **ר** **ו** **צ** **י** **ם** **ל** **ה** **ר** **ע** **י** **ב** **א** **ו** **ת** **ם** **פ** **י** **ז** **י** **ת** **ל** **א** **נ** **ר** **צ** **ה** **ל** **ע** **ש** **ו** **ת** **כ** **ן** **ר** **ג** **ש** **י** **ת**. ילדנו הם ילדים שזקוקים לנו ואין להם את היכולת לבקש את היחס במילים, הם מבטאים זאת במעשים והתנהגויות שונות.

זמן הורה הוא זמן של **כנאק** - זאת יכולה להיות פעילות של עבודת אומנות ביחד, משחק קופסא, קלפים, משחק כדורגל או כל דבר אחר שמעורר הנאה בקרב שני המשתתפים.

בזמן הזה חשוב **לחנך** את הילד על כישוריו ויכולותיו שאינם קשורים לאח על הרצף או לחברים אחרים במשפחה.

♥ "איזה פיקח אתה! אני נהרס כל פעם מחשש דאצות כמה אתה חכם אתה! כמו שהצחת דנצח

אותי עכשיו בטאוק"

♥ "אני ממש נראשת דראוות כמה אתה מתאמץ ומסקיע בכבודאד, חואים שהתקממת המון ואני בטוחה

שעוד יותר בהמשך"

♥ "איזה יצירתית אתה, בחיים דא הייתי חושב דעשות כמה, יש דך חשיבה נהדרת"

♥ "אני חושבת שאתה נהדר ונפדא כי אתה אתה"

♥ אתה ידע נהדר ומקסים

♥ "אני אוהבת אותך המון"

♥ "אתה חשוב ד"

♥ אתה אור כבית שדע, אתה מצחיק, שטן חכם ונבון! איזה כייף דיי שאני אימא שדך!

🔔 **חשוב אזהר אר הוד ככ שנגן בכבוד ויי שמוא זאא בזין שום פעולה אטובה או אדעה שדסה בביג** זה לא

זמן לנזוף בו על התנהגות שלילית או לחזק התנהגות הורית.



מרכז אלו"ט
למשפחה

מטרת זמן הורה ילד, הוא זמן שבו הילד מקבל תשומת לב חיובית **שאינה תלויה** בדבר בטח ובטח שלא בהתנהגותו הן לחיוב ולהן לשלילה.

מאוד קשה **לפניה לכתוב 332** אם כמה דקות לפני זמן הורה ילד, הוא החליט לריב עם אחותו.

עוד יותר קשה להפריד **אלא** לבטא חיזוקים עבור הילד ההורי שבדיוק סיים לסדר את המגירות בבית **מבלי** שביקשנו.

מטרת זמן הורה ילד הוא **אלא** לחזק התנהגויות מסוימות אלה לחזק את הקשר ואת תחושת תשומת הלב **שאינה אג'י** מבלי שאני נדרש לעשות דבר. לכן זה זמן שאינו כפוף או תלוי בהתנהגות טובה או רעה, אינו נשלל מהילד בשל התנהגות כזאת או אחרת ואינו מתקבל כפרס או כחיזוק. זה זמן שמופיע במערכת ובסדר היום וחשוב שהתקיים ללא קשר לנסיבות התנהגותו של הילד לפני או אחרי. **מאלא פרס אלא חסד זאג זכור מואמר כמו הפכור אלכז אלוחר צמרים** כפי שלא נמנע או נעשה התניה של ארוחת צהרים כפרס או עונש על התנהגות מסוימת, כך לא נעשה עם זמן הורה.

גמישות - שם המשחק

השבתת מערכת החינוך ושירותי הפנאי, צמצום האנשים וההתקהלויות, לא משאיר הרבה מקומות בהם ניתן לשהות. צריך לעשות סדר עדיפויות מאוד ברור מה חשוב ולא חשוב. וכן לבחור את **"האלחור שאלו בחוכמה"** יש דברים בסדר יום שאנחנו חייבים לסמן עליהם ויש דברים שלא נורא...

כל משפחה בוחרת לעצמה את הקווים בהם היא גמישה. חשוב לבחור את סדר העדיפויות מראש ואז לדעת מתי **"לפיהם" ואלא לחכמי**. זאת עבודה לא פשוטה שדורשת הרבה הכנה מראש ושיח בין ההורים.

✓ האם מוקדחת כל ערב היא אכזר חסונה? או שצפנים אנוח יכאים אותך על לנה?

משרד הרווחה והשירותים החברתיים



אלו"ט אגודה לאומית לילדים ובוגרים עם אוטיזם
ALUT The Israeli Society for Children and Adults with Autism



מרכז - בית לורן	דרום	ירושלים	חיפה	צפון	החברה הערבית
קרניצי 63א' רמת-גן	דרך אילן רמון 20 ב"ש	הצפירה 30 ירושלים	פינסקי 10 חיפה	ת.ד. 50061 כרמיאל	ת.ד. 50061 כרמיאל
טל' 03-670377	טל' 08-6431528	טל' 02-5665294	טל' 04-8101569	טל' 04-9885590	טל' 052-4237535
b_lauren@alut.org.il	family-s@alut.org.il	family-j@alut.org.il	family-h@alut.org.il	family-n@alut.org.il	family-a@alut.org.il



מרכז אל"ט
למשפחה

✓ האם כדאי לכוון חשבונית את המיטות? או שצא תמיד?

סדר עדיפויות יכול להיעשות רק בסוף, רק אחרי שהכנסנו את כל הפעילויות והמשימות לתוך סדר היום שלנו. כשאנחנו ההורים מכניסים גם גמישות בתוך המערכת עצמה. **אישור מוגאורג'ל חברי המשפחה.**

🔒 זכרו ילדים על הרצף זקוקים למבנה קבוע, ידוע מראש ומפורט ככל שניתן. יחד עם זאת, כל חברי המשפחה על

הרצף האוטיסטי ולכן צריכה להיות גמישות עבור **האחים** בבית ושאר האנשים שגרים בבית.

זאת תקופה לא פשוטה שדורשת מאתנו **חשוב מסולחנות** אבל היא תחלוף! זהו מסר חשוב שצריך להעביר לכל חברי הבית.

אזיט כאן עבוד המשפחה! גם בגע'י משנה, וגם בשנה ארכי' אזיט המשפחה

נכתב על ידי,

יפעת גולן ביאזי-

עובדת סוציאלית

רכזת מרכז אל"ט למשפחה מחוז צפון.

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

אל"ט אגודה לאומית לילדים ובוגרים עם אוטיזם
ALUT The Israeli Society for Children and Adults with Autism

מרכז - בית לורן	דרום	ירושלים	חיפה	צפון	החברה הערבית
קרניצי 63' רמת-גן	דרך אילן רמון 20 ב"ש	הצפירה 30 ירושלים	פינסקי 10 חיפה	ת.ד. 50061 כרמיאל	ת.ד. 50061 כרמיאל
טל' 03-6703077	טל' 08-6431528	טל' 02-5665294	טל' 04-8101569	טל' 04-9885590	טל' 052-4237535
b_lauren@alut.org.il	family-s@alut.org.il	family-j@alut.org.il	family-h@alut.org.il	family-n@alut.org.il	family-a@alut.org.il