

ויסות רגשי-התנהגותי של ילדים עם ASD: אסטרטגיות להתמודדות



ד"ר שירי אייבזו (BCBA-D)
המכללה לחינוך ע"ש דוד ילין
המכללת האקדמית כנרת
מתי"א חולון-אזור

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

על מה נדבר הערב?

1. מאפיינים באוטיזם המשפיעים על יכולת שליטה עצמית
2. האתגרים לשליטה עצמית בקרב ילדים עם אוטיזם
3. המימד הרגשי בתפקוד של ילד עם אוטיזם
4. ויסות רגשי – אסטרטגיות מניעה
5. ויסות רגשי – אסטרטגיות תגובה

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

לאילו גילאים מתייחסת ההרצאה?

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

מאפייני אוטיזם המשפיעים על יכולת השליטה העצמית

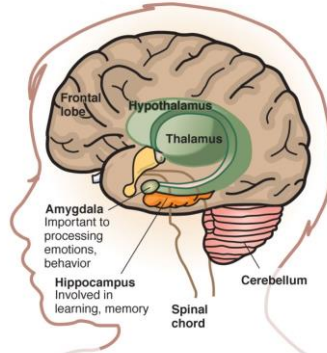
- עיכובים בהתפתחות הקשב המשותף, במודעות החברתית, ובתגובתיות הרגשית לעצמי או לאחר
- לקות בתקשורת עם אחרים, שכוללת הבנה וביטוי, או הבנה של השימוש החברתי בשפה
- תחומי עניין מוגבלים, התנהגויות חזרתיות וסטריאוטיפיות, נוקשות רבה ברוטינות ומבניות ותבניות התנהגות ומחשבה אובססיביות

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

לקשיים הרווחים שאתם עדים להם – יש בסיס נוירולוגי

Autism and the brain

The areas of the brain affected by autism, which stems from abnormal brain development:



Affect on brain cells (neurons)

• Cells are smaller, more densely packed in certain areas

• Have shorter, less developed branches

Source: The Journal of NEI 4 Pt 66(x 3)

© 2012 MCT



בסיס נוירולוגי לקשיים רווחים

- הבסיס הנוירולוגי של הלקות – אי תקינות תאית באזורים שונים במוח (אונה קדמית, רקתית, מוחון וכו)
- אי התקינות המוחית באה לידי ביטוי ב:
 - ירידה ביכולות רגשיות וויסות תגובות רגשיות
 - בעיות קשב
 - בעיות תקשורת
 - קשיים במיומנויות חברתיות
 - קשיים בהבנה חברתית

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

תחומים בהם ילדים עם אוטיזם מתקשים

- חברתי
- עיסוקים ותחומי עניין אובססיביים
- חשיבה דיכוטומית של שחור ולבן
- נוקשות (העדר גמישות)
- ויסות חושי
- קשב וריכוז
- מוטיבציה לפעילות
- סרבול מוטורי
- תפקודים ניהוליים
- ויסות רגשי
- אכילה מגוונת ובריאה
- כמויות אכילה בגיל התבגרות

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

כיצד הקשיים באים לידי ביטוי במימד ההתנהגותי והרגשי?

1. אובססיות וטקסיות
 - ילד שחייב לסדר מחדש את הכסאות מסביב לשולחן לפני שכולם יתיישבו
2. מניירות כפייתיות – שימוש יתר בסגנון כפייתי
 - לדוגמה, בוקר טוב גברת! רוצה להיות חברה שלי?
3. גרייה עצמית
 - נפנופי ידיים, עיסוק בשרוכי המכנס, קפיצות וסיבובים

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

כיצד הקשיים באים לידי ביטוי במימד ההתנהגותי והרגשי?

4. מסויגות חברתית

- פעילות מבודדת או אפילו העדר פעילות, אך מבודד

5. פגיעה עצמית (SIB)

- שריטה של העור, מכות בראש, הטחת ראש כנגד חפצים, נשיכות

6. תוקפנות

- התקפי זעם, תוקפנות כלפי אחרים

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

הקשיים בויסות החושי

- העולם חודר אלינו באמצעות קולטני התחושה (שמיעה, קינסתטיקה, ראייה וכו')

- אנו קולטים ומגיבים

- קשיים בעיבוד מידע חזותי, שמיעתי, טקטילי,

וסטיבולרי, פרופריוספטי ותחושת טעם, ריח

- מקשים על עיבוד מידע – ומקשים על "הבנת" העולם והתנהגות מותאמת

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

אז מה זה אומר "בעיות בויסות חושי"?

- עקב עיבוד מידע שאינו תקין, הויסוח החושי נפגם
- מופיע לרוב בשתי צורות:
 - Oversensitive – רגישות יתר
 - כל גירוי נקלט, בעוצמות גבוהה, וללא סינון
 - Undersensitive – רגישות חסר
 - האדם זקוק לגרייה רבה כדי לחוש את הגירוי (מוסיקה גבוהה, מבט חזק, קול רם)

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

ננסה בזום

- <https://www.youtube.com/watch?v=M20DIK1Yt3A>
- https://www.youtube.com/watch?v=aPknwW8mPAM&ab_channel=TheNationalAutisticSociety


הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו



אתגרים לשליטה עצמית – בסביבות חינוך ובבית

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

אתגרים לשליטה עצמית - מצבי לחץ במסגרת החינוכית



- סביבה משתנה, לא מובנית ולא צפויה, מקשה עוד יותר על תרגום והבנת העולם
 - זמנים שאינם מובנים (unstructured)
 - הסעה לבית הספר
 - זמן לפני תחילת יום, לפני תחילת שיעור (המתנה למורה שתגיע לכיתה), זמן לאחר סוף יום הלימודים
 - מעברים (משיעור לשיעור, מכיתה לאולם וכו)
 - יציאות לטיולי יום, הצגות וכו
 - שיעורי חינוך גופני או שיעורים אחרים שאינם מובנים (סביבה פתוחה יותר)
 - יום ללא סייעת
- הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

אתגרים לשליטה עצמית - מצבי לחץ במסגרת החינוכית

• עומס חושי

- מקומות צפופים (צפייה בטקס בית הספר באולם, ישיבה על הקרקע עם כל הילדים)
- מרחב (ישיבה בקבוצה, לעומת בזוג, לעומת לבד)
- רעש (שהות באולם בו יש הד, רעש מוגבר בכיתה, מורה שצועקת בקול)
- גירויים מרצדים – הקוביות הזזות ללא הפסק בזום

• מצבים חברתיים

- זמן משחק עם חברים
- הפסקה
- במהלך פעילות מתוכננת בשיעור
- משימות עבודה משותפות
- שהייה במחיצת המין האחר (גל ההתבוננות)

אתגרים לשליטה עצמית - מצבי לחץ במסגרת החינוכית

• משימות אקדמיות/לימודיות

- הבנה של המשימה וכיצד לבצע אותה
- גודש, רמת קושי משימה
- כתיבה, העתקה
- ארגון החומר הלימודי וגישה אליו
- פירוק המשימות לשלבים קלים יותר

• מצבים או אירועים חדשים

- מורה חדשה, מורה מחליפה
- נושא חדש, תוכן חדש, מקצוע חדש
- אופן לימוד חדש (למידה בזום, ישיבה מול מצלמה וצפייה עצמית)

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

אתגרים לשליטה עצמית - מצבי לחץ במסגרת החינוכית

שינויים!

- שינוי במערכת, ביטול שיעור, החלפת נושא בנושא אחר
- בקשה להגיע עם חולצה לבנה במקום עם חולצת בית הספר
- החלפת מקום ישיבה
- דרישה חדשה (לדוגמה להעתיק מהלוח)
- ביטול פעילות עקב קושי לא צפוי (יורד גשם לכן לא נצא לחצר היום)
- למידה מהבית ללא משלבת

ובבית?? סיבות שונות והבדלים משמעותיים ברמת המבניות ובסוג הדרישה

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

אתגרים לשליטה עצמית - מצבי לחץ במסגרת הביתית

- גם בבית הילדים חווים קשיים ומתמודדים עם גירויים מלחיצים
- כגון:
 - אוכל שונה, הולכים להסתפר, ביקור ברופא שיניים, בחירת בגדים, מקלחות, סוגיות הגיינה
 - השלמת שיעורי הבית, הליכה לחוג, ביטול החוג עקב אירוע משפחתי, סידור החדר, מטלות בית אחרות, תקשורת עם בני הבית, פעילויות עם המשפחה לעומת הפעילויות שהילד מעדיף לעסוק בהן לבדו וכו

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

מה "מלחיץ" אותם? - מצבי לחץ בסביבה הביתית

זמן חופשי

- זמן פנאי במהלכו הילד יכול לעסוק במה שרוצה – קושי בהפסקת פעילות מחזקת

עומס חושי

- חדר עמוס בגירויים (צעצועים, ספרים, חומרי לימוד, פיזור ועומס)
- רעש (צעקות, שואב אבק, שימוש במיקסר להכנת עוגה)
- אנשים חדשים (אורחים)

שינויים בסדרים:

- המוצץ שנפל ואין אחר להחליף, הקערה הצהובה שבה אני אוכל קורנפלקס, הדחיפות בזמן שלא מאפשרת לנו לקיים את הטקס הרגיל של יציאה מהרכב, הסגר שלא מאפשר להרחיק לגן השעשועים האהוב
- הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

מה "מלחיץ" אותם? - מצבי לחץ בסביבה הביתית

דרישות (אקדמי, חברתי, מטלות בית, דאגה עצמית והיגיינה)

- לסדר את החדר
- להשלים שיעורי בית
- להסתפר
- להתלוות להורה לקניית מצרכים בסופר
- לוותר על זמן טלוויזיה לטובת מישהו אחר
- לשחק עם האח/אחות
- לשחק במשחק אחר מהמשחק האהוב
- להתקלח
- לסרק ולאסוף את השיער
- לשבת לאכול ארוחת ערב
- פתיחת מצלמה להצטרפות לשיעור זום

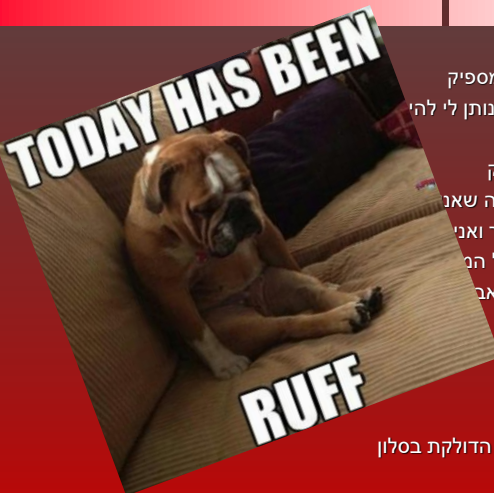
הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

יום ביומו של ילד עם אוטיזם



- אימא הלבשה אותו ושמה לו גרב שיש בה חור קטן
 - המלפפון לא חתוך כפי שהוא רגיל
 - מגיע לבית הספר והמורה שואלת היכן החולצה הלב
 - בשיעור שני במקום מחנכת תיכנס מורה מחליפה
 - שלחו אותו למנהלת (להראות את התעודה שקיבל
 - באחד מקלפי המשחק יש קמט
 - הוא כתב תשובה אבל השורה במחברת לא ה
 - המילה שהמורה ביקשה שיחפש, לא מופיעה
 - הוא לא יודע כיצד לפתור את השאלה
 - המורה אמרה לפתור 4 עמודים בחוברת,
 - יש הפסקת חשמל – אי אפשר לקבל את
 - נהיה לו כתם לכלוך במכנס האהוב
 - אמא לוקחת אותו לעשות חיסון נגד שפעת
 - יש לו צלצולים באוזניים מרעשי הטלוויזיה הדולקת בסלון
 - לא נשאר לו זמן לשחק הערב
- הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

יום ביומו של ילד עם אוטיזם - קורונה



- היה לי קשה לקום מהמיטה כי לא ישנתי מספיק
 - אבא יושב בתוך חדר עם דלת סגורה ולא נותן לי להי
 - אמא מדברת בקול רם מול המחשב
 - אני לא מוצא את האייפד כדי שאוכל לשחק
 - עוד פעם מבקשים ממני לשבת מול מצלמה שאני
 - יש הרבה קוביות על המסך וזה מאוד מוזר ואני
 - המון ילדים צועקים ויחד ומראים דפים מול המ
 - אמא מבקשת שאעשה תרגילים בחוברת אב
 - ביקשתי וופלים והרשו לי רק אחד
 - מדברים אלי בצעקות ובחוסר סבלנות
 - המראה בשירותים מפריעה לי
 - אני רוצה לצאת החוצה ולא נותנים לי
 - יש לי צלצולים באוזניים מרעשי הטלוויזיה הדולקת בסלון
 - לא נשאר לי זמן לשחק
 - לא רוצה לישון במיטה שלי, רק אצל אבא ואמא
- הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

המימד הרגשי בתפקוד ילד עם

אוטיזם

- פחד וחרדה
- רגש ואמפתיה
- גורמים משפיעים נוספים

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

חרדה ופחד



- חרדה - תחושת חוסר נוחות או פחד בתגובה למצב אמיתי או דימוי
- ילדים עם אוטיזם חווים רמות גבוהות של חרדה (Sofronoff & Russell, 2005)

תגובות לחרדה ופחד



הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

תגובות לחרדה ופחד

- תגובת להילחם או לברוח (Fight or flight)
 - תגובות פחות עקביות ולמידה איטית יותר עקב הלקות הנוירולוגית
 - מנגנון למידה וזיכרון לקויים
- הילדים יתקשו להעריך במהירות את המצב ולבחור תגובה מסתגלת
- לכן – ויסות רגשי לקוי
 - תגובות לחץ, פניקה, ופחד

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו



רגש ואמפתיה

יש רגש!

- אך קשה לזהות מצבים רגשיים של העצמי ושל אחרים
- במיוחד בזיהוי רגשות מורכבים יותר כגון נבוך, גאה
- עיתים התייחסות בגוף שלישי לעצמי (יוסי עצוב)

יש אמפתיה!

- לעיתים ברמות נמוכות ביחס לאדם בעל התפתחות תקינה
- בזמני הצפה של גירויים, הפגנת אמפתיה תהיה נמוכה
- לדוגמה, התעקשות של "זמן פרטי" בשעת בוקר לחוצה

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

גורמים המשפיעים על ויסות רגשי

מנגנון למידה לקוי וכך גם היכולת להכליל או להבחין בין מצבים

- ביקור אצל רופא השיניים שהיה מלווה בכאב, עשוי לעורר חרדה
- ופחד מכל סוג של רופא, או כל סוג של איש מקצוע שקובעים אליו תור (לדוגמה, ספר)

הפרעות שינה

- איכות שינה נפגמת, לעיתים גם אם אורך השינה תקין
- ילד שלא ישן טוב, הוא ילד שלא מתפקד טוב!

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

גורמים המשפיעים על ויסות רגשי

- התקפים אפילפטיים – בקרב 30-45% מהילדים
 - יותר נפוץ בקרב תפקודים נמוכים
- תזונה לקויה או חסרה
 - סלקטיביות מזון
- כאב – לעיתים אינם יכולים להבין כאב – קושי בויסות חושי
- התנהגויות מאתגרות

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

כיצד לעזור לילדים עם אוטיזם בויסות רגשי?

- לסייע להם לווסת רגשות חיוביים כמו גם שליליים
 - הנאה עזה מצפייה בסרט וידאו
 - התמודדות עם דחייה של אחרים
- ויסות רגשי הינו מיומנות – אף אדם לא נולד עם הצורה המדויקת והשוטפת שלה – צריך ללמד אותה ולאמן אותה
 - על אחת כמה וכמה את הילדים על הרצף האוטיסטי

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

ההורה כיוצר שינוי וכמקדם למידה



הנחיות בסיס יישומיות – בהתייחסות לויסות רגשי

1. דרגות קושי וציפיות תואמות ליכולת הילד
 - אי הצלחה עקבית מגבירה סבירות לרגשות תסכול ולהתנהגות שלילית
 - דרישות ודרגת קושי מותאמות יסייעו בבניית התנסויות מוצלחות ורגשות חיוביים למגע ואינטראקציות עם דרישות ומצבים חברתיים
2. הימנעו מתגובה רגשית (כעס) על ילד עקב היעדר שליטה שמקורה בהתנסות שמעבר ליכולתו להתמודד עימה
 - תגובות רגשיות והתנהגויות לא נאותות עקב הצפה (overwhelming)
 - כל דבר יכול לתפקד כגורם מלחיץ וילד צריך תמיכה וכלים להתמודדות עם מצבים כאלו
3. דרגו את מצבי הקושי, וחישפו את הילד אליהם תוך הקפדה על מתן כלים לילד להתמודדות עם הקושי הצפוי

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

אסטרטגיות מניעתיות לסיוע בויסות רגשי

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

הגברת התמיכה הסביבתית

- הפיכת הסביבה לכמה שיותר צפויה מראש
 - עד כמה שאפשר
 - הפחתת הערפול בסביבה
- שמירה על עקביות
 - להכין לקראת מה שהולך לקרות
 - להכין לקראת שינויים בלתי נמנעים
 - אם יש שינוי בלתי נמנע, מומלץ להפחית את הדרישה לאחר השינוי

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

חשיבות ההכנה מראש...



הפחתת הגירויים המלחיצים



• הסרת או הפחתת גורמי לחץ

- עד כמה שאפשר
- לדוגמה, אם גם מקום חדש, וגם רועש, להפחית במידת הרעש
- לחזק על השתתפות ועל שיתוף פעולה במצבי הלחץ

• הסרת או הפחתת משימות קשות

- כדאי להכין, לפשט, לדרג
- לפשט משימות הכוללות ארגון, תכנון, או יצירת רצפים

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו



זמן, הספק וקושי

- התאמה לזמן של הילד
 - ייקח להם יותר זמן לבצע, וישלימו רק חצי ממה שילד בעל התפתחות תקינה יבצע = יום מוצלח
 - תכננו מראש – כדי להימנע מחיפזון ודחיקה בילד
 - אל תנסו לאמן וללמד תוך כדי היום הלחוצ שלכם!

- דירוג התכנים בצורה מתוכננת ומידתית

- פירוק משימות לחלקים קטנים, פשוטים וישימים

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

איזון בפעילויות היום

- הערכת הדרישות מן הילד בזמן תכנון לוח פעילויות היום
- שילוב בין פעילויות – מומנטום
 - סוגי שילובים
 - פעילויות מלחיצות-פעילויות נקיות מגורמי לחץ
 - זמני שילובים
 - במהלך אחר הצהריים והערב – כשהילד בבית
 - חשיבה מוקדמת על תכנון סוף השבוע
 - קורונה – הילדים בבית לאורך מרבית היום!!
- שילוב מידתי בין זמן פתוח לבין זמן מובנה ומכוון

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

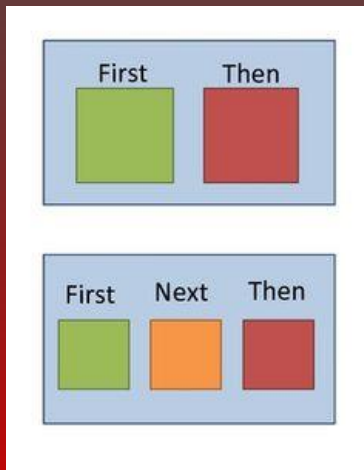
סדר יום ברור וחזותי



- לעדכן את הילד ברצף האירועים שצפוי להתקיים
- ויזואליות!
 - קשיים בזיכרון
 - דוגמה, כתיבת אירועי אחר הצהריים לפי הסדר שלהם על לוח ויזואלי
- מתן מידע על טווחי הזמן

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

תקשורת ברורה



- שימוש בשפה ברמת הילד
- אם הילד אינו מילולי- שימוש עקבי בסמלים
- לסייע ולעודד לתגובה פעילה מן הילד
- להיות ברורים וספציפיים עם מה שתרצו שהילד יעשה

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו



חזקיות שמורות ל"ר שירי אייבזו

שימוש בכרטיסיית ניווט

- רשימה לביצוע פעולות – בעיקר רוטינות המורכבות משרשרת של התנהגויות
- לדוגמה, התארגנות מובנית לשינה (ולא "גש לישון")

NIGHT TIME SCHEDULE

 Play game	 brush teeth
 wash hands	 use toilet
 eat dinner	 read story
 do yoga	 go to sleep

ניהול פרואקטיבי של שינויים

- ניהול פרואקטיבי של שינויים עד כמה שניתן
- עדכון, אזכור, תדרוך, הכנה
- "לדוגמה, עוד מעט יסמין תצא המקלחת ואחר כך ארי יכנס להתקלח"
- "כשהמחוג יגיע לצבע הכתום אנחנו מפסיקים לשחק בטאבלט ועוברים לפאזל"
- החזיקו תוכנית גיבוי (Plan B) – שמאפשרת מראש תכנון, גם בנוכחות שינוי
- לדוגמה, עבודה עם נער חונך. ביום שהחונך לא הגיע, שינוי לתוכנית ב, האחות יתעבוד עם הילד

היו נדיבים בשבח

- מיצאו הזדמנויות רבות להחמיא לילד, לשבח ולחזק התנהגות
- שום התנהגות נאותה, אדפטיבית, איננה מובנת מאליה – ויש לחזקה!

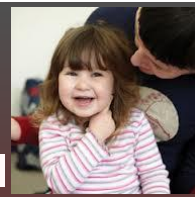


הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

- דוגמה:
- יופי שעשית את מה שביקשת!!
- איזה כיף לי שאתה מסתכל עלי!
- נורא יפה שהזמנת את יואב לשחק



שיתוף חברתי



- שתפו את הקהילה הסובבת (אמא, אבא, אחים/אחיות, סבא/סבתא, מחנכת אהובה)
- הקפדה על משובים מתקנים ברורים מן הסביבה
- אפשרו גישה תדירה יותר לאנשים נוספים שהילד אוהב (לדוגמה, אם אוהב לעזור לדודה שעושה יצירות בבצק)
- קדמו קשרים חברתיים עם ילדים אחרים – זימון מצבים חברתיים
- בימים אלו – מפגש מצלמה חברתי
- קיבעו זמן איכות עם אדם שהילד אוהב, בתדירויות גבוהות וקבועות (בתחילה)

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

אסטרטגיות תגובתיות לסיוע

בויסות רגשי



או מה לעשות כשהבעיה כבר קיימת...

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

קוים מנחים כלליים

1. איספו מידע להבנת והערכת מקור ועוצמת החרדה
 - האם פחד? האם עצבות? ממה?
 - זיהוי הגירויים שגורמים למצב הרגשי
2. שנו (הפחיתו, הסירו) את הגירויים המלחיצים על ידי התאמה של הדרישה ומידת הסיוע שניתן לה
3. הגבירו מידית את בהירות הסביבה (עשו אותה יותר צפויה)
4. אזנו בין למידה ובין גירויים מלחיצים

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

סיוע בזיהוי הרגש והקושי

- סמלו באופן ויזואלי סוגים שונים של רגשות
 - עצוב, שמח, נעלב, מקנא, נבהל
- ניתן להשתמש בסולם רגשות 1-5 עד 5 – ולבקש מהילד למדוד ולדווח על עוצמת הרגש
- שיימו את הרגש עבור ויחד עם הילד כשזיהיתם אותו
 - תוך השענות וחיבור להתנסויות היום יום
 - "אני מבינה שזה מאכזב שאבא שאמר שיקח אותך איתו לסופר אבל הוא לא הספיק לחזור בזמן הביתה"
 - "אני רואה שאת מאוד מתרגשת לקראת הביקור אצל סבתא נכון?"
 - "זה מתסכל שאי אפשר ללכת לבקר את סבתא"
 - "זה עצוב להפסיד, נכון"

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

Faces Pain Rating Scale



0 No Hurt
 1 Hurts Little Bit
 2 Hurts Little More
 3 Hurts Even More
 4 Hurts Whole Lot
 5 Hurts Worst

Consists of six cartoon faces ranging from a smiling face for "no pain" to a tearful face for "worst pain."

Recommended Age: Children as young as 3 years.

Did you have a good day or a bad day?



Bad Day



הזכיות שמורות ל"ר שירי אייבון"



Good Day

Feelings Chart

	How I feel	What I can do
5	 I need some help!	<input type="checkbox"/> Ask to go visit Mrs. Holland <input type="checkbox"/> Ask to take a break/use therapy <input type="checkbox"/> Hold on to Luke Skywalker [if he is here] <input type="checkbox"/> Take 4 or 5 deep breaths
4	 I'm really upset.	<input type="checkbox"/> Ask to go visit Mrs. Holland <input type="checkbox"/> Ask to take a break/use therapy <input type="checkbox"/> Hold on to Luke Skywalker [if he is here] <input type="checkbox"/> Take 4 or 5 deep breaths
3	 I've got a problem.	<input type="checkbox"/> Let a teacher know that you have a problem and need some help <input type="checkbox"/> Play with your squishy thing <input type="checkbox"/> Hold on to Luke Skywalker [if he is here] <input type="checkbox"/> Take 4 or 5 deep breaths
2	 Things are pretty good.	<input type="checkbox"/> Play with my squishy thing <input type="checkbox"/> Think of my favorite things <input type="checkbox"/> Say "I'm going to be O.K." to yourself <input type="checkbox"/> Take 3 or 4 deep breaths
1	 Feeling Great!	<input type="checkbox"/> Enjoy the feeling! <input type="checkbox"/> Have fun

הצעת סיוע תואם בהתאם למידת הקושי הרגשי

- הצעה אופרטיבית לפעולה הבאה – בהתאם למידת הקושי
 - דוגמה – קושי משימה – אבן, ספוג, מים
 - בהתאם - הרבה סיוע, מעט סיוע, אני יכול לבד
 - עקביות בזיהוי כל משימה, והפעולה שקשורה אליה
- שילוב אופטימלי עם גירויים תומכים חזותיים

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

הצעת סיוע תואם בהתאם למידת הקושי הרגשי

פיצד אני מבצע משימה בפתח?



1. משימת מים - המשימה קלה מאוד, ולכן אבצע אותה לבד.



2. משימת ספוג - המשימה מעט קשה, ולכן אני נקוק למעט עזרה.



3. משימת אבן - המשימה קשה מאוד, ולכן אני אבצע אותה ביחד עם הסיעת.

Rating	Looks like	Feels like	I can try
5		I feel like dirt 	
4		Angry, mad 	
3		Bouncy, tired, hungry 	choice
2	loud 	Bothered, anxious 	
1		Happy! Good! 	Keep working. Great job!

לימוד התנהגות אלטרנטיבית או חלופית נאותה

- בהרבה מצבי בריחה – הופעה של התנהגות לא נאותה והיעדר ויסות רגשי
- במצבים אלו לימוד התנהגות חלופית נאותה יותר – לדוגמה, בקשת עזרה, או בקשה להפסקה או הבעת הרגש

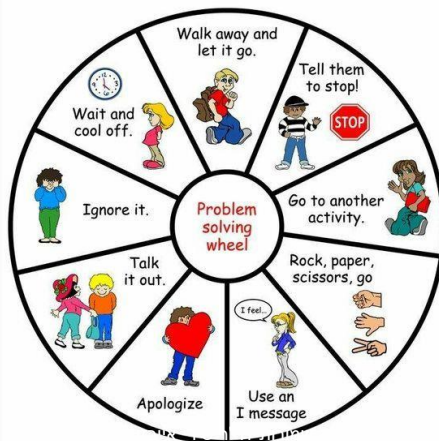
- אסטרטגיות פתרון בעיות



הזכויות שמורות לדר' שירי אייבון

התנהגות חלופית דרך אסטרטגיית לימוד פתרון בעיות

What can I do?



לימוד ניהול והערכה עצמית

- ללמד את הילד לזהות את מצבו הרגשי ואת התנהגותו, ולהעריך אותה
- ניהול עצמי והערכה עצמית – טכניקות יעילות בפיתוח שליטה עצמית



לימוד ניהול והערכה עצמית

דף הלמידה שלי

מקצוע: _____ מטרה: _____

✓ ✗

שחרור רגשי בצורה נאותה – לעשות משהו אחר

- הפנייה הרחק ממוקד הלחץ (לדוגמה, חרדה שאבא לא יחזור הביתה) – עשיית משהו אחר
- הוצאת כעס בצורה מורשית ונאותה – לדוגמה, קריעת נייר אל תוך פח אשפה
- סיוע בביצוע פעילות כלשהי – לדוגמה מיון הגרביים לפי צבעים במגירת הגרביים או בנייה של בניין גבוה וצבעוני
- פעילות גופנית יכולה לאפשר שחרור אנרגיה רגשית
- ריצה קלה, הליכה, קפיצה על טרמפולינה, התנדנדות, טיפוס
- משחק תנועה, זריקת או בעיטה בכדור

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

טכניקות רגיעה נוספות – יש ללמד!

• טכניקות רגיעה נוספות – שיש ללמדן

- שמיעת שיר אהוב ומרגיע
- לנשום ולספור עד 10 – בסוף הספירה אני צריך למצוא פתרון לבעיה איתה אני מתמודד
- שתיית מים בלגימות ארוכות
- שינה
- נדנוד
- מסז'



הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

מומלץ!! אתר בין חברים

מחסן
מרכז לטיפול בילדים

בין חברים

ראשי סרטוני וידאו ופעילויות

מחנה סכנה | אהבה | תמיכה | חינוך | חינוך

מדרג לוחמים, מורים ומטפלים

סרטוני וידאו ופעילויות בנושאים חברתיים ותקשורתיים

מדברים קומיקס

קלי לציור קומיקס ובו ספריות המזמנות עבודה בנושאים חברתיים-תקשורתיים

[ניכסה לציור קומיקס](#)

האתר בין חברים מיועד להורים, אנשי חינוך ומספלים העובדים עם ילדים ובני נוער על הרצף האוטיסטי, ולתלמידים עם קשיים חברתיים ותקשורתיים המלווים ללקויות אחרות.

האתר כולל סרטוני וידאו ומאגר סקטסים ופעילויות שמטרתם לתרגל את התלמידים בניתוח ובהבנה של מצבים חברתיים ולקדם הפנמה ולמידה של כישורים חברתיים ותקשורתיים.

כל סרטון וידאו ניתן לצפייה בארבעה אופנים: עם קריינות ובלו קריינות, עם נקודות עצירה וברצף, מפורט במדריך.

כל פרט סקסט קיים בשתי צורות: בסקטסים מאוירים (עם ניקוד או בלעדיו) ובסקטסים במסללים. הפרטים להדפסה והעבודה עם התלמידים נגישים באמצעות הטקסט המודפס.

חברה וקהילה

נמוטים וכוונו
להתחשב בסביבה
לקבש עזרה
אחריות
פרטי יצבורי
זכר ומכור
לחכות בחנו
להגיד לא

שינויים ומצבים מיוחדים

עודף גיריה
מחלות ומצבים לא אופייניים
מערכים
שינויים

רגשות

אהבה וחבה
שטחיה
חשכול
געע
עצב
שעמום
פחד
ולחן

סביבת התקשורת

שיחה בטלפון
אירוח וביקום
דמיים
דרכי ביטוי
תקשורת בלתי מילולית

לונה שיחה

החלפת שיחה
החלפת שיחה
בקשת הבררה בשיחה
לחיות חזר בשיחה
סיום שיחה
נקודת המפגש של האחרים
שתנום בחינה
לחשוב בקול

אני וחברים

יזומה ופניה
החנה לפניה
לשחק עם חברים
שימוש ברובש
הסטרפות להכונה
חברות
עזרה לחבר
התמודדות עם הקושי

טכניקות רגיעה חברתיות



- בהתאם לרמתו ההתפתחותית של הילד
- זמן שהייה עם אדם אהוב (דודה, חבר, סיע, אבא)
- שהייה עם בעל חיים אהוב (לדוגמה, חתול)
- פעילויות ביטוי וגילוי
- כתיבת שיר, המצאת מנגינה, כתיבת יומן, ציור, כתיבת סיפור
- הענקת חיבה – עוצמה ומשך שונים בהתאם לסיטואציה
- יש להיזהר שלא לאפשר יתר על המידה – בתחומי עניין ספציפיים עשוי אפילו למכר
- בעיקר בגירויים הקשורים למסך כגון משחקי וידאו, מחשב, טלוויזיה וכו

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

שימוש בכלים מסייעים לויסות חושי



- ויסות!
- צלילים – אטמי אוזניים, אוזניות
- אור – עמעום, כובע, משקפי שמש
- ריח – דיאודורנט, ריח בושם, מגבונים
- טקטילי – ביגוד מתאים, שימוש בבד מסוים
- גירויים חזותיים – פרגוד, ישיבה עם הפנים לכיוון הפחות מסיח

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

מילים אחרונות לסיכום

- אוטיזם היא הפרעה על בסיס תפקודי נוירולוגי אבנורמלי – אל תכעסו, אל תגיבו רגשית ואל תאבדו שליטה כשהילד מתנהג בצורה מופרזת ומאבד שליטה....
- **למדו, למדו, למדו** – הקנו מיומנויות חלופיות שמסייעות להתמודד עם מצבים מלחיצים
- **לימוד** ויסות רגשי כולל הנחיה והכוונה ברורה, תמיכה סביבתית ברורה ואסטרטגיות התמודדות
- **ללמד** ילד ויסות רגשי זה תהליך ארוך! היו עקביים, סגלו סבלנות רבה, שמחו וחגגו כל הצלחה!

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

מקורות נבחרים

- Samson, A. C., Huber, O., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation in Asperger's syndrome and high-functioning autism. *Emotion*, 4, 659-665.
- Philippot, Pierre & Feldman, Robert S., Eds. (2004) *The Regulation of Emotion*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Southall, C. M., Gast, D. L. (2011). Self-management procedures: A comparison across the autism spectrum. *Education and Training and Developmental Disabilities*, 46, 155-171.

הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו

תודה על ההקשבה!



Shiri.ayvazo@gmail.com

0542449644



הזכויות שמורות לד"ר שירי אייבזו