

סיפורים חברתיים והשימוש בהם

בהתערבויות עם ילדים ומבוגרים אוטיסטים שחוו טראומה

הסיפור החברתי הינו טכניקה טיפולית שפותחה ע"י קרול גריי ב-1991 במטרה לסייע לילדים להבין טוב יותר סיטואציות חברתיות והתנהגותם הקיימת או האפשרית באותן סיטואציות (Gray, 1998). הסיפור החברתי מספק לילדים מידע שאינו ברור להם מבחינה חברתית או מידע שחסר להם.

זהו סיפור קצר הכתוב עפ"י כללים מסוימים ומתאר באופן אובייקטיבי אדם, אתגר, אירוע, תפיסה או סיטואציה חברתית (Pane et al., 2015; Qi et al., 2018).

מטרות הסיפור החברתי:

- א. לספק מידע חסר או להסביר מצבים חברתיים, או מצבים מורכבים באופן ברור ופשוט.
- ב. להבין טוב יותר התנהגות של עצמי או של האחר.
- ג. להרחיב את מגוון התגובות האפשריות למצב חברתי נתון ולסייע בהרחבת מיומנויות לפתרון בעיות.
- ד. לתמוך בהבנה חברתית של מצבים ונורמות חברתיות.
- ה. להגביר חווית שליטה למול מצבים לא מוכרים, מאיימים או לא מובנים ובכך להפחית רמת חרדה.
- ו. להכין לקראת אירוע/שינוי- במקרה זה נתייחס לסיפור כאל **סיפור הכנה** (סעיף זה הוא הרחבה של הכלי המקורי שפיתחה קרול גריי).

(Wong et al., 2015; Pane et al., 2015; Qi et al., 2018; Gray, 1998; Gray,)
(2018)

הסיפור החברתי אינו עומד בפני עצמו, אלא מהווה כלי אחד מתוך מעטפת התערבות לצורך קידום מטרה/ מטרות מסוימות. כמו כן, הסיפור החברתי אינו כלי יעיל עבור כל התערבות, או עבור כל אדם. יש צורך בחשיבה מקצועית מותאמת אישית הן למאפייני האדם עבורו נבנה הסיפור והן לצרכים האישיים עבורם נבנה הסיפור.

בדומה לתהליכי למידה אחרים המייצרים שינוי, השימוש בסיפור חברתי אינו חד פעמי אלא דורש חזרתיות ותרגול תוך הקפדה על סביבה בטוחה המאפשרת פתיחות והקשבה. פעמים רבות נדרשת התאמת הסיפור החברתי בהתאם לשינויים שקורים במציאות, בחוויה של האדם ובתגובותיו או במידת הבנתו את האירוע.

כתיבת סיפור חברתי יכולה להיעשות ע"י כל אדם המכיר את האדם הזקוק לו, יחד איתו או בשיתוף עם דמויות מטפלות שמכירות אותו היטב. זאת תוך הבנה של היבטים מקצועיים אשר נדרשים לבניית סיפור מתאים (כמו רמת הבנה ושפה, מידת וצורת תיווך נדרשת ועוד) ו/או ליווי של איש מקצוע מתאים.

קיימות צורות שונות לכתיבת סיפור חברתי, הכללים המקובלים לבניית סיפור חברתי (Gray, 2018):

1. תבנית קבועה – מתחילים בתיאור כללי וחיובי של האדם והסיטואציה. למשל על מי הסיפור, מה תחומי העניין והחוזק שלו, אח"כ מספרים מה הבעיה/ ההתמודדות ובסוף מתייחסים לפתרונות/ אמצעים שיכולים לסייע/ להקל.

2. כתיבה אישית לאדם ספציפי, בד"כ בגוף ראשון – "קוראים לי מיכל, ואני בת 5 וחצי"- הסיפור יתייחס למאפיינים ספציפיים לאדם עליו נכתב הסיפור: "אני אוהבת..." "יש לי אחות שקוראים לה..." "ניתן לכתוב גם בגוף שלישי כאשר הדבר מסייע לאדם עבורו נכתב הסיפור. למשל, במידה והסיפור נכתב עבור ילד אשר עדין לא מבין/ רכש את מושג "האני" נכתוב: "מיכל בת 5 וחצי, מיכל אוהבת".

3. מסקנה ברורה ויישומית בסוף הסיפור- מה אפשר לעשות כדי להתמודד עם הבעיה או האתגר המתוארים בסיפור. "אני יכולה לשחק במשחקים, לצאת החוצה לפגוש כלבים.... גם באילת, כמו בכל מקום, אבא ואמא אוהבים אותנו ושומרים עלינו".

4. כתיבה בשפה חיובית ולא ביקורתית: "היה לי קשה מאוד להיות בשקט וכל הגוף שלי השתולל, אז אמא ואבא עזרו לי..."

5. יש להקפיד על התאמת הסיפור לרמת ההבנה של האדם עבורו נכתב הסיפור. על הכתיבה להיות פשוטה וברורה וכשנדרש, להוסיף תמיכות חזותיות על מנת לסייע בהבנה בהתאם לרמת ההבנה- תמונות מצולמות או סמלים (Safi et al., 2022).

בסיפור חברתי קיימים 4 סוגי משפטים (Gray, 2018):

1. **משפט תיאורי (descriptive) - מה קורה במצב מסויים:**

- מיקום הסיטואציה
- מי מעורב בסיטואציה
- מה הדמויות המעורבות בסיטואציה עושות
- מדוע הדמויות עושות את מה שהן עושות

דוגמאות למשפטים תיאוריים:

- אני תלמיד בבית ספר הרים.
- אני לומד עם עוד 6 חברים בכיתת תבור
- למורים שלי קוראים עודד והדס
- הדס בהריון, יש לה תינוק בבטן

2. **משפט פרספקטיבה (perspective) – איך אחרים מרגישים:**

מתארים מחשבות, רגשות ומצב רוח של אנשים. מסבירים למה אנשים עושים מה שהם עושים. נמנע מלכתוב באופן החלטי על הרגשות והמחשבות של האדם עצמו, ונעדיף כתיבה עקיפה או מסוייגת - למשל במקום לכתוב: "רעש באוזניים זה לא נעים", נכתוב: "לפעמים רעש של צעקות מציק לילדים באוזניים ובגוף", או "רעש של צעקות יכול להציק באוזניים ובגוף".

דוגמאות למשפטי פרספקטיבה:

- יש ילדים שצועקים בכיתה
- לפעמים רעש של צעקות מציק לילדים באוזניים ובגוף

3. **משפט הכוונה והוראה (directive) - מה מצופה לעשות:**

משפטים המבהירים מה מצופה מהאדם בסיטואציה נתונה, או מציעים פתרונות לסיטואציה. יש לנסח בשפה חיובית. רצוי לתת כמה אפשרויות, כדי שהאדם יוכל לבחור.

דוגמאות למשפטי הכוונה והוראה:

- אני יכול לבקש לצאת החוצה או לשים אוזניות
- אני יכול ללכת לפינה שקטה ולשמוע מוסיקה

4. משפט מאשר (affirmative) - אסטרטגיות להתמודדות:

- להבין את הסיטואציה
- לזכור מה עליו לעשות
- יכולים לכלול את העניין הספציפי של הילד

דוגמא למשפט מאשר:

זה נעים כשמצליחים להיות עם החברים בצורה רגועה

בסיפור מאוזן יהיו יותר משפטי תיאור, פרספקטיבה ואישור (2-5) ובד"כ עד 2 משפטי הכוונה

איך כותבים סיפור חברתי?

- מזהים את התנהגות המטרה
- כותבים סיפור בגוף ראשון או שלישי ובאופן חיובי ומרגיע
- מאזנים בין סוגי המשפטים
- מתאימים לרמת השפה והקריאה של האדם
- במידת האפשר - לקרוא עם האדם ולהוסיף גם את דבריו
- יש לציין כי ניתן להגמיש את מבנה הסיפור בהתאם לצרכי האדם ואיפיוניו.

הנחיות מסייעות לכתיבת סיפור חברתי:

1. עבור מי נכתב הסיפור? _____

2. מטרת הסיפור: _____

האם הסיפור עונה על השאלות:

- מי – מי כלול בסיטואציה? _____
- מתי – מתי מתרחשת הסיטואציה? _____

- מה – מה קורה בסיטואציה? _____
- איך – איך הסיטואציה התרחשה? _____
- למה ומדוע – מדוע הסיטואציה התרחשה? _____
- 3. תיאור וחיזוק התנהגויות חלופיות במידת הצורך: _____

לאחר כתיבת הסיפור, ניתן להיעזר בטבלה הבאה, על מנת לוודא שלקחנו בחשבון את כל העקרונות. סמנו כן/ לא לגבי כל סעיף.

לא	כן	
		יש בסיפור פתיחה, גוף סיפור ומסקנה בסיום
		נותן מענה לחמש השאלות באופן רלבנטי
		הסיפור כתוב מפרספקטיבה של גוף ראשון (במידה והאדם רכש את מושג ה"אני")
		הסיפור כתוב באופן חיובי
		הסיפור כתוב באופן מדויק
		הסיפור כתוב בהתאם לרמת ההבנה/הקריאה וטווח הקשב של האדם עברו נכתב
		הציורים/ תמונות פשוטים ומותאמים לתוכן

- דוגמאות בסיפור המצורף לדוגמא.

דגשים להנגשה קוגניטיבית וגרפית של הסיפור:

- יש להשתמש בתמונות מצולמות/סמלים בהתאם לרמת ההבנה.
- יש לבחור תמונות/סמלים פשוטים וברורים – כאלה שרלבנטיים למסר הכתוב.
- להקפיד על רקע חלק, עדיף בצבע בהיר שאינו לבן בוהק.
- מומלץ להשתמש בפונטים מסוג sans-serif, כגון Arial או Assistant.
- שימוש בפונט אחיד לאורך כל הסיפור.
- עיצוב פשוט ונקי, עם מספר פריטים מצומצם ככל האפשר.
- שימוש בשפה ברורה, מדויקת ותמציתית.
- שימוש במשפטים קצרים - כל רעיון או היגד במשפט נפרד.
- להקפיד על רצף הגיוני של מידע.

- להקפיד על שימוש עקבי במושגים.
- להשתמש במילים מוכרות, ללא קיצורים או ראשי תיבות.
- להעדיף שימוש בשם עצם מלא על פני כינויי גוף (מיכל לעומת היא).
- ללא שימוש בסרקזם, אירוניה או מטפורות.

(Shkenazy & Nicolaidis, 2019; Frankowska-Takhari & Hassell, 2019;)
(Dattolo & Luccio, 2017)

כתיבת סיפור חברתי בהקשר של טראומה

לדמויות ההתקשרות (הורים/מטפלים) תפקיד משמעותי ביצירת משמעות לאירועים שהילדים/המטופלים שלהם חווים, בתיקוף החוויה הרגשית שלהם ובארגון והבניית המציאות באופן שיסייע לחיזוק תחושת הביטחון שלהם. ידוע לנו כי החוויה שמישהו מסביר לי, היא כשלעצמה פעולה מווסתת ומרגיעה ונותנת תחושת ביטחון, גם אם האדם המקבל את ההסבר, לא מבין את כל המילים.

חלק מהאנשים האוטיסטיים מתקשים להביע עצמם מבחינה תקשורתית, לארגן את המחשבות שלהם באופן רציף ובהיר, להביע באופן מילולי את הרגשתם או לשאול שאלות ולבקש הסברים אודות המציאות הפנימית או החיצונית מולה הם מתמודדים. מכיוון שהסבר ותיווך הם חלקים חשובים בטיפול בחוויה טראומטית, חשוב למצוא דרכים וכלים לספק את אלה. סיפור חברתי הוא אחד הכלים שיכולים לסייע בהסבר ותיווך של המידע וביצירת משמעות לתגובות הטרואומטיות, הרגשיות, ההתנהגותיות או הקוגניטיביות, העוצמתיות שהאדם יכול לחוות.

בשונה מסיפור חברתי קלאסי, מטרת הסיפור החברתי בהתערבות בטרואומה אינה להשיג מטרה תפקודית כלשהי או ללמד מיומנויות חברתיות יומיומיות. אלא לתמוך בחיבורים שבין הבנת הקשר בין האירוע הטרואומטי שהאדם חווה, לסימפטומים (רגשיים, חושיים, התנהגותיים, חברתיים וכיוב') שהם נגזרת של האירוע הטרואומטי. כל זה מתרחש בתוך קונטקסט שמחזיק בטחון בקשר ותקווה ביכולת להגיע למצב של בטחון, הקלה או חוויה של "היותי לא לבד". לכן בסיפור מסוג זה, ננסה לתת מילים לחוויותיו של האדם ולרגשותיו גם כאשר איננו בטוחים בכך. חלק מהותי מהסיפור הינו התייחסות לרגשות מורכבים כמו פחד, כעס, עצב או חוסר אונים, תוך הכרה בהם (Kerns et al., 2017). הסיפור העוסק בטרואומה לרוב ארוך יותר והוא מתפתח בהתאם להתקדמות יכולת האדם להבין ולעבד את האירוע שעבר (Steinke, 2025; Kerns et al., 2017).

בשל מורכבות הרגשות ששיח ישיר על אירועים טראומטיים יכול להציף, תהליך בנייה והתערבות באמצעות סיפור חברתי במצבים של טראומה מחייב הובלה וליווי של איש מקצוע מהתחום הפסיכוסוציאלי, שיחזיק את מכלול ההשפעות של סיפור כזה על האדם ועל הסביבה שלו (ביחסים עם ההורים, בקשרים מול צוותים). סיפור בהקשר של טראומה ייכתב תמיד רק לאחר שיח והסכמה של ההורים.

במקרים של התערבויות תומכות בטיפול בטרומה סיפור חברתי יכול לסייע במספר אופנים:

- א. ארגון של המידע – מה האירוע שקרה, על כל היבטיו ושלביו. בנוסף, ארגון של החוויה האישית – באיזה אופן האירוע שקרה משפיע על הרגשות, ההתנהגויות, המחשבות של האדם ועל הביטויים הטראומטיים של החוויה הרגשית הקשה.
- ב. להפוך חוויות שקשה לדבר עליהן או לתת להן מילים, לכאלו שמדוברות ובכך לאפשר עיבוד שלהן.
- ג. מאפשר "רשות פסיכולוגית" לדבר על נושאים טעונים, מורכבים או מפחידים ובכך מאפשר בסיס לדיאלוג, שיכול אף להתפתח לשיח מורכב יותר, בתוך יחסים של אמון ובטחון בקשר.
- ד. מאפשר מתן התייחסות לחוויה הרגשית, וחיבור בין התגובה הרגשית לגופנית. השיח גם מסייע לאדם שחווה את הטרומה לחבר בין החוויה הרגשית והגופנית לאירוע. כך למשל אדם עם רגישות אודיטורית שחווה אירוע שכלל רעשים חזקים, עשוי היה לחוות תחושות גופניות ורגשיות קשות כתגובה לרעשים ואף להגיב ביתר שאת למאזכרי טראומה אודיטוריים.
- ה. מסייע לאדם שחווה טראומה לא להשאר לבד עם החוויה הקשה והתגובות לה. להרגיש שמבין מה שקרה לו ושחרים מבינים אותו.
- ו. מאפשר להחזיק תקווה – חוויה של בטחון שהאירוע הטראומטי הסתיים, עתיד להסתיים או שיש אנשים בסביבה שאפשר לסמוך עליהם שהם מחויבים לעזור ולהיות יחד איתו במהלך החוויה הקשה. הדגשת הביטחון והתמיכה הקיימים בסביבתו של האדם.
- ז. הגברת חווית שליטה – הן בדמויות הטיפוליות ששומרות על האדם והן ביכולת שלו להבין מה שקורה לו ולהתמודד עם זה.

- ח. אמצעי להגברת יכולת מנטאליזציה וויסות בעבודה טיפולית של כל השותפים בכתיבה או בשימוש בסיפור - דרך כתיבה משותפת עם ההורים שכותבים עבור הילד, כתיבה משותפת של המטפל עם המטופל את הסיפור, או כהליך משותף בטפול הורה-ילד בו המטפל מלווה כתיבה משותפת של ההורה והילד.
- ט. מאפשר תמיכה ליכולות הבעה או הבנה לקויות, באמצעות שימוש בתמיכות ויזואליות כמו תמונות, סמלים ועוד.

(Kerns et al., 2017; Steinke, 2025)

כמו בכתיבת כל סיפור חברתי, גם פה נדרשת רגישות למאפיינים הייחודיים של האדם ולתגובותיו. כשמדובר בילדים ומבוגרים אוטיסטים נבחן את האופן שבו השונות בתהליכי עיבוד מידע משפיעה על האופן בו הם חוו את האירוע הטראומטי, מעבדים אותו ומצליחים לבטא ולהתמודד איתו (Kerns et al., 2015). נתייחס לאפיוני השונות של האדם הספציפי בהבנה, בתקשורת, בעיבוד המידע הסנסורי, החברתי והקוגניטיבי, וכן למאפייני ההתנהגות הייחודיים לו כמו רמת החרדה והתבטאויותיה ההתנהגותיות (בהסתגלות לשינויים, בחזרתיות ועוד). כל אלו ישפיעו הן על התוכן של הסיפור החברתי והן על הצורה שבה יבנה.

בעת בניית הסיפור נתייחס למספר צירים:

1. התייחסות לאירועים על ציר הזמן ומתן הסבר פשוט ומותאם לאירועים. בתוך תיאור האירועים נתייחס לרגשות, מחשבות ותחושות גופניות שעלו בעת האירוע (Cohen, Mannarino & Deblinger, 2017).
2. הבחירה מה להסביר ואיך, תתקיים בהתאם לרמת החשיפה וההבנה של האדם את האירוע, למצבו הרגשי ולתגובותיו. ההסברים יכולים להתייחס למגוון היבטים של החוויה:
 - א. הסבר של המציאות (לדוג, אמא לא בבית כי היא מאוד חולה והרופאים מטפלים בה בבית החולים).
 - ב. הסבר של ההתנהגות (אסור לך להתרחק כשיש אצדקה, כי ככה אמא שומרת עליך).
 - ג. הסבר שנוגע לקשר בין גירוי חושי חיצוני או פנימי לתחושות גופניות (כששומעים בום חזק זה יכול להיות כואב באוזניים, או לא נעים בבטן) (Kerns et al., 2017).

- ד. התייחסות לשאלות הנוגעות לעוגנים חשובים בחייו של האדם כמו המסגרת החינוכית (יש שינוי, עכשיו לא הולכים לגן, ונשארים בבית), או דמויות קרובות מהמשפחה (אבא נסע למילואים, הוא לא יישן בבית) (Masten & Cicchetti, 2016).
3. התייחסות לעתיד שתקדם תחושת ביטחון ואמון. והתייחסות להורים (או מבוגרים אחרים) כשומרים ומגנים (Brymer et al., 2016).
4. בעת הקראת הסיפור נשים דגש על טון דיבור מרגיע, וקצב דיבור איטי. באופן הזה נסייע להעברת המסר המרגיע, נגביר תחושת בטחון, ונתאים את התיווך למצב הרגשי בו נמצא האדם עבורו נכתב הסיפור (Porges, 2017).
5. רצוי שאנשים שונים ומשמעותיים יספרו לאדם את הסיפור בסביבות שונות (למשל- ההורים בבית, וגם דמויות משמעותיות במסגרת החינוכית) על מנת להגביר חווית מובנות של האדם במרחבי חייו השונים ולייצר אינטגרציה טובה יותר של החוויה הטראומטית ומשמעותה בהקשרים שונים (Masten, 2018).

כתבו:

רותי ויצמן – קלינאית תקשורת, אחראית תחום תקשורת בגנים
ד"ר עינב ישראל – קלינאית תקשורת, אחראית תחום תקשורת בחטיבת הדיור והתעסוקה
חן שאול – קלינאית תקשורת, מדריכה בגני התקשורת
רתם גל מישאל, מרפאה בעיסוק ומנתחת התנהגות, מנהלת תחום הנגשה
רונית שוסל, פסיכולוגית התפתחותית מדריכה, מנהלת החטיבה לפיתוח ידע מחקר והכשרה
תודה למעין מאיר, קלינאית תקשורת, מדריכה בגני התקשורת, על הייעוץ והסיוע בעדכון המסמך
אלו"ט, נכתב בדצמבר 2024, עודכן במרץ 2026

רשימת מקורות

- Brymer, M., Layne, C., Jacobs, A., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2016). *Psychological first aid: Field operations guide* (2nd ed.). National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2017). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents* (2nd ed.). Guilford Press.
- Dattolo, A., & Luccio, F. L. (2017). Accessible and usable websites and mobile applications for people with autism spectrum disorders: A comparative study. *EAI Endorsed Transactions on Ambient Systems*, 4(13), e5.
- Frankowska-Takhari, S., & Hassell, J. (2019). *Autism accessibility guidelines: Research project final report for national autistic society*, 23rd september, 2019.
- Gray, C. (1998). Social stories and comic strip conversations with students with Asperger syndrome and high-functioning autism. In E. Schopler, G. B. Mesibov, & L. J. Kuncz (Eds.), *Asperger Syndrome or High-Functioning Autism?* (pp. 167-198). Springer.
- Gray, C. (2018). *Social Stories 10.2 criteria*. Carol Gray Social Stories.
- Kerns, C. M., Newschaffer, C. J., & Berkowitz, S. J. (2015). Traumatic childhood events and autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(11), 3475-3486.
- Kerns, C. M., Roux, A. M., Connell, J. E., & Shattuck, P. T. (2017). Examining the association of autism and adverse childhood experiences in the National Survey of Children's Health: The important role of income and co-occurring mental health conditions. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(7), 2271-2281.
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31.
- Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2016). Resilience in development: Progress and transformation. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology* (3rd ed., Vol. 4, pp. 271-333). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy406>
- Pane, H. M., Sidener, T. M., Vladescu, J. C., & Nirgudkar, A. (2015). Evaluating video self-modeling and Social Stories™ to increase the social skills of children with autism. *Behavior Analysis in Practice*, 8(1), 1-11.
- Porges, S. W. (2017). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. W. W. Norton & Company.
- Qi, C. H., Barton, E. E., Collier, M., & Lin, Y. L. (2018). A systematic review of Social Story interventions for children with autism spectrum disorder. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 5(2), 169-187.
- Safi, M. F., Alnuaimi, M., & Sartawi, A. (2022). Using digital social stories to improve social skills in children with autism: A pilot experimental single-subject study. *Advances in Autism*, 8(3), 243-251. <https://doi.org/10.1108/AIA-09-2021-0047>
- shkenazy, E., & Nicolaidis, C. (2019). Development of the AASPIRE web accessibility guidelines for autistic web users. *Autism in Adulthood*, 1(2), 146-157.

Steinke, H. R. (2025). The convergence of autism spectrum disorder and intimate partner violence: Implications for clinical practice. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 18(1), 23–33. <https://doi.org/10.1007/s40653-024-00673-y>

Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. A., Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., ... & Schultz, T. R. (2015). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder: A comprehensive review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(7), 1951-1966.