



מינהל מוגבלויות
אגף בכיר הערכה. הכרה ותכניות

מדריך להתמודדות בתקופות לא שגרתיות עבור אנשים עם אוטיזם ומשפחותיהם

בשיתוף פעולה בין
עו"ס אולגה בן חי
OT, MSc ענת בן מאיר
פרופ' קורי שולמן

אפריל 2021

אולגה בן חי

עו"ס מנהלת תחום שימור ופיתוח מומחיות אוטיזם

מינהל מוגבלויות משרד הרווחה

OT, MSc ענת בן מאיר

מרפאה בעיסוק, מומחית בתחום האוטיזם וניהול התנהגותי

ויועצת תעסוקתית לאנשים עם אוטיזם

פרופ' קורי שולמן

מנהלת מרכז לאוטיזם באוניברסיטה העברית ירושלים

בית הספר לעבודה סוציאלית ולרווחה חברתית

פתיח

שגרה מרגיעה ומקנה תחושת בטחון
המאפשרת התנהלות בחיי היום יום,
כאשר לכל אדם ומשפחה יש שגרה האופיינית
להם.

בתקופות לא שגרתיות (כמו קורונה, מלחמה, חופשה ארוכה) השגרה מופרת וגורמת לחוסר וודאות.

על כולנו לעתים להתמודד עם מצב חדש לגמרי ודרכי ההתמודדות יכולות להיות שונות מאדם לאדם.

חלק מהאנשים מרגישים כי נוצר אתגר חדש, חלקם מרגישים בתחושת כאוס, חלקם נכנסים לחרדות- כל אחד מגיב אחרת. על אחת כמה וכמה, השגרה מסייעת לאנשים עם אוטיזם בהתנהלות עצמאית בחיי יום יום ומקנה תחושת רגיעה. הפרת השגרה עלולה להעצים תחושת אי הודאות, הצפה סנסורית וקוגניטיבית.

מטרת המדריך- להציע טיפים למצבים בהם השגרה מופרת ולהרחיב דרכי ההתמודדות עם העדר שגרה.

דגשים מרכזיים

❖ חיינו משולבים במשברים ובתקופות של יציאה מהשגרה (כמו קורונה, מלחמה, חופשה ארוכה). מצבים אלה גורמים להפרת האיזון ולחוסר וודאות.

❖ כל אדם מגיב אחרת. עבור אנשים עם אוטיזם - הפרת השגרה עלולה להעצים את תחושת אי הוודאות, הצפה סנסורית וקוגניטיבית.

❖ אפשר להחזיר תחושת השליטה על החיים באמצעות ארגון הסביבה, הזמן והפעילות.

❖ יציאה מהשגרה יכולה להוות גורם לחץ אשר מוביל לביטויי התנהגות שונים. מדריך זה כולל אינדיקטורים לזיהוי ביטויי לחץ וטיפים להתמודדות עמם, כגון פעילויות הרגעה שונות.

דגשים מרכזיים

❖ ארגון הסביבה מתייחס לחלוקה ברורה ומובנית לאזורי הפעילות.

❖ ארגון הזמן יכול להיעשות באמצעות הכנת לוח זמנים חדש, שמירה על טקסים, שמירה על זמני ארוחות, מנוחה ופעילות פנאי ועוד.

❖ ארגון הפעילות מאפשר פיתוח ציפייה בנוגע לדברים שהולכים לקרות ולהיערך בהתאם.

❖ בסופו של המדריך תוכלו למצוא שאלות נפוצות ותשובות קצרות עליהם.

ארגון הסביבה

ארגון הזמן

ארגון הפעילות

- ❖ אפשר להחזיר תחושת השליטה על החיים באמצעות ארגון הסביבה, הזמן והפעילות.
- ❖ ארגון חיי היום יום אמור להיות מותאם לאדם ולמערך משפחתי וחברתי שבו הוא חי.
- ❖ ארגון נותן הרגשה של ביטחון.
- ❖ ארגון מאפשר לפתח ציפייה בנוגע לדברים שהולכים לקרות ולהיערך בהתאם.

ארגון הסביבה

חשיבות סביבה מאורגנת

- ❖ סביבה מובנית מפחיתה חרדות.
- ❖ סביבה תומכת מעצימה את עצמאותו של האדם ושליטתו בעולמו.
- ❖ משפרת הבנת סיטואציות ונורמות חברתיות.
- ❖ מאפשרת התנהלות עצמאית בחיי היום יום.

❖ מפחיתה קשיי התנהגות
ועימותים שנובעים מבלבול,
מחרדה ומלחץ.

בניית סביבה מאורגנת בבית

❖ רצוי לחלק את חלל הבית למקומות
מוגדרים על פי מה מותר לעשות ואיפה.
❖ אפשר להשתמש ברהיטים ובשטיחים
כדי להגדיר את האזורים
שבהם הפעילויות מתבצעות.
❖ חשוב לוודא שחלוקת אזורי הפעילות
בבית מתאימה לכל בני
הבית.

ארגון הזמן

חשיבות לוח זמנים מאורגן

❖ לוח זמנים מאורגן משרה אווירה בטוחה
(יודעים מה קורה ומתי).
❖ מומלץ להכין לוח זמנים באמצעות
מערכת חזותית מותאמת ליכולות האדם.

- ❖ לוח זמנים מסייע לאדם עם אוטיזם להבין מה צפוי לקרות באותו היום.
- ❖ ככל שסדר היום הוא מובן, מובנה וצפוי, כך יהיה קל לעמוד בו, ואף לעשות בו שינויים.

טיפים לארגון לוח זמנים

- ❖ ניתן להשתמש בתמונות, בסימנים או במילים כתובות.
- ❖ החלוקה בלוח הזמנים יכולה להיות של כל היום, חלק ממנו או רק "קודם - אחר-כך".

טיפים לארגון הזמן

- ❖ כדאי לשמור על גמישות שמאפשרת התאמה לזרימה של התנהלות הבית.
- ❖ אפשר ליצור טקסים קצרים כדי לסמן תחילה וסוף של כל פעילות.
- ❖ אפשר להשתמש בארוחות או הפסקות אוכל כעוגן.
- ❖ לדוגמה, סדר יום של פעולות עד ארוחת עשר, ואז עד ארוחת צהרים וכדומה.

טיפים לארגון זמן

- ❖ נסו למצוא איזון בין סוגי הפעילות השונים: התעמלות, יצירה, בישול, מנוחה, צפייה בתוכניות, למידה, משחקים חברתיים.
- ❖ מעטו בזמן חופשי ככל האפשר.
- ❖ הגדירו זמן לפעולות מונחות ולפעולות חופשיות, פעולות אקטיביות ושקטות, פעולות עם בני משפחה/אנשים נוספים ופעולות אישיות.
- ❖ שלבו זמן בחוץ, אפילו לסיבוב קצר פעם או פעמיים ביום.

ארגון הפעילות

החשיבות בביצוע פעילות

- ❖ פעילות מובנית משרה אורה רגועה.
- ❖ חשוב לדעת מהו התוצר הסופי של הפעילות, ומהם השלבים עד למוצר המוגמר
- (עדיף לפני תחילת הפעילות).
- ❖ חשוב להכין את כל האביזרים לפני התחלת הפעילות.

- ❖ חשוב לדעת מה בדיוק על האדם עם אוטיזם לעשות. אפשר להדגים או להראות בתמונות.
- ❖ חשוב לתת רמזים כדי שהאדם יבין שהפעולה הסתיימה.
- ❖ לדוגמה, שהמוצרים/אביזרים נגמרו; או השמעת צליל המסמן סיום.

טיפים לארגון הפעילויות

- ❖ רצוי לדעת מראש את רצף הפעילויות.
- ❖ כשמסיימים פעילות אחת, חשוב ליידע מה בא אחריה.
- ❖ אפשר שתהיינה פעולות קבועות למעברים כמו "כשאתה מסיים אתה יכול ללכת לכורסה ולשמוע שיר אחד".

טיפים לארגון הפעילויות

- ❖ אפשר להשתמש ב"חפצי מעבר" ששייכים לפעולה הבאה.
- ❖ לדוגמה, אם הפעולה הבאה היא בישול במטבח, לתת לאדם עם אוטיזם את הקערה שבה תכינו את העוגה.

טיפים לארגון הפעילויות

❖ בימים רגילים וגם בימים לא שגרתיים,
רשמו או תלו תמונות התואמות את
התקופה.

❖ בתקופת הסגרים של הקורונה,
כדאי לסייע לאדם עם אוטיזם
לעקוב אחר עדכוני הכללים
והמלצות בתקופת הקורונה.
❖ לדוגמה, לשטוף ידיים
מיד כשחוזרים הביתה.
❖ חשוב שהמילים ו/או התמונות
יהיו מתאימות ליכולת ההבנה
של האדם.

טיפים לארגון הפעילויות

❖ מומלץ לגוון בפעילויות היום:
❖ פעילות אהובה ביום (בישול,
יצירה, נגינה, מחשב).
❖ פעילות עצמאית ביום (הקשבה
למוסיקה, צפייה בתוכנית).
❖ פעילות "חובה" ביום.
❖ פעילות "בחירה" ביום.

טיפים לארגון הפעילויות והזמן

- ❖ במהלך תקופות לא שגרתיות, מותר להפחית דרישות "חובה" כמו לימודים ועוד. אפשר להבין שלכולם קשה יותר, וייתכן שגמישות בפעילויות תסייע בניהול המתח.
- ❖ מומלץ לבנות רצף של פעילות לאורך היום.
- ❖ רצוי לשמור על קשר עם אנשים אחרים שקרובים לאדם עם אוטיזם.

טיפים לארגון הפעילות והזמן

- ❖ עודדו ועזרו לאדם עם אוטיזם לשמור על קשר עם החברים ככל שירצה. אפשר לעשות זאת באמצעות שיחות וידאו, טלפון, הודעות ועוד.
- ❖ זמן המנוחה חשוב גם לאדם עם אוטיזם וגם לבני הבית.
- ❖ חשוב שתאפשרו לעצמכם הפוגה ומנוחה. להורים גם מגיע ליהנות מפעולות אהובות וזמן רגיעה.

❖ יש לשמור על כוחות וליצור אווירה מיטבית עבור כל בני הבית.

לחץ:

גורמים, ביטויים והתמודדות

האתגרים שבדרך

❖ המצב המשתנה יכול לגרום לתחושת לחץ, לשינויים התנהגותיים ולהגברת התנהגויות מאתגרות.

גורמים ללחץ

- ❖ השגרה הופרה.
- ❖ שינויים בתוכנית שהוגדרה מראש.
- ❖ שינויים בבית:
- ❖ לדוגמה, לחץ כלכלי בבית;
- המשפחה כל הזמן ביחד;
- שינויים אחרים.
- ❖ הימצאות שעות מרובות בתוך הבית.
- ❖ חוסר פרטיות.

❖ חוסר אפשרות להוציא מרץ פיזי.
❖ הצפה סנסורית.

התנהגותיות המביעות לחץ

- ❖ לכל אדם יש דרך משלו להביע את מצוקתו.
- ❖ ההתנהגות היא דרך לבטא מצוקה.
- ❖ התנהגויות אלה יכולות להופיע בפעם הראשונה בעקבות הלחץ.
- ❖ התנהגויות קיימות יכולות להופיע בתדירות או בעוצמה גבוהות מאשר בעבר.

התנהגותיות המביעות לחץ

- דוגמאות להתנהגויות שמביאות מצוקה:
- ❖ התפרצות זעם
 - ❖ קיפאון והימנעות
 - ❖ דיבור יתר
 - ❖ גרייה עצמית מוגברת
 - ❖ אכילה מוגזמת

התמודדות עם לחץ

- ❖ חשוב לזהות את הגורמים הספציפיים ללחץ אצל אדם עם אוטיזם.
- ❖ יכול להיות שיש יותר מגורם אחד ללחץ.
- ❖ מניעת כניסה למצב של לחץ רצויה אם ניתן.
- ❖ יש להגיב במהירות במצב לחץ כי נוצר אפקט מתגלגל (כמו כדור שלג) והלחץ מתעצם ככל שהזמן עובר.
- ❖ **חשוב להבין את המסר הנובע מההתנהגות ולהגיב בצורה מתאימה ועקבית.**

עליה בגרייה עצמית כתוצאה ממצב לחץ

- ❖ תגובה למצוקה יכולה להיות התגברות בגרייה עצמית.
- ❖ אפשר לחפש גרייה יותר מותאמת, לדוגמה
- ❖ אם יש מלל מרובה – לעודד לשיר, ואולי אפילו עם אחד מבני הבית
- ❖ אם מתגברות תנועות גוף חזרתיות - לחפש פעילות הדורשת את תנועות מקובלות כמו מסירות כדור, ריקוד, משחק כמו סיימון (חזרה על צלילים לפי

הסדר), חיקוי תנועות עם מוסיקה מול המסך.

טיפים נוספים להתמודדות עם גרייה עצמית על ידי שינוי בסביבה

❖ רצוי לנתב את ההתנהגויות למקום ו/או לזמן שבהם ההתנהגות לא תפריע.
❖ לדוגמה, במידה ואדם נשכב על הרצפה ולא רוצה לעשות את הנדרש ממנו, אפשר לכוון אותו למקום שמותר לו לשכב.

הסתגרות בגלל מצבי לחץ

כאשר אדם מסתגר כתוצאה ממצב לחץ, אפשר להגיב באופן הבא:

- ❖ לבנות תוכנית יחד עם האדם
- ❖ להציע מגוון פעולות קצרות, כשהאדם שותף בביצוע, למשל
- ❖ הכנת עוגיות עם מבוגר, יצירה משותפת עם אח/ות.

❖ טיול עם הכלב אם יש) כחלק ממשימות
הקבועות).

❖ צעידה של בני המשפחה מדי יום, ככל
שמתאפשר.

הרגעה

חשיבות פעילויות להרגעה

- ❖ יש לשלב פעולות להרגעה כשהאדם
במצוקה בתוך התוכנית היומיומית.
- ❖ כשאדם עם אוטיזם צריך להירגע, אפשר
לסייע לו להגיע למקום קבוע שמרגיע
(כמו מקום שקט ללא אנשים) או לעסוק
בפעילות מרגיעה (כמו הקשבה
למוסיקה).
- ❖ אם שימוש בפעילויות שמיועדות להרגעה
אינן עוזרות להרגיע בפעם הראשונה
שאתם מנסים אותן, התמדה יכולה
לסייע להרגיע בהמשך.

עזרים אפשריים להרגעה דרך פעילות חושית

. **ערוץ החוש החזותי:** מקל גשם, בועות סבון, כדורים

מנצנצים המפעילים אותם.

. **ערוץ החוש השטחי/ של מגע**

(טקטילית): חפצים או/ו בדים בעלי מרקמים שונים כמו סקוטצ', ספוגים, בדי קטיפה, ליפה, מברשות שונות, וכדורים עם קוצים, למעיכה, עם משקל מגוון.

עזרים אפשריים להרגעה דרך פעילות חושית

ערוץ חוש הריח: סבונים ריחניים, "סבונים של פעם", פירות שונים.

ערוץ התנועה (וסטיבולארי): נדנדות מסוגים שונים, ערסל, כדור קרניים, כסא נדנדה.

ערוץ התחושה העמוקה (פרופריוצפטיבי): שמיכות

קלות וכבדות, פופים, אפודי לחץ עמוק,
מברשות, כדור כוח, משקולות לרגל וליד.

שאלות נפוצות

האם חייבים לשמור על סדר יום כמו בימים רגילים?

❖ כשיוצאים מהשגרה, מידת הפניות של האדם
עם אוטיזם ובני המשפחה יכולה להשתנות.

❖ לא חייבים לשמור על אותה כמות פעילות
ואותו משך זמן.

❖ לא חייבים לשמור על אותן פעילויות.

❖ סדר היום נתון לסדר התנהלות הבית.

האם חייבים לשמור על סדר יום כמו בימים רגילים?

❖ דברים קבועים יכולים לשמש כעוגן בתוך
השינויים.

❖ עדיף, ככל הניתן, לשמור על פעילויות
קבועות בשעות הקבועות, כמו ארוחות
וטכסי שינה.

❖ תתאימו את הפעילויות ליכולות שלכם
להתפנות, והצורך של האדם עם אוטיזם
בהכוונה ובתיווך באותה פעילות.

מהו זמן פנאי?

❖ יש להגדיר מהו זמן פנאי עבור האדם והמשפחה.

❖ איפה מתקיים?

❖ כמה זמן?

❖ איך יודעים מתי מסתיים (לדוגמה, צלצול של
שעון, סיום סרט)?

❖ מה עושים בהמשך?

איך ממלאים זמן פנאי?

❖ אפשר להשתמש בתחומי העניין של האדם עם
אוטיזם כדי למלא זמן פנאי.

❖ להגדיר מראש כמה זמן אפשר לעסוק
בפעולה שעסוק בה.

אם קשה להתנתק מפעולה זאת, לנסות להציע פעולה
מושכת אחרת.

טיפים למילוי זמן פנאי

❖ זמן עם עוד אדם: יצירה, פעילות ספורט, משחקי שולחן, פעילות במטבח.

❖ זמן לבד: צפייה במסכים, משחקי מחשב מוכרים, יצירה, קריאה וכל פעילות אחרת שבה האדם יכול להיות עצמאי.

איך להתייחס לזמן מסך?

זמן מסך מתחלק לשני סוגים:

❖ **זמן מסך פסיבי** משמש כמנוחה, כפעולת הרגעה, כפסק זמן או כפעילות מעבר.

❖ לרוב מדובר בפעולה עצמאית.

❖ מומלץ להגדיר משך הצפייה ומקום הצפייה.

❖ מסגרת הזמן יכולה להשתנות בהתאם ללוח הזמנים הפרטני והמשפחתי.

איך להתייחס לזמן מסך?

❖ **זמן מסך אקטיבי** משמש כחלק מהפעילות מתוכננת.

❖ **צפייה בזום, צפייה למטרות קריאה, ולחיפוש מידע.**

❖ **משך הזמן לצפייה אקטיבית מתאימה למטרות לפעולה.**

מה עושים כשנסוגים לפאסיביות בגלל מצבי לחץ?

❖ **כאשר התגובה למצב לחץ היא לסגת לפסיביות,**

❖ **לא לחכות שהאדם עם אוטיזם יעשה משהו כדי לחזור לפעילות בעצמו.**

❖ **אחריות לחזרה לפעילות היא על האנשים בסביבה הקרובה.**

❖ **חשוב לקחת יוזמה כדי לסייע לאדם עם אוטיזם לחזור לפעילות.**

מה עושים כשנזקקים ללוי במצבי לחץ?

❖ כאשר התגובה למצב לחץ היא הזדקקות ללווי מוגבר:

❖ להגיב ולעזור רק לאחר בקשת האדם עם אוטיזם.

❖ לעזור רק כאשר צריך.

❖ להכין בלוח הזמנים היומי, זמנים יעודיים לעשייה עצמאית כדי להפחית את התלות באחרים.

מה עושים כשאדם עם אוטיזם מתפרץ?

❖ לקבל את התחושה הסובייקטיבית של האדם ולנסות להבין את הגורמים להתפרצות מנקודת מבטו.

❖ לחפש דרכים המפחיתות לחץ.

❖ ניתן להפנות לפעולה אחרת או להרגיע אותו, באמצעות

❖ פעולות אחרות הכוללות פעילות גופנית כדי להוציא מרץ.

❖ הפחתת הצפה סנסורית כדי להרגיע ולווסת.

מה עושים כשאדם עם אוטיזם מתפרץ?

❖ אם ההתפרצות היא בגלל הצפה סנסורית, אפשר להפחית את ההצפה על ידי

❖ עיטוף הגוף בשמיכה כבדה או בחיבוק עוטף

❖ רכיבה על אופניים

❖ משחקי כדור

מה עושים כשאדם עם אוטיזם מתפרץ?

❖ יש שונות רבה בין אנשים בתגובות שלהם להצפה סנסורית, בין היתר התפרצות.

❖ תחושה עמוקה יכולה להפחית הצפה סנסורית

❖ פעולות מומלצות:

❖ קפיצה בטרמפולינה

❖ קפיצה עם שתי רגליים יחד בירידה ממדרגות

מה עושים כשאדם עם אוטיזם מתפרץ?

❖ להסביר לו מה קרה ולמה, במידה שיודעים.

❖ יכול להיות שהתפרץ בגלל עומס דרישות: לנסות לארגן את הדרישות במנות קטנות.

❖ להשתמש בכל האסטרטגיות שהוצגו במקומות
אחרים במדריך שמתאימות לאדם ולמשפחה.
❖ חשוב לזכור שכאשר אדם מתפרץ יש לחכות
לרגיעה לפני שפונים בהסבר.

לסיכום

❖ מטרות המדריך הן
❖ לתת טיפים למצבים בהם השגרה מופרת,
כמו
❖ קורונה, מחלה, מצב בטחוני ועוד.
❖ להרחיב דרכי התמודדות עם העדר שגרה.
❖ להציג את המרכיבים החשובים בשגרה
שהם
❖ ארגון הסביבה
❖ הזמן
❖ הפעילויות.
❖ לענות על שאלות נפוצות.