

4 • שבט תשע"ט

# חלומות

מגשימים ביחד

מגזין הורים של חברת אפשרי • מבית ליבוביץ יעוץ

**נותנים יד,  
פותרים  
לב...**

טוב שכן קרוב,  
שיודע להעניק ולאהוב!

**למצוא  
שפה  
משותפת**

תכירו את שפת הלב  
המגיעה לרובדים עמוקים,  
סיפור שכולו עוצמה...



# תוכן העניינים

## קוראים יקרים,

כשאתם אוחדים את הגיליון הרביעי שלנו ט"ו בשבט כבר נראה באופק. ט"ו בשבט הוא יום חג לאילנות. ביום זה אנו מרגישים את החיבור לאילן, ולמה שהוא מבטא. למדנו כי "האדם עץ השדה". ומאמרה זו נוכל להפיק תובנות לחיי היום יום שלנו, הרצופים באתגרים. אם נביט על העץ, נגלה ממה הוא מורכב: יש לו גזע חסון, וענפים שמתפשטים לכל עבר. קשה להאמין, אבל הכל התחיל בגרעין אחד קטן. הפוטנציאל שיש לכל גרעין יש פוטנציאל מופלא ומרגש; השקעה נכונה בגרעין, תניב עץ חסון ופירות משובחים.

האם אתם שואפים שהשתיל שלכם יגדל יציב ומלא ערכים? השקיעו בילדים גם כשהם קטנים, ההשקעה תשתלם כשהם יגדלו ויתבגרו.

ילדים בעלי צרכים מיוחדים דורשים השקעה וכוחות עצומים. לא תמיד נראה הניצן במהירות. לעיתים נאלץ הגנן להמתין יותר, בלי לכבות את גחלת התקווה. לעיתים נאלצים ההורים לטפח ולהשקות, להרים עיניים לשמים ולקוות. בסוף תראו אותו, את העץ. אין השקעה שהולכת ריקם, ואין תפילה שאינה מתקבלת.

נכון, לא תמיד יוצאים לבסוף פירות, לפעמים יש רק פרחים. אבל, הם מפיצים ריח נהדר, וגם הם חשובים ותורמים לעולם שלנו בדרכם הייחודית, השונה והמיוחדת...

נביט אל הארץ. אל השורשים, בלעדיהם העץ לא יחזיק מעמד, כל רוח קלה תהפוך אותו...

האמונה שלנו היא השורש, היא זו שנותנת את היציבות. היא מעניקה חוסן פנימי גם בזמני מצוקה וקושי. בלי האמונה, ידעזעו חיינו. מי שהאמונה היא נר לרגליו, ידע תמיד כי הכל מאיתו יתברך, והכל מחושב מלמעלה... הפירות שאתם מעניקים היום, יהפכו מחר לאילנות. אל תיתנו למעגל הייחודי הזה להפסק.

בתקווה שהמגזין יעניק לכם את הכח להמשיך במלאכת הקודש, ולהיות עץ פרי נותן פרי תמיד.

גולדי

**לישון כמו תינוק - כיצד נטפל בהפרעות שינה?** . . . . . 56  
לילה טוב באמת

**מקצוע ייחודי - לילד מיוחד.** . . . . 60  
איך נכשיר אותם לחיים אמיתיים?

**על ד"ר זמן - רופא מיוחד במינו...** . 66  
הזמן הוא מרפא לכל? ימים יגידו

**שפה משותפת - אמא, בן ולב אוהב.** . . . . . 70  
דבורי רנד בסיפור מעצים

עלון מס' 4

מופץ ע"י 'אפשרי'  
מבית ליבוביץ יעוץ

עריכה גולדי גרוסמן

עיצוב ועימוד שרי באב"ד

הגהה רחלי וידר

להערות והארות  
grossman497@gmail.com

**תציבו מראה - להביט אל תוך עצמנו.** . . . . . 28  
סיפור- טיפול ומה שביניהם

**אל תאכלו את הלב - הוא עוד יצליח לאכול הכל!** . . . . . 34  
הטיפול המושלם להפרעות אכילה

**אתגרים? - זה ממש לא מצחיק....** . 38  
התמודדות מחויכת במשעולי החיים

**מדחוי לרצוי - איך נהפוך אותו לחברותי?** . . . . . 40  
רותי צור על חברות של אמת

**מחנה בממלכת הילדים - פעילות בחיק הטבע.** . . . . . 44  
קידום יכולות מחוץ לחדר הטיפולים

**מזל טוב! רגע לפני שבירת הצלחת.** . 50  
איך תדעו אם הם כשירים לחיי נישואין?

**אפשרי לפתוח - מילות פתיחה.** . . . . 3  
עוד תראו את הפירות

**אפשרי לקבל כח - לראות את היש...** . 4  
היום היה נפלא!

**נעים להכיר - משפחת אפשרי.** . . . . 6  
מה חדש במשפחתנו?

**כלים שלובים - השילוב המיטבי** . . . . 8  
סוגי השילוב ומה שביניהם

**הקשיבו הקשיבו! - להאמין, להתאמן ולהצליח.** . . . . . 14  
יש אימון לקשב וריכוז

**גישה שמזניקה - אבן דרך להצלחה.** . 18  
אילה גארבי בכתבה על גישה מובילה להישגים

**עוטפים את המתמודד - טוב שכן קרוב.** . . . . . 24  
שכנות מיוחדת, לב גדול!





# מלגגישים לכם ידע

## במחלקת ההרצאות של אפשרי

מחלקת ההרצאות והסדנאות ב'אפשרי' מתרחבת ומציעה לכם ליהנות מהרצאות מקצועיות המועברות ע"י גב' טובי ליבוביץ - מנכ"לית אפשרי

### תת"ח- איך זה עובד?

תקשורת תומכת וחלופית (מחשבי תקשורת וכ"ו) כיצד נכניס לביתנו.

### אושר והתמודדות הולכים ביחד (?)

ההתמודדות המורכבת של המשפחה המורחבת עם הצרכים השונים של הילד והחיים היפים לצדם.

### מיצוי זכויות

\*חוק הביטוח הלאומי- מי זכאי? \*חוק הביטוח הלאומי- כיצד נגיש את זה נכון? \*חוק החינוך, הרווחה והבריאות- מי זכאי?

### "דאון המבט האמתי"

כיצד נשלב בחוכמה את הילדים המוגבלים שלנו בחברה הרגילה?

טובי ליבוביץ - מנהלת



מילים שמאפשרות לגדול

# הימים הטובים

אחר ברכה מהבית, ולאחר חיפוש נרחבים בכל העיר ע"י צוות רב גילאי, מצאנו אותה משחקת בבית השכנה... ובכן, מה אפשר לעשות? ניתן לקרא לזה "תקופה קשה" אך מדוע לגמד יום ועוד יום, שעות ורגעים כה מורכבים למילה אחת- "תקופה"?

אני סבורה שישנם מצבים בחיים בהם כל יום הוא תקופה...

אבל... אבל היום הזה הוא יוצא מן הכלל! למה? באמת למה?

כי היום ראיתי את האור שבה, את היכולות, את ההצלחות. היום לא השווייתי אותה לאף אחת, אפילו לא לחברתה מהכיתה, שעלתה לכיתה המתקדמות, היום ראיתי את גולדי לבדה!

ואהבה גדולה מילאה אותי, יחד עם גאוה אדירה! כן אני גאה בה...

היום היה זה יום טוב!

אולי בכל יום אני אזכה להיות כזו אמא טובה, ואז אגיד שזו היתה אחת התקופות הטובות בחיי ??? מאחלת לכם ימים טובים!

כעת ממש אני חוזרת מאסיפת הורים בבית ספרה של גולדי, בית הספר גשרים, המיועד לילדות בעלות מונמכות שכלית וקשיים בהתפתחות, רובן לוקות בתסמונת דאון. היה מרגש ביותר להיווכח בכך, שלמרות המוגבלות של גולדי, היא תלמידה של ממש!

ראיתי את המקום שלה, ראשונה בטור, הבטתי על תכניות העבודה המתקדמות שמבצעים איתה בקריאה ובחשבון, הצצתי על המחברות היפות המלאות בדפי המשימה, ומכל קירות החדר חייכה אלי גולדי באושר...

זה היה בשבילי פשוט יום טוב!

ומה היה אתמול ?

ובכן, אתמול היה יום קשה. גולדי ירדה מההסעה ונשכבה על המדרכה. הנהג לא יכול היה להמשיך בנסיעה, ועיכב את כל שורת המכוניות, למזלנו "הטוב" הייתה שם ניידת משטרה, שהנהג שלה הרגיש מספיק בטוח להגיע ולשטח להביע את זעמו...

גם שלשום היה יום קשה: במהלך ארוחת הערב גולדי הרימה את המפה היפה (היא עדיין לא יודעת למה בכלל שמים מפה על השולחן...) וכל הצלחות המלאות בכל טוב: סלטים בריאים, וחביתות ריחניות, נחתו בשלווה על הארץ (!)

כל יום והסיפור שלו, יום אחד היא רצתה ללבוש רק את שמלת השבת כי החליטה שיש לה היום יום הולדת, וביום

טובי

העלות 500 ש"ח | זמן ההרצאה כשעה | ההרצאות מלוות במצגת מרתקת

מיועד להורים המתמודדים עם ילדים בעלי התפתחות שונה ואנשי חינוך במסגרות מיוחדות \*ביטוח לאומי \*רווחה \*חינוך \*בריאות \*האוצר \*הרישוי \*הפנים \*השיכון \*ארנונה \*שיקום \*רפואה וטיפולים \*חינוך \*התאמת מסגרות ושילוב

טל 0737257817 פקס 0737257941 מייל gz7623571@etrog.net.il

**אפשרי**  
מימוש זכויות רפואיות לילדים



# נעשים להכיר

משפחת אפשרי.

אנו מקדמים בברכה את אלפי המשפחות החדשות שהצטרפו למשפחה הברוכה, ומברכים את המשפחות הוותיקות שחשות כמה נפלא בבית משפחת אפשרי. לפניכם סקירה קצרה על המתרחש בתקופה האחרונה ב'אפשרי', מאז הפקת הגליון האחרון ועד לימים אלו.

•

## התרחבות מפתיעה

למשפחת אפשרי נוספו אלפי משפחות שנהנות לקבל את התמיכה, הייעוץ והליווי האיכותיים לכל אורך הדרך.

מאות משפחות זכו לראשונה לקבל קצבה מהביטוח הלאומי, הקצבה מסייעת להם מאד במימון הטיפולים לילדם ופותרת להם דלת לאינספור הזדמנויות לקידום, לפיתוח, ולמימוש יכולות נוספות.

•

## פתיחת סניפים חדשים

לאור ההתרחבות האדירה והצורך הרב, הצטרפו סניפים חדשים לסניפים הרבים הקיימים בערים שונות בארץ.

הוספנו סניפים תפעוליים באשקלון, בבאר שבע, בקוממיות, בעפולה, בצפת, בטבריה ובאופקים. כל זאת למען רווחתם של המשפחות הרבות הפזורות ברחבי הארץ, הנהנות מנגישות וליווי מקצועיים כמיטב המסורת של 'אפשרי'.

•

## שדרוג מערכת הטלפון

בתקופה האחרונה חידשנו מערכת טלפונית משוכללת של בזק, בשיתוף חברת אספיר

המערכת החדשה מהווה פלטפורמה נוחה ויעילה הרבה יותר, ומאפשרת חזרה מהירה לכל הפניות הרבות.

•

## הגדלת צוות אפשרי

לאור הביקוש הגדול וריבוי הלקוחות, הוספנו נשות צוות רבות שייתנו מענה הולם לכלל הפניות

הן מאיישות תפקידים בתחומים רבים: נשות קשרי קהילה, מזכירות ויועצות, כל נשות הצוות עושות את תפקידן במסירות ואהבה, עם הרבה מקצועיות למען כל המשפחות.

להלן שמות נשות הצוות שהצטרפו למערך צוות אפשרי:

לתפקיד נציגות קשרי קהילה: גב' הקליין, גב' ס. דנציגר, גב' פ. גשייד, גב' ח. רובינשטיין.

לתפקיד מנהלות תיקים התקבלו: גב' ב. בן חיים, גב' י. אלינגר, גב' ג. כהן

•

## הכשרה לנשות הצוות

צוות הנציגות, נשות הקבלה, והמזכירות, קיבלו הכשרה ממוקדת ומעשירה, ועברו קורסים ספציפיים מקצועיים בנושאי שיקום.

הקורסים הועברו על ידי מיטב המומחים בתחום. כאשר המטרה העיקרית היא להביא לשיפור איכות החיים של הילד ובני משפחתו, לתת להם מענה הולם על מוסדות חינוך, מכונים רלוונטיים, ואנשי מקצוע שונים. כמו כן קבלו נשות הצוות הנחיות בנושאים של בעיות נדירות, מחלות לא מוכרות, וטיפול מיטבי בשיקום תינוקות.

ההכשרה תרמה להן בכל המובנים, והעבודה נעשית על ידן באופן יעיל ומיטבי ביותר.

## אפשר גם אחרת.

להקשיב, להבין, לבחור מחדש.



**אשנבים**

לפתוח חלון לשינוי



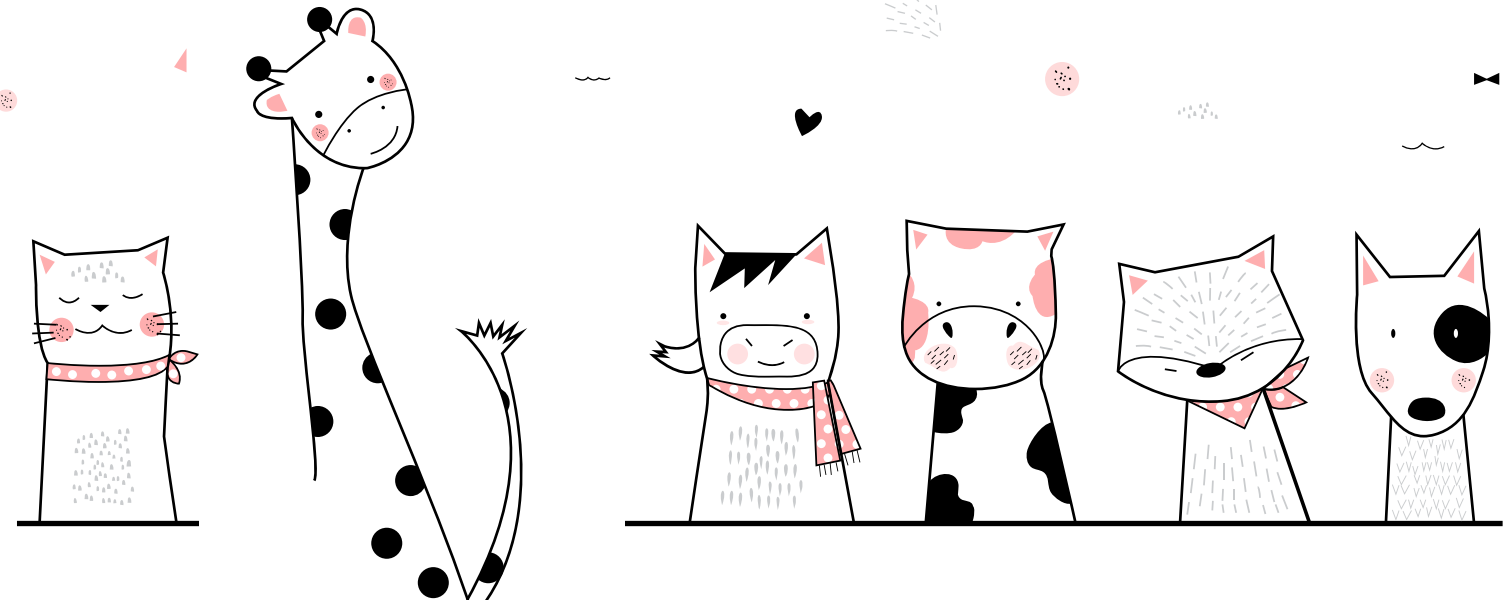
## טיפול רגשי לנשים ולנערות

דימוי עצמי | חרדות ופחדים | אכילה רגשית  
כעסים | טראומות | שינויים ומעברים

גולדי גרוס | פסיכותרפיסטית מוסמכת

052-765-9623 | g0527659623@gmail.com





# שילוב של הזדמנויות

כל הורה לילד מתקשה שואף לשלב את ילדו בחברה רגילה. המטרה המרכזית בשילוב הילד, היא להקנות לו תקשורת תקינה עם הסובבים, להעניק לו התנסות ומיומנות בחברה ולבנות את עולמו, כך שיהיה נושק לעולם שסביבו, ומעורה בו היטב.

לשילוב ילדים מתמודדים ישנה מטרה חשובה נוספת, והיא מיועדת דווקא עבור הסביבה הבריאה. המטרה היא: לחשוף את הילדים הרגילים לשונה, ללמד אותם סובלנות, אכפתיות, ורגישות כלפי הילד המתמודד.

השילוב מביא חיבור ותקשורת של הילד המוגבל עם העולם הסובב אותו, הוא מעניק לכולם חוויה משותפת, ופעילות מחברת.

בחיי היום יום ישנן הזדמנויות רבות לשילוב: החל מהליכה עם הילד המתמודד לחנות המכולת, דרך שילוב בחוגים, וכלה בשילוב במסגרת חינוכית רגילה. במסגרות הלימודית יש מערכת מובנית הכוללת אסטרטגיות וכללים. חשוב לדעת שבכל סוגי השילובים, לא ניתן לבצע שילוב לימודי, כי הפער הוא משמעותי.

על רעיון השילוב ישנן לא מעט השגות, וזאת מכיוון שמודל השילוב לא תמיד ראה פרי. הילדים המיוחדים לא תמיד מצליחים להשתלב ולהתמודד עם העולם ההישגי שסובב אותם. קשה להם להיות תמיד השונים, ולהתאים את עצמם לכולם. לעיתים הסביבה שסביבם לא מספיק מקבלת אותם כראוי ואף מתקשה מול ההתנהגות הלא הולמת שלהם. בכתבה שלפניכם ניתן הצצה לשלושה מודלים של שילוב, ובבחן את הרעיון, היתרונות והחסרונות שבכל אחד.

## שילוב מלא בגן רגיל

המודל: ילדה מיוחדת שנמצאת בגן בכל שעות היום, מלווה בסייעת צמודה.

### על המודל:

מרגלית שטרן, גננת בגן הראשון, ששילבה בגן הרגיל שלה את חני, ילדה הלוקה בתסמונת דאון, מספרת על השילוב. חני שהתה בגן במשך כל שעות היום. היא נעזרה בסייעת צמודה, שישבה איתה רק בשעת הריכוז, ולימדה אותה חומר שונה. בשאר הפעילויות היא היתה חלק אינטגרלי מהגן.

### איך מכינים את הקרקע,

חני נכנסה לגן יחד עם כל הבנות בתחילת השנה, ללא כל הכנה. מדובר בבנות קטנות שלא קלטו מיד שמדובר בילדה שונה, וחני השתלבה יפה ובטבעיות. בהמשך, בערך בכסלו, כשהבנות קצת גדלו, הן התחילו לראות את השוני שלה ואת ההתייחסות הסלחנית שלי למעשיה. בחנוכה בערך, הבנתי

שיש צורך לשוחח עמהן. ניצלתי את ההזדמנות ביום שחני לא היתה, והסברתי להן ברמה שלהן, על ההתמודדות שלה. ראיתי שגם עם בנות קטנטנות אפשר לדבר מלב אל לב, והן קולטות. הסברתי להן מה הלקות שלה, ולמה אני מרשה לה דברים שאני לא מרשה להן. דברתי על הצורך לקבל אותה יפה ועל כך שאין לצחוק עליה. ואכן, השיחה הניבה הבנה ובגרות. הבנות ראו זאת כאתגר. הן היו רגישות ויותר לה, וחני היתה אהובה על כולן.

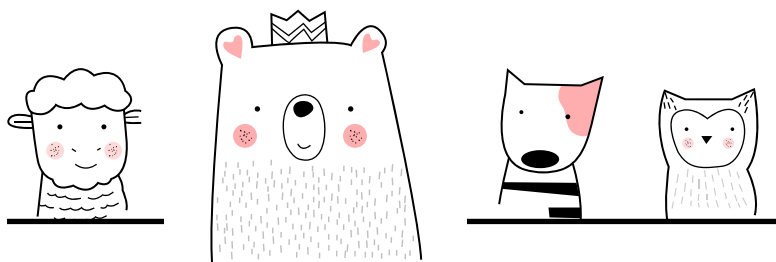
ולגבי הכנת ההורים - ההורים קבלו את העניין ללא התנגדות. בערב ההורים הראשון שהתקיים בחשוון, החלטנו שאמה של חני תדבר לפני האיסהות, ותשתף אותן באתגר. הרעיון היה מוצלח. האם הסבירה בפני מה הם עומדים, והכינה את האיסהות לכל תרחיש אפשרי. היא אף תארה בהתרגשות איך השילוב תורם לבתה. ההורים הבינו והפנימו את העניין, והעבירו את המסר לבנות.

## איך התבצע השילוב בשטח?

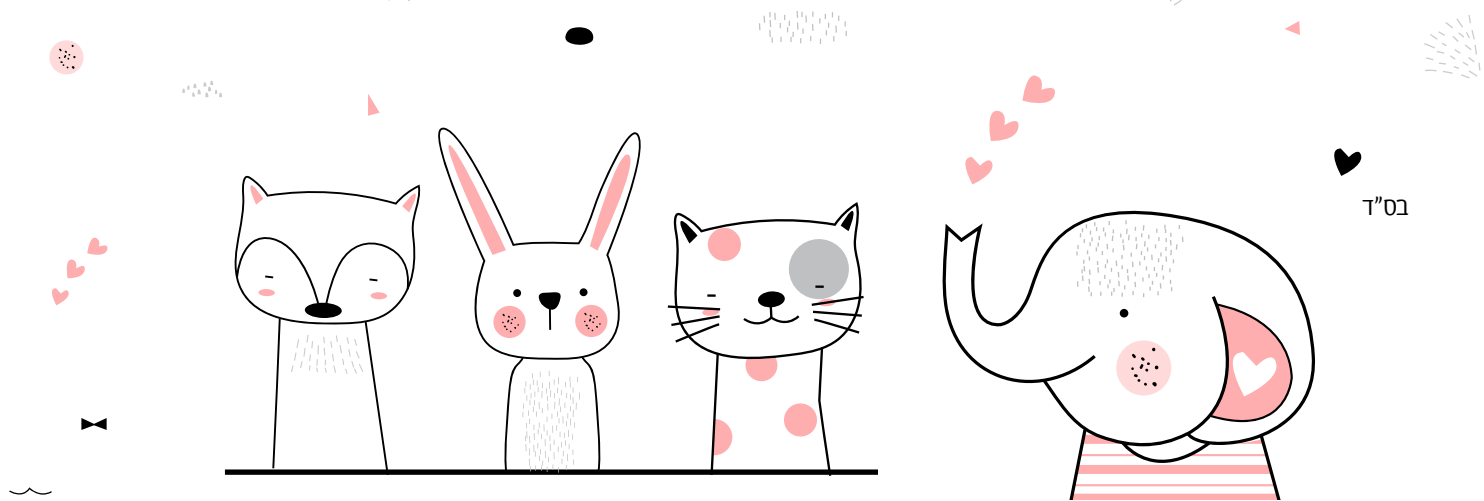
חני היתה עדיין קטנה, והשתלבה נהדר. היתה לה סייעת צמודה, בבוקר, בשעת המשחקים היא ישבה ושיחקה עם כולן, מלאה דפי משימה, והיתה חלק מקבוצה. היא אף התפללה עם כולן, ועשתה את התנועות הנלוות. בסך הכל היא השתתפה יפה. בשעות הריכוז היתה הסייעת שלה מוציאה אותה, ועובדת איתה בפרטיות. עובדות הצוות והסייעת הסתדרו באופן מעולה, והסייעת היתה ממש חלק מהגן, הרגשנו שאנחנו מרוויחות מעצם שהותה, ומתרומתה בכל המישרים.

היה תאום מלא בין שלושת הגורמים: האם, הגננת והסייעת. אמה של חני נתנה לנו להיות שותפות טבעיות להתקדמותה. וכן היתה מצ'פרת את הגננת והילדות, ומידי פעם הגיעה עם

**ניצלתי את ההזדמנות ביום שחני לא היתה, והסברתי להן ברמה שלהן, על ההתמודדות שלה.**







## היא למדה לתת מעצמה, לשבת בשעת התפילה והאוכל. היא היתה צריכה להיות "נורמלית"

"יד המורה הינו בית ספר רגיל, שיש בו כיתות תקשורת, אנו משלבים את הילדים בצורה מעניינת, מודל השילוב קרי שילוב הפוך. כאשר לכל ילד בעל צרכים מיוחדים, מוצמד ילד רגיל."

### איך מכינים את הקרקע?

ראשית, אנו מעריכים את רמת התפקוד של התלמיד על הרצף האוטיסטי. בהמשך, אנו הולכים לכתה הרגילה, ומבקשים את אישור ההורים, המורים והנהלה, ובדקים איזה ילד מהכיתה הרגילה מתאים לשילוב עם הילד המתמודד. יש להבין, ששעות השילוב בהן הילד בעל ההתפתחות התקינה מגיע להיות עם הילד המתקשה, הן שעות בהן הוא מפסיד את השיעורים בכתה שלו, לכן ישנם קריטריונים לבחירה, אנו מעוניינים שהילד לא יהיה מידי פעלתן ואנרגטי, צריך שהוא יהיה עם קשב וסבלנות לתקשר בצורה הדדית, אחרת ייווצרו פערים רבים ביניהם. אנחנו מקבלים את רשות המורה והצוות לכך שהילד בעל ההתפתחות התקינה ייעדר למספר שעות קבועות, ומספרים להם על המעלות והרווח של כל צד. הילד הבעל ההתפתחות התקינה מרוויח בטחון, הישגים וסיפוק, ואילו הילד המתמודד לומד לתקשר טוב יותר, ואז, כשיש לנו את הילדים המתאימים אנחנו יוצאים לדרך.

### איך זה מתבצע בפועל?

השילוב מתבצע פרק זמן קצוב לכל ילד. לעיתים מדובר על שיעור אחת לשבוע, לעיתים יותר. בשלבים הראשונים ישנו מבוגר מקצועי שמתווך ביניהם, כי תמיד ישנם קונפליקטים. הילד המתקשה לא תמיד מבין את הקודים החברתיים, והילד הרגיל לא מבין למה חברו איננו משתמש בהם. לדוגמא: כאשר משחקים במשחק מסלול, כאשר הילד הרגיל מסיים את תורו, ברור לו שכעת אמור הילד המתמודד להתחיל את תורו. כאן מגיע תפקיד המבוגר לומר לילד המתמודד: 'כעת תורך'. כי הכל לא מובן לו בתחום התקשורתי. את המשחק מתאימים לאופי הקושי של הילד. לא לכל ילד מתאים לשחק משחק מסלול או קופסא. לעיתים הם משחקים בכדור בחבל וכו'. בדרך כלל בוחרים נושא יותר קליל ששני הצדדים שולטים בו, וזאת במטרה שהאנרגיות 'ילכו' על התחום

התקשורתי, ולא יתבזבזו על למידת חומר אחר. המורה בוחר ילד רגיל, שעצם האתגר יעצים אותו. לעיתים השילוב ההפוך נעשה תוך כדי טיפול פרא רפואי, כך הילד הרגיל נתרם גם. חשוב להדגיש, שתיווך מקצועי הוא הכרחי. כי במידה שאין מבוגר מתווך, כל המטרה איננה מיושמת כלל. המתווך דואג ששני הילדים לא ישבו סתם באותו החדר ביחד, אלא, יצעדו לעבר היעד שסימנו להם.

### מה המיוחד במודל?

הילד הרגיל מתמלא בהנאה, הוא לומד לקבל את השונה, ולהפנים את הגישה להמשך החיים. כאשר השילוב מתקיים במסגרת טיפול פרא רפואי, הילד הרגיל גם הוא מתקדם, אם לדוגמא השילוב מתקיים בטיפול ריפוי בעיסוק, והילד הרגיל מתקשה גם בתנועה, גם הוא נתרם כמובן. הילד מתמלא בביטחון עצמי, בסיפוק, ובתחושה שהוא המוביל והנותן. החסרונות במודל הם, שהילד מפסיד שיעורים בכיתה הרגילה.

הילד המתמודד, לומד אינטראקציה, ותפקוד בסביבה עם אוכלוסייה רגילה. כי לא תמיד אפשר לעצב את העולם עבור הילד המתמודד, עדיף שהוא יתרגל לעולם הרגיל. "

### שילוב חלקי

המודל: גן שפתי לצד גן רגיל, כאשר חלק מן היום והשבוע נמצאות הילדות המתמודדות בגן הרגיל, וחלק מהזמן המוקדש לטיפולים פרא רפואיים, ואז הן נמצאות בגן השפתי.

### על המודל:

שולמית פלדמן מנהלת גני מקפצה- מרכז קידום פוטנציאל: "המודל הוא בעצם, גן שפתי לכל דבר מבחינת למידה, מבחינת הטיפולים הפרא רפואיים והמענה המקצועי. אך, מבחינה חברתית יש פה חידוש מעניין. הגן השפתי צמוד

לגן רגיל. הגן מיועד לבנות עם בעיות שפה, לקויות למידה, קשיים בתחום הרגשי, קושי חברתי, קושי בהתנהגות, ADHD, ויש קשיים לא מאובחנים נוספים, עם זאת שההרשמה לגן כזה לא קלה, בעיקר כאשר מדובר במסגרת קהילתית מתייגת, הפלוס הגדול הוא בכך, שהבנות נשארות תחת אותה מסגרת קהילתית, ולא נשלחות למוסד חדש, מה שאומר שהגן שלהן הוא חלק מהמערכת הרגילה. וזה מדבר מאד אל ההורים"

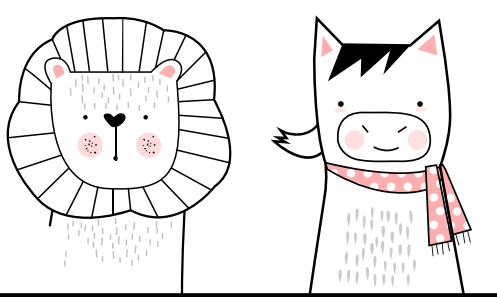
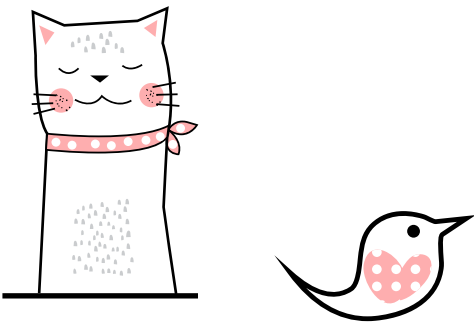
### איך מכינים את הקרקע?

"כאשר ידוע לנו, שהילדה צריכה ללמוד בגן השפתי, אנחנו מסבירים להורים כי המצב הוא לא בלתי הפיך, הבת יכולה להתחיל לשהות מספר שעות בגן הרגיל, ומספר שעות בגן השפתי, בהמשך בוחרים שוב את העניין לפי מצבה של הילדה מכל ההיבטים. הבנות מרגישות חלק בלתי נפרד מהגן הרגיל, ונהנות מחברה עשירה ונורמטיבית שמכינה אותן לעולם הגדול."

### איך זה מתבצע בפועל?

"אתאר לכם את סדר היום של הילדות: בבוקר הילדות מתחילות את יומן בגן הרגיל, הן נהנות מהווי חברתי, ומהוות חלק ממסגרת של 30 בנות. שעות המשחק, המסיבות, הריתמיקאית, ושעת החצר, משותפות לכלל הילדות. הן בעצם משתלבות בתחום החברתי, ולא מאבדות את ההווי הרגיל. האג'נדה שלנו אומרת, שכאשר ילדה סובלת מלקות

## הילד מתמלא בביטחון עצמי, בסיפוק, ובתחושה שהוא המוביל והנותן



פעימות

ניצבת לפני

# קושי מצוקה?

1/11

למידע מקצועי  
בתחום הפסיכולוגי  
בבטאון הקולי  
של מכון פעימות  
08-8647913 שלוחה 3

במכון פעימות  
יתאימו לך או לילדך  
את הטיפול המקצועי ביותר  
מתוך מגוון רב של שיטות  
הטיפול ניתן בכל הריכוזים החרדיים בארץ

צרי קשר! מזכירות המכון 08-8647913 | א'-ה': 9:30-14:00

כיום, שלא כמו בעבר, הסביבה פתוחה יותר לקבל את השונה, היא ערוכה לקלוט לתוכה את הילדים המתמודדים, ואפילו מוצאת ברעיון טעם וסיפוק רב.

במודלים שהבאנו לעיל, למדנו על שילוב של ילדים עם בעיות שפה, ילדים עם הפרעות תקשורת, ואף ילדים עם מוגבלות שכלית התפתחותית.

בעולמנו, ישנו מגוון רחב של ילדים מוגבלים פיזית, שיכולים להשתלב במסגרת הרגילה למרות מוגבלותם, וזאת הודות להתאמות שיצרו עבורם, כמו כיתה מונגשת פיזית.

כיתה מונגשת הפכה היום למושג מקובל יותר יותר.

כיתה מונגשת היא כיתה המותאמת לילד לפי הלקויות שלו. אם יש צורך בבניית עבור מגבלתו הפיזית מעלית. כאשר מדובר בילדים כבדי שמיעה, הם זכאים לכיתה אקוסטית. ועבור ילדים כבדי ראייה מכינים מראה לוח, מחשב מיוחד ושולחן כהה מותאם ומונגש.

כי שילוב מנצח הוא שילוב מושכל ומותאם לילד שלכם.



## הבנות מרגישות חלק בלתי נפרד מהגן הרגיל, ונהנות מחברה עשירה ונורמטיבית שמכינה אותן לעולם הגדול

למידה, אין סיבה למנוע ממנה מצב חברתי רגיל וחביב. הגן הרגיל מתנהל בתחילה בעזרת 4 גננות.

"בהמשך, עוברות הבנות לגן הקטן, אז מחלקים אותן לקבוצות למידה, והן מקבלות את כל הטיפולים הפרא רפואיים. זוהי גולת הכותרת של השילוב - תחום חברתי עשיר, משולב בפיתוח יכולות וקידום אינדיבידואלי ותואם רמה.

"אנחנו מאפשרים גם שילוב הפוך - קבוצת בנות מהגן הרגיל מגיעה לגן שלנו. לדוגמא: היתה ילדה בגן, שהיה חשש שהיא סובלת מלקות תקשורתית, היא למדה בגן השפתי באופן קבוע, אבל היתה קבוצה מהגן הגדול שבאה אליה לשחק איתה.

"אנחנו שמים דגש על מיצוי הפוטנציאל הייחודי של כל בת. אם היא טובה בתחום החברתי - אנחנו מספקים לה חוויות בדגש על זה, וכן הלאה."

### מה מיוחד במודל הזה?

"המודל הזה מרגיע את ההורים, אם הילדה לא התאימה באופן מלא לשהייה בגן השפתי, ניתן לשלב אותה שם לחלק מסוים בשבוע, בשאר הימים להשאירה בגן הרגיל. גם הגננות מרוויחות - יש בצוות 4 גננות שערוכות לקלוט כל צורך ובקשה של כל ילדה - מהגן הרגיל והשפתי, המטפלות הפרא רפואיות מתנות ייעוץ גם לצוות של הגן הרגיל ומעשירות את הלמידה. והבנות לומדות לקבל את האחר, על כל המשתמע מכך.



# בקשב וריכוז

להפרעת קשב וריכוז

עולם הפרעות הקשב וריכוז מלא במושגים ובכלים שפותחו ברבות השנים. ביקשנו לקבל הצעה ממוקדת, ולרכוש כלים חשובים להתמודדות עם ילדים בעלי הפרעת ADHD. לשם כך שוחחנו עם ינון שרעבי, קאוצ'ר

מומחה (מאמן אישי) לבחורים הסובלים מקשיי קשב וריכוז. את הכשרתו כמאמן אישי והתמחותו ב-ADHD רכש באוניברסיטת בר אילן. כעשור שנים הוא עוסק באימון מתבגרים ומבוגרים בעלי ADHD עם תופעות מלוות או מדומות.

## זה לא נעלם מאליו...

הפרעת קשב וריכוז הינה הפרעה מולדת- נירולוגית, וניתן להכיר בה כבר מגיל הינקות. האבחנה נעשית בשנים היותר מאוחרות- לא לפני גיל 5-6. חשוב לדעת כי ההפרעה איננה עוברת מאליה עם הזמן. יש צורך לטפל בה במטרה להיטיב עם הילד ולאפשר לו לחיות טוב בהווה ובעתיד. כאשר ההפרעה איננה מטופלת, בסיס הקושי נותר אותו בסיס, אבל הנסיבות משתנות. לדוגמא: נער המתקשה בדחיית סיפוקים וירצה את הגאדג'ט עכשיו, בעתיד יחווה את הקושי בדחיית סיפוקים כשהוא ירצה לרכוש רכב, ייקח הלוואות ויסתבך כלכלית.

הפרעות הקשב הן אינדיבידואליות ואין מקום להשוואה בין הפרעה אחת לרעותה. התופעה מסוגלת להתבטא בשמונה תחומים עיקריים, יש אנשים שההפרעה שלהם מתרכזת רק בתחום אחד, יש כאלו שהיא נמצאת במספר תחומים שונים. לפנינו התחומים המרכזיים המושפעים מהפרעת קשב וריכוז, נציין בכל חלק מספר מאפיינים בודדים מתוך מכלול שלם, מאפיינים אלו מלמדים אותנו היכן מונח הקושי העיקרי, ועל איזה חלק או חלקים יש לתת את הדגש בטיפול:

### 1 קשב:

הנער מתקשה להישאר ממוקד בשיחה, במיוחד בתוך קבוצת אנשים, הוא מוסח בקלות ע"י גירויים חיצוניים (קולות, מראות, תנועות של אחרים), נוטה להימנע מפעולות הדורשות מאמץ שכלי או נפשי ממושך, ומתקשה להתמקד בקריאה, אלא אם כן החומר מאוד מעניין או מאוד קל וכו'.

### 2 אימפולסיביות:

הנער אומר דברים בלי לחשוב, ואחר כך מצטער על כך, מבצע החלטות מהירות בלי לחשוב מספיק על התוצאות השליליות האפשריות, מתקשה לחכות בתור ועוד.

### 3 היפראקטיביות:

הנער מרגיש לעיתים צורך לזוז ע"מ להקשיב, מנענע ידיים ורגלים תוך כדי הקשבה, מרגיש חוסר שקט פנימי, כאילו מונע ע"י מנוע ועוד.

### 4 כישורי למידה:

הנער חווה קשיים ללמוד את לוח הכפל, מתקשה לזכור את מה שקורא, גם אם זה היה לפני זמן קצר, ואינו מצליח לאתר את הנושא המרכזי במה שלומד, ועוד.

### 5 כישורי ארגון:

הנער מתקשה בארגון ובתכנון זמן (מאחר, מקדים, מתקשה בהערכת זמנים של פעילויות), דוחה דברים עד השנייה האחרונה, ואף אחריה, מתקשה לעמוד בהתחייבויות ועוד.

### 6 מצבי רוח:

הנער מרגיש עליות וירידות במצב הרוח, סובל מפחדים ומחרדות, כל דבר חייב להיות אצלו מושלם ועוד.

### 7 תקשורת בינאישית:

הנער מתקשה להיעזר בתחושותיו לגבי אחרים, כישוריו המילוליים או הבלתי מילוליים חלשים, ועוד.

### 8 תקשורת תוך אישית:

הנער מתקשה להיעזר באינטואיציה - אינו סומך על עצמו, ומתקשה לזהות את רגשותיו, הוא מתקשה ללמוד מטעיות,

**חשוב לדעת  
כי ההפרעה  
איננה עוברת  
מאליה עם  
הזמן. יש  
צורך לטפל  
בה במטרה  
להיטיב  
עם הילד  
ולאפשר  
לו לחיות  
טוב בהווה  
ובעתיד.**



# יתכן שריטלין יסייע לילד. אולם, חשוב מאוד לאבחן אותו בצורה מדויקת כדי לעזור לו בעניין שבו הוא זקוק לעזרה.

מתקשה לחבר בין מטרות קטנות בכדי להגשים מטרה גדולה, ועוד.

## חשיבות האבחנה המדויקת

תופעות מדומות הן תופעות שנראות כקשורות לקשב וריכוז, אך בעצם אין להן קשר לכך. לדוגמא: נער שנראה כסובל מהפרעת קשב וריכוז, מגיע ללימודי גמרא וסובל מאימפולסיביות, כלומר, חסרה לו הסבלנות לתהליך הלמידה ולהבנת המבנה הייחודי של לימוד הגמרא. הוא מתקשה, למשל, לחבר את השאלה לתשובה, ולקשר בין המהלכים. כשאנו עובדים איתו על האימפולסיביות, הלמידה עצמה עשויה להשתפר כליל. וכן, יתכן נער שנראה כסובל מהפרעת קשב וריכוז, כאשר הבעיה העיקרית שלו היא כישורי למידה.

גם מחוננות יכולה לעיתים להיראות כהפרעת קשב. כאשר תלמיד מחונן יושב בכיתה בה הרמה נמוכה מידי עבורו, ובזמן שהמורה עדיין מסביר הוא כבר הבין הכל, ולכן הוא מתנתק מהנעשה בכיתה, ונראה כי הוא סובל מהפרעת קשב וריכוז. בשלושת המצבים המוארים לעיל, ובמצבים נוספים, יתכן שריטלין יסייע לילד. אולם, חשוב מאד לאבחן אותו בצורה מדויקת כדי לעזור לו בעניין שבו הוא זקוק לעזרה.

## כלים מעשיים לטיפול בהפרעות קשב וריכוז:

### 1 שמרו על הכשירות של הילד.

בדרך כלל נערים שסובלים מהפרעת קשב וריכוז צוברים תסכולים וכישלונות, עד שהם מגיעים לשלב הטיפול. אמנו את הילד ליצור לו הצלחות. אין להעיר על כל כישלון, ומנגד, חשוב ליצור לו בנק הצלחות שיעמוד לו לעתיד ויסייע לו לבנות לעצמו תדמית חיובית. סיפר לי מבוגר בעל הפרעת קשב וריכוז, שמכיר בנטייתו להתמכרות, שאחד הדברים שנותנים לו את הכוחות להתגבר על נטיותיו אלו, הוא הכח שאמו נטעה בו בילדותו. הוא שואב את הכוחות לשינוי הרגלים ולהתגברות מהמילים שהיא היתה אומרת לו. היא שיננה באוזניו, שכמו שהצליח להתגבר על כסיסת ציפורניו, כך יצליח להתגבר על כל דבר. המילים של אמו נטעו בו אמונה ומסוגלות לשינוי הרגלים.

### 2 גלגלו את האחריות לפתחו של הילד

השתדלו לגלגל את האחריות לפתחו של הילד. גם אם הילדה לא הכינה את שיעורי הבית, או הילד לא זכר לקחת את האוכל, אל תיקחו את האחריות על כתפיהם. הם ילמדו מהניסיון, יישאו בתוצאות ויפיקו לקח להבא.

סיפר לי מתאמן שכבר בגיל צעיר למד לקחת אחריות על עצמו: בהיותו ילד חווה על בשרו את הפרעת הקשב. ביום מן הימים, בזמן לימודיו בכיתה ד', כשהגיעה שעת המבחן, גילה שאיננו יודע לענות על שום שאלה! חוסר האונים שלו

גרם לכך, שיתחמק מן הכיתה ויברח לביתו. המלמד גילה את העניין, התקשר לביתו והזמין אותו לבוא לבית הספר יחד עם אמו. המלמד הבין מדוע ברח, ואמר לו: 'המבחן הוא גם עבורי. חמישים אחוזים ממנו מעמידים אותי במבחן: האם הצלחתי ללמד היטב? וחמישים האחוזים הנוספים קשורים אליך. אני לוקח אחריות על חמישים האחוזים שלי, קח אתה אחריות על חמישים האחוזים שלך...' מילים אלו היוו עבור הילד לימוד לכל החיים. הוא למד לקחת אחריות על מעשיו ולא להטיל אותה על אחרים.

### 3 בניית הרגלים:

לפני שמגלגלים את האחריות לפתחו של הילד, יש לדאוג שהוא ידע את הכללים. לשם כך יש לעבוד על הטמעת הרגלים. חשוב לשבת עם הילד, ולבנות מודל רלוונטי עבורו: מערכת שעות מסוימת, כללי התארגנות לפי זמן, וכדומה. נלמד אותו לדאוג לבגדים מסודרים עבורו בלילה וכו'. כל ההרגלים הטובים הללו ישרתו את הילד בחייו בעתיד. אנשים שלא קנו הרגלים של מערכת שעות, מסוגלים בגיל בוגר יותר 'לשכוח' את עצמם בכל מיני מקומות וסיטואציות, ולתת לחייהם להתנהל בלי שליטה.

### 4 למדו את הילד להקשיב לעצמו:

כדי לטפל בקשב צריך ללמד ילד להיות קשוב לעצמו, לתת לעצמו תשובות, לנהל מחשבות ורגשות, דרכם יהיה מסוגל להתקדם. איך עושים זאת? שאלו אותו שאלות פתוחות. כמו: למה אתה חושב כך? מה הרגשת כש...? איך כדאי להגיב כש...? מה אתה חושב על...? השאלות הללו יגרו את החשיבה של הילד, יעוררו אותו להביא את התשובה מבפנים, ויכונו אותו לתקשורת תוך אישית מיטבית. כיום רוב שיטות הטיפול מושתתות על הטקטיקה, שמביאה את המטופל או המתאמן

לדבר עם עצמו, ולהביא את השינוי אליו הוא מייחל. שימו לב שתמיד כשאדם מדבר על שינוי שעשה, הוא יאמר את המשפט 'אמרתי לעצמי ש...'.

הקשבה לעצמי היא הבסיס להקשבה לזולת. בכל שיחה האדם מקשיב לעצמו, למילים שהוא יאמר ורק לאחר מכן יגיב, ויצליח לנהל דו שיח.

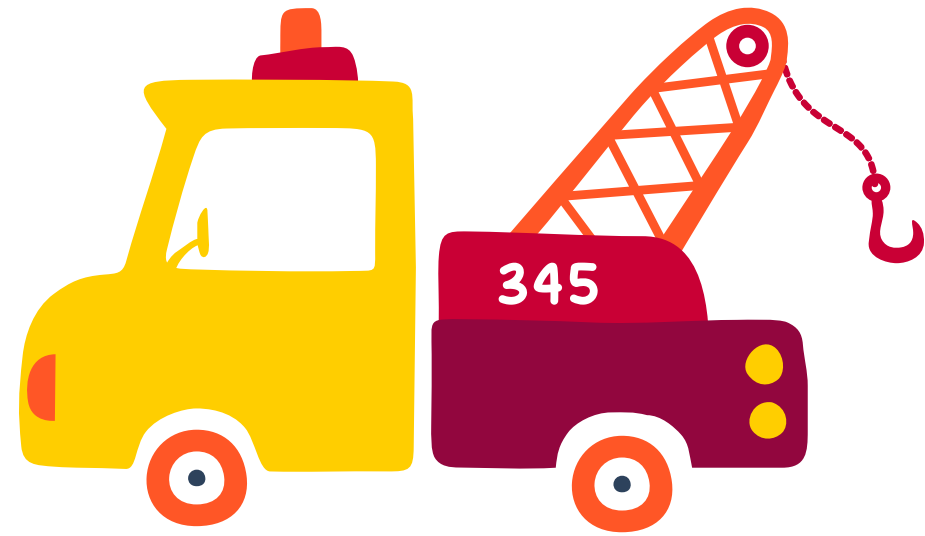
גם נושא דחיית הסיפוקים מגיע מהקשבה עצמית. האדם יכול לשקול בתוך תוכו מה עדיף לו. 'בא לי עכשיו שוקולד, נכון, אני רוצה את השוקולד, אבל כעת כדאי לי להתגבר' גם אם בסוף הוא יחליט כן לאכול את השוקולד, עדיין היתה פה בחירה לאחר דו שיח פנימי.

### 5 זמן תגובה

כאשר מדובר בילד אימפולסיבי, שיש לו נטייה להגיב מיד, שאלו אותו שאלה אבל בקשו ממנו לא לענות כעת, אלא, לחשוב על הדברים, ולענות במועד נקוב אחר. לדוגמא: בעוד חצי שעה או מחר. כמו כן, אנו כהורים נשתדל לעיתים לעכב תגובות, וניתן לילד להבין שנו חושבים על מענה או תגובה הולמים.

חשוב מאד ליצור שיחות בתזמון נכון. לא מומלץ לשאול את הילד שאלות ברגע שהוא מגיע הביתה כולו מתנשף, או כשהוא כועס. גם כשהוא שואל שאלה בזמן שאתם עסוקים, הבטיחו לו שתשיבו לו כאשר תתפנו. תנו מסגור לזמן, וכך תקדמו אצל הילד את היכולת לדחות סיפוקים.

אמנו את הילד ליצור לו הצלחות. אין להעיר על כל כישלון, ומנגד, חשוב ליצור לו בנק הצלחות שיעמוד לו לעתיד ויסייע לו לבנות לעצמו תדמית חיובית



# אבני יסוד להתפתחות

בחיים יש לעיתים מצבים לא צפויים. ילד נולד, והציפייה היא שהוא יהיה בריא ושלם, ויתפתח כמו כולם ואז... לפעמים קורה שמגיעה בשורה מפתיעה ולא לטובה. לדוגמא ההורים של א' יצאו מבית החולים עם אבחנה כי ילדם סובל מתסמונת דאון. הם היו מלאי חששות לגבי ההתפתחות שלו - האם הוא יזחל? ילך? ידבר בצורה מובנת? ילמד? איך יראה העתיד שלו? איך יוכלו לקדם אותו? כיצד יפתחו את היכולות שלו ויביאו אותו לתפקד בצורה הטובה ביותר? האם יש תקווה?

אילה גרבי - שפמן עו"ס טיפולית (MSW) ומטפלת בגישה הנוירה התפתחותית תפקודית, מספרת על הדרך הארוכה שעברו ההורים והתינוק, עד שהגיע לזחילה, ולאחר מכן להליכה יציבה, לדיבור ובהמשך לקריאה. בעזרת הגישה על פיה פעלו בביתם, הילד התקדם והצליל לרכוש את אבני הדרך ההתפתחותיות. אכן, יש תקווה! היא אומרת.

## איך זה קורה?

ומהי הגישה המופלאה שמצליחה להביא ילדים להתפתחות יעילה יותר ולתפקוד טוב יותר גם במצבים קשים?

"הגישה הנוירה-התפתחותית-תפקודית, הינה גישה ייחודית ומקדמת, ובעיקר, גישה יישומית המביאה לשינוי" אומרת אילה, ומוסיפה, כי הגישה מתייחסת למכלול ההתנסויות והגרייה, שתינוק צריך לעבור, כדי שיתפתח בצורה תקינה, היא מתמחה בהבנה מעמיקה, ובקידום תפקודי תנועה, ויסות חושי, קשב וריכוז, למידה, יכולות חברתיות, תקשורת ושפה, ועוד.

"הגישה מתייחסת אל המטופל, כאל אדם שתפקודיו הם כמו אבני בנין שיש לבנותן בשלבים זו על גבי זו, במטרה לפתח ולטפח את יכולותיו."

הגישה הנוירה-התפתחותית תפקודית היא דרך הבודקת ומחזקת את אבני היסוד של המטופל (הקלט החושי), ומטפלת במכלול הקשיים החושיים והתפקודיים שלו.

"אפשר להמשיל את ההתייחסות של הגישה אל האדם, כאל שלד של בניין, כאשר מתגלה קושי, אנו בוחנים מה לא התפתח בצורה יעילה, ומה יוצר את התפקוד החסר. ומשם אנחנו בונים תכנית עבודה שתיצור את התפקוד הבסיסי, כך שישפיע על כל המכלול. אנו מלמדים את המטופל ליצור יכולות יעילות יותר, כך יוכל למנוע את המכשולים, וללכת קדימה באופן יעיל הרבה יותר. כלומר, הגישה אינה מתייחסת אל הסימפטום ברמה בה הוא מתגלה על פני השטח, אלא מאבחנת באילו תפקודים בסיסיים יותר, היה כשל, שהביא להתפתחות הקושי הנראה לעין. אז אנו מטפלים בבסיס. כגון: קריאה - כאשר ילד מתקשה בקריאה - לא נלמד אותו לקרוא בטכניקות אחרות, אלא נבדוק את תנועות העיניים שלו, את התיאום הדו צידי של המוח

(זחילה), וכן את החוש של התחושה העמוקה המהווה בסיס לזחילה".

חשוב לה לציין, שהגישה לא בודקת את ההגדרה - התווית, אלא בוחנת מה צריך להיות כדי שהאדם יתפקד בצורה יעילה, מה לא נמצא בתפקוד אופטימלי, ומשם פועלים לקידומו של הילד.

"לכן, כאשר מדובר בלקות כלשהי, כמו תסמונת דאון, או אוטיזם, אנו בודקים מהם החסרים כתוצאה מהתסמונת עצמה, ושם תיעשה עיקר העבודה. למשל, בתסמונת דאון אחד הקשיים העיקריים זה ההיפוטניה ( טונוס שרירים נמוך), המשפיעה על כל ההתפתחות לכן העבודה תתמקד בהטבת הקשב הוסיטבולרי (חוש המאפשר חישה של תנועה), הקשב הפרופריוצפטיבי (של התחושה העמוקה) בתנועות עיניים וזאת כבר מהלידה".

"גם אם יש תסמונת דאון, או תווית אחרת, עדיין יש הרבה מרחב להתפתחות, והתחושה היא, שעם עבודה יעילה - השמים הם הגבול. העבודה עם הילד תעשה בכל הדרכים העומדות לרשות, מבלי להתייחס לתווית שניתנה לו".

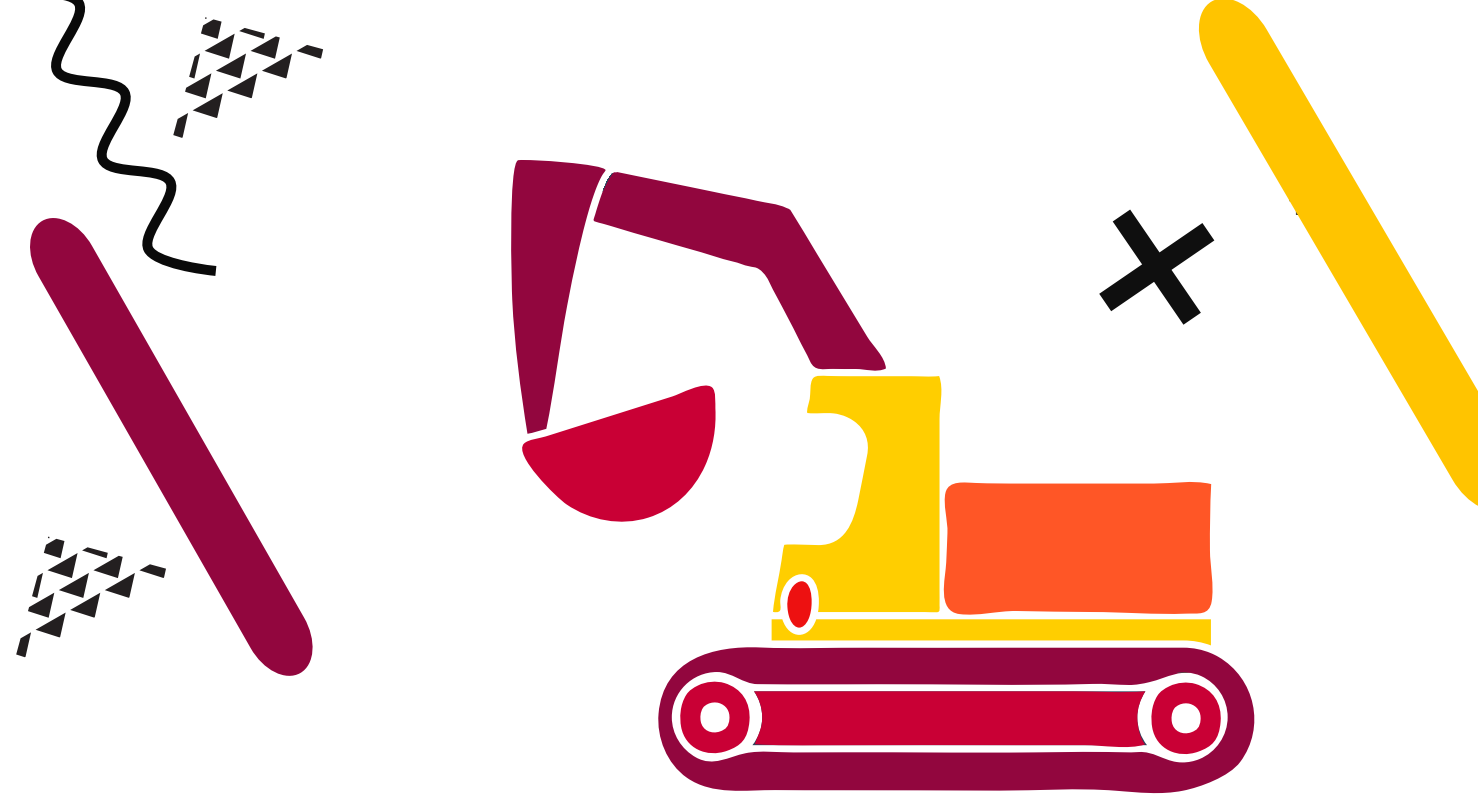
"בבסיס הטיפול עומדת ההבנה כי יש חשיבות רבה להתנסות של הילד בסביבה. כל התפקודים הבסיסיים, שמקורם גנטי, נדרשים להתנסויות מתאימות על מנת להתפתח. טיב ההתנסויות והתדירות שלהן, יקבעו את יעילות תפקודיו של הילד, ואת איכות כישוריו".

"תפקיד המטפל בגישה זו, הוא לזהות מהן ההתנסויות התורמות ביעילות הגבוהה ביותר לפיתוח התפקודים הבסיסיים הנדרשים, וללמד את ההורים כיצד להפעיל אותן עפ"י הצורך".

## למי זה מתאים?

"הגישה מתאימה לכל ילד או מבוגר שחצה להתקדם, להתפתח ולהיטיב את היכולות שלו. הגישה יעילה מאוד לילדים המתמודדים עם קשיים שונים כגון: סי פי, תסמונת דאון, אוטיזם, pdd ועוד. אצל מבוגרים הגישה מסייעת לשפר יכולות, וגם להשיב יכולות שאבדו, כמו אחרי שבץ מוחי או ירידה בתפקוד.

"בעקרון, אם ידוע לנו, שלילד ישנה הפרעה בתפקודים הבסיסיים, והיא עלולה למנוע התפתחות של תפקודים חשובים בעתיד (כמו: קריאה, תקשורת שפתית וכו'), ניתן לאתר בשלב מוקדם מועדות לליקויים בתפקודים בסיסיים אלו, ולטפל בהם מראש, וכך למנוע את הקושי התפקודי, ואף לתרום



להבשלה יעילה יותר של התפקוד הבסיסי. לדוגמא, הגיעה אלי ילדה בת 8 עם CP, ההורים סיפרו על קושי גדול בתפיסה החשבנית. התחלנו לתרגל ובעיקר לתת תרגול ביתי של עבודה וסטיבולרית- גלגולים וסיבובים פסיביים בכל המסדים. כתוצאה יכולתה החשבנית השתפרה מאוד. תוצר נפלא נוסף של העבודה היה, שהגידים האחוריים ברגליים התארכו, ולא היה צריך ניתוח הארכת גידים באותה תקופה, למרות שדובר על כך.

## תוכלי לאפשר לנו הצצה אל האופן בו את עובדת?

אני פועלת על שיפור הקלט החושי והיכולת התפקודית מהתחלה, ללא דילוג על שלבים. אני מפתחת את הילד במגוון הכלים העומדים לרשותי. הגישה שונה מטיפול פיזיותרפיה רגילים. אם לדוגמא בפיזיותרפיה רגילה, ממליצים לעיתים להורים לילדים הסובלים מהיפוטוניה קשה, לדלג על שלבים מסוימים, במטרה להביא אותם להליכה. אני עובדת מהבסיס, קודם אני מחזקת את הזחילה, שהיא היא הבסיס לקשר בין צד שמאל של המח לצד ימין ובעקבות העבודה הזו ניכרת השפעה על הרבה תפקודים, ביניהם הקריאה.

הגישה פועלת במטרה ליעל את הקשב התחושת. האדם נולד עם אברי חישה, דרכם הוא קולט את כל המידע שיש לו על עצמו, ועל העולם סביבו. בילדות, לימדו אותנו, כי ישנם חמישה חושים: ראייה שמיעה, טעם, ריח ומישוש. כיום ידוע, כי ישנם בין 7-15 ערוצי חישה. כגון: תחושה עמוקה (פרופרופרצפטיבית), תחושה עדינה (טקטילית או מה שנלמד כחוש המישוש), כאב, חום, קור ועוד. אתן דוגמא להשפעות השונות והמקיפות של שלושה חושים עיקריים:

## התחושה הטקטילית -

אלו הן מכלול התחושות שיש לנו על גבי העור, באמצעותה נבנים תחושת הביטחון והאהבה שילד מפתח. כאשר ויסות הקשב תקין בחוש זה, הילד יהיה פתוח יותר למגוון של התנסויות פיזיות (מרקמים שונים במגע ובאכילה), והתנסויות חברתיות, ויפתח סובלנות ביתר קלות.

## התחושה העמוקה -

אלו העיניים הפנימיות של הגוף, ובעצם זו היכולת שלנו לדעת היכן נמצאים האיברים שלנו, גם אם אנחנו לא מסתכלים עליהם. ויסות יעיל בתחושה זו, יאפשר ישיבה יעילה, טונוס שרירים יעיל, תנועה מדויקת יותר, ובהמשך יכולת ישיבה במפגשים בגן ובבית הספר. בנוסף, לחוש הזה יש השפעה על יכולת הקריאה (תנועת העיניים), הכתיבה ועוד.

## החוש הווסטיבולרי -

נותן מידע על תנועה, והוא מדווח לנו על כל תנועת הראש שלנו במרחב. הוא מורכב משלושה מסדים שונים, כלומר, שלוש טבעות שונות, שהשילוב ביניהם מאפשר את הדיוק התנועתי שאנו מוצאים, כמו: להתכופף אל השולחן בלי להיתקע בו. ייתכן חסר או עודף בחוש הזה. כאשר יש קושי בחוש וסטיבולרי, אנו עשויים לראות קשיים בתחומים נוספים שנראים לכאורה רחוקים מחוש זה כמו קריאה, תנועה ועוד.

בטיפול אני מתייחסת למכלול ובודקת איך חסר בוויסות התחושות יוצר את הלכות התפקודית הניצפת, וכן את ההשפעות הרגשיות וההתנהגותיות הנבעות מהחסר הזה. בהתאם לכך אתן תוכנית עבודה, הכוללת תוכנית תרגילים לוויסות חוש, הדרכה התנהגותית, וייעוץ הורי.

לדוגמא: הגיעה אלי לטיפול ילדה כבת 10 שסבלה מפחדים רבים. היא לא היתה מוכנה להישאר לבד בקומה התחתונה או העליונה של הבית, היא אף לא הסכימה לשמור על אחיה הקטנים בתוך הבית, ההורים חשבו שהיא מפונקת או עצלה. בעבודה עימה הסתבר, כי היא סובלת מעודף בקשב השמיעתי. עודף זה יצר אצלה בהלה וקפיצה מכל רעש, וניסיון להימנע ממצבים כאלה. לאחר שהוריה הבינו את הבסיס להתנהגותה, ושינו את אופן התגובה שלהם, איכות החיים שלהם ושלה השתנתה לטובה.

בנוסף לתרגול אותו אני מבצעת, ולתרגילים שאני נותנת לבית, אני עובדת עם ההורים על הבנה של מקור ההתנהגות הניצפת, מדריכה אותם איך להתמודד בצורה יעילה ובונה מול ההתנהגויות של ילדם: איך להתנהג מול התקפי זעם, מה נכון, או לא נכון מול רגישויות שונות, מהן התגובות הנכונות, מה יקדם את הילד, ומה יגרם לו להיסגר.

עם השנים הבנתי, כי לעיתים התנהגות הילד וקשייו יצרה עבורו תפקיד מסוים במארג המשפחתי ועל מנת לייצור שינוי מהותי, אין די בעבודת התרגול, אלא, ישנו צורך גם בעבודה רגשית של הילד, או ההורים, או שניהם. לכן לעיתים אני ממליצה על שילוב הגישה הנירו התפתחותית עם שיטת המסע ומח אחד. שילוב זה, אותו אני מבצעת, מהווה את המעטפת הטיפולית עבור הילד.

## יש סיפורי הצלחה רבים...

טיפול בתאומים אוטיסטיים, הילד האחד פרח בגן הטיפול בו היה, והצליח להתפתח כראוי, ואילו עם תאומו, לא ראו כל תוצאה. הטיפולים הפרא רפואיים לא הועילו. הוא היה רגיש, והרגישות שלו התבטאה גם בקשיי אכילה חריפים. התחלתי לעבוד על הרגישות הכללית והספציפית שלו דרך הסגע, לימדתי את הוריו ואת הצוות איך להתקרב אליו. כך הם החלו לתקשר איתו והביאו להתקדמותו.

הגיע אלי תינוק בגיל 4 חודשים, הוא נולד עם קושי נשימתי חריף, ואף עבר בפגייה החיאה ממושכת. ההורים ידעו

שייתכן שהילד יתקשה בתפקוד בעתיד, ובקשו עזרה בפינוח היכולות שלו מבעוד מועד. כאשר הם הגיעו אלי, סבל התינוק מהיפוטוניה- גמישות יתר, ואיחור התפתחותי כולל אי הרמת ראש, ישן רב היום ופחות הגיב לגירויים. בהמשך התברר כי הוא סובל משיתוק מוחין (סי פי) קל. עבדתי עימו ועם ההורים קרוב לשנתיים, בניגוד לתחזיות הפסימיות של הרופאים, הוא זחל והלך בגיל צעיר מתחזיותיהם.

## איך אנחנו כהורים, יכולים לקדם את ילדינו מבחינה רגשית וקוגניטיבית בעזרת תנועה?

מכיוון שכיום, העולם הפך לטכנולוגי יותר, והיומיום הוא מרוץ הספקים מטורף, להורים אין די זמן להעניק לילדיהם את ההתנסויות החשובות כל כך. בנוסף, גם מסגרות הלמידה לוחצות על למידה מהירה, ויש פחות זמן להתנסויות חשובות כמו משחק בחוץ, התנסות עם חומרים שונים ועוד.

הגורמים החיצוניים וזמן ההורות החסר גרמו לכך שילדים רבים יסבלו מלקות תפקודית כמו חוסר תיאום מוטורי, קושי בקשר עין- יד ועוד.

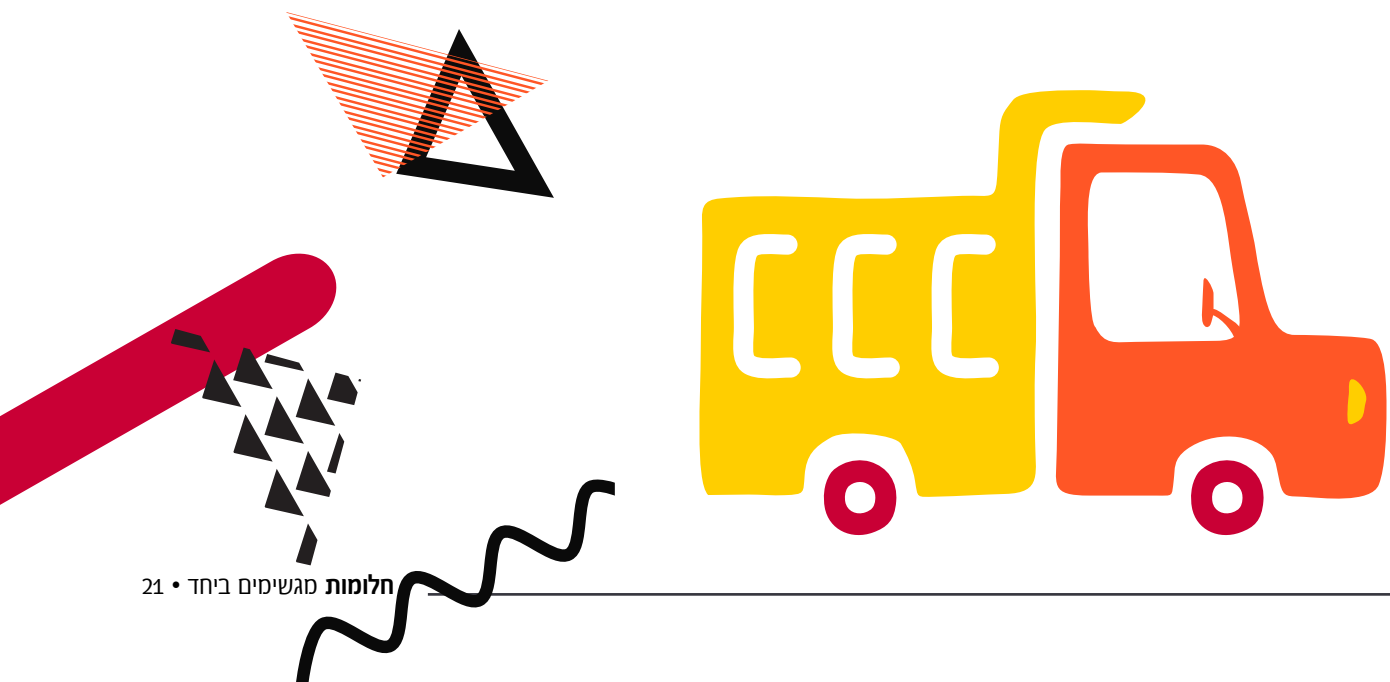
הגישה הנירו התפתחותית מעודדת התנסויות באופן יזום, ומעניקה כלים מעשיים להורים.

בסדנאות אני מעודדת את ההורים להתנסות עם הילדים ולשפר את היכולות שלהם דרך התרגילים.

## לפניכם מספר התנסויות שיכולות לפתח את התפקוד של ילדיכם:

### מגע

המגע מרחיב את יכולת הסבלנות, מעניק תחושת ביטחון, מגביר את המודעות של הילד למי שהוא, ויוצר חיבור לעצמו





# לצאת ממעגל הקסמים כמונצחים

מכון פעימות - בהנהלת הפסיכולוגית יפה בלומנטל

ורגועה. גם בעבודה התגלו בקיעים, הריצות הרבות גרמו לחיסורים בעבודה. והיא נקראה למנהלת לשיחת בירור. הריכוז בהכנת החומר ירד, והורים התלוננו שהתלמידות לא מספיק מבינות את החומר, ושהמורה איננה סבלנית. חות נאלצה לקצץ במשרה, בעוד ההוצאות לטיפולים השונים עולות הון. בנוסף לכך, באזור המגורים שלהם לא היה מוסד לימודים מתאים לילדים אוטיסטים, ובהתייעצות עם עסקנים רפואיים ורבה החליטו לעבור לירושלים. והמירו דירה יפה ומרווחת בדירה שכורה קטנה ודי מוזנחת. המשפחה נכנסה למצב כלכלי קשה ומורכב. בעלה נאלץ לעזוב את הכולל ולהתחיל לעבוד כמלמד, ורות כמובן עברה לביה"ס אחר בירושלים ונאלצה במצב הלא פשוט להוכיח את עצמה במקום חדש שציפה ממנה למיטב, ואז, דווקא אחרי ששרוליק נקלט בגן שיקומי מתאים, הילדים פתחו בשגרה חדשה, רות נכנסה לחרדות קשות והחלה לפחד ממעליות וממקומות סגורים. נדודי השינה התגברו וכן התקפי הבכי. ואז היא פנתה אלינו לעזרה כשהיא מרגישה שנכשלה בהתמודדות ואשמה על חוסר ההצלחה.

בטיפול הרגשי המטפלת החזירה לרות את בטחונה בעצמה ועזרה לה לראות את כל ההשקעה שרות השקיעה כל השנים כשהו מיוחד ולא מובן מאליו. המטפלת גם עזרה לרות לראות איך לא ויתרה, ולמרות קשייה המשיכה להילחם על הטוב ביותר עבור שרוליק, ויתרה על עבודה, דירתה המטופחת, הסכימה להחליף חברה, והכל למען שרוליק. רק לאחר שרות נרגעה מרגשות האשמה אפשר היה לעזור לה. וככל שבטחונה עלה והיא אפשרה לעצמה לשחרר רגשות- מצב חחה עלה, הפחדים ירדו, ונעלמו כליל. היא הצליחה להתאקלם היטב בעבודה החדשה ולרכוש חברות. ותוך תקופה קצרה בה היתה מטופלת, הגיעה רות ובעקבותיה כל המשפחה לאיזון חדש.

וכאשר אנו רואים את החיוך חוזר לפנים, מלווה בחוויית כוח ואמון ביכולות, אנו יודעים שזכינו להיות שליחים טובים לעוד משפחה, למצוא את האיזון ולהתמודד מתוך שמחה.

ספורה של רות מאפיין משפחות חרדיות רבות, שפנו לטיפול וגילו את הכוחות הטמונים בתוכם, והגיעו לאיזון מחדש.

כדי לתת לילד את התנאים הטובים ביותר, חשוב שבני המשפחה הסובבים אותו ירגישו טוב עם עצמם. לידה של ילד מיוחד מצריכה הרבה כוחות גוף ונפש. לידה של כל ילד דורשת איזון מחדש במשפחה. ובמיוחד לידה של ילד מיוחד.

עם לידת הילד המיוחד נתקלת המשפחה בשאלות והתמודדויות חדשות המצריכות כוחות נפש עצומים. ובשלב קריטי זה חשוב מאוד שאיש מקצוע רגיש ומיומן יעמוד לצדם. כאשר ההורים לא מוצאים את האיזון, ייתכן שיהיו לחץ נפשי, רגשי נחיתות, רגשות אשמה, נדודי שינה, חרדות ודכאון וכו'. גם ילדי המשפחה מתמודדים עם אתגרים שיכולים להכניס אותם למערבולות רגשיות שחשוב מאוד שיטופלו בהקדם כדי לא להיכנס למעגל קסמים שלילי.

מכון פעימות בהנהלת הפסיכולוגית החרדית יפה בלומנטל נותן מענה ייחודי והולם למשפחות שמתמודדות, ע"י טיפול מקצועי של מטפלות רגשיות חרדיות וצוות של פסיכולוגיות שמלוות את הטיפול משלב האבחון ועד לסימום בהצלחה. לאור הביקוש הרב, במשך 12 שנה שהמכון קיים, השירות התרחב לרוב הריכוזים החרדיים בארץ.

התהליך הטיפולי מגלה שכל בני המשפחה עוברים גדילה והתפתחות.

ספורה של רות מדגים תהליך התמודדות שהביא לצמיחה. רות מורה במקצוע. אם ל-4 ילדים, ציפתה לילדה ה-5 ברגיעות ובשמחה. שרוליק נולד ילד יפה תואר, ורות חזרה מאושרת לביתה. כבר בחופשת הלידה היא החלה לחוש שמהו עם שרוליק שונה, הוא לא הסתכל אליה, לא חיך, וישן רוב היום. כאשר שמה לב שהוא גם לא מרגרר ומתקשר, הפחד הפך למוחשי יותר ויותר. גם בטיפת חלב המליצו לה על בדיקות. הסימנים המחשידים נאספו אחד לאחד, שרוליק היה ילד פאסיבי מדי כמעט ולא בכה, לא התענע ולא התעניין בסביבה, ישן לילה שלם כבר בחודשים הראשונים. הוא לא הגיב לגרגוריה של אמו ולניסיונותיה ליצור עימו קשר. ברור היה שאין לו בעיית ראייה כי התייחס ל"מובייל" ולחפצים אחרים, אבל לא לאנשים סביבו, ונרתע ממגע הוריו. בעקבות הצטברות הסימנים המדאיגים התחילו לילות ללא שינה וריצות בין חפצים, ביניהם חפצים פרטיים שעלו הרבה כסף, שלא היה!...

בגיל שנה וחצי האבחנה היתה ברורה: שרוליק- ילד אוטיסט, וכנראה לעולם לא יוכל לדבר. האיזון העדין שהיה במשפחה נסדק, רות הרגישה חולשה עצומה, הרגישה עייפה, מפוחדת וחסרת אונים. האבחנה הפחידה אותה וגרמה לה להסתגר ולפעול באוטומט. היא סבלה מנדודי שינה, והתקפי בכי בלתי נשלטים. ולמרות שניסתה לתת לילדיה את הטוב ביותר, כבר לא היתה אותה אמה שמחה



וממשיך למרחקים ארוכים. בהמשך ניתן להרים את הבטן, ולעמוד כמו שולחן ישר. התרגיל מחזק את חגורת הכתפיים ותורם לתחושה העמוקה.

אפשר גם ללכת עקב בצד אגודל, הליכה על קצות האצבעות, או רק על העקבים.

## יצירה בתנוחה אחרת

מומלץ לתת לילד לצייר בתנוחות שונות, ולא רק בישיבה על כיסא ליד השולחן. למשל: כדאי לתת לו לשכב על הרצפה, כשהמרפקים שלו עומדים, או להעמיד אותו ליד החלון כדי שצייר מגובה החזה ומעלה. התרגיל מחזק את קשר העין-יד, מחזק חגורת כתפיים ודורש שיווי משקל.

## חשיפה לריחות

רצוי לחשוף את הילד לריחות שונים כמו לריח של: תפוז, נקטרינה, מלפפון, פלפל ועוד, זה מקנה לילד הסתגלות לריחות שונים, ומביא אותו לתקשורת טובה יותר ולסובלנות רבה.

כאשר מבצעים את התרגילים בעקביות, רואים שיפור מדהים! העבודה וההשקעה נושאות פירות מתוקים.

## בהצלחה!

ולסביבה. המגע מגדיר את גבולות הגוף, משפיע על קשב, פתיחות, תחושה עמוקה, וסובלנות לצרכים שונים.

המגע יכול להגיע על ידי ליטופים מכף רגל ועד ראש. בעזרת כף היד, גב היד, בעזרת קצות האצבעות, ובעזרת מגעים שונים, כמו בגד במרקם מסוים. תוך כדי המגע נשאל את הילד: האם זה נעים לך? בא ננסה על אימא, ונראה מה נעים לה: האם נעים לה אותו מגע באותו לחץ או אולי נעים לה משהו שונה?

המגע יכול להגיע אף בצורה של לישה. לישה של האגן מסייעת לישיבה טובה. אפשר לעסות את גוף הילד בעזרת כדור טניס. יש להיזהר שלא לעבוד על הגב או על הבטן בצורת לישה אלא באופן של מעבר עדין בלבד.

## תרגילים

גלגולים על משטחים שונים מגבירים את התחושה העמוקה והחוש הווסטיבולרי.

כדאי להתגלגל על דשא, על שטיחים מסוגים שונים, על מזון, על סדין פלנל ועל סדין רגיל. ולבדוק עם הילד מה נעים לו יותר. כך מפתחים אף את התחושה העדינה (טקטילית).

מומלץ לבצע הליכה על האגן: יושבים על הרצפה, כשידיים על הברכיים, ומתקדמים עם האגן.

ניתן גם לתרגל הליכת עקרב: כפות הידיים וכפות הרגליים על הרצפה, הילד מרים את האגן ונשען על כפות הידיים והרגליים. הוא הולך אחורה וקדימה, מוריד ומרים את הבטן,





## שכנות מיוחדות

ילד בעל צרכים מיוחדים משפיע רבות על הסביבה הקרובה שלו. מי שמושפע בעיקר, הם בני משפחתו, אך, תתפלאו לשמוע, שגם לשכנים של אותם ילדים יש הרבה מה לומר. הם אלו, שפוגשים אותם בלכתם לבית הספר או בשוכם, הם אלו, שמשחקים עמם אחר הצהריים, הם אלו, שמחייכים אליהם לעיתים בחדר המדרגות, ואף צריכים להקשיב לסיפוריהם, או לסבול מהתנהגותם הלא נעימה.

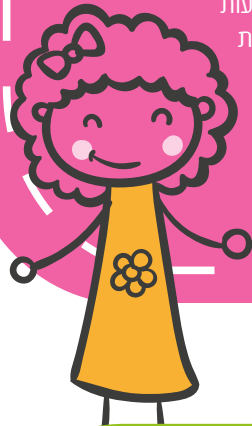
בכתבה שלפניכם יצאנו לשוחח עם שכנים לילדים בעלי צרכים מיוחדים, ביקשנו לשמוע על הקשר עמהם, ועל ההתמודדות היומיומית. שוחחנו עם מרואיינים מטווח גילאים רחב, ויצאנו עם תובנות חשובות.

## מאתגר אבל מתוק

ובא לומר לו 'שלום'. הוא יכול לראות הזמנה לחתונה שתלויה לנו על המקרה, ויומיים אחר כך לבוא 'להזכיר' לנו שיש לנו היום חתונה. אני מרגישה לעיתים שהכנסתי הביתה ילד בן 6-7 עם כל ה'חכמות'. אם הוא רואה אוכל על השולחן, הוא תמיד ישאל רשות, אבל הוא לא מסמך מבין שאם אני מרשה לקחת וופלים, זה לא אומר שחייבים לגמור את כל החבילה... אני אומרת לו שישאיר לכולם, והוא מקבל זאת בהבנה ובתמימות, ללא עלבון. אני מתאזרת בסבלנות, כשהוא חוזר על סיפורים שוב ושוב, אבל, כשאני עסוקה, אני מסבירה לו, שזאת אכן לי אפשרות להקשיב והוא, כילד ממושפע, מפסיק וממתין שאתפנה.

### מה את אומרת לילדים לגבי הקשר איתו?

אני מעודדת את הילדים ליצור איתו קשר, ומבקשת מהם להתאזר בסובלנות יתר. אני מכניסה להם למודעות לקבל את השונה, להעריך את מה שיש, ולהודות לה' על כל מה שהולך חלק, ללא קשיים.



### מרים פייג ושושי בתה, המתגוררות בשכנות ליוסי, ילד בן 11 עם קשיי תקשורת, מספרות:

מרים (האם): "יוסי הוא שכן קרוב, הוריו משקיעים בו את המיטב, הוא ילד מתוק וחביב, ואני לא נתקלת בקשיי תקשורת משמעותיים, אני כן רואה חזרתיות על פעולות ומילים, ושוסי ברמה נמוכה יחסית לבני גילו, גם מבחינה קוגניטיבית, וגם מבחינת הדיבור הלקוי שלו.

"אני גם נתקלת, לא אחת, בחוסר ההבנה החברתית שלו, הוא יכול להגיע אלינו בכל זמן, גם בעיצומה של ארוחת הערב, אבל הוא ילד זורם. אנחנו אומרים לו שזאת לא נח לנו עם אורחים והוא לא נעלב, ויוצא. הקטנים שלי מאד מחבבים אותו, הוא מתייחס אליהם ברוך, ומחבק אותם באהבה."

הוא גם 'קופץ' מידי פעם, ומעדכן לאיפה הוא נוסע, ואיזו שמחה יש במשפחה. אני תמיד מתפעלת איך הוא מחזיק ראש, ומעודכן בפרטי חיינו, הוא יודע בדיוק באיזה יום בשבוע סבא שלנו מגיע,

### שושי (הבת בת 11)

"אני חאה שיש ליוסי בעיה, כי הוא לא מדבר ברוך, לפעמים הוא מדבר מהר במילים חטופות, ולא הכל הוא מבין, אבל במשחקים- הוא ממש יודע לשחק טוב, בעיקר הוא אוהב לשחק בכדור הרבה פעמים, כשהוא ירד לגינה ושיחק, הוא בכה כי העליבו אותו, ולא הסכימו אותו שאין לו אבד. הוא היה בוכה והולך לצד, לגדר, ולפעמים הוא עלה הביתה ולפעמים התפייס. חלק מהילדים לא הבינו על מה הוא בוכה, וצחקו עליו, אבל רובם יודעים שהוא קצת שונה, אז הם אמרו אחד לשני: 'די, הוא מסכן, תפסיקו לצחוק עליו ובואו לשחק'. ומוותרים לו הרבה יותר מאשר לילד רגיל.

יש לו לב מאד טוב, למשל, הוא מסכים לוותר במשחק לקטנים, וכאילו להיכשל בשבילם.

### מה אמא שלך אומרת לגבי הקשר איתו?

"היא שמחה שאני עושה חסד, ושהוא בא אלינו, הוא דופק, ומיד מתחיל לספר סיפורים. הוא מרגיש שהוא חלק מהמשפחה, ולפעמים זה מרגיז, אבל אם אנחנו אומרים לו ללכת הוא מבין. זה מפריע לי בעיקר באמצע שאני לומדת או קוראת, כי הוא כל הזמן מדבר. אבל אני חושבת שיש לי מצווה, כי הוא לא ילד רגיל וצריך להתייחס אליו. הוא חברתי, משחק ומדבר, נכון, לא כולם מבינים אותו, והוא לא מבין את כולם. אבל יש לו לב טוב..."

## שומע את שפת הלב

חיים גרין, בן 13:

"אני גר בניין ליד חבי, ילד בן 13 לקוי שמיעה שלומד איתי בכיתה. הוא נולד עם לקות שמיעה, ומדבר באופן פחות ברור, יש לו מכשיר שמיעה מגיל ינקות כמעט, הוא טובל גם מקשיים בקשב וריכוז, הוא קצת יותר קטנוני, וההבנה שלו חלשה מהרגיל, מה שגורם לכך שההתקדמות שלו בלימוד איטית מאוד.

"אני באמת מעריך אותו על מידותיו הטובות, הוא ילד חברותי שמתמודד בגבורה עם הלקות שלו. אכפת לו מאחרים, והוא נעים לכולם. אפשר לומר שאני לומד מסנו... לא אחת קורה שילדים פוגעים בו, אני מרחם עליו ואומר לו 'אני אצק עליהם בסקוס', אבל רובי מונע ממני להלחם בשבילו ואומר לי: 'אל תצק עליהם, זו הבעיה שלהם שהם לא מתנהגים יפה'...

"גם בכיתה אני לומד איתו בחברותא בין הסדרים, נכון, הוא מתקשה והקצב שלנו יחד הרבה יותר איטי, אבל עדיין חשוב לי להיות לצדו. גם כעת, כשאנו עומדים בתקופה שבה אנחנו אמורים להיבחן לישיבה, הקצב שלנו קצת איטי אבל אני משלים את החומר מאוחר יותר. אני חושב שפה מגיע המושג של 'זה נהנה וזה לא חסר', אני רואה בו ילד טוב ואני נהנה בחברתו. נכון, המטרה הראשונה שלי בקשר איתו, היא שאני מרחם עליו ורוצה לעזור לו, אבל יש לי גם הערכה אליו. ואני רוצה בחברתו.

"רובי מעריך את הקשר בינינו, בפורים הוא הגיע אלי עם משלוח מנות מושקע הרבה יותר מהרגיל, ולחש לי בהתרגשות: 'אני מעריך את העובדה שאתה לומד איתי, לכן הכנתי במיוחד בשבילך משלוח מנות גדול'. הוא חסר בטחון בחברה, אבל עם זאת הוא ניגש לעמוד להתפלל, למרות שזה לא הולך לו חלק. אני תמיד נמצא לצדו אחרי שהוא מתפלל ומנסה להחסיא לו. אפשר לומר שאני אפילו קצת שומר עליו, ואכפת לי שלא כולם רגישים אליו. אני מקווה שכל ילד ידע איך להתייחס לשונים מסנו!



## תתנו מהלב, לא תפסידו

שרית כהן, בת 18:

"יש לי שכנה בת 23 עם תסמונת דאון, פעם הייתי איתה בקשר ממש קרוב, היום קצת פחות, היא עצמאית, ועובדת בספרייה ובגנים בשכונה שלנו. היא עסוקה ופעילה, חמודה וחברת'מנית, מתקשרת טוב וממש חברה של כולן. הקשר בינינו הוא חביב, אני משתדלת להעניק לה יחס, ורואה אותה כמוגבלת, אני כמו בן עונה לה ברמה שלה. ההורים שלה משקיעים בה מאוד. אמה מנהלת ארגון, ותמיד, כשהיא מארגנת ערב או כינוס לנשים, היא מאפשרת לבתה לעלות לבמה ולהופיע. היא משחקת ושרה ממש נפלא, אבל בכל זאת, מדובר בתסמונת...

"כשאני פוגשת בה בספריה אנחנו מדברות ומעבירות חוויות. כשהיא עוד לא עבדה, היא היתה מגיעה אלינו המון, ושיחקה עם אחיותיי, שקטנות ממנה ב10 שנים. היא גם היתה ישנה אצלנו לעיתים, ואם את שואלת- לא הרגשנו שזו מעמסה, היא טובלת ממצי רוח קיצוניים. זה יכול לבוא לידי ביטוי בכך, שיום אחד היא מסוגלת פתאום להתנפל עלי בחיבוק, ולמחרת לומר לי כעס: 'אל תגיד לי שלום, אני עצבנית עליך'!"

תוכלי לשתף אותנו במסר או בתובנה שעלתה לך? "אפשר לומר, שמתינה אף פעם לא מפסידים, כשנתנים ומתייחסים יפה לזולת נהנים וזה מסלאת את הלב בתחושה טובה"



## לא רגילה...

רחלי שניצר:

"אני בת 7 ושכנה של חני, תסמונת דאון בת 5, כשעברנו לשכונה לפני שנתיים בערך, דווקא שמחתי להיות חברה שלה. לא נבהלתי ממנה בכלל, היא יותר קטנה ממני, ואם קורה שהיא מרביצה למישהו, זה לילדים יותר קטנים ממנה... אני משחקת איתה בשעות אחר הצהריים, או בשבת בגומי ובכדור, יש לה הרבה פעמים 'אבד', והיא לא יודעת לשחק רציני, אבל אנחנו מוותרות לה לפעמים. ברחוב לא כולן משחקות איתה, אבל מי שמכירה אותה, משחקת איתה בשמחה. היא ילדה מאוד מתוקה, ולפעמים קורה שהיא מתעצבנת, אמה שלה הכינה לה מסיבת יום הולדת ענקית, ומאד נהניתי להשתתף בה, הראו לכל הילדות קליפ של חני, והיה ממש מעניין. היא לא מבינה שהיא לא רגילה, אבל אני כן מבינה שהיא שונה, בכל זאת אני באמת חברה שלה, ונהנית מחברתה, אני אפילו מרגישה מה טוב לה ומה מציק לה.

## אל תסתכלו עלי ככה

שיפי וייס:

אותה, אני סבורה שהיא שבויה בעולם מדומיין, שבו הכל טוב, אבל זה מתפוצץ לה בסוף בפרצוף...

היא יוזמת מפגשים איתי ועם בנות רבות בסמינר שלה. אבל, הדיבור שלה מאד לא ברור, היא לא קולטת ניואנסים ומתקשה בפעולות פיזיות פשוטות.

מה התובנה שהעניק לך הקשר איתה?

למדתי שאפשר ליהנות מחדש ולמצוא בה הרבה דברים מעניינים. אני נהנית לשמוע ממנה סיפורים מרתקים על החברות מקסימות שלה, שמתייחסות אליה מדהים. לדוגמא, היא נוסעת לשבתות לנפשוניים, שם קוראים לתפקיד שלה 'כח עזר' ונותנים לה תחושה מדהימה של סייעת, בעוד שגם עליה יש מתנדבות...



## זה לא מדבק

חני שולץ:

אני בת 17, ושכנה לילדה בת 14 שלוקה בסי פי. אין לי איתה קשר קרוב בכלל, כשאני רואה אותה אני אומרת לה שלום ועוד מספר מילים חביבות, וזהו כמעט... היא נמצאת במסגרת הלימודים עד 00:18 בערב, כך שביום יום כמעט לא יוצא לי להיפגש איתה, אבל בשבת אני רואה אותה יותר ואני משתדלת להתייחס אליה. יש שכנות שאוהבות אותה, ותמיד, אם היא זקוקה לעזרה פיזית הן יעזרו לה בשמחה, לאחרונה בנו לה מעלית שבת, ותמיד ישן בנות, שמתנדבות להוריד אותה למטה, מבחינה תקשורתית, היא לא מתקשרת טוב, והרמה הקוגניטיבית שלה נמוכה. אני מביטה עליה יותר ברחמים. ותמיד כשאני רואה אותה, אני אומרת לעצמי, שצריך יותר להשתדל לעזור לילדים האלו, ולא לברוח. כי יש כאלו שחושבים שהיא מסוכנת, אבל חשוב להבין שהיא ילדה לא בריאה, אך זה ממש לא מדבק ומותר וחשוב לגשת אליה, זה עושה לה את היום, ומשמח אותה כל כך! אז תנו חיור לילדים האלה, זה תורם להם הרבה יותר מאשר לכל ילד אחר...

התרגשנו להקשיב למנגינות העדינות שהתנגנו בין המילים, יצאנו בתחושה של 'מי כעמך ישראל'. ושמחנו לנוכח השינוי העצום שחל בדורנו ביחס לשונה ולמתמודד. אם בעבר היו ילדים אלו סופגים מבטים, השפלה או התעלמות במקרה הטוב, כיום המבט השתנה והיחס החם לשונה מאיתנו, הפך להיות חלק אינטגרלי מהחיים. והסביבה כולה, כולל המוכרת בחנות הצעצועים, הגבאי בבית הכנסת והפקידה בבנק, מבינה שילד מתמודד זכאי ליחס אוהד ומקבל!





# מראת החיים

אילת בריטמן • סיפור

יש אירועים בחיים שיוצרים קו מבדיל, חייך. וגורמים לנו לזהות ראות שחל בנו שינוי חד וחותך, כזה שלא משאיר שום מקום לספק. לדוגמא: הרגע בו נערה הופכת לאישה נשואה, אישה הופכת לאם, הרגע בו מאבדים חלילה בן משפחה קרוב. יש גם אירועים אחרים. כאלו שהשינוי שהם יוצרים הוא חמקמק, כמו קו ארוך מתמשך, ופתאום, אחרי זמן אנו מביטים לאחור ורק אז מבינים כמה התרחקנו מנקודת המוצא.

”לא יכולנו לחלום על שום דבר חריג כשדוד נולד. הכול נראה דומה כל כך לעבר: אותו בית חולים, אותם רופאים ואותה התרגשות והודיה שאיך אפשר בכלל לתאר אותה במילים, על הידיים המלאות בנס הזה, החי והבריא והנושם. לא במהירות ולא בקלות הבנו שמשהו כאן לא תקין. כמו רמזים בדרך, במשחק חפש את המטמון. אך היה הבדל אחד: במשחק- מנסים לפענח אותם, ואנחנו- השתדלנו להתעלם מהם, עד שהגענו כנראה אל היעד, ומשהגענו- אי אפשר היה עוד לעצום עיניים”.

אלו היו המילים הראשונות של רחל בחדר שלי, ומאז, קרוב לחצי שנה, היא מגיעה בקביעות, לא מפספסת פגישה אחת, בקפדנות מעוררת השתאות היא נאחזת במפגשים שלנו. אותו יום בשבוע אותה שעה. לאט, גם אני לומדת את ההיסטוריה של דודי, איך רק בגיל שנה, שמו לב פתאום, שמשהו חורק, איך רצו מרופא התפתחותי לרופא מומחה, ומרופא קופת חולים למומחה בכיר. איך נאחזו בכל עקומה, בכל סטטיסטיקה, בכל מחקר, בכל ילד אחר שקצת פיגר אחרי הנורמה, קצת עיקם את הקווים, ואיך אחרי שנה וחצי, קבלו את האבחנה הברורה, המוחלטת, זו שאינה ניתנת לפרשנות, ושאינה מותירה תקווה לשינוי. דודי חולה, חריג. נקודה.

”אצלך אני מרוקנת את הסל”  
היא אומרת לי מידי פעם.  
”מרוקנת, כדי לפנות מקום לכל  
מה שעתיד להיכנס בשבוע  
הקרוב”



היא מספרת על התקופה האפלה ההיא. הריצות האין סופיות בין מומחה אחד למשנהו, הכניסה לעולם מושגים קר ומסורבל, שמעולם לא הכירה, לא חשבה וגם לא רצתה להכיר, על סבך הביחוקרטיה של טפסים ואישורים והתחייבויות, ושמיעת חוות דעת סותרות, על אשפוזים ובדיקות כואבות ומייסרות, והתארגנות מחודשת בבית מלא קטנטנים, שרגילים היו ששעות אחר הצהריים מוקדשות להם ולהם בלבד, ולפתע אימא נעלמת בתוך ערימת שמות של רופאים ומרפאות ובדיקות ונסיעות לכל רחבי הארץ כמעט, ושכנות רחמניות ובייביסטריות חייכניות.

לצד כל אלו היא מתארת גם את ייסורי הנפש. הפחדים (איך הוא יתמודד, איך המשפחה תתמודד, איך אני אתמודד), החיבוטים (אולי כדאי לקבל חוות דעת שלישית, אולי בכל זאת ננסה את הטיפול עם תופעות הלוואי הקשות), רגשי האשמה (אם הייתי פועלת כך אז הכול היה נראה היום אחרת). כל המחשבות והרגשות שמטלטלים את עולמה חוזר וטלטל, כמו נדנדה ענקית שמונפת לגובה, פעם לכאן ופעם לכאן, ולעולם לא מצליחה להאט ולעצור מאוזנת לקו האדמה. אני מקשיבה, ומבלי משים נשאבת אל תוך עולמה, אל תוך עולמם.

קשה לעצור את שטף הדיבור של רחל. עם ילד כמו דודי אף שבוע כמעט אינו דומה למשנהו. כל תקופה והמסע שלה, כל תקופה והטלטלות שהיא מזמנת, והמחירים שהיא משלמת, והמחירים ששאר ילדי המשפחה משלמים. והזוגיות שלה, שכמו חתיכת פלסטלינה, קורצה אמנם מאותו חומר אבל פשטה צורה ולבשה צורה עד שהיא בקושי מזהה אותה.

”אצלך אני מרוקנת את הסל”, היא אומרת לי מידי פעם. ”מרוקנת, כדי לפנות מקום לכל מה שעתיד להיכנס בשבוע הקרוב”.

”זה טוב לך, זה מספק?” אני מבררת.

”כנראה שכן”, היא מחייכת אלי חיוך חיוור. “כאן אני לא צריכה להעמיד פנים, אני לא צריכה להיות חזקה בשביל אף אחד, אני לא חייבת להפסיק בשביל לתת את התרופה בזמן, לא חייבת להתפנות בשביל לברר מה קורה עם המסמכים. לא חייבת. פשוט”.



מה שישתדל, מה שלא יעשה,  
תמיד תמיד תמיד הוא יהיה הלא  
יוצלח, השלימזל, ההוא שמסביבו  
כולם מצליחים ורק הוא ממשיך  
למעוד, לפספס, לעשות בושות

"אני אגיד לך מהו", היא אומרת אחרי שתירה קצרה, מעיקה. "הוא maker trouble, זה מה שהוא. תמיד היה כך, גם בתור ילד קטן, וגם עכשיו, כשהוא גדול ובוגר. מצד אחד הוא נראה בדיוק כמו אח שלו, השני, כאילו הכפילו בפוטושופ את התמונה. זהה אבל תמיד מפספס".

אני נושמת עמוק, מתכוננת לומר משהו, אבל אסתר שולחת את ידה קדימה, הודפת את מילותיי בטרם נאמרו. "לא, לא צריך, אל תגידי כלום. היא מקרבת את הקלף לעיניה. זהו זה", הקול שלה מובס, "זה אני".

"אני מה?"

"אני רחל. רחל שגדלה במשפחה הכי מוצלחת, עם האחיות הכי מצליחות, והכי מוכשרות, והכי מצטיינות, ותמיד נשרכה מאחור, תמיד היתה סוג ב', תמיד הגיעה אחרונה לקו הגמר, או שבכלל לא הגיעה אליו. תמיד השתתפה בתחרויות האלה, כשהתפקיד שלה, להפסיד, היה ידוע מראש. אז הנה, התחתנתי, יש לי בעל טוב, ילדים טובים, יש לי עבודה טובה ברוך ה', חשבתי שיישרתי קו. אז חשבתי".

"ולא יישרת קו".

"רושם?"

"כן, הם במרכז, והם בולטים, ולכן כולם בודקים אותם, כולם שמים לב אליהם".

"מעניין. ומה המשמעות של זה בשבילם?"

"שכולם בודקים אותם? לא פשוט, לא פשוט להיות כל הזמן חשוף לעין המצלמות, כאילו תמיד אתה צריך להוכיח את עצמך, להראות שאתה בסדר, יותר מבסדר, מצטיין".

"אז לא קל להם"

"לא, ממש לא".

"והם מצליחים? מצליחים לעמוד באתגר?"

היא משתתקת לרגע, נועצת מבט ארוך בתמונה.

"הוא", היא מצביעה על העץ הימני, "כן, והוא לא".

"תסביר".

"הם באמת דומים, הם כמעט אותו הדבר. אבל בכל זאת, השמש מאירה דווקא דרכו, דווקא אותו. הוא יותר בוהק, יותר זורח, יותר מרשים".

"והשני?"

"השני לא. זה לא משנה מה הוא עושה, זה לא משנה כמה שהוא משתדל, בסוף תמיד משהו לא יסתדר, משהו יתפקשש בדרך. בסוף הראשון יקצור את התהילה. ועליו, או שימצאו משהו רע להגיד או שפשוט... " היא משתתקת בבהלה כמעט, כאילו נזלו לה המילים מחור נסתר בפה מבלי שהתכוונה בכלל שיציאו, מבלי שידעה בכלל שהן קיימות.

"מוכנה לספר לי איך הוא מרגיש", אני מצביעה על העץ השני.

"מה את חושבת", הקול שלה מריק, "איך יכול להרגיש מישהו שהוא תמיד מספר שתיים, תמיד בצל התהילה, תמיד מהצד?"

"אז איך הוא מרגיש?" אני בעדינות, אבל מתעקשת.

"רע! חסר מזל!" התסכול בקולה מעמיק. "לא עומד בציפיות, תמיד לא עומד בציפיות, כמה שישתדל, מה שלא יעשה, תמיד תמיד תמיד הוא יהיה הלא יוצלח, השלימזל, ההוא שמסביבו כולם מצליחים ורק הוא ממשיך למעוד, לפספס, לעשות בושות, ל...". אסתר משתנקת פתאום, ובתוכי- משהו מתכווץ.

שלי משתנה לי מול העיניים. אבל אחרי שדיברנו, דיברתי כל כך הרבה, אני אכן מצליחה להרגיש משהו חמקמק שנמצא שם בעומק, ומסתתר סביב הר המטלות והעומס. לזה את מתכוונת?"

"בואי נבדוק". אני מושיטה לה ערימת קלפים.

"רק אל תבקשי ממני לבחור קלף שמתאר איך אני מרגישה".

"לא אבקש", אני צוחקת. "בשביל זה אני לא צריכה את הקלפים, על זה את לא מפסיקה לדבר כאן. תבחרי סתם, קלף שפשוט מוצא חן בעיניך".

"זה מעניין" היא מציינת, מסדרת אותם בידיה, ומתחילה להעביר אחד אחד. "הנה,זה", היא מושיטה לי לבסוף.



"ספרי לי מה את אוהבת בקלף" אני מבקשת ממנה. "יש כאן נוף נהדר, הרים מושלגים באופק, ויערות מגוונים מאחורה, ושני העצים האלו, בחזית, הם יפים כל כך, והשמש מאירה אותם, ומאירה דרכם. יפה. פשוט יפה".

"ספרי לי קצת על העצים האלו, הם נראים, איך לומר, שונים קצת מהנוף שמאחוריהם".

"נכון, הנוף נראה טבעי, יד ה' ששתלה את היער, ובראה את ההרים. נראה שהיה למישהו עניין לסעת שני עצים באמצע השדה".

"למה?"

"אולי הוא גר שם בסביבה. היער רחוק מדי והוא רצה שהיה לו עצים בשדה שלו, בשטח שלו".

"ואיך זה בשבילם לגדול שם?"

"איך...בסדר, קצת בודדים, צריכים לעשות הרבה רושם".

לפעמים, ההבדל בטעם בין תבשיל בינוני למצוין, הוא תחושה שמצד אחד קשה להגדיר אותה, אבל בקלות ניתן להרגיש בה ולהחליט מהו המאכל המשובח יותר. אולי כך אני חשה עם רחל. זה טוב, זה חשוב, זה עובד, אבל מדויק זה לא.

"מתחשק לך לעבוד עם קלפים היום?" אני שואלת אותה.

"בשביל מה?" חשד קל מבצבץ מבין מילותיה.

"את יודעת רחל, אני מרגישה שאנחנו נעים איכשהו במעגלים קבועים: איפה הקושי, איפה ההתמודדות, מה הכי גרוע, מה נסבל. זה טוב, אני מרגישה ויודעת שזה טוב לך, אבל בכל זאת חשבתי שאולי, דרך העבודה עם הקלפים נפתח איזה ערוץ חדש, נפרוץ איזו דרך חסומה".

"את חושבת שאני חסומה?" אי אפשר לבלבל אותה.

"לא, ממש לא. רק כמו שאמרתי לך, יש לי מן תחושה שבפנים שם, עמוק, פועלים עוד זרמים תת קרקעיים, ואם ניתן להם להתמזג בתוך הנהר השוצף של חיך, אולי יירגע שם משהו".

"את יודעת, היא מישיירה אלי מבט. אם הייתי אומרת לי את המשפט הזה בהתחלה, הייתי קמה, ולא חוזרת אליך יותר בחיים".

"והיום?"

"היום אני חושבת שאני קצת מבינה על מה את מדברת. נכון, קשה לי עם הטירוף של לוח הזמנים, קשה לי לראות את האימהות, את המשפחה

קשה לי עם הטירוף של לוח  
הזמנים, קשה לי לראות את  
האימהות, את המשפחה שלי  
משתנה לי מול העיניים.





מומחית

# בואו נשב על 2 כוסות קפה...

**סוף סוף זכיתם בסכום הכסף הנחוץ כל כך...**

אך רשימת הצרכים לא נגמרת, ההוצאות על הטיפולים רבות, ואתם שואפים לקדם את הילד באופן מיטבי...  
נחמה פרל, יועצת כלכלית חזונית, היא השם העומד מאחורי משפחות רבות, אשר יצרו שינוי מהותי בהתנהלות הכלכלית. בואו לראות כיצד בהתנהלות נכונה תוכלו להשתמש בכסף שלכם, ולהפיק ממנו תועלת משמעותית עבורכם, וקידום מושלם עבור ילדכם.

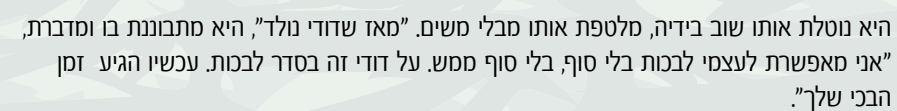
בשתי פגישות אישיות, המתנהלות ברגישות ובנעימות, תפתחו דלת לחיי רווחה ומיצוי משאבים מקסימלי.

פגישות אישיות פורצות דרך  
**במחיר  
אטרקטיבי**

לפרטים וקביעת פגישה  
**052.7164781**  
נחמה פרל \ npnekuda@gmail.com

הדרכה אישית לעצמאות כלכלית

**נקודה**







## חוויה • של

# ארוחה

גב' ברכה לוי, קלינאית תקשורת התפתחותית, שיקומית, מומחית להפרעות אכילה. אחראית ארצית על צוות קלינאיות התקשורת במעונות השיקומיים של "עזר מציון", מרכזת את התוכנית "במיוחד" לילדים עם תסמונת דאון במכון "אחיה", קליניקה פרטית.

הפרעות אכילה בתינוקות הן הפרעות מוכרות. תינוקות רבים חווים הפרעות אכילה ממגוון סיבות. ההורים הדואגים משקיעים הרבה, במטרה להרגיל את ילדם לאכילה נכונה ולטפל בהפרעות האכילה. בכתבה הבאה נכיר את הגורמים להפרעות האכילה, ואת הטיפול המיטבי בהם.

ראשית חשוב לדעת כי אוכל טומן בחובו הסון. אכילה היא לא רק עניין תזונתי- בריאותי נטו. היא מקיפה את כל תחומי חיינו, ומספקת לנו צרכים רבים. היא מהווה את הבסיס לקיומנו, ומשלבת בתוכה היבטים רבים. אוכל מלווה את התינוק מרגע לידתו, אם נשים לב, חושיו של תינוק בחדר הלידה נפתחים לבד, הוא שומע, רואה ונושם. אבל אכילה קשורה לאמא. כשהוא מתחיל לבכות, הוא נצמד לאמו, והיניקה פותחת את תהליך ההאכלה.

מלאכת האכילה מגיעה בשלבים של התפתחות המציצה והאכילה מינקות ועד לבגרות.

### הנישורים הנדרשים לאכילה

באכילה מעורבים איברים רבים, ובשביל לאכול יש צורך בשילוב של מיומנויות שונות. כל אחד ואחד מהמבנים הללו קשור לאכילה, ומתפתח בשלבים מגיל הינקות ועד גיל הבגרות.

- חלל הפה: שפתיים, לסתות, לחיים, לשון, וחיך. הלסת היא הבסיס ללשון, ויש לה תפקיד חשוב מאד באכילה. קשה מאד להאכיל ילדים היפוטוניים ורפויים, כי הלסת שלהם רפויה.
- במלאכת האכילה מעורבים גם חגורת הכתפיים ושרירי הצוואר שמחזיקים את הראש. ילדים בעלי שרירים חלשים או טונוס מוגבר, כמו ילדי סי, פי. ראשם נוטה לעיתים לצד או אחורה, וקשה מאד להאכיל אותם.
- במלאכת האכילה מעורבים גם האיברים הפנימיים: חלל הלוע והגרונ, הושת והקיבה, בית החזה והריאות. באיברים אלו כמובן, אין באפשרות קלינאית תקשורת להתערב.
- אכילה כוללת גם תקשורת בין האם לילד, אינטראקציה, הבעת רגשות, ויסות חוש, הנאה, כיף כישורי חברה, יציבות וישיבה נכונה.

כשמדובר בהנקה והאכלה מבקבוק, יש צורך בקשר עין ובתנוחה שמאפשרת קרבה. התינוק אוכל את המזון הנזלי בתנוחת שכיבה, ואילו ילד שמסוגל לשבת יכול כבר לאכול מרקמים אחרים, ומאוחר יותר לפתח עצמאות, ולאכול מוצרים מותאמים לגילו.

### קשיים שכיחים הגורמים לבעיות אכילה בתינוקות בעלי התפתחות רגילה:

אצל תינוקות רגילים ישנה קשת רחבה של בעיות בתחום האכילה:

- תינוק שלא עולה במשקל

- תינוק שחווה קושי לעבור מבקבוק לכפית, או מאוכל טחון למוצק.
- תינוק שנחנק ממזון כלשהו, או מקיא לעיתים. יש מקרים בהם בעיות רפואיות לא מאפשרות לילד לצרוך מרקמים מסוימים. כמו כן, יש קושי שמקורו בבררנות ועוד.

בעיות אלו נובעות בד"כ מאחת או יותר מהסיבות הללו: סיבה רפואית, קוגניטיבית, התנהגותית, רגשית או סביבתית. לרוב, כאשר הסיבה היא רפואית, הכי קל 'לעלות' על הבעיה. אם, לדוגמא, אני יודעת שלילד יש חסימה בקיבה, הסימפטומים מובנים. יש פעמים שהילד בדרך בגלל הקושי בוויסות חושי וחוסר יכולת לאכול מרקמים מסוימים, ויש פעמים שהוא בדרך כי הסיבה היא סביבתית: האם לא הרגילה אותו למאכל אחר, והיתה בטוחה שעדיף שיאכל רק מה שהוא כבר מכיר. בשביל להניח את האצבע על הסיבה ולדעת איך לטפל בה, חשוב להגיע לאיש מקצוע שיאבחן מסה נובע הקושי.

כאן חשוב להכיר את עניין הקניית הרגלי האכילה. הרגלי אכילה כוללים ארוחות מסודרות ומשפחתיות, ישיבה ליד השולחן, עצמאות בזמן הארוחה, מגוון מאכלים, משך הארוחה והקצבת הזמן המתאים לה, תקשורת בעת הארוחה ועוד. דוגמא קצת מצחיקה: כשעליתי לארץ הפתעתי לגלות בגינה את האימהות ש'מגניבות' לילדים ביס תוך כדי שהם גולשים במגלשה האדומה... היכן הם כל ההרגלים? אם יש צורך להסיח את דעתו, אני ממליצה לנסות לתת לילד את הביס כשהוא יושב בראש המגלשה, לפני שהוא מתגלש, ולהמשיך בצעדים איטיים נוספים ובהדרגה ללמד אותו כללים ברורים.

כמו כן, ילד שאוהב לאכול רק מעדני שוקולד, ויש לנו מטרה שיתחיל לאכול גם גבינה, אפשר להרגיל אותו לאט לאט לטעם ומרקם הגבינה. תחילה יש להוסיף חצי כפית גבינה לבנה למעדן, השניו שיצרנו לא מורגש, וכך בצעדים עקביים ואיטיים ניתן להכניס מורמות ושינויים לחיי.

### קשיים שכיחים הגורמים לבעיות אכילה בקרב תינוקות בעלי מגבלה:

אצל ילדים בעלי צרכים מיוחדים, ניתן לראות נטייה לבעיות הגורמות להפרעות אכילה:

-טונוס שרירים נמוך והיפוטוניה גוררים אחריהם רפיון, שגורם לקושי באכילה. גם טונוס שרירים גבוה מקשה על גמישות אברי הפה ומונע מהילד לאכול באופן תקין.

-קושי בוויסות החושי- בעיות תחושה עלולות לגרום לילד להקיא אפילו אם הוא מרגיש בגרגר קטן, גם סף תחושה גבוה עלול להביא קשיים באכילה.

-ילדים בעלי סי פי ולקויות נוספות עלולים לסבול מקושי ביציבות של הגוף, מה שמקשה על הרגלי אכילה תקינים וישיבה נכונה.

-לעיתים מצוי בילדים אלו חִיךְ גבוה ומבנה לסת שונה, שמקשה על האכילה.

-ילדים בעלי צרכים מיוחדים חווים לעיתים קושי בשיניים ובהתנסות, ולכן הם לא מצליחים להיחשף לטעמים ולמרקמים חדשים.

## הקלינאית, האוכל ומה שביניהם

### הפרעת אכילה והטיפול בה

כאשר ההורים מגלים שיש בעיה כלשהי בנושא האכילה של הילד, הכתובת הראשונית היא קלינאית תקשורת. יש ילדים רבים שמגיעים קודם לרופא ילדים, והוא מפנה אותם למרפאות אכילה שנמצאות בדרך כלל בבתי חולים. במרפאות הללו מאבחן הילד על ידי צוות רחב, שמורכב לרוב מרופא ילדים, דיאטנית, אחות, מרפאה בעיסוק או קלינאית תקשורת, ועו"ס או פסיכולוגית. למרפאה זו מגיעים רק עם הפנייה של רופא.

ברוב המקרים הילד מגיע בסופו של דבר לקלינאית תקשורת מומחית בתחום האכילה, והיא יודעת לזהות את הקושי ולטפל בו כראוי.

לעיתים קלינאית התקשורת שחאה את הילד, ראה צורך בבירור נוסף אצל רופא גסטרו, וכן היא מפנה את הילד לבדיקות שונות: בדיקת אף אוזן גרון או ריאות, בדיקת בליעה, בדיקת דם. או למרפאת ftt המיועדת לילדים עם בעיות במערכת העיכול וחוסר שגשוג."

## התהליך אצל קלינאית התקשורת

ברגע שאמא פונה אלי בדאגה אני מנחה אותה להביא איתה לפגישה הראשונית את המאכל שהילד אוהב. בפגישה אני בודקת כיצד הוא אוכל ומה רמת התפקודים שלו. מה הוא מצליח לעשות ומה לא. האם הוא יורק, משתעל, או משתנק? האם הוא לא מצליח לגרוף את האוכל מהכפית אל פיו? אולי הוא לא לועס טוב? ולפי מה שהאם מספרת, מה שאני צופה בפגישה ומאבחנת, אני מסיקה מסקנות, ובונה את התכנית המתאימה

לילד ולמשפחה. לפעמים מדובר בעבודה על חיזוק השרירים, לעיתים מופנה הילד לייעוץ רפואי וכו'. במסגרת התכנית אני נותנת הדרכה לאם והיא מיישמת את ההנחיות בבית, בסביבה הטבעית של הילד, עם תווך וליווי טלפוני במידת הצורך. האם לא מרגישה לבד בתהליך שמערב כל כך הרבה רגשות, אנחנו עושות את העבודה ביחד, היא נותנת את ההיכרות, הקשר והאינטראקציה עם הילד, ואני את הידע ואת המקצועיות. במפגשים הבאים אנחנו בודקים את ההתקדמות, וממשיכים לטפל בקשיים של הילד.

כאן חשוב להבין כי אוכל צריך להיות חוויה של כיף והנאה, וחלילה לא לגלם מלחמה או חוויה לא נעימה. כשמאכילים את הילד בכוח, הופכים את חווית האכילה לדבר לא נעים וגורמים לקושי רגשי ולתוצאה הפוכה.

## טיפ טיפה מזון

### לפניכם טיפים שיסייעו לכם להפוך את הארוחה לחוויה נעימה ולא למטלה מטרידה

- אל תהיי לחוצה מעניין האוכל, המתח שלך עובר אל הילד, והארוחה הופכת למעגל של לחץ וכעסים.
- האכלה היא לא עניין טכני. אל תחשבי שמדובר במטלה שיש לבצע כמו ניקיון או כיבוס. בזמן האוכל נבנים הקשר והאינטראקציה ביןך לבין ילדך. לילד יש בחירה מה לאכול, ופרצופו יכול לגלות לך מה ערב לו ומה לא. כאשר את לא ערנית ורק רוצה לסמן וי, את לא מצליחה ללמוד את הילד וחבל...
- אם הילד מקיא הרבה יש להתייעץ עם רופא.
- צחצוח שיניים מיועד לא רק לניקיון הפה. הוא נותן לילדים בעלי קושי בוויסות חושי, את התחושה הנכונה בפה. כאשר מצחצחים את הפה מרגישים טוב יותר את הלשון, החיך והחניכיים, ומכינים את הפה לאכילה איכותית.
- ילד בעל צרכים מיוחדים, בכל גיל, עלול להישאר לאחר הארוחה עם מזון שנדבק לחיך, וכאשר משכיבים אותו הוא



עלול להיחנק חלילה. לכן צחצוח אחרי כל ארוחה הוא עניין שמועג סכנה.

- תני לילד להתלכלך עם האוכל, לחוות את המגעים והמרקמים, ולהיות עצמאי מגיל קטן. זה חשוב להתפתחות הכללית.
- ילד הסובל מרפיין והיפוטוניה, יש להרגיל אותו לאט להתנסות עם מרקמים קשים. תחילה כתינוק, ניתן לו ביסקוויט, ולאחר מכן נציע לו מאכלים נוספים, אם לא נתן לו לנסות, הוא עלול להישאר תקוע כל חייו עם אוכל בעל מרקם רך....

## מטבע הדברים תפקיד זה מזמן לך אפיזודות לאינספור. תוכלי לשתף אותנו במספר מקרים מעניינים?

הייתי עדה למקרים רבים ומרתקים. אשתף אתכם בכמה מהם, בהם חוללנו שינוי מהותי:

"הכרתי אמא שהאכילה את ילדה עד גיל שלוש בבקבוקי דייסה בלבד. הוא קיבל את הדייסה כל שלוש שעות, כמו תינוק קטן. הוא היה שבע ושמןמן, ועלה במשקל היטב אך לא קבל את כל הנדרש לו בהתאם לגילו. כשהגיע לגן, התחלנו לעבוד על הרגלי האכילה שלו. תחילה הורדנו לו את הדייסה רק מארוחה אחת ונתנו לו בארוחה הזו רק חלב. וכך בהדרגה המשכנו לארוחה נוספת, כך שהילד התחיל להרגיש רעב, ולהתעניין באוכל. לאט לאט נתנו לו לשחק במאכלים ולהביא אותם לפה. הוא התחיל להתעניין בהם מרצונו ולטעום מאכלים שונים, ובהמשך נגמל כליל מהבקבוקים.

"ילד נוסף שטופל אצלנו היה מאובחן על הרצף של האוטיזם. אמו ציינה שהוא אוכל רק לחם, וכשהתקרב פסח היא היתה לחוצה שלא יהיה לו מה לאכול. שבועיים לפני פסח הוריתי לה להביא מצה, והתחלנו במשימה. הילד אהב גבינה, ואני טבלתי לו

את הלחם בגבינה עם פיסת זעירה של מצה. בתחילה הוא עיווה את פניו, אך לאט לאט הלכה פיסת המצה וגדלה. האמא לא האמינה למראה עיניה: הילד הצליח לאכול את כל המצה, ובפסח הוא אכל רק מצה!

"זכור לי מקרה נוסף של ילדה שהיתה בת שנה ותשעה חודשים. ביום מן הימים היא היתה זקוקה לקבל תרופה מרה מאד נגד פרכוסים. האמא נתנה לה את מנות התרופה בכח, והתוצאה היתה שהיא הפסיקה לאכול דרך הפה, מלבד אכילה בבקבוק, והתחילה לרדת במשקל. התחלנו לטפל בה. בפגישות הראשונות נתנו לה לשחק עם אוכל, במטרה להפוך אותו לחוויה נעימה. טבלנו את המוצץ שלה במאכלים והיא הבינה שאפשר לעשות גם דברים נעימים עם האוכל. בנוסף היא נהגה לשתות את הדייסה שלה כשהיא חמה מאד. הבנו שהיא מחבבת אוכל חם, וחיממנו עבורה גם את שאר המאכלים. בהמשך מרחנו עם האצבע אוכל על שפתיה ונתנו לה ללקק. לאחר תהליך ארוך היא למדה לאכול עם כפית, וכיום היא אוכלת הכל, אך עדיין מחממים לה את האוכל.

מזון הוא מרכיב חשוב בחיינו. הבה ונגגיש אותו לילדנו באופן חוויתי ומזמין.

האוכל מלווה אותנו במהלך החיים באירועים משפחתיים וחברתיים ולוקח אותנו למקומות רגשיים ושמחים, נשתדל לתת גם לילדים שלנו את החוויה הכי טובה בארוחות.

## בתאבון!



## דודה צילה את המצב הצילה?



לכל משפחה יש את ה"דודה צילה" שלה. כן, זו שאומרים שהלב שלה הוא ענק, אבל הפה שלה לא פחות גדול ממנו. כשדודה צילה פגשה לראשונה את רותי, התסמונת המתוקה שלנו, היא לא הציצה בעגלה כמו השכנה רוחמה, שפלטתה בבהלה: "אוי ווי!" ניחמה ברגש: "אוי, אוי, ה' יעזור", והתרחקה במהירות שלא תדבק, חלילה.

היא גם לא פלבלה בעיניה כמו הדודה אסתר, שנשמה עמוק, החלה לשפוע כמעין המתגבר, וקולה הרם התגלגל על פני כ-ל הרחוב: "מדהימה! מופלאה! נדירה! מיוחדת! לא ראיתי בחיים ילדה כזו! איזה קסם, איזה פלא, איזה אושר צרוף! אז מה אם יש לה תסמונת, היא נראית כמעט נורמלית, מקסימה, מ'ק'סימה!" היא הייתה וודאי ממשיכה במחמאותיה ההיסטריות, אל מלא נגמרו לה כל המילים הנרדפות, ורותי, שנבהלה מהמי חמאות הכבדות, התחילה לבכות. במקומי. אבל דודה צילה? אוח! כמה טוב שיש דודות כאלה, שמעניקות רגעים של צחוק בריא ומגלגל.

אחרי שבררה באופן מדויק למה רותי שלנו "ככה" (מילה ניי מוסית של דודה צילה), היא מיד חיפשה עצות וגם מצאה אותן: "אז מה, את אומרת שהיא ככה מתוסמנת בגלל הכרמור זום המיותר ההוא? אז בשביל מה צריך אותו? היום הרופאים יודעים הכל! קחו רופא טוב, אל תחסכו! בקשו שיוציא לה את כל הכרומוזומים. פשוט!" אהה! כמה פשוט, דודה צילה, כמה פשוט.

## בדיחותרפיה

"הוא לא התייבש!" צעקה אלי הבת מהמרפסת. "לא התייבש, שיתבייש!" רגזתי מבפנים. נוחי שלי חייב כבר להתלבש. "לשים במייבש?" רבקי שלי החזיקה את הבגד הכי ייצוגי של נוחי. ייעדתי אותו לפגישה היום עם הפיזיותרפיסטית החדשה. הנסיך שלי לא יעשה חלילה רושם ראשוני לקוי. הוא לא יראה מוזנח כמו סתם ילד רגיל. הוא מיוחד, ויראה הכי הכי מושקע ומיוחד. "אין זמן להמתין למייבש, מה יהיה?"

"אולי את הבגד החדש?" היא הרימה חולצה מתוקה עם תווית מתנפנפת: "חלילה!" נלחצתי, "את רוצה שלנוחי יהיה ריח של קידישיק? החולצה חייבת לעבור כביסה ולהתבשם במרוך החדש שמשאיר ריח לשבועיים". השעון מתקתק. אני חייבת להגיע לפחות עשר דקות לפני...

נכון לא מדובר ברכבת שאני עלולה לאחר, אבל את תדמית האמא המושקיעה אני חוששת להפסיד. מי שלא ראה את פיה העקום של ד"ר חיות כשהגענו רבע שניה אחרי הזמן, לא יבין... אני חייבת למהר, כי השעון לא מחכה, ולא אכפת לו הפה העקום.

"את הפונפונים!" הניפה רבקי את החולצה כדגל ניצחון. מצוין. הבגד יוקרתי והצבעים נהדרים. נוחי נאז בחולצה החגיגית, מפונפן באופן מעורר גאווה. כמו הכן המטופח והמושקע שלי, אין בעולם. אם מיוחד, אז עד הסוף- מיוחד.

יצאנו, נסענו, הגענו ו... חיכינו. ברור. רק לרופאים מותר מה שלפציצנים אסור. כלומר, לאחר. כשחזרנו מזיעים נוחי מהפיזיותרפיה ואני מהעבודתרפיה, חזרה רבקי מזיעה מהלימודתרפיה ובררה בלהט: "נו, מה אמרה הפיזי' על הבגד הפונפוני של נוחי?"

"היא אמרה להוריד לו אותו." - "מה???"

"הפונפונים מפריעים לתרגילים."

הצצנו זו בזו, ונהנינו מרגע קטן של בדיחותרפיה.



## טיקים

חשבתי שכבר התרגלנו לזה. אני עומדת עם שוקי בתחנה: ילד תקין, מתוק שסוחב על גבו חוץ מהתיק, גם טיקים. הוא מנער את ראשו מידי כמה שניות, ממצמץ. מושך באפו, ומרפה את שרירי הפנים עד סדרת התנועות והמצמוצים הבאה.

ילדה כבת חמש עומדת מולו ופוערת פה. עוקבת בדקדקנות אחרי כל סדרה, ואמא שלה מצטרפת למעקב. חבל שאי אפשר ליטול כסף מלא על ההופעות הללו, שמושכות עיניים של הרבה סקרנים. אולי המיליונים שנגרוף יכסו, למשל, את המור ניות לנזירולוג, זה שאבחן לשוקי את תסמונת הטוראט. הדור קטור בחר לגור במקום נטול תחנות אוטובוסים. לעתים נראה לי שהדוקטורים הכי כבדים מחפשים בדווקא את המקומות האקזוטיים ביותר לגור בהם. אולי אין זה לכבודם לשמוע צליל מנוע של אוטובוס.

שוקי כבר פתח עור של פיל אסייתי ענק. הוא עסוק במודעה שעל התחנה. אבל הצופות לא מתירות לו להתרכז בה. הילדה מתמקמת מתחתיו, כדי שלא להחמיץ את הסדרה הבאה. אני קורצת אליו בעידוד, שמעודד כנראה גם את האם, היא פונה אלי אחר כחוכוחון: "תראי, הקטע הזה של הטיקים היה גם לאח שלי. חייבים לעצור את זה בזמן. זה בטוח רגשי, הם עושים את זה סתם, רק כדי לעצבן אותנו, אני אומרת לך." היא מורידה את המילים מעל ראשו של בני, שלמרות הטיקים, אוזניו פעילות כהלכה.

הבטתי בה, ובבתה פוערת העיניים והפה, כמעט הצעתי לה בחזרה ללכת לטיפול רגשי הגון ביחד עם הבת, אולי שם היא תזכה לרכוש קצת טקט, אבל למזל- יש לי מזה ב"ה, ולכן שתי קתי במנד ראש.

הבן החכם שלי, הרים אלי ראש וחיוך, כשהשתיים סוף סוף נבלעו באוטובוס: "אמא, נראה לי שיש לאשה הזו טיקים- בפה".



## סייעת

"לא אושר", היא אומרת.

"מצטערת", היא מוסיפה את המילה הזו, שמשמעה בתרגום חופשי: "הסתלקי לי מהעיניים".

אבל אני בוחרת להקשיב לתרגום המילולי: "תודה שאת מצטערת בשבילי, תודה על השיתוף והתמיכה, אבל מותר לי בתור אחות מוסמכת במקצועי, לאשר בעצמי לבתי הסובלת מאלרגיה את הסייעת הרפואית".

"לא", היא מקצרת, "לא ולא", מחליטה ברוב טובה לה- רחוב: "את אמא. נקודה". כולי נרגשת: להכיר בתואר האימהי שלי- היא כן מואילה בטובה! אבל, אני לא מתנדבת לנשל את עצמי מהתואר הרפואי שעבדתי הרבה בשבילו, וגם שילמתי עליו, במזון ובעבודה קשה ו... יש לי תעודה, יותר מרשימה משל הגברת המופקדת על בריאותה ורווחתה של בתי.

"רגע", אני מבקשת לברר, "אולי את, תאכלי לתת אישור לסייעת של בתי?" הפקידה רהוטת המלל מתבלבלת: "אני? אבל אין לי תואר רפואי, זה אסור!" "ולכת שלך, תרצי שאתן אישור לסייעת? יש לי תואר ברפואה", אני מזכירה. הפרדוקס מגמגם את המילים של הפקידה הרהוטה, וזו כבר שבירת שיא.

את השיא האמתי יכבוש, זה שיצליח לכופף את הביורוקרטיה העקומה הזו, ויגיע לנקודת הסיום במסע המופלא של השגת סייעת לילד המיוחד.





רבות להידחק לחברה, והבנות התעלמו ממנה. בתהליך ההערכה הראשוני של חני, ואיסוף המידע האינטגרטיבי מההורים ומהצוות החינוכי, עלו כמה מוקדים לקידום אצל חני. מבחינת המראה- חני נראתה לא מטופחת, מבחינה חברתית נראה היה, שהמיומנויות החברתיות של חני אינן מפותחות (ככל הנראה על רקע הדחייה החברתית הממושכת שחוותה). כמו כן, מהדיווח העצמי שלה עלה, שהיא רואה את העולם באופן פסימי מאד ומתקשה לראות בו דברים חיוביים. מבחינה תקשורתית עלה כי לחני קושי בפרשנות נכונה של המציאות ובהבנת מסרים סמויים, היא אינה קוראת קודים חברתיים, וקשה לה להבין את המפה החברתית. כל זה הוביל אותה להתנהגות חסרת טאקט, וכתוצאה מכך היא הושמה ללעג ע"י בנות גילה.

לאחר תהליך קידום ממושך של חני, שכלל התערבות פרטנית מקצועית, הן בהיבט האישי, והן בהיבט החברתי-תקשורתי, הדרכת ההורים כיצד להגיב במצבים שונים שבהם חני מדווחת על דחייה חברתית, ושיתוף והנחיית הצוות החינוכי. חני יצאה מהמקום של "הדחייה בכיתה" ועברה בהדרגה להיות נערה שרואים אותה, שמקשיבים לה, וכן הצליחה ליצור קשרי חברות. חני החלה להיות ערנית לסביבה, ולקלוט רמזים ומסרים סמויים, שקודם לכן לא ראתה אותם, ואף החברות החלו לזוז פניות אליה. היא החלה לחוש אהובה ורצויה, ללכת ללימודיה בסמינר בשמחה, והפכה להיות נערה מצליחה יותר בלימודים.

בעצם, ישנם מאפיינים שונים של הילד עצמו. כמו: המסוגלות החברתית שלו, המאפיינים האישיותיים הפיזיים וההתנהגותיים שלו וכו'. שהם אחראים לתופעת הדחייה החברתית. עפ"י הגישה הזו העמדה הטיפולית תהיה עבודה אישית עם הילד, קידום היכולת החברתית והאישית שלו, הן באופן פרטני והן בקבוצה. יחד עם הכוונת ההורים והצוות החינוכי כיצד להתערב, ולסייע לילד למצוא את מקום חדש וחיובי במערך החברתי הקיים.

## האם התופעה חולפת מאליה?

המחקרים מראים שילדים הסובלים מדחייה חברתית מתקשים להיחלץ בכוחות עצמם מהמצב. למרות הרצון העז שלהם לשנות את הסטאטוס החברתי בו הם נמצאים.

בנוסף, עולה מהמחקרים, שלרוב תופעת הדחייה החברתית פוגעת בתפקוד הילד בתחומים נוספים, כמו התחום הלימודי והרגשי. ילדים הסובלים מדחייה חברתית מביעים אי רצון להגיע לבית הספר ולפעילויות חברתיות, והם בסיכון לנשירה מבית הספר. בתחום החברתי- ילדים שסובלים מדחייה חברתית מפתחים חוסר אמון בעולם החברתי,

מכירים את הילד שאף אחד לא רוצה להיות חבר שלו? שסובל מהצקות ומבריונות של הסביבה, ומקבל את חיצו הלעג של כולם?

מכירים את הילדה הזו, שמשוועת לחברה לדבר איתה, למישהי שתשתף אותה במשחקי החבל, או סתם תבוא ותצחק איתה. ובמקום זה היא סופגת מבטי בוז ודחייה בכל פעם שהיא רק מנסה?

כולנו ראינו אותם, את הילדים הדחויים בכיתה, אנחנו אולי, אף, חווים את הדחייה הזו אצל ילדינו, וכואבים את כאבם. הבשורה היא, שזו לא גזרה סופית משמיים. יש מה לעשות כדי להוציא אותם מהמקום הדחוי הזה, ולעזור להם להשתלב באופן פעיל בחברה.

## דחייה חברתית

כאשר מדברים על ילדים הסובלים מדחייה חברתית, לרוב מבחינים בין שני סוגי דחייה. פאסיבית ואקטיבית. דחייה פאסיבית- כאשר אנו מדברים על סוג זה של דחייה, אנחנו מתארים "ילדים שקופים", ילדים שמתעלמים מהם. הם אינם סובלים מפגיעה פעילה, אלא מהתעלמות. הם כמו אוויר עבור החברים שלהם.

כאשר אנו מדברים על דחייה אקטיבית- מדובר ב"ילדים דחויים" ע"י בני קבוצת השווים. כאשר הדחייה היא פעילה. לא רוצים לשבת לידם, לא מזמינים אותם להשתתף במשחק, לא רוצים לשתף אותם בפעילות ועוד. לרוב דחייה זו מלווה בהצקות ובהתעללות פיזית או מילולית.

שני סוגי הילדים: גם הילדים השקופים וגם הילדים הדחויים, חווים קושי שמטריד מאד אותם ואת ההורים, שרואים את ילדם המתמודד עם הדחייה.

## מהם הגורמים לדחייה חברתית?

המחקרים בתחום הדחייה החברתית מצביעים על גורמים שונים, שמסבירים את הרקע להתפתחות דחייה חברתית דווקא אצל ילדים מסוימים, ולא אצל אחרים. כדוגמת גורמים התפתחותיים, גורמים הקשורים למערכת הבית ספרית וגורמים הקשורים לתהליכים קבוצתיים.

ארחיב כאן מעט לגבי גורם, הקשור בילד הדחוי בעצמו, מניסיוני בקידום ילדים רבים, ניתן לעבוד עם הילד, ולאפשר לו להתקדם ולעשות שינוי גדול לטובה במצבו החברתי.

אחת מיני רבים, שקודמו אצלי מבחינה חברתית, זו חני (שם בדוי) - נערת סמינר שהייתה דחוייה מאד חברתית. היא תיארה מצב של דחייה מתמשכת כבר מתחילת לימודיה בבית הספר. הנערה סירבה להגיע ללימודים. היא אמרה שאין לה בשביל מה להגיע לשם. אין לה עם מי לדבר, והיא כבר לא מעוניינת לנסות, אחרי שניסטה פעמים כה

# מילד דחוי עלילת רצון בחברה

רות צור קרלינסקי

כאשר מדברים על ילדים הסובלים מדחייה חברתית, לרוב מבחינים בין שני סוגי דחייה. פאסיבית ואקטיבית. דחייה פאסיבית- כאשר אנו מדברים על סוג זה של דחייה, אנחנו מתארים "ילדים שקופים", ילדים שמתעלמים מהם. הם אינם סובלים מפגיעה פעילה, אלא מהתעלמות. הם כמו אוויר עבור החברים שלהם <<<





## לאור הביקוש הרב

לא צריך הפניה!!!

הזדמנות חד פעמית!!!

כמה פעמים חשדת שיש לך גם

בעיה של קשב וריכוז???

הזדמנות של פעם בשנה!!!



בדיקת מוקסו עם הפיענוח הייחודי

של הגב' שרה בן יהודע

יועצת חינוכית, מטפלת רגשית ומאבחנת דידקטית

מומחית לאבחון הפרעות קשב וריכוז

במחיר 260 ₪ כולל פינוח והמלצות כתובות

קופ"ח כללית, עם הפניה - 110-25 ₪

הקודם  
זוכה!!!

קרוב  
לצומת  
בר אילן

מיועד לילדים ומבוגרים כאחד

לפרטים בשעות הבוקר או בתשע בערב

052-7107164 052-7621982

## אם כן מה נדרש מההורים לעשות בפועל?

ראשית, העובדה שזיהיתם שילדכם הינו דחוי חברתית, מעידה על כך שאתם הורים מעורבים ומודעים למה שעובר על ילדכם, יישר כח! ומכאן כדאי לצאת לדרך ולפעול בהקדם על מנת לעזור לו.

היו אמפתיים, קבלו את הרגש של הילד המתמודד עם הדחייה כמו שהוא. הילד סובל מאד, הוא פגוע, והדימוי העצמי שלו נעשה שלילי. אתם כהורים יכולים וצריכים להיות המקום החם והבטוח, שבו הוא יכול לחלוק את התחושות והחוויית שלו. משפטים המביעים תמיכה כמו "זה בטח נורא קשה לך", "אני איתך ואנחנו נעשה הכל כדי שיהיה לך טוב יותר", יסייעו לילד להרגיש שאינו לבד.

אל תשדרו לילד שהמצב הינו סוף העולם, או שהוא אשם במצב. בניגוד לנקודה הקודמת, חשוב לא להגיב בצורה שמשדרת לילד שמצבו הוא אסון. תגובות כמו "מה יהיה", "ולמה את לא מנסה להתחבר", מעבירות לילד מסר שגוי. הוא מרגיש שאין לו תקווה, או שהאשמה למצבו מוטלת עליו.

זוהי עלול לפגוע עוד יותר בביטחונו בעולם ובעצמו. אנחנו כהורים צריכים לטעת בילד תקווה לעתיד עם שינוי, ולשדר לו שהמצב אינו באשמתו.

פנו לעזרה מקצועית, המשלבת קידום של הילד, עם הדרכת ההורים והצוות החינוכי. רק עבודה משולבת עם כל הגורמים בצורה מקצועית, הכוללת הערכת הסיבות למצב, תאפשר לילד להתקדם, לתקשר בצורה נכונה יותר, ולהפוך להיות רצוי בחברה.

במקביל לקבלת העזרה המקצועית, דאגו להתמקד בבית ביכולות ובכוחות של הילד. הקפידו לחזק הצלחות, ועודדו תחביבים והנאה מפעילויות מחוץ לבית הספר. חשוב להעלות את תחושת המסוגלות העצמית של הילד בתחומים האחרים, כדי למלא אותו בכוחות עד להתקדמות, ולשינוי, בעז"ה במצבו החברתי.

ונעשים לא מיומנים בתקשורת ובתפקוד חברתי, בשל העדר השימוש במיומנויות החברתיות על רקע החברה. ילדים אלה מתקשים להרגיש תחושת שייכות חברתית גם בבגרות, במידה ולא קיבלו מענה מספק לקושי שלהם.

לעומתם, המחקרים מראים, כי ילדים ובני נוער שקיבלו מענה לדחייה החברתית שלהם ע"י הסתייעות בהתערבות משולבת- פרטנית, מתן הנחייה להורים, והכוונת הצוות החינוכי הצליחו במקרים רבים לצאת מסטאטוס הדחייה שלהם, והפכו להיות ילדים שמחים יותר, פעילים ומעורבים יותר בחברה בצורה חיובית.

## הורות לילד דחוי חברתית

להיות הורה לילד דחוי חברתית זו חוויה קשה מאד וטעונה רגשית. ההורה מרגיש חסר אונים. הוא רואה את הילד שלו סובל, נפגע, ורוצה ליצור קשרים חברתיים אך נכשל בכך שוב ושוב. פעמים רבות ההורה שואל את עצמו, **מהי הגישה הנכונה לפעולה:** האם להתערב? האם כדאי לפנות לילדים הדוחים והפוגעים ולהוכיח אותם? אולי מומלץ לנסות לתקן את המצב בדרכים אחרות? או לחילופין, לתת לילד להסתדר בעצמו? אולי בכלל רצוי להעביר את הילד למסגרת חינוכית שונה כדי לפתור את הבעיה?

דפוס המעורבות ההורית במצבי דחייה חברתית אצל הילד, משתנה בין ההורים בהתאם לסגנון האישיותי שלהם, ובהתאם לגיל הילד. הדילמות המתוארות אינן יכולות להיפתר באופן חד משמעי, שכן דרך הפעולה הנכונה של ההורה מושפעת מצירוף של מכלול הגורמים יחד במצב נתון. וכן מהמחקרים עולה, כי בגילאים הצעירים-גן וראשית בית הספר, ההתערבות של ההורים ונקיטת פעולות אקטיביות מצידם, עשויות לסייע לילד הדחוי לשפר את מעמדו החברתי, מה שאין כן בגילאים הגדולים יותר, בהם התערבות פעילה של ההורים עשויה אף לפגוע עוד יותר במעמדו של הילד. ולכן יש להיוועץ בגורם מקצועי, ולהתערב באופן זהיר באמצעות הצוות החינוכי.

## רות צור-קרלינסקי

M.A. בחנ"מ עם התמחות באוטיזם. מומחית תחום תקשורת חברתית בעלת קליניקות "חברותי" ברחבי הארץ ובח"ל לקידום התחום התקשורת-חברתי

**חברותי**  
המרכז לבניית כישורים חברתיים

לתוכניות ליווי אישיות וקבוצתיות  
צרו קשר להתאמת תהליך מדויק עבורכם.

054-5787380 חברותי chavruty@gmail.com



פטיש ומסמר ניטול בצהלה,  
 נישא קרשים, נמשיך בפעולה,  
 בקולות צחוק רמים ובחיוך על  
 שפתיים,  
 ננכש את העשב אחת ושתיים..  
 נכשיר את הקרקע למבנה  
 המרשים,  
 נצמיד את העץ, נתמוך בקרשים.

לא התעצלנו, עמלנו רבות,  
 את אש ההתלהבות אי אפשר  
 לכבות!  
 כי 'מחנה' של ממש לתפארה  
 כאן ניצב,  
 ובתוכו נהנים כולנו עכשיו.  
 למרות הקשיים, על אף האתגר,  
 ארמון פרטי על ידנו נוצר!



# מחנה שכזה

"לו רק היתה אפשרות לצרף גם את שימי אל החבורה הצוהלת, הייתי מאושרת." היא חושבת לעצמה, תוך כדי שהיא מביטה סביבה, ונשכת את שפתה בכאב ובתהיה. "מה אפשר לעשות עם ילד סי. פי ישוב על כיסא גלגלים בגינה גדולה מלאה בילדים פעלתנים?" היא אומא נהדרת! משתדלת לצאת לפחות פעמיים בשבוע עם ילדי החמד שלה ונהנית לראותם משתעשעים באושר אין סופי. הבנים מצטרפים לחבורה פעלתנית שעוסקת בבניית הקומה השנייה ב'מחנה' העשוי מעץ, ורק שימי יושב לצידה, ומביט על כולם בהשתוקקות. "האם אין ברירה? אם רק היה שימי נוטל חלק בחוויה, מיעץ לילדים עצות נבונות, מביא מהבית כלי עבודה מתאימים, יושב עם כולם בתוך 'המחנה' ומשוחח עם החבר'ה, הכל היה נראה אחרת..."

"שימי מקבל טיפולים מקדמים לרחב." היא מהרהרת. "האם טיפול אמתי ויעיל יכול להינתן רק בחדר הטיפולים, אצל המרפאה בעיסוק או במוסד הלימודים שלו? האם לעד נגזר על שימי לשבת בחוסר מעש בשעות אחר הצהריים? אולי אפשר לשלב טיפול ופעילות גם בחיק הטבע?" בבית, כשהיא יושבת לכוס קפה של חצות, עדיין הלמו השאלות בתוכה ולא נתנו לה מנוח.

רצינו לספר לאמא המסורה שיש פתרון. משהו חדש מתפתח בעולם הטיפולים. טיפול שהוא מעין 'חדר טיפול אלטרנטיבי', זהו טיפול בחיק הטבע, והוא נושא בחובו יתרונות רבים ומסוגל לקדם מטרות שקשה לקדם בחדר טיפולים סטנדרטי. הטיפול בטבע אינו אמור להחליף את הטיפולים הפרא רפואיים המקובלים, אבל השילוב ביניהם מעולה.

## מסגרת תומכת

הילדים שהשתתפו בבניית 'המחנה' הם תלמידי בית הספר מש"י. בית הספר מיועד לתלמידים בעלי לקויות פיזיות

וקוגניטיביות מגילאי 6-21, מרבית התלמידים עם שיתוק מוחין והשאר- בעלי תסמונות אחרות. על אף הקושי, נחלו הילדים הצלחה מרשימה במשימה.

טבע שווה בריאות

במש"י מודעים לכך ששהות בטבע מקדמת בריאות, ברמה הפיזיולוגית והנפשית. חשיפה מרובה לטבע מגבירה שלוה, חיוניות, יכולת קשב, איזון סוכר בדם, מחזקת את המערכת החיסונית ואת המערכת הפרסימפטטית, מפחיתה הפרעות חרדה, דכאון, הפרעות קשב, סיכון לסרטן סכרת, בעיות נשימה, ועוד

לאדם יש מערכת חיסון פסיכולוגית מקבילה למערכת החיסון הפיזית, והעבודה בטבע מחזקת באותה עת את שתי המערכות החשובות הללו. (פרופ' מולי להד)

גילאים 6-12, הילדות התיכונה, חשוב ביותר לצאת אל הטבע. הילדים מגבשים זהות נפרדת מהוריהם ומהסביבה הבטוחה עבורם. הם מפתחים תחושת אוטונומיה ועצמאות דרך מצבים בהם נדרש מהם להפעיל יצירתיות ויעילות במרחב החיצוני. הילדים מפתחים תחושת נוחות, יוצרים יש מאין ופותרים בעיות בעצמם. בנוסף, הם מצליחים לתקשר טוב יותר אחד עם השני ללא השגחת מבוגרים. זהו בעצם "מחנה".

## התכנית והמטרות

תכנית 'המחנה' החלה את צעדיה בשנת 2015, היא נוצרה לאחר פעילות חד פעמית בה השתתפו הילדים בהכנת מדורה בשטח. בעקבות ההנאה המרובה של התלמידים בחוץ, וההבנה שהם זקוקים לעוד הזדמנויות של שהייה בטבע, נולד רעיון המחנה. הילדים התלהבו והחליטו שאפשר להכין 'מחנה'. תחילה הוקם 'המחנה' במרפסת בית הספר, אך



התלמידים בקשו לחוות הקמת 'מחנה' אמיתי בטבע. מכיוון שהצורך עלה מתוך התלמידים עצמם, השתתפותם במשימה היתה מקסימלית וההתרגשות- אדירה! הכיתה הראשונה שהחלה בפעילות, יצאה עם לילי גן, מרפאה בעיסוק מוסמכת, לחפש מקום ראוי. הילדים דנו ביניהם, ומצאו שטח מתאים. הם בחרו נקודה מתאימה, ניהלו החלטות קבוצתיות מה יהיה בשטח ואיך ייראה ה'מחנה', והחלו להכשיר את השטח ל'מחנה' שהוקם מאפס.

עבור פעילות ההקמה הוקדש יום שלם. לשם כך הגיעו מתנדבים תלמידי תיכון, יחד עם איש התחזוקה של בית הספר וכלי עבודתו, וכולם סייעו פיזית להקים את המקום. מאותו היום נקבעה פעילות אחת לשבוע למשך שעה וחצי, במסגרתה פעלו כל ילדי הכיתה בבנייה, תיחזוק, וחינוך המחנה. במשך כל השנה התבצעו כל פעילות הטבע בשטח. הפעילות חולקה לזמן מובנה ולזמן שאיננו מובנה: זמן שהתלמידים יזמו בעצמם את התנסות בחוץ כמו - חפירה של אבן שלבטה והפריעה לתנועה במחנה, וזמן ספציפי של פעילות בו המרפאה בעיסוק העבירה תכנים ללימוד על הטבע, ולהעצמת החיבור אליו. לאחר ההצלחה האדירה שנחלה הכיתה והשגת המטרות במלואן, המשיכו עוד ארבע כיתות בפעילות המחנה, כיתות הבנים והבנות ממשיכים במסורת תפעול ה'מחנה' וחווים את החיבור לטבע ותחושת ה'ביחד', שמתעצמת בתנאי השטח המיוחדים.

לתכנית הוצבו מטרות מקצועיות - טיפוליות רבות וחלקן הגדול הושגו, המטרות היו:

א. שהייה והתנסות חיובית בטבע - הילדים למדו להכיר את הסביבה, , נשמו את האוויר והתחככו באדמה ובחומרים, מה ששיפר את היכולות שלהם, והרחיב את האופקים.

ב. קידום יוזמות - לעיתים הילדים יזמו פעילות מעצמם, וקבלו החלטות ללא התערבות הצוות כלל. לדוגמא: באחד מהימים מצאו הילדים באדמה שורש שהפריע להם להציב את הקרשים, הם החליטו פה אחד שעליהם לסלק אותו. לפעילות בשבוע הבא הם הביאו איתם כלי עבודה מתאימים, וטיפלו בשורש הסורר.

ג. חוויות והנאות הדומות להנאות של ילד רגיל, ופיתוח עצמאות. ה'מחנה' היה דומה ל'מחנה' שבונים ילדים נורמטיביים, והפעילות היתה תואמת גיל. ילדים אלו לא יכולים לזכות לפעילות שכזו באופן עצמאי, ללא תיווך בית הספר, מכיוון שהם מגיעים הביתה לקראת החשיכה, ולהוריהם במקרים רבים, אין את היכולת לסייע להם בפעילות הזו. כאן הם חוו חוויה יוצאת דופן, לה חיו בכיליון עיניים כל השבוע. כשהמחנה עמד על תילו, הילדים ישבו בתוכו ונהנו לבנות, לצבוע, לשחק, ליצור, לשנות לצידו שתילים, ולהכיר את הטבע. גם תלמידים מוגבלים מאוד מבחינה מוטורית, שלא היו יכולים לבנות או לצבוע, נהנו לעיתים מהמגע בחומרים השונים, מעזרה פיזית צמודה בביצוע הפעולה, או מצפייה בחבריהם מבצעים את הפעולה. הם חשו שותפים מלאים, והיו מעורבים בפעילות באופן משמעותי ומהנה.

ד. קידום השתתפות - בתחום הריפוי בעיסוק, השתתפות היא מושג בסיסי, והינו גם אמצעי וגם מטרה. הילדים היו שותפים פעילים ומלאים, ואף אחד מהם לא רצה לעמוד בצד. הילדים הציבו לעצמם מטרות, והחליטו בכל שבוע מה כדאי לשפר ואיך. פעם אחת החליטו לבנות מלכודת לזבובים בעקבות הצורך שהתעורר, ובפעם אחרת הביאו מגרפה לניכוש העשבים, כשחיוך רחב מאיר את פניהם.

ה. גיבוש ושיח - המטרה היתה לאחד את ילדי הכיתה, ולגבש אותם מאוסף של פריטים לקבוצה משותפת.



מידי שבוע נערך עם הילדים סיכום ובו אמר כל אחד מהילדים מה הוא חווה בעניין המחנה. בתחילת השנה הילדים היו אומרים 'היה כיף' או 'היום היה פחות כיף'. ובהמשך נוצר הגיבוש והשיתוף המיוחד. הילדים הצליחו לספר את כל אשר על ליבם, ולשוחח אחד עם השני בפתיחות ובכנות. הם הגיעו לרמות תקשורת גבוהות עשרת מונים הודות לפעילות. ילדים שיתפו במשפטים מעין אלו: 'אם נצטרך לעזוב ירדו לי דמעות...' 'אני מוכן לוותר רק בתנאי ש...' הילדים שיתפו את כולם וספרו כמה המחנה תורם להם: 'מה שמיוחד במחנה, זה שמותר לעשות פה דברים שאסור לעשותם בבית הספר, אפילו מבקשים מאתנו לעשות דברים שאסור!' 'פעם ראשונה שדפקתי מסמר ממש בעצמי!'

ו. כאשר התלונן אחד הילדים שהתיישב, שהרווח בין הקרשים לא נוח לו, ושהעץ עצמו קצת מגרד. ענה לו חברו: 'זה לא צריך להיות נוח כמו ספה בבית, אתה לא בבית, אתה במחנה, אתה צריך להרגיש כמו במחנה ולא כמו בבית...' ועוד. ביום גשום וסוער, כשלא היתה אפשרות לצאת לשטח, החליט הצוות לשוות לכיתה צורת 'מחנה'. הילדים התנסו בכניסה לשק שינה - ציוד שלא הכירו קודם, ונהנו ביחד.

ז. מוטיבציה פנימית ולא חיצונית - מתוך הזיקה הגדולה למחנה, והרצון לפתח אותו, הפעילו הילדים מאמץ פיזי גדול. לעיתים אף גדול יותר מהמאמץ שנדרש מהם במסגרת המכוונת לחיזוק ושימור הכושר הגופני. פעולה כמו נעיצת מסמר דורשת כוח ודיוק, זאת לא פעולה פשוטה עבורם ויחד עם זאת, אחת הפעילויות הכי מהנות עבורם במחנה. בעזרת כוח רצון גדול ועזרה פיזית חיצונית בהתאם לנדרש נחלו הילדים הצלחה. ילד שהיה לאחר ניתוח ברגליו, ולא הסכים לצעוד כלל, לא שם לב בלהט הפעילות, והחל לצעוד על רגליו. הוא נוכח לראות שהוא סצליח, וכך חל בו השינוי המבורך.

ח. פתרון בעיות - הצוות שם דגש על התמודדות עצמית של הילדים עם אתגרים (בהתאם ליכולתם כמובן). במטרה לעודד את היצירתיות שלהם, להגדיל את תחושת המסוגלות, ולחזק את הקשרים הבין אישיים בתוך הקבוצה. כאשר ילד פותר בעצמו בעיה העומדת לפניו, הוא מרגיש גאווה עצמית ובטחונו העצמי גדל. הילדים הגיעו לפתרון בעיות באופן עצמאי, בדרך כלל ללא התערבות צוות המקום. זה בא לידי ביטוי במקרים רבים. למשל: ילד התקשה ללכת עם קרש כבד בידו והוא היה אובד עצות, חברו, שהתנייד בעזרת כסא גלגלים, הציע לו לשאת את הקרש על ברכיו, וכך עזר לו להגיע עם הקרש למקום המיועד בקלות, את רעיון שיתוף הפעולה הגו הילדים בעצמם! מקרה נוסף: בוקר אחד, לאחר יום מושלג, גילו הילדים ששלג נערם על רשת הצל. התלמידים פינו יחדיו את השלג מהרשת בעזרת בקבוקי פלסטיק חתוכים בצורת משפך, והעלו אותה חזרה למקומה. פעם אחת ראו הילדים שעמלם היה לשווא וקבוצת ילדים אחרת הרסה להם את המחנה. הם לא נרתעו ולא התייאשו, אלא הגיבו חזרי מטרות: "גם אם ישברו לנו את המחנה- נבנה אותו, גם אם ישימו מנעול חדש- נפרק אותו וניכנס, אנחנו ממשיכים...."

ט. מטרות מוטוריות- מטרות אלו לא הוצבו מלכתחילה, אך התוצאה קרתה מאליה בעקבות המוטיבציה הגבוהה להשתתפות בפעילות. נצפה מאמץ פיזי אצל תלמידים, יותר מאשר בכיתה. ילדים שמיהים לא הצליחו לבצע פעולות מסוימות, פעלו היטב בשביל המטרה החשובה והנכספת- ה'מחנה'.

### המחנה - מאז ולתמיד

מאז אותה חוויה חיובית, פריקט המחנה גדל, וכיום קיימים שני מבני מחנה, וכיתות רבות נהנות ממנו בכל שנה. בעקבות אילוצי זמן, מטרות הפעילות מעט שונות, והפעילות עצמה יותר מובנית משהיתה בתחילה. אך ההנאה לא פחתה.



המוטיבציה להגיע ולבלות במחנה גבוהה, והתלמידים מחכים לזה כל השבוע. התלמידים זוכים להזדמנות של חיבור לטבע והכרתו בעונות השנה המשתנות, הם ממשיכים לבנות ולשפץ את המבנה, ונהנים מתחושת שייכות למקום שהינו שלהם. מתאפשרת להם אינטראקציה חברתית ייחודית בסביבה טבעית, שבה יש פחות צורך בתיווך מאשר בכיתה.

להלן מספר דוגמאות לפעילויות שנעשו לאורך השנה: במהלך הפעילות בנו הילדים מתקן להאכלת ציפורים, צבעו את המחנה, הכינו מד גשם, שתלו פקעות וצמחי תבלין, ערכו פעילות מוזיקה בטבע, חיפשו בעלי חיים, שיחקו במשחקי חוץ, והרגישו את הטבע בעוצמה.

כעת אין צורך להקים את המחנה, אבל תמיד אפשר לשפץ ולשדרג אותו. כיתה אחת עמלה על בניית פח מיוחד מקורות עץ, כיתה הבנות צבעה את קורות המחנה בעזרת צבע ורוד נעים ומזמין, והתלמידים כולם מתחזקים אותו היטב ונהנים מחוויות לאינספור.

### איך נעשה זאת בעצמנו? טיפים

ללי גן, מרפאה בעיסוק מוסמכת, ומנחת קבוצות בטבע, מגישה לנו טיפים בשביל שנוכל לעשות זאת בעצמנו:

- מצאו פינה טבעית בקרבת הבית, וחזרו לבקר בה לעיתים קרובות, עזרו לילדים להרגיש את עונות השנה, לראות ולחוש את השלוליות אחרי הגשם, את הצמחייה הגדלה בחורף ומתייבשת בקיץ, הקשיבו עימם לקולות הציפורים. סייעו להם לחקור את הסביבה, לשאול שאלות ולפתח את סקרנותם. אלו דברים פשוטים, אבל מרגשים מאד!

- הביאו את הטבע הביתה - שתלו עם הילדים צמחים באדנית, תנו להם את האחריות על ההשקיה והטיפוח. עקבו עימם אחר תהליך ההתפתחות, ומומלץ גם לצלם אותם במהלך הפעילות. הכינו מד גשם, הניחו אותו במרפסת, ועקבו אחר כמויות המים המתמלאות, גדלו בטטה בצנצנת עם מים מול חלון מואר.

- ילדים אוהבים לבנות ועם קבלת התוצר הם חשים גאווה גדולה. בעזרת כלי עבודה בסיסיים (פטיש, מסור, מברג ועוד) אפשר לבנות דברים פשוטים ושימושיים, שיספקו הנאה רבה לילדים, וכן תחושת עצמאות ומסוגלות. ניתן להכין מתלה למפתחות, ולכוסות, שלט לדלת, או לגינה, מסגרת לתמונה וכו', גם התנסות בפעולה ללא תוצר שימושי משמחת מאוד לכשעצמה.

- אם אתם מעוניינים להקים 'מחנה', מומלץ שיהיה פה פן חברתי מובהק, והפעילות תתבצע בעזרת קבוצת ילדים שיכולים ליהנות אחד עם השני. החוויה של מקום שהוא שלהם, שהם יכולים להיות בו עם פחות השגחה של מבוגרים, מפתחת את הזהות שלהם, את היצירתיות שלהם ואת היכולת לפתור בעיות. הם חווים עצמאות ואוטונומיה ומחזקים את ביטחונם העצמי. עזרו להם להגיע לבדם לתובנות ולקבלת החלטות. הקשיבו לרצונות שלהם, ועזרו להם להגשים את הרעיונות שלהם. ככל שהם מעורבים יותר בקבלת החלטות, הם ירגישו יותר שהמחנה 'שלהם' ויתמלאו במוטיבציה.

כל ילד הוא אדם קטן, שרוצה ליהנות ולחוות את העולם במלוא חושיו. במש"י מסייעים גם לילדים עם מגבלויות לממש את החלומות שלהם, ולהתפתח היטב.

מה יותר טוב מאדמה, אויר ושמים בשביל לצעוד קדימה, ולהגיע ליעדים בלתי מוגבלים?



# זו הזכות שלכם

## אגף מיצוי הזכויות של אפשרי יודע שמגיע לכם יותר

צוות האגף מעניק ליווי מלא ותמיכה לכל אורך הדרך. כך תוכלו לממש את מלא הזכויות והתקציבים מכל משרדי הממשלה

### משרד הבריאות

יעוץ לקבלת אישורים עבור מכשור רפואי וטיפולים

### ביטוח לאומי

יעוץ והכוונה בתהליך קבלת הנכות, המותאמים באופן אישי למנטליות ולקצב של הילד.

### משרד הרווחה, השיכון, הפנים ועוד

יעוץ ולייווי עד לקבלת הזכויות מכל גורם ממשלתי

### משרד החינוך

יעוץ לקבלת מקסימום המשאבים: סייעות צמודות, כיתות מונגשות ועוד

טל 0737257817 פקס 0737257941 מייל [gz7623571@etrog.net.il](mailto:gz7623571@etrog.net.il)

פעילות המשרד ימים א - ה בשעות 9:00 - 15:00

מיועד להורים המתמודדים עם ילדים בעלי התפתחות שונה ואנשי חינוך במסגרות מיוחדות

\*ביטוח לאומי \*רווחה \*חינוך \*בריאות \*האוצר \*הרישוי \*הפנים \*השיכון \*ארנונה \*שיקום \*רפואה וטיפולים \*חינוך \*התאמת מסגרות ושילוב





# סוף חתונה במחשבה תחילה

"עוד ישמע בהרי יהודה..."  
התנגן לו השיר בעוז והאורחים  
פיזזו במעגל השמחה עלתה  
על גדותיה והכל היה נראה  
נפלא. אך, למרות השמחה  
נשפכו מעיני ההורים דמעות  
כמים, והלבבות פיעמו בתקווה  
ותפילה חמה. מי יכול לשער  
איזה תהליך עברו הורי הזוג  
עד שהגיעו ליום הזה? איך  
יוכלו לכמת את המאמצים  
המרחבים שהשקיעו בשביל  
שילדי טיפוחיהם יקימו  
את הבית הזה? הם רואים  
בעיני רוחם את הילד הקטן  
והמתקשה, שנלחמו עבורו  
בשביל כל פסיעה קלה, וכל  
התקדמות מזערית. כמה  
שקלו האם הוא כשיר לעשות  
את הצעד הזה, עד להחלטה  
הגורלית...

לחתן ולכלה, שסובלים מלקות  
קוגניטיבית משמעותית  
ומורכבת, ולהוריהם היקרים,  
עדיין נכונה דרך ארוכה. הם  
נושאים תפילה שתצלח דרכם,  
שיהא זה הבית בבין עדי עד.

הורים לילדים בעלי לקויות קשות משקיעים  
את כל אשר להם, במטרה לראות אותם  
משתלבים בעולם הנורמטיבי, גדלים וממציים

את המרב מעצמם. ותמיד מרחף בחלל סימן  
שאלה מאיים: 'האם הם יהיו מסוגלים להקים  
בית בישראל? האם יהיה זה נכון לשדך אותם  
בבוא העת? ומי ערב לנו שהצעד אכן יצלח?

החלטנו להרים את הכפפה, ולחקור את  
הנושא מכל צדדיו. ביקשנו להבין מהם  
הקשיים העומדים בפני בני זוג בעלי מוגבלות  
מהותית וקשה, כאשר הם נישאים. מה אמורה  
להיות מידת המעורבות של ההורים, והאם  
מומלץ לבצע את הצעד הזה למרות הקושי  
האדיר.

יש לציין שכאשר מדובר בילדים מוגבלים כל  
כך, זהו צעד די נדיר הדורש מאמץ ובדיקה  
יסודית מכל ההיבטים. נישואין בין בני זוג בעלי  
מגבלה קוגניטיבית או תקשורתית, מתבצעים  
רק אצל אחוזים בודדים מבין האוכלוסייה  
בעלת הצרכים המיוחדים. בכל מקרה שכזה  
יש צורך להתייעץ עם אנשי מקצוע מומחים  
וכמובן עם רבנים.

גב' אפרת. ש, אמא לבת בעלת מגבלה  
קוגניטיבית משמעותית, שנישאה לבחור  
הסובל מלקות תקשורתית רצינית, פותחת  
את השיחה, ומספרת על הדרך אותה עשו  
לקראת נישואי בתה: "כשביתי היתה ילדה,  
לא אובחנה הלקות באופן מדויק. אך היכולת  
הקוגניטיבית והתפקודיות שלה היו ירודות.  
כאמא מנוסה לבית מבוך ראיתי כמה היא  
מתקשה בכל התחומים. בימים של לפני  
שלושים שנה לא היה עולם האבחונים עשיר  
דיו, והמודעות ללקויות היתה פחותה. השקענו  
בה את כל הנשמה, רצנו לפיזיותרפיה באופן  
פרטי וקידמנו כל מה שרק היה ניתן. בתחילה  
הפנו אותה לכיתה קטנה, אך בהמשך נוכחתי  
לראות שהיא לא מתאימה לשם בגלל רמתה  
הגבוהה יחסית. העברנו אותה לכיתה רגילה  
ותמכנו בה מבחינה לימודית ותפקודית בכל  
העת, הכל כמובן בעזרת הצוות ועם הקלות  
משמעותיות בלימודים. כשהיא הגיעה לגיל  
הבגרות חוינו שינוי לרעה, והיא קיבלה שיחות  
אצל פסיכולוגית מומחית שקדמה אותה מאד.  
כשהתייעצתי עם הפסיכולוגית לגבי נישואין,  
היא נתנה לי טיפים בחורים שיקדמו אותה



להיות נשואה בעתיד, ויחד בחנו את היכולות הכלליות שלה:

מבחינה תקשורתית היא היתה בסדר, שמרה על קשר עם חברות, אם כי אי אפשר היה להתעלם מקשיים מסוימים: כמו חוסר טקט ועוד.

מבחינה תפקודית, היא ממש התקשתה, אך אנחנו אתגרנו אותה במשימות של תחזוקה שוטפת, למרות שלא תמיד היתה לה מוטיבציה. לא נתתי לה הנחות וכיוונתי כל העת לעתיד, בו היא תהיה אחראית על חייה ועל חיי בני ביתה.

גם עניין ההיגיינה האישית הוא עניין שיש לבחון. ומאחר וביתי היתה במצב טוב מהבחינה הזו, החלטנו על הצעד... בשנים הללו השתדלנו להיצמד לכללים, לא לוותר לה ולהקנות לה הרגלים ראויים.

## איך ניגשתם למשימת מציאת החתן המיועד?

"כשהחלטנו להשיא את הבת, חשבנו שלא נקבל הרבה הצעות, אך הופתענו ממש! דיברנו עם האנשים המתאימים, פנינו לשדכנים וגילינו שיש הסון הצעות. במיוחד מכיוון שביטנו היתה מושקעת ביותר. אנחנו פחדנו מאד, ולבסוף הגיע השידוך משמים. החתן סבל מלקות תקשורתית. במבט לאחור אני חושבת שלא מספיק חקרנו את התיק הרפואי, וידענו רק באופן מעורפל על הלקות התקשורתית שלו. הנוגעים בדבר גימדו מאד את הבעיה. בשנים הראשונות היה לבתי קשה מאד, הדרכנו אותה איך עליה להתנהג ולאט לאט היא התרגלה אליו.

לכן, היא ממליצה לבחון היטב את התיק הרפואי, לבדוק התאמה וכששזורים צלחת, להמתין פרק זמן ארוך בין האירוסין לחתונה, ואז להקנות לבני הזוג הרגלים חדשים וכלים להתנהלות מול בן הזוג. כך יהיה להם קל יותר לאחר מכן. כמו כן, חשוב לבדוק את העניין מבחינה הלכתית. מדובר בעניין חמור מאד ויש צורך להתייעץ עם רב פוסק, והכי

חשוב: זוג כזה צריך שמירה הדוקה ותמיכה כל הזמן, גם כאשר מדובר בבני זוג ברמה גבוהה. תמיד צריך לעקוב אחר גידול הילדים, ההתנהלות הכלכלית, ההתנהלות הבינאישית, התפקוד וסדר היום שלהם. "אסור להסיר מהם עיניים. מי שמתכנן צעד כזה, צריך לדעת כי מדובר בתיק כפול, אלא אם כן הצד השני מתחלק בעול. בבית בתי היתה גם תומכת בשנים הראשונות, היא לימדה את בתי כיצד להתנהל כשורה מבחינת קניות, סדר וניקיון. כאשר נולד הילד שכרנו תומכת נוספת במימון מלא מצדנו, ואנו עושים כל שביכולתנו בשביל שהילד יגדל כשורה. אנו דואגים לתת לו חברה תקינה ומקנים לו מיומנויות מעבר לזמן השהות שלו במסגרות. בנותי גרות בסמיכות אליה והן יוצאות יחד ונפגשות הרבה מאד. בתי גילתה יכולות מופלאות, אבל עדיין קשה לה מאד. אנחנו שם בשבילה ויודעים שאם לא נפקח עין, המצב יחמיר."

## ארוכה הדרך להצלחה

גם חיה בן ברוך מכירה את המצב הזה היטב. היא השיאה את בנה אביחי, הלוקה בתסמונת דאון, עם קרן, ביתה המאומצת שאף היא לוקה בתסמונת דאון.

"אני יכולה לשתף אתכם בתובנות מנקודת מבטי. פותחת חיה בן ברוך בסיפורה המרגש: "בני אביחי לוקה בתסמונת דאון. תמיד היה ילד פיקח ומושקע. את קרן, אף היא בעלת תסמונת דאון לקחתי לאימוץ בגיל צעיר. שניהם התחתנו לפני שש שנים. מאד ועד היום עברנו תהליך ארוך ומורכב בשביל להכין אותם לחייהם המשותפים. לפני עשרים ושבע שנים לא האמנתי שהילד שלי יקים את ביתו ויתגורר במרחק של שעה וחצי נסיעה"

## איך זה קרה?

"אתחיל בילדות שלהם. כשחגגנו להם את בר המצווה ואת בת המצווה, לקחנו את שניהם לטיול חביב בירושלים, בשונו מהכותל אמר אביחי: 'התפללתי שקרן תהיה הכלה שלי!'

התייחסתי אל המשפט שלו כקוריוז. רציתי לחתן אותו, אך לא חלמתי שדווקא קרן תהיה הכלה... בהמשך ראיתי שזה ממש לא צחוק, והוא לא שכח מהרעיון. כשהגיע הזמן השאנו אותם, וברוך השם הם מאושרים ביותר. זה לא קרה ביום ולא ביומיים, היו הרבה דפיקות לב, והתכוננתי לתלותיות רבה מצדם. הם גרו בשנתיים הראשונות קומה מתחתנו. תמכנו בהם, אך הם מצדם לא היו תלויים בנו מדי. הופתעתי מאד, שהם לא באו לקראת לי לעזרה זולת פעמיים בהם היה צורך קריטי, שכל זוג רגיל היה בא לבקש את עזרת הוריו. ראינו כמה הם פורחים ומתקשרים באופן מופלא. היתה מריבה אחת אותה אביחי סיים בעזרת מכתב סליחה, שוקולדים ופרחים, וזהו!

"באיזה שהוא שלב, הבנתי שלא נהיה שם בשבילם תמיד. אנחנו מתבגרים, ויש לנו עוד ילדים להשיא, חששתי שהעול יכביד עלינו. פניתי לצהר הלב, וביקשתי מהם שייקחו אותם תחת חסותם כזוג בעל צרכים מיוחדים. כיום הם מתגוררים לבדם כבר ארבע שנים בדירה ברכסים. כאשר יש דברים שהם נעזרים בהם, ויש תחומים בהם הם עצמאיים ביותר. המטבח חלבי בלבד, בשביל למנוע בעיות כשרות. בנוסף, מטעמי בטיחות, יש להם כירה חשמלית, וארוחה בשירת הם מקבלים מטעם העבודה במע"ש. צהר הלב מלווים אותם בעת הצורך, ומספקים להם את התמיכה הראויה. אם הבית מטעמם מקסימה ומעניקה את כל הלב.

"אני מדמה את הנישואים למגדל העשוי מכפסי עץ, האתגר הוא להוציא חלק אחר חלק, ולדאוג שהמגדל לא ייפול. אני סבורה שבמיוחד אצל אנשים בעלי צרכים מיוחדים, צריך לבנות את המגדל לאט לאט, לתמוך לכל אורך הדרך, להתחיל להפחית במינון התמיכה, ולבדוק איפה צריך יותר חיזוקים. חיה בן ברוך מדגישה מספר נקודות:

"הורים הם כמו שקיות תה", היא אומרת בהומור. "לא יודעים כמה הם חזקים, עד שמגיעים המים החמים, הניסיונות... יש פתגם ידוע שאומר: 'את יותר אמיצה ממה שאת

מאמינה, יותר חזקה ממה שנראה לך, ויותר חכמה ממה שאת חושבת...' לכו עם זה! כדאי גם לתת להם להיכנס למים ולשחות. לא תאמינו לאן הם יחתרו." היא מסיימת בחיך.

## תשקלו היטב את הצעד...

אורי זכריה, מנהל מערך הדיר במוסדות 'צהר הלב', שתחת חסותו ישנם שני זוגות בעלי לקויות, מצורף לשיחתנו ומוסיף תובנות משלו. ההורים היקרים התמסרו ככל יכולתם, ונשאו את עיניהם אל עבר העתיד. האם ילדם המוגבל מבחינה קוגניטיבית, תקשורתית וכו', יוכל להקים בית?

- האם הרעיון עולה על הפרק, יש לבחון את העניין מכל היבטיו. הוא אומר: "אנו מביטים על הדייר ושואלים את עצמנו מספר שאלות:
- האם הבחור מתפקד, ויכול להפיק תועלת מחיי הנישואין?
- האם יש יכולת דחיית סיפוקים, אחריות, ויחסים נאותים עם הזולת?
- אילו תחומי לקות יש לבני הזוג? מה עשוי להתאים ומה ממש לא?
- האם ישנה כשירות קוגניטיבית נאותה, שתצור את הדינמיקה ביניהם?
- כמה אחוזי תמיכה נדרשים מהסובבים. אם הם זקוקים לליווי צמוד לכל אורך היום, ייתכן שנישואין אינם פתרון.

וכעת הוא מרחיב: הורים רבים חולמים שהילד כבר יקים את הבית, ויהיה כמו יתר ילדיהם. יש הורים שלא מצליחים ליצור בתוכם נפרדות בינם לבין ילדם המוגבל. חלק מהתפקיד שלנו היא לתת להורים פרספקטיבה נכונה על הנושא, ולהציב בפניהם מראה: מה המשמעות של חתונה לילד מוגבל. האמא לפעמים רואה רק שמלת כלה, אבל אנשי המקצוע מבינים את הסיכונים ומהם אחוזי ההצלחה. והוא מדבר כמובן גם על התמיכה המסיבית לה זקוק הזוג לכל אורך הדרך. אורי מספר כי לאחרונה חוותה דיירת שלהם כישלון איום



לאחר נישואין כאלו. כעת מסייעים לה אנשי המקצוע לשקם את ההריסות. אותה בחורה שהתחתנה, לא זכתה לתמיכה מספקת. "ללא תמיכה מתאימה אין סיכוי לנישואין שכאלה. אי אפשר לסמוך לא על הדודה ולא על הסבתא. לפי הניסיון שלי- ללא תמיכה מוסדית אין סיכוי להצליח".

צהר הלב תומך בשני זוגות בעלי צרכים מיוחדים. איך אתם מצליחים להתאים את הליווי לצרכים שלהם?

"הזוג הראשון הוא אביחי וקרן, שמנהלים את ביתם בעזרת מדריכה שמגיעה לביתם למספר שעות שבועיות. אנו מלווים אותם בעיקר בכישורי חיים שנצרכים לניהול בית וחיי זוגיות- החל מהדברים הטכניים של ניהול בית: כביסה, ניקיון וסדר, ארוחות, ואסתטיקה אישית ועד תקשורת בין אישית זוגית, לימוד בית בצורה תקינה, שיחות אישיות ובעיקר אוזן קשבת. ואילו הזוג השני, שנמצא ברמה קוגניטיבית גבוהה יותר, מקבל תמיכה מסוג שונה, מכיוון שיש ילד בתמונה. כאשר זוג כזה מביא ילדים, זה דורש התערבות חינוכית והנחייה קבועה. חשוב לדאוג שהילד הנורמטיבי, שגדל בסביבה חלשה, יכיר עולם רגיל. אנו משקיעים הרבה בשביל ללמד אותם כללי התנהלות מולו, ומכשירים אותם להיות הורים בעלי סמכות ומשענת עבורו, עד כמה שניתן..."

## ליווי חובה?

לשיחתנו מצטרפת חני, ל, קרובת משפחה של אפרים, בעל לקות שכלית, שהקים את ביתו עם אישה שדומה לו בלקוטה ויחד נולדו להם שלושה ילדים.

## מהם האתגרים הניצבים מול זוג כזה?

"אפרים היה ילד חלש מבחינה קוגניטיבית, אמו השקיעה בו את כל כולה, אך תמיד ידעה שפרויקט הקמת בית יהיה מורכב עבורו ועליה לחפש לו מישהי מתאימה. השיקולים

שלה היו רבים: הוא לא מספיק יודע להביע את רגשותיו, וכדאי שתהיה לו אישה חמה ש'תפתח' אותו, הוא אדם מסודר, לכן גם אם האישה לא תהיה בטופ של הסדר, הוא יוכל לארגן את הבית. הוא התקשה בחשבון, ולא הצליח לקלוט מספיק את העניין הכלכלי.

אמו חיפשה מישהי שכן תצליח להסתדר עם חשבונות ועו"ש. הזוג נישא, והחלומות של האמא לא ממש התגשמו. אשתו הסתדרה עם הבנקים, אך כשהגיעו הילדים, בני הזוג לא הצליחו לנהל את הבית כראוי. הרהיטים נהרסו. האישה, שבאה מבית יתומים, לא ידעה איך מתפקדים בבית, ואיך דואגים שיהיו ארוחות מזינות ובגדים מתאימים. אמו של אפרים תמכה בהם ופקחה עין, אך כעבור תקופה היא נפטרה, והם נשארו בודדים וחסרי אונים. שלוש ילדיהם לא זכו להורים בעלי סמכות שיציבו להם גבולות. כשאני נכנסתי לתמונה גיליתי בית מפורק. הילדה בת השבע, שהיתה בעלת מנת משכל רגילה, לא זכתה לחברה נורמטיבית, היא גילתה עצמאות, התפרעה, והסתובבה ברחוב עד לשעות הקטנות של הלילה. שני הקטנטנים היו בעלי פיגור התפתחותי ועוד קשיים רבים.

הבית סבל מהזנחה נוראית, ונדרש שם מבצע שיקום רציני". היא מספרת כי כעת, לאחר שנתיים של שיקום נראה האור בקצה המנהרה. "הגדולה הועברה לאומנה למשפחה שאנחנו בחרנו עבורה במימון הרווחה. הקטנים שוהים במוסדות ראויים. ואט אט הקנינו לאמא הרגלים נכונים: לימדנו אותה לבחור בגדים במידות מתאימות, לנקות את הבית כמו שצריך, לסדר את ארון הבגדים בצורה נאותה, להכין ארוחות בזמן לפי רשימה מאורגנת ועוד. הוצאנו תקציב נכות להורים, והם התחילו לחיות בתקשורת בין ההורים אין לי את האפשרות להשקיע. אני עושה ככל אשר לאל ידי, בשביל שלילדים יהיו תנאים נאותים". היא מסיימת באנחה.

רחל כהן שימשה כסומכת לזוג בעל צרכים מיוחדים. מהמקום הזה היא יכולה להאיר את עינינו ולהקנות לנו תובנות רבות.

## מה לדעתך היקף התמיכה לו זקוק הזוג, ומי אמור לספק אותה?

"הזוג שליוויתי אותו היה זקוק לתמיכה קבועה. האישה סבלה מבעיות רגשיות שהזנחו עם השנים. היא באה מבית קשה יום, שלא הצליח להשקיע בה את הנדרש בשביל לסייע לה להתגבר על הקשיים מהם סבלה. הבעל, שהיה לקוי תקשורתית גדל במשפחות אמנה, והיה ילד מושקע מאד. הגעתי אליהם לאחר שהמצב ביניהם היה קשה. הם לא למדו איך לתקשר ביניהם בצורה בריאה, ולא היה מי שינחה אותם ויפקח עין. האשה לא הסתדרה עם חלק ממסלות הבית, והוא לא קלט מה המחויבויות הנדרשות מבן זוג. חוסר הטקט שלו היה קיצוני, הוא יכול היה להגיע לכל חתונה שקבל אליה הזמנה, ולהישאר עד לאחר התמונות האחרונות... הוא היה תמים, ולא הבין שהסביבה מנצלת את תמימותו, וכך נאבדו להם כספים רבים שהוקצו לצורך ניהול הבית. כשהגעתי אליהם הייתי צריכה לעמול קשה, האישה פיתחה בי תלות, ובני הזוג היו מסוגלים להתקשר אלי בשעות הקטנות של הלילה. לצערי ההורים של הבעל, שהתגוררו בחו"ל, לא הבינו כמה חשוב שתהיה תומכת בסביבה, לא רק שהם לא תמכו ב, אלא אף הערימו קשיים וניסו לקצץ בשכר. הם חשבו שמספיק שתהיה שכנה או דודה בקרבת מקום". אבל, מסתבר שמישהי שנמצאת שם בלי מחויבות וקביעות, לא מסוגלת להעניק את המעטפת החשובה כל כך. "ליוויתי את הזוג במשך חמש שנים, והשתדלתי ללמד אותם את כל מה שנדרש. הורים לזוג כזה מוכרחים לדעת, כי התמיכה היא החמצן של הזוג..."

"אני בעד לחתן ילד שרוצה להתחתן. לדעתי הורים שמשאירים בהוסטל ילד שמסוגל להינשא, זה מצביע על כך שאינם מוכנים להתאמץ ואינם חושבים על טובת הילד. כיום יש את 'עלי שיח' שלוקח על עצמו את הליווי של הזוגות הללו ויש להם כבר ארבע עשרה

זוגות כאלו. בכל אופן מומלץ לבדוק את העניין מכל הבטיו לפני שמחליטים על הצעד."

## בת פלוני לפלוני

ההורים היקרים הגיעו להחלטה להשיא את הילד. איך מוצאים שידוך במסגרת כה מצומצמת?

אסתי בן אלי, שדכנית ותיקה המתמחה בשידוכים לבעלי לקויות מוסיפה את דעתה: "אני עוסקת בשידוכים מעל לעשר שנים. במשך הזמן התחילו לפנות אלי הורים למוגבלים מכל הסוגים. נחשפתי גם למכון פוירשטיין ולעלי שיח, דרכם הנחיתי קבוצות של בנות בנושא ההכנה לזוגיות. הרבה מאד בחורים ובחורות מוגבלים רוצים להינשא, וחלקם התייאשו. הרבה מתוכם יכולים להתחתן, אבל לא להביא ילדים. הצוות המקצועי במוסדות לא ממליץ על גידול ילד. בעיקר מכיוון שהם עצמם זקוקים לתמיכה ועזרה בשביל שהחבילה תחזיק מעמד."

"היו לי הרבה הצלחות בתחום. והאמת היא שיש הרבה רמות של לקויות, ולא תמיד הלקות מוגדרת. אני משתדלת להתאים לפי הנתונים מהם התרשמתי בפגישה. אבל בשורה התחתונה, אני מתנהלת בעיקר מתוך אמונה שהקב"ה מזווג זיווגים ומכריז בת פלוני לפלוני. אני יודעת שנערים ונערות מוגבלים זקוקים לזוגיות, אך ההורים חוששים מאד לחתן אותם. בעיקר הורי הבנות. הם חוששים ולא סומכים עליהם שיהיו מסוגלים להקים בית, וחבל. ההורים לא יישארו לעד, והוסטלים הם לא תמיד הפתרון. חשבו היטב לפני שאתם שוללים מהם זוגיות..."

היא מבקשת שההורים יגלו פתיחות, יצאו מאזור הנוחות ויחשבו על אושרו של ילדם, עם זאת היא מדגישה שחשובה התאמה הגיונית בין הלקויות, ואין אפשרות להציע כל סוג של בעיה לכל אחד. "כמובן שלא אציע בחורה אקדמאית עם בעיות נפשיות לבחור בעל לקות תקשורתית..."





# הפרעות שינה

## אצל ילדים

אפיון וטיפול / נחמי זקלס מנתחת התנהגות

דחופות, שנדחו לשעות הערב. אולי אתם מכינים לעצמכם קודם כוס קפה כדי להירגע ממרתון ההרדמה, והנה לפתע רעש חשוד נשמע מחדר הילדים, ומיד לאחריו קול בכי ההיסטרי של התינוק.

לילה. מסע מתיש של השכבת ילדים מאחוריים, ואוזניים עוד הלומות מקריאות "אני צמא", "אני רעב", אני מפחד" ו"שכחתי לעשות מערכת". סוף סוף שקט מבורך ירד על הבית, ובפיהוק גדול אתם מתפנים לסדר ולבצע מטלות

אם הסיטואציה הזו מוכרת לכם, אתם לא לבד במערכה. ברוכים הבאים למועדון ההורים העייפים. למרות הכל אל תתקפו בייאוש. עם סיעתא דשמיא, תוכלו גם אתם ליצור סדרים חדשים בזמן השכבת הילדים.

שינה טובה נחוצה ביותר לבריאותנו ורווחתנו, ואנו מבלים עד כשליש מחיינו בשינה. (Ekirch). למחסור בשינה ישנם השלכות שליליות על בריאות האדם, על הערנות, ועל התפקוד השכלי. שינה לא מספקת קשורה, כנראה, לירידה בפעילות המוח ובתפקודו. הפגיעה העיקרית נרשמה באזור המעורב בעירנות ובקשב, ובקליפת המוח הקדם-מצחית, שממלאת תפקידים בערנות, בקשב ובתהליכים שכליים מורכבים. כתוצאה מחוסר שינה יכולים להיגרם גם ליקויים בקשב ובזיכרון, ויש לכך גם השפעה על תגובה במצבי לחץ, ועל פעילות מערכת החיסון, העיכול וניצול האנרגיה. כמו כן חוסר שינה מדכא את הורמוני הגדילה. (מגן, 2016).

שינה היא פעילות המוח העיקרית בתחילת החיים. עד גיל שנתיים תינוק ישן 10,000 שעות (בערך ארבעה-עשר חודשים), והוא ער במשך 7,500 שעות. במהלך שנתיים אלו המוח מגיע לתשעים אחוזים מגודלו הבוגר והילד מגיע להישגים מרשימים בשפה, בקוגניציה, בתפיסת העצמי ובהתפתחות חברתית, רגשית וגופנית. במשך רוב הזמן שבו המוח ישן, מתרחשות ההתפתחויות החשובות האלו. בגילאי שנתיים עד חמש שנים, הילד ער אותו מספר שעות שהוא ישן, כך שעד גיל בית-הספר ילד מבלה יותר זמן בשינה, מאשר באינטראקציות חברתיות, בחקירת הסביבה ובכל פעילות אחרת (יש-קרין, 2003).

שינה היא מצב שבו הגוף מתקן את עצמו, מחדש מצברים, מעלה יכולת חיסונית, מווסת הורמוני גדילה, שובע ורעב, מקבע זיכרונות ומעצים יכולות לימוד. שינה חשובה לפעילות תקינה של ילדים, ומשפיעה על ההיבטים הפיסיים, הנפשיים, הרגשיים, החברתיים והשכליים של הילד. בעיית שינה יכולה לגרום להתפתחות בעיות נפשיות, רפואיות וחברתיות רבות (מרקו, 2013).

הפרעות שינה הינן תופעות שכיחות איתן מתמודדים הורים לילדים. הפרעת שינה היא שיבוש במהלך התקין של השינה, אשר עלול לנבוע מקשיים בהרדמות, מקשיים בשמירה על רצף השינה, משינה בזמנים שאינם "מתאימים", מהפרעות נשימה בשינה, ואף מהתנהגויות חריגות המופיעות אך ורק בזמן שינה כמו: הליכה ודיבור בשעת השינה. הפרעת שינה שכיחה נוספת בגיל הילדות הינה ביעותי לילה. הילדים מתעוררים בפתאומיות בחלק הראשון של הלילה בבכי

ובצעקות, וחלקם אף מתחילים לעעו בבהלה בחדרם. (טאומן, לא ידוע).

טיפול בהפרעות שינה נעשה בהתאם למקור הקושי: לקשיים פיזיולוגיים, כגון הפרעות נשימה, יותאם טיפול רפואי, אך הפרעות שינה, הנובעות מקשיים רגשיים והתנהגותיים, יטופלו באמצעים רגשיים והתנהגותיים. קשיי התנהגות של ילדים מתפתחים, לעיתים, ממאפיינים פיזיולוגיים וסביבתיים קודמים. יחד עם זאת, עצם המשך הופעתן של התנהגויות בלתי נאותות אלו, מושפע בעיקר מטיב האינטראקציה הנוכחית של הילד עם הוריו ועם שאר האנשים המשמעותיים בסביבתו. רובן המכריע של בעיות השינה אצל תינוקות וילדים, הן על רקע התנהגותי (מסלון, לא ידוע).

קשיים אלו עשויים להיווצר כתוצאה מהליך רכישת דפוסי השינה בינקות ובילדות. תינוקות נולדים כשהם תלויים מאוד בסביבה. הם זקוקים להרגעה חיצונית, ועדיין לא מרגיעים את עצמם. בלילה ישנם מחזורי שינה. עם סיום מחזור השינה, ישנה לעיתים יקיצה ספונטנית קצרה. אדם בוגר ממשיך



**שינה חשובה  
לפעילות תקינה  
של ילדים,  
ומשפיעה על  
ההיבטים הפיסיים,  
הנפשיים, הרגשיים,  
החברתיים  
והשכליים של הילד**



לישון אחר כל סיום מחזור שינה, כי הוא מסוגל להרדים את עצמו. התינוק, שעדיין לא יודע להרדים את עצמו, צריך לקרוא לאמו שתורידים אותו, וכך יש תינוקות שבכל שעה, עם סיום מחזור השינה שלהם, זקוקים לסיוע כדי להירדם מחדש.

פעמים רבות הסיוע ניתן לתינוק באמצעות האכלה, נדנוד, ועוד, הגורמים לתינוק להתלות באמצעי הרדמה שרק המבוגר יכול לספק לו. מעבר הדרגתי לחפץ מעבר כמו שמירה, מוצץ, דובי וכו"ב, מסייעים לתינוק להירדם לבד באמצעותם ללא עזרת מבוגר. יכולת זו תורמת לעצמאות גם בתחומים נוספים. (ישי-קרין, 2006).

בהמשך כאשר התינוק לומד לשמור על רצף של שינה, עלולים להיווצר קשיים בתהליך ההשכבה. הפעוט או הילד יכול לעסוק בהתנהגויות שונות, כמו קריאה להורים, קימה מהמיטה, יציאה מהחדר, משחק, בכי, אכילה, במקום הירגעות והירדמות מהירים. כדי למנוע התנהגויות אלו, יש ליצור תוכנית התערבות התנהגותית מותאמת. טיפול עפ"י עקרונות ניתוח התנהגות יכול להתערבות בנסיבות הקודמות להתנהגויות הלא רצויות, ובתוצאות המתקבלות לאחר התנהגויות אלו.

בהתערבות בנסיבות יהיו מספר מרכיבים: התאמת לוח זמנים לשינה לפי גיל הילד וצרכיו ביום ובלילה, יצירת סביבת שינה מתאימה ומקדמת שינה, תוך התחשבות בתאורה, במיטה, ובתנאים סביבתיים כגון רעש וטמפרטורה, ויצירת רוטינת השכבה קבועה כגון מקלחת, סיפור לפני השינה וכדו'.

בהתערבות בתוצאות, תהיה התייחסות לתגובה אותה הילד מקבל, לאחר שבמקום להירדם הוא עוסק בהתנהגויות אחרות. ההורים יגבילו ויפסיקו באופן עקבי את העיסוק שאיננו קשור לשינה וכך יביאו בסופו של דבר להפחתת התנהגויות אלו. ניתן גם לנקוט בהליך של חיזוק חיובי ולהעניק תגמול קבוע על שינה בזמן, ללא קימות ועיסוקים אחרים.

בגילאים צעירים, כאשר הילד בוכה, לא ניתן להתעלם ממנו, אך ניתן לרווח בהדרגה את משך הזמן בו משתהים לפני שניגשים לפעוט, וזאת תוך כדי הסבר כי זהו זמן לשינה. ניתן גם לבצע התרחקות הדרגתית: ההורה שווה בתחילה ליד הילד, ובהדרגה מתרחק לאחר פרק זמן למרחק גדול יותר



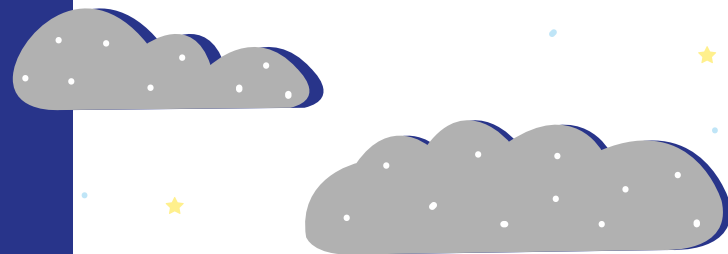
## ביעותי לילה נפוצים יותר בקרב ילדים צעירים. אצל רוב הילדים תופעה זו נעלמת עד תחילת גיל ההתבגרות



ממסית הילד, עד שלאחר תקופה, הוא יוצא לחלוטין מהחדר (מסלון, לא ידוע).

כאשר מתרחשים שינויים פתאומיים בהרגלי השינה של הילדים, יש לבדוק ולוודא כי לא חל שינוי, או אירוע משמעותי, שמציק ומפריע לילד, החל מלידת אח, וכלה בפגיעה או בהתעללות. קיימים גם ביעותי לילה. ביעותי לילה נפוצים יותר בקרב ילדים צעירים. אצל חוב הילדים תופעה זו נעלמת עד תחילת גיל ההתבגרות. לילד עם ביעותי לילה יש בדרך כלל היסטוריה משפחתית של ביעותים ליליים. ביעותי לילה מתרחשים בתדירות גבוהה יותר אצל ילד שאינו ישן מספיק, או שהשינה שלו משובשת. ברוב המקרים לא צריך טיפול מיוחד לביעותי לילה, אלא יש להחזיר את הילד בחזרה לסיטואציה בעדינות (קושניר, לא ידוע).

לסיכום, כאשר אתם נתקלים בקשיים שונים בעת הרדמת ילדכם. אתרו קודם את מקור הבעיה, שללו קשיים פיזיולוגיים, ואם ישנם כאלו, פנו לבירור רפואי. אם הנכם סמוכים ובטוחים כי הקושי הינו התנהגותי, חפשו את הנסיבות והגורמים לקושי, והתערבו בהתאם כפי המפורט לעיל. אם הנכם מתקשים באיתור שורש הבעיה וביישום ההתערבות שקלו סיוע באמצעות איש מקצוע. ולסיום נאחל לכם, שיהיה לכם לילה טוב!



### מקורות:

- Roger Ekirch (April 2001). "Sleep We Have Lost: Pre-industrial Slumber in the British Isles". The American Historical Review 106
- טאוס, ר. (לא ידוע) הפרעות שינה בילדים. [גרסה אלקטרונית]. נדלה ב 2018/11/20, מאתר המרכז הרפואי תל אביב
- ישי-קרין, נ. (2003) הפרעות שינה - איך מזהים אותן ולמה כל-כך חשוב לטפל בהן. [גרסה אלקטרונית]. נדלה ב 2018/11/20 מאתר פסיכולוגיה עברית
- ישי-קרין, נ. (2006) שינה של תינוקות ופעוטות - הגוף והנפש. מדריך מעשי בהמשך למאמר קודם. [גרסה אלקטרונית]. נדלה ב 2018/11/21, מאתר פסיכולוגיה עברית
- מסלון, כ. (לא ידוע), קשיי התנהגות נפוצים בגיל הרך, המכללה האקדמית, בית ברל
- מורקו ש. 2013 הפרעות שינה אצל ילדים. [גרסה אלקטרונית]. נדלה ב 2018/11/20, מאתר מדיקל מדיה
- מגן, ע. (2016) למה חשוב לישון [גרסה אלקטרונית]. נדלה ב 2018/11/20, מאתר מכון דוידסון
- קושניר, י. (לא ידוע) ביעותי לילה [גרסה אלקטרונית]. נדלה ב 2018/11/20, מאתר ד"ר יונתן קושניר



# עבודת חיים

גולדי גרוס

כשמשפחת א' נודעה שהתיכון מפעיל מגמות הכשרה מקצועיות כבר מכיתה י', חלשה דעתם. ביתם האהובה והיקרה אמנם צעירה, אך אם בנות בגילה כבר חושבות על רכישת מקצוע כלשהו, אולי גם עליהם להתחיל לחשוב על כך? ביתם המקסימה שושי, לומדת בכיתה קטנה, ומתאמצת מאוד לרכוש כישורי חיים והרגלים נכונים, מלבד הלימוד הפורמלי. האם לכל אלו תצטרף הכשרה מקצועית מייגעת? האם היא יכולה ומסוגלת לעשות זאת?

הגב' יעקובוביץ, מנהלת את הכיתות הקטנות במכון בית יעקב למורות הוותיק בירושלים, חלוץ הכיתות הקטנות, ולה אין ספק בכך. מילותיה המדודות והמרגיעות מבשרות כי לכל אחת יש סיכוי, אם רק יאמינו בה, וייתנו לה את כל הכלים להצלחה. "כל אדם הינו בעצם מוגבל", מפתיעה גב' יעקובוביץ בפתח שיחתה. אני מספיק ענווה להגיד, שיש לי גבול ואני מוגבלת... בעבר אמרתי למישהו, שכל אדם מוגבל. לאחר זמן הוא הודה, שדי נפגע מהדברים, עד שהוא נוכח בכך בעצמו... זה בסך הכל תרגיל בענווה, לגלות שאנחנו לא כל יכולים. עם זאת, בתפקידי כאן, אני רואה שהשמים הם הגבול, אולי הרקיע השביעי... בתוך כל המגבלות, לא מרימים ידיים, ותמיד אפשר להגיע ליותר".

חדרה הקטן של הגב' יעקובוביץ מלא בתמונות מקצועיות שצילמו תלמידותיה, התמונות מהוות רקע נפלא ומשובב עין. בהמשך השיחה נשמע על מגמת הצילום, בתוך שאר המגמות הייחודיות.

"אני מקווה שכל כיתה מקדמת", מסבירה גב' יעקובוביץ את התנגדותה לכינוי זה, "אם לא - יש לכיתה בעיה. התלמידות שמכל סיבה שהיא, רגשית, קוגניטיבית או חברתית, מתקשות להסתדר בכיתות הענקיות - לומדות בכיתות קטנות.

למשל, יש בנות נפלאות שקשה להן בעמידה בזמנים. בכיתה גדולה בת כזו אבודה, ומוצאת את עצמה נכשלת על ימין ועל שמאל. גם בהמשך החיים הקושי הזה זיק ויפריע לה מאוד, ולכן חשוב לתת לה את התנאים הנכונים ללמוד ולהצליח, ואף להתקדם מהמקום בו היא נמצאת.

בכל הרמות מחזקים את הבסיס, שהוא הזהות העצמית: הכרת החוזקות, החולשות ודרכי התמודדות עימן, ועם הבסיס הזה מקדמים את התלמידות בשלושת התחומים: הלימודי, החברתי והרגשי. לצורך כך אנו משלבים את צורת העבודה עם הבנות, את צורת הלמידה ואת הקשר האישי הרגשי של המורה עם התלמידות".

הייתה לנו תלמידה שהתקשתה בכיתה, ולאחר שהמורה לאומנות לימדה טכניקה מעניינת של ציור, שנעשה מאותיות קטנטנות, במקום מקווים ישרים, גילתה הבת שהיא מוכשרת באופן יוצא דופן, והיא הכינה בעצמה כמה וכמה יצירות מדהימות כאלו. היא אמנם אינה עובדת בתחום הזה, ובחרה במשהו אחר, אך גילוי הכישרון הזה נתן לה תחושת

יכולת, וזה אפשר לה לעלות ולהצליח בלימודים ובמבחנים, מה שלא התרחש קודם לכן.

הרצף הלימודי מתחיל כבר עם כניסתן של הבנות לסמינר. ייאמר לזכותו של הרב בינן לוין זצ"ל, שנפטר זה עתה, כי בהכוונתו ובעידודו הבנות משולבות בסמינר, וזכות ללמוד בבית יעקב, במסגרת מתאימה. שילוב הבנות בתיכון של בית יעקב, התחיל אצלו, וזה נזקק לזכותו.

כשהבנות הראשונות סיימו כיתה י"ב, הלכתי לבדוק במה הן יכולות לעסוק. התנאים היו לא נעימים בכלל, והגעתי למסקנה שחייבים לפתוח כאן מסגרת. המנהל תמך בכך ומסגרת המע"ש קמה כרצף לימודי. הקמנו כאן "שמחה ליין", בו הבנות הכינו כל מיני פריטים ושקיות לשמחות כמו: פעקלך לילדים, שום וסוכר ארזים יפה לפדיון הבן, "מנה לטף" לחתונות, בה הילדים קיבלו לראשונה שקית שמיועדת במיוחד עבורם, עם אוכל שהם אוהבים וממתקים לסיום. הבנות היו מבשלות גם אוכל למעונות, והייתה גם מסגרת דומה לבוגרות, מעל גיל 21.

זה היה נפלא, כי הסמינר גדול כל כך, ומלא בבנות ומורות שזקוקות לדברים הללו לשמחות הרבות, ב"ה. ראיתי שבכל רמה שהיא, אפשר ליצור משהו, לעבוד ולהרוויח. בנוסף, הבנות מתרגשות להיות חלק מהשמחה, גם אם הן לא משתתפות בה בפועל. וכשהמחותנים או בעלי השמחה מגיעים

**אני רואה  
שהשמים הם  
הגבול, אולי  
הרקיע השביעי...  
בתוך כל  
המגבלות, לא  
מרימים ידיים,  
ותמיד אפשר  
להגיע ליותר**

בעצמם לקחת את התוצרת ולהתפעל ממנה, ההתרגשות בשיאה!

לפני שנים רבות, זכינו גם לגרום קידוש השם, כששיתפנו פעולה עם אחראית על מטה נשים לקראת הבחירות. עלה אז רעיון: לחלק שני נרות לשבת בשקית, ולצרף להם את דף הברכה, וכן את הדף של הבחירות. הנהלת הסמינר שיתפה פעולה, הסכימה לרתום את כל בנות הסמינר לאריזה, והואילה לתת את ההכנסות מהפעילות לטובת הבנות שלנו.

אחר כך אמרו לנו ממטה הבחירות: איננו יודעים כמה 'קולות' הקמפיין הזה הוסיף, אך ברור שהוא הרבה כבוד שמים בעולם. אחר-כך הוחלט להמשיך את הפעילות המבורכת הזו, והיא אומצה אף על ידי גופים נוספים. וכל זה מכוח מה שהתחיל אצלנו!"

כיום, ישנה גם מחלקה נוספת, שמכשירה את הבנות, ומוציאה אותן לעבודה בתחומים שונים.

שלב אחר שלב

"כבר בוועדת קבלה, אנו מקבלים מסמכים מקדימים, שנותנים מידע על רמת התפקוד של החניך", מסבירה מירי, מנהלת המע"ש באוהל שרה בבני ברק. "על פי המידע אנו קובעים אם החניך מתאים למע"ש או למרכז יום, ששניהם תחת המטרייה הרחבה של אוהל שרה. מרכז היום נותן מענה לבני אותו גיל, אך ברמת תפקוד נמוכה יותר.

גם בתוך המע"ש יש חלוקה לקטגוריות על פי רמות התפקוד, וכך אפשר לכוון כל חניכה באופן ממוקד יותר. משם מתחילים את תהליך הקליטה וההטמעה במסגרת, ורק אחר כך ממשיכים לשלבים הבאים של ההכשרה לקראת שוק העבודה החופשי. יש הורים שמבקשים כבר בשלב זה, שהבת תשולב בעבודה בחוץ, ואנו מנהלים את הוועדה בכיוון הזה.

ההמלצה האישית שלי היא לשלב את החניך במסגרת המע"ש משתי סיבות: חניכי המע"ש חכמים הרגלים חשובים, שמקילים

עליהם אחר כך בהשתלבות בחוץ. כמו: עמידה בזמנים, בקרת איכות, קבלת אחריות, קבלת סמכות, ניהול תקשורת בין אישית ועוד. המעלה השנייה בשילוב במע"ש, היא התאמה יותר מדויקת לעבודה בהמשך. שם אנו רואים את החוזקות ואת החולשות, שכמובן כולנו מעדיפים שיבואו לידי ביטוי כמה שפחות, וכך אפשר ליצור התאמה יותר מדויקת. זאת ההמלצה, על אף, שגם לאלו ששולבו בחוץ בלי המע"ש, הייתה הצלחה יפה ב"ה.

כך אפשר למנוע חוויות כישלון, ובנוסף לכך, חשוב לנו שהמעסיקים רק ייתרמו מהשילוב, ולא ייגרם להם נזק, ומקומות העבודה של החניכים שלנו יישמרו".

באוהל שרה, במע"ש תחומי ההכשרה הבסיסיים של החניכים, כוללים: ניהול יחסי אנוש, קבלת סמכות, לקיחת אחריות, ובקרת איכות ותפוקה.

מעבר לכך ישנן קבוצות הכשרה של עד שש בנות, המקבלות שישה עד שמונה מפגשים. תחומי הלמידה בקבוצות בחרים ומכוונים, עניינים ומעשיים, והם מועברים גם כלמידה פרונטלית, גם כתרגול בדפי עבודה, וגם באימון ובדיונים.

חניכות שהעבודה שלהן במע"ש קידמה אותן, ורואים שהן בשלות לעבוד בחוץ, זוכות גם לקבוצת הכשרה, בה מלמדים את התחומים שנלמדו בקבוצות הלמידה הראשונות, וכן מוסיפים מה שחשוב לעבודה בחוץ. כמו: הבנה בערך כסף, והתנהלות עם התלוש. מלמדים אותן גם התמצאות מרחבית, מוגנות גם מפני זרים ומפני ניצול במקום העבודה, עמידה מול מעסיק, והתמודדות בדילמות מול לקוחות בשטח, או מול פגיעה או זלזול של אנשים זרים, שלא תמיד מקבלים נכון את האוכלוסייה המתמודדת.

האם אלו שמתחילים לעבוד מיד בחוץ, מדלגים בעצם על קבוצות ההכשרה?

אכן. אך יש להם מפגשים אחרים. מפעם לפעם הקבוצה של העובדות בחוץ נפגשות. גם לצורך גיבוש וחוויה, וגם כסדנאות למידה, בהן הן מחזקות ומשמרות את מה שקיבלו בקבוצות

## גילוי הכישרון הזה נתן לה תחושת יכולת, וזה אפשר לה לעלות ולהצליח בלימודים

ההכשרה. גם מי שלא הייתה בקבוצת ההכשרה, משתתפת במפגשים הללו, ונתרמת מהם מאוד.

קבוצות הגיבוש מתקיימות בערב, כדי שלא לפגוע בשעות העבודה, כמו כל עובד, מצפים גם מהבנות להגיע בעקביות, שהרי התרומה שלהן למקום העבודה משמעותית. לדוגמה, יש לנו בחורה שמבחינת תקשורת וכישורי חיים, התפקוד שלה נמוך, אך יש לה תחומי תפקוד אחרים גבוהים. כשהיא לא נמצאת, המעסיק מאבד ידיים ורגליים. הוא אפילו מוכן לשלם לה מונית, כדי שתגיע בימי החופשה, בהם איננו מלווים את הבנות.

בסופו של דבר, רוב רובן של הבנות שולבו בעבודה בחוץ, וזה אומר שהקבוצות הוכיחו את עצמן, והלמידה אכן הייתה המנוף האחרון לפני השילוב בעבודה".

"הבסיס לכל", מדגישה גב' יעקובוביץ, "הוא הזהות האישית, החוזקות והחולשות, והסגור האיש. מתחילים לעבוד על התחומים האלו כבר כשהן מגיעות לסמינר. לכל אדם יש רצון להוכיח את הכוח שלו. אדם שאינו מודע לכוחותיו מספיק, יתבטא בצורה לא נחמדה, ואפילו אגרסיבית, משום שהוא חש צורך להשפיל מישהו אחר, כדי לחזק את הזהות של עצמו. אנחנו עובדות עם הבנות על זיהוי נקודות החוזק והכוח של הבת, ומגלות אותם. ואם גיליתי את הכוחות שלי - אני כבר לא זקוקה להילחם על המקום שלי ועל הכבוד שלי.

מעבר לכך אנו מלמדות את הבנות פרמטרים אובייקטיביים לכל הדברים החשובים בעבודה: הגעה בזמן, ניהול מערכת יחסים בתוך העבודה, קבלת מרות המעסיק, הבנה של חוקים ושל התנהלות, קבלת מרות חברתית. למשל, יש להסביר להן שאין להשאיר את הילדים לבד, כי מישהי קראה לי פתאום, או כי נזכרתי בטלפון דחוף שעליי לבצע. גם אם יש כאלו שעושות זאת - התלמידות שלי לא...

חשוב לנו ללמד את הבנות, שהעבודה היא עבודה שדורשת אחריות ולא תחביב. לפעמים הבנות אוהבות ללכת לגן או למעון,

## איננו יודעים כמה "קולות" הקמפיין הזה הוסיף, אך ברור שהוא הרבה כבוד שמים בעולם

ולעזור שם, אך הן צריכות להיות בשלות לכך, שעבודה צריכה להיות ברמה מקצועית ונכונה. וזה שווה להן, כי המקצוע נותן יציבות, הסתכלות חיובית על העתיד, יכולת לחלום ולהגיע לחלום, יכולת לקבל את עצמי ולהתארגן בתוך מערכת, שהיא מקום מחייב. אלו משימות לא פשוטות לילד עם קשיים".

על פי דרכו

באוהל שרה אין הכשרה מקצועית ספציפית, אלא ההכשרה היא כיצד להיות כוח עזר במקומות מגוונים", מספרת מירי. "כך מתאפשר לשלב את הבנות בתחומים מגוונים: יש בנות שמשולבות בבתי דפוס, בתחום ההסעדה, בקופת החולים מכבי, במעייני הישועה, במכבסות, במשרדים, במעונות ובגני ילדים".

"יש בסמינר הרבה אפשרויות", מספרת גב' יעקובוביץ, "בהתאמה מדויקת ליכולות של כל בת. מסלול המטפלות מכשיר בנות להיות מטפלות במעון, או לפתוח משפחתון בבית, כמובן עם מבחנים של התמ"ת. טיפול בילדים הוא נפלא, הבנות מפנימות ומיישמות את המקצוע גם במשפחה שלהן. הן זוכות לתת למישהו אחר שצריך משהו, ומקבלות פידבק חיובי מהתינוקות ומהילדים. וזה נותן להן הרגשה נהדרת, במיוחד לבנות שרוב החיים שלהם קיבלו, ומצבן לא אפשר להן ליהנות מנתינה אמיתית.

מטבע הדברים, בדרך כלל ישנה אחראית בשטח, והיא אחראית גם על הבת המשולבת, שמשמשת ככח עזר. קרה שהורים שאלו אותי: איך אוכל לתת לביתי לסייע במטבח, כשאותה פעולה אורכת לאחור זמן קצר ממש, והמטבח נשאר מסודר אחר כך? ובכן, גם אם אי אפשר לדרוש מההורים את השילוב בבית, כאן הן מקבלות אחריות, משימה ותפקיד, וזה מפתח אותן מאוד.

אמרה לי מורה, שהכניסה את ביתה למעון, "המטפלות המוצלחות ביותר הן התלמידות שלך!"

יש גם הכשרה בתחום המטבח. במטבח מאובזר ונוח, לומדות הבנות המתאימות להיות טבחיות. גם בזה, יש, כמובן, דרגות



## המקצוע נותן יציבות, הסתכלות חיובית על העתיד, יכולת לחלום ולהגיע לחלום

שונות לפי התאמה, יש עוזרת לטבחי, ויש טבחי, כמו שיש מטפלת ועוזרת למטפלת.

תחום המחשבים רחב ביותר, וכל הזמן נוספים בו תתי תחומים נוספים. יש בנות עם מוגבלויות מסוימות, שעבורן המחשב הוא הכלי הטוב ביותר להשתלב בעבודה. לדוגמה, ארגון מחסן נעשה באמצעות המחשב, מהבית, זו עבודה שאינה דורשת מאמץ פיזי של שעות ארוכות כמו הטיפול בילדים למשל. המחשב הוא פתרון עבור בנות שיש להן כישורים חברתיים לא מספיק טובים, ועבור בנות עם קשיים רגשיים, שאינן מסוגלות לעבוד שעות ארוכות".

בחדרה של גב' יעקובוביץ יש תמונות מדהימות, שנראות כאילו צולמו ע"י הצלמות הטובות בתחום. "הבנות שלומדות צילום, מסוגלות להגיע לתוצאות מקסימיות ומקצועיות", מסבירה גב' יעקובוביץ. "קודם כל אנו מתחברים לתכנים שחשובים להן, ולנושאים שמדברים אל הבנות. זו אוהבת ילדים, זו אוהבת נופים... ואז אפשר ללמד אותן שילובי צבעים, קומפוזיציה, וכללי צילום נכונים. הבנות מגיעות להישגים נפלאים, התוצאות מקסימיות, ותחושת הערך העצמי שלהן מתעצמת.

תחום נוסף, מורכב וקשה יותר, הוא הטיפול בקשישות. הוא לא מתאים לבנות הצעירות, ויש גם הורים שאינם מעוניינים בכך. בתחום זה משובצות הבנות, שיש להן גישה לטיפול בקשישות. העבודה אינה קשה פיזית, מדובר בשיחה, בליווי, בשהייה משותפת, במעט עזרה בניקיון מינימלי, או בתפקידים אחרים בבית.

יש לי תכנית לעתיד, לראיין קשישות על סיפורים היסטוריים מעניינים שחוו בחייהן. יש נשים מעדות המזרח, ממרוקו, שזוכרות דברים מעניינים מאוד ולא מוכרים, על החיים שם, ויודעות לספר מאורעות היסטוריים חשובים.

בנות ברמה הנמוכה יותר, יכולות להיות סייעות בתחום מסוים, אך אם רמת התלמידה גבוהה יותר, אני דורשת שתצא עם

יותר ממקצוע אחד. למשל, בת שיכולה להצליח כגרפיקאית, אנו משלבים כל הכוחות כדי לאפשר לה זאת. בסופו של דבר, המערכת בסמינר אחראית על כך שהבת תצא עם מקצוע כלשהו, ברמה הטובה ביותר שהיא יכולה להגיע אליה".

"לקראת העבודה בחוץ משלבים את ההורים בתהליך", אומרת מנהלת המע"ש של אוהל שרה, "ועורכים ניהול סיכונים כדי לבחון את מידת המוגנות של החניכה, לדייק את רמת היכולות ולמנוע סיכונים שעלולים להתרחש חלילה במהלך השהות בחוץ, שהיא שונה מהמע"ש המוכר והידוע, שבו אין הפתעות וחדושים, והתברות והצוות מוכרים.

לצורך זה, לכל חניכה חייב להיות פלאפון, בשביל המוגנות האישית, וחשבון בנק אישי, שהכסף מועבר אליו ישירות מהמעסיק, ולא באמצעות אדם נוסף בדרך.

לעיתים אנו שולחים חניכות לעבודה בחוץ בליווי מלווה צמודה לאורך כל יום העבודה. אלו הן חניכות שמסוגלות לעבוד בחוץ, אך יש להן חולשות או קשיים מסוימים, כמו קושי בהתמצאות במרחב ובזהירות בדרכים, חשש ניצול חברתי, או צורך בתזכורות במהלך יום העבודה. כמה חניכות כאלו עובדות במקום אחד עם מלווה אחת, והעסק מרוויח - יש לו עובדת נוספת, שמעסיקה לפחות שש עובדות.

גב' יעקובוביץ מסכמת: "כדי להדליק את הנר, יש להעלות את הנרות, עד שתהא השלהבת עולה מאליה. אני מאמינה ורואה, שכל שלהבת יכולה לעלות, עם הרבה סיעתא דשמיא, אמן, אהבה, והחשוב ביותר - כבוד".



# ידע שווה צמיחה

## במחלקת השיקום של אפשרי

אגף השיקום והייעוץ של אפשרי מציע לכם יעוץ רב תחומי שיקדם את ילדכם ויפתח בפניו דלתות לעולם של הצלחה ושיקום.

### הדרכה כללית

הדרכת הצוות החינוכי והנחיית מנהלי תיקים

### הדרכה אישית

הדרכה מכוונת להתמודדות עם הילד המוגבל ולשיפור חיי המשפחה כולה.

### יעוץ רפואי

והמלצות רפואיות לכלל בעיות ההתפתחות כולל ב"ח רופאים ומטפלים

### יעוץ חינוכי

מתן המלצות לגבי השמה / שילוב במוסדות חינוך

העלות עד 400 ש"ח | זמן הפגישה כשעה | הייעוץ ניתן על ידי אנשי מקצוע מומחים בתחום

מיועד להורים המתמודדים עם ילדים בעלי התפתחות שונה ואנשי חינוך במסגרות מיוחדות \* ביטוח לאומי \* רוחה \* חינוך \* בריאות \* האוצר \* הרישוי \* הפנים \* השיכון \* ארגון \* שיקום \* רפואה וטיפולים \* חינוך \* התאמת מסגרות ושילוב

טל 0737257817 פקס 0737257941 מייל gz7623571@etrog.net.il





הטבע. הריפוי הטבעי שהעניק בורא העולם בחסדו לבריאה, מאפשר לאזור הפגוע להשתקם את אט, עם הזמן, וניסיון רב שנים הוכיח כי שיקום מהיר בידי אדם, גורם רק נזקים.

בשריפה הגדולה ביער הכרמל, ובשריפות שפרצו ביער ירושלים, המתינו רשות הטבע והרשויות המקומיות, גם אם בחוסר סבלנות, לשיקום הטבעי. הם ידעו שאם רוצים הם בשיקומה של הקרקע, מוטב שלא יתערבו. רק לאחר שהאזור מראה סימני שיקום, בודקים האם יש צורך בהמשך סיוע וייעור מחדש, או שעדיף להשאיר את המקום כמות שהוא, והטבע ימשיך להתחדש, בכוח המופלא שטבע בו הקב"ה.

גם עצם שבורה בגוף האדם, שנותנים לה מנוחה, יכולה להתאחות, למרבה הפלא והנס. שונה היא קורת ברזל מעשי ידי אדם, שלעולם לא תחזור למה שהייתה לאחר שנשברה, אם לא ינקטו פעולות מעשיות לכך. בבריאה המופלאה, מעשי ידי בורא העולם, טמונה יכולת עצומה של שיקום, וכך אפשר לראות כי באזור צ'רנוביל, בו התרחש אסון הפיצוץ בכור הגרעיני, משגשגים היום מינים שונים של בעלי חיים, כמו: זאבים, איילים ועוד, מכוח השיקום הטבעי.

וכעת נערוך היכרות עם רופא חדש, ייחודי ומיוחד. הוא איננו רופא ככל הרופאים. אין אצלו שעות קבלה במרפאה רחוקה. הוא אפילו לא מחכה שנבוא אליו. הוא לא יושב מול מחשב ומקליד נתונים ביבושת, ואין צורך להמתין לו בתור מתמשך. זהו ד"ר זמן. רופא זמין, העומד לרשותנו תמיד. ד"ר נחמד שמביא בכנפיו בשורה של ריפוי, לא פחות מרופא אחר, אולי אפילו יותר. הוא מגיע אלינו הביתה, וחודר לרבדים עמוקים בתוך תוכנו. אתם מוזמנים לפתוח את חדרי לבבכם, ולאפשר לו כניסה לתוך חייכם.

תהפוכות במשפחה

הוא חווה "שריפה" של ממש. הוא רק בן עשר, אבל נפשו עולה בלהבות, והוא מלא בכאב. לפני שבועיים נולד לו אחיו המיוחד. בתחילה לא הבין את המשמעות הכואבת, והוא ביקש לשמוח ולחלק לכל החברים סמתק. המבט ההמום בעיניו של אבא, הפיל את ליבו באחת, ולא הותר מקום לספק: האח המיוחד הוא ממש לא בשורה משמחת... הבית עבר למצב חרום. ההורים המבולבלים לא ממש ידעו מה לומר ומה לא. וחיים בן העשר מתהלך עצוב ומיוסר, מלא בשאלות על ההווה והעתיד, מביט באחיו הקלוי

למרבה האירוניה, אף אחד לא ניסה לכבות את השריפה. הם ניצבו מנגד, לא הושיטו יד, לא הזרימו זרנוקי מים ולא אצו אל המעיין הקרוב. הם עמדו בדממה, כולאים את אנחתם, ומייחלים לרגע שהשריפה תסתיים סוף סוף מאליה.

משנתם של האינדיאנים היתה סדורה: במקום להילחם עם האש, הם אפשרו לה לבעור ולבעור, ולכלות את הצמחייה שבאזור, במיוחד בסתיו ובאביב. הם ידעו כי אם יאפשרו לאש לבעור, לכלות את חומרי הבעירה שביער, ולדלל את היערות בעונות הנמונות, הם ימנעו שריפות חסרות שליטה בקיץ החם. ולא זו בלבד, כך גם ייווצרו שטחים בלתי מיוערים בתוך היערות, ואלו יהוו בעתיד חיץ בין חלקות היער, וימנעו את התפשטות השריפות העתידיות.

כשפורצת שריפה ביער, הצעד הראשון הצפוי יהיה לכבות אותה מיידית, ולאחר מכן לשקם את היער, לנקות את הקרקע ולנטוע עצים חדשים, לא פחות יפים וחזקים מאלו שנשרפו. אך לא תמיד הצעדים הצפויים הם אלו שמתבצעים בפועל: כמו בביטוי הישן והמוכר, ד"ר זמן - הרופא הטוב ביותר - הוא גם התשובה לנזקי השריפות ביערות.

רשויות כיבוי האש בקליפורניה ובמדינות נוספות במערב ארצות הברית, מתמודדות בעשורים האחרונים ובשנים האחרונות במיוחד, עם "מגה - שריפות" שמכלות אזורים עצומים. כשהאש מתעצמת עוד ועוד, מאמצי הכיבוי אינם משפיעים, והשריפות ממשיכות לבעור ולגרם לנזקים.

הרשויות החליטו לבחון מחדש את שיטות הפעולה המקובלות. וגילו את השיטה הקדומה של האינדיאנים.

בעקבות זאת הוחלט ליישם מדיניות אש חדשה באזורים מסוימים במערב ארה"ב, ובימים שבהם מדג האוויר וכיוון הרוח מאפשרים זאת, גורמי כיבוי האש עומדים מרחוק, צופים ביער הנשרף, בעצים העולים באש ובחורבן השחור ההולך ותופס את מקום היער, וממתינים שהשריפה תכבה מאליה. את מאמצי הכיבוי הם משקיעים באזורים סמוכים למקומות יישוב. למרות שהשיטה נראית לקוחה מעולם בדיוני, זוהי שיטה מתוכננת בקפידה רבה.

גם לאחר שוך השריפה, לא ממהרים היערנים לשקם את היער. ראשית סוקרים המומחים את הקרקע, מציינים מה נפגע, עורכים רישומים של נטיעות עתידיות אפשריות, וממתינים לראות איך מגיב

נעים להכיר

ד"ר זמן

גולדי גרוס

האינדיאנים עמדו פעורי פה מול שריפת הענק שהשתוללה לנגד עיניהם. הצמחייה העבותה הפכה למאכלת אש, כל העצים החסונים התקפלו באחת, וגיצים התעופפו לכל עבר. האש עמדה לכלות את בתי העץ שלהם. האימה היתה ניכרת על פניהם, ובליבם השתוללה סערה. האם השריפה תותיר משהו מרכושם? האם הם עומדים להישאר ערומים ומחוסרי כל?



ומפנה אליו שאלה מתרעמת: 'מי ביקש ממך בכלל להגיע לבית שלי ולקחת לי את החיים היפים שהיו לי?'

תעבור תקופה לא ארוכה וה'שריפה' שחוזה הבית תתחיל לגווע. תחת האש יוצצו ניצנים של אחווה ואהבה, מסירות ודאגה, קשר ושייכות. ד"ר זמן 'בקר פה' וחולל נפלאות!

תינוק חדש במשפחה מביא עמו בדרך כלל שמחה מתמשכת, התחדשות והמון תשומת לב חיובית מהסביבה - כל אלו מעניקים הרבה חוסן וכוח לכל ילדי המשפחה. אך לעיתים, כשהמתנה מגיעה בעטיפה בלתי צפויה, מוקדמת מדי או שונה מאוד - המערך המשפחתי מתבלבל. את תחושות השמחה וההוהדיה הטבעיות, תופסים רגשות אחרים, כאובים, המומים ומאוכזבים.

לעיתים חשים חלק מבני המשפחה, כי לידת הילד המיוחד, לידת הפג טרם זמנו, או הטלת הבית למערכת מורכבת בעקבות תינוק חולה, היא כמו שריפה ביער: פוגעת בכוחות הנפש, מבהילה ומאיימת. מתעוררות שאלות קיומיות על המשפחה, על חיי הילד, על בריאותו, על עתידו ועל תפקודו, ואלו מצטרפות למגוון הקשיים והאתגרים הטכניים, הרפואיים, הניהוליים והמעשיים החדשים.

כל אחד מבני המשפחה מושפע במידה זו או אחרת מהשינוי. אלו סובלים מקשיי שינה, מפחדים, מקשיי אכילה, מהסתגרות חברתית ומהתכנסות, ואחרים מתפרצים בזעם, מאבדים את סבלנותם, מתקשים לתפקד בלימודים ובמתחים ולעיתים נגרמים גם קשיים חברתיים. ההורים, בהתאמה, חשים כי הקרקע נשמטת תחת רגליהם, ותוהים האם יוכלו להחזיר את המושכות לידיהם, והאם הנזקים שנגרמים לילדים הבריאים, חלילה, הם בלתי הפיכים.

האם חובה על ההורים "לעשות משהו" מיד, כאן ועכשיו, כדי להגן על הילדים מפני הטראומה? האם תמיד כדאי להתערב, לטפל, להשתמש בכל הכלים הידועים לנו כדי להתמודד עם מה שקרה? האם נכון יהיה לנקוט פעולות לא טבעיות כדי להחזיר את האדם לתפקוד מלא, כאילו לא קרה דבר וכאילו החיים ממשיכים? ומה קורה כאשר להורים עצמם אין פניות נפשית להתרכז ברגשות ילדיהם, לשים לב למה שהם חושבים, ולחוויה האישית שלהם בקושי המשפחתי הכולל?

גם כאן, כמו אחרי שריפה ביער, התערבות מקצועית טיפולית עלולה להיות מיותרת ואף למנוע את הצמיחה והריפוי הטבעיים. בורא העולם שטבע בבריאה את השיקום והריפוי הטבעיים, העניק מתנה זאת גם לנפש. וכך, גם כשאדם מוצא את עצמו בפני אבדן, שינוי מהותי

ואפילו אסון של ממש, ד"ר זמן הוא הרופא הטוב ביותר, שקבלנו במתנה מבורא עולם.

כשם שלא כל פצע פיזי זקוק לניתוח דחוף, ובמרבית המקרים תספיק חבישה, ומתן תנאים מתאימים להחלמה - כך גם לא כל טראומה משאירה רושם קשה, ולעיתים דווקא החיטוט והעיסוק בדברים, המעקב ההדוק ואולי החונק, כדי לוודא שהכול בשליטה - רק מסבכים את מנגנון ההחלמה הטבעי. במקרים אחרים, במקום לאפשר לאדם להתגבר בעצמו על מה שקרה, ולצאת מחוזק יותר, הוא עלול להפסיד את הצמיחה הייחודית של עצמו.

האם נוסחי ההרגעה של "עד החתונה זה יעבור", "הזמן ירפא את הכאב", נאמרים כהרגעת שווא, או שאכן ניתן לפעמים לוותר על התערבות טיפולית, ולהשתמש בשיחותיו של ד"ר זמן? אם אכן כך, בהחלט כדאי לנו ללמוד זאת, כי ד"ר זמן הוא רופא חינוכי, אינו דורש הרבה, זמין ונמצא בכל מקום. הוא רק דורש שנמתין בסבלנות בחדר ההמתנה, עוד ועוד. וכשיגיע תורנו, נגלה, כמה מפתיע - שהטיפול העיקרי כבר מאחורינו...

ברור כי אין להימנע מטיפול נחוץ בעת הצורך, אולם עד אז, עלינו לדעת, כי לא כל מקרה טראומטי שאדם חווה, גורם לו נזק מיד, והופך אותו לאדם שדרוש לו טיפול נפשי. דווקא בעולם שמריץ אותנו לטיפולים רגשיים, וקורא לנו מעל כל במה רעננה לטפל בעצמנו, כדאי לזכור שיש דרך נוספת. כמו בשיקום יערות, לעיתים דווקא ההתערבות המידית והעמוקה, עשויה לפגוע בשיקום הרגשי הטבעי הקיים בנפש.

עלינו כהורים לתת מקום לכל הרגשות שעולים. לפחדים, לכעסים, לאכזבות ולשינויי ההתנהגות. הכל בסדר, והכל יעבור.. תנו לד"ר זמן לעשות את שלו, ואל תפריעו לו. שדור לילדים שנורמלי וטבעי לחוש בלבול ורגשות סותרים וכואבים, ואל תיבהלו מהם. אל תנסו לדחוף את הילדים, ואף לא את עצמכם, לחזור לשגרה כאילו לא היה דבר. עם זאת, מאוד כדאי למנוע דפוס התנהגות של "הימנעות", שבו הילד מתרגל להימנע באופן חריג ממה שקשור לרגשות המכאיבים, וכן, חשוב לראות שאין פגיעה משמעותית בתפקוד היום יומי של הילד.

וגם אם בתחילה לא עקבנו אחרי רגשותיהם של הילדים, היינו עמוסים רגשית ומעשית, בלי לתת את הדעת על צורכי הילדים - הנחמה היא, שעדיין לא מאוחר. ייתכן מאוד שהם לא נפגעו מכך, ודווקא ההתעלמות הלא מודעת שלנו, וחוסר ההתייחסות, תרמו לשיקום הטבעי ולהתחזקות האישית, שאם היא מצליחה - ערכה רב מאוד.

### וכאשר תקום מן הספר

כיום גם הפסיכולוגיה מכירה בכך שהקשיים מחשלים את האדם, וקוראת לכך צמיחה של פוסט טראומה - הצמיחה מתרחשת בגלל הקושי ובזכותו, ולא למרות הקושי. כך מתפתחים: תפיסות, רגשות, שינויים והרגלים חיוביים בחייו של האדם דווקא לאחר הטראומה, ובזכותה. ההשפעה של הצמיחה הזו חזקה כל כך, שהיא יכולה בהחלט להתקיים גם במקביל להפרעות של לחץ ומצוקה בגלל הטראומה.

הצמיחה הפוסט טראומטית נחקרת רבות בשנים האחרונות, בין נפגעי טרור, אנשים שהיו עדים לאירוע טרור, חיילים לוחמים בשדה הקרב, והקרבים להם. נבדקו גם ניצולי אסונות טבע כמו: שיטפונות ורעידת אדמה, תאונות דרכים ועוד. אלו כמו אלו הראו חוזק וחוסן, פיתחו יחסים קרבים יותר לזולת, חוזק עצמי, הוקרה לחיים, שינוי רוחני לטובה וצמיחה אישית. תוצאות אלו נצפו גם אצל אלו שנכחו באירוע מאיים, וחוו לחץ וקושי באותה עת, ואף אצל בני המשפחה והקרובים של נפגע הטראומה עצמו.

המחקרים התייחסו גם למחלות כמקפצה לצמיחה, והדגישו חוויית משמעות חזקה לחיים, חיזוק רוחני, חיזוק הקשר המשפחתי והחברתי, שינוי בערכי החיים ובסדר העדיפויות, והערכה עמוקה יותר לחיים. כל אלו הם נכסים לחיים. הניצחון על המחלה מעניק גם תחושה חזקה של יציאה לחיים חדשים.

תופעה מיוחדת ונדירה מתבטאת דווקא אצל ניצולי שואה כשכל עברם כלה ואיננו, הם גיבשו משמעות חזקה לחיהם, ובנו את הדור הבא של עם ישראל בדם ליבם, שהרי קשייהם המשיכו גם לאחר המלחמה, ומלבד הזיכרונות, היעדר המשפחה, הגעגועים והרגשות הקשים - הקיפו אותם קשיים קיומיים של פרנסה, צנע, הגירה, הקמת משפחה ובדידות חברתית.

הצמיחה של ניצולי השואה התבטאה גם במחקרים שהשוו בין אלו שעלו מפולין לארץ לפני השואה לבין ניצולי שואה בני גילם. תוחלת החיים של ניצולי השואה הייתה ארוכה יותר בחצי שנה משל בני גילם. זאת ועוד, דווקא הצעירים יותר, שחוו את השואה בצעירותם, בין גיל עשר לעשרים - חיו שנה וחצי יותר מבני גילם שגדלו בארץ. החוקרים מציינים את השפעת ההתמודדות עם זוועות השואה, יחד עם הבנייה המאומצת בשנים שלאחר המלחמה, כיוצרי חוסן נפשי ייחודי.

במלוא הזהירות נסיף, כי ניצולי השואה התמודדו עם קושי נוסף: בדידות חברתית ורגשית. לא די שלא חוו

מעטפת תמיכה מומלצת להחלמה מהטראומה הגדולה באנושות, אלא, שלפעמים הם גם ספגו ביקורת, וחוסר אמון וסובלנות לתלאותיהם. ממרחק השנים בלתי אפשרי לדון את בני הדור ההוא, אך העדויות שבידינו מספרות על חוסר אמון לסיפורי הניצולים. ולא פלא: גם באירופה עצמה, בעת הכיבוש הנאצי, בזמן השילוחים ומחנות הריכוז, שרר חוסר אמון מוחלט למתרחש בשטח. אנשים מיאנו להאמין לשמועות, מבוססות ככל שיהיו. כמו לדוגמא הסיפור על יהודי שהגיע לגטו לודז' לאחר שברח ממחנה ריכוז ונחשב כהוזה או לוקה בנפשו, ומלבד רב העיר, לא האמין איש לדבריו.

"עד השואה לא הייתה שואה", אומר הפתגם, במשפט המסביר את חוסר האמון המוחלט של השומעים. איש לא שמע מימיו על כזה אסון, על כזו אכזריות בלתי נתפסת בשכל אנוש, ועל תעשיית השמדה איומה ומדוקדקת, שרק החיה הנאצית יכלה להפיק. פלא שלא האמינו?

ניצולי השואה רק חיפשו קרקע בטוחה להניח עליה את רגליהם, תגובה אחת של חוסר אמון לסיפור, אחריה תגובה שנייה ושלישית, וכן הקושי לחוות שוב את הזיכרונות הקשים - הובילו אותם לבחור בשתיקה. הם בחרו בכך גם ובעיקר בשביל ילדיהם: כדי לאפשר להם ילדות שגרתית, שמחה וחפה מרוע ומכאב.

במבחן המציאות ביטאו ניצולי השואה את נס התקומה של העם היהודי. הם הקימו אימפריות של תורה, משפחות של יהודים חמים להשם ולתורתו, ובעיקר - המשיכו את החיים. "אם לא הייתי בונה ישיבה", אמר הרב יוסף שלמה כהנמן, הרב מפוניבז' זצ"ל, "הייתי שובר חלונות". כל רגע של כאב שהיה לו על אשתו וילדיו שאבדו לו, על אלף תלמידיו בתלמוד התורה ובישיבה בעיירה פוניבז', הוא הטביע בעשייה. עוד אבן לישיבה, עוד ילד ל"בתי אבות", עוד בחור ועוד ארוחת צהריים.

אין ספק שניתנו להם תעצומות נפש נדירות כמתנה מהקב"ה, אך הם בחרו להשתמש בהם ולא להיכנע לאלב, לאשמה, לסבל, לעינויים ולהשפלה. את כל האנרגיות השקיעו בעשייה. בפינוח קשרי חברה ומשפחה, ובהקמת עם ישראל מחדש. הם הגדירו זאת במשפט היהודי כל כך: "כל נכד הוא נקמה בהיטלר".

אם נכניס לחיים שלנו את האמונה, את התקווה ואת הביטחון ביכולתנו להתגבר על המכשולים, מזכה אי"ה ליהנות מכוח הריפוי הטבעי שטבע בנו הקב"ה, לפרוץ את כל המחסומים, ואף להגיע למקומות, שאין הרבה סיכוי שהיינו מגיעים אליהם ללא הקושי.



# שפה מעשותתפת

סיפור • דבורי רנד

## סיפור

ובחלומות. ולא היה בעולם עוד רגע מושלם כל כך, שבו דבקה אהבה באהבה.

באהבה בנתה לילדים שלה בית. ומיקמה בו את. והדליקה אש. ותמיד היה שמח בבית שלהם. וחם. ונעים. וצבעוני.

קלעה צמות ממנקי מקטרות לצמיד של מימי והציצה בקירות סביבה, ברהיטים, בתקרה. מלמטה עד למעלה היה הבית שלהם עד לאהבה ולאוש. מוביילים התנדנדו מהתקרה. על המדפים עמדו היצירות שהכינו ביחד. ציורים נצמדו למקרר במגנטים 'מייד אין הום'. את המכתבים שכתבו לה הילדים הדביקה לקיר המרכזי. שם גם תלתה את כל התעודות שהביאו מהחיידר ומבית הספר. וכל הילדים טבעו את חותמם בבית. וכל הילדים יצרו ועשו והוסיפו עוד יופי. ורק רבי נעדר מהקיר. נחבא אל הפינה, אצבעו דחופה בפיו, ושקט עמוק בעיניו.

"מה אתה עושה, מותק?" ליטפה את פאותיו של רבי. גחנה מאחורי גבו הכפוף אל אצבעותיו העייפות.

"שום דבר". בכוח מתח מנקה מקטרות אחד לקו ישר. "רציתי לעשות כדור פורח, אבל הכל מסתבך לי".

"כדור פורח!" נפעמה. "איזה רעיון מקסים! בוא נעשה ביחד, טוב?" קווים רצו בראשה, משרטטים תרשים מושלם של כדור פורח. כבר דמינה אותה ואת רבי, קושרים את הכדור לסל, מהדקים את הקצוות. אולי תציע לרובי לשים אנשי פליימוביל קטנים בתוך הסל. הוא ישמח.

"אין לי כוח", פוצץ רבי את הכדור הפורח שלה. "אני יכול ללכת לחדר לשחק?"

נחשים צבעוניים הציצו מתוך השקית, קורצים לילדים שהתקבצו סביבה.

"מנקי מקטרות!!" משכה חלי בנחש הסגול. "יששששש" עשרות אצבעות להוטות חיקו אותה. משכו לעצמן נחשים. מיששו בהנאה. נשמו את ה'יש'. רק רבי עמד בצד, אצבעו דחופה בפיו, שקט עמוק בעיניו.

"רובי, בוא תראה מה אמא הביאה מהחנות", קראה אליו. הוא כבר ראה. גם מהצד אפשר היה לראות את השקית ואת נחשיה. בכל זאת ביקשה ממנו שיבוא ויראה, ויהיה. אחד מהם. עוד ילד שיש לו 'יששששש'.

רבי משך בכתפיו והתקרב. בהם בנחשים הצבעוניים. עיניו עדיין שתקו. והיא כל כך קיוותה שתתלקח בהן להבה, שתצעק. בכוונה הביאה את הנחשים הביתה. דווקא אותם. בשבוע שעבר רבי היה נבון ומסכן באשמתה של היצירה שעשו ביחד: כרית פייטים גדולה. לכן חיפשה במשך שעה אחר מנקי המקטרות שהתחבאו במחסן. התכוונה להביא הביתה צבע והצלחה. לא רצתה לייסר אותו שוב.

"תראה איזה יופי", לקחה מנקה מקטרות צהוב ופיתלה את גופו הרך. "אפשר לעשות ממנו משולש. או עיגול. מה שרוצים. בוא תנסה".

תראה איזה יופי, לא אמרה לו. אתה יכול. זה קל ולא מסובך. בוא תנסה.

רבי התיישב בצייטנות על השטיח. היא הגישה לו את השקית עם מנקי המקטרות, והוא משך לעצמו אחרי רגע ארוך ומהוסס ארבעה מנקי מקטרות כחולים.

"אמא, מה לעשות?" דרשה חלי את תשומת לב. הראתה לחלי איך ללפף את מנקי המקטרות סביב גליל ריק של נייר טואלט. הבטיחה שתיכף יהיה לה מעמד מרשים לעטים. עם מנחם הכינה חיות קטנטנות, צבעוניות: ציפור ופרפר, פיל וצפרדע. שרי ביקשה מסגרת לתמונה. מימי רצתה צמיד.

כך עברה בין הילדים. הסבירה איך וכיצד. מרחת דבק. יישרה קצוות עקומים. חלמה יחד איתם. והייתה להם אם, ומשפחה.

"רק את מסוגלת לחזור מהחנות, ומיד לצנוח על השטיח כדי ליצור יצירה חדשה עם הילדים", האשימה אותה פעם אחותה בחיך מעריץ. "רק את מסוגלת לצלול שוב בתוך שלוליות של דבק וצבע, ועוד ליהנות מזה".

"אבל אני באמת נהנית", דחתה את החיך המעריץ. בכל מאודה אהבה את הרגעים האלה, בהם ישבה עם הילדים והכינה איתם יצירות. היא אהבה את הילדים שלה. אהבה להתעסק בצבעים ובדבק, בחומרים

באהבה בנתה לילדים שלה בית. ומיקמה בו את. והדליקה אש. ותמיד היה שמח בבית שלהם. וחם. ונעים. וצבעוני.



"בטח שאתה יכול", חיבקה אותו, כואבת.

הוא הלך. והיא נשארה בסלון על השטיח, מוקפת בילדים האחרים. במעמד לעטים. בצמיד. בחיות קטנטנות, צבעוניות. במסגרת לתמונה. המערכת דלקה, מפזמת בעליזות. ושמה היה בבית שלהם. וחם. ונעים. וצבעוני.

ורק רובי היה בחדר. רחוק.

...

"אני לא יודעת מה לעשות!" הסתובבה בערב ההוא, נסערת. חיפשה תשובות. מצאה רק סימני שאלה. הם התעקלו סביבה כמו נחשיו של רובי. עקומים כל כך. "אני רוצה שיהיה לו טוב, ואני לא מצליחה. לא מצליחה!"

"למה את אומרת את זה?" עצר חיים את הסחרחרה. "את אמא נהדרת. אני לא חושב שיש עוד הרבה אימהות כמוך, שמשקיעות ככה בילדים שלהן."

היא עיקמה את שפתיה. "אויש. נו. אתה מתכוון ליצירות שאני עושה עם הילדים? זאת בכלל לא השקעה. זה כיף. חוץ מזה, רובי"---

"הולך בכל ראשון ושלישי למורת עזר, נכון?" שאל חיים בשקט. "וביום רביעי הוא משתתף בחוג תרפיה בבעלי חיים. וביום שני הוא שוחה. ובכל יום את דואגת לו. מתאמנת אתו. לא בורחת משום תרגיל שנגזר עליו לבצע."

שניהם שתקו כעת, מהרהרים בילד שלהם, האהוב. קצת איטי. הרבה מסורבל. ובין קצת להרבה היו גם הדיסלקציה והדיסגרפיה, רובצות על נפשו הרגישה, עוטפות אותו באלף שכבות של קושי.

חשבה על מצעד התעודות על הקיר והתכווצה. שמו לא הופיע בשום תעודת הערכה. הוא לא הצטיין בלימודים, ולא הצטיין בכלל. הוא לא הצליח לגזור מדויק ונכון. והמלאכות שלו תמיד נראו שמוטות כנף, אומללות כל כך מול המלאכות המושלמות של אחיו.

היא ניסתה לעזור לו לעוף. באמת ניסתה. אבל זה היה הילד שלה. אהוב. ואחר.

"זה כואב לי, אתה מבין?" צרבו הדמעות את גרונה. "אני יודעת שקשה לו בחיידר ורוצה שימצא את עצמו, לפחות בבית. שיהיה שותף לפעילויות שלנו, שייקח חלק בחגיגות המשפחתיות. אבל זה לא קורה. וזאת לא אשמתו שזה לא קורה. הוא באמת לא מסוגל. מה אני יכולה לעשות?"

"שום דבר", נאנח חיים. "את לא יכולה לעשות עוד משהו מעבר לכל מה שאת כבר עושה". ושוב הזכיר לה את כל הזמנים שהעניקה לרובי, ואת כל האהבה, והבית.

היא חייכה חיוך חיוור ובלעה את הדמעות. כי הוא לא הבין. לא. היא לא חיפשה דרכים לפסוע בהן עם רובי. כאלה היו לה



ורק רובי נעדר מהקיר. נחבא אל הפינה, אצבעו דחופה בפיו, ושקט עמוק בעיניו

די והותר. היא ביקשה בשבילו שמחה, ומקום. התפללה שירגיש שייך. ושמה. כל כך רצתה שיהיה שמה. שלא יהלך בשוליהם של החיים, מאוכזב וכושל, ולבד. "רובי'לה", הזכירה לו למחרת, כאשר צעדו ביחד לחוג. "יש לך יום הולדת בעוד שבועיים". עיניו נצצו.

"נבין לך עוגה יפה", נגעה בעדינות באצבעותיו המגושמות. "ואבא יבוא מוקדם, ונעשה לך חגיגה גדולה. כי אנחנו כל כך שמחים שנולדת לנו".

הוא נשא אליה מבט מאושר. ליבה התרחב. "ונקנה לך מתנה, כמובן. מה אתה רוצה?" אף פעם לא שאלה את הילדים מה הם רוצים בתור מתנות יום הולדת. תמיד ידעה מה הם רוצים, גם בלי לשאול. אבל רובי היה אחר מהם. ואהוב כל כך.

"אני רוצה נגן", לחש הילד שלה, האחר. כוכבים היו באישוני הכהים. "נגן אמתי. כמו של גדולים. עם אוזניות".

"נגן??? קפאה על מקומה, מופתעת. "למה אתה צריך נגן? המערכת שלנו חדשה. ומצוינת".

"אני בכל זאת רוצה נגן". כוכבים נפלו מפניו, נשמטו מטה, מתים.

"בסדר, חמוד", התעקשה להדליק אותם שוב. "נקנה לך נגן. בעזרת השם". ריאותיה התכווצו בפחד. דמיינה אותו מסתגר בחדר שלו, האוזניות דחופות עמוק בתוך אוזניו. לא רואה מה קורה בסלון, לא שומע את המוזיקה המשפחתית שלהם. הולך לאיבוד בעולם שכולו רק שלו. רחוק עוד יותר.

בכל זאת קנתה לו את הנגן. הוא ביקש. והיא הבטיחה. הלכה לחנות וקנתה לו נגן שחור, קטן. מילאה אותו בסיפורים ובשירים. אחר כך ארזה בקופסה יפה. הילד שלה רצה נגן. והיא רצתה שישמח. גם אם היה הנגן עוד גבול מתוח, חוצץ בינה לבינו.

...

בא הסתיו. ואחריו חורף. שמש זרחה, וגם שקעה. גשם נטף, ונעלם. הזמן המשיך לזלוג בשעון החול, נושא אתו יום וליל, אור וחושך. כי אלה היו החיים.

והיא המשיכה לסחוב הביתה חומרים ליצירות, והמשיכה להדליק את המערכת, והמשיכה ללכת עם רובי לתרפיה בבעלי חיים ולבריכה. והמשיכה להיות אמא. של כולם. ושלו. יצירות אמנות חדשות נולדו על השטיח בסלון. ובחדר היה רובי. אווז בנגן, עיניו זורחות. רחוק מכולם. חי בחשאי ובשקט. בלעדיה.

"זה כואב לי, אתה מבין" צרבו הדמעות את גרונה. "אני יודעת שקשה לו בחיידר ורוצה שימצא את עצמו, לפחות בבית



היא חייכה אליו במאמץ וחזרה לסלון. ותמיד היה שמח בבית שלהם. וחם. ונעים. וצבעוני.

הודתה על הנעם ועל האושר וקברה עמוק את העצב. כי רובי היה שמח. וזה היה העיקר. גם אם לא הייתה שותפה לשמחה שלו. גם אם לא נטלה חלק בחיים החדשים שחי, בין שיר לסיפור, בין אוזניה אחת לרעותה.

יום ההולדת שלה נפתח בחגיגות ספונטניות על השמיכה שלה. הילדים זינקו עליה לפנות בוקר, התעקשו שתקום ותשמח איתם. היא נגררה אחריהם לסלון, הלומת-שינה. בפתח הסלון ניעורו חושיה, נפעמים מול היופי והחן שחיינו אליה מכל פינה.

המערכת פיזמה על 'אמא יקרה לי'. בלונים רקדו מקיר לקיר. וכרזות היו בכל מקום; מנצנצות, מעוצבות, מנצנצות לה נחת אינסופית.

"וגם הכנו לך עיתון", הגישה לה חלי מעטפה מפוספסת. "ומתנה", דחפו מימי ושרי חבילות עטופות לידיה.

"ואני כתבתי לך שיר", קיפץ מנחם סביבה.

# פתחנו

עבורך את הדלת!

**מכון רות**  
טיפול • יעוץ • קידום

מבחר שיעורים  
שמכוונים אותך נכון!

רישום לשנה"ל הבאה:  
כ' סיון עד ח' תמוז

## אם אתה מעוניין לפתור את קשיי הלמידה של ילדך באופן יסודי?

שפות:  
עברית, אידיש  
אנגלית

אבחוני MOXO  
+ התמחות  
מיוחדת לקשיי  
קשב

לימוד קריאה  
בתוכנית  
אטרקטיבית  
(רידובר)

הוראה:

- טיפול שפה
- הוראה מתקנת
- העשרה
- אינסטרומנטלית

פרא רפואי:

- רפוי בעיסוק
- קלינאית תקשורת
- תרפיה במוזיקה
- תרפיה באומנות

מכון - מכוניץ אותך נכון בנסיון, מקצועיות וחללנות!

ראשית חכמה 13 י-ם א'-ה' טל: 02-5375017 פקס: 02-5380221

שעות המזכירות לפנה"צ בימים א'-ה' בין השעות 10:00-13:00

ואותיות עקומות בה. אותיות שחרט במאמץ ילד אחד, אהוב. אחר.

אמא יכרה, תכשיבי. תיכיה חמש.

בהתה בכתב היד של רובי ודמעות עלו בעיניה. כמה יקרה לליבה כל אות שכתב בעמל ובסוד. אמא יכרה, תכשיבי. תיכיה חמש.

ידיה רעדו כאשר דחפה את האוזניות לתוך אוזניה. לחצה בזהירות על המקשים. בחרה בתיקייה מספר חמש. קובץ מוקלט.

מבעד לאוזניות בקע לפתע קולו המתוק של רובי. הוא שר ל'אמא יכרה' שלו שיר. שיר שלא הכירה. שיר שכתב והלחין במיוחד בשבילה. שיר בלי חרוזים. בלי מקצב. דל כל כך. ומלאה נפשה בשיר המושלם של רובי שלה.

הקשיבה לשיר. שוב. ושוב. ושוב. ובכתה. וצחקת. ושוב בכתה. וחשבה על הילד שלה, האהוב. האחר. על הדרך שכבש לעצמו בבית שלהם, הצבעוני. דרך שקלועות בה אוזניות וקובץ מוקלט וילד בחדר, רחוק מכלם. שמח ושר.

חשבה עליה, מחפשת כל כך להיטיב לו, לקחת חלק בחייו. ושוב בכתה. כי רק אז הבינה שכל הזמן הייתה חלק מחייו. והיא לא נזקקה לדבק ולצבע כדי ליצור לה ולו שפה משותפת. הייתה לה אהבה. הייתה לו. ואיתה בנו להם בית, ודיברו. זאת הייתה השפה שלהם:

אצבע דחופה בתוך הפה, ושקט עמוק בעיניים.

היא ישבה בסלון, עטופה באהבה שלהם. מחאה כף. החמיאה. התרגשה. הקשיבה לשירים. החוותה דעתה על היצירות השונות. חיוכים ורוח מילאו את הבית, ואת ליבה. כל כך יצירתיים היו הילדים שלה, והם הקיפו אותה במעגל מחבק. גם רובי היה שם. בלי שיר. בלי כרזה. בלי עיתון. בלי מתנה.

ועל כורחה התכווצה. גם כאן, אפילו כאן, עם כולם, הוא היה בודד. ושונה. ולא הייתה לה אף מילה טובה לתת לו, כי ידיו היו ריקות, והוא לא נתן לה מאום, זולת השקט העמוק בעיניו.

...

הרבה אחרי חצות צנחה על מיטתה, מותשת. יום ההולדת שלה דרש מנות מתמשכות של שמחה. הילדים חגגו. והבית איתם. ורק בקושי הצליחה לשכנע אותם ללכת לישון סוף סוף.

השעינה את ראשה על הכרית וביקשה מהשינה לבוא ולחבק אותה. משהו קר הכאיב לעורפה. כיווצה את מצחה, מופתעת, ושלחה יד אל החפץ הקשה שהיה תחת הכרית שלה. הנגן של רובי.

הנגן של רובי!

התיישבה ולטשה מבט המום בחפץ השחור, השותק. אחר כך הפכה את הכרית שוב. ושם היא הייתה. פתקית כמו קטנה.



ידיה רעדו כאשר דחפה את האוזניות לתוך אוזניה. לחצה בזהירות על המקשים. בחרה בתיקייה מספר חמש. קובץ מוקלט

# יש לך מה לחדש לנו?

## מטפלת? מנהלת מכון? אשת מקצוע?

אם את עוסקת בשיטה או טיפול חדשני והיית רוצה לשתף אותנו ולקבל במה נכבדה במגזין 'חלומות' הבא,

הנך מוזמנת לפנות אלינו ולכתוב בקצרה לטייל -

Grossman497@gmail.com

פרטי מה היית רוצה לספר לקוראים שלנו, ומה את יכולה לחדש לנו.

כי לאלפי משפחות של 'אפשרי' מגיע להתעדכן ולקבל חומר איכותי ומקדם



# פותרים לכם דלת



## לאפשרויות חדשות:

מנהלות התיקים, נשות קשרי  
הקהילה, הנציגות, המדריכות,  
היועצות ונשות החינוך המנוסות  
ממתינות לכם מאחורי הקו  
וישמחו להעניק לכם חיים של  
רווחה אושר ושלווה.

טל 0737257817 פקס 0737257941 מייל [gz7623571@etrog.net.il](mailto:gz7623571@etrog.net.il)

פעילות המשרד ימים א - ה בשעות 9:00 - 15:00

מיועד להורים המתמודדים עם ילדים בעלי התפתחות שונה ואנשי חינוך במסגרות מיוחדות  
\*ביטוח לאומי \*רווחה \*חינוך \*בריאות \*האוצר \*הרישוי \*הפנים \*השיכון \*ארנונה \*שיקום \*רפואה וטיפול \*חינוך \*התאמת מסגרות ושילוב