

ALUT
The Israeli
Society
for Children
and Adults
with Autism



אלו"ט
אגודה
לאומית
לילדים
ובוגרים
עם אוטיזם

אוטיזם: להכיר. לקבל. לשלב.

משפחות על הרצף במלחמה – מלחמת אוקטובר 2023

רונית שוסל – פסיכולוגית התפתחותית מדריכה
מנהלת החטיבה לפיתוח ידע מחקר והכשרה , אלו"ט

על מה נדבר

1. עקרונות כללים להתערבות במצבי חירום
2. דגשים ייחודיים להתערבות במשבר באוטיסטים בכלל וילדים בפרט.
3. חווית המטפל "במציאות טראומטית משותפת"



התערבות בחירום בזמן מלחמה

- מאופיינת ברמות סטרים גבוהות
- גם המטפלים וגם המטופלים נמצאים במציאות טראומטית משותפת
- הרבה חוסר ודאות, צורך להסתגל לשינויים רבים ולא צפויים בזמן קצר
- מציאות של איום קיומי ואובדנים מרובים
- אין מרחב של בטחון ומרחב רגשי-פסיכולוגי לעיבוד החוויות



מגוון תגובות וסימפטומים :

- גופניים - כאבי ראש, אבדן תיאבון, קשיי שינה, בחילות, רגישות יתר תחושתית.
- רגשיים - פחד, אימה, חוסר אונים, כעס, עצבנות, עצב.
- קוגניטיבים – קשיים בריכוז ובלמידה, נסיגה בהישגים התפתחותיים, קשיים בשיפוט סכנה
- חברתיים- הסתגרות והתבודדות, או לחילופין צורך מוגבר בתמיכת הסביבה ותלות באחרים.
- התנהגותיים – התפרצויות זעם, התנהגויות מסתכנות, אימפולסיביות, בריחה ועוד

הסימפטומים שנפגוש הינם תגובה נורמלית למצב הלא נורמלי בו הילד / ההורים נמצאים



מאפייני התערבות בחירום

המטרה המרכזית: הפחתת חרדה והחזרת חוויה מסויימת של שליטה במצב

האמצעי המרכזי: התערבות דרך דמויות התקשרות (הורים/אחים בוגרים) או דרך גורמים טיפוליים חליפיים מספקי בטחון.

יותר התמקדות בהתערבויות אקולוגיות, מתווכות הורים ופחות התערבויות דינאמיות פרטניות מחוץ להקשר המציאות.

ההתערבות "כאן ועכשיו" ולא עיסוק טיפולי מעמיק בהיבטים של הבנה קלינית או קידום התפתחותי



מטרות התערבות בחירום

- סביבה בטוחה – SAFETY FIRST
- לגיטימציה למגוון רגשות ותגובות
- הרגעה – ויסות
- הגברת חווית בטחון
- החזרת תחושת מסוגלות ע"י החזרה לרציפות תפקודית ולפעילות אקטיבית.
- חיבור למקורות תמיכה חיצוניים ופנימיים.
- חיזוק יכולת התמודדות עם המציאות ועם התחושות הקשות



עצם ההקשבה והיכולת לחלוק עם מישהו מצוקה – יש בה כדי לסייע בהרגעה
תמיכה רגשית ופתיחות להקשבה חשובים יותר ממתן פתרונות !!



מעגל ההתערבות



צרכים בסיסיים

1

SAFETY FIRST – הימצאות במקום בטוח

שתייה

מזון

מקום למנוחה

טיפול רפואי



2 אכפתיות – אני חשוב למישהו

□ תמיכה

□ אכפתיות, התעניינות

□ מתן התייחסות מכבדת כאדם בעל ערך שרגשותיו ומצבו חשובים לאחר

□ הידיעה שמישהו חושב עליי תורמת לחווית בטחון ומפעילה מנגנונים של התקשרות

התורמים ליכולת ויסות רגשי ולהתמודדות טובה יותר במצבי משבר



3 מידע שעוזר להבין ולהיות מובן

- מתן מידע אמין, ברור ומותאם ליכולת התפיסה של הנפגע הן לגבי האירוע והן לגבי התגובה הנפשית שלו.
- לעזור לנפגע להבין שהוא במצב לא נורמלי ושבמצב כזו מגוון רגשות ותגובות אפשריות ומתאימות.
- הבנה – סיוע ביצירת רצף נראטיבי של אירועים בזמן, להתמקד **במה קרה** ולא באיך זה מרגיש
- הסבר כי השינויים בתפקוד ובתחושות הינם תוצר של האירועים הטראומטיים

➤ **החוויה שמישהו מסביר לי כשלעצמה מווסתת ומרגיעה ונותנת תחושת ביטחון גם אם הילד לא מבין את כל המילים**



הרגעה

4

הרפייה דרך דמיון:

הרפייה גופנית – תנועתית :

הרפייה דרך נשימה :

הכוונה לפעילות

אוטיזם: להכיר. לקבל. לשלב.



רונית שוסל פסיכולוגית התפתחותית

פעילות וחוסן

5

❑ מאפשרים הרגעה והסחה

❑ מחזירים לרצף תפקודי

❑ מחזירים תחושת שליטה ומסוגלות .

➤ **פעילות מסיחה-** משחקי קופסא, משחקי חדר, משחקי דמיון ומשחקי מילים, יצירות בגרוטאות, ציור, פעילות ספורטיבית.

➤ **דיבוב-** באמצעות תמונות, בובות, חומרי יצירה - לדבר קושי אבל גם מה יכול לעזור (מכתב לאבא שבמילואים, לחבר

שנהרג)

➤ **מתן תפקיד בעזרה לאחרים** – לעזור לאמא או לאח, לעזור לנקות, להכין רשימות וכו

➤ פעילות קרובה ככל הניתן לזו שבמצב שגרה – **סדר יום מוכר**

➤ עדיפות לפעילות שבה האדם אקטיבי – יוצר, כותב, רוקד, מסייע, משחק, לומד, מבשל, מבצע מטלות בית, מאשר פעילויות

פאסיביות כמו צפייה בטלוויזיה.



תמיכה 6

אתה לא לבד

- המשפחה היא מעגל התמיכה הטבעי והחשוב ביותר
- ליכולת להיות חלק ממעגל חברתי, להיות בעל תפקיד חברתי – כוח ברכישת בטחון, פעילות המחזקת קשר עם אחרים
- היכולת לקבל ולתת

תמיכה נשענת על עקרונות **תאורית ההתקשרות** – צורך מולד להיות קרובים לדמויות שיכולות להגן עלינו, הצורך הזה עובר שינויים במהלך החיים כשאנו לומדים להרחיב את יכולתנו להיות בקשר אנושי לדמויות נוספות. קשור לבריאות נפשית בילדים.



להורים תפקיד משמעותי ביצירת משמעות לאירועים שהילדים חווים, בתיקוף החוויה הרגשית שלהם ובארגון והבניית המציאות באופן שיסייע לחיזוק תחושת הבטחון של הילדים.

מצריך רגישות למאפייני הילד ולתגובותיו ומודעות לאופן בו ההורים מצליחים לשמור על תפקידם כדמויות מרגיעות ומארגנות.



עבודה עם הורים בזמן חירום

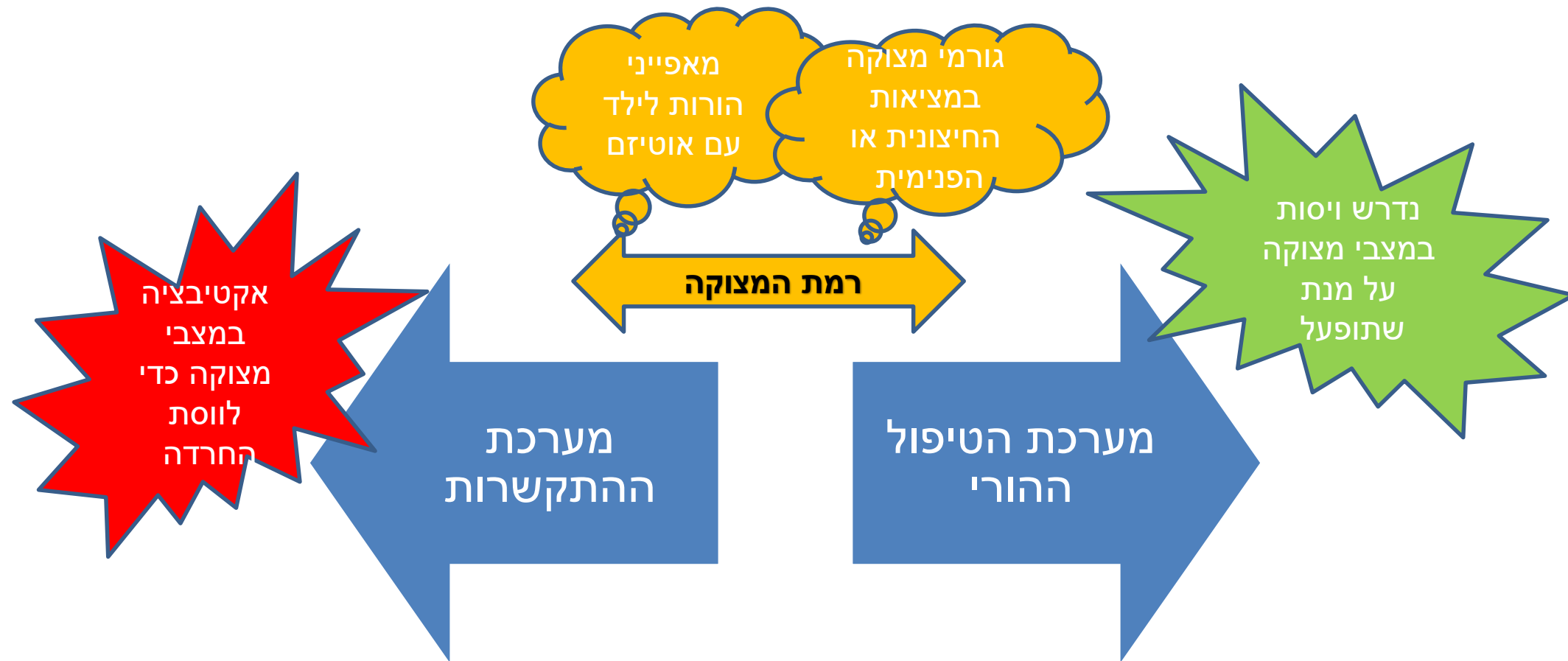


מלטפל בילד פרטנית - <<< ליווי ההורה והסביבה בטיפול בילד

שני צירי עבודה :

- תמיכה בהורים – כדי להעלות ויסות ותחושת מסוגלות הורית.
- חיזוק יכולתם של ההורים לתפקד כדמויות הטיפוליות המרכזיות, שקוראות את איתותי הילד ונענות להם באופן מותאם – על מנת לחזק תחושת בטחון, לעודד חקרנות ולהרגיע מצוקה.





גורמי סיכון באוטיזם

□ טראומה סנסורית – העולם נחווה כלא בטוח – התקפה סנסורית

□ טראומה כתוצאה מחוסר מובנות כרונית

□ טראומה חברתית



באוטיזם

- קושי בהבנה של המציאות
- רמת חרדה גבוהה
- קשיים תקשורתיים
- קשיים בעיבוד ובויסות מידע
- קשיים בעיבוד ובויסות סנסורי
- קושי בהסתגלות לשינויים
- רמת מצוקה הורית גבוהה יותר



מטרות התערבות

- הגברת יכולתו של הילד להבין ולהיות מובן(כולל הבנה של חוויות סנסוריות)
- להבין מה קרה לי ומה קורה לי עכשיו .
- לקבל מענה לשאלות , לייצר הבנה שמייצרת רצף של מרכיבי החוויה .
- הגברת יכולתו של הילד להבחין בין מפחיד ומסוכן (לשם הרגעה ולשם שמירה).
- הגברת יכולתו של הילד לסמוך על מבוגרים שישמרו עליו.
- הפחתת השפעה של טריגרים טראומטיים וציפיות טראומטיות.
- לאפשר מענה לשאלות, ארגון מידע וארגון חוויה רגשית.
- החזרת הילד למסלול התפתחותי תקין.



מתן ידע התפתחותי בסיסי להורים ולבוגרים על תגובות במצבי חירום

- הבנה שמורכבות הפרופיל האוטיסטי – בהבנה הקוגניטיבית, הרגשית, בהחזקת רצף, בחוויה הסנסורית ועוד משפיעות על האופן בו הילד חווה, מבין את המציאות ומתמודד איתה.
- הבנת הצורך בתיווך של ההורה – בהתאם לרמת הבנה, הרמה השפתית-תקשורתית, למצב הרגשי, ולנסיבות הן בבית (כמו מצב רגשי של ההורה, צפיפות בממד וכו') והן לנסיבות חיצוניות (תכיפות אזהרות, מיקום בארץ וכו').
- הבנת תגובות נורמליות למצב לא נורמלי – הצמדות, תלות, רגרסיה, חוסר שקט, קשיי שינה וכו'.
- הדגשת חשיבות התפקיד ההורי בתיווך המציאות ובסיפוק פונקציות של בטחון והרגעה (ללא יצירת אשמה).
- הדגשת החשיבות של הורה מווסת כדי שהילד יהיה מווסת.



התערבות דרך ההורים אל מול ילדים עם אוטיזם

מידע

יש לספק לילדים מידע פשוט ומסודר שיסביר להם את המציאות ואת החוויה שבה הם נמצאים באופן פשוט ובהיר .

מתן מענה לשאלות הנוגעות למיקום הלחימה, שאלות הנוגעות לעוגנים החשובים בחיי הילדים כמו המסגרת החינוכית, החברים, דמויות קרובות מהמשפחה - כל אלו יהוו מוקדים סביבם יש לסנן או לספק מידע עבור לילד .

המטרה היא להחזיר לילד מידע מציאותי בתוך מסר מרגיע ומארגן ולא דווקא לפרט ולהסביר את המציאות הגיאופוליטית הכללית שאנו מבינים בתור מבוגרים.



ילדים ששואלים שאלות ישירות יש לענות להם תשובות ישירות ופשוטות.
אם הילד מתקשה להביע עצמו מבחינה תקשורתית או מחשבתית, באופן שאינו יכול להביע באופן מילולי את ההרגשה או לשאול שאלה, נסייע לו ונתווך את המידע לילד בערוצי עיבוד מידע שנוחים עבורו. (באמצעות שימוש בתמונות, בדמויות משחק, בסיפור חברתי או בתיווך התנהגותי).



קישור בין אזעקה להתנהגות של כניסה למרחב בטוח –

- "כשיש אזעקה הולכים למרחב בטוח/למקלט". להתייחס לקשר בין קולות לבין מה שהם אומרים לנו, ולשחק במפגש קול=פעולה, איזה קולות אנחנו מכירים שנותנים לנו סימנים.
- לילדים הנעזרים בסיוע חזותי מומלץ גם בתרגול וגם בזמן אמת להצמיד תמונה של סיוע חזותי שתקשר בין הקול להתנהגות.

מה עשויים להרגיש ואיך זה עשוי לבוא לידי ביטוי בגוף בזמן אזעקה/בזמן קולות לחימה חזקים או בתוך המולה של הרבה אנשים –

- פחד, בלבול, חוסר רצון להפסיק פעילות רצויה למרות שחייבים, כאב בבטן, דפיקות לב.
- לתקף חוויות שליליות כמו פחד כרגש לגיטימי כאשר הוא עולה.



למה נקלענו למצב הזה? מה עומד מאחורי האזעקה/רעשי ההפגזות?

ניתן להתייחס לכך שלעזה יש מריבה קשה מאוד עם ישראל וכדי לשכנע אותנו שהם צודקים הם מנסים להלחם בנו ולעשות לנו דברים מפחידים כמו לאיים בטיילים שעושים רעש חזק והורסים. וזה באמת מפחיד, אבל יש לנו צבא חזק ששומר עלינו. האזעקה נועדה לשמור עלינו ולשלוח אותנו למקום בטוח שבו הטיילים לא יוכלו לפגוע. החיילים והשוטרים שומרים עלינו כדי שהמלחמה תגמר מהר ונוכל לחזור לגן.

**** ילדים בעלי ערוץ אודיטורי חזק, יכולים לקלוט מהסביבה אינפורמציה רחבה ומפורטת על המצב. הם עשויים להשתמש במידע באופן חזרתי כביטוי של החרדה. נסייע להם בפשטות לקשר בין העובדות הבסיסיות ביותר והמשמעות הרגשית שלהן ונימנע מלחזק אותם על ידי הוספת עובדות ואינפורמציה שאינה מרגיעה. יש להמנע מחשיפת יתר לא מתווכת לאמצעי התקשורת.**



האם יש ילדים שלא יכולים להבין, לא חשים דבר ולכן אינם זקוקים לתיווך ?

יש ילדים עם רמת הבנה נמוכה שיתקשו להיעזר בתיווך מוקדם ולכן לא בהכרח יפיקו תועלת מההכנה. עם זאת, כל הילדים מושפעים מרמת חרדה שמפעפעת אליהם מהסביבה. הסיוע לילדים אלו ינתן דרך אופן הפעילות - באופן בו לוקחים אותם למקום מוגן, בהסבר הקצר שיסופק להם תוך כדי כך שגם אם הילד לא יבין את תוכנו ברמה השפתית הוא יוכל להסתייע במנגינה האפקטיבית (הרגשית) ובהרגשה שיש מבוגר שעושה פעולה ברורה ומווסתת ומכוון אותו. לעיתים, נסביר לילד את המציאות. ולעיתים, נסביר לו את התנהגות ההורה " אסור לך להתרחק כי ככה אמא שומרת עלייך".



הרגעה: המבוגר מספק הגנה ושמירה כמו גם נחמה והרגעה לפחד.

המבוגרים לוקחים אחריות על היכולת של הילד להיות מוגן ורגוע .

- קרבה פיסית היא התנהגות הרגעה והתנחמות מקובלת, ומסייעת לילדים רבים.
- ילדים אשר מסיבות חושיות אינם חווים הרגעה במגע כדאי לחשוב מהם אמצעי ההרגעה הרלבנטיים ולדאוג לספק אותם.
- הקטנת עומס חושי – אטמי אזניים, יצירת מרחב מכיל (ע"י התעטפות בשמיכה/קופסא), התמקמות בפינת חדר/מרחב שקט ועוד

"התנהגות רגרסיבית כהרגעה" = תגובה שכיחה במצב טראומטי.



ארגון הסביבה – מרחב מוגן

- מומלץ על פינה נקייה ומאורגנת ככל הניתן, ומומלץ שיהיו בו אפשרויות לפעילות. רצוי לתת חפצים/פעילות שקשורה לתחומי העניין, גם אם זה למטרת גרייה עצמית.
- עבור חלק מהילדים השהות במרחב עם הרבה אנשים/בסביבה רועשת הוא הגירוי מעורר החרדה ולא המצב או האזעקה. לכן ארגון מתאים של הסביבה במקביל לתיווך המצב והרגעה הכרחיים עבור הילד כדי להצליח לצלוח את הזמן במרחב המוגן.
- במקרה של שינוי דרמטי בסביבה, המקשה לייצר מוכרות. יש לנסות להפחית חרדה ע"י ייצר מוכרות – למשל ע"י סיפור חברתי, ארגון חפצים מוכרים, יצירת רוטינות (שיר) ועוד.
- כשאין לנו אפשרות לייצר מוכרות כי השינוי גדול מדי/תכוף – יש לדבר את זה: לחבר בין המציאות, החוויה של הילד ונוכחות המבוגר המנסה לעזור



עזרה ראשונה

- הצגה עצמית , חיזוק על הנכונות להיעזר, לשתף ולא להשאר לבד עם הקושי. הקשבה והרגעה. פעילויות מווסתות לארגון רגשי. שאלות הבהרה במידת הצורך רק אחרי שמדבר.
- יצירת קשר עם ההורה, תוך נירמול תגובות ומתן פרספקטיבה (למשל ע"י תיקוף הקונטקסט) . לנסות לתת זווית חדשה על הדברים שמביא – הסבר התפתחותי, REFRAMING שמחזק התמודדות וכו.
- מה יכול לעזור לו ומה עוזר לו בד"כ, חיבור למשאבי התמודדות פנימיים, הכוונה לפעולה ולעשייה. במצבי מצוקה קיצוניים – "קרקוע", התיחסות לכאן ועכשיו.
- מתן חיזוק על הפניה, על השיתוף וחיבור ל"רגע שאחרי" – בטווח המיידי איך יוצא, מה לוקח וכו , לטווח הארוך – חיבור לתמיכות נוספות שצריך .



מתבגרים ובוגרים אוטיסטים

➤ עקרונות התערבות דומים

➤ יש להעריך צרכי תמיכה, פרופיל אוטיזם, פרופיל תפקודי ורגשי כדי לבדוק אם נדרש תיווך ע"י אנשים קרובים או שיש לקיים התערבות ישירה בלבד .

➤ יש לקחת בחשבון בהתערבויות ישירות עם אוטיסטים בוגרים – שונות בקצב עיבוד המידע, צורך בפתרונות קונקרטיים מיידיים ולא רק בהתערבות רגשית.

➤ יש לקחת בחשבון סיכון גבוה יותר לפוסט טראומה ולהפנות לליווי גורמי טיפול מקצועיים .



סוגיות ייחודיות במלחמת אוקטובר 2023

חוויות חוסר אונים קשה , חוסר אמון בשירותי בטחון ובממשלה כסמכויות שומרות

חווית הפקרה, זמן עד שהוגש טיפול

ריבוי גבוה של אובדנים

חווית חוסר ידיעה – חטופים ונעדרים

מה עושים?

לתקף התחושות, לאשש שהרבה דברים אנחנו לא מבינים או לא יודעים עכשיו ולהתמקד בכוחות, ביכולת התמודדות, במה כן ניתן לעשות .
חמלה עצמית – אירוע לא נורמלי שאף אחד לא צפה
כשאפשר – להחזיק תקווה מפוכחת.



מציאות טראומטית משותפת

➤ חרדה משותפת הנובעת מגורמים במציאות המשתנה – גם הורים, גם ילדים וגם

מטפלים במצב מלחמה

➤ אובדן אי הסימטריה שביחסי טיפול (פרטי ומקצועי מתערבבים, כולם במצוקה)

❑ מחייבת שחרור מתבניות מוכרות

❑ גמישות

❑ יצירתיות



מי מטפל במטפל

מטפלים הם בסיכון **לטראומטיזציה משנית**- חוויה של מצוקה רגשית המדמה את הסמפטומים הפיזיולוגיים, האמוציונליים והקוגניטיביים של הנפגעים. תופעה זו מוחמרת במצב של טראומה משותפת.

ביטויים הקשורים בתופעה זו הם נסיונות של המטפל למלא את תפקיד המושיע, הזדהות מלאה עם כעסים של הנפגעים המכוונים כלפי ארגונים ונותני שירות אחרים ואשמת העד, בה מרגיש המטפל אשם על כי לעיתים נחסך ממנו הסבל של מטופליו.

- ✓ חשוב למצוא מעגלי תמיכה או לפחות לפעול בזוגות .
- ✓ להקפיד על שתיה, אכילה ואף הפסקות קצרות מדי פעם.



בתפילה לימים בטוחים
להזמנת הכשרות : YEDA@ALUT.ORG.IL

ALUT
The Israeli
Society
for Children
and Adults
with Autism



אלו"ט
אגודה
לאומית
לילדים
ובוגרים
עם אוטיזם

אוטיזם: להכיר. לקבל. לשלב.

רונית שוסל פסיכולוגית התפתחותית