

הצעות לפעילויות לקידום התפקוד החברתי-רגשי של ילדים בעלי ASD

יחידה זו כוללת מגוון הצעות לפעילויות שמטרתן שיפור וקידום המיומנות החברתית של הילד בעל ASD,

חשוב להדגיש בפני הילדים כי מיומנויות חברתיות ניתנות ללימוד ורכישה.

(תורגם ועובד ע"י יעל קמחי וגלית אגם בן-ארצי)

שיעור מבוא - מטרת השיעור:

להדגים לילד כי רכישת חברים הינה מיומנות שיש ביכולתו לרכוש וללמוד.

1. לברר אם הילד יודע מהן מיומנויות חברתיות

2. לברר מה הילד אוהב אצל חבריו

3. לברר מה הוא אוהב לעשות עם חבריו.

לסכם את מה שהילד אמר – תוך הוספת דגשים שונים, כגון: ילדים חברותיים הם ילדים שאכפת להם

מאיתנו, שמשחקים איתנו, שמקשיבים לנו, שמתחלקים איתנו ושצוחקים איתנו.

מיומנויות שיח

1. להקשיב ולהגיב

2. להראות שמתעניינים

3. לברך אחרים

4. להחמיא לאחרים

5. הבנת שפת גוף וטון דיבור

6. הבנת מרחב אישי

7. הימנעות מנגיעות מיותרות

מיומנויות כניסה חברתית

1. הצטרפות לפעילות חברתית

2. השתתפות ושיתוף פעולה

זיהוי תכונות חיוביות אישיות

- יש ללמד את התלמיד כי למרות ששחצנות אינה מקובלת, חשוב שכל אחד יכיר בתכונותיו החיוביות.
- המטרה – עידוד חיובי (לעומת ביקורת שלילית שלרוב הרסנית)
- חשוב להדגיש כי זו רשימה אישית, ואינה חייבת להיות ברשות הרבים

דוגמא לעבודה על תכונות חיוביות

להלן תכונות חיוביות. הקף בעיגול את התכונות המתארות אותך. בסוף הרשימה תוכל להוסיף תכונות נוספות.

- אני אדם טוב

תורגם ועובד ע"י יעל קמחי וגלית אגם בן-ארצי

- אני חכם
- אני נאמן
- אני ישר
- אני יצירתי
- אני מצחיק

הוסף תכונות שאתה אוהבת בהופעתך החיצונית. בסוף הרשימה הוסף תכונות נוספות.

- אני אוהב את האף שלי
- אני אוהב את השיער שלי
- אני אוהב את הגובה שלי

1. הקשבה לאחר

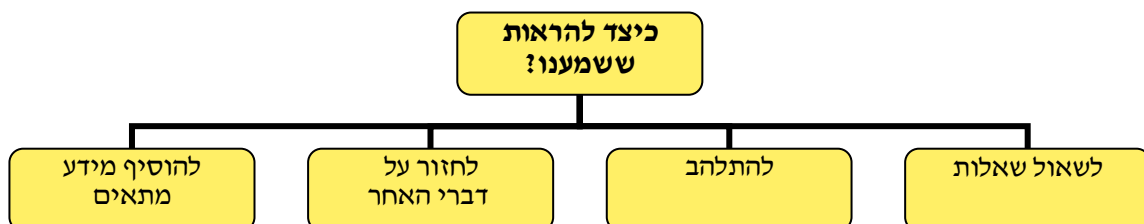
- לערוך דיון ולבדוק מה מאזין "טוב" עושה.
- לבדוק הבדלים בין הקשבה פסיבית לאקטיבית.



הקשבה אקטיבית

להקשבה שני שלבים:

- להראות עניין חיובי בנאמר באמצעות שפת גוף תואמת ועקיבה תואמת.
- להדגים לאחר ששמענו אותו.



כיצד מקשיבים ? - תרגול הקשבה

לבקש מהילד להדגים התנהגות של הקשבה נאותה.

ליצור טבלה של התנהגות המדגימה הקשבה נאותה והקשבה לא נאותה.

להתאמן על התנהגויות הקשבה לא נאותה – לכתוב טעויות ולנתח כיצד כל דובר הרגיש בעקבות הטעויות הללו.

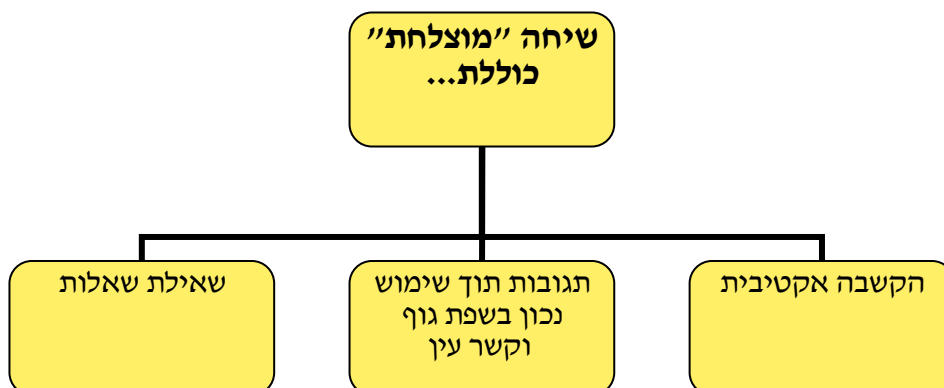
מחווון לשפת גוף של הקשבה נאותה

- **עצור!** שים לב לדובר.
- **הסתכל** על הדובר.
- **השען** קדימה מעט לכיוון הדובר.
- **הנהן** עם הראש.
- **השמע** קולות הסכמה.
- **חשוב** על מה שהדובר אומר.
-

פירוט שפת הגוף של הקשבה לא נאותה

- להסתכל הצידה
- להסתכל למטה
- להישען לכיוון אחר
- לעשות פרצופים או לעוות את הפנים
- לגלגל את העיניים
- להראות משועמם
- להפריע לדובר

2. מיומנויות שיח



דיון לגבי טעויות נפוצות בשיחה

- הדובר מדבר רק על עצמו
- הדובר אינו קשוב לשפת הגוף של המאזין.
- המאזין אינו מגיב לנושא.
- המאזין אינו מצליח להראות עניין בנושא.
- המאזין או הדובר מתעלם מרמזים בלתי מילוליים ל"עצור".

עניין בשיחה:שאלת שאלות בשיחה

- שאלת שאלות היא אחת הדרכים הטובות להדגים עניין בשיחה.
- קיימים שני סוגי שאלות: שאלה סגורה ושאלה פתוחה.
- שאלות פתוחות לרוב מפתחות שיחה.
- שאלות שמתחילות ב"מ" (מה, מי, מתי, מדוע)

דרכים נכונות לפתוח בשיחה:

- 1. לברך את האחר באופן ידידותי.
- 2. לשים לב כיצד האחר מגיב לברכה.
- האם היה ידידותי?
- האם חייך?
- האם הסתכל הצידה?
- 3. הצג נושא כללי מעניין לשיחה כגון אירוע שהתרחש או אירוע מוכר לשני המשתתפים בשיחה.
- 4. לשים לב לתגובת האחר לדברינו.
- 5. אם תגובתם הייתה תואמת, אפשר לפתח את השיחה – עדיף בעזרת שאלות.
-

דרכים לפיתוח שיחה

- משפטי חיווי – העברת מידע לגבי תכנים או דעות.
- מחמאות – הבעת עניין תוך עידוד האחר (זה מעניין, איזה יופי וכו').
- שיחזור דברי האחר – "אמרת... תסביר לי".
- אישור – לאשר שמה שנאמר נכון (אתה צודק, נכון זה היה כך...)
-

תרגול שיחה

- ניתן לתרגל שיחה במשחקים שונים כגון:
- מארח בתוכנית טלוויזיה – תפקיד המארח לגרום לדובר לחוש בנוח
- משחק הזמן – לתת לדובר לדבר במשך 2 דקות ללא הפסקה. המאזין צריך לחשוב על מקסימום שאלות פתוחות בעקבות אותם דברים.

פרסברציה בשיח

- ילדים עם לקויות נוטים להיות פרסברטיביים. בשיחה יפרטו פרטי פרטים באופן מיותר – גורם לאחר לאבד עניין בשיחה.
- ניתן לעזור לילד על ידי הסכם: סימן מוסכם כשאי אפשר לעקוב אחרי הנושא שהם מציגים – עוזר לילד להיות מודע למלל המיותר.
- הסימן אומר לילד להציג מחדש את הנושא באופן מתומצת או לערב את האחר בשיחה.

טבלת מעקב – דוגמא

			יום
			התנהגות
			הקשבה
			מראה עניין
			אינו מתפרץ
			שואל שאלות

יש להחליט על התנהגויות מטרה עליהן הילד יעבוד במהלך השבוע. בכל פעם שמבצע את ההתנהגות הנדרשת, יש לסמנה ולתגמלה.

מיומנויות שיח בלתי מילוליות

דיון בחשיבות המסרים הבלתי מילוליים: קשר עין, ג'סטות, מנח גוף, טון דיבור, עוצמת דיבור, מהירות דיבור. ילדים לעיתים כל כך עסוקים במלל, שאינם קשובים לשפת הגוף. הבחנה במצבים כששפת הגוף והמסר המילולי אינם תואמים.

אימון לגבי הפער בין מסר מילולי לבלתי מילולי

- להדגים אמירה, תוך העברת מסר הפוך בשפת הגוף.
- לנתח יחד עם הילד מסר מילולי מול מסר של שפת הגוף (כגון – אני מאד שמח עם שפת גוף כעוסה).
- חשוב לבדוק כל פרמטר של שפת הגוף: טון, מנח גוף, הבעת פנים וכו'.

שימוש בקומיקס להבנת הפער

- ניתן להיעזר בקומיקס להבנת פער בין שפת גוף למלל.
- ציור דמות עם בלון מלל – לכתוב את המלל בצבע אחד.
- להוסיף לדמות בלון מחשבה.
- אם שפת הגוף תואמת למלל – לכתוב את המחשבה באותו צבע.
- אם שפת הגוף אינה תואמת את המלל – לכתוב את המחשבה בצבע אחר.

אימון בקריאת שפת גוף

- אחת הדרכים היעילות באימון קריאת שפת גוף – צפייה בסרט, תוכנית טלוויזיה מאחר ושחקנים לרוב מבליטים את שפת הגוף.
- לכוון את הילד: מה העיניים אומרות?
- מה הבעות הפנים אומרות?
- מה מנח הגוף אומר?
- מה הקרבה בין הדוברים אומרת?
- ניתן לבקש מהילד לזהות את הרגש שלנו בסיטואציות שונות על פי שפת הגוף שלנו.
- ניתן לאסוף תמונות של רגשות שונים – לנתח על פי שפת הגוף.

טון הדיבור

- טון הדיבור מוסר לאחר כיצד אנו מרגישים. אנשים לרוב מגיבים לטון הדיבור יותר מאשר למילים עצמן.
- חשוב שטון הדיבור יעביר את המסר אליו התכוונו.
- במקרים בהם קיים פער בין טון הדיבור למילים – המאזין יתייחס לטון הדיבור!!
-

אימון על התאמת הפער בין טון הדיבור למילים

- העלאה למודעות: הצגת דוגמאות של פער בין טון הדיבור למילים (כגון – אני אוהב אותך בטון כעוס, אני מתרגש בטון אדיש וכו').
- לבקש מהתלמיד לתת משוב לנאמר בעזרת שאלות מנחות:

- ❖ האם התכוונתי למה שאמרת?
- ❖ האם האמנת לדבריי?
- ❖ האם היית קשוב למילים שלי או לטון הדיבור שלי?

הומור

- ❖ לעיתים קרובות הומור מצחיק מאחר וקיים פער בין המילים ושפת הגוף.
- ❖ לעיתים קרובות ילדים עם לקויות "מפספסים" את הפואנטה של בדיחות / אמירות הומוריסטיות מאחר ומקשיבים למילים ולא לטון או לשפת הגוף (למשל אם מישהו אומר משהו רציני עם הבעה משעשעת על הפנים).
- ❖ כמו כן, לעיתים קרובות אינם מבחינים בין הלצות (בעלות כוונות חיוביות) והצקות (בעלות כוונות שליליות).

אימון בהבנת הומור

- ❖ הדגמה: בקשו מהילדים להדגים מצבים הומוריסטיים שונים כגון:
- ❖ בקש מהילד לסיים מאכל אהוב ולהתלונן שלא היה לו טעים.
- ❖ הגב בעזרת הומור "אני רואה שממש לא אהבת את זה" בטון המשדר הלצה.
- ❖ על הילד לבדוק אם קיים פער בין המילים לטון – ולהחליט אם הטון ידידותי או לא ידידותי.
- ❖ חשוב לסיים הקנייה זו במסר שכשאחר צוחק באופן נעים (הלצה) – הכוונה היא ידידותית.
- ❖

שאלות שיקוף בהומור

- ❖ חשוב לעודד את הילד לשאול את עצמו שאלות שיקוף כגון:
- ❖ האם הטון רציני?
- ❖ האם האדם מולי צוחק איתי באופן משעשע?
- ❖ האם האדם מולי משתמש בטון ידידותי?

על מנת להבין הומור – על הילד להצליח לעשות מספר פעולות בו זמנית:

- ❖ לשמוע את המילים
- ❖ להבין ולפענח את שפת הגוף
- ❖ לפענח ולהבין את טון הדיבור
- ❖ להחליט אם המצב ידידותי או לא ידידותי
- ❖ ללמוד למסך את אי ההבנה שלהם בחברה – לצחוק עם כולם ולבקש ממבוגר שיסביר לו במועד מאוחר יותר (ולא לחשוף את עצמו בחברה)

ציניות

- ❖ ציוניות קשה יותר לתפיסה מהומור.
- ❖ אדם המשתמש בציניות מצפה מהמאזין לזהות את הציניות ולהתעלם מהאמירה השלילית הנאמרת.
- ❖ לעיתים אף קיימת ציפיה שהמאזין יצחק עקב ההגזמה.
- ❖ בניגוד להומור המתגלה בשפת גוף (חצי חיוך, נצנוץ משועשע בעיניים), אדם המשתמש בציניות אינו מגלה זאת בשפת גוף.

מרחב אישי

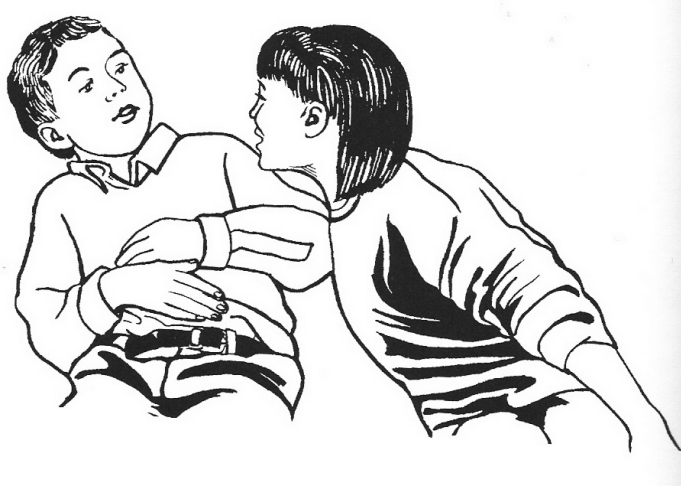
- ❖ המרחב האישי משתנה מתרבות לתרבות.
- ❖ מרחב אישי במערב: יש לדמיין מעגל בקוטר של יד מושטת סביב עצמנו.

חוקי מרחב אישי

- ❖ אפשר לתת לחבר להיכנס למרחב האישי אך לא לאדם זר.
- ❖ אסור להיכנס למרחב האישי של אדם שאין מכירים היטב
- ❖ יש לשים לב לשפת הגוף של האחר לגבי המרחב האישי. אם הנך מתקרב והוא מתרחק – זהו סימן עצור!

דוגמא לדף עבודה על מרחב אישי

- ❖ הסתכל על התמונה.
- ❖ מה לא בסדר בתמונה?
- ❖ נסה לצייר תמונה בה שני הילדים ירגישו נוח, או תאר במילים
- ❖
- ❖



לסיכום: שגיאות נפוצות בשימוש ובקריאת שפת גוף

- ❖ כניסה למרחב האישי של אדם אחר.
- ❖ שימוש בטון לא תואם כשמדברים.
- ❖ העדר שימוש בקשר עין.
- ❖ העדר מעקב אחר הבעות פנים המדגימות חוסר רצון לשוחח.
- ❖ העדר מעקב אחר הבעות פנים משועממות.
- ❖ התעלמות מבקשות שונות ל"עצור" באמצעות שפת גוף.
- ❖

עוצמת קול

- ❖ חשוב להקנות שימוש בעוצמת קול התואם למצבים שונים.
- ❖ חשוב להעלות את זה ברמה קוגניטיבית כך שחשיבה תתלווה לשימוש בעוצמת קול.
- ❖



דוגמא לדף עבודה סביב עוצמת קול

הקף מצבים בהם יש להשתמש בעוצמת קול נמוכה

- ❖ בספריה
- ❖ בקולנוע
- ❖ במגרש כדור סל
- ❖ בפניה למוכרת בחנות
- ❖ כשאומרים סוד
- ❖ כשרוצים להזהיר מישהו מסכנה
- ❖ בפניה לחבר שמשחק משחק

דוגמא לדף עבודה בהתאמת טון דיבור

1. קרא את המצב הבא והקף את טון הדיבור המתאים לשימוש
אמא שלך אומרת לך שחבר שלך בטלפון. אתה עונה לטלפון ואומר "שלום". טון הדיבור שלך הוא:
עליז כועס מתנשא משועמם רשע
2. אבא מזכיר לך להוריד את הזבל. טון הדיבור שלו כעוס. כדאי שתענה לו בטון:
עצבני מפייס משועשע
3. המורה מבקשת שתשב ותסיים את המטלה שקיבלת. אתה עונה "בסדר" בטון מתנשא ומעוצבן.
כיצד המורה תגיב לטון זה?
4. חבר אומר לך שאתה "חבר טוב". תענה תודה – פעם בטון חביב ופעם בטון משועמם.
בעקבות איזה טון תקבל עוד מחמאות מאותו חבר?

דוגמא לדף עבודה להבנת שפת גוף

- הציגו תמונות של אנשים שונים המדגימים רגשות שונים בעזרת שפת גוף (הבעות פנים, תנועות, ג'סטות, קרבה במרחב האישי).
- בקש מהתלמיד לנתח את הדמויות על פי שני קריטריונים:
 1. הרגש הנראה
 2. הסבר וביסוס על פי שפת הגוף (פרוט)

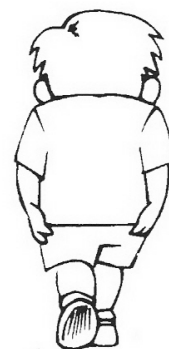
רגשות: _____

שפת גוף: _____



רגשות: _____

שפת גוף: _____



רגשות: _____

שפת גוף: _____



זיהוי התנהגות ידידותית**"עצור"** זיהוי סימני

דרך שפת הגוף אנשים משדרים את תחושותיהם. מטרת המאזין – לזהות אם אנשים מרגישים ידידותיים כלפיו או אם רוצים שלא ייגש.

המטרה – זיהוי התנהגויות ידידותיות והתנהגויות המשדרות **"עצור"**.

מדוע חשוב לזהות סימני "עצור"?

- כדי לדעת לשפוט אם העיתוי ליצירת קשר מוצלח
- כדי להבין כיצד האחר מרגיש
- כדי לכבד את הרצונות והצרכים של האחר

אדם שמזהה סימני **"עצור"** – יודע מתי לגשת לאחר, יצטרף ביתר קלות לקבוצה, יראה שמכבד את רצונות וצרכי האחר.

התנהגות מותאמת גוררת תגובות חיוביות.

סימני "עצור"

אחד הקשיים הבולטים אצל ילדים עם לקויות שאינם יודעים כיצד לקרוא סימני "עצור" מסיבות שונות:

- מתקשים לקרוא טון ושפת גוף
- מתעלמים מטון עצבני
- מתעלמים מהבעות שעמום
- נוטים להמשיך לדבר גם במקרים שמבחינים בסימני "עצור"

סימני "עצור" לא מילוליים

- ✓ האדם מולי מסתכל הצידה / לכיוון אחר לעיתים קרובות
- ✓ האדם מולי מפנה לי גב
- ✓ האדם מולי משלב את ידיו ומסתכל עליו במבט לא ידידותי (משועמם, כועס וכו')
- ✓ הבעות הפנים של האדם מולי משדרות שעמום
- ✓ האדם מולי מדבר בטון כועס / משועמם

כרטיסיית ניווט לבדיקת סימני "עצור"

1. האם המבט בעיניים ידידותי או לא ידידותי?
2. האם קיים קשר עין?
3. האם תנוחת הגוף תנוחה מקבלת או לא מקבלת?
4. האם הבעת הפנים שמחה, עצובה, כעושה, משועממת?

5. האם המרחק בינינו גדול או קטן?

6. האם האדם מולי נשען לקראתי או זז ממני?

שאלון במקרה של סימני "עצור"

במקרה ואתה קולט סימני עצור:

1. האם להתעלם ולהמשיך לספר את הסיפור כי זה מעניין אותי?
2. האם לשנות נושא?
3. האם לשאול אותם שאלה על עצמם.
4. האם לשאול אותם אם הם שומעים או מקשיבים לי?
5. האם להתקרב ולחזור על דבריי?

משחק תרגול לסימני "עצור"

לחלק תמונות עם הבעות רגשיות שונות.

לשאול את הילד אם האדם בתמונה ידידותי או לא ידידותי.

אם התשובה ידידותי – מראה אור ירוק

אם התשובה לא ידידותי – מראה אור אדום

כלל

אם מתעלמים מסימני "עצור"
אחרים נמנעים מחברתך

הצטרפות לקבוצה

בעזרת יכולת הזיהוי של סימני "עצור" ניתן ללמוד כיצד להצטרף לקבוצה.

במקרים שמזהים קבוצה ידידותית (ללא סימני "עצור") ניתן להצטרף אליה.

כלל חשוב בהצטרפות לקבוצה :

הצטרף ואל תפריע!

ילדים בעלי מיומנות הצטרפות:

- מחכים תוך התעניינות
 - צופים עם הבעה מזמינה
 - מצטרפים כצופים ומעירים הערות ידידותיות
 - מחמיאים
 - מחכים שיזמינו אותם להצטרף
- תורגם ועובד ע"י יעל קמחי וגלית אגם בן-ארצי

ילדים ללא מיומנות הצטרפות:

- נדחפים
- משוויצים על כישורי משחק (גם אם אין זה נכון)
- מציקים או "יורדים" על הילדים שמשחקים
- עומדים בצד ואינם מדברים

תרגול הצטרפות לקבוצה (3 תלמידים לפחות)

- שני משתתפים משחקים במשחק
- התלמיד השלישי מנסה להצטרף – בכל פעם לפי אחת הטכניקות ה"גרועות".
- ניתוח הסיטואציה שנוצרה תוך דיון כיצד כל משתתף הרגיש.
- לאחר תרגול של מספר ניסיונות לא מוצלחים, לתרגל הצטרפות "נכונה".

פרוט הצטרפות "נכונה"

- **התקרב** לקבוצה (מרחק קל)
- **פנה** אל חברי הקבוצה (ברכה – היי- או שאלה כלשהי)
- **חכה וצפה** בקבוצה במשך דקה אחת לפחות
- **הער הערה** חיובית לגבי המשחק
- **צפה** כיצד מגיבים אלייך. אם אינם מגיבים באופן ידידותי – לא לבקש להצטרף.
- **חכה** עד שתזכה אור ירוק להצטרפות לקבוצה.

במקרה ואין "אור ירוק" להצטרפות

- **התנהלות תקינה:** חפש חבר /קבוצה אחרת
- **התנהלות לא תקינה:** להגיד לילדים שאינך רוצה לשחק את המשחק הטיפשי, להצטרף בכוח, להמשיך לעמוד בצד בחוסר מעש.
- חשוב לשוחח עם הילדים על המשמעות של סירוב לעומת דחייה חברתית. חשוב להציע חלופות (כגון הצטרפות לחברים אחרים)

רשימת מקורות

Giler, J.Z. (2000). Socially ADDept: A manual for parents of children with ADHD and/or learning disabilities. CES Publications: California.

Wagner, S. (2001). Inclusive Programming for Elementary Students With Autism. Future Horizons: Texas.

Wagner, S. (2001). Inclusive Programming for Middle School Students With Autism / Asperger's Syndrome. Future Horizons: Texas.