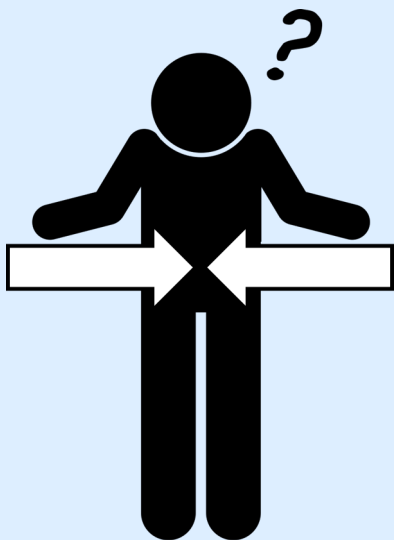


רחוק מדי וקרוב מדי



חקירת מרחב אישי ומרחק אישי לאנשים על רצף האוטיזם

גיל 8 עד למבוגר צעיר

Joel Shaul

תורגם ע"י ד"ר איילת בן-ששון

תוכן עניינים

1	מבוא
2	איך לצפות בספר הזה
3	חלק 1: קרוב מדי
28	חלק 2: רחוק מדי
53	חלק 3: ללמוד איך לא להיות קרוב מדי או רחוק מדי

מבוא

לכולנו קורה לפעמים שבטעות אנחנו מתקרבים מדי לאחרים או מתרחקים מהם יותר מדי. חברים ובני משפחה של ילד עם אוטיזם עלולים לבצע טעויות בנוגע למרחב האישי בכך שלא יזהו כראוי את הצורך הלגיטימי של אדם אוטיסט בשקט, במנוחה, בחיבוק או בהתאמות אחרות.

יצרתי את הספר הזה כדי לעזור לצעירים עם אוטיזם, יחד עם משפחותיהם, מורים ומטפלים, לעבוד על כמה מהבעיות הנפוצות הקשורות למרחב אישי. הספר מיועד לקריאה בליווי מבוגר, ויש להקדיש זמן מספיק לדיון. תשימו לב שבמקרים רבים הפתרונות מורכבים, ועשויות להיות יותר מתשובה "נכונה" אחת. בני נוער יכולים לעבור על כל הספר, אך אם אתם קוראים אותו עם ילד צעיר יותר, ייתכן שתמצאו לדלג על חלק מהעמודים שמיועדים באופן בלעדי לבני נוער.

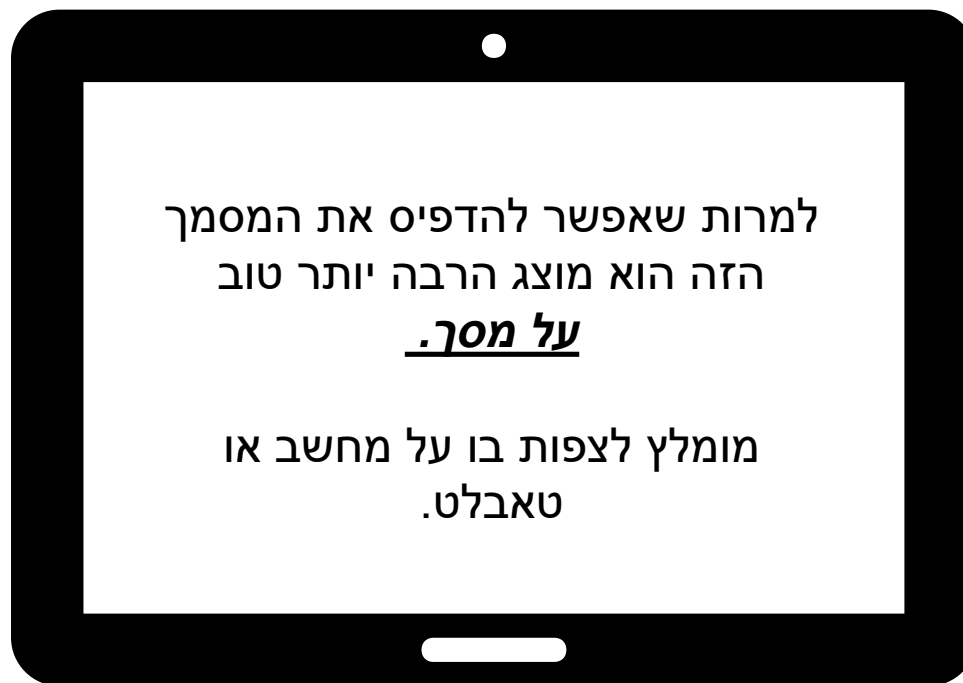
המשאב הזה זמין להורדה בחינם באתר שלי. אתם יכולים "להחזיר לי" על ידי שליחת הצעות לגבי נושאים הקשורים למרחב אישי שאולי פספסתי. זה עשוי לעזור לי במקרה שיהיה צורך בעדכונים במהדורה עתידית.

צעירים עם אוטיזם מתמודדים עם אתגרים רבים כשהם מנסים לפענח את המסתורין של המרחב האישי והמרחק החברתי בחייהם. הכללים הבלתי כתובים השולטים בקרבה ובמגע הם מורכבים ביותר. הציפיות משתנות בהתאם לגיל, מגדר ולמשתנים רבים נוספים בהקשר החברתי. ילדים רבים עם אוטיזם זקוקים לעזרת הורים, מורים ומטפלים כדי להבין זאת.

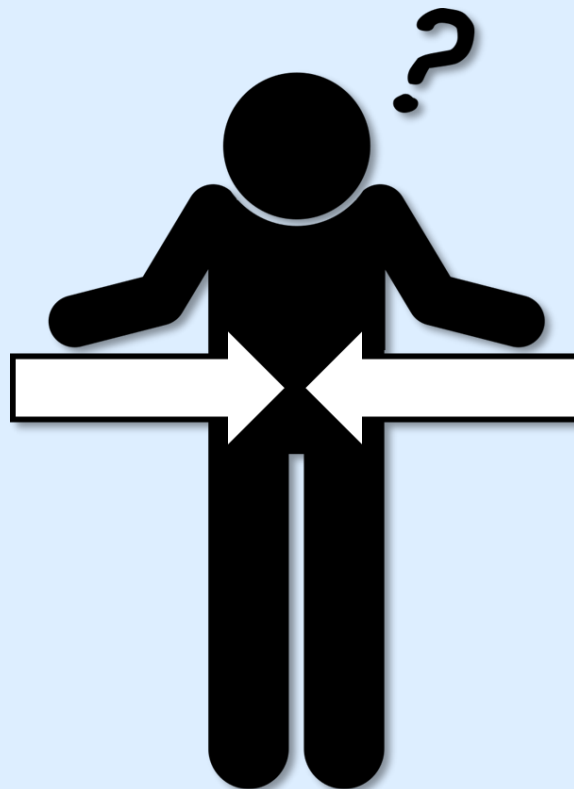
כמה מהסיבות הרבות לבלבול בנוגע למרחב אישי כוללות:

- לקויות בתיאוריה של התודעה, המשפיעות על יכולתו של הילד לחזות כיצד אחרים יגיבו לקרבתו, מרחקו או למגע שלו
- רגישות חושית, הגורמת לילד להימנע מדברים שמטרידים את חושיו
- חיפוש חושי של גירוי ממגע, חיבוקים ולחץ פיזי
- שקיעה במחשבות פנימיות שמשפיעה על מודעות למצב
- מודעות לא מספקת לנורמות של מרחב אישי הקשורות לגורמים כמו גיל, מגדר והיררכיה חברתית
- גם בני משפחה וחברים נירוטיפיקליים עלולים לעשות טעויות הנוגעות למרחב אישי

איך לצפות בספר



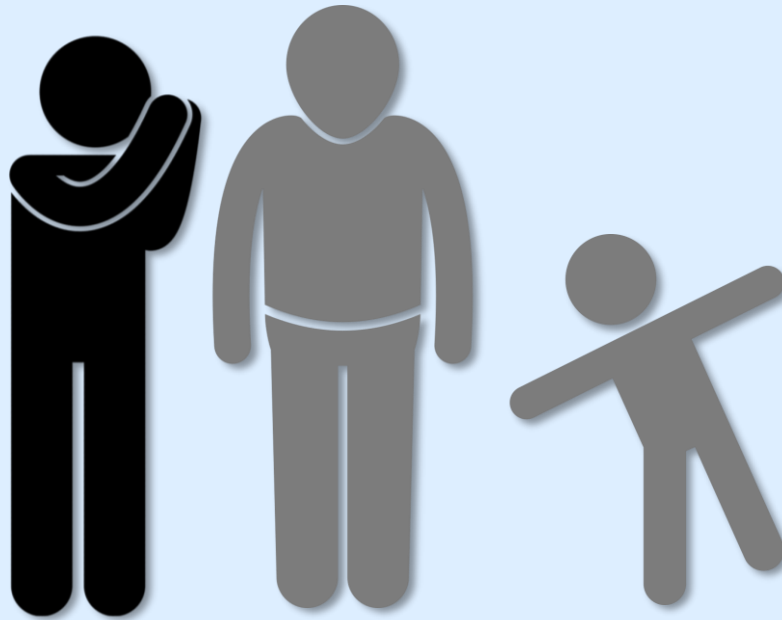
חלק 1: קרוב מדי



במפגש המשפחתי, דן אוהב את
התחושה של לחבק ולהתחבק. זה
גורם לו להרגיש אהוב ונינוח.

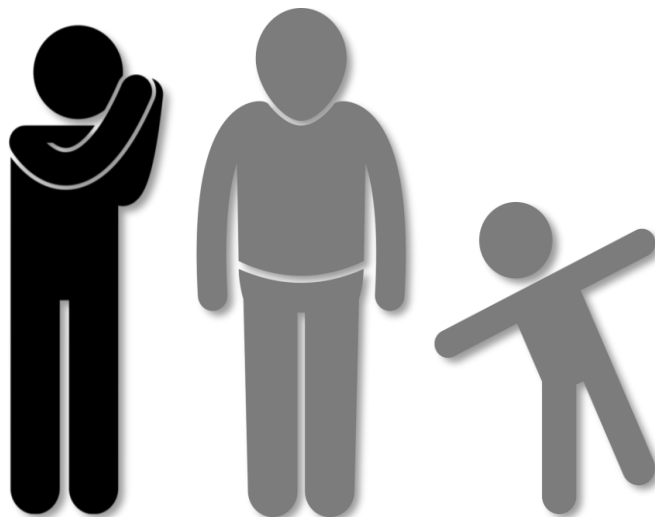


בגיל 14, דן כבר גדול
וחזק. הוא עדיין נהנה לתת
לכל אחד חיבוק חזק
וצמוד, כולל לאחייניתו בת
ה-3 ולסבא-רבא שלו בן ה-
90.



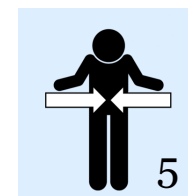
חיבוקים גורמים לדן להרגיש טוב. האם כדאי שיחבק את האנשים הללו?

עכשיו שדן כבר גדול וחזק וחזק החיבוקים של דן מרגישים שונה לאנשים אחרים.
איך החיבוקים מרגישים לאדם מבוגר? איך הם מרגישים לילדה בת 3 שנים?



האם אי פעם הרגשת מבולבל לגבי
מתי כן ומתי לא לחבק מישהו? איך
החיבוקים שלך השתנו בשבילך
כשגדלת?

איך חיבוק ומגע משתנים עבור אנשים
ככל שהם גדלים ומתבגרים?



מאז שהוא קטן, כל קיץ, שי מצפה לשחק
באזור החול בפארק. בגיל 13, שי בגודל של
מבוגרים רבים אבל הוא ממש אוהב לשחק
בחול.



שי לוקח את דלי החול שלו. הוא
מתחיל ללכת לאזור החול, איפה
ששני ילדים בני 7 כבר משחקים.

מה אתה חושב על שי לעשות? הוא עדיין אוהב לשחק בחול.

אם הוא משחק בחול ליד ילדים בני 7 מה יחשבו הילדים הקטנים? מה ההורים של הילדים בני ה-7 יחשבו?

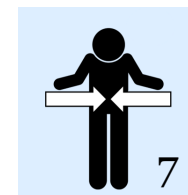


אנשים רבים ממשיכים לאהוב פעילויות של "ילדים קטנים" גם כשהם כבר מתבגרים.

אם אתה מתבגר, מה הם דברים שילדים צעירים יותר מתעניינים בהם שאתה מתעניין בהם?



האם אי פעם היית במצב שהתקרבת יותר מדי לילד שקטן ממך ואנשים אחרים הרגישו לא בנוח?



הפיקניק של הקיבוץ ביום שבת, אילה מתחילה לחשוב הרבה על משחק "סוניק הקיפוד". בדרך כלל, אילה נשארת בבית לשחק בסוניק בשבתות, אבל היום ההורים שלה הכריחו אותה לבוא לפיקניק הזה. למרות שהיא לא בבית עכשיו, היא חושבת הרבה על סוניק.

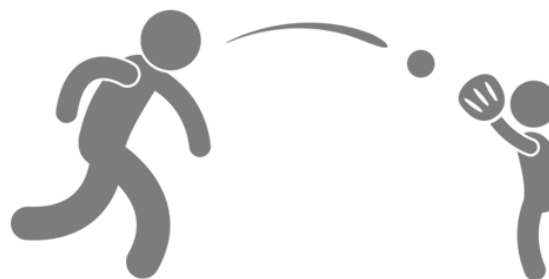


אילה מתחילה לדמיין שהיא סוניק. היא מתחילה לרוץ. אנשים אחרים לפעמים מפריעים לה בדרך כשהיא עושה את ריצת הסוניק המיוחדת שלה.

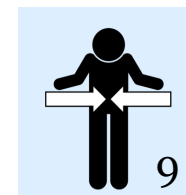
אילה אוהבת לחשוב על סוניק ולרוץ סביב בפיקניק של הקיבוץ. האם אנשים אחרים צריכים לצאת מדרכה? האם על אילה לעשות משהו שונה?

הרבה אנשים חושבים על הדברים האהובים עליהם ומדמיינים דברים גם כשאנשים אחרים מסביב.

מה אנשים אחרים עשויים לחשוב כשאילה מתקרבת אליהם יותר מדי כשהיא רצה כמו סוניק?

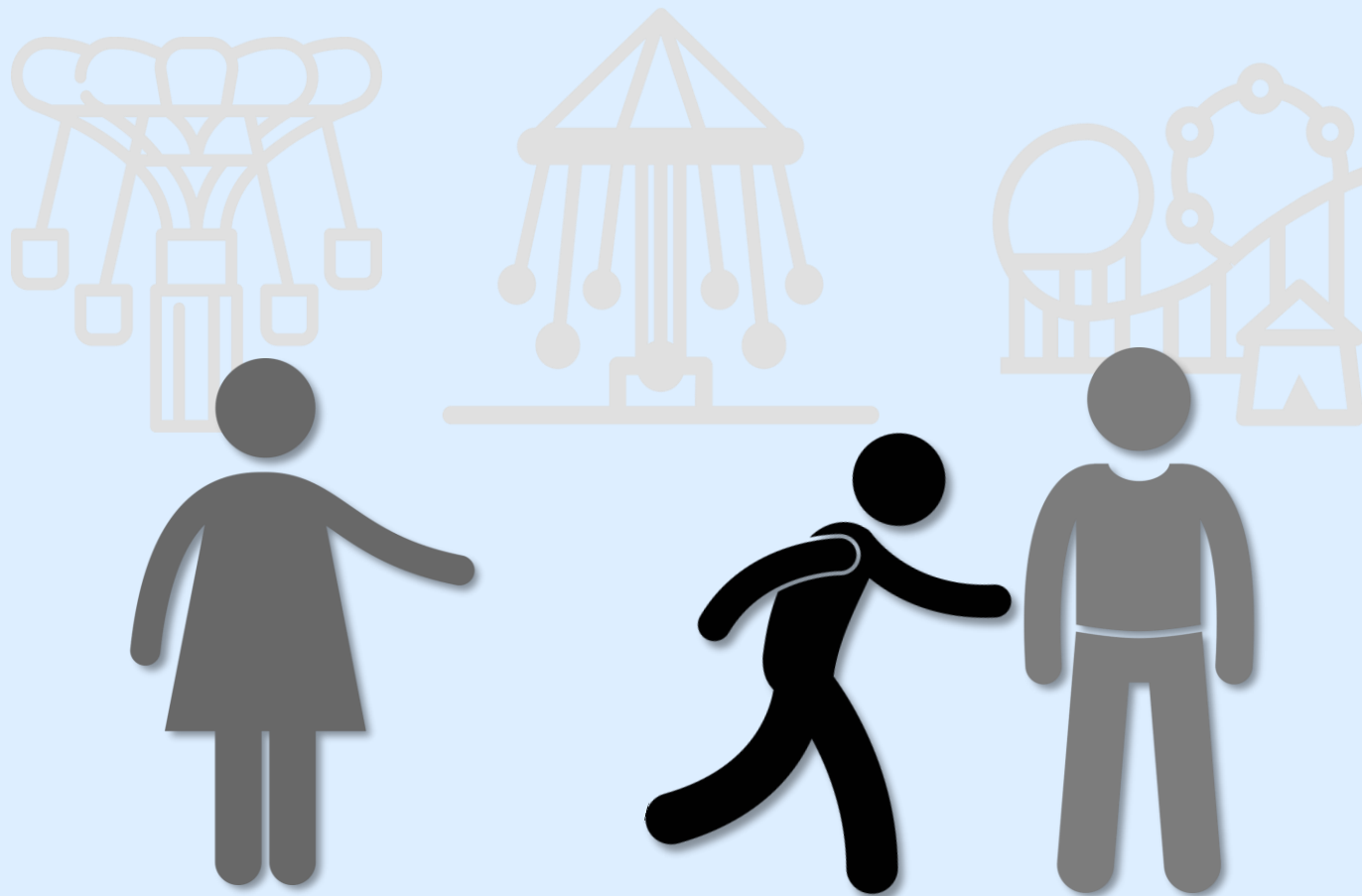


האם אי פעם קרה לכם שהדמיון שלכם גרם למח שלכם להיות כל כך עסוק שהיה לכם קשה לעקוב אחר אנשים בבית ספר, בבית או במרחב הציבורי?

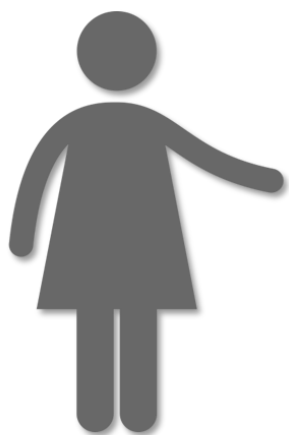


חנה בת 12, היא רגילה להחזיק בידו של אבא כשהם יוצאים ביחד.

במהלך טיול של בית הספר ללונה פארק חנה מחזיקה בידה של המורה גב' כהן לכמה זמן. מאוחר יותר היא מושיטה יד כדי להחזיק ביד של מר קליין.

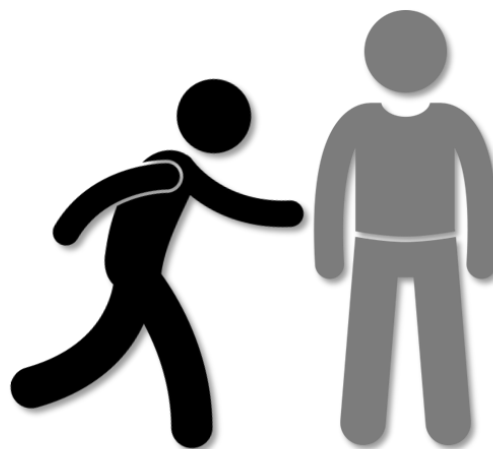


זה יכול להיות מאוד מסובך להבין מתי מותר להתקרב למישהו ולגעת בו, ומתי לא. הרבה פעמים, משהו שמקובל במקום אחד אולי לא מקובל במקום אחר.

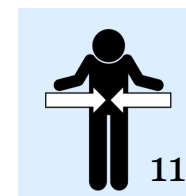


מה אתה חושב?

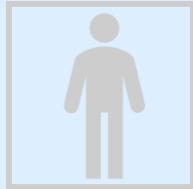
האם זה בסדר שחנה מחזיקה בידה של גב' כהן? האם זה בסדר שחנה מחזיקה בידו של מר קליין?



מהם כמה דוגמאות לקרבה או מגע שאתם עושים עם בני משפחה, אבל לא תעשו עם אנשים מחוץ למשפחה?



מיכאל שונא שירותים ציבוריים, אבל יש
פעמים שהוא חייב להשתמש בהם.



מיכאל רואה שורה של חמש משתנות,
כשמישהו משתמש במשתנה הימנית ביותר.

באיזו משתנה כדאי למיכאל לבחור?



שירותים בבית הספר או במקומות ציבוריים אחרים הם מקומות מבלבלים להבנה של איך להתנהג בהם.

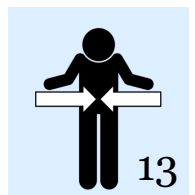
ישנם כל מיני "חוקים לא כתובים" לגבי מה לומר ומה לא לומר בשירותים. יש חוקים אחרים לגבי כמה רחוק או קרוב להיות ביחס לאנשים אחרים בשירותים.



תן דוגמא למשהו שלמדת על
התנהגות בשירותים שלא ידעת
כשהיית צעיר יותר?

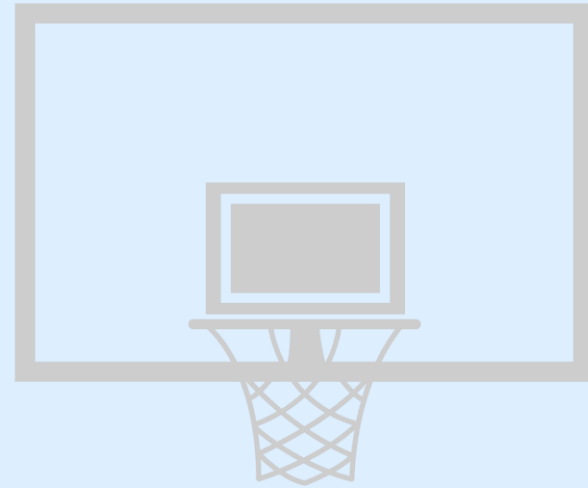
מה אתם חושבים?
באיזו משתנה כדאי למיכאל לבחור?

למה?



נדב, בן 13, למד בשיעור ספורט איך
להתקרב מאוד למישהו ולגנוב את הכדור
כשמשחקים כדורסל.

בזמן משחק כדורסל עם טובה, נדב שולח יד
ולוקח ממנה את הכדור. תוך כדי כך, הוא
בטעות נוגע עם היד שלו בחזה של טובה.



אלה צועקת עליו,
קוראת לו בשמות
ורצה לספר למורה
לספורט.

זה ודאי מאוד מבלבל את נדב. הוא מנסה לעשות מה שהמורה לספורט לימד אותו. אבל הוא מסתבך בצרות.

למה טובה התעצבנה על נדב?

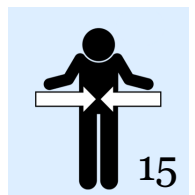
איך אתם חושבים שטובה הרגישה?



אם הייתם המורה לספורט, איזו עצה הייתם נותנים לנדב?

כשבנים ובנות ביחד, אילו דוגמאות יש לפעילויות משחק ששונות לילדים קטנים לעומת בני נוער?

האם אי פעם עשיתם טעות כמו זו של נדב?



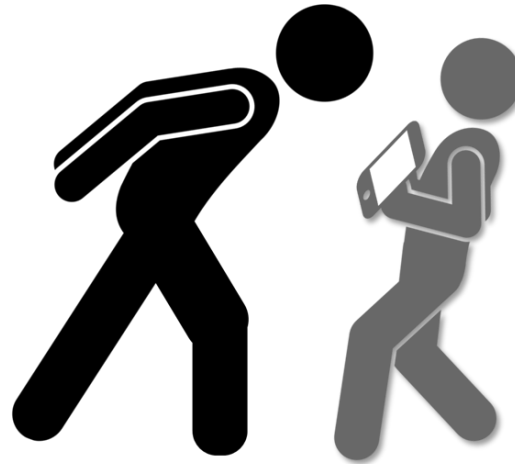
אלון, בן 15, מאוד אוהב משחקי וסרטוני
מריו. בתחנת האוטובוס של בית הספר,
ילדה בת 10 בשם מירי צופה בסרטון של
מריו ביוטיוב בטלפון שלה. זה מאוד מרגש
עבור אלון! אלון מרגיש שהוא צריך להתקרב
מאוד אל הילדה כדי לראות את הסרטון כמו
שצריך.
מאוחר יותר, אלון נקרא למשרד המנהל –
אבל הוא לא מבין למה.



מה הטעות שבגללה אלון הסתבר?

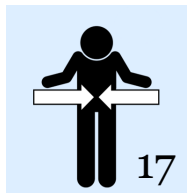
איך זה קרה?

איך אתה חושב שמירי הרגישה?



לפעמים אנשים בטעות עושים דברים שמפריעים או מפחידים אחרים. קרה לך פעם שהצקת למישהו או גרמת לו לאי נוחות כי התקרבת יותר מדי כדי לראות משהו?

אם אתה היית המנהל של בית הספר – מה יכולה להיות דרך נעימה לעזור לאלון להבין את הטעות שהוא עשה?



נטע מכר לאחרונה קלף ייחודי של יו-גי-הו ב-eBay תמורת 200 דולר! הוא מספר על כך להרבה אנשים בבית הספר ביום שני, אבל יש כאלה שעדיין לא שמעו את החדשות המדהימות.

נטע שם לב שכמה בנות מתרחקות ממנו. הבנות האלה עדיין לא שמעו על הקלף של יו-גי-הו. נטע עוקב אחריהן במסדרון כדי להראות להן תמונה של הקלף בטלפון שלו!



כשקורה משהו מרגש, זה לגמרי טבעי לרצות לספר על זה לאחרים.

כמה נטע מתרגש מכך שהצליח לקבל כל כך הרבה כסף ממכירה של קלף יו-גי-הו!

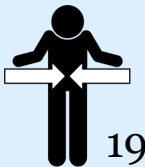


האם אי פעם היית מבולבל לגבי
מרחב אישי כשאתה ממש התלהבת
ממשהו?

האם אי פעם הוקסמת ממשהו
שאנשים אחרים לא מאוד התעניינו
בו?

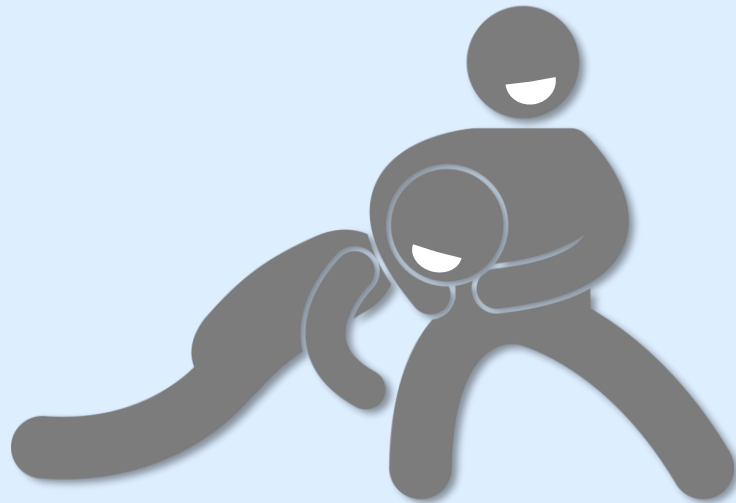


למה הבנות מתרחקות מנטע? איך
הם תרגשנה כשהוא יתקרב אליהן
להראות להן את התמונה של הקלף?

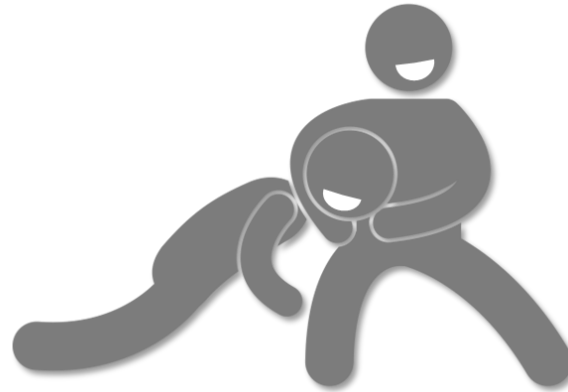


ליאת, בת 13, רגילה לפעמים לשחק "משחקים
פרועים" עם שני האחים שלה בחצר האחורית
בבית. ההורים של ליאת אומרים שזה בסדר כל עוד
אף אחד לא נפגע.

במסיבה בחוץ בשכונה, ליאת מצטרפת למשחק עם
שני בנים בני גילה שמתגוששים בשביל הכיף.

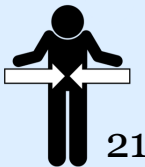


הרבה בנות ונשים אוהבות לשחק "משחקים פרועים". הן עושות את זה בספורט והן עושות את זה בשביל הכיף. ליאת אוהבת לשחק "משחקים פרועים" והיא עושה את זה בבית עם האחים שלה.



אילו ענפי ספורט ופעילויות משחק כוללים מגע גופני בין בנים לבנות, שבמהלכו מישוהו עלול להרגיש לא בנוח? באילו דרכים "משחקים פרועים" משתנים כשהילדים הופכים לבני נוער?

באילו דרכים משחק כזה שונה עבור ליאת כשהיא משחקת עם הבנים האלו לעומת כשהיא עושה את אותו הדבר עם האחים שלה? אם היית חברה של ליאת, איך היית מסבירה לה את זה?

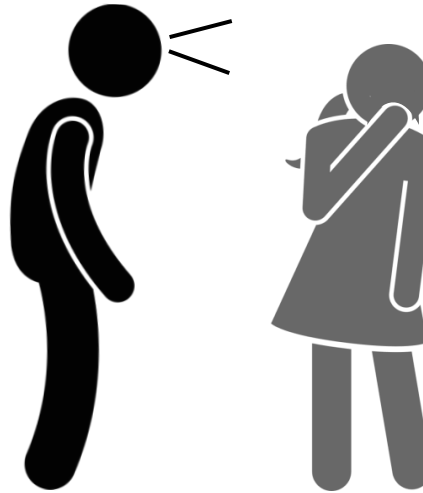


כשאתן אוהב משהו, הוא אוהב להסתכל עליו
מקרוב. בשיעור מחשבים בבית הספר הוא אוהב
להסתכל על רונה במרחק כמה מטרים ממנו בגלל
שהיא חכמה ויפה.

כשהוא מסתכל בפנים של רונה, איתן צועד ישר
אליה כדי הוא יוכל להסתכל עליה מקרוב.



איתן מחבב את רונה. להסתכל על רונה גורמת לו להרגיש טוב.



אנחנו לא יכולים לדעת
בוודאות מה רונה חושבת
כשאיתן מסתכל עליה.

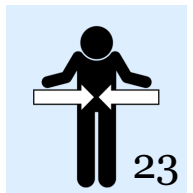
מה הם מחשבות שייתכן
ויש עכשיו לרונה?

זה טבעי לרצות להיות קרוב למישהו
שמחבבים. קשה לדעת מתי להיות
קרוב ומתי לשמור מרחק.

אם היית חבר של איתן איזו עצה היית
נותן לאיתן לגבי ההתקרבות שלו לרונה
והבהייה בה?

האם אי פעם היתה לך בעיה כמו של
איתן או כמו של רונה?

אם היית חברה של רונה, איזו עצה
היית נותן לה במצב הזה?



בבריקה בחוץ, משפחות פרשו במרחב את הכסאות,
מגבות ופריטים אחרים שלהם.

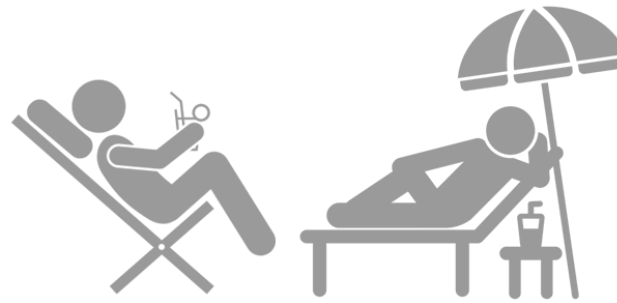
דב רוצה לקנות חטיף אז הוא הולך ישר לקיוסק.



דב לא מצליח להבין למה יש
אישה שצועקת עליו שהוא
הולך במרחב הצר שבין
הכסא שלה וכסא אחר שיושב
בו מישהו.

במקומות מסויימים כמו בכיתה המרחב מאורגן באופן מסודר וקל להבנה.

מקומות אחרים קשים יותר להבנה. לדוגמא בבריכות שחיה בחוץ אנשים כסאות ומגבות מפוזרים בכל מקום.

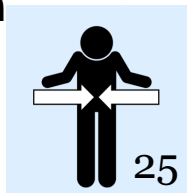


מה הייתה הטעות של דב?



אתה יכול לחשוב על זמן בו עשית טעות כמו של דב?

אתה יכול לחשוב על דוגמא למצב בו היה לך קשב להבין איפה להסתובב בלי להתקרב יותר מדי לאנשים?



סם אוהב את קרובי המשפחה שלו ובמיוחד את סבתא שלו. אבל לסם תמיד הייתה בעיה עם החיבוקים של סבתא או של ההורים שלו או של מישהו אחר. הוא יודע שאנשים רוצים לחבק אותו לפעמים אבל חיבוקים גורמים לו להרגיש לא בנוח וככה זה תמיד היה.

כשסבתא באה לבקר, סם שונא כשסבתא נותנת לו חיבוקים גדולים. אבא של סם מבקש מסבתא להפסיק לתת לסם חיבוקים אבל היא ממשיכה לעשות את זה.



סם לא אוהב שסבתא מחבקת אותו.

האם זה לא בסדר לשנוא חיבוקים?

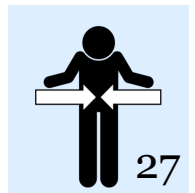
מבוגרים יכולים לפעמים
לעשות טעויות במרחב
האישי של עצמם.

הסבתא צריכה ללמוד ללמוד
דרכים מתאימות יותר לאהוב
את סם במקום לחבק אותו.



אם הייתם אמא או אבא, איך הייתם
מסבירים את זה לסבתא?

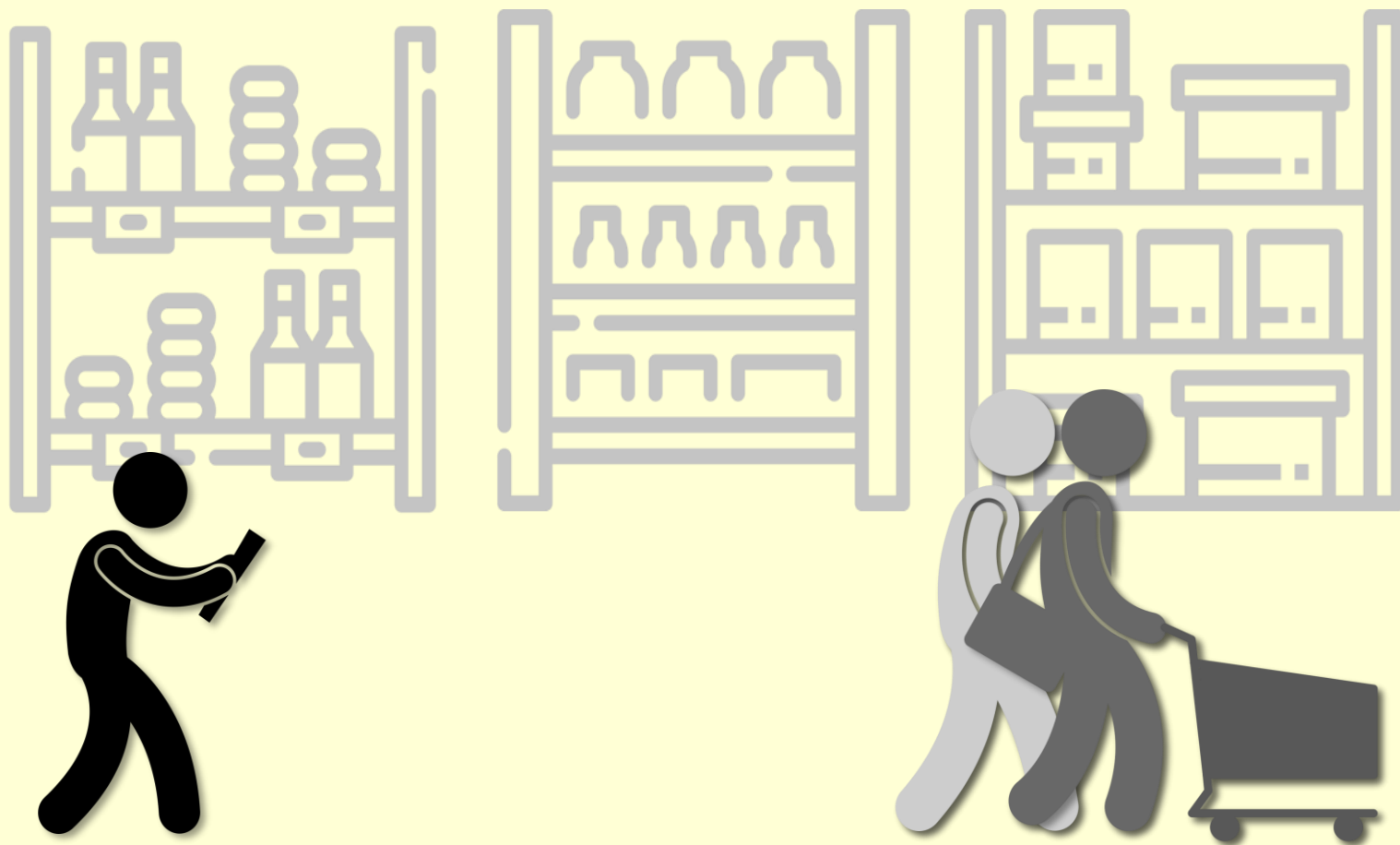
האם יש סוג של חיבוק או מגע
משפחתי שיותר התרגלתם עליו?
האם יש סוג של חיבוק או מגע
משפחתי שאתם נמנעים ממנו כי
אתם לא אוהבים אותו?



חלק 2: רחוק מדי



יוני נמצא עם אבא ודוד שלו במכולת. הם ביקשו מיוני ללכת איתם ולא רחוק מאחור. אבל יוני אומר שזה קשה לו ללכת ממש לידם בגלל שהוא צריך להמשיך לשחק משחק בטאבלט.



עבור יוני זה קשה מדי להיות קשוב לשני דברים בבת אחת. הוא יכול או לשחק במשחק או לעקוב אחר אבא והדוד – אבל הוא לא יכול לעשות את שני הדברים.

ליוני המשחק הרבה יותר חשוב.



מה איתך? האם קשה לך לפעמים
ללכת ליד אנשים אחרים?

האם אתה מוצא את עצמך רחוק מדי
מאנשים אחרים שאתה הולך איתם?
איך זה קורה?



מה אתה חושב? האם זה בסדר ליוני
לשחק במשחק טאבלט כשהוא הולך
עם המשפחה שלו במכולת?

איך זה גורם לאבא ולדוד שלו
להרגיש?



תמיר ועמליה מבלים יחד בפארק. תמיר צופה בוידאו אהוב עליו בטלפון.

עמליה רואה משאית של חברת החשמל מעלה עובד למעלה באוויר!
עמליה קוראת לתמיר לבוא ולראות.

תמיר מעוצבן בגלל שעמליה כל הזמן מפריעה לו.



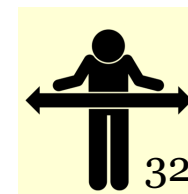
תמיר רוצה להמשיך לצפות בוידאו בטלפון. במרחק, עמליה רואה משהו מעניין שהיא רוצה שתמיר יבוא לראות איתה.

מה אתה חושב שעל תמיר לעשות?



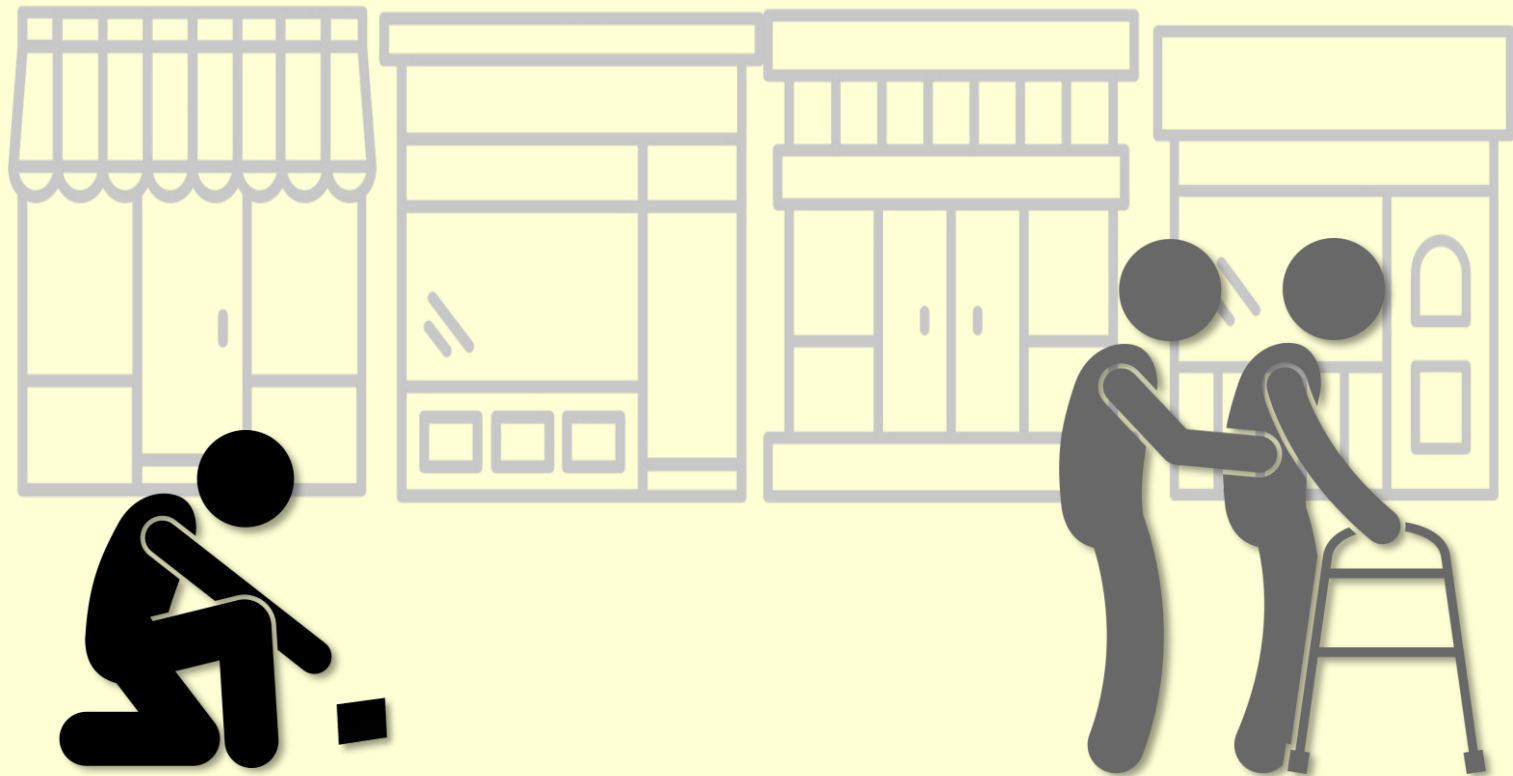
האם אי פעם הייתה לך בעיה של שימוש רב מדי בטלפון, טאבלט או משחקי מחשב כשאתה סביב משפחה או חברים? האם זה אי פעם גורם לך לא לעקוב אחר אנשים או להתרחק מדי?

כשאנשים הולכים ביחד לאנשהו הם לרב אמורים לעשות הרבה דברים ביחד ולראות הרבה דברים ביחד. אנשים צריכים להזהר לא להתקע בטלפונים או במשחקי מחשב שלהם.



בקניון, טליה מבחינה במשהו לא רגיל על הרצפה- קלף פוקימון שכמעט נקרע לחצי.

היא קוראת לאמא ולסבתא שלה שתבאנה לראות את זה אבל הן לא עונות לה.



כשאנשים יוצאים יחד כל אדם עשוי לחשוב על דברים אחרים.

על מה טליה חושבת? על מה אתה חושב שאמא וסבתא חושבות?



האם אי פעם
הייתה לך בעיה
שהתרחקת יותר
מדי ממשפחה או
חברים כשיצאת
איתם לאנשהו?



אילו רעיונות יש
לך לפתור בעיה
כזו?



מירי וסבא שלה צועדים בשכונה שלהם. מירי לעיתים מסתכלת למטה כשהיא הולכת. היא מבחינה בדברים שאנשים אחרים מפספסים.

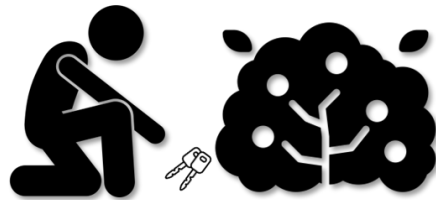
היא רואה מפתחות למכונית בשיחים. מירי קוראת לסבא שלה לבוא לראות.

הוא עונה בתקיפות, "תמהרי או שאני יפסיד את תכנית הטלוויזיה שלי! את תמיד רחוקה מדי מאחור!"



לפעמים חשוב לגרום למישהו להפסיק מה שהם עושים כדי להסתכל על משהו.
בזמנים אחרים זה לא חשוב.

מה אתה חושב? זה בסדר או לא שמירי גורמת לסבא שלה לבוא לראות את
המפתחות אפילו שהוא עלול לאחר לצפות בתכנית שלו?

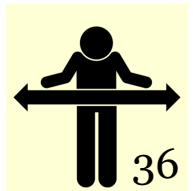


האם אתה אדם ששם לב לדברים
שאנשים אחרים לא שמים לב? אתה
יכול לחשוב על דוגמא בה זה קרה לך
בחיים שלך?



במצב הזה מה מירי חושבת
ומרגישה?

מה סבא של מירי חושב ומרגיש?



אילן והרבה מהקרובים שלו הולכים לכיוון
הכניסה לקולנוע. הסרט עומד להתחיל.

אילן בטוח שהם לא יצליחו
למצוא כסאות ביחד אלא אם
כן הם ימהרו ולכן הוא רץ
קדימה.



על מה אילן בעיקר חושב?

מה הקרובים של אילן עשויים לחשוב כשהם רואים את אילן רץ קדימה לכיוון הקולנוע?



כשאתה יוצא עם אנשים אחרים האם
אתה אי פעם מתעצבן כשהם לא
הולכים בקצב שלך?

איך הם מרגישים כשאתה הולך הרבה
לפניהם?

אילן מרגיש שזה מאוד חשוב לקנות
כרטיסים כמה שיותר מוקדם.

לקרובי המשפחה שמאחורי אילן מה
אפילו יותר חשוב מאשר לקנות את
הכרטיסים מהר?



איתי אוהב ללכת במהירות מסויימת שמרגישה נורמלית עבורו. כמעט תמיד הוא הולך באותה מהירות בדיוק לא משנה מה.

יש אנשים כמו דוד של איתי שהולכים לאט מדי בשביל איתי. אחרים כמו החברים שלו רום ונועם הולכים מהר מדי. כל הזמן כולם אומרים "בא תלך לצידי!" איתי מעוצבן. הוא ממשיך ללכת איך שהוא אוהב.



איתי אוהב ללכת באותה מהירות רב הזמן. כשהוא הולך עם אנשים אחרים הם מתעצבנים בגלל שהוא איטי מדי או מהיר מדי בשבילם.

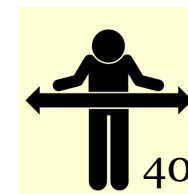


מה איתך?

מה אתה חושב שאיתי צריך לעשות?

האם אנשים אחרים מתלוננים שאתה רחוק מאחור או הרבה לפניהם במקום ללכת לצידם?

אם היית חבר של איתי איזו עצה היית נותן לו לגבי הליכה עם אנשים?



בקייטנת הקיץ טלי מבחינה שילדים אחרים מסתובבים פה ושם בקבוצות לפעמים הם הולכים לפעמים הם רצים.

קשה לעקוב אחרי המקום הבא שאליו יגיעו הילדים! טלי מחליטה לבלות את היום בעמידה לצד המבוגרים בגלל שהם לא זזים כל כך.

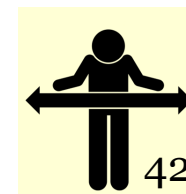


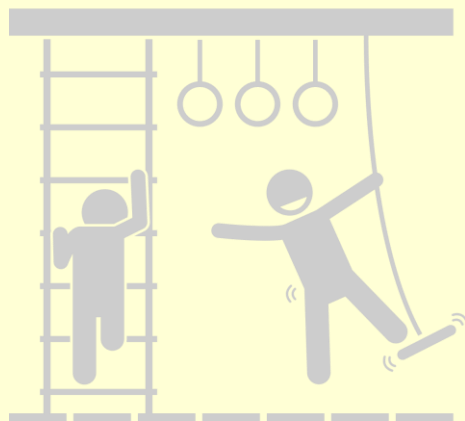
כשילדים משחקים ביחד בלי מבוגר שאומר להם מה לעשות הם לעיתים מחליפים מדקה לדקה מה שהם עושים. זה מתסכל את טלי. היא אוהבת לדעת מה הדבר הבא שיקרה והיא לא אוהבת להיות מופתעת כשילדים כל הזמן מחליפים באופן אקראי בין הפעילויות שלהם.

אם היית חברה של טלי בקייטנה מה היית מייעצת לה?



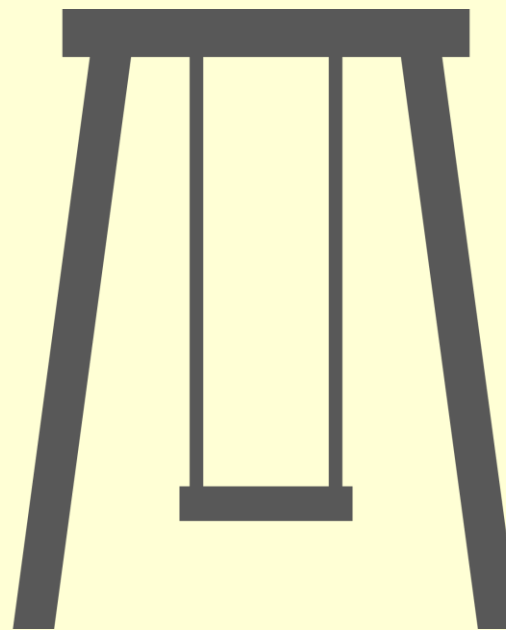
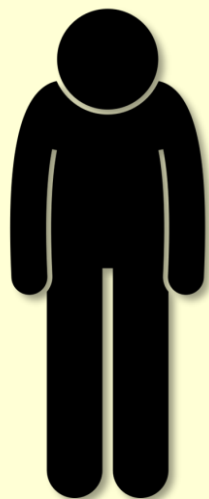
האם אי פעם היית במצב כזה, שמצאת את עצמך מבלה עם המבוגרים במקום לשחק עם ילדים אחרים?



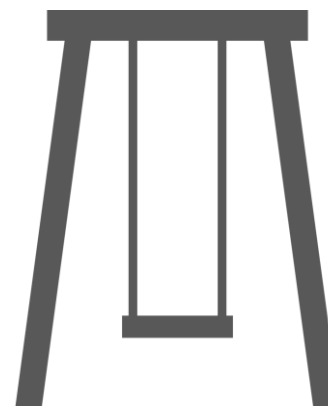
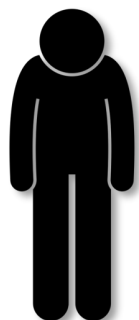


ארי לפעמים מרגיש מתוח במשך יום הלימודים,
מישיבה בחדר צפוף עם הרבה ילדים. בהפסקה הוא
בדרך כלל רוצה לשבת לבד על נדנדה לכמה זמן.

אסף חברו של ארי אומר לארי "זה לא כיף להיות
חבר שלך כשאתה רוצה כל יום להיות לבד
בהפסקה!" ארי לא מצליח לחשוב מה לעשות:
להרגע לבד או לשחק עם אסף.



לארי קשה לקבל החלטה. הוא יכול לשחק עם חברו אסף ולגרום לו להרגיש טוב יותר. או שארי יכול לשבת לבדו על הנדנדות לכמה זמן ולנסות להרגע לפני שההפסקה נגמרת והוא צריך לחזור לכיתה.



האם אי פעם היית צריך לבחור בין לבלות זמן לבד להרגע לבילוי עם אנשים אחרים?

מה אתה חושב ארי צריך לעשות? לפעמים להיות עם עצמך מרגיע.

מה אתה חושב ארי יכול לומר לחברו אסף?



כשתמר הייתה צעירה, אבא תמיד שמר על תמר
קרוב אליו כשהם הלכו יחד בעיר. בדרך הזאת,
תמר לא התנגשה באנשים או נפגעה מאוטו.

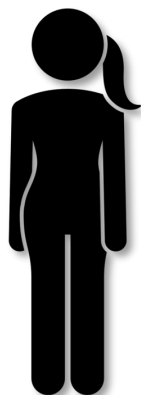


תמר עכשיו בת 15. כנערה
גדולה, תמר מנסה ללכת רחוק
מאבא. אבל אבא כל הזמן אומר
לה דברים כמו "תמר! תזהרי!"
ו"תמר! האוטובוס הזה כמעט פגע
בך!"

מה כדאי לתמר לעשות?

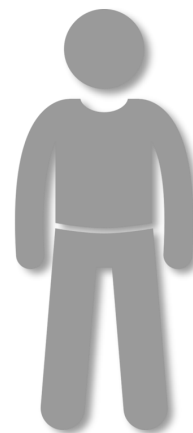
תמר היא רק שלוש שנים מלהיות מבוגרת. היא רוצה ללכת במקומות ציבוריים בלי מבוגר לידה.

תמר רוצה להיות כמו מתבגרים אחרים שהיא ראתה.



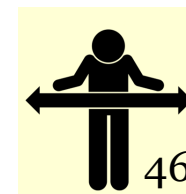
כשאתה עם ההורים שלך מחוץ לבית
איך אתה מחליט כמה קרוב או רחוק
להיות רחוק מההורים שלך?

האם אי פעם התווכחת איתם לגבי
זה?



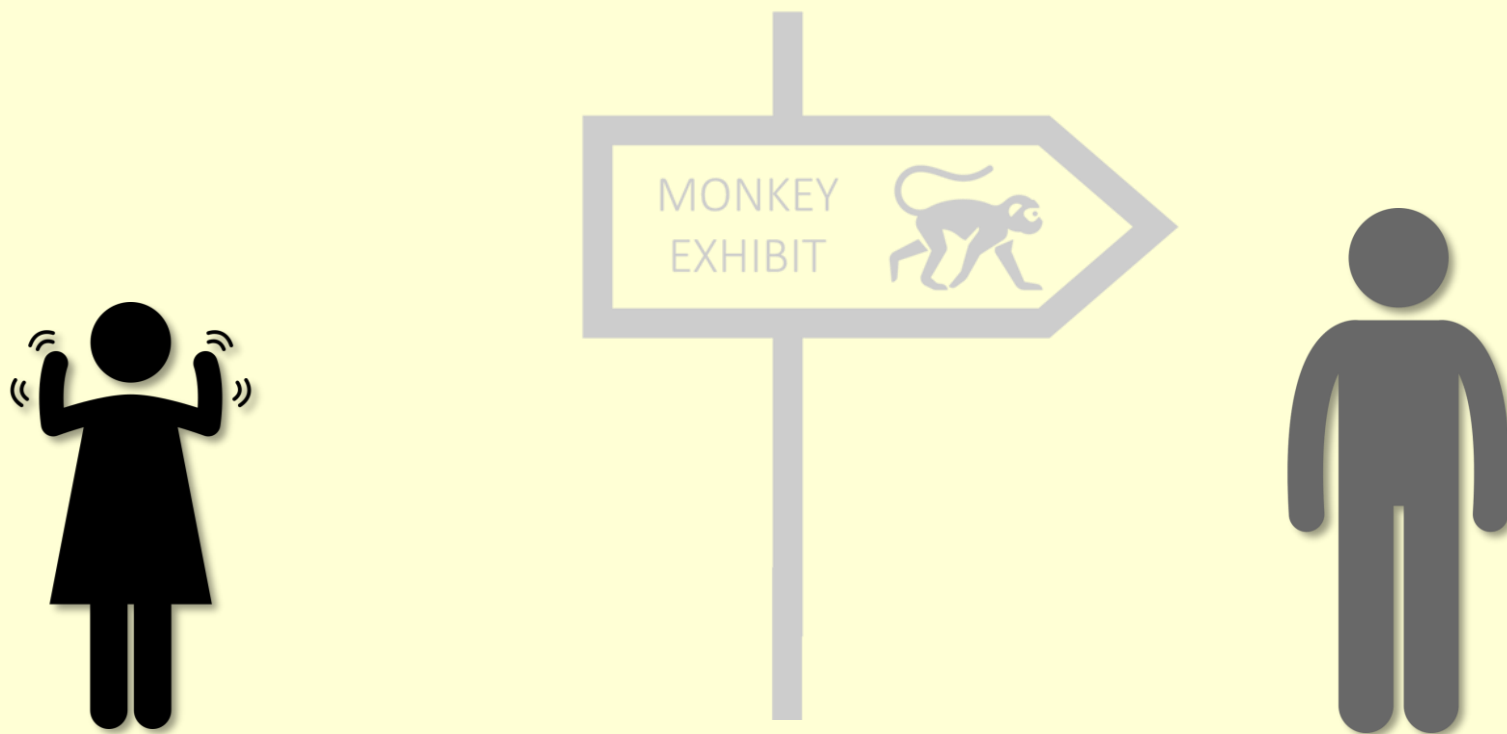
מהם כמה דברים שאבא שלה דואג
לגביהם? מה תמר יכולה לעשות
לעזור לאבא שלה לדאוג פחות?

אם היית האבא מה היית אומר
לתמר?



בביקור עם הדוד שלה אלי בתצוגת הקופים בגן החיות הקופים מגניבים אבל הם מריחים ממש רע. טוהר בת 10 מתחילה להתרחק מהקופים עד שהיא מוצאת מקום שמריח יותר טוב.

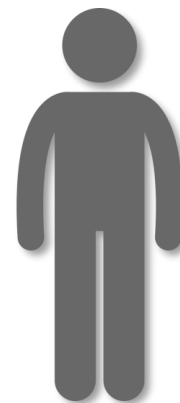
בינתיים הדוד אלי מביט מקרוב בקופים. כשהוא מרים את הראש הוא לא רואה את טוהר! כעבור 15 דקות כשדוד אלי סוף סוף מוצאה את טוהר היא אומרת "דוד אלי! אף פעם אל תאבד שוב בגן החיות!"



טוהר צריכה להתרחק מהריחות הרעים של תצוגת הקופים בגן החיות אז היא מתרחקת מהדוד שלה.



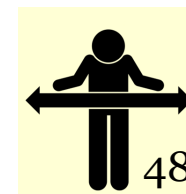
מי האדם שנאבד?
טוהר או דוד אלי?



האם אי פעם נאבדת כשהיית עם
הורה או מבוגר אחר?

מה למדת מהחווייה הזו?

אם היית חברה של טוהר איזו עצה
היית נותנת לה לגבי התמודדות עם
מקומות ציבוריים שמריחים רע,
רועשים מדי, חמים מדי או קרים מדי?



48

אנה מאוד אוהבת את אמא שלה. אנה הכינה כרטיס יפה לתת לה בארוחת הערב
לכבוד היום הולדת שלה. אבל הריח והקולות של אנשים אוכלים מרק אפונה
בארוחת ערב מגעילים את אנה.

אנה תוהה אם היא יכולה לבקש מאבא לשבת בחדר אחר לקצת זמן ואז
כשמביאים את העוגה לחזור לחדר.



יש אנשים שמתקשים להתמודד עם מראות, קולות וריחות מסויימים. במשך הזמן אנשים לעיתים מתגברים על הרבה מהבעיות החושיות הללו אבל זה עשוי לדרוש הרבה עבודה.

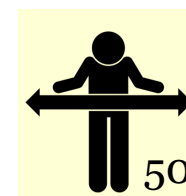


מה איתך?

האם מראות, קולות וריחות מסויימים גורמים לך לרצות להתרחק מהדבר שמפריע לך?

אנה מתקשה מאוד לראות אנשים אחרים אוכלים מרק אפונה. אבל זו יום ההולדת של אמא שלה. אבל זה יום ההולדת של אמא שלה. מה את חושבת שעליה לעשות?

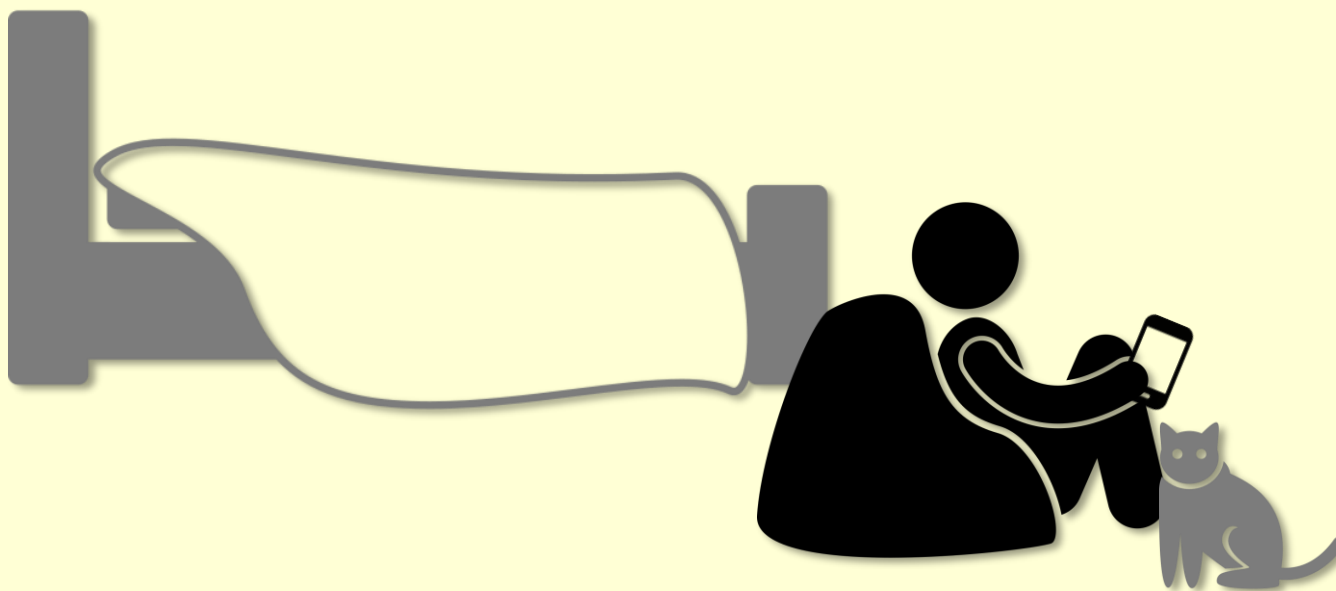
הפתרונות במצבים הללו לא קלים.



במהלך השנים האחרונות, אפרת השתפרה בלבולת זמן עם אנשים. אבל בימים מסויימים כשאפרת צריכה לבלות המון זמן עם אנשים היא צריכה מרחב - יותר מאנשים אחרים - כדי להיות לבד ולנשום.

שבת אחת אחרי שבוע קשה בבית הספר אפרת נהנתה לה מקצת זמן לבד בבית. חברה שלה מיכל כתבה לאפרת הודעה ושאלה אותה אם היא תרצה להצטרף אליה לבאולינג.

ההתלבטות הייתה קשה עבור אפרת.



אפרת לפעמים נהיית מאוד עייפה ועצבנית. היא למדה מנסיונה שישנם זמנים בהם היא צריכה להיות לבד כדי שוב להרגיש טוב יותר.

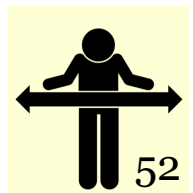


מיכל חברתה של אפרת רוצה שאפרת תלך לבאולינג עכשיו. מה כדאי לאפרת לעשות?

מה איתך? במשך הזמן האם השתפרת בלהסתדר בבילוי עם אנשים אחרים כמו אפרת?

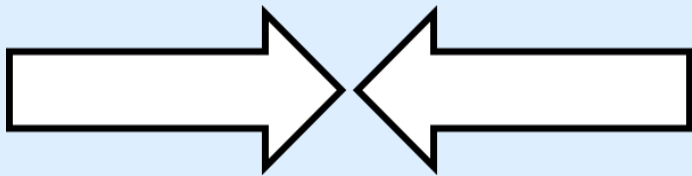
אם היית אפרת מה היית רושמת בהודעה שלך למיכל?

האם ישנם זמנים בהם אתה מרגיש צורך להתרחק מאנשים אחרים כדי שתוכל לנוח ולהרגע



חלק 3:

ללמוד איך לא להיות יותר מדי
קרוב או יותר מדי רחוק



אנשים לעיתים משתפרים בלשמור על המרחב האישי המתאים ביחס לאנשים אחרים. הנה כמה דוגמאות.



לדן (עמ' 4) יש הרגל לתת חיבוקים לאנשים שלא רוצים בהם.

המורים וההורים של דן מתחילים לייעץ לו איך אדם בגילו מראה חיבה. דן מנסה כמיטב יכולתו למלא אחר עצתם. דן מוצא דרכים אחרות להראות את אהבתו לאנשים.



איתן (עמ' 22) אוהב להתקרב לבנות ולבהות בהן.

המטפלת של איתן עוזרת לו להיות יותר מודע לאיך זה גורם לבנות רבות להרגיש. איתן לומד להסתכל על בנות ממרחק. לבסוף איתן מוצא בנות שכן רוצות בקרבתו.



ליאת (עמ' 20) רוצה לשחק בפרעות עם ילדים אחרים כמו שהיא עושה עם האחים שלה.

ליאת מקשיבה לעצות של האחים שלה וגם של אחת מחברותיה. היא מוצאת דרכים אחרות שאינם כל כך "פיסיות". היא מוצאת קבוצת קרב מגע שכוללת בנות.

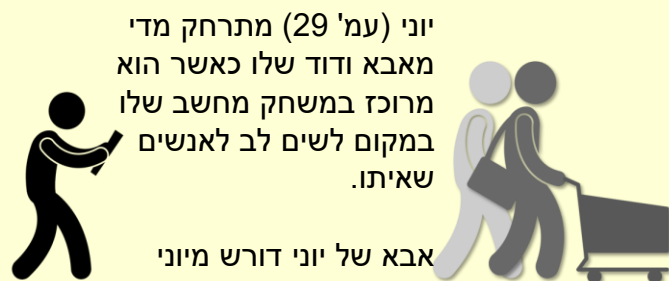


סבתא של סם (עמ' 26) מחבקת אותו למרות שסם לא ממש אוהב לקבל חיבוקים מאף אחד.

ההורים של סם מלמדים את סם מילים מתאימות שהוא יכול להשתמש בהם כדי להגיד לאנשים שהוא לא אוהב חיבוקים.

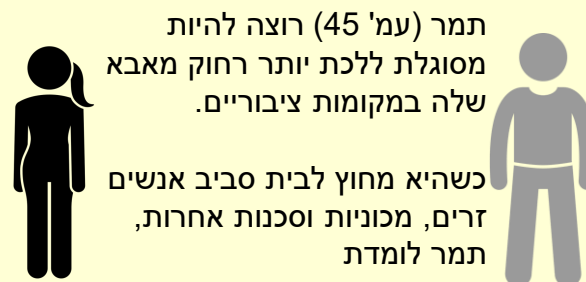
סבתא מקשיבה לעצות אחרים ומפסיקה לחבק את סם.

אנשים לעיתים משתפרים בלא להיות רחוקים מדי מאנשים אחרים. הנה כמה דוגמאות.



יוני (עמ' 29) מתרחק מדי מאבא ודוד שלו כאשר הוא מרוכז במשחק מחשב שלו במקום לשים לב לאנשים שאיתו.

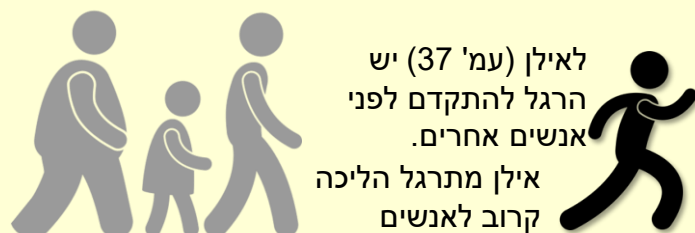
אבא של יוני דורש מיוני להשאיר את משחק המחשב באוטו כשהם הולכים לאנשהו. יוני מנסה כמיטב יכולתו לא להתרחק מדי.



תמר (עמ' 45) רוצה להיות מסוגלת ללכת יותר רחוק מאבא שלה במקומות ציבוריים.

כשהיא מחוץ לבית סביב אנשים זרים, מכוניות וסכנות אחרות, תמר לומדת

לתת יותר תשומת לב לסביבה שלה ולהשאר בטוחה. באופן הדרגתי אבא של תמר נותן לתמר יותר חופש ככל שהיא נהיית יותר מודעת ויותר אחראית.



לאילן (עמ' 37) יש הרגל להתקדם לפני אנשים אחרים.

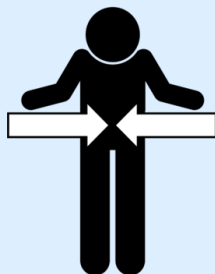
אילן מתרגל הליכה קרוב לאנשים

במקום ללכת לפניהם. זה קשה לו אבל הוא ממשיך לנסות ואנשים אחרים הרבה יותר אוהבים את זה.



חבר של ארי (עמ' 43) אסף מתעצבן בגלל שארי רוצה להרגע ולשחק לבד בהפסקה. אסף יכול להיות חבר טוב ולקבל את זה שלפעמים ארי זקוק לזמן לבד בהפסקה. אסף יכול לחזק את החברות עם אסף בכך שימצאו זמנים אחרים בהם הוא ואסף יכולים לבלות ולשחק.

מה איתך?



מה הם כמה בעיות
שעבדת עליהם בקשר
למרחב אישי?

מה הם דברים הקשורים
למרחב אישי שאתה
חושב שאתה יכול
להשתפר בהם?



מה הם בעיות שעבדת
עליהם בהקשר של
מרחק אישי?

מה הם דברים הקשורים
למרחק אישי שאתה
חושב שאתה יכול
להשתפר בהם?

הסוף

