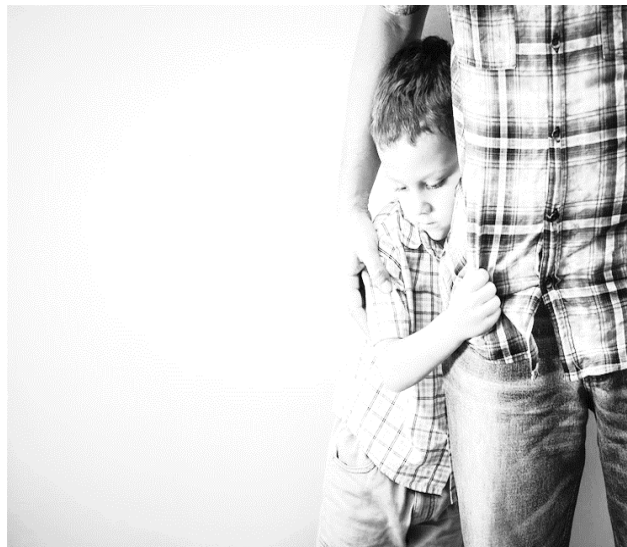


טיפול באילמות סלקטיבית

חוברת מידע לצוות החינוכי בגן ובבית הספר



צוות המרפאה לאילמות סלקטיבית
מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל





מה היא אילמות סלקטיבית?

1. אילמות סלקטיבית (Selective Mutism) הינה הפרעת חרדה של הילדות, המאופיינת בחוסר יכולת לדבר במצבים חברתיים מסוימים, אשר בהם מצופה מהילד לדבר (כגון גן וביה"ס), וזאת למרות יכולת לדבר במצבים אחרים (APA, 2013).
2. על פי רוב, הילדים מדברים בבית עם בני המשפחה הקרובים, אולם אינם מדברים מחוץ לבית, ו/או אינם מדברים עם אנשים מחוץ למשפחה. יחד עם זאת, ישנה שונות גדולה בין הילדים בסלקטיביות של הדיבור, ולכל ילד "חוקים משלו". למשל, ישנם ילדים שאינם מדברים כלל מחוץ למשפחתם הגרעינית, ישנם ילדים המדברים עם בני גילם אך לא עם מבוגרים מחוץ למשפחתם, או להיפך, ילדים המדברים רק עם מבוגרים, וכן הלאה.
3. לילדים הסובלים מאילמות סלקטיבית יש לרוב יכולת שפתית תקינה, הן מבחינת הבנה והן מבחינת הפקה של דיבור.
4. טיפול בשיטה קוגניטיבית- התנהגותית נמצא יעיל ותלוי בשיתוף פעולה ומעורבות מלאה של ההורים ושל הצוות החינוכי אשר מתפקדים כסוכני שינוי.

מה מאפיין ילדים עם אילמות סלקטיבית?

1. ילדים שבד"כ "מתחממים לאט"
2. ילדים שנוטים לביישנות ולהימנעות באינטראקציות חברתיות
3. ילדים רגישים, לפעמים עם קשיים בוויסות החושי
4. ילדים שצריכים שליטה, אוהבים את המוכר ונוטים לדאגנות
5. לעיתים ילדים עם עיכוב בהתפתחות השפה – הקושי עלול להביא לחרדה מפני דיבור

מושגי בסיס בטיפול בחרדה -

חרדה:

הפעלה של מערכת האזעקה בגוף כשהילד או המבוגר מרגישים כי הם תחת איום או סכנה. החרדה שונה ממנגנון הפחד ההירשדותי אשר מאותת לנו על מצבי סכנה ממשיים ומאפשר לנו להגן על עצמנו. חרדה הינה הפעלה של מנגנון זה ללא נוכחות של סכנה ממשית. נהוג להתייחס לשלושה מרכיבים לחרדה – גופני, קוגניטיבי והתנהגותי.

- **תגובות גופניות-דופק לב מואץ, הזעה, קשיי נשימה או כאב בחזה, ועוד.**
- **התנהגות- המרכיב המרכזי ביותר עבורנו. במצבי חרדה הילד יפנה לאחת משלוש תגובות: Flight. Fight. Freeze.** במקרה של אילמות סלקטיבית הילד ייטה להימנעות כדרך להתמודד עם הסכנה הנתפסת.
- **מחשבות (קוגניטיבי)-** נוטות להיות כוללניות, מסוג "שחור או לבן" ועם הטיה לתפיסה שלילית של המציאות. למשל: עבור ילד שחרד מדיבור, מחשבה עשויה להיות: "אם אדבר כולם יסתכלו עלי ויופתעו, הם יצחקו עלי ואני לא אצליח להשלים את המשפט".

הימנעות:

בעת חרדה תגובה שכיחה וטבעית ביותר הינה ההימנעות. בכדי לא לחוש את הרגש הלא נעים, את התחושות הגופניות ואת המחשבות השליליות, יעדיף הילד להימנע מהטריגר ובכך להגן על עצמו מפני החרדה. ההימנעות מאפשרת הקלה רגעית ברגש השלילי ורגיעה. **בטווח הקצר היא משיגה את מטרתה. בטווח הארוך ההימנעות נוטה להביא לאפקט בומרנג, כך שעם הזמן הטריגר מעורר תגובה חרדה חזקה יותר ודחף חזק להימנע.** בטווח הארוך ההימנעות אינה יעילה ואף מזיקה. הילד בורח מהמצב הלא נעים (הדיבור). כך גובר הסיכוי שהוא לא ידבר גם בפעם הבאה וכן ביותר מצבים לאורך זמן.

כיצד מתמודדים עם ההימנעות ועוזרים לילד להתחיל לדבר?

חשיפה:

- החשיפה הינה כלי טיפולי שנועד לשבור את מעגל ההימנעות ולקדם התמודדות הדרגתית עם מצבים מעוררי חרדה. בתרגילי חשיפה המטרה הינה להיחשף לטריגר, מושא החרדה (דיבור), ולבחור בתגובה שאינה הימנעות (התמודדות).
- החשיפה תיערך בצורה הדרגתית, משחקית ובשיתוף פעולה בין הילד, הוריו והצוות החינוכי. תרגילי החשיפה יקדמו דיבור במקומות בהם נמנע הילד מלדבר.

כיצד מתבצעות החשיפות?

1. מכיוון שמדובר בחרדה- הילדים זקוקים לעזרה מדמויות נעימות שיצרו קשר טוב. מומלץ מאד כי המורה תקדיש כמה דקות מדי יום לפנייה אישית אל הילד במסגרת של "אחד על אחד", בגובה העיניים, ותנסה ליזום עמו מפגשים של כ- 5 עד 10 דקות שלוש פעמים בשבוע. דבר זה יאפשר לה להפוך לדמות בטוחה ומוכרת עבורו. נרצה שהמורות לא ילחצו או יאיימו לדבר, אך גם ידחפו קדימה ולא יוותרו על הדיבור ויעודדו אותו בצורה הדרגתית, משחקית ונעימה. הדיבור במסגרת החינוכית הינו פעמים רבות מטרת הטיפול. לכן נעודד קשר רציף בין הצוות החינוכי, המשפחה והצוות המטפל בכדי לקדם עבודה עקבית וממוקדת על הדיבור.

2. לרוב, בתחילת התהליך ידרשו ההורים להגיע לגן או לבית הספר כדי לעזור לילד במשימת הדיבור מול הצוות החינוכי, או הילדים. כשמשימת הדיבור יכולה לכלול משחק משותף המעודד הבעת מילים בודדות לפי עקרונות החשיפה ההדרגתית. בהמשך, כשההורים כבר אינם לוקחים חלק במשימות, מומלץ שתהיה מחברת קשר, בה יכתוב הצוות החינוכי על הניסיון לדבר וישתמש בה גם כהזדמנות לחזק את הילד ולהחמיא לו על מאמציו.

3. נדרשת עבודה עקבית, במנות קטנות בכל פעם, של משימות הדרגתיות הקשורות בדיבור, ושיכולות לעזור לילד להתרגל לאט ובהדרגה למצבים של דיבור במסגרת החינוכית. כמובן, שהתהליך לא מתחיל מיד בדרגות קשות (כמו דיבור מול כל הכיתה). המשימות בהתחלה הן קטנות מאוד ונכון כי יתקיימו בסביבה משחקית שתתרום להורדת החרדה. כגון: ללחוש למורה מילה אחת שלא בנוכחות ילדים אחרים, בזמן משחק שהילד אוהב ובוחר (למשל טאקי, רביעיות וכו').

בהתאם ליכולתו של הילד, מתקדמים ועולים "מדרגה" בחשיפה. למשל:

- קשר עין- לרוב קשר עין נחוה כמאיים עבור הילד, יש לשים לב לכך. אם הילד מתקשה גם כשלא מביטים בו ישירות, ניתן "לרדת מדרגה" ולהסית מבט הצידה/למטה, לכסות את האוזניים ואף להסתובב עם הגב.
- עוצמת קול- מתחילים מלחישה ובהדרגה עוברים לדיבור בקול חלש ולדיבור בקול רגיל. במידה וקשה מדי- מתחילים מלחישה באוזן/תנועות פה ללא הפקת קול/תקשורת בלתי מילולית (תנועות ראש, הצבעה וכו').
- מספר מילים- מתחילים ממשחקים שדורשים מילה אחת וכשניתן מוסיפים מילים עד ליצירת משפט וכן הלאה.

○ הפניית שאלות סגורות ו"משחקיות" כגון "מה המאכל/הצבע/המשחק האהוב עליך?", "מקום אחד שביקרת בו בחופש" ולא "איך היה בחגי?" (שאלה פתוחה).

○ חשוב לאפשר מספיק זמן להגיב. באינטראקציות בינאישיות, שתיקה יכולה להיות מביכה ומרבית האנשים נמנעים מכך ומשתמשים בפטפט כדי למלא את השתיקה. כשעובדים עם ילדים עם אילמות סלקטיבית, רגעים של שתיקה חשובים ולרוב נחוצים כדי לתת לילד זמן להגיב (אפשר לספור ב"לב" עד שלוש).

4. חשוב מאוד להעביר מסר לילד שמצפים ממנו לדבר, ולכן גם אם הוא לא מצליח, ימשיכו לעשות איתו ניסיונות ולא יוותרו, עד שתמצא הדרך שתהיה לו אפשרית. המסר הוא: "צריך לדבר, אין ברירה, אבל אני יודעת שזה קשה לך, אז נעשה את זה לאט ובקצב שלך, בלי להכריח שום דבר". ההתקדמות תעשה לאט ובעדינות, לפי הקצב של הילד. אין לחשוש לדבר עם הילד על שתיקתו ולהגדירה כבעיה משותפת של כולנו, שעלינו להתאמץ ביחד ולפתור אותה. כמובן, חשוב לעשות זאת במינון סביר ולא להציף את הילדים בכך, כדי לא להפוך את המסגרת החינוכית למקום שלילי ומלחיץ. חשוב לדעת כי משימות הדיבור קשות מאוד עבור הילד, וצפוי כי הילד לא יצליח בהן מייד בהתחלה. כדאי לשדר לילד שלא נורא אם לא הצליח, והעיקר שניסה. רצוי לקבל את הכישלון בטבעיות, ללא הבעת חשש או אכזבה. המסר הטוב ביותר הוא "אין דבר, העיקר שניסית, ננסה שוב מחר...".

5. על כל הצלחה, אפילו הקטנה ביותר (למשל, לפעמים ההצלחה היא בכך שהניע את שפתיו בלי קול), חשוב לחזק ולהחמיא לילד. יחד עם זאת, רצוי לעשות זאת בפרטיות ובעדינות (ולא באופן מופגן וקולני, אשר ימשוך תשומת לב רבה אל הילד), מכיוון שהפניית הזרקור אל הילד יכולה להוות עבורו כלא נעימה ומלחיצה. כדאי שכל תרגול או ניסיון לדיבור יהיה קצר. למשל, אם יש אפשרות למפגש אישי בין הילד למורה, רצוי להגביל את משכו ל-10-15 דקות, שלאחריהן מסתיים התרגול, גם אם לא הושגה המטרה.

הילד מיועד מראש בכך שזמן התרגול הינו מוגבל, וכשהזמן נגמר אומרים: "כל הכבוד שניסינו. היום לא הצלחנו עדיין, ננסה שוב בפעם הבאה". הזמן הקצר עוזר למנוע תסכול רב מדי בשלבים הראשונים (לא להגיע למצב שהילד מתאמץ שעה שלמה ללא הצלחה), וכמובן, מאפשר למורים ולגננות להפוך את התרגול למהו שגרתי וקבוע, שהוא בגבול הסביר בתוך מערכת עם צרכים כה רבים. עם זאת, חשוב שהתרגול לא יהיה קצר מדי (דקות ספורות) כדי לאפשר לחרדה זמן לרדת.

בעבודה עם ילדי גן, ישנים קווים מנחים נוספים לעבודה עם הילד-

1. במידה והילד אינו מדבר עם הוריו בגן, מומלץ על חשיפות למצבי דיבור עם ההורה המלווה בכל בוקר לחצי שעה בתוך כותלי הגן (עד סגירת השער בשעה 8:30). זאת במטרה לסייע לילד ל"התחמם" יותר מהר, להסתגל לדבר עם ההורה בנוכחות צוות הגן והילדים וכן לפתוח יותר מהר באינטראקציה מילולית עם החברים. בתחילה משחק ומדבר הילד עם ההורה לבד וככל שהילד יתקדם בדיבור עם ההורה בגן להזמין כל פעם ילד/ה לבחירתו או לחילופין להוסיף ראשית את הגננת (על כל פנים לא יותר מתוספת אחת בכל פעם).
2. במקביל לשלב 1- חשיפות למצבי דיבור עם הגננת בתיווך של ההורה (רצוי פעמיים פעמים בשבוע)- בפגישה הראשונה, יש להציג לילד את הסיבה למפגשים אתו כפי שמצוין לעיל. כדאי שכל תרגול או ניסיון לדיבור יהיה קצר, עד חצי שעה לכל היותר ויסתיים גם אם אין הצלחה. אומרים מראש שיש לנו מעט זמן, וכשהזמן נגמר אומרים "כל הכבוד שניסינו". "היום לא הצלחנו עדיין, ננסה שוב בפעם הבאה". הזמן הקצר עוזר למנוע קושי ותסכול שלרוב עולה בשלבים הראשונים, וכמובן גם לאפשר לגננת לעשות משהו שגרתי וקבוע שהוא בגבול הזמן הסביר. רצוי לבצע את החשיפות בחדר קבוע ושקט ככל שניתן.
3. בשלב בו הילד ידבר באופן חופשי יותר עם הגננת וההורה בתוך החדר, מומלץ על מעבר לחשיפות לדיבור מחוץ לחדר על מנת להכליל את הדיבור עם הגננת למרחבים שונים בגן (חצר וכו').
4. במקביל לשלב 3- חשוב שהגננת תצור אינטראקציה מילולית עם הילד כמה פעמים ביום כדי להרחיב את האינטראקציה המילולית ביניהם מחוץ לחשיפות המובנות יחד עם ההורה.
5. חשיפות לדיבור עם הגננת וכל פעם זוג ילדים לבחירתו של הילד. חשוב לחזור באופן עקבי על ההסבר כי "אנחנו רוצים לעזור לך להרגיש בנוח עם כל ילדי הגן". בהמשך להזמין כל פעם שלושה ילדים לבחירתו. המטרה לעודד דיבור של הילד בקבוצה קטנה ולהרחיב את הדיבור שלו.
6. בשלב בו הילד ידבר עם הגננת ועם מרבית הילדים, רצוי לעודד אותו לדבר בנוכחות כל הילדים במסגרת המפגשים. בתחילה אפשר לסכם אתו מראש מה ישאל (למשל לומר את יום השבוע) ובהדרגה לשאול אותו שאלות ספונטאניות על תכנים שנלמדים במפגש.

מומלץ גם לקיים תהליך חשיפות למצבי דיבור גם עם הגננת המשלימה והסייעת בתיווך של ההורה ו/או הגננת.

הצעות למשחקי דיבור בגן-

- משחקי קופסא שמצריכים דיבור.
- מה הזוית? - מסדרים כמה חפצים על השולחן. הילד עוצם עיניים והגננת מזיזה את אחד החפצים בלבד. הילד צריך לנחש (במילים!) איזה חפץ הוזז. אח"כ מתחלפים בתפקידים.
- משחק הצבעים- לבחור פריט בחדר בצבע מסוים ולומר "אני רואה משהו בצבע" רק את שם הצבע והילד צריך לנחש מהו הפריט.

- חם קר- הילד מחביא חפץ בחדר ונותן הנחיות חם/קר לגננת (חם=מתקרב לחפץ המוחבא, קר=מתרחק מהחפץ).
- סבב מילים (בקבוצה)- כל אחד בתורו צריך להעביר את הכדור/בלון למשתתף הבא ולומר מילה ששייכת לקטגוריה מסוימת (למשל בעלי חיים). אפשר להתחיל בסבב של לחישות ובהדרגה להגביר את הקול.

סרטוני הדגמה לחשיפות לדיבור-



[clip3.ver4.mp4 - Google Drive](https://drive.google.com/clip3.ver4.mp4)
drive.google.com



[clip2.ver4.mp4 - Google Drive](https://drive.google.com/clip2.ver4.mp4)
drive.google.com



[clip1.ver3.mp4 - Google Drive](https://drive.google.com/clip1.ver3.mp4)
drive.google.com