

עקרונות האימון לפת"ח* ומעורבות קהילתית לבוגרים מאובחנים באספרגר ובעלי תפקוד גבוה.

*פת"ח = פיתוח תקשורת חברתית

אימון ממוקד תוצאות לפיתוח היכולות
בתחום ההתנהלות האישית; קוגניציות
חשיבה; הויסות הרגשי; התקשורת
החברתית; ולעידוד המעורבות בקהילה.

לכל אדם המפת"ח שלו



מפת"ח
מרכז פיתוח תקשורת חברתית
ומעורבות בקהילה





מהן ההשלכות הצפויות 'לבוגרינו האספים' עם סיום חוק לימודיהם במערכת החינוך ויציאה לחיים בוגרים?

- קבלת החלטה על אחת ממגוון דרכי הפעולה הרלוונטיות לאותה נקודת הזמן**
- והערכת השלכותיה בעתיד על תחומי חיים שונים כבוגרים.
- ההכנה לקראת המעבר לאורח חיים בוגר*** מצריכה הערכות מוקדמת של הצוות החינוכי והתאמות בפרופיל מטרות-העל לכול תוכנית התערבות שתופעל בהמשך.
- תסמיני 'ההעלמות' של המסגרת החינוכית והמעבר 'למצב המתנה' מתבטאים כ:
● הסתגרות רגשית וחברתית; ריבוי התמכרויות; 'היפוך יום'; עליה בריבים משפחתיים.
- בעקבות חוסר המעש והשעמום הגובר בהתנהלות היום-יום, הופכת לעיתים קרובות תפיסתם את רמת איכות חייהם כנמוכה וחסרת משמעות ו/או תכלית ברורה לעתיד.
- ישנה עליה בקומורבידיות לאספרגר בתסמינים מתחום הנפש-דיכאון, OCD וחרדה.
- בעקבות ניסיון העבר בעיקר בתחום החברתי, הערכים המספריים ברכיבי 'העצמי'-
● ביטחון; ערך; דימוי נמוכים במיוחד והפוטנציאל האמיתי של יכולות קיימות 'מעורפל'.

* גיל 18 בחינוך רגיל ו-21 בחינוך המיוחד

** צבא/שירות לאומי/עמותות

*** כגון: חברת השווים; מיסוד זוגיות; מציאת תעסוקה; מעבר למגורים משותפים/עצמאיים ובהתנהלות אקדמית.



דינאמיקת שינויים אופיינית בשלושה תחומים ושלוש רמות:

1. רמת המערכת - התחום בירוקו-סוציאלי:

- המעבר בנטילת האחריות 'בתיק' ממשרד החינוך למשרד הרווחה משנה את רוב 'כללי המשחק' המוכרים עד כה: המגוון המסגרות ההמשך; סוג ההתמחות של אנשי מקצוע; הרכב וגובה סל השיקום; אופן הפניה והתנהלות מול רשויות.
- 'העברת המקל' ביעילות לשלב הבא בתהליך ההתערבות לפיתוח אורח חיים עצמאי ואוטונומי כאדם בוגר, מחייב קשר טוב בהעברת מידע חשוב בין הגורם 'המשגר' לזה הקולט ודורש תיאום גבוה בריכוזו לנוסח הקבוע כמתבקש בטפסים.
- ההגדרות בחוק במעמד החדש 'כבגירים' מרחיבות גבולות אחריות אישית לדין וההורית לניהול ומעקב אחר הטיפול.
- מומלץ ללמוד ולהתעמק בבסיסי ידע חדשים משלושה תחומי עניין: קליני-חינוכי-סוציאלי.



המשך.....

רמת החברה - התחום אופרטו-קהילתי:

- שינוי המוקד במענה 'הפסיכו-חינוכי' מרמת התפקוד בביה"ס למוקד 'פסיכו-סוציאלי' בראיה הוליסטית בששת 'תחומי החיים': תעסוקה; כלכלה; חברה; פנאי; זוגיות; משפחה.
- התעוררות 'מאוחרת' ברצון להשתייך לקבוצת שווים ופער עצום בידע תקשורתית ואופני חשיבה חברתיים אסטרטגיים.

3. רמת הפרט: התחום הפסיכו-חברתי:

- המעבר מנעורים לבגרות גוזר מערך ייחודי של צרכים ושאיפות אישיות וחברתיות ולכן יש לבצע התאמות ליצירת מענה מכבד ומכובד לטווח הגיל להלן:
יסודי^(i-א); חטיבת הביניים^(ט-ז); תיכון^(י-יב); בוגרים⁽¹⁸⁻³⁰⁾; מבוגרים⁽³⁰⁻⁶⁵⁾; גיל הזהב⁽⁶⁵⁻¹²⁰⁾.
- אובדן סוכני התיווך של 'מטריית ההגנה החינוכית' ביציאה מביה"ס 'לעולם הגדול' והכורח באימוץ 'כללי משחק' חדשים.



דרישות השטח מתייחסות לרוב לארבעה תחומים לביצוע ההתערבות :

<u>תקשורת:</u>	<u>מסגרת זמן:</u>	<u>ויסות רגשי:</u>	<u>חשיבה אסטרטגית:</u>
תקשורת בין-אישית, זוגיות, ראיון אישי*.	ניהול אישי של סדר יום, יוזמה בשיבוץ מטלות מרובות התארגנות והתנהלות הגיונית ואחראית בלוחות זמן, איתור והשתלבות במסגרות, יעילות עבודה עם 'גורמי חוץ'**.	שליטה והתמודדות עם רגשות שלילים, הרחבת הרפרטואר הרגשי בסיטואציות חברתיות בוגרות***, התמודדות רגשית מבוקרת ונשיאה בתוצאות של אינטראקציות תקשורתיות.	בנייה והבנת רשת חברתית פעילה, תכנון תשתית והכנת צוות לקראת מגורים עצמאיים****..



ארבעה פרמטרים בכול התערבות המשך עבור האדם הבוגר מנבאים המשך הצלחת התהליך:

1. התייחסות לרצונותיו של האדם בחייו.
 2. מיצוי יכולותיו של האדם.
 3. השגת התנהלות עצמאית בחברה.
 4. הגשמת השתלבות אוטונומית בקהילה.
- בעולם האימון, בהגדרת הערך 'אוטונומיה' להבדיל 'מעצמאות' נכללת אימננטית גם הזכות לבחירה חופשית.
- בנוסף ישנו הבדל 'איכותי'-האוטונומיה אינה נמדדת ביחס ליכולת לבצע משימות עם/ללא בקשת סיוע אלא גם ביכולת להגשמת רצונות.
- דוג 'המכנסיים' להמחשה:** ללבוש מכנסיים לבד זוהי עצמאות. אבל להחליט אילו מבין זוגות המכנסיים ארצה ללבוש לבדי זוהי אוטונומיה!.



מהי החשיבות 'בהגשמת האוטונומיה' לעומת 'השגת העצמאות' כמטרות נבדלות באימון לפת"ח כהכנה להמשך חייהם כבוגרים בעלי תסמונת אספרגר? :

- היכולת לנהל אורח חיים אוטונומי מפחית את החרדה המתעוררת 'מהיום שאחרי מחר' אצל ההורים המתבגרים.
- 'לעייפות החומר' לאורך הזמן מהאינטנסיביות שבסימביוזת הורה-ילד ספקטרום מתווסף מתח חדש שמצטבר כתוצאה 'מהאבולוציה' לסימביוזת הורה-בוגר ספקטרום. שניהם יחד מגבשים רצון משותף לריסון הקשר וליצירת מרחק של נפרדות. קודם יש להשיג 'עצמאות' בתהליכי קבלת החלטות ובמידה יתבררו כיעילות, נבונות, ואחראיות הן אלה שיאפשרו קיום אורח חיים אוטונומי ולמעורבות קהילתית.
- קודם יש להשיג 'עצמאות' שתתקבל מפרקטיקה ופיתוח רמת יכולות התפקוד ביום-יום. הגשמת 'האוטונומיה' תלויה במידת המעורבות ברת הקיימא של הפרט בקהילה שבחר להשתייך אליה.



מה ההבדל בין תהליך אימון לפת"ח ובין הטיפול הקליני 'המסורתי'?:

- הבסיס במערכת היחסים: העשייה באימון מול ההוויה בטיפול; (Doing vs. Being)
- 'שפת העבודה' בתהליך: מאמן; מתאמן; חזון; יעדים; מטרות ותוכניות פעולה מטפל; מטופל; יחסי אובייקט; תהליך רגשי וכו'.
- בעזרת יצירה של חוויות הצלחה המאמן עובד מהחוץ פנימה. השיקוף שנעשה ע"י המטפל מוליך מהפנים החוצה.
- הטיפול הקליני 'פלואידי' והאג'נדה עמומה והתהליך באימון מובנה וקונקרטי ביעדיו.
- איכות האימון מוערכת בתוצאות המתאמן והטיפול בדיווח המטופל על מצבו הרגשי.
- בטיפול מוגדרים גבולות נוקשים 'בשטח בעבודה' ואילו באימון 'נמתחים' הגבולות כול עוד הם מאפשרים התנסות אישית וחברתית חיובית המוצלחת להמשך תהליך.
- האימון מאופיין בדינמיות מהמעבר בין לימוד תאורתי 'במעבדה' ותרגול מעשי 'בשדה' בטיפול הקביעות ושמירת תנאים מהווה את הבסיס לביטחון בהתקשרות.
- יצירת מסגרת הוליסטית באימון עקב העבודה 'לרוחבו' של 'מרחב התמרון' מול הפרטניות שיש בדיאדה המספקת מסגרת המאפשרת עיסוק 'בעומק' הנפש.



מהם התנאים ההכרחיים לקיום תהליך אימון?

- במקרה הצורך-מצב נפשי מאוזן ע"י כדורים שניתנו תחת פיקוח פסיכיאטרי ו/או טיפול פסיכולוגי קודם.
- מודעות כלשהי לקשיים אובייקטיביים 'מונעי הצלחה'.
- מוטיבציה ורצון מינימאליים לשינוי מצב החיים הקיים.



מהן השאלות הבסיסיות בהנחת העבודה של תהליך האימון לפת"ח?

בדומה לאימון הקונבנציונאלי גם כאן המאמן נוגע בשלוש שאלות מרכזיות לתהליך:

1. מה מצב המתאמן/ת היום?
2. לאן המתאמן/ת רוצה להגיע?
3. מה המתאמן/ת מוכן/ה לעשות למען זה?



מהם עקרונות העבודה באימון לפת"ח?

- ביטול הגדרת "צרכים מיוחדים" והגדרתם כ"קשיים מיוחדים" = הימנעות 'מייחודיות יתר' ושמירה על עבודה 'בגובה העיניים'.
- סקאלה שונה למדידת תוצאות: מיידיות; 'חזוניות'.
- התנהלות על שלושה צירים 'במשולש הזהב' לאורך כול התהליך: משפחה; קהילה; צוות רב-מקצועי* מלווה.
- מטרות-העל בעבודת המאמן: השגת עצמאות, הגשמת אוטונומיה, עידוד המעורבות הקהילתית (מטפורת הנר).
- אין מסגרת זמן מוגדרת לתהליך האימון. היא נקבעת פרטנית לכול מתאמן/ת בהתאם לנקודת הפתיחה, רמת יכולותיו האישיות, טיב ביצוע החלטות ומוטיבציה לחולל שינוי באורח חיו.



טכניקות בניהול והתנהלות אישית:

1. ניצול האינטרנט ככלי לאיסוף מידע ומתן פתרונות למצוקות המתאמן: תכנון נתיבי תחבורה, סינון יעיל של המידע הרצוי לשימוש אופרטיבי, זוגיות מאתר היכרות, איתור עבודה וכד'.
2. השימוש בסלולארי מדור שלישי ככלי עזר להתנהלות המתאמן ביום-יום: יומן פגישות וניהול רשימות אישי, 'גלגל הצלה' לעזרה בשעת הצורך, ניווט והתמצאות בשטח עירוני.
3. התאמה והטמעת התנהלות יומית עם יומן פגישות.
4. חישוב 'עלויות זמן' והתחשבות 'במחיר זמן' לתכנון ההתנהלות היום-יומית.



טכניקות לשיפור מיומנויות תקשורת:

1. שימוש במצלמה לשם צילום, תיעוד ומשוב.
2. ביצוע סימולציות של מצבי אמת במשחקי תפקידים.
3. לימוד תיאורתי-חוויתי של עקרונות התקשורת הבין-אישית ע"פ תוכנית לימוד מובנית.
4. יציאה לתצפיות שטח בזירות חברתיות שונות וניתוח 'בזמן אמת' של המתרחש 'בעדשה חברתית'.
5. הרחבת מאגר הידע של היוזמות והתגובות התקשורתיות הנפוצות ומקובלות מבחינה חברתית.
6. הבניית רשת חברתית ע"פ מודל מעגלי הקרבה.



טכניקות לפיתוח חשיבה אסטרטגית:

1. מודל פתרון בעיות: תכנון בחירה ביצוע
2. פירוק משימה לשלבים ברי ביצוע.
3. הקניית כלים להערכה ובקרה עצמית של תהליך.
4. הבנת 'הרשת החברתית' ע"פ מודל מעגלי קרבה.



טכניקות בויסות רגשי עצמי:

1. שימוש בסקאלות הערכה סובייקטיביות של רגש.

2. ל"א לברו"ח מהתמודדות עם חרדה :

לבדד את הגורם אבחון לסכם רגשות ותוכן בין התנהגות ורגשות רפרטואר חדש והכנה ליישום חזרה לשגרה

3. הכרת רגשות: הגדרת רגשות פשוטים ומורכבים.

4. שימוש בסדרות קלפים להעצמה : 'מרלין', 'רגשות',
'התחב-רות', 'point of view'.

מפתח
מרכז פיתוח תקשורת חברתית
ומעורבות בקהילה



שאלות ?

תודה על זמנכם...