



מעריב
touch



Pixabay

לידת אח או אחות, גמילה מחיתולים ואפילו טיסה לחו"ל של אחד ההורים, כל אלה מהווים התמודדות לא פשוטה לילדים, אך ישנה שיטה שיכולה להקל ולהרגיע והיא נקראית סיפור חברתי

מיכל זמורה 16/01/20

תגיות: [גיל הרך](#) [גמילה תינוקות](#) [הדרכת הורים](#)



"סיפור חברתי" הוא כלי נפלא להתמודדות עם שינויים בחיי הילדים, כך נוכל לעבור איתם את השינוי בצורה רגועה יותר

כחלק משגרת חיינו, אנו מתמודדים כל הזמן עם שינויים משמעותיים מאוד. השינוי הצפוי מעלה בנו, ההורים, חששות הנוגעים להתמודדות שלנו מול השינויים ומול התנהגות הילדים ושאלותיהם.



לילדים קשה יותר להתמודד עם שינויים והם לומדים מאיתנו איך להתמודד איתם

איך נקל על הילדים שלנו?

בטיפול בילדים עם לקויות שפה נהוג להשתמש ב**סיפור חברתי** (כלי טיפולי שהוצג ע"י קרול וגרנד בשנת 1993). מטרתו לארגן לילד חוויה שאינה ברורה לו. מדובר בספר פשוט ובו מתוארת החוויה באופן פשוט ומותאם לגיל וליכולת השפתית. הספר כולל בתוכו תמונות רלוונטיות ומהווה עוגן עבור הילד ועבור המטפלים – הגנת יכולה לומר: "זוכר שקראנו בספר שאחרי ארוחת הבוקר נצא לחצר? סיימנו לאכול ועכשיו נצא לחצר לשחק". היא יכולה להחזיק את הספר כשהיא אומרת זאת, או רק להזכיר באופן מילולי. הכל בהתאם ליכולותיו של הילד.



כלי טיפולי פשוט שיהיה יעיל גם בבית

אני מוצאת שהשימוש בסיפור החברתי יעיל מאוד גם בבית עם ילדים שהתפתחות השפה שלהם תקינה. שינויים הם חלק משגרת חיינו – מעבר דירה, גן חדש, לידת אח, טיסה ממושכת של אחד ההורים ואפילו גמילה מחיתולים – השינויים הללו גורמים לנו המבוגרים להתרגשות, מתח ואולי אף חשש. כך, גם הילדים הקטנים חשים רגשות מורכבים שכאלה באשר לשינויים הצפויים. כן, גם אם ילד לא יודע לומר שהוא חושש לקראת הטיסה של אמא או אבא, הוא מרגיש זאת. אם נצליח ליצור עבורם עוגן שיארגן את החוויה באופן ברור ומותאם גיל יהיה להם קל יותר להתמודד עם השינויים.

ספרים המתאימים בכל גיל

הסיפור החברתי מתאים בכל גיל – גם עבור ילדים שעדיין אינם מדברים. למה? ראשית, חשוב לזכור שהבנת השפה תמיד טובה יותר מהדיבור. שנית, גם אם הילד לא יבין את כל המלל שנאמר בספר הוא ירוויח ויהנה ממנו. איך? כי הוא ישב מחובק עם ההורה, עטוף, ויחד הם ישהו בתוך חוויה של שינוי. הוא לא יתמודד לבד עם תחושות שיעלו בו. הוא יבין (גם אם לא באופן קוגניטיבי ומלא) למה אמא ואבא מתוחים, למה יש ארגזים או מזוודה בבית. בנוסף, לאמא ואבא יהיו משפטי מפתח שהם יוכלו לומר ברגעים של התמודדות.

מתאים
לכל
גיל
ועוזר
גם לנו
ההורים
בקבלת
השינוי

איך מתווכים את השינוי לילד?

לקראת השינוי, מומלץ להכין את הילד באופן קצת יותר מפורט. בהריון, לדוגמא, כדאי להוסיף מה יקרה כשהעובר ירגיש שהוא רוצה לצאת, לאן אמא ואבא ילכו, עם מי הילד ישאר ואיפה, מתי הוא יגיע לפגוש את אמא והתינוק ומה יקרה כשיגיעו הביתה. בצורה כזאת, לא רק שהילד מקבל תיווך מעולה, גם ההורים יכולים למצוא את עצמם נרגעים מקריאת הסיפור.



יום אחד **(כינוי העובר)** ירגיש שאין לו יותר מקום בבטן,
ושהוא ממש רוצה לפגוש את **(שם הילדה)**, אמא ואבא



מתוך האתר של הדס קפלן
מקור: הדס קפלן

איך מכינים ספר אישי?

מבינים מה רוצים לספר: מה עומד לקרות ומה הסיבה לכך, מה יחווה הילד כתוצאה מהשינוי הזה, מה הוא יעשה בתקופת השינוי ומה הרגשות שעשויים להתעורר. אל תחששו לדבר על רגשות שליליים – תנו להם שם (אולי נהיה עצובים, נתגעגע, נכעס וכו'), איך נתמודד ביחד ומה נעשה (נתקשר לאמא/נשחק/נתחבק). אפשר לכתוב בחרוזים, אבל לא חייבים. חשוב לשמור על שפה פשוטה, משפטים קצרים וברורים. לאחר מכן מתאימים תמונות למשפטים השונים. במקרה של מעבר דירה נצלם את החדר הישן ואת החדר החדש, נצלם ארגזים ומשאית, נצלם את כל המשפחה יחד בבית הנוכחי ואת כל המשפחה יחד בבית החדש וכו'.

בספר תתואר המשפחה שלכם באופן שמתאים לזווית הראייה שלו.

בספר תוכלו להוסיף את העיצוב שלכם, תמונות ותוספות עיצוביות המתאימות לאופי הילד והמשפחה שלכם.

- **רצף של עבר** – במקרה של הריון ניתן להתייחס לזמן בו הוא היה עובר, תינוק ופעוט.
- **הווה** – ההריון הנוכחי, הבית שאתם גרים בו כעת והסביבה וכו'.
- **עתיד** – הלידה והצטרפות תינוק/ת חדשה למשפחה, הבית העתידי אליו אתם עוברים, העיר או המדינה אליה אתם עוברים וכדו'.
-

בתמונה: ספר אישי לגמילה מחיתולים של Alburne



[View this post on Instagram](#)



alburne_il) on May 8, 2019 at 11:27pm PDT@) A post shared by alburne

הסיפור הוא אישי וייחודי למשפחה עם שם הילד, שמות ההורים וכמובן תמונות משפחתיות ספציפיות שמתאימות לקו העלילה.
הספר יכול להיות פשוט מאוד – אפשר להדפיס בבית ולקשור עם חוט, אבל אני אוהבת ליצור ספר של ממש עם כריכה קשה דרך אחת החברות לייצור אלבומים כמו לופה, picabook או alburne. לאט לאט הספרים נערכים ואפשר לחזור אליהם, להתבונן בתמונות, ולשחזר את החוויה שחווינו ממרחק הזמן.
הדס קפלן, בעלת תואר שני בתרפיה באמנות ומחברת ספר הילדים 'דוקטור תחתונים', מציעה באתר שלה פורמט מוכן מראש לסיפור חברתי לקראת לידת אח או אחות.
ניתן לרכוש את התבנית כאן

אחרי שהם התחתנו- הבטן של **(שם האמא)** גדלה וגדלה וגדלה, כי היה לה בבטן עובר מתוק וחמוד.

תמונה מההריון עם ה"גדול"

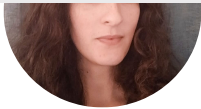
הם לא ידעו מי גר בבטן,
אבל כבר אז הם אהבו אותו

רצף של עבר בשפה המתאימה לילד
מקור: הדס קפלן

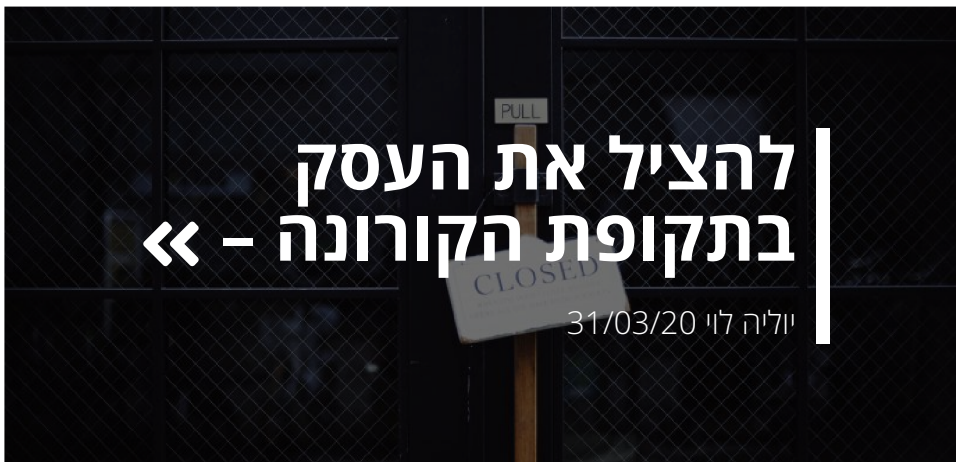
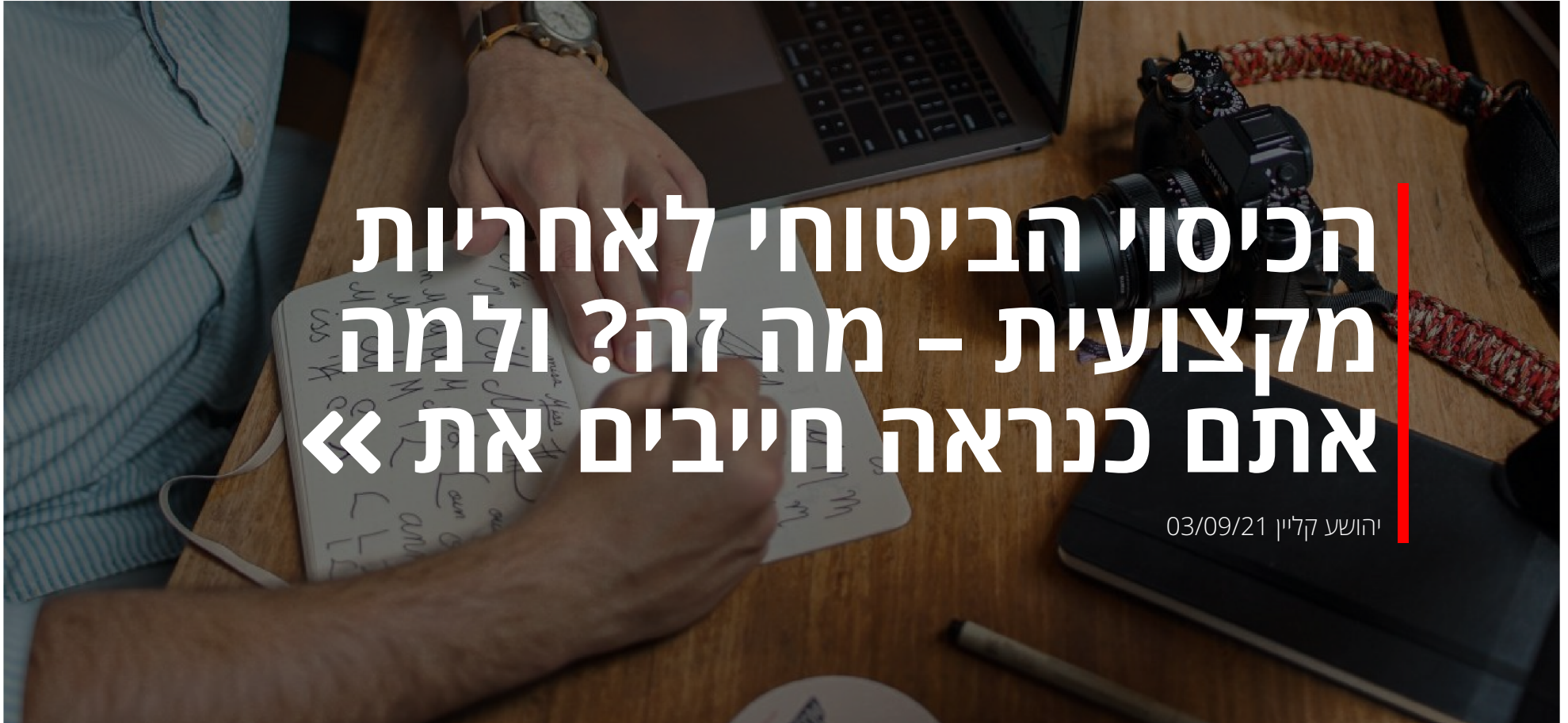
שימוש בכלי המדהים הזה עם ילדכם יכול לספק לכם מעבר חלק ונעים יותר בין השינויים הקורים בחיי היומיום ובחיים בכלל.
בהצלחה

מיכל זמורה

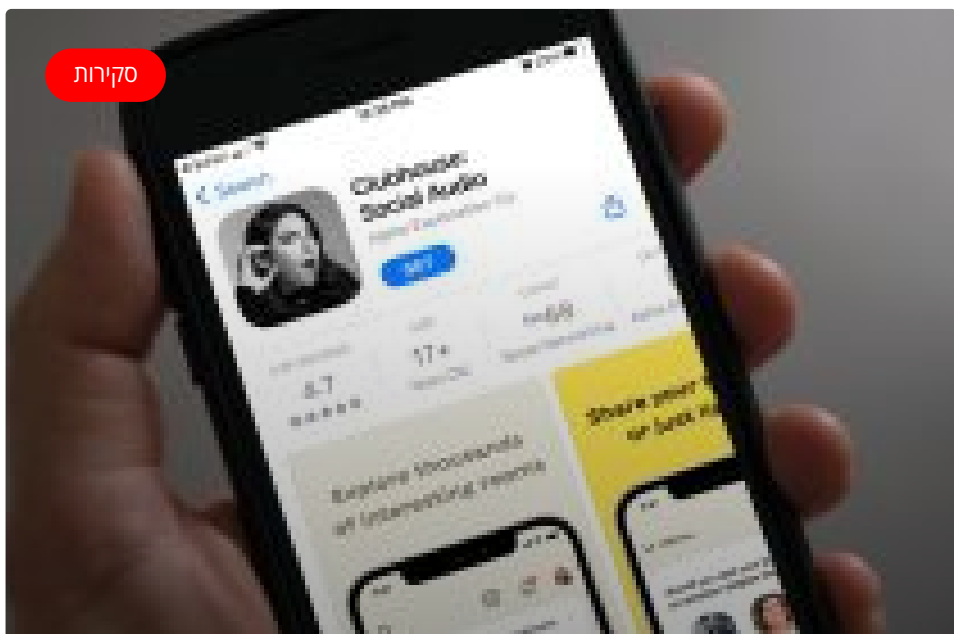




אולי יעניין אתכם גם

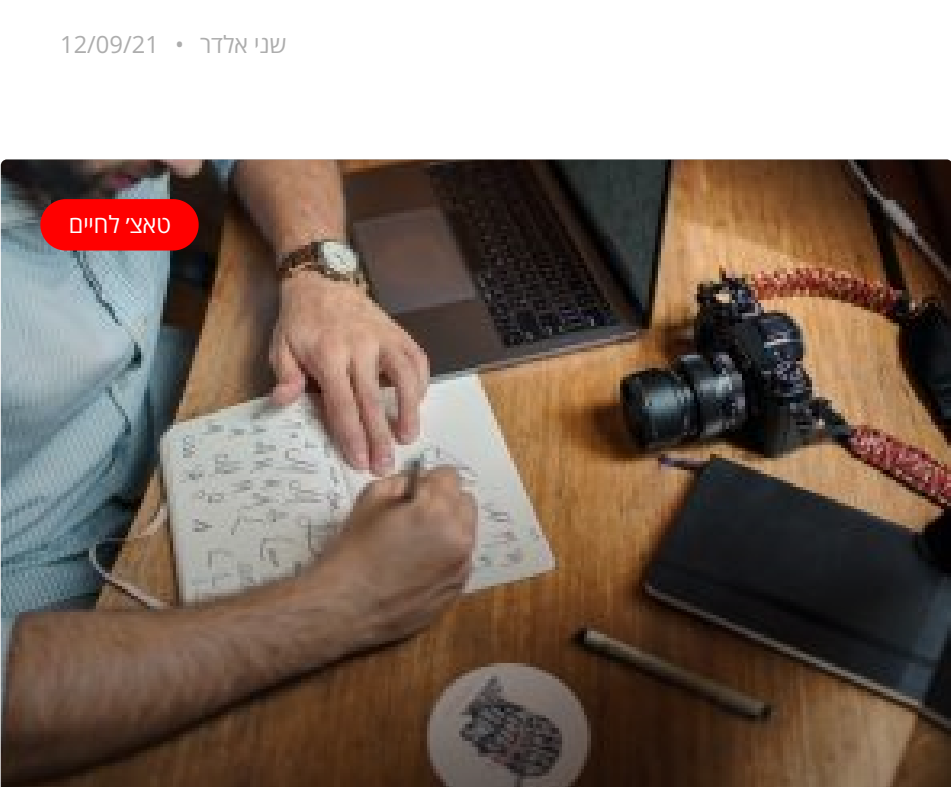


אל תפספסו





כלכלה שיתופית – מהי וכיצד עיצוב הוא חלק משמעותי בתוכה?



הכיסוי הביטוחי לאחריות מקצועית – מה זה? ולמה אתם כנראה חייבים את זה



[ראשי](#) [טאצ' טכנולוגי](#) [טאצ' אדריכלות וסביבה](#) [טאצ' גרפי](#) [קורונה](#) [טאצ' אופנתי](#) [סקירות](#) [טאצ'זז](#) [ועידת עכנ](#) [לאתר מעריב](#)

מעריב טאצ' הוא יוזמה משותפת לסטודיו גריניש ומעריב. ערוץ הממוקד בכל תחומי החיים - נקודות ממשק עיצוביות הנוגעות ומשפיעות על כולנו בחיי היום היום.
הערוץ עוצב על ידי סטודיו shape.design ונבנה על ידי חברת היט-סרץ'.
מנהל הערוץ - גל זונשיין
מנהל SEO ופיתוח - שי גיפס
עורכת תוכן ראשית - שירן טל סופרין
עורכת תוכן משנה אדריכלות וסביבה - בלה ברדה ברקת
עורך משנה - טל מאור www.kotevtov.com
לפרטים ניתן לכתוב לדוא"ל touch@maariv.co.il

© כל הזכויות שמורות לסטודיו גריניש ולמעריב 2019