



התבגרות מינית וגיל ההתבגרות

מדריך להורים לבני ובנות נוער
על הרצף האוטיסטי

מבוא	2
הערת המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

תוכן עניינים

למעבר מהיר לחצו על הכותרת המבוקשת

מבוא	2
הערת המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

התבגרות מינית מאופיינת ברגשות מעורבים על-ידי הורים וילדים עוד טרם גיל ההתבגרות, כך למשל, קיימות תחושות גאווה וחגיגה בצד דאגה ובלבול. צעירים בתקופת טרום גיל ההתבגרות מתקשים להבין את השינויים הרבים המתרחשים במהלך ההתבגרות המינית. כמו כן, הורים רבים חשים חסרי ביטחון כיצד להסביר את השינויים הללו לילדיהם. הורים לילדים על הרצף האוטיסטי בתקופת טרום גיל ההתבגרות עלולים למצוא את תקופת המעבר הזו קשה במיוחד. השינויים הגופניים והרגשיים של ההתבגרות המינית אינם תואמים, לעתים, את ההתפתחות החברתית והאקדמית של הילד שלהם. ההורים צריכים את הכישורים והביטחון לדבר על התבגרות מינית ומיניות כדי ללמד בביטחון כישורי חיים חשובים, כולל התנהגויות נאותות בציבור ובאופן פרטי, שינויים טבעיים בגוף ומערכות יחסים חברתיות ורומנטיות.

חשוב לזכור כי בעוד שילדים על הרצף האוטיסטי לרוב מתקדמים בדרכים שונות מאלו של ילדים אחרים, גופם מתפתח באופן כללי במהירות דומה לזו של ילדים שאינם על הרצף. בנים ובנות חווים שינויים בגופם בין אם הם על הרצף האוטיסטי ובין אם לאו. ילדים על הרצף האוטיסטי עשויים להגיב בצורה ייחודית למה שקורה לגופם וייתכן והם יזדקקו להדרכה נוספת בעודם מנווטים בתקופת המעבר הזו.

כל ההורים מתמודדים, בסופו של דבר, עם האתגר של לימוד ילדיהם על השינויים הטבעיים של ההתבגרות המינית. עם זאת, הורים לילדים על הרצף האוטיסטי בתקופת טרום גיל ההתבגרות עשויים להזדקק לעזרה בצורת אסטרטגיות נוספות על מנת להקל על המעבר.

המטרה של חוברת זאת הינה לספק ידע וכלים בנושא גיל ההתבגרות וההתבגרות המינית בקרב ילדים ובני נוער על הרצף האוטיסטי ולסייע לבני המשפחה של הילד/המתבגר לחזק את היכולת שלהם להתמודד בביטחון עם האתגרים שתקופה זאת עשויה להציב בפניהם.

חוברת זאת הנה תוצר של מאמץ משותף של הורים לילדים על הרצף האוטיסטי במהלך או טרום גיל ההתבגרות, רופאים המתמחים בתחום, מחנכים ומומחי בריאות. החוברת הוכנה כך שתוכל לספק מידע כללי עבור טווח רחב של הורים בתקווה לספק נקודת מבט מקיפה על ההתבגרות המינית וגיל ההתבגרות. מחברי החוברת מכירים בכך שהורים רבים יתמודדו עם אתגרים גדולים יותר שאינם מוזכרים בחוברת. לכן, המידע והכלים

הניתנים במסגרת זאת אינם יכולים או מיועדים להיתפס כתחליף לתמיכה אישית כאשר האתגרים יותר ספציפיים ו/או משמעותיים. כמו כן, החוברת אינה באה להחליף ייעוץ מקצועי, אשר מומלץ בחום ברגעי מצוקה ומשבר.

ארגון בית אקשטיין מקבוצת דנאל חותר לשפר את איכות חייהם והשתלבותם החברתית של אנשים עם מוגבלות ומספק זה יותר משלשה עשורים שירותי חינוך, תעסוקה ודיוור לאלפי אנשים עם מוגבלות בישראל. כחלק מהרצון לקדם ולהנגיש את הידע בתחום, מחלקת המחקר והפיתוח של ארגון בית אקשטיין חברה לארגון Autism Speaks, על מנת שגם בעלי העניין בתחום האוטיזם בישראל יוכלו להעמיק בנושא. חוברת זאת הנה החוברת השנייה אותה אנו מתרגמים ומתאימים לשפה העברית ולהקשר הישראלי.

אנו מבקשים להודות לד"ר ג'ודה קולר, סגן מנהל המרכז לאוטיזם וראש המגמה לחינוך מיוחד בבית הספר לחינוך ע"ש שלמה פוקס, האוניברסיטה העברית בירושלים ולשחר בר-יהודה, מנהל תחום חינוך בעמותת אלו"ט על הסיוע בהתאמת ועריכת תכני החוברת לשפה העברית.

אנו מקווים שתמצאו חוברת זאת רלוונטית ומועילה.

יגאל נחתומי

מנכ"ל,

בית אקשטיין מקבוצת דנאל

ד"ר אמיר טל

מדען ראשי,

בית אקשטיין מקבוצת דנאל

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפוח עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות

הערות המחברים

התבגרות מינית וגיל ההתבגרות עשויים להיות נושאים מורכבים, הם בעלי משמעות שונה והם אינם מתרחשים בהכרח בו זמנית במהלך ההתפתחות. לפני שאנו צוללים לתוכן יותר ספציפי, נגדיר קודם את המונחים הללו.

התבגרות מינית (Puberty)

מתייחסת לשינויים הגופניים שהופכים אדם לבעל יכולת להתרבות במין.

גיל ההתבגרות (Adolescence)

תקופה של מעבר רגשי וחברתי בין ילדות ובגרות.

חשוב לזכור את ההבדל הזה, בעיקר בהורות לילדים על הרצף האוטיסטי בתקופת טרום גיל ההתבגרות. ילדים על הרצף האוטיסטי לרוב חווים התפתחות מעוכבת בכישורים החברתיים והרגשיים. ייתכן והם לא ישיגו את המעבר לגיל ההתבגרות עד שנות העשרה המאוחרות או שנות העשרים המוקדמות לחייהם. עם זאת, סביר להניח כי הם יעברו שינויים גופניים של התבגרות מינית במסגרת הזמן הטבעית, שעשויה להתחיל אף בגיל 10 או 11. מה המשמעות של כל זה? אם לומר בפשטות, בני נוער רבים על הרצף האוטיסטי עשויים לחוות את התחושות של גוף בוגר מבחינה גופנית, ללא הבגרות החברתית, הרגשית או הפסיכולוגית המאפשרת הבנת תחושות אלו.

עצות של הורים שותפים: שינויים גופניים

- **התחל מוקדם עם לימוד פרטיות.** כאשר האחים/יות והמטפלים נמצאים בדרך כלל בסביבה קשה למצוא פרטיות, אך ראוי בהחלט לאפשר/להשיג אותה בנקודה מסוימת בחיים. עזור לילדך ללמוד מתי יש לחפש פרטיות וכיצד להשיגה באופן בטוח.
- **הדגם התנהגות הגיינית נאותה.** תן לילדך לצפות בך כאשר אתה מתגלח, שם דאודורנט או מבצע פעילויות אחרות השומרות על היגיינה טובה, אם אתה מרגיש שזה מתאים.
- **השתמש בשפה הנכונה לחלקי גוף ותפקודי הגוף.** כל הילדים שלנו עומדים לגדול ולהיות מבוגרים יום אחד והם צריכים ללמוד מונחים מתאימים לנושא בוגר.
- **התחל בתרגול מוקדם.** ככל שילדך יתחיל לפתח שגרה מוקדם יותר, כך הוא יתרגל אליה מוקדם יותר. לימוד כישורים בשלב מוקדם מקל על שילובם בחיי היומיום.

חוברת זאת פותחה בתגובה לבקשות של הורים לקבל מידע וכלים הקשורים לבגרות מינית עבור ילדם שאובחן על הרצף האוטיסטי. למרות שישנם מקורות מצוינים על בגרות מינית, מצאנו פערים במקורות הזמינים בהקשר של אוטיזם. המטרה שלנו היתה לספק מידע שהיה מוגבל או לא זמין במקום אחר. חוברת זאת מייצגת מאמץ משותף של הורים ומומחים מארצות הברית וקנדה, ליצירת מה שאנו מקווים שהינו מסמך בעל מידע חשוב, אך קל לקריאה ושיתוף, עבור אלו שתומכים בנער/ה מתבגר/ת על הרצף האוטיסטי.

חלק מהאתגרים ביצירת ערכת הכלים הזו כללו את הטבע האישי של בגרות מינית ומיניות. נושא זה דרש כמובן רגישות, ועל כל משפחה להתייחס לנושא זה לפי הערכים ואמות המוסר שלה. רצינו לפתח ערכת כלים שתוכל לספק מידע כללי, אשר לא קל למצוא, אך שתהיה ספציפית מספיק כדי להיות שימושית ככל האפשר עבור משפחות.

ניסינו לנהוג בכבוד בהצגת המידע. עם זאת, אנו מבינים כי חלק מהתמונות והתכנים בערכת הכלים הזו יכולים להיות אישיים מדי עבור חלק מההורים. כמובן, אנו מעודדים את כולם לעבור קודם על החומר, להחליט מה הכי שימושי בסגנון ההורות שלהם או לשיתוף עם הילד שלהם. אנו מעודדים אתכם גם לחפש הנחייה מצוות המומחים הרב-תחומיים שמלווים אתכם. מטרתנו היא להשיג את האיזון הטוב ביותר, בידיעה שחלק מההורים יעדיפו פחות מידע, ואחרים עדיין ירצו עוד!

אנו רוצים להודות בעיקר להורים ולתלמידים שסיפקו משוב על ההתפתחות של ערכת כלים זו. ללא ההיענות שלהם, לא היה ניתן להשלים את המסמך.

למידע ומקורות נוספים (בשפה האנגלית) היכנסו: www.autismspeaks.org/atn

או: www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits

בברכה,

קבוצת העבודה של מקור הידע לבגרות מינית וגיל ההתבגרות

בהובלת ארגון Autism Speaks

סיפור אישי של אם

לעולם לא דמיינתי, אז בשנת 2002, כאשר התינוקת המתוקה שלי דפנה* נולדה במשקל 3.33 ק"ג, ש-12 שנים לאחר מכן אלמד אותה באינטנסיביות, צעד אחר צעד, כיצד להתקלח לבד, לשים דאודורנט ולהתאמן בהחלפת תחבושות היגייניות. נכון, כל זה בציפייה ל-ה' הגדולה: התבגרות מינית.

פעם נוספת, אני מוצאת את עצמי בתהום האין-סופית של האוטיזם, לא יודעת מה לצפות בשלב הבא של חייה של דפנה. למרות שלעתים זה נראה מאיים, זה גם מרגש מאוד לראות אותה פורחת לנערה צעירה ויפה ואני מרגישה שניתנה לי הזכות לעבור את המסע הזה יחד איתה. דפנה, כמו רבים מילדינו על הרצף האוטיסטי, חמקה מהתחזיות - היא למדה להתחיל לדבר כשהייתה בת 10, היא יכולה כעת לקרוא ולכתוב, היא אוהבת לבשל והיא תמיד מדברת על "אמא ודפנה". זה נהדר.

אני מקווה כי סיפור זה יעזור לך לזכור את הדברים הטובים שילדך נותן לך ולמשפחתך (עוזר לזכור את זה כשאנחנו רוצים למשוך בשערות שלנו בזמנים מתסכלים בלתי נמנעים!). הנה כמה מהדברים שעשיתי עד עכשיו כדי להכין את דפנה להפיכתה לאישה צעירה:

עבור בנות שמתחילות לקבל וסת (מחזור חודשי), כדאי לגורם המטפל להיוועץ עם רופא המתמחה בטיפול בבני נוער ואמצעי מניעה לפני שהאירוע מתרחש בפועל. נפגשתי עם מומחה בבית החולים לילדים במחלקה לטיפול מיוחד בבני נוער שלושה חודשים לפני שהבת שלי החלה לקבל וסת, ותודה לאל! כאשר זה התחיל, יכולתי להתקשר ישירות לרופא באותו יום ולהתקדם עם התוכנית שכבר החלטנו כי תהיה הטובה ביותר עבור בתי (במקרה שלנו מדובר בגלולות למניעת הריון שמוסדות את הווסת שלה כך שתופיע פחות פעמים בשנה). התוכנית נתנה לי את השקט הנפשי המידי שהיא מוגנת ושיש לנו לפחות לוח זמנים בר-ניהול על מנת להתמודד עם מסע בלתי צפוי במהלך ההתבגרות המינית.

הבת שלי החלה לקבל וסת כאשר היתה בת 12.5 כאשר היכולת המילולית שלה הייתה מצומצמת. קשה היה לה לומר לי מתי היא חשה לא בנוח... אך התבקשתי לחפש אחר סימנים אחרים. היא רמזה לי שכואב לה על ידי שפשוף הבטן שלה וידעתי שזו דרכה

* השמות המופיעים לאורך החוברת שונו לשמות עבריים.

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

לומר לי שיש לה התכווצויות, אז נתתי לה כדור נגד כאבים. גיליתי גם, לצערי, שהיא הסירה לחלוטין וגם קרעה לגזרים את התחבושת ההיגיינית שלה בבוקר הבא כשהיא התעוררה, לפני שהיא באה אליי. זה אמר לי שהיא חשה מאוד לא בנוח והייתי צריכה לשקול האם לתת לה להשתמש בשירותים באמצע הלילה, או לפחות להתעורר לפני, כך שאוכל להעיר אותה ולגרום לה להחליף ולהיות בנוח. ידע זה נרכש בתהליך למידה!



הידעת כי מייצרים תחתונים מיוחדים המעוצבים להשאר תחבושות היגייניות במקומן והפיכתן לנוחות יותר? מוצר מעין זה יכול להוות פתרון משמעותי עבור נשים צעירות עם בעיות חושיות שייתכן ואינן מבינות לחלוטין מה קורה לגופן במהלך הווסת, או כיצד לנהל היגיינה נכונה. [הנה קישור לסוג אחד](#) אך חיפוש קצר בגוגל יאפשר לך למצוא סוגים נוספים.

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

שינויים גופניים

שינויים גופניים - תסריט שיחה |

התחל על ידי בדיקת מקורות התמונות שמופיעים בחוברת זאת. לאחר מכן, הוסף מקורות שמצאת באמצעות המשפחה, החברים והקהילה שלך - שעשויים להיות נאותים עבור ילדך ביחס לגיל, צרכי הלמידה והיכולות.

התחל שיחה על שינויים גופניים הינה קשה. אינך יודע איפה להתחיל? הינה תסריט שיעזור לך להתחיל! (אתה יכול לשנות את זה לפי הבשלות והיכולות המילוליות של ילדך, כמובן).

אנחנו עומדים לדבר על כמה דברים שקורים לכולם, אפילו לי. הגוף של אנשים משתנה ככל שהם מתבגרים, ואני רוצה לספר לך על זה כדי שתדע מה קורה כשהגוף שלך יתחיל להשתנות גם. זה קורה אחרת לכל אחד, וזה בסדר. הדבר החשוב הוא שנדבר על זה עם זה, ושתדע שאתה יכול לשאול אותי כל שאלות מתי שאתה רוצה.

עבור ילד פחות מילולי, יש להתאים את השפה והמידע לרמתו של הילד ולהוסיף תומכים חזותיים. התחל באמירת משפט כמו...

"הכלל הוא שהגוף שלך ישתנה ואני רוצה להראות לך איך. הגוף של כולם משתנה ככל שאנחנו הופכים למבוגרים. הגוף שלך הולך להשתנות בצורה הזאת (שימוש בתמונה). תתחיל להראות יותר כמו אדם עם גוף של מבוגר, כמוני (או כמו אדם אחר)."

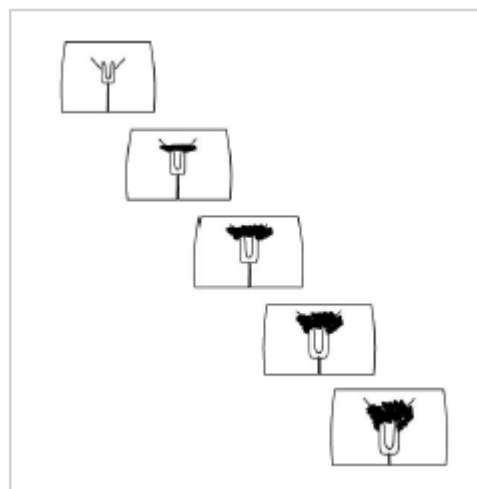
חשוב לתת לילדך/תך את הזמן לעכל את הרעיון כי הגוף שלו או שלה משתנה, לפני שהתבגרות המינית מתחילה בפועל. בנים בדרך כלל יראו סימנים של התבגרות מינית סביב גיל 11 או 12. בנות בדרך כלל יחוו שינויים בגופן מוקדם יותר, סביב גיל 9 או 10. טבעי כי חלק מההורים יחשו אי נוחות בלדבר עם ילדם הצעיר על הגוף שלו או שלה. כדי להפחית את אי הנוחות הזו, כדאי לשקול האם לדבר עם בן/בת הזוג שלך, ילדים בוגרים יותר או בני משפחה או חברים בהם אתה בוטח, על ערכי המשפחה שלך, מנהגים וכיצד לפתח אותם בילדכם. ביסוס ערכי משפחה (כגון אי קיום יחסי מין או כניסה להריון לפני נישואין וכו') יכול להנחות את יחסי-הגומלין שלך עם ילדך ולהכין אותך לפני הזמן לאי אלו שאלות שעשויות לצוץ.

ייתכן ומה שעשוי להיות חשוב בביסוס ערכי ומנהגי המשפחה יהיה קשור בהשגת הבנה בסיסית של השינויים הגופניים הקשורים להתבגרות מינית. אחד היסודות להצגת נושא ההתבגרות המינית הינו הסברת השינויים שיקרו לילדך בחלקי הגוף שלו או שלה. ודא כי אתה יכול לדבר באופן ברור, בצורה בה ילדך יכול להבין, כך שהוא או היא ידעו למה לצפות כשהם גדלים.

שלבי החיים לפי טאנר |

האיור הזה יכול לשמש כציר זמן, להראות לילדך איך יצמח שיער על איבר המין הגברי.

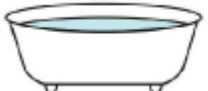
[/http://kc.vanderbilt.edu/healthybodies](http://kc.vanderbilt.edu/healthybodies)



מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

טיפול עצמי והיגיינה

תסריט הרחצה הנ"ל יכול לשמש כעזר חזותי או ככרטיסי תזכורת אינדיבידואליים לעידוד היגיינה טובה.

עידוד היגיינה טובה – לוחות זמנים חזותיים לרחצה				נושא
היכנס למקלחת	היכנס לאמבטיה	הסר את בגדיך	פתח את זרם המקלחת	מלא אמבטיה במים חמימים
				
שטוף החוצה את השמפו	שפשף לתוך השיער	שים שמפו בכף היד	שטוף מעליך את הסבון	רחץ את כל גופך
				
עשיתי עבודה טובה	לבש בגדים נקיים	שים דאודורנט	יבש עצמך עם מגבת	הפסק את זרם המים
				

כל המלל והאיורים מוגנים תחת זכויות יוצרים מטעם מרכז ונדרבילט קנדי (VKC) ואין להשתמש בהם בהקשר אחר ללא אישור בכתב מ- VKC תקשורת (615-322-8240 kc@vanderbilt.edu).

תחילת ההתבגרות המינית, מציבה אתגרים חדשים רבים להבנת הילדים. ילדים רבים על הרצף האוטיסטי נאבקים עם השינויים בשגרות הטיפול העצמי וההיגיינה הנחוצים לניהול ההתבגרות המינית. להלן כמה מהשינויים הצפויים ורעיונות היכולים לסייע לילדך בהתמודדות איתם.

היגיינה כללית

עם הבגרות המינית מופיעים זיעה, עור שמנוני ופצעונים. ילדך יצטרך להתחיל להתרחץ או להתקלח יום יום כדי לשמור על גופו נקי. לרוב, ילדים על הרצף האוטיסטי אינם מודעים להשפעה החברתית שחוסר היגיינה עלולה ליצור. אם אפשר, שוחח עם ילדך (או צור שגרה) כדי שיבין מדוע עליו או עליה להתרחץ בתדירות גבוהה יותר. סיפור חברתי יכול להיות אמצעי מסייע בלימוד ילדים מדוע היגיינה חשובה. אם הנעת ילדך להתרחץ כרוכה במאבק, ייתכן ויהיה עליך להציג את הרחצה היומית כ"חוק בית חדש", לספק רשימה חזותית ותזכורות להתרחץ, לרחוץ ביסודיות, להשתמש בסבון ושמפו וכו'. בגיל זה, ייתכן ויהיה קשה מאוד עבורך להעריך עד כמה טוב ילדך רוחץ את גופו או גופה-סיבה נוספת ללמד רחצה עצמאית בגיל מוקדם.



מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

שימוש בדאודורנט |

הוספת צעד חדש לשגרת הבוקר יכולה להיות קשה - ילדך עשוי להיות כבר בתוך שגרה מבוססת היטב עד גיל זה. נסה מגוון דאודורנטים ומנטרלי זיעה (למשל דאודורנט סטיק, ג'ל, ספריי וכו'). תן לילדך לבחור איזה סוג הוא או היא מעדיפים - זה עשוי להיות מועיל בהנעתם להשתמש בתכשיר. בני נוער רבים מתפקדים טוב יותר כאשר ניתנת להם הבחירה. שוב, ייתכן ותצטרך תזכורת חזותית עבור ילדך לשים דאודורנט. ייתכן ותצטרך גם להציגו כ"חוק בית חדש" או לספק תגמולים עד שילדך ישלב את השלב הזה לשגרה הרגילה שלו או שלה.

לבישת חזייה |

רוב הבנות מקבלות את השינוי הזה היטב. עם זאת, הוספת פריט חדש לשגרת הלבוש יכולה להיות מורכבת לפעמים. נסי סגנונות שונים של חזיות עם בתך על מנת למצוא אחת שמתאימה היטב ונוחה עבורה. ייתכן ותצטרכי להתחיל עם חזייה פחות תומכת, או גוזייה (גופיית ספורט), עד שבתך תגביר את הסבילות שלה לחזייה יותר תומכת. הסבירי לה כי זהו חלק מתהליך הפיכתה לאישה וחווית השינויים בגוף. ייתכן ותצטרכי להוסיף לוח זמנים חזותי או רשימת מטלות עם צעדים ללבישה כדי להזכיר לה ללבוש את החזייה בעודה מתלבשת.



גילוח |

גילוח יכול להיות מסובך, בעיקר אם ילדך חווה בקשיים בוויסות החושי. תצטרך ללמד את ילדך כיצד להתגלח בצורה בטוחה, מאחר וכאב ואפילו חתך עלול להביא להימנעות בעתיד. גילוח עשוי להיות תחום בו ילדים צריכים סיוע עד שההורה מרגיש בטוח שהם יכולים להתגלח בבטיחות בעצמם. נסה תערים שונים וקצפי גילוח שונים כדי למצוא את האחד שילדך מעדיף ומקבל. לרוב, מכונת גילוח חשמלית הינה אפשרות טובה יותר לבני נוער שרק התחילו להתגלח. זכור כי חלק מהאנשים על הרצף האוטיסטי עלולים להיות רגישים לצלילים של מכונת גילוח. אם ילדך מתנגד בתוקף לגילוח, תצטרך לעבוד על הגברת מידת הנוחות שלו תחילה. כדי לעשות זאת, התחל בהדרגה עם צעדים בודדים (למשל, מרח קצף גילוח ושטוף אותו), הקפד על משך זמן קצר (למשל, הפעל את מכונת הגילוח לחמש שניות ואז כבה), או פעולה באזורים קטנים (למשל, מרח קצף גילוח וגלח אזור קטן). בתחילה, ילדך עשוי לסבול את החשיפות הקטנות הללו בלבד. הגבר את החשיפה בהדרגה והיה סבלני. אם גילוח אינו אופציה, צעדים הדרגתיים אלו יכולים להיעשות עם קרמים להסרת שיער, שעשויים להיות עם השפעה חושית פחותה ולדרוש פחות כישורים מוטוריים עדינים.

סיפור אישי של אמא:

"אני האם הגאה של ילד בן 14 על הרצף האוטיסטי. היו מספר פעמים במהלך המסע שלי של גידול ילד על הרצף האוטיסטי, בהם מצאתי את עצמי בשטח לא מוכר. אני מוצאת את עצמי באחד המקומות האלו עכשיו: התבגרות מינית! יש לי כל כך הרבה שאלות וחששות. כיצד אתמודד איתו בזמנים של מצבי רוח, או אפילו אגרסיביות, עכשיו כשהוא גדול ממני? האם אי פעם אצליח להביא את הפצעונים שלו לידי שליטה? האם הוא רוחץ את כל המקומות הנכונים כשהוא מתרחץ ומשתמש במספיק דאודורנט? מהי רמת העצמאות והאחריות שמתאימה עבורו? כיצד אתמודד בזמן שהוא מתחיל להתנסות באוננות? רשימת השאלות שלי יכולה להמשיך לנצח. אין לי את כל התשובות. עם זאת, אני אכן יודעת שבין כל האתגרים שמולם עמדנו במהלך מעברים אחרים בחייו, תמיד מצאנו פתרון. עליי להמשיך ולהתמקד במה שחשוב: לראות את איתי גדל לגבר צעיר ונהדר, שבו אני גאה, ולהיות בסדר עם כך שאין לי את כל התשובות היום!"

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשארים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

| טיפוח עצמי וריפוי בעיסוק |

ילדים רבים על הרצף האוטיסטי צריכים תמיכה כדי להצליח להתמודד ולהסתגל לשינויים גופניים. ריפוי בעיסוק עשוי להוות מקור מצוין למענה לרבים משינויים אלו. ריפוי בעיסוק מתמקד בטיפול עצמי, יצרנות ופנאי. עבור ילדים המצויים במעבר לגיל הבגרות צעירה ריפוי בעיסוק יכול לכלול: ביסוס עצמאות בהיגיינה, התלבשות, שינה, בריאות מינית, השלמת מטלות, התנדבות או עבודה בתשלום והתערות עם חברים, מכרים, קולגות או משפחה. מרפאים בעיסוק עובדים בשיתוף עם ילדים ומשפחותיהם כדי לקבוע יעדים ואסטרטגיות המתאימים להעדפות הספציפיות של המשפחה שלך. מצורפת למטה חלק מטבלת "ערכת הכלים לריפוי ועיסוק של Autism Speaks" שיכולה לשמש כמדריך חזותי בתהליך הבוחן האם ריפוי בעיסוק יכול לתת מענה למשפחתך.

כיצד יכול ריפוי בעיסוק לעזור במהלך ההתפתחות המינית?

עיסוק	דוגמאות למטרות עיסוק	כיצד ריפוי בעיסוק יכול לסייע?
טיפול עצמי	- הגברת המודעות או תובנה להיגיינה נאותה. - סבילות לתחושות הקשורות לטיפול אישי והיגיינה. - הגברת העצמאות בהתלבשות, רחצה, טיפוח, גילוח ו/או פעילויות לטיפול נשי. - הורדת התלות במטפלים לפעולות של טיפוח אישי. - הגברת העצמאות בניהול אמצעים לטיפול אישי, כגון פריטי טיפול נשיים, דאודורנט.	- מסייע למודעות ומוטיבציה להפוך למעורב במטלות של טיפוח אישי. - מסייע בפיתוח כישורי טיפוח אישי לקדם עצמאות. - משנה מטלות כדי לסייע לעצמאות. - מפחית רגישות לתחושות הקשורות לטיפול אישי. - יוצר תמיכה חזותית לעידוד עצמאות ברחצה, התלבשות, טיפוח והיגיינה נשית. - שיתוף פעולה עם ההורים כדי להגביר את הציפיות בבית מטיפול אישי ככל שהכישורים משתפרים. - פיתוח אסטרטגיות ארגוניות למחויבויות יומיומיות ולתכנון למחויבויות יותר מזדמנות כגון טיפול נשי, תספורות והחלפת כלי רחצה.
השתתפות חברתית	- יצירת קשר נאות עם מושאי אהבה ובפגישות רומנטיות. - מאפשר הבנת סוגי אינטראקציות גופניות נאותות במצבים שונים (למשל חיבוק ונשיקה).	- מלמד כללים לאינטראקציה חברתית. - מספק אפשרויות לאימון של אינטראקציות חברתיות. - מגביר הבנת הקשרים חברתיים ותגובות ראויות.

ווילנד, א. וועדה מייעצת לעוסקים בריפוי בעיסוק. (2014). ריפוי בעיסוק לאורך החיים: ערכת הכלים לשירותי משפחה מטעם Autism Speaks. זמין בקישור הבא

וסת (קבלת מחזור)

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשומטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

תסמונת קדם-וסתית היא נורמלית גם כן.

בנות על הרצף האוטיסטי יכולות לחוות טווח מסוים של תסמונת קדם-וסתית בדומה לבנות עם התפתחות רגילה. עם זאת, התסמינים שלהן עלולים להוביל להתנהגות מאתגרת אם הן מתקשות לווסת את הרגשות שלהן. כמו רוב הבנות, בתן עשויה להרגיש עצבנית, מדוכאת, עייפה או מתקשה להתרכז. אם היא מבינה מדוע היא מרגישה כך, בתן עשויה להרגיש יותר בשליטה על גופה המשתנה. סיפור חברתי, מותאם ספציפית לתסמינים של בתן, עשוי לעזור. בדומה להופעת התסמינים הגופניים, עליך לדבר עם רופא הילדים של בתן במידה והתסמינים של תסמונת קדם-וסתית הינם חמורים או מפריעים לחיי היומיום.

מהם תחבושות וטמפונים?

כאשר בתן תתחיל לקבל וסת, היא תצטרך לדעת כיצד תחבושות הגייניות וטמפונים נראים וכיצד להשתמש בהם. שקלי ללכת יחד איתה לחנות כדי לבחור סוגים שונים לניסיון. בנות בכל גיל יכולות להשתמש בטמפונים, אך הם דורשים החלפה סדירה כדי למנוע תחלואה חמורה שיכולה להתרחש כתוצאה מאי החלפת טמפון בתדירות גבוהה מספיק. לרוב קל יותר לבנות שרק עתה התחילו לקבל וסת להשתמש בתחבושות בתור התחלה, מאחר ואלו דורשות כישורים פחותים יותר בהחלפתן ומהוות תזכורת חזותית להחלפתן. אם בתן משתמשת בעזרי תמיכה חזותיים, לוח זמנים חזותי המראה את הצעדים המעורבים בהחלפת תחבושת היגיינית, טמפון או מוצר היגיינה אלטרנטיבי כגון גביעונית (Diva Cup), גביעון רב-פעמי לווסת שמהווה חלופה היגיינית בטוחה) עשוי להיות שימושי מאוד.

הבת שלך תחווה שינויים רבים במהלך ההתבגרות המינית. קבלת הווסת הראשונה תהיה ככל הנראה אחת מאבני הדרך הגדולות ביותר בתקופה זו והיא תתרחש לרוב בין גיל 9 ל-11. מאחר ובלתי אפשרי לדעת בדיוק מתי בתן תקבל את הווסת הראשונה שלה, חשוב להתייחס להעדפות האישיות שלה, אישיות ורמת ההבנה שלה כאשר מחליטים מתי לדון בנושא זה. יש לזכור כי ילדים על הרצף האוטיסטי בתקופת טרום גיל ההתבגרות צריכים בדרך כלל זמן נוסף כדי להסתגל לשינויים ולמידע חדש ולפעמים הם מתקבעים על אירועים שלא ניתן לצפות ועשויים להיות מאיימים. מאחר והווסת הראשונה מגיעה בדרך כלל כ-12 עד 18 חודשים לאחר תחילת התפתחות השדיים, זה זמן טוב להתחיל לדון בנושא זה.

הכרחי להכין את בתן לווסת הראשונה מראש. וודאי כי את בוחרת ברגע המתאים להכנה שלה לווסת הראשונה. שקלי איזו נקודת זמן תקטין את הלחץ והחרדה מהציפייה לווסת, תוך הגברת היכולת שלה לעבד את המידע הזה. אין דרך אחת נכונה עבור כל נערה, לכן השתמשי בשיקול הדעת הטוב ביותר!

כאשר שני הצדדים מוכנים לשוחח ישנם כמה נושאי מפתח אליהם יש להתייחס:

מה המשמעות של "לקבל וסת"?

אם בנות לא יודעות או מבינות מהי וסת, הן עלולות לחשוש כי הן חולות או פצועות. הכרחי לוודא כי בתן מבינה שדימום חודשי הינו דבר תקין לחלוטין, טבעי ובריא, כדי להפחית חרדה.

התכונות של הבטן וכאבי גוף הינם נורמליים.

נסי להכין את בתן לתחושות הגופניות הקשורות לווסת החודשית. התכונות של הבטן, תחושת עייפות ותחושת רגישות בשדיים, בטן או גב תחתון הינן תחושות נורמליות, למרות שאינם נוחים במיוחד! למדי את בתן אסטרטגיות מתאימות להקלה על אי הנוחות. למשל, ייתכן וזה יהיה מתאים לגמרי עבור בתן להשתמש בבקבוק מים חמים להפחתת התכווצויות או כאב בגוף באופן עצמאי, אך השימוש בתרופות לשיכוך כאבים צריך להיות רק תחת פיקוח ההורים. אם תסמינים אלו נראים חמורים או מפריעים לפעילות היומיומית, יש לדון כמובן עם הרופא המטפל באפשרויות נוספות.

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35



עצה אישית מאמא: וסת

זוהי פעילות המומלצת לתרגול עם בתך לאחר שהתחלתן לדון בווסת הראשונה שלה. קחי את בתך איתך לסופרמרקט בפעם הבאה כשאת צריכה לרכוש תחבושות היגייניות או טמפונים. בחרי מוצרים אחרים לרכישה, כהרגלך, ולאחר מכן גשי למעבר למוצרי היגיינה. הראי לבתך אלו מוצרים את בוחרת ושאלי אותה אלו מוצרים היא תאהב, לדעתה. תני לה לבחור מוצר והוסיפי אותו לעגלת הקניות כדי להדגים שמוצרים אלו הינם חלק נורמלי מהחיים, כמו חלב ודגני בוקר. כשאת הולכת הביתה, תני לה לעזור לה לבחון מקרוב את המוצרים ששתיכן בחרתן באופן אגבי וקליל.



לימוד על וסת - סולם כאב

במהלך המחזור החודשי, בתך עשויה לחוש עייפה ומצוברחת. הבטן שלה עשויה להתנפח או להתעוות. שימוש בסולם כאב כגון זה יכול לסייע לה לומר לך עד כמה כואב לה או את מידת אי הנוחות שהיא חשה. השתמשי בטבלה הזו כאמצעי חזותי במהלך הווסת, כדי לסייע לבתך לתקשר במהלך ההתבגרות המינית שלה.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ללא	קל	בינוני		חמור						
לא כואב	כואב מעט	כואב קצת יותר	כואב אפילו יותר	כואב הרבה יותר	הכי כואב					

מרכז ונדרבילט קנדי. כל הזכויות שמורות. השימוש באישור בלבד.

כדאי לעבור עם ילדתך על מידע זה בתדירות גבוהה, בעיקר במהלך החודשים הראשונים לאחר שתתחיל לקבל וסת. סקירה של התחושות, תרגול טיפוח אישי וטכניקות של היגיינה פעם בחודש יסייעו להפוך את הכישורים החדשים הלו להרגל. חוויית הווסת הראשונה יכולה להיות מלחיצה ולא נוחה עבור ילדתך. שינויים הורמונליים טבעיים יכולים להקשות יותר מהרגיל עבורה בהתמודדות עם תחושות בלתי נעימות או מצבים רגשיים. יותר מכל, עלייך להישאר רגועה וסבלנית. נושא זה עלול להיות קשה עבורך לדבר עליו ועבורה להבנה, כך שזה עשוי להיות מלחיץ עבור שתיכן. התמיכה המתמשכת שלך תקל על אי הנוחות במעבר החשוב הזה בחיים מילדות לבגרות.

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפוח עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

ציבורי או פרטי?

התנהגויות ציבוריות/פרטיות - סיפור

איברים פרטיים

מקומות ציבוריים הם מקומות בהם אנשים אחרים יכולים לראות אותי. פרטי משמעו הרחק מאנשים אחרים, למשל בחדר השינה שלי או בבית השימוש כאשר הדלת סגורה. לכולם יש איברים פרטיים בגוף שלהם. אני יודע לומר אלו חלקים בגופי פרטיים מאחר ואני מכסה אותם בתחתונים שלי. אני לא נוגע באיברים הפרטיים שלי בציבור, כשאנשים אחרים יכולים לראות אותי. אני לעולם לא מכניס את הידיים שלי לתוך המכנסיים שלי בציבור. אני יכול לעזור לעצמי לזכור לא לגעת בכך שאניח את הידיים שלי בצדי הגוף, אשלב את ידיי או אקפל את כפות ידיי. לפעמים אני צריך לגעת באיברים הפרטיים שלי, למשל כשמגרד לי או כשהתחתונים לא נוחים לי. אני יכול לבקש ללכת לשירותים. כאשר אני לבד בחדר השינה שלי או בבית השימוש, אני יכול לגעת באיברים הפרטיים שלי.

התייחסות לכל נושא באופן ספציפי יעזור לילדך להבין את הנושאים הרחבים הללו שהוא או היא עלולים למצוא קשיים להכללה באופן עצמאי. תלוי בצרכים וביכולות של ילדך, תוכל גם ליצור רשימה דומה של "אנשים פרטיים או ציבוריים". ילדים רבים על הרצף האוטיסטי משתפים במידע אישי עם אנשים בהם הם בוטחים. שיתוף-יתר יכול להוביל לחוסר נוחות מצד המאזין או להפצת שמועות. בשני המקרים, מערכות היחסים עלולות להינזק ואנשים עשויים להרגיש פגועים או מובכים. שקול ליצור רשימת שמות של אנשים איתם ילדך יכול לחלוק מידע פרטי - וודא מראש כי האנשים ב"רשימת האנשים הפרטיים" חשים בנוח עם היותם איש הסוד של ילדך. לאחר מכן, הסבר כי את הדברים אותם אנו עושים ב"מקומות הפרטיים" ניתן לחלוק אך ורק עם "האנשים הפרטיים" שלנו. הדבר הראשון אולי שעולה במוחם של הורים במהלך תקופת מעבר זו הינו נושא האוננות. כמובן, ההנחיה שאתה מספק לילדך צריכה להתיישר עם ערכי המשפחה שלך. עם זאת, חשוב ללמד את ילדך על אוננות, גם אם היית מעדיף כי הוא או היא לא יבצעו את הפעולה, מאחר ויש ילדים שבטעות פוגעים בעצמם (למשל, שפשוף חזק מדי).

ההתבגרות המינית וגיל ההתבגרות הינם תקופות של שינוי גופני ועלייה בחשק המיני עבור כל בני הנוער, כולל בני הנוער על הרצף האוטיסטי. חקר הגוף, משיכה מינית ואוננות הינם היבטים טבעיים של גדילה והתבגרות. כפי שצוין קודם, בגרות אינטלקטואלית וחברתית לא בהכרח הולכים יד ביד עם בגרות גופנית: ילדך עשוי לחוות דחפים מיניים אמיתיים ללא הבנה מלאה או ידיעה כיצד להתמודד עם התחושות. שיחות על מיניות גורמות בדרך כלל לאי נוחות להורים, אך חשוב לסייע בהדרכת ילדך כלפי התנהגויות ופורקנים נאותים.

דרך אחת לגשת ללימוד התנהגויות חברתיות נאותות הינה לבסס כללי "ציבורי או פרטי". עם זאת, חשוב קודם כל לוודא כי התפיסות החברתיות של "ציבורי" ו"פרטי" מובנות היטב. במונחים כלליים:

ציבורי

- משמעו אמירה או ביצוע פעולה מול זרים, אחים/אחיות, קרובי משפחה, חברים, חברים לכיתה או מורים - אפילו אם הם קרובים או מוכרים היטב.

פרטי

- משמעו אמירה או ביצוע פעולה לבדך, עם הוריק או עם רופא בו אתה בוטח.

כדאי לשקול יצירת רשימת "מקומות ציבוריים או פרטיים". שימוש בתבנית זו יאפשר לך לדון בהתנהגויות שחייבות להיעשות באופן פרטי (התפשטות, הטלת שתן, נגיעה באיברים מוצנעים).

אתם מוזמנים להיעזר בעזרים חזותיים אלו ככרטיסים אישיים על מנת לחזק התנהגות ציבורית ופרטית.

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

סיפור אישי של אמא: ציבורי או פרטי

בגיל 13, הבן שלנו התחיל בהתבגרות המינית ולא היו לו את הכישורים המילוליים ולא את המודעות לגבולות חברתיים. היה ברור, כשהיינו במקום ציבורי, שמשהו הציק לו. כאשר שאלתי, הוא אמר ש"האף של הגזר" הציק לו והוא הצביע על מכנסיו. (אף הגזר היה התיאור שלו לזקפה במונחים שהוא יכול להבין). למרות שלא היה לו כל ידע או כיוון באוננות, הוא יודע מה מרגיש טוב והוא הבין את זה. השתמשנו בכיוון מחודש או הסחת דעת בעת הצורך והנחיה פשוטה לגבי כיצד הפעילות אותה הוא מבצע מקובלת בפרטיות (בחדר השינה שלו) אך לא באזורים אחרים של הבית או בקהילה. עד עתה, הוא קיבל את זה היטב ולא היתה לנו בעיה אמיתית - אך, שוב, אנחנו רק מתחילים!

ציבורי



פרטי



סיפור אישי של אבא: ציבורי או פרטי

כהורים לילדים על הרצף, אין לנו מחסור באתגרים להתמודד מולם. התבגרות מינית, אתם צוחקים עליי?? כן, זה כאן וזו העבודה שלנו להנחות את הילדים שלנו באירוע גדול ומשנה-חיים זה. ירדן הקטן שלי, שהיה נוהג להירדם על החזה שלי כל לילה בן 12 היום, נראה כמעט כמוני ואנחנו נועלים נעליים באותה מידה. למרות שהוא חווה שינוי גופני עצום, הוא עדיין מתנהג כמו ילד קטן. הוא תמיד היה סקרן לגבי איבר מינו אך עדיין לא עלה הצורך לנהל איתו שיחה על הזמן הפרטי שלו. כאשר הזמן יבוא, אלמד אותו בשמחה ולעולם לא אבייש את בני עקב דבר שהוא טבעי לחלוטין.

ציבורי	פרטי	תחתונים על איברים פרטיים	לא לגעת בעצמי
להניח את הידיים בצדי הגוף	לקפל את כפות הידיים	לגרד את הישבן	בית שימוש
צורך לגעת	חדר שינה	לבד	

מרכז ונדרבילט קנדי. כל הזכויות שמורות. השימוש באישור בלבד

נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

ההורים תמיד רוצים שילדיהם יבינו את החוקים לבטיחות בסיסית. זה קשה במיוחד עבור ילדים מסוימים בתקופת טרום גיל ההתבגרות ובני נוער על הרצף האוטיסטי מאחר והם לא יודעים באלו מבוגרים ניתן לבטוח. במשך שנים פעלת כדי לבנות את היכולת של ילדך להקשיב לאחרים ולציית לבקשות ודרישות שניתנות לו או לה. עם זאת, ככל שהילדים מתבגרים, חשוב לעזור להם לזהות מהם גבולות בטוחים ונאותים. הנה מספר עקרונות מפתח שיש לזכור:

- **היה מוכן לדבר על ולזהות התעללות מינית בילדך.** הזכר לו או לה כי האיברים הפרטיים שלו או שלה הם פרטיים תמיד, כך שלאף אחד פרט לאדם בו הם בוטחים, או רופא או אחות, מותר לראות, לגעת או לדבר עליהם. הדבר נכון בשני הכיוונים: הזכר לילדך שלא בסדר לראות, לגעת או לדבר על האיברים הפרטיים של אנשים אחרים. חשוב גם להזכיר לילדים ולמבוגרים צעירים שאם מישהו נוגע באיברים הפרטיים שלהם בדרך שאינה רצויה, הם צריכים לספר על כך למבוגר בו הם בוטחים מייד, גם אם האדם הזה הוא קרוב משפחה, חבר או מטפל.
- **השתמש בעזרים חזותיים כדי לסייע לילדך ללמוד רעיונות.** כגון מודעות לזרים, מגע טוב/רע והתנהגויות ציבוריות או פרטיות. הסבר את ההבדל בין מגע נאות ובלתי נאות. למשל, התייחס לחלק מאברי הגוף ככאלו שלפעמים בסדר לגעת בהם (זרועות) ואיברי גוף בהם אף פעם לא בסדר לגעת (ירכיים).

"הרופא שלי הציע שאחפש אחר קרעים או נפיחות באיברים המוצנעים של בני כאשר אני מחליפה לו, כדי לבדוק אחר סימנים להתעללות מינית מאחר והוא לא-מילולי."

- **השתמש במשחקי תפקידים כדי לסייע לילדך להתאמן על כישורים חדשים בסביבות בעולם האמיתי.** שאל את ילדך מה הוא או היא היו עושים אם מישהו היה נוגע בהם בדרך בה הם לא אוהבים. התחל עם הסוגים הנאותים של מגע (כגון טפיחה על הזרוע) ובהדרגה התקדם למגע לא נאות (כגון נגיעה באיברים פרטיים). וודא כי ילדך מבין כי הוא או היא צריכים לדבר איתך, הורה אחר או מבוגר בהם הם בוטחים או אם הם חשים אי פעם שלא בנוח.



- **שתף פעולה עם צוות בית הספר של ילדך כדי לוודא שהם כוללים כישורי בטיחות בתוכנית הלימודים האישית של ילדך.** תוכנית לימודי הבטיחות צריכה לכלול מצבים מהעולם האמיתי בשיעורים על מנת לסייע לילדך להעביר חומר שנלמד בכיתה לחיי היומיום. הפיכת הנושא למשחק - כגון בחירת מצבים מערימת קלפים - יכולה להפוך נושא רציני לפחות מלחיץ.

עבור אנשים על הרצף האוטיסטי, 'הגדרה עצמית' משמעותה יותר מאשר בחירת הבגדים שאתה לובש או מה לאכול. משמעותה הנוספת היא הידיעה שיש לך את הזכות לומר לא... אני לא רוצה שתגיע בי ככה!"

למידע נוסף (בשפה האנגלית) בנושא רגיש זה [לחצו כאן](#)

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשארים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול יעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

תכנון בטיחותי לבני נוער שנוטים להתרחק/לברוח

עצה אישית של הורה - שמירה על בטיחות: זרים, סודות ומגע

שיחות קשות בדרך כלל מרגישות קלות יותר כאשר מתכננים אותן מראש. הנה תסריט שיכול לעזור לך להתחיל. זכור לדבר ברור ולהתאים את השפה שלך לכישורים המילוליים ורמת ההבנה של ילדך. חשוב שתדע כי יש מקומות בגוף שלך שלאף אדם אחר אסור לגעת בהם באופן מיני עד ששניכם מבוגרים. חלקי גוף אלו נקראים "איברים פרטיים", והם כוללים את השדיים, נרתיק, פין, וכו' שלך. אם מישהו נוגע בך באיברים הפרטיים שלך, אתה צריך לספר לי - גם אם אתה לא רוצה, וגם אם האדם שנוגע בך הוא מבוגר או חבר מבית הספר שאומר לך לא לספר. אם מישהו גורם לך להרגיש לא בנוח ופולש לחלל האישי שלך, תאמר להם "לא" - להפסיק, ואז תאמר לי.

למידע נוסף בנושא רגיש זה (בשפה האנגלית) לגבי התנהגויות שחשוב לשים לב אליהן - עבור ילדים לא מילוליים או עם מילוליות מוגבלת, [לחצו כאן](#)

אם אתה חושד כי התרחשה התעללות בילד/ה, בצע את השיחה...

אם ילד מדווח על התעללות, חשוב מאוד להישאר רגועים, להקשיב בזהירות ולעולם לא להאשים את הילד. הודה לילד על שסיפר לך והרגע אותו בתמיכתך בו. אנא זכור להתקשר לעזרה באופן מידי. אם אתה יודע או חושד שילדך עובר או עבר התעללות מינית, אנא דווח על כך מיד לרשויות.

ילדים רבים על הרצף האוטיסטי נוטים לברוח מהמשפחה או מהמקום הבטוח. כאשר ילדים עושים את המעבר לגיל ההתבגרות, התנהגות זו עשויה להתגבר, הן מבחינת התדירות והן מבחינת הסכנה. ילדים בורחים או משוטטים מסיבות שונות רבות. חלק עשויים לעזוב את עינם הפקוחה של הוריהם בחיפוש אחר דבר מעניין או כיפי כמו רכבת, מעלית או סביבה שונה כמו בריכת שחייה. אחרים בורחים בתגובה ללחץ, חרדה או התרגשות. ככל שהילדים גדלים, הם רצים מהר יותר, דבר אשר עלול להקשות על אנשים המטפלים בילדים בוגרים יותר וילדים בתקופת טרום גיל ההתבגרות על הרצף האוטיסטי הנמצאים בסיכון לבריחה בבית הספר או במרחב ציבורי. על ילדים בוגרים יותר, כמו בני נוער וילדים בתקופת טרום גיל ההתבגרות, קשה יותר לשמור במקום בטוח (במיוחד אם הם גדלים להיות גבוהים יותר מהוריהם!). ללא קשר לנסיבות או לסיבות, חשוב לדעת מה ביכולתך לעשות כדי לשמור על ילדך בטוח. פרק זה מוקדש לכל ההורים המודאגים בנושא זה.

אם ילדך נוטה לברוח או לשוטט, ישנם דברים רבים שאתה יכול לעשות כדי לתמוך בבטיחות שלו או שלה.

למקורות נוספים (בשפה האנגלית), [לחצו כאן](#)



תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

ילדים חווים לחץ רב בתקופת טרום גיל ההתבגרות ובמהלך גיל ההתבגרות. לחץ זה יכול לפעמים להתבטא כהתנהגות מאתגרת, ועבור חלק, כתוקפנות. הורים עשויים להיות מופתעים מהשינויים שילדיהם עוברים. למשל, ילדים צעירים יותר בדרך כלל נהנים לבלות זמן עם הוריהם, אך זה יכול להפסיק להיות מגניב עבורם כשהם מתבגרים מעט. דבר זה עשוי להתרחש במשפחות בהן ילדים עם וללא אוטיזם!

עבור ילדים בתקופת טרום גיל ההתבגרות ובני נוער על הרצף האוטיסטי, האתגרים עלולים להיות קשים אף יותר. הם עלולים לחוות לחץ חדש בבית הספר וייתכן והם יחוו גם שינויים הורמונליים בגופם שמתרחשים במהלך ההתבגרות המינית. לילדים רבים על הרצף האוטיסטי יש יותר הזדמנויות חברתיות בגילאי בית הספר היסודי מאשר בשלבים מאוחרים יותר. דבר זה יכול לגרום ללחץ ואף לעצבות גם כן.

כאשר אנו חושבים על הדרכים בהם הילדים שלנו על הרצף האוטיסטי מביעים את עצמם, חשוב לחשוב כיצד זה מתרחש בזמנים שונים. רובנו טובים יותר בהבעת הרגשות שלנו כאשר אנחנו רגועים ומרגישים טוב. כאשר אנחנו מתרגזים, אנו לא מביעים את עצמנו טוב באותה מידה, כלל. (אם אתה רוצה הוכחה לכך, חשוב על הפעם האחרונה בה השתתפת בוויכוח סוער. האם עלתה לך בשלב כלשהו המחשבה "מה שהייתי צריך לומר היה _____!" קשה לחשוב על הדבר הנכון לומר בדרך הנכונה כאשר אתה מאוד מרוגז).

כאשר ילדים על הרצף האוטיסטי מתרגזים, הם מתקשים בניהול התגובות שלהם וביכולת לביטוי עצמי. כמו כולנו, הם עשויים להגיב באופן בלתי הולם ולעשות דברים שהם יתחרטו עליהם מאוחר יותר.

חלק מהילדים יכולים להגיב באופן המסכן את עצמם או מסוכן לאחרים. למשל, ילדים שלא מסוגלים לתקשר מילולית עלולים להתפרץ פיזית כלפי אובייקטים או אנשים אחרים. הם עלולים אפילו להתחיל לפגוע בעצמם או להכאיב לעצמם. בעיה זו יכולה אף להחריף כאשר הילד גדל.

הורים רבים מוכנים להיות האיש "הבטוח" עבור ילדם. בעוד שטוב להימנע מאגרסיביות בציבור, חיזוק ההתנהגות השגויה יוצר לחץ גדול על ההורה ויכול לסכן את הילד.

למידע נוסף (באנגלית) על התנהגות מאתגרת וכיצד לבסס תקשורת חיובית יותר, [לחצו כאן](#)



בטחון. קודם כל, כדאי לשקול לאבטח את הדלתות והחלונות מבפנים או להתקין מערכת אזעקה שתצלצל בכל פעם שהדלת נפתחת. משפחות רבות מצאו כי נעילת הדלתות והחלונות מבפנים מבטיחה כי ילדיהם אינו מסוגל לעזוב ללא השגחה. וודא כי יש לך מפתח זמין לכל המבוגרים כדי לצאת מהבית מהר כשצריך.

זיהוי. וודא כי ילדך לובש או נושא כמה צורות הזדהות איתו או איתה כל הזמן. דבר זה חשוב במיוחד לילדים עם מילוליות מצומצמת, למרות שגם בני נוער מילוליים עשויים להיות המומים במצב בלתי מוכר וייתכן שלא יוכלו לתת את שמם ומספר הטלפון אם הם מופרדים ממך. תגיות בנעל הינן אפשרות טובה לילדים שאינם יכולים לסבול תעודות הזדהות אחרות הניתנות ללבישה, כמו צמידים. קעקועים זמניים מתאימים לילדים שרק משוטטים בשטחים לא מוכרים. אם ילדך מסוגל לדבר, עזור לו או לה להתאמן בלומר לאנשים שיש לו או לה אוטיזם והוא או היא צריכים עזרה.

טכנולוגיה. מכשירים טכנולוגיים יכולים לאפשר להורים ומטפלים למצוא את הילד במהירות במצב חירום. בדוק מקורות נוספים בסוף ערכת הכלים.

הכנה ותמיכה. שקול לבקר את תחנות המשטרה, מכבי האש ומד"א באזור מגוריך כדי להציג את ילדך ולהתריע בפניהם שלילדך יש צרכים והתנהגויות ספציפיות.

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפוח עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשארים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

זמינים בהתראה קצרה.

- **תכנון מראש.** למשל, אם ילדך מתקשה בסופרמרקט, חשוב על עבודה שהוא או היא יכולים לבצע (כמו לדחוף את העגלה), פעילות מהנה (כמו משחק וידאו) או פרס שניתן לצפות לו (כמו פעילות מהנה כאשר תחזרו הביתה). כאשר אתה חושב על רעיונות אלו מראש, אתה יכול מנוע מראש התנהגויות מאתגרות או להתמודד איתם במידה והן מתרחשות.
- **אל תתבייש להשתמש בחיזוק חיובי כדי למנוע אגרסיביות.**
- **וודא כי יש לך תמיכה.** אם ילדך הופך אלים, וודא כי יש לך את אמצעי התמיכה להם אתה זקוק כדי למזער את הסיכון לעצמך ולו או לה. אימון מיוחד באופני תקשורת לא אלימה ואסטרטגיות בטיחות עשויים להיות שימושיים מאוד עבורך ועבור המתבגר שלך כדי לעזור לשמור על כולם בטוחים במהלך התקף זעם.

סיפור אישי של אבא: תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת

הקשיים של ירון וההתבגרות המינית הגיעו עם עלייה ברמת האגרסיביות. הוא גדול יותר וחזק יותר וההתפרצויות שלו הרסניות ומסוכנות יותר. בגיל 12 הוא שוקל 68 ק"ג והרבה יותר גדול פיזית מאחותו הגדולה. בית הספר נאבק לפעמים עם שינויים אלו - כמונו, בבית. אנחנו מנסים להתמודד עם התנהגות זאת ומביטים קדימה לעבר ימים שקטים יותר, כאשר הוא יסתגל לשינויים ההורמונליים בגופו.

התבגרות יכולה להיות דבר מלחיץ עבור כל אחד וירון שלנו אינו יוצא מין הכלל. הוא מפחד כי כאשר יגדל הוא לא יוכל יותר "להיות ילד" וליהנות מהכיף שכרוך בזה. אנחנו רק מזכירים לו שההתבגרות שלו אינה דבר רע ושהוא תמיד יהיה הילד הקטן שלנו.

בהתבגרות המינית, ילדים לרוב חווים רגשות שונים בדרך אינטנסיבית יותר משהם חוו בעבר. זה אומר שהם עשויים להזדקק לאסטרטגיות נוספות או אולי שונות על מנת לנהל את הרגשות האלו. לכן, מה הורים יכולים לעשות כדי לעזור לילדיהם? הנה כמה רעיונות שעשויים לעזור:

- **ככל שמתחילים מוקדם יותר, כך התוצאות טובות יותר.** אפילו ילדים קטנים מוצאים באופן טבעי פעילויות המסייעות להם להירגע/לווסת את עצמם כאשר הם כועסים. על ההורים להיות מודעים לפעילויות לשחרור כעסים של ילדיהם וכיצד הוא או היא יכולים להיעזר בפעילויות אלו בזמנים קשים.
- **הרבה יותר קל למנוע התקף זעם מאשר לטפל בו כאשר הוא מתרחש.** המשמעות היא להתאים את לוח הזמנים שלך כך שהלחץ שילדך חווה יהיה הגיוני. חשוב לחשוף ילדים ללחץ כלשהו, כדי שהם ילמדו כיצד לנהל אותו - אך זה צריך להיעשות באופן הדרגתי ומדוד.
- **המשך לעבוד עם ילדך במציאת אסטרטגיות המסייעות במניעת התקף זעם.** עם ילדים מילוליים, אתה יכול לדבר על דברים שהם יכולים לעשות כדי להרגיע את עצמם כאשר הם מתחילים להתרגז. זה עשוי להיות בובת פרווה אהובה, האזנה למוזיקה או לקיחת זמן לעצמם. הם יכולים לתת לך כמה רעיונות. עבור ילדים עם מילוליות מצומצמת, ההורים צריכים להרכיב רשימה של דברים מרגיעים ולוודא שהפריטים ברשימה יהיה

סיפור אישי של אמא:

תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת

החיים תמיד היו קשים עבורנו עם כל התקפי הזעם וההתרוצצויות ברחובות. אבל, לפי דעתי, הבת שלי באמת הפכה לאדם אחר סביב גיל תשע. בהתחלה, חשבתי שזה בגלל שבעלי לשעבר ואני זה עתה נפרדנו. לאחר שזה קרה, ההתנהגות שלה הפכה לאגרסיבית יותר כלפי. היא בתפקוד גבוה ומדברת היטב, אבל היא הפסיקה לחלוטין לדבר והתנהגה באופן מאוד מאתגר (ירקה, שרטה ונשכה) בזמנים בהם הייתה מתוסכלת, עצבנית או חרדה. בשנייה שבה ביקשתי עזרה מהורה אחר, כל שקיבלתי היו מבטים קודרים מלאי רחמים, טפחות על הגב ודברי עידוד - שאומרים לי להחזיק מעמד. כך הבנתי שהחיים כפי שהכרנו הסתיימו, ואנחנו בדרך למסע מאתגר במיוחד.

נהייתי נחושה בדעתי לשפר את החיים עבור משפחתי ועבורי. דרשתי בתקיפות ללמוד אסטרטגיות בטיחות לא אלימות מהצוות המקצועי שליווה אותי במצבי אגרסיביות והרס ונוכח הבריחות המתגברות של בתי. בנוסף, עבדתי עם תוכנית בקהילה לקבלת שירותי התנהגות טיפולית בבית. דיברתי עם הפסיכיאטר שלנו לגבי הוספת תרופה שיכולה לעזור וקבעתי פגישה עם איש מקצוע בתוכנית לימוד אינדיבידואלית כדי לבקש הערכה ממרפא

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשאים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

שירותי טיפול ויעוץ משפחתי

כאשר בעיות עם ההתפתחות המינית או הבריאות הנפשית הופכות קשות להתמודדות, זה המקום בו מומחה יכול לעזור. שירותים מקצועיים/טיפוליים יכולים להגיע מהרבה מקומות שונים. בדרך כלל שירות מקצועי/טיפולי אחד או שניים יכולים לחולל הבדל גדול.

השלב הראשון במציאת שירותי הטיפול המתאימים הוא זיהוי האתגר עבורך ועבור ילדך. פנה לצוות מקצועי בו אתה בוטח (מורים, רופאים ומטפלים) כדי לדון באתגרים החדשים. האם ילדך חרד מפני הוספת תחומי אחריות של טיפול עצמי בהתבגרות המינית? האם שינויים הורמונליים תורמים לעלייה בעצבנות, תוקפנות או שינויים במצב הרוח? האם את/ה ובן/בת זוגך מתקשים ללמד כישורים חדשים? ישנם מספר שירותים טיפוליים יעילים ומסגרות תמיכה שיכולים לסייע.



בעיסוק ויעוץ משפחתי. הייתי לחוצה לגמרי ולא מצאתי הקלה כאשר הוצעה לי השמה חוץ-ביתית. בזמנו, המחשבה של "לשלוח את בתי הרחק" כיווצה את לבי. עשיתי כל שביכולתי כדי לבטל את האפשרות הזו.

לאחר התפרצויות רבות נוספות, לנסות את האפשרות של השתלבות במסגרת מגורים חוץ-ביתית. אני כל כך שמחה שעשיתי את זה! הבת שלי לחלוטין היתה זקוקה לכל הזמן הזה על מנת שתוכל לעבד דברים בעצמה. בזמן המעבר, וידאתי לפגוש את בתי בתדירות גבוהה ונתתי לה חיזוקים רבים. גם וידאתי שהיא יודעת שהיא תמיד יכולה להיות היא עצמה כשהיא איתי ושהיא יכולה לדבר איתי בביטחון מתי שהיא צריכה. למרות שעדיין לא צלחנו לחלוטין את ההתבגרות המינית, אני נהנית לבלות עם הבת שלי ושוב כיף להיות בסביבתה. היא מספרת בדיחות יותר בוגרות ואפילו מדברת על העתיד שלה, דבר שנותן לי תקווה לגבי העתיד. יותר מהכול, אני מאמינה כי היא סנגורית בהתהוות עבור עצמה ועבור אחרים על הרצף האוטיסטי, עכשיו כשהיא מסוגלת להביע את הרגשות שלה יותר... והיא רק בת 11!

אני מרגישה שעשיתי את הבחירה הנכונה עבור המצב שלי ומה שהיה נכון עבור ילדתי במהלך התקופה המכריעה הזו. ההקרבה שלי עדיין כואבת, אך אעשה כל שדרוש על מנת להבטיח שלבת שלי תהיה איכות חיים מצוינת.

מבוא	2
הערות המחברים	4
בגרות מינית לעומת גיל ההתבגרות	5
סיפור אישי של אם	6
שינויים גופניים	8
טיפול עצמי והיגיינה	10
וסת (קבלת מחזור)	16
ציבורי או פרטי?	20
נשארים מוגנים: אנשים זרים, סודות ומגע	24
תכנון בטיחותי לרצים ומשוטטים: בריחה	27
תכנון בטיחותי לתוקפנות מתגברת	29
שירותי טיפול ויעוץ משפחתי	33
בטיחות באינטרנט	35

בטיחות באינטרנט

זכור כי ככל שילדים מתקדם יותר לגיל ההתבגרות, הם מתמצאים יותר ויותר במחשבים. מרבית ילדינו כבר עקפו אותנו בידע שלהם על האינטרנט! לכן, זה הכרחי שאנו, כהורים, נהיה מודעים ומעורבים בדרך שבה ילדינו עושים שימוש באינטרנט. כפי שאנו יודעים, אתרים רבים יכולים לכלול תוכן בלתי הולם וקיימת גם סכנה של בריונות ברשת. להלן רשימה של דברים שעשויים לסייע לכם להגביר את הבטיחות של ילדכם באינטרנט.



הטבלה שלהלן מראה סוגים שונים של שירותים וטיפולים. הרגש חופשי להשתמש בה במהלך דיון עם הרופא של ילדך או איש מקצוע אחר ביחס לצרכים של משפחתך.

שירותי טיפול ויעוץ משפחתי |

טיפול תרופתי

כאשר תסמינים כגון חרדה, דיכאון, עצבנות, תנודות במצב הרוח, פגיעה עצמית או אגרסיביות הופכים להיות קשים מדי לניהול באמצעות התערבות התנהגותית בלבד, ייעוץ עם רופא המתמחה בטיפול תרופתי ואוטיזם יכול להיות יקר מפר. טיפול תרופתי במעקב הדוק יכול לסייע בהפחתת תסמינים והשגת יציבות במצב הרוח והתנהגות. עבור חלק מבני הנוער, התערבויות אלו יכולות להיות מוגבלות בזמן וייתכן והם יופסקו עם התייצבות התנהגותית לאחר ההגעה לבגרות מינית.

טיפול משפחתי

התבגרות מינית יכולה להיות מלחיצה ומאתגרת לפעמים. הורים עשויים להיתרם מפגישה עם מטפל משפחתי או מטפל זוגי כדי לנהל את הלחץ בהורות לנוער עם מוגבלויות. בנוסף, טיפול משפחתי יכול לסייע בתמיכה במעבר לעצמאות גדולה יותר. כמו כל בני הנוער, בני נוער רבים על הרצף האוטיסטי יתחילו לדרוש עצמאות גוברת במהלך ההתבגרות המינית ויעוץ משפחתי יכול לסייע בזיהוי דרכים בטוחות וראויות לעידוד עצמאות המתבגר תוך המשך מתן התמיכה הנוספת שהם עשויים להזדקק לה.

תכנון משפטי וכלכלי

ההתבגרות המינית לרוב מסמלת את תחילת המעבר של המתבגר לבגרות. ככזו, זו תקופה חשובה לשקול את הצרכים המשפטיים והכלכליים של ילדך. האם המתבגר שלך זקוק לאפוטרופוס חוקי? אם כן, מי זה יהיה? כיצד יש לנהל את הכסף של ילדך המתבגר? אלו תוכניות דרושות עבור קבלת ההחלטות הרפואיות, חינוכיות ומשפטיות של ילדך המתבגר, לאחר שהיא/היא מגיעים לגיל 18? להרחבה על נושא האפוטרופוסות והאלטרנטיביות הקיימות כיום בישראל

[לחצו כאן](#)

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי עשוי לסייע בלימוד בני נוער כישורי התמודדות חדשים כדי לנהל חרדה ומצבים מלחיצים. הטיפול יכול לסייע גם ברכישת ביטחון עצמי ופיתוח זהות, כיוון שמתבגרים רבים הופכים למודעים יותר להבדלים שבינם לבין בני גילם שאינם על הרצף האוטיסטי. ודא כי למטפל שלך יש ניסיון בעבודה עם בני נוער על הרצף האוטיסטי.

תכנון בטיחותי למשתמשים

באינטרנט:

אנשים המשתמשים באינטרנט עשויים להיות מטרה קלה לבריונות ברשת, פורנוגרפיה, גניבת זהות ועוד. למד את ילדך את הסימנים לבריונות ברשת וסכנות אחרות באינטרנט, כגון זרים שנראה שיודעים מידע אישי עליך, אנשים ששולחים מסרים אלימים או מיניים, אנשים שמשקרים לגביך וכל אדם אחר שגורם לך להרגיש שלא בנוח. קיימים מסנני רשת שיכולים לסייע בהגבלת הגישה לתכנים מסוכנים ובלתי הולמים לילדים לפני גיל ההתבגרות ולמתבגרים, אך ייתכן והמסנן הטוב ביותר הוא בבילוי זמן משותף של ההורה עם הילד, כדי לסייע לו או לה לנווט בחיפוש הרשת בבטחה. ישנה סבירות נמוכה יותר שילדך ייגש למקור שאתה לא רוצה שהוא או היא ייראו אם אתה מפקח עליהם!

טיפים להורים לבטיחות באינטרנט:

- וודא כי ילדך יודע מה לעשות אם אחת מהבעיות שלהלן צצות בעודם גולשים ברשת. לפני שילדך ישתמש באינטרנט באופן עצמאי, בסס את כללי ההתנהגות הנאותים לאינטרנט:
- לעולם אל תיתן מידע אישי או פרטי, כמו שמך האמיתי, מספרי חשבונות, סיסמאות וכתובות או מספר טלפון לאחרים שאינך מכיר.
- אל תמשיך באינטראקציה עם אנשים שגורמים לך להרגיש רע על ידי אמירת דברים פוגעניים או קריאה בשמות גנאי.
- אל תשלח כסף או מידע על הבנקאות הפרטית לאחרים שעשויים להיות נחמדים אליך אך לא ניתן לבטוח בהם, בעיקר אם הם אינם תואמים לתמונה(ות) שלהם ומסרבים לראות אותך פנים מול פנים (או בשיחת וידאו) במשך זמן רב.
- ספר לבן משפחה או מבוגר בו אתה בוטח אם אנשים גורמים לך להרגיש רע או מבקשים ממך לעשות, לומר או להראות דברים שאינך רוצה להראות.

חפש את מילות המפתח

הללו ברשת עבור מידע

ופרטים נוספים:

#חוסם פרסומות ואתרים

#סינון רשתי

#בקורות הורים באינטרנט

#תוכן מוגבל בגיל

כמו כן, קיימים מספר אתרי מדיה חברתית מקוונת המעוצבים במיוחד עבור אנשים על הרצף האוטיסטי. שני מקורות שיש לציין הינם WeAreAutism.org ו- WrongPlanet.net אלו הם קהילות ברשת המונחות על ידי המשתמשים שעוצבו עבור אנשים עם הבדלים נוירולוגיים. חדרי צ'אט, בלוגים ופורומים לדיונים מספקים למשתמשים אפשרויות לחלוק את מחשבותיהם ולבסס, לשמור ולפתח מערכות יחסים.