



לימוד עצמאות בהתארגנות בוקר

דר' סיגל תדהר-פז, BCBA-D, לבנת בן שימול, אורלי רובין, BCaBA

תקציר

ילדה בת 4 וחצי, המאובחנת עם ASD ועם ADHD למדה לבצע את שלבי התארגנות הבוקר בצורה עצמאית ויעילה. לפני ההתערבות הילדה היתה מתארגנת רק עם סיוע פיזי ומילולי מצד ההורים ומתמהמהת בכל שלב. לאחר שהערכה תפקודית הראתה כי יש לנבדקת את מיומנויות הקדם לביצוע הפעולות הנדרשות להתארגנות הבוקר, נבנתה תכנית התערבות של למידת שרשור מטלה כוללת. הלמידה לוותה בגירוי מבחין של לוח ויזואלי עם רצף הפעולות לסימון וי על ידה כשסיימה כל שלב, ובשימוש בטיימר להגבלת זמן התארגנות הבוקר. ההורים הודרכו לאופן העברת המשימה תוך שימוש בדרכי סיוע יעילות, ולמתן חיזוק של צפיה בטאבלט בזמן שנותר עד היציאה מהבית. נמצא כי תוך זמן קצר הילדה למדה להתארגן לבד ובזריזות.

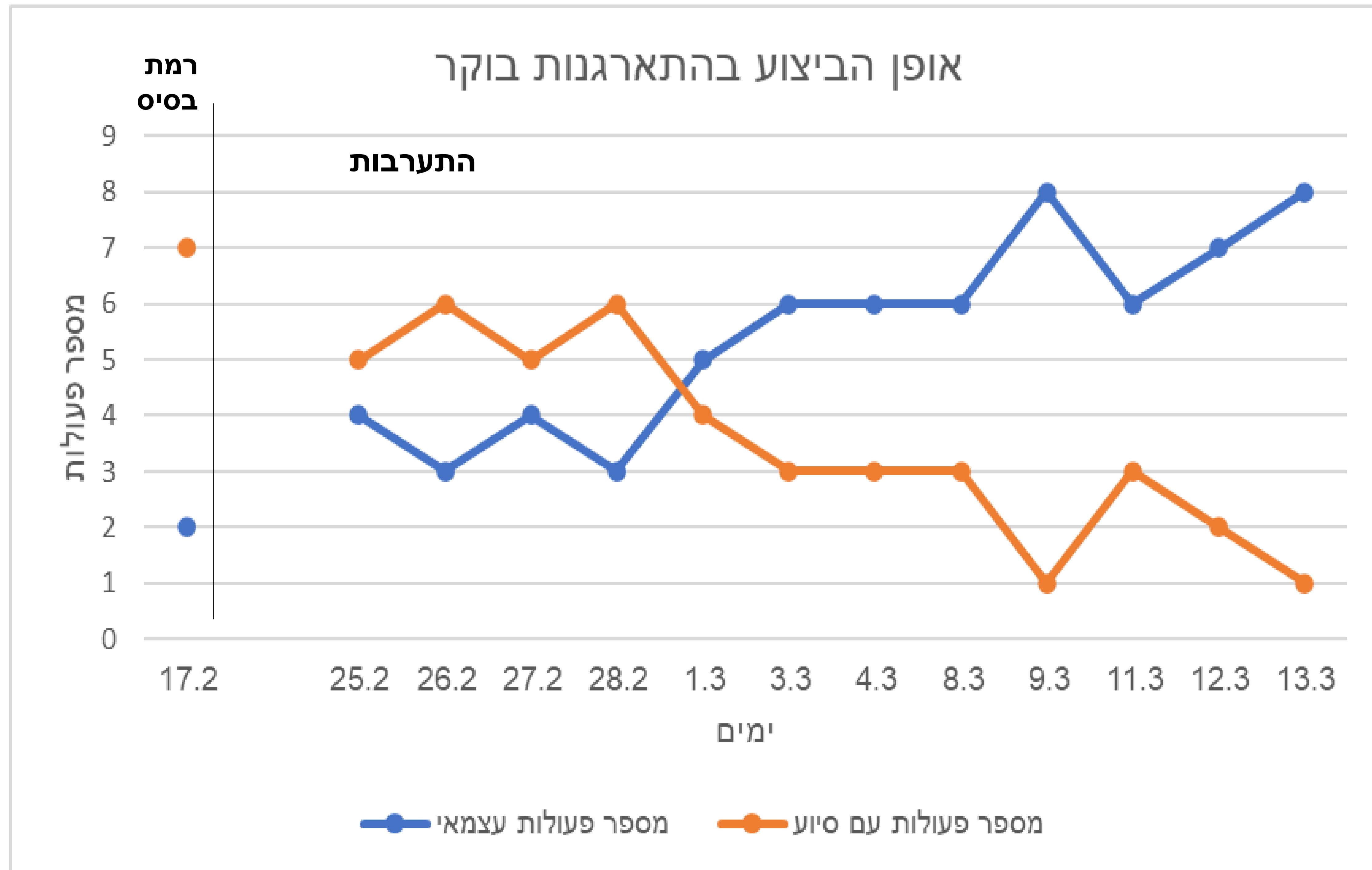
נבדקת

ילדה בת 4 וחצי, המאובחנת עם ASD בתפקוד גבוה ועם ADHD, מטופלת בתוכנית התנהגותית ביתית מזה כ-3 שנים. כיום, משולבת בגן טרום חובה בליווי סיעות ועובדת בבית כל יום 3 שעות בליווי תרפיסטיות. הילדה מילולית, מדברת באופן שוטף וספונטני.

התערבות

מטרת ההתערבות הייתה הקניית ביצוע עצמאי של רצף פעולות התארגנות הבוקר. בתצפית בזמן התארגנות הבוקר נמצא כי הורי הילדה סייעו לה פיזית בביצוע רוב הפעולות, למרות שבהערכה תפקודית נמצא כי יש לנבדקת את מיומנויות הקדם לביצוע הפעולות הנדרשות לשם התארגנות הבוקר. כמו כן, היא לא עברה עצמאית בין הפעולות השונות וההתארגנות לקחה לה זמן רב. תכנית ההתערבות כללה למידת שרשור מטלה כוללת - Total Task Chaining. המשימה נלמדה בליווי גירוי ויזואלי של רצף פעילויות הבוקר לסימון וי על ידה כשסיימה כל שלב, מה שסייע לה בניהול ובקרה עצמית לביצוע הפעולות. אם לא ביצעה פעולה כלשהי באופן יעיל או אם לא עברה עצמאית לפעולה הבאה, הוריה סייעו לה מילולית או פיזית. בתחילת ההתארגנות כוון טיימר למשך 30 דקות בהן יושלם רצף הפעילויות בהתארגנות הבוקר. אם הצליחה לסיים את התארגנות הבוקר לפני שהטיימר צלצל, קיבלה מחזק של צפייה בפרק קצר בסדרה שאוהבת בטאבלט בזמן הנותר עד היציאה מהבית. ההורים הודרכו לפני הפעלת התכנית ומספר פעמים לאורכה, כיצד לתת הוראה בצורה אסרטיבית וברורה, כיצד לתת סיוע פיזי או מילולי יעיל ולא מתערב יתר על המידה, כיצד לקחת נתונים על כל פעולה בהתארגנות באם היתה עצמאית או בסיוע, וכן הודרכו לגבי אופן מתן המחזק המוחשי בנוסף לחיזוק של תשומת לב כאשר השלימה את ההתארגנות לפני צלצול הטיימר.

תרשים: עצמאות בפעולות התארגנות בוקר



תוצאות

ברמת הבסיס, לפני הפעלת ההתערבות, הילדה לא הייתה עצמאית ברוב פעולות התארגנות הבוקר. מיד עם הפעלת ההתערבות נצפתה היענות לביצוע הפעולות באופן עצמאי, ומספר הפעולות שלא היתה זקוקה בהן לסיוע הלך ועלה ככל שהמשיכה להתערבות. בנוסף, הילדה למדה וזכרה את סדר פעולות הבוקר. לאחר כשבועיים של הפעלת התוכנית באופן יומיומי, הילדה הפכה להיות עצמאית בהתארגנות. היא "ניצחה את השעון" ברוב הבקרים וקיבלה את המחזק. בנוסף, החיזוק המשמעותי שלה הפך להיות חיזוק חברתי (לספר שנצחה את השעון). האם מספרת שגם במשך השבועות שעברו מתום ההתערבות הילדה קמה ומתארגנת לבד ללא צורך בסיוע.

סיכום ומסקנות

התארגנות בוקר היא מיומנות יום בסיסית. יכולת התארגנות היא בסיס למגוון מיומנויות נוספות המבוססות על התנהלות עצמאית, והיא תואמות את המצופה מבני הגיל. ההערכה התפקודית בטרם ההתערבות היתה חשובה כיוון שנתנה תמונה מלאה ליכולות של הילדה כמו גם לקשייה, ומיקדה את הנדרש ללימוד המיומנות. בהתערבות הוכחה יעילות הליך למידת שרשור מטלה כוללת המחולקת לפעולות נפרדות, וכן אופן הסיוע שנבחר. ההדרכה של ההורים בשלבי ההתערבות הראשוניים והליווי של ההורים לאורך ההתערבות היו משמעותיים ביותר עבור הצלחת ההתערבות.