

מאגר פעילויות מוצעות לבנות עם תסמונת רט

ערכה: שירה חבושה, קלינאית תקשורת, M.A.

אפריל, 2020

ימי הקורונה

הורים יקרים,

עוברים על כולנו ימים לא פשוטים, אני מתארת לי שעבור חלקכם אלו ימים מורכבים במיוחד.

ריכזתי מאגר פעילויות בתקווה שיוכל לשמש אתכם, בימים אלה ובכלל. חשוב לציין שלא הכל מתאים לכולן. לכל בת המאפיינים האישיים שלה, תחומי העניין שלה, ואפשרויות שונות הזמינות לה ולכם במרחבי הבית והחוץ. ריכזתי כל מה שרק עלה על דעתי, שזכרתי שבנות בעבר ובהווה אהבו, לגילאים שונים ולתחומי עניין שונים, בתקווה שאתם תוכלו לבחור את שמתאים לכם, יחד עם הבת שלכם.

בנימה אישית, אני מרגישה מאוד בחסרונן של הבנות, הממלאות חלק משמעותי בחיי. אני מתגעגעת אליהן מאוד וחושבת המון עליהן, ועליכם, בני המשפחה.

הקובץ מוקדש באהבה עצומה לבנות עם תסמונת רט. אני אוהבת אתכן בכל לבי. מחכה כבר לפגוש אתכן שוב פנים אל פנים. אסיים במילים משיר שתמיד מזכיר לי את הבנות:

ייהבל פיך התמים

שקט ורוגע

שום דבר לא מפחיד

בך לא נוגע" דן תורן

תהנו!

שלכם תמיד, אוהבת ומתגעגעת,

שירה

כמה טיפים כלליים:

- **צורך בתיווך:** חלק מהפעילויות מצריכות תיווך פיזי/מילולי שלכם. זיכרו שאפשר (ובענייני, כדאי) לחשוף את הבנות גם לפעילויות המצריכות תיווך, והן בהחלט יכולות להפיק הרבה הנאה וידע מפעילויות כאלה, בהינתן תיווך מתאים.
- **זמן תגובה:** אחרי ששאלתם שאלה או אמרתם דבר מה המזמן תגובה מהבת, המתינו כמה שניות. אפשרו לבת את השהות להגיב. ממש סיפרו בלב "22,23,24..." וחכו לתגובה. הימנעו מהצגת המלל פעם אחר פעם, שכן הדבר מצריך מהבת עיבוד מחודש של המידע ומעכב את אפשרות התגובה שלה. חיזרו על הדברים רק אם אתם בטוחים שהבת זקוקה לתזכורת, ורק אחרי שאפשרתם לה שהות מספקת להגיב.
- **בחירת מנח ומעבר בין מנחים:** הקפידו על מנח שנוח לבת. במידת האפשר, תנו לבת אפשרות לבחור בעצמה את המנח הרצוי לה. אפשרו מעבר בין מנחים, למשל משיבה לעמידה, מעמידה לשיבה או לשכיבה. התאימו את אסטרטגיית התקשורת למנח של הבת.
- **זמן מנוחה:** בפרט אם מדובר בפעילות ארוכה או אינטנסיבית, אפשרו לבת לנוח. לשכב, להניח ראש, אפילו להירדם. זה בסדר.
- **מגוון ערוצי תקשורת:** אם יש לכם אפשרות לאפשר לבת שימוש ביותר מערוץ תקשורת אחד, יש לדבר חשיבות גבוהה (למשל, גם סמלים/תמונות נתלשים על ארבע פינות של מסגרת שקופה וגם מכשיר פלט קולי, גם מערכת מיקוד מבט וגם לוחות תקשורת מודפסים, גם אייפד וגם סריקה שמיעתית...). הדגש הוא לאפשר לבת אפציות לתמיכה בהבנה ובהבעה בכל סטואציה במהלך היום.
- **מגוון כוונות תקשורתיות:** בכל פעילות שהיא, בכל אינטראקציה שהיא עם הבת – כמו כל אחד מאיתנו – חשוב לאפשר לה לא רק הבעה של צרכים ורצונות (מה לאכול היום, מה ללבוש, במה לשחק...) אלא גם מגוון מבעים נוספים: רגשות (שמחה, כועסת, משועממת וכו'), הערות חברתיות ("משעמם ליי", "איזה כיף!", "אני אוהבת אותך!" וכו'), בקשה למידע ("למה לא הולכים לגן?"), "איפה אבא/אמא?", אספקת מידע ("זה מצחיק אותי!", "X מציק ליי", "Y מעצבן"...) וכו'.

מאגר פעילויות מוצעות לבנות עם תסמונת רט

ערכה: שירה חבושה, קלינאית תקשורת, M.A.

משחק משותף:

שירה משותפת של שיר בחלקים: בעזרת מכשיר פלט קולי / אייפד / מערכת מיקוד מבט מקליטים לבת חלקים של שיר, ואנחנו משלימים את החלקים הנוספים. או – אנחנו שרים את השיר והבת את הפזמון (במיוחד אם יש ברשותכם מכשיר תקשורת קולי בעל מסר אחד כמו Big Mack או אפליקציה לאייפד כמו Play Button).

קריאה משותפת של סיפור: בעזרת מכשיר פלט קולי / אייפד / מערכת מיקוד מבט מקליטים לבת את הסיפור בחלקים, כך שהיא "מקריאה" אותו. המגדילים לעשות סורקים את הספר למערכת מיקוד מבט ו/או לאייפד, כך שהסיפור ממש מוגש לעיניה ולאחרים. יש ערך מוסף אדיר בכך שהבת "מקריאה" לאחרים, אך זו יכולה להיות גם פעילות של העסקה עצמית לבנות הנהנות מכך ושולטות היטב במערכת מיקוד מבט ומנוסות בפעילות הספציפית

סדנת איפור: אם הבת אוהבת להתאפר, אפשר להשתמש בערכת איפור לילדות או באיפור של אמא/אחות. בעזרת מערכת התנ"ח של הילדה (סמלים/תמונות נתלשות/לוח תקשורת/אייפד/מערכת מיקוד מבט...) או באמצעות הצגת החפצים עצמם, הבת בוחרת את סוג האיפור (אודם, סומק, צללית... כיד הדימיון הטובה עליכן. ותרו על איילינר ועל איפור שנכנס לתוך העיניים) ואת הצבע שהיא רוצה, לפי המצאי הקיים ברשותכן.

זהירות במריחת לק – אם מחליטים ללכת גם על הכיוון הזה, עדיף למרוח על ציפורני הרגליים ולא בידיים.

- אפשר להוסיף גם אביזרים נוספים כמו סיכות וקשתות לשיער, צעיפים, בגדים שהבת אוהבת, בגדים מהבית, וכד'.
- אפשר לעשות מזה גם משחק סוציו-דרמטי ('משחק תפקידים' / משחק כאילו), כיד הטובה עליכן: מאפרת ושחקנית, מאפרת וכלה... ולהוסיף מבעים רלוונטיים בלוחות התקשורת
- אפשר אחר כך להצטלם במצלמה של המחשב/בטלפון והבת יכולה לחוות דעה על התוצאה באמצעות עזרי התקשורת שלה.
- אפשרות נוספת היא, שהבת תגיד לשותפיה למשחק כיצד עליהם להתאפר. מתכון בדוק להרבה צחוק 😊

התנסות בבשמים: נותנים לבת להתנסות בהרחה של כל מיני בשמים, היא יכולה לחוות דעה בעזרת מערכת התקשורת שלה (מסריח, חזק מדי, ריח נעים, אני אוהבת...). על הבושם שהוצג לה. אפשר לתת לבת להתנסות במגוון רחב, גם בבשמים של גברים, בקרמים כאלה ואחרים...
עדיף שלא להזליף בושם על כפות הידיים של הבת

- אפשר להפוך את ההתנסות גם למשחק דמיון (משחק תפקידים): דיילת יופי וקונה, התארגנות למסיבה...

חפש את המטמון: שתי וריאציות למשחק: באחת הבת בוחרת היכן להחביא הפתעה מסוימת (ולמי...). ויכולה להכווין לאן להגיע (כמו חם קר). בשניה, מישהו אחר מחביא לבת הפתעה במרחב הבית, והבת היא זו שצריכה לחפש (יכולה גם לשאול באמצעות עזרי התקשורת איפה נמצאת הפתעה, מתוך מצאי אפשרויות ושאדם אחר יבצע את החיפוש בשמה). אפשר להיעזר בלוחות סצינה בשביל המשחק, או לצלם חללים בבית ולהכניס את התמונות ללוח תקשורת, אפשר גם להיעזר בלוח תקשורת גנרי למשחק – תלוי במאפיינים האישיים של כל בת.

משחק מחבואים: הבת יכולה להיות "הסופרת" ולשאול מי נמצא במיקומים ספציפיים במרחב הבית (כלומר אין חובת ניידות) או להיות "מתחבאת" ולבחור היכן רוצה להתחבא. אפשר וכדאי להקליט את המסרים הרלוונטיים למשחק בעזר תקשורת (מכשיר תקשורת קולי, אייפד, מערכת מ"מ...): "כל העומד מאחוריי ומצדדי הוא העומד...". "1,2,3" (שם האדם הסופר), "אוף! תפסת אותי!", "לא תפסת אותי ולא תפסת אותי...".

מאגר פעילויות מוצעות לבנות עם תסמונת רט

ערכה: שירה חבושה, קלינאית תקשורת, M.A.

מסיבה: הבת בוחרת שירים, וכולנו רוקדים ביחד. אפשר לשלב אורות צבעוניים, בועות סבון, בלוניס, כלי נגינה וכו' כיד הדמיון הטובה עליכן. אם לבת יש לוח תקשורת או אמצעי לבחירת שירים (יש גם אפליקציה של יוטיוב נגיש בתכנת גריד) היעזרו בהם. אפשרות אחרת היא להציע שירים בסריקה שמיעתית (להגיד כמה אפשרויות שירים בזו אחר זו, ואז להציע את אותו מצאי שוב, אחת-אחת, ולחכות לתגובה של כן/לא מצד הבת) מתוך המגוון שקיים אצלכם כרגע. אפשרות אחרת היא להדפיס תמונות של אמנים שהבת חשופה ליצירות שלהם, ולהציע לה לבחור את השירים האהובים עליה באמצעות תמונות האמנים/ התמונה המייצגת שירים ספציפיים ביוטיוב.

"המלך אמר": המשחק הקלאסי. אפשר להכין עזרים ייעודיים למשחק באמצעות כל עזר תקשורת של הבת (הקלטה במכשיר תקשורת קולי, לוח תקשורת במערכת מיקוד מבט/באייפד, לוח תקשורת מודפס, סמלים/תמונות מודפסים על ארבע פינות של מסגרת, סריקה שמיעתית...) הבת יכולה לומר לאחרים מה לעשות ולנסות לבלבל.

באולינג: מסדרים בשורות בקבוקים ריקים של ליטר וחצי (אפשר למלא בקבוקים שקופים במים עם צבעי מאכל/צנצנים), מסייעים לבת לזרוק או לגלגל כדור ולהפיל כמה שיותר בקבוקים.

"דג מלוח": מקבצים כמה מבני הבית ומעמידים את הבת לפנייהם, כשהיא עם הגב אליהם, אפשר לתת לה להיתמך בקיר (אפשר לקיים את המשחק כשהבת נעזרת בעזר הניידות שלה או בעמידה, מסייעים פיזית אם צריך). מקליטים לבת בעזר תקשורת (מכשיר תקשורת קולי/אייפד/ מה שיש) את המבע "1,2,3, דג מלוח!". בני הבת מתקרבים לעבר הבת ומנסים להגיע אל "הקו" שלה (אם יש קיר, להגיע אליו). עוזרים לבת להסתובב אל הנוכחים. בני הבית קופאים במקומם כשהבת הסתובבה לעברם. מי שזז, צריך לחזור להתחלה. הבת יכולה לגשת לבני הבית ולנסות להזיז אותם (בנגיעה, בדיחה שמוקלטת על מכשיר תקשורת קולי וכו'). מי שמגיע אל הקו של הבת אומר "דג מלוח". על המשתתפים לברוח ועל הבת לנסות לתפוס אותם. אפשר להקליט לבת מבע "תפסתי אותך!" (תהיו קשובים לבת, הרעיון הוא לשחק איתה, לאפשר לה להשתתף, ופחות "לנצח" 😊).

"נחש מי": משחקים עם הבת את המשחק שנמכר בחנויות לפי ההוראות. יוצרים לוח תקשורת/ סמלים/תמונות בודדים בעזרת המשחק, כדי לא לפספס שמות או מאפיינים. הרעיון הוא לאפשר לבת לשאול שאלות (חשוב כדי לתרגל מיומנות של בקשה למידע לצד חשיפה לסכימות פנים שונות). שאלות לדוגמה: "זה בן/בת?", "האם יש לו שפם?", "יש לה עגילים?" וכו'. מסייעים לבת להוריד את הפרצופים שאינם רלוונטיים.

"טופולוגי": מדובר במשחק של בניית דגם לפי תמונה/ משחק מסך שבו נותנים הוראות לאחר כיצד לבנות דגם לפי תמונה או לפי הדמיון. יש משחק כזה בחנויות, ואפשר להיעזר בו למשחק עם הבנות. אבל - במשחק הזה אפשר להשתמש גם בעזרים שקיימים בבית ולא במשחק עצמו. לוקחים כמה קוביות משחק מרובעות, כמה משולשים (אפשר בכמה צבעים) כמה חיות משחק וכמה דמויות אדם (למשל דמויות פליימוביל) שיש ביניהן הבחנה (למשל, אחת עם שיער שחור ואחת עם שיער בלונדיני, בן ובת וכו'). אפשר לקחת עצים, פרחים, חיות, כיד הדמיון הטובה עליכם. אם אין את המשחק האמיתי (וגם אם יש), אפשר לתת לבת לביים את הסצינה כראות עיניה ("שים את הקוביה ליד הפרה"). כך או כך, הדגש הוא על מתן הוראות לאחר לגבי בניית דגם/סצינה. המגדילים לעשות יכולים לבנות סצינות ולצלם אותן כדי שתהיינה תמונות של סצינות מוכנות כמו במשחק האמיתי. אפשר כאמור לביים את החלקים כרצונכם, וגם סתם לצלם לשם השיתוף בחוויה...

צילום משותף: אפשר להצטלם יחד בעזרת המצלמה שבמחשב, ובאמצעות לוחות תקשורת לחוות דעה על הצילום. ענת פרידמן, תרפיסטית באומנות דיגיטלית, יצרה לוחות נהדרים בגריד למטרה הזו, בנות המשתמשות במערכת מיקוד מבט תוכלנה מאוד להנות מהם.

מאגר פעילויות מוצעות לבנות עם תסמונת רט

ערכה: שירה חבושה, קלינאית תקשורת, M.A.

✚ **שליחת הודעות/ניסוח ברכות בווטסאפ:** הבת בוחרת למי לשלוח הודעות (אפשר לבחור בכל עזר תקשורת או בסריקה שמיעתית) בעזרת ממשק הווטסאפ בגריד, יכולה הבת לשלוח הודעות ואימוג'ים. מומלץ להודיע מראש לנמען על מנת שיוכל להגיב לבת באופן מיידי. בהיעדר מערכת מיקוד מבט, אפשר גם לתת לבת לבחור נמען ולעזור לה לנסח מסר בעזרת סריקה שמיעתית, מסרים קיימים בעזר התקשורת או מסרים אינדיבידואליים לאדם הספציפי.

✚ **הסרת ברכה לאנשים אהובים שנמצאים רחוק:** הבת בוחרת למי לשלוח ברכה. את המסר הרצוי, אפשר לעזור לה לנסח מסר בעזרת סריקה שמיעתית, מסרים קיימים בעזר התקשורת או מסרים אינדיבידואליים לאדם הספציפי. מומלץ במערכת מיקוד מבט, אבל יכול להתבצע גם בעזר תקשורת קיימים אחרים. אפשר להסריט בטלפון נייד ולשלוח בווטסאפ, SMS או מייל.

✚ **הלבשת בובה:** מבוסס על משחק שקיים בחנויות. אפשר לשחק במשחק המוכן/לקחת בובה אמיתית / לצייר בובה ועזרי לבוש. הרעיון הוא לאפשר לבת לבחור כיצד להלביש את הבובה בחלקי הגוף השונים מתוך מצאי אפשרויות. אפשר להכין כמה שמלות, כמה חצאיות, כמה חולצות (שרוול ארוך, שרוול קצר), סוודרים/עליוניות, גרביים, גרביונים, כובעים שונים, נעליים שונות (נעליים סגורות, סנדלים, מגפיים...). על הדרך מרוויחים עבודה שפתית (חשיפה לשמות עצם שונים, פעלים שונים, סכימת גוף, שמות תואר, מונחי מרחב וכו'). אפשר לצלם את הבובה ולהראות לאחרים, להלביש כמה בובות ולערוך תצוגת אופנה כמשחק דמיון, לצלם כמה בובות ולערוך מגזין אופנה ועוד רעיונות כיד הטובה עליכן...

✚ **הרכבה של מר תפוח אדמה:** מכינים לבת לוח תקשורת/עזר תקשורת ייעודי, המכיל את כל חלקי המשחק ומבעים רלוונטיים נוספים (פעלים כמו להרכיב/לפרק, מונחי מרחק כמו מעל/מתחת/ליד, שמות תואר כמו מצחיק, מוזר, לא נכון וכד') הבת מרכיבה את מר תפוח אדמה בתיווך פיזי ומילולי שלנו. אפשר לעודד גם הרכבה אבסורדית של הבובה (למשל יד או אוזן במקום של האף). אפשר גם להרכיב את הדמות באפליקציה. האפליקציה Mr. Potato Head של Hasbro מצויינת לצורך זה. באפליקציה, אפשר גם לבחור מגוון דמויות להרכבה, לבחור מה תעשה הדמות ולאיזה "תסריט" תיכנס (גינגל, ארץ הממתקים, חלל וכו').

משחק סימבולי ומשחקי דמיון:

✚ **אוטו גלידה:** משחקים יחד בדוכן גלידה אמיתי! קונים גלידות אמיתיות במגוון סוגים (אפשר לקנות גם ארטיקים). בונים לבת לוח תקשורת ייעודי, ובו סוגי הגלידה המוצעים למכירה, מבעים רלוונטיים כמוכרת ("מי רוצה גלידה?"), "מה תרצה?", "חמישה שקלים בבקשה", "תרצי סוכריות למעלה?", "בכוס או בגביע?" וכו') וכקונה ("תן לי בבקשה...", "כמה זה עולה?", "טעים לי!"). המגדילים לעשות מכינים גם קצפת, סוכריות, רוטב שוקולד, שטרות כסף מצוררים וכד'. חשוב לאפשר לבת לשחק בשני התפקידים (בסבבי משחק שונים).

✚ **משחק בבובה:** המשחק המוכר והידוע. הבובה היא ילדה שעושה כל מיני דברים (בדומה לבת, או אולי דווקא דברים שהבת הייתה רוצה לעשות ולא יכולה). אפשר להלביש את הבת בהתאם ל"עלילה" שמחליטים עליה. כך הבובה יכולה ללכת לקניות, ללכת למסעדה, בובה מתחתנת וכד'. המשחק מצריך סיוע פיזי, אבל הבת בהחלט יכולה להנות ממנו.

✚ **שטיפת מכוניות:** לוקחים מכוניות צעצוע (חשוב שלא תהיינה קטנות מדי כדי שהבת תוכל לשחק, וגם כדי לא לסכן אותה אם המכונית תגיע לפה), ומכינים "תחנות" בדומה למסלול שטיפת מכוניות. נקיון מבפנים (אפשר במקלות אוזניים, בכדורי צמר) נקיון מבחוץ (אפשר בכדורי צמר, במברשת שיניים וכו') אפשר להכין מי סבון (זהירות ממגע בפה) ולשלב אותם במשחק, לייבש במייבש שיער.

➤ בכל המשחקים הללו הדגש הוא על ה"עלילה" שבמשחק, הכניסה לדמות ככל שהדבר מתאפשר. כדאי להכין עזרי תקשורת ייעודיים למשחקים הללו כדי לאפשר השתתפות מיטבית.

מאגר פעילויות מוצעות לבנות עם תסמונת רט

ערכה: שירה חבושה, קלינאית תקשורת, M.A.

יצירה:

הכנת קערת נוי וריח מעלי כותרת/ תבלינים: אוספים בחוץ (ככל שהדבר מתאפשר) או מביאים מבחר פרחים עם עלי כותרת מגוונים (צורות שונות, צבעים שונים). הבת בוחרת אלו עלי כותרת היא רוצה להכניס לתוך כלי שקוף. חשוב לסייע לבת להחזיק את עלי הכותרת שהיא בוחרת ולהכניסם לכלי. בסוף/בהתחלת הפעילות הבת יכולה להחליט אם ולמי לתת את הכלי במתנה, בסוף הפעילות היא יכולה לחוות דיעה על התוצר הסופי, להציג את התוצר לאחרים ולבקש מהם לחוות דעה (כלומר, הדגש הוא לא רק על "מה אני רוצה" אלא על כוונות תקשורתיות נוספות כמו חייווי דעה, פניה לאחר וכד')

- **חשוב לנקות ידיים היטב תוך כדי ואחרי הפעילות, בפרט אם הבת מכניסה ידיים לפה**
- אפשר לעשות פעילות דומה עם סוגי תבלינים שונים, לחשוף את הבת לריחות ולמרקמים השונים
- בזהירות רבה, אפשר לעשות פעילות דומה עם סבון מגורד בכל מיני צבעים וריחות, אבל לוודא שהבת לא מכניסה ידיים לפה

סדנת שוקולד: מכינים מראש תבניות שוקולד (אפשר להשתמש בתבניות לגבס אם הן חדשות/מחוטאות) ממיסים שוקולד מראש, הבת בוחרת לאלו תבניות ליצוק את השוקולד, ואלו תוספות להכניס (סוכריות קטנות, פירורי עוגיות, שבבים של קליפות הדר, דובדבן מסוכך וכו'...). חשוב להשגיח על הבת בעת האכילה ולהגיש לה רק תוצר אותו היא מסוגלת לעבד בפיה.

הכנת עוגיות/חלות/פיצה (עבודה עם בצק אכיל): מכינים בצק שרוצים מבעוד מועד. מקצים לבת חלק מהבצק המעובד, כדי שתהנה מהמגע ומהמרקם. במקביל, הבת יכולה לבחור אילו צורות היא רוצה שיהיו למאפה (משל, חלה יכולה להיות קלועה, בצורת 8, בצורת שבלול וכו'). אם אופים פיצה, הבת יכולה לבחור את התוספות, לפי ההעדפות של בני הבית (כלומר לא רק מה שהיא עצמה אוהבת. אם ידוע שמי מבני הבית אוהב משהו, לעודד חשיבה גם על זה) כאשר הבת מתעסקת בבצק, כדאי להשגיח כדי לוודא שאם נכנסות חתיכות לפה הבת מוציאה/בולעת אך לא נחנקת מהן.

הכנת שוקו: הדגש הוא על עבודה לפי תהליך ועל שותפות של הילדה בהכנה (למשל, לתת לה לשפוך לתוך כוס את האבקה ואת החלב, בסיוע מבוגר). אפשר לתעד את התהליך ואז לשחזר מה עשינו לפי התמונות ולסדר אותן לפי הסדר. בעזרת התמונות אפשר גם לשתף בחוויה אחרים שלא נכחו.

סחיטת מיץ מפירות הדר: הדגש הוא על עבודה לפי תהליך ועל שותפות של הילדה בהכנה. במסחטה חשמלית, הבת יכולה בתיווך פיזי של מבוגר להפעיל את המסחטה. חשוב לשים דגש גם על טעמים (חמוץ, מתוק, מריר, טעים, לא טעים...). אפשר לסחוט כמה סוגי פירות הדר ולדון בהבדלים בין המיצים (טעם, צבע) ובהעדפות אישיות של כל אחד. גם כאן, אפשר לתעד את התהליך ואז לשחזר מה עשינו לפי התמונות ולסדר אותן לפי הסדר. בעזרת התמונות אפשר גם לשתף בחוויה אחרים שלא נכחו.

הכנת שקיות ממתקים: אפשר לפנק בן משפחה, חברים או שכנים... הבת מחליטה למי השקית מיועדת, אלו ממתקים להכניס לשקית וכמה. תוך כדי אפשר להתמקד במניה (5 בייגלה ושלוש קוביות שוקולד), מושגי כמות (הרבה, קצת) שמות תואר (מתוק, מלוח, מגניב). אפשר להשאיר ליד הדלת או לשלוח לנמענים שנבחרו 😊

חותמות: מצטיידים מראש בחותמות מסוגים שונים ובכריות דיו בצבעים שונים. עוזרים לבת לאחוז בחותמת, להטביע אותה על כרית הדיו שהיא בוחרת ולהניח את החותמת על נייר. אפשר לשים דגש על מונחי מרחב (הבלון ליד הלב, הדובי מעל לפרח) וגם על שמות תואר (יפה, לא יפה) וגם להכין כך כרטיסי ברכה ליקרים לילדה לפי בחירתה.

מאגר פעילויות מוצעות לבנות עם תסמונת רט

ערכה: שירה חבושה, קלינאית תקשורת, M.A.

קעקועים: מצטיידיים מראש בקעקועים לילדים, מהסוג שמדביקים לגוף במטלית לכה. הילדה יכולה לבחור דמויות, צורות או צבעים שהיא אוהבת (לדוגמה קיטי, חד קרן, לב וכו'). הבת יכולה לבקש מאדם אחר להדביק לה את הקעקוע, ולבחור היכן היא רוצה למקם אותו. מבחינה שפתית אפשר לשים דגש על איברי גוף (זהירות עם כף היד) ועל אבסורדים (נדביק קעקוע באמצע המצח? מה לגבי האוזן?). הילדה יכולה "להחליף" עם בני משפחה אחרים קעקועים שברשותה לטובת אחרים ולנהל מו"מ על הקעקועים שיש לה.

הדבקת מדבקות: מצטיידיים מראש במדבקות מסוגים שונים. הבת בוחרת את המדבקה שהיא רוצה (לפי מאפיין, צבע, צורה...) עוזרים לבת להוציא את המדבקה הרצויה לה ולהדביק אותה במיקום המתאים לפי בחירתה. אפשר לשים דגש על מונחי מרחב (הבלון ליד הלב, הדובי מעל לפרח) וכו' וגם להכין כך כרטיסי ברכה ליקרים לילדה לפי בחירתה.

קישוט בלונים: מצטיידיים מראש בטושים (עוזרים לבת להחזיק), מדבקות, סרטים צבעוניים, ושאר קישוטים. הבת יכולה להחליט כיצד לקשט (באלו עזרים, מה לצייר, באלו צבעים). אפשר להכין כך פרח מבלונים (קושרים זוגות בלונים זה לזה ומלפפים אחד בשני) ולתת לאדם אהוב, להראות לאחרים ולבקש את חוות דעתם, לחוות דעה בעצמה, ואף להחליט (אם היא לא פוחדת) איך מתחשק לה לפוצץ את הבלונים. מושם דגש על מתן הוראות לאחרים, חשיפה לפעלים שונים (לנפח, לפוצץ, לשחרר, להדביק, לצייר...), לשמות תואר (גדול, קטן, מנופח, שמן, מגניב, משעמם...). הבת יכולה גם לבקש לתלות את היצירה במרחב הבית לפי בחירתה (אפשר לשים דגש על מונחי מרחב ומיקום, למשל, על המעקה, ליד המיטה...).

ציור: פשוט לצייר. אפשר לצייר בלוח מחיק נייד, בלוח ייעודי (מאלה עם מתג שמעבירים מצד לצד כדי למחוק, יש בהם גם חותמות), וגם באיפד (אפליקציית Finger Paint מצויינת ונותנת גם פידבק קולי). הבת יכולה לבחור מה לצייר ואף לקחת חלק בציור (עם או ללא תיווך פיזי, תלוי בילדה ובחומרי היצירה). הבת וסביבתה יכולים לחוות דעה על היצירה. אם ציירתם באיפד, אפשר לשלוח במייל את היצירה לאדם אהוב.

יצירה באוכל: למשל, יצירת צורות שונות (למשל פרצוף/רכבת/שמש/ ילד וכו') ממזונות שונים. הבת בוחרת איזה מזון ייצג איזה חלק ביצירה (למשל עיגולי ביצה כעיניים בפרצוף) ומחווה דעה על התהליך והתוצאה (מצחיק, משעמם...) כמובן שבסוף אוכלים את היצירה, אפשר לצלם אותה לפני. הקפידו להשתמש במזונות שהבת יכולה לצרוך (על מנת שלא לסכן אותה). אפשר להשתמש באסטרטגיה הזו גם כדי לחשוף אותה למזונות חדשים בצורה חווייתית.

משחק סנסו-מוטורי:

חיפוש צעצועים אהובים בקצפת או בקערות ג'לי: הכינו מבעוד מועד קערה עם קצפת מתוקה (או קערות קטנות עם ג'לי בצבעים). הטמינו בפנים צעצועים קטנים (אבל לא קטנים מדי, כדי לא לסכן את הבת). את הקערה הופכים על שולחן האוכל של הבת/על שולחן יצירה, כך שנוצר מעין "הר" בתוכו מוחבאים הצעצועים. הבת יכולה להשתמש בתנועות ידיים (לא מכוונות, זה בסדר) כדי למצוא את הצעצועים, ועל הדרך להנות מהמגע ומהטעם. תנו לילדה להתלכלך, זה חלק מהכיף 😊

משחק בקצפת בצבעים וטעמים: מכינים קערות קטנות של קצפת עם צבעי מאכל שונים (אפשר להוסיף פודינג בטעמים, כדי לגוון גם בטעם), יוצקים את הקערות על שולחן האוכל/שולחן היצירה של הבת ונותנים לה להנות מהמגע ומהטעם. גם כאן, תנו לילדה להתלכלך, זה חלק מהכיף 😊

הדלקת אורות במנורות לחיצות בצבעים: לוקחים מנורות שנדלקות בלחיצה (מהסוג שנראה כמו מכשיר תקשורת קולי, כמו כפתור גדול), אפשר לעטוף אותן בנייר צלופן כדי לגוון בצבעים. מחשיכים את החדר (לא יותר מדי, הילדה צריכה לראות מה קורה מסביבה), והילדה מדליקה את

מאגר פעילויות מוצעות לבנות עם תסמונת רט

ערכה: שירה חבושה, קלינאית תקשורת, M.A.

המנורות (מכאן החשיבות בכך שהמנורה גדולה יחסית, לא נדרש דיוק או ויסות תנועה) אפשר לשחק בלויית מוזיקה.

✚ **תיאטרון צלליות:** יוצרים תיאטרון צלליות באמצעות סדין לבן שפורסים מלמעלה למטה. מאחורי הסדין מציבים פנס, ומחשיכים את הסביבה. באמצעות האצבעות, יוצרים צורות מעניינות מאחורי הסדין. כך למשל, אפשר לשיר אצבעות (3 דגים, ארבעה שובבים, השפן הקטן, 10 אצבעות וכו'). אפשר להקליט את השירים על מכשיר פלט קולי שהבת מפעילה, או שהבת יכולה לבחור שיר במערכת מיקוד מבט.

✚ **נגינה בכלי נגינה** (אפשר גם באייפד): אפשר לתת לילדה לנגן בכלי נגינה שונים, דוגמת תופים, אורגן, קסילופון-לחיצה, ובתיווך פיזי גם כלי נגינה אחרים כמו פעמונים, רעשנים וכד'. אפשר לנגן יחד, לנגן בתורות, ללוות שיר בנגינה... אפשר גם לנגן בעזרת אייפד. האפליקציות Music Sparkle Bangos, Rattle drum מצויינת לצורך זה.

✚ **משחקי מים:** אם הבת אוהבת מים, אפשר למלא אמבטיה/בריכה/קערה גדולה. אפשר לשים בפנים משחקי אמבטיה, לטפטף קצף (כדאי כזה עם ריח), להפריח בועות, להתיז מים (זהירות על העיניים). יש אפשרות להוסיף משחק/ציור על הקיר בצבעי ידיים בזמן האמבטיה, אך קיים צורך להשגיח מאוד שהילדה לא תכניס את הידיים לפה. כך או כך, חשוב להשגיח על הבת בזמן שהיה במים.

פונקציות מומלצות במערכת מיקוד מבט:

✚ **אפליקציית Tux Paint:** <http://www.tuxpaint.org/download/> אפליקציית יצירה התומכת בשימוש במערכת מיקוד מבט. חונמית אך מצריכה הורדת תוסף למחשב.

✚ **פיצוץ בועות סבון באמצעות העיניים:** <https://bouncyballs.org/> יש להפעיל שליטה במחשב

✚ **משחקי אסטרטגיה:** אתר נסיוני <https://www.eyegazegames.com/> (מבית <https://www.specialeffect.org.uk/eye-gaze-games>) המציע משחקי אסטרטגיה למשחק באמצעות מערכת מיקוד מבט. במצאי המשחקים: 4 בשורה, דמקה וכו'. (הארבע בשורה ממש נחמד) אפשר לשחק "מול המחשב" כיריב וכך ליצור אפשרות לתעסוקה עצמית.

✚ **משחקי גירוי-תגובה** מבית Tobii Dynavox: <https://www.tobiidynavox.com/software/eye-games/light-box---cause-and-effect-sensory/> יש להוריד תוסף ייעודי. מאפשר ציור בצבעים זוהרים על רקע שחור, זריית נצנצים הטבעת חותמו על רקע שחור וכד' באמצעות העיניים. אפשרות נחמדה לתעסוקה עצמית.

✚ **אפליקציות נגינה באמצעות העיניים:** בנוסף לאפליקציה הקיימת בגריד (אפשר להוריד באתר הקהילה, ה- Appstore של הגריד), קיימת אפליקציה נוספת לנגינה באמצעות העיניים. נדרשת הורדה של תוסף חונמי [Setup Eye Play Music 1.1.0.2.zip](http://mybreathmymusic.com/en/eyeplaymusic) אתר התכנה: <http://mybreathmymusic.com/en/eyeplaymusic>

✚ **צביעת ציורים אונליין** (יש להפעיל פונקציה של "שליטה במחשב" כדי להפעיל באמצעות מיקוד מבט): <http://www.keacoloringbook.com/windows/>

✚ **Look to Learn** – משחקי מיקוד מבט במגוון רמות. יש להוריד תוסף ייעודי. קיימות מספר דוגמאות בחינם, אך כדי לפתוח את כל המצאי יש לרכוש מנוי בתשלום. <http://installers.sensorysoftware.com/>

מאגר פעילויות מוצעות לבנות עם תסמונת רט

ערכה: שירה חבושה, קלינאית תקשורת, M.A.

✚ **HelpKidzLearn** - מגוון משחקים לילדים עם צרכים מיוחדים, יש גם פעילויות מותאמות למיקוד מבט. השימוש כרוך ברכישת מנוי בתשלום, יש אפשרות לשבועיים חינם ומספר מצומצם של פעילויות פתוחות בחינם. <https://www.helpkidzlearn.com/>

✚ **Timocco** – פותח ע"י מרפאה בעיסוק ישראלית. מגוון משחקים לילדים עם צרכים מיוחדים, יש גם פעילויות מותאמות למיקוד מבט. השימוש כרוך ברכישת מנוי בתשלום <https://www.timocco.com/>

✚ **גינגים**: אתר אונליין המאפשר גישה למערכת מבט ובו פעילויות חינוכיות-אקדמיות במגוון רמות ותחומים. קריאה וכתובה, חשבון, שפה וכד'. יש כמה אפשרויות חינמיות, אך כדי לפתוח את כל האפשרויות מוצע מנוי בתשלום. <https://www.gingim.net/he>

אפליקציות מומלצות לאייפד:

**חשוב להפעיל גישה מודרכת על מנת שלחיצה לא מווסתת לא "תזרוק" מהאפליקציה.

✚ **Finger Paint**: משחק גירוי-תגובה המאפשר לצייר. כל צבע מאפשר פידבק שמיעתי אחר (אפקט מוזיקלי או מנגינה). אפשר לצייר יחד ציור משותף (הבת יכולה לבקש מה לצייר ולחוות דעה) או לאפשר לבת תעסוקה עצמית.

✚ **Video Touch**: סדרת אפליקציות המציגות קבוצה מסוימת (למשל חיות, כלי נגינה, כלי תחבורה וכו'), כל קבוצה באפליקציה נפרדת. כל אפליקציה מראה חברים באותה הקבוצה (למשל, מגוון חיות באפליקצית החיות) כאשר לחיצה על אובייקט ספציפי (למשל, כלב) מעלה סרטונים של אותו האובייקט בסביבתו הטבעית. לכל אובייקט מספר סרטונים. אפשר לצפות יחד ולדון בסרטונים (מעניין/משעמם, מנגינה נעימה/צורמת, חמוד/לא חמוד וכו') או לאפשר תעסוקה עצמית.

✚ **Tap-N-See Now**: משחק גירוי תגובה, בו מופיע אובייקט צבעוני על רקע שחור. לחיצה על האובייקט יוצרת פידבק ראייתי ושמיעתי. לא נדרש הרבה ויסות תנועה ביד מאחר וטווח הנגיעה בכל אובייקט הוא נרחב יחסית. כדאי למקם את האייפד כך שיהיה לבת קל לגעת במסך. אפשר לשחק יחד או לאפשר תעסוקה עצמית.

✚ **ציור קסם**: כמו המשחק האמיתי. ציור מכוסה בצבע שחור, ובעזרת מגע היד מתגלה הציור. לא נדרש הרבה ויסות תנועה ביד מאחר וטווח הנגיעה הוא נרחב יחסית. כדאי למקם את האייפד כך שיהיה לבת קל לגעת במסך. אפשר לשחק יחד או לאפשר תעסוקה עצמית.

✚ **Draw Stars**: משחק גירוי תגובה בו מגע במסך מעלה בו כוכבים ופידבק שמיעתי.

✚ **Heat Pad**: משחק גירוי תגובה בו כל לחיצה יוצרת פידבק חזותי צבעוני שנעלם מהר

✚ **I Speak Sequence**: אפליקציה שהיא כמו מכשיר תקשורת קולי המאפשר השמעת מסרים עוקבים (Step by Step). מקליטים מסרים עוקבים וכל לחיצה משמיעה מסר לפי סדר ההקלטה.

✚ **Play Button**: אפליקציה שהיא כמו מכשיר תקשורת קולי המאפשר השמעת מסר יחיד. אפליקציה חינמית.

✚ **Tiny Tap**: אפליקציה המאפשרת יצירת עזרים ושימוש במשחקים ועזרים שיצרו אחרים. אפשר בעזרתה לשתף בחוויות באמצעות שימוש בתמונות של הבת והקלטת קריינות רלוונטיות כך שהבת "מספרת" מה עבר עליה בעת צילום התמונה.

מאגר פעילויות מוצעות לבנות עם תסמונת רט

ערכה: שירה חבושה, קלינאית תקשורת, M.A.

Story Creator: אפשר בעזרתה לשתף בחוויות באמצעות שימוש בתמונות של הבת והקלטת קריינות רלוונטית כך שהבת "מספרת" מה עבר עליה בעת צילום התמונה.

My Play Home: אפליקציה למשחק בה מדומה בית עם אבא, אמא וילדים. בגרסה המלאה (בתשלום) נמצאים כל חדרי הבית וניתן לתפעל עוזרים בהם, תוך שעולה פידבק שמיעתי וחזותי. האפליקציה עצמה מצריכה תיאום עין-יד וויסות תנועה ביד, אך הבת יכולה לומר לאחר מה היא רוצה שיקרה ("תקפיץ את הילדה על הטרמפולינה", "תנדנד את הילד בנדנדה", "אמא+לאכול+ארטיק" וכו').

Mr. Potato Head של Hasbro: גרסת האיפד של "מר תפוח אדמה". המשחק מאפשר הרכבה של מגוון דמויות תפוח אדמה, ולאחר מכן שיבוץ של הדמות במגוון תרחישים. הבת יכולה לומר לאן לשבץ כל חלק ובסוף להחליט לאיזה תסריט תשובץ הדמות ומה היא תעשה בו. אפשר לצלם את הדמות בתסריט שנבחר. חשוב שהבת גם תחווה דעה על התהליך והתוצר (מצחיק, משעמם, מפחיד, מפתיע, מרגש...).

Bamba Ice: אפליקציית תרחיש של גלידריה. בוחרים אלו טעמי גלידה ואלו תוספות יוגשו למכירה (יש גם דברים מוזרים, כמו גלידה בטעם דגים, המזמנות דיון באבסורדים, העדפות אישיות וכו'), בוחרים את מספר הכדורים שיוגשו ואוכלים יחד. אמנם האפליקציה עצמה דורשת תיווך פיזי ומילולי, אך היא מזמנת הרבה הנאה משותפת. אפשר לבחור יחד את הטעמים והתוספות, תוך דיון מי אוהב מה, ובסוף לאכול יחד את הגלידה. אפשר ממש ליצור משחק תפקידים בו משתתף אחד הוא "הקונה" ומשתתף אחר הוא "המוכר". חשוב לאפשר לבת להנות משני התפקידים בסבבים שונים.

Dr. Panda Restaurant: אפליקציית תרחיש של מסעדה. מגיעות דמויות שונות ומזמינות מנה מסוימת. השחקן הוא למעשה "טבח". אמנם האפליקציה עצמה דורשת תיווך פיזי ומילולי, אך היא מזמנת הרבה הנאה משותפת. הבת יכולה לומר למשתתף השני מה לעשות ולחוות דעה על המתרחש. אפשר ליזום דיון על העדפות אישיות.

Cake Maker: אפליקציית תרחיש של אפיית עוגה וקישוט שלה. האפליקציה מאפשרת הקניה ודיון בנושאים של צבעים, צורות וטעמים, עבודה לפי רצף וניסוח הוראות לאחר. אמנם האפליקציה עצמה דורשת תיווך פיזי ומילולי, אך היא מזמנת הרבה הנאה משותפת.

Toca Boca Kitchen: אפליקציית תרחיש של מסעדה. מגיעות דמויות שונות ומזמינות מנה מסוימת. השחקן הוא למעשה "טבח". אמנם האפליקציה עצמה דורשת תיווך פיזי ומילולי, אך היא מזמנת הרבה הנאה משותפת. הבת יכולה לומר למשתתף השני מה לעשות ולחוות דעה על המתרחש. אפשר ליזום דיון על העדפות אישיות.

Pepi Bath: אפליקציית תרחיש של רחצה (שירותים, אמבטיה, כביסה, צחצוח שיניים וטיפוח עצמי). האפליקציה מאפשרת עבודה על התנהלות לפי רצף ותהליך, משחק סימבולי בדמויות, ניסוח הוראות לאחר ומציגה מעין "חזרה" על רוטינות בשגרת היומיום.

Pepi Doctor/ Toca Boca Doctor: אפליקציות תרחיש של ביקור אצל הרופא. מזמנת עבודה על התנהלות לפי רצף ותהליך, משחק סימבולי בדמויות, וניסוח הוראות לאחר ויכולה גם לשמש הכנה לקראת ביקור במרפאה ושיח על רגשות הכרוכים בביקור כזה (התרגשות, פחד, ציפייה וכד').

Car Wash and Spa: אפליקציית תרחיש של שטיפת מכוניות. האפליקציה מאפשרת עבודה על התנהלות לפי רצף ותהליך, לצד ניסוח הוראות לאחר. אמנם האפליקציה עצמה דורשת תיווך פיזי ומילולי, אך היא מזמנת הרבה הנאה משותפת.