

בעיות התנהגות אצל ילדים

אלון בבצ'וק, פסיכולוג
מוסמך המרכז להורות באוניברסיטת ייל (YALE), ארה"ב



מטרות ההרצאה

- להעביר לכם ידע מבוסס מחקר בתחום בעיות התנהגות אצל הילדים - חשוב שאתם תדעו מה מבוסס ומה לא.
- להנגיש בעזרתכם את הידע להורים.
- להדגים כמה מיומנויות הוריות יעילות, כלומר כאלו שמשנות לטובה את התנהגות הילדים.
- להציג את הטיפול שנחשב ה - gold standard בתחום בעיות התנהגות.

מבוא

- בעיות התנהגות אצל הילדים קיימות במשפחות רבות, כלומר שכיח בקליניקות שלכם.
- ישנן דעות רבות לגבי אופן הטיפול בבעיות התנהגות.
- פעמים רבות קיים פער דרמטי בין ידע מחקרי בתחום לבין הידע עליו מסתמכים הורים.

מבוא

- מרבית העצות שהורים מקבלים לא מבוססות על ידע מחקרי, וחלקן אף סותרות או מנוגדות לממצאי המחקרים.
- עובדה זו מחזקת עוד יותר את הצורך האקוטי להעביר להורים ידע מבוסס מחקר.
- הטיפול אמור להיות ממוקד, פשוט, בר יישום וכזה שמביא לתוצאות מהירות.

מבוא

- לפי המחקרים, עד גיל 7 הטיפול יהיה הדרכת הורים, לאחר מכן הדרכת הורים + טיפול לילדים (CBT) ממוקד ללימוד מיומנויות התמודדות עם קונפליקטים).

שינוי לטובה בהתנהגות הילדים:
מה עובד ומה לא?

עידוד התנהגויות חיוביות

- **עידוד התנהגויות חיוביות** הינו המפתח לשינוי בהתנהגות הילדים. זהו הבסיס להצבת גבולות.
- לבקש מהילדים באופן שיגדיל את הסיכוי להיענות, ולשבח כשהם נענים.
- באופן כללי, חשוב "לתפוס אותם כשהם טובים", כלומר להשתדל להתייחס כמה שיותר להתנהגויות חיוביות אצל הילדים, בזמן שהן מתרחשות או מייד לאחר מכן (מדוע?).

עידוד התנהגויות חיוביות

בקשות יעילות:

- היו ספציפיים: מה אתם רוצים שילדכם יעשה?
- הישארו רגועים: טון נייטרלי + בבקשה.
- היו קרובים לילד.
- מייד לפני.

עידוד התנהגויות חיוביות

- באמירה, לא בשאלה.
- לא יותר מפעמיים.

עידוד התנהגויות חיוביות

שבח יעיל:

- מיידים.
- קרוב לילד.
- התלהבות.
- שלבו מגע של עידוד.
- ספציפיות.

עידוד התנהגויות חיוביות

סוגים נוספים של התייחסות להתנהגות

- חיור, קריצה, מבט.
- התעניינות במה שהילד עושה.
- Thumbs up.
- כל התייחסות שהיא.

עידוד התנהגויות חיוביות

- קשיים ביישום בקשה יעילה.
- קשיים ביישום שבח יעיל.

עידוד התנהגויות חיוביות

שבח יעיל:

- מיידיות.
- קרוב לילד.
- התלהבות.
- שלבו מגע של עידוד.
- ספציפיות.

כיצד לגרום להתנהגויות לקרות?

- היו ספציפיים: מה אתם רוצים שילדכם יעשה?
- הישארו רגועים: טון נייטרלי + בבקשה.
- היו קרובים לילד.
- מייד לפני.
- באמירה, לא בשאלה.
- בקשו לא יותר מפעמיים.

עידוד התנהגויות חיוביות

תוכנית נקודות:

- מגבירה את המוטיבציה של הילד.
- מהווה תזכורת להורים.
- מופעלת לזמן מוגבל בלבד.
- השבח נשאר המרכיב החשוב ביותר.

עידוד התנהגויות חיוביות

מה לא עובד בניסיון לעודד התנהגויות חיוביות ולבקש מהילדים לעשות דברים?

- לבקש שוב ושוב.
- להתרגז, 'לירות' בכעס את הבקשות.
- לבקש באופן שמנוגד להנחיות שהוצגו קודם.

עידוד התנהגויות חיוביות

- שבח מעוכב.
- שבח עם סרקזם.
- מעט מידי שבח לעומת ביקורת (צריך להיות יחס של בערך 4:1 לטובת שבחים)

הצבת גבולות

- הצבת גבולות בדרך נכונה הינו תהליך מתמשך של למידה. שוב ושוב – סבלנות ואיפוק מצד ההורים.
- הגדרת הגבולות באופן ברור וספציפי - 'כללי בית'.
- מתן **תוצאות מתונות** להתנהגות **בכל פעם** שהגבולות מופרים (עקביות), ובאופן **מידי** במידת האפשר.
- העקביות והמיידיות חשובות, ולא חומרת הענישה.

הצבת גבולות

- לפני מתן תוצאות להתנהגות, ההמלצות להורים:
- בדקו את הרגשות והמחשבות שלכם: עד כמה אתם נסערים?
- העריכו את היכולת שלכם להגיע לפיתרון חיובי ולפי התוכנית.

הצבת גבולות

- עזבו את הסיטואציה אם אתם חשים כעוסים או נסערים באופן בלתי נשלט (אם אין שאלה של בטיחות הילד או אחרים).
- מתן תשומת לב ל'התנהגות ההיפך החיובי' – אחרת הענישה לא תהיה יעילה.
- השתמשו באחד מהבאים. אל תענישו בחומרה - לענישה קשה יש השלכות שליליות על הילדים.

הצבת גבולות

דוגמאות לתוצאות יעילות להתנהגות שלילית:

- 'פסק זמן' למשך זמן קצר מאוד עבור תוקפנות פיזית או מילולית (ילדים צעירים).
- התעלמות מהתנהגויות שליליות מתונות.
- אובדן פריבילגיה (מקסימום חצי יום).
- לאפשר לילד לחוות את תוצאות התנהגותו (רק אם אין שאלה של בטיחות הילד או אחרים).

הצבת גבולות

פסק זמן

- ניתן כתוצאה להתנהגות תוקפנית – מילולית או פיזית.
- אמור להינתן באופן רגוע, ללא סצינה מצד ההורה.
- אובדן פריבילגיה למקרה שהילד אינו משתף פעולה.
- ההורים מקבלים הנחיות ברורות כיצד להפעיל את פסק הזמן, כולל כיצד להסביר לילד.

הצבת גבולות

- קשיים נפוצים בהפעלת פסק זמן.
- מיתוסים שקשורים לפסק זמן.

הצבת גבולות

התעלמות והתייחסות

- בעיות התנהגות מתונות, שאינן תוקפניות: התפרצות זעם, התבכיינות, ווכחנות מוגזמת, וכיו"ב.
- ההתנהגות מסלימה לפני שיש שיפור.
- עלולה להופיע תוקפנות (נותנים פסק זמן).
- התעלמות והתייחסות באותו רצף זמן.

הצבת גבולות

- התייחסות להתנהגות ההיפך החיובי.
- דגשים חשובים.
- קשיים נפוצים ביישום.

הצבת גבולות

- הצבת גבולות - מה לא עובד בטווח הרחוק?
 - הסברים, 'נדנודים', הטפות, צעקות, וכו'.
 - ענישה קשה.
- הסתמכות על ענישה בלבד. הצבת גבולות לא תהיה יעילה אם אין במקביל עידוד התנהגויות חיוביות.
- תופעות לוואי של ענישה פיזית, וורבלית קשה או ממושכת.



Parent Management Training (PMT)

Parent Management Training

● 60's.

● קבוצת חוקרים מאורגון, ארה"ב.

● חוקר חלוץ בתחום - ד"ר ג'רלד פטרסון

.Dr. Gerald Patterson



Parent Management Training

- פיתחו טיפול לאחר שבצעו תצפיות בבתים, ובדקו אותו בעזרת תצפיות.
- ממצאי המחקרים הראו שיפור ברור בהתנהגות הילדים, ולאורך זמן.
- מאז התקיימו מחקרים רבים שהציגו את יעילותה.
- התיאוריה התפתחה לאחר הפרקטיקה, ועל סמך ממצאי המחקרים.

Parent Management Training

- קיימות מספר וריאציות של PMT:
 - PMT לפי מודל Oregon.
 - The Kazdin Method.
 - Triple P.
 - The incredible Years.
 - Russell A. Barkley.
 - ועוד.

Parent Management Training

- הפגישות הן בעיקר עם ההורים, בתדירות של פעם בשבוע.
- משחקי התפקידים הינו החלק החשוב ביותר.
- הכלים שההורים מקבלים הינם פשוטים וברורים.
- שינוי בהרגלי ההתייחסות לילדים, שמביא לשינוי בעמדה של ההורים מה הדרך היעילה.

Parent Management Training

- תהליך של שינוי הרגלים להורים ולילדים.
- כתוצאה מההדרכה ההורים מפחיתים מאוד את הענישה, ומסתמכים על דרכים חיוביות.
- המידה שבה ההורים מיישמים את המיומנויות בבית – פקטור מרכזי להצלחת הטיפול.
- יכולת המטפל לעודד מוטיבציה אצל ההורים.
- קשר עם המטפל ואמון בו.

Parent Management Training

- לאחר ההרצאה, אני מניח שאתם מתחילים לקבל מושג שטיפול זה שונה מאחרים.
- הטיפול הינו לפי מנואל, ומתאימים אותו למשפחה איתה עובדים (60% מהזמן).



שאלות ?

תודה על ההקשבה





אלון בבצ'וק

052-5446535

alon@4family.co.il | www.4family.co.il