



תנועה ציונית בינלאומית של נשים מתנדבות
לשיפור החברה בישראל

האגף לגיל הרך



בריאות ורווחת הילד בקהילה
Community Child Health & Well Being
صحة ورعاية الطفل في المجتمع المحلي

סדנת הדרכה

Parent Management Training

מפגש 1: הרצאת מבוא

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

מטרות הסדנה

- העברת ידע מבוסס מחקר בתחום בעיות התנהגות אצל הילדים.
- הצגת הטיפול שנחשב ה – gold standard בתחום בעיות התנהגות.
- הצגת מידע כללי יותר בנושא טיפול פסיכולוגי מבוסס מחקר.
- להכשיר אתכם בהעברת הידע וההדרכה להורים.

תוכנית המפגשים

- מפגש 1: הרצאת מבוא.
- מפגש 2: תמיכה בהתנהגויות חיוביות: כיצד לבקש מהילדים באופן שיגביר את הסיכוי להיענות, וכיצד לעודד להמשיך ולהתנהג באופן חיובי.
- מפגש 3: בניית תוכנית עידוד התנהגויות חיוביות בבית.

תוכנית המפגשים

- מפגש 4: התמודדות עם התנהגויות תוקפניות.
 - מפגש 5: התמודדות עם התנהגויות שליליות שאינן תוקפנות, למשל התפרצויות זעם, צעקות, נטייה לווכחות מוגזמת וכיו"ב.
 - מפגש 6: סיכום; חזרה ותרגול נוסף; שאלות ותשובות.
- ייתכנו שינויים בתוכנית, בהתאם להתנהלות בפועל.

- למידה גם באמצעות סימולציות ומשחקי תפקידים.
- דגש על פרקטיקה.
- בין המפגשים תתבקשו ליישם את ההדרכה.
- תמיכה לפי צורך: אימייל / טלפונית.
- טווח הבעיות אותו מכסה הסדנה.

תוכן ההרצאה היום

- (1) מהו טיפול פסיכולוגי מבוסס מחקר
? Evidence -Based Psychotherapy
- (2) הכלים אותם ההורים לומדים במהלך ההדרכה:
 - עידוד התנהגויות חיוביות.
 - הצבת גבולות לילדים.



מהו טיפול פסיכולוגי מבוסס מחקר

Evidence-Based Psychotherapy

Evidence-Based Psychotherapy

• סרטון הסבר. 

• הגדרה: לפחות שני מחקרים בהם יישמו את הבאים:

• פירוט אוכלוסיית הנבדקים.

• חלוקה רנדומלית של המשתתפים לקבוצות
המחקר והביקורת.

• שימוש במנואל שבו תועדה הפרוצדורה הטיפולית.

• מדידות מרובות של התוצאות.

Evidence-Based Psychotherapy

- מובהקות סטטיסטית.
- רפליקציות, עדיף על ידי חוקרים בלתי תלויים.
- EBT הינו רצף, לא קטיגוריאלי.
- אקטיבי, לימוד מיומנויות.
- ממוקד במטרה ספציפית.
- עבודה לפי מנואל, עם 'תפירה' לצרכי המטופל.

Evidence-Based Psychotherapy

● כמה מקורות מידע לדוגמה:



- Evidence-Based psychotherapies for children and adolescents, 2nd edition (Weisz, J. R & Kazdin, A. E, 2010)

– (מהדורה שלישית של הספר אמורה להתפרסם ב-
(23.5.17

II. Treatments and Problems

A. Internalizing Disorders and Problems

4. Child-Focused Treatment of Anxiety, *Philip C. Kendall, Jami M. Furr, and Jennifer L. Podell*
5. Interventions for Anxiety Disorders in Children Using Group Cognitive-Behavioral Therapy with Family Involvement, *Kristine M. Pahl and Paula M. Barrett*
6. Treating Pediatric Obsessive–Compulsive Disorder Using Exposure-Based Cognitive-Behavioral Therapy, *Martin E. Franklin, Jennifer Freeman, and John S. March*
7. Cognitive-Behavioral Therapy for Depression: The ACTION Treatment Program for Girls, *Kevin D. Stark, William Streusand, Lauren S. Krumholz, and Puja Patel*
8. Group Cognitive-Behavioral Treatment for Adolescent Depression, *Gregory N. Clarke and Lynn L. DeBar*
9. Treating Depression in Adolescents Using Individual Cognitive-Behavioral Therapy, *V. Robin Weersing and David A. Brent*
10. Treating Adolescent Depression Using Interpersonal Psychotherapy, *Colleen M. Jacobson and Laura Mufson*

B. Externalizing Disorders and Problems

11. Parent Management Training—Oregon Model: An Intervention for Antisocial Behavior in Children and Adolescents, *Marion S. Forgatch and Gerald R. Patterson*
12. Parent–Child Interaction Therapy and the Treatment of Disruptive Behavior Disorders, *Alison Zisser and Sheila M. Eyberg*

13. The Incredible Years Parents, Teachers, and Children Training Series: A Multifaceted Treatment Approach for Young Children with Conduct Disorders, *Carolyn Webster-Stratton and M. Jamila Reid*

14. Problem-Solving Skills Training and Parent Management Training for Oppositional Defiant Disorder and Conduct Disorder, *Alan E. Kazdin*

15. Anger Control Training for Aggressive Youths, *John E. Lochman, Caroline L. Boxmeyer, Nicole P. Powell, Tammy D. Barry, and Dustin A. Pardini*

16. Multidimensional Treatment Foster Care for Adolescents: Processes and Outcomes, *Dana K. Smith and Patricia Chamberlain*

17. Treating Serious Antisocial Behavior Using Multisystemic Therapy, *Scott W. Henggeler and Cindy Schaeffer*

18. Summer Treatment Programs for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, *William E. Pelham, Jr., Elizabeth M. Gnagy, Andrew R. Greiner, Daniel A. Waschbusch, Gregory A. Fabiano, and Lisa Burrows-MacLean*

C. Other Disorders and Special Applications

19. Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Traumatized Children, *Judith A. Cohen, Anthony P. Mannarino, and Esther Deblinger.*

20. Early and Intensive Behavioral Intervention in Autism, *Tristram Smith*

21. Empirically Supported Pivotal Response Treatment for Children with Autism Spectrum Disorders, *Robert L. Koegel, Lynn K. Koegel, Ty W. Vernon, and Lauren I. Brookman-Frazee*

22. Family Therapy for Adolescents with Anorexia Nervosa, *Arthur L. Robin and Daniel le Grange*

23. Behavioral Treatment for Enuresis, *Arthur C. Houts*

Evidence-Based Psychotherapy



- [NIMH website](#)



- [EffectiveChildTherapy website](#)



- [EffectiveChildTherapy youtube videos channel](#)



- [Example: an interview with Dr. William Pelham](#)

Evidence-Based Psychotherapy

- Thomas Insel, NIMH director:

 • [Thomas Insel: Toward a new understanding of mental illness](#) (April 2013).



הכלים אותם ההורים לומדים
במהלך ההדרכה

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:

- מיידיו.
- 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.
- סימולציה (examples+non examples).

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.
- סימולציה.

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.
- סימולציה.

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.



שאלות ?