



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 4: התעלמות מתוכננת והתייחסות

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

# תוכן הפגישה היום

- (1) מבוא להצבת גבולות.
- (2) התעלמות מתוכננת והתייחסות.
- (3) סימולציות התעלמות מתוכננת והתייחסות:
  - הורה-ילד
  - מטפל-הורה



# מבוא להצבת גבולות

## הצבת גבולות

- הצבת גבולות בדרך נכונה הינו תהליך מתמשך של למידה:
- הגדרת הגבולות באופן ברור וספציפי - 'כללי בית'.
- מתן **תוצאות מתונות** להתנהגות **בכל פעם** שהגבולות מופרים (עקביות), ובאופן **מייד** במידת האפשר.
- עקביות ומיידיות יעשו את ההבדל, לא 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.
- אל תענישו בחומרה - לענישה קשה יש השלכות שליליות על הילדים.

## 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.

## הצבת גבולות

- מיתוסים נפוצים הקשורים לענישה.
- ההגדרה המדעית של ענישה.
- תופעות לוואי של ענישה פיזית, וורבלית קשה או ממושכת.



## 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).



# התעלמות מתוכנות והתייחסות

## התעלמות מתוכנת 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.

# התעלמות מתוכנת והתייחסות

- התייחסות להתנהגות ההיפך החיובי בזמנים אחרים.
- דגשים חשובים:
- לא להתעלם מצרכים בסיסיים.
- להפעיל רק כאשר ברור שזו התנהגות בעייתית שחוזרת על עצמה.
- בעייתיות בהתעלמות מילדים חרדתיים.

## התעלמות מתוכנת והתייחסות

- להתעלם רק לאחר תכנון, לא ב'שלוף'.
- להקפיד להתעלם רק מהתנהגות אחת בכל פעם.
- לוודא שההתעלמות מהווה רק אחוז קטן מהזמן עם הילד.
- הבדל מודגש בין התעלמות להתייחסות.
- ושוב – התייחסות להתנהגויות ההיפך החיובי.

# התעלמות מתוכנת והתייחסות

- קשיים נפוצים ביישום התעלמות והתייחסות.
- דפים להורים בסשן הנוכחי.



סימולציות:

התעלמות מתוכנת והתייחסות



**שאלות ?**