



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 2: עידוד התנהגויות חיוביות

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

תוכן הפגישה היום

- (1) סקירת הכלים אותם לומדים ההורים בהדרכה.
- (2) סימולציות: עידוד התנהגויות חיוביות.

- PMT כ'גורם מחסן' את הילדים מפני בעיות נפשיות: סטרסורים כגון גירושין, מצב סוציאקונומי נמוך וכו' - ישפיעו רק אם הסטרס יבוא לידי ביטוי באינטראקציות החברתיות עם הילדים.

When child mental health problems are conceptualized from an ecological model, there are many different potential targets, including the child, the school, the home environment, and adult mental health problems, to name a few. Family management problems are central to all of these issues and have been shown in research to serve as a strong mediator between early childhood problems and later problem behavior (Patterson & Dishion, 1985). Family management also shows significant predictability to several other risk factors, including deviant peer formation, poor achievement, and depression (Dishion, Patterson, Stoolmiller, & Skinner, 1991; Stormshak, Bierman, McMahon, Lengua, & Conduct Problems Prevention Research Group, 2000). Developmental research clearly suggests that solid family management skills are the strongest predictor of mental health and positive outcomes for youth of all ages (see Figure 10.1).

- Dishion & stormshak, 2009



הכלים אותם ההורים לומדים
במהלך ההדרכה

הכלים אותם ההורים לומדים

- (1) עידוד התנהגויות חיוביות.
- (2) הצבת גבולות נכונים.
- (3) שיפור הקשרים בתוך המשפחה.

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

- חיוך, 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.

שיפור הקשרים בתוך המשפחה

- ניהול שיחות התפשרות ופיתרון בעיות בתוך המשפחה.
- תכנון קדימה והורות פרואקטיבית.
- מיומנויות תקשורת בינאישית אשר משפרות את הקשרים במשפחה.
- רוטינות משפחתיות.



סימולציות



שאלות ?