



תנועה ציונית בינלאומית של נשים מתנדבות
לשיפור החברה בישראל

האגף לגיל הרך



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

סדנת הדרכה

Parent Management Training

מפגש 3: עידוד התנהגויות חיוביות

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

תוכן הפגישה היום

- (1) סקירה קצרה: עיקרי התכנים שלמדנו עד כה.
- (2) סימולציות: בקשה ושבח יעילים.



סקירה קצרה

התפתחותן של בעיות התנהגות

- הסיבות השכיחות ביותר להמשך הופעת התנהגויות של הילדים:
- קבלת תשומת לב הורים / מבוגרים / חברים (למה?)
- קבלת דברים מוחשיים: צעצועים, ממתקים וכו'.
- הימנעות או בריחה ממצבים לא נעימים.
- על מנת להבין מהי הסיבה להתנהגות, חשוב לדעת את הטריגר והתוצאה המיידית להתנהגות.



הכלים אותם ההורים לומדים
במהלך ההדרכה

הכלים אותם ההורים לומדים

(1) עידוד התנהגויות חיוביות - התערבות עיקרית.

- בקשה ושבח יעילים.
- תוכנית נקודות.
- שבחים על התנהגויות אחרות.

הכלים אותם ההורים לומדים

(2) הצבת גבולות נכונים - התערבות משנית.

- פסק זמן: עבור התנהגות תוקפנית, פיזית או מילולית.

- התעלמות והתייחסות: עבור בעיות התנהגות מתונות, שאינן כוללות תוקפנות (התפרצויות זעם, צעקות וכו').

(3) שיפור הקשרים בתוך המשפחה.

הכלים אותם ההורים לומדים

- PMT כולל כלים נוספים, הניתנים להורים במידת הצורך. ההדרכה אמורה להיות מותאמת לצרכי המשפחה וקצרת מועד ככל שניתן.
- המטרה היא ללמד את ההורים לדעת להתמודד בעצמם עם בעיות התנהגות, כעת ובעתיד.
- מה עושים כאשר PMT לא עובד?



סימולציות

סימולציות

- המטרה שלכם תהיה להביא את ההורים ליישם את המיומנויות הבאות.
- חשיבות היישום במהלך תקופת ההשתתפות בסדנה.
- מגבלות ההדרכה שתעבירו.
- ההמלצה: להתחיל במקרים קלים והורים מאוד משתפי פעולה.

סימולציות

● שני השינויים החשובים ביותר ברוב המקרים: יותר שבח על התנהגויות חיוביות, פחות ענישה.

052-5446535 | alon@4family.co.il ●

סימולציות

בקשות יעילות

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

סימולציות

- באמירה, לא בשאלה.
- לא יותר מפעמיים.

סימולציות

שבח יעיל:

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

סימולציות

- קשיים ביישום בקשה יעילה.
- קשיים ביישום שבח יעיל.
- סימולציה (examples+non examples).

סימולציות

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.

סימולציות

- לעזור להורים ליישם, על ידי הכוונה ספציפית:
- להתחיל במצבים קלים שבהם סביר שהילד ייענה.
- לבקש מההורים לציין כמה בקשות.
- לשאול מתי מתכוונים להתחיל.
- כמה פעמים ביום (7-10 לכל הפחות, דף רישום אם צריך).

סימולציות

- בהמשך יוכלו לשבח גם התנהגויות חיוביות אחרות, אך בתחילה חשוב להתמקד על היענות.
- לדבר על גורמים שעלולים להקשות עליהם ליישם - ופתרונות אפשריים.



שאלות ?