



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 3: עידוד התנהגויות חיוביות

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

# תוכן הפגישה היום

(1) עידוד התנהגויות חיוביות.

• בקשה ושבח יעילים.

• תוכנית נקודות.

• שבח ותשומת לב על התנהגויות חיוביות אחרות.

\* כולל תרגול העברת המיומנויות כמטפלים.

(2) התמודדות עם התנגדויות מצד ההורים.

(3) הצבת גבולות



# עידוד התנהגויות חיוביות

# 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

- 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

שבח ותשומת לב על התנהגויות חיוביות אחרות

- חיור, קריצה, מבט.

- התעניינות במה שהילד עושה.

- Thumbs up.

- כל התייחסות שהיא.

- יחס של 4:1.



# דרכי התמודדות עם התנגדויות מצד ההורים

# התנגדות לטיפול

- התנגדות לטיפול בהקשר PMT: הגדרה.
- שינוי יגרום בדר"כ לתגובה רגשית כגון הימנעות או נגטיביות.
- התנהלות המטפל אל מול התגובה הזו עשויה להעצים או להחליש את ההתנגדות.
- מאמרים רלוונטיים בסיליבוס.
- סימולציה קצרה.

# התנגדות לטיפול

- כפי שנאמר קודם, העצה היא ליישם תחילה עם משפחות אשר מתוך היכרות איתן ישתפו פעולה.
- בהמשך, תוכלו להשתמש בכלים הבאים למניעה והפחתת התנגדות:
  - היעזרו בסימולציות.
  - הקשיבו והביעו הבנה, הקשבה פעילה.
  - הימנעו מהתעמתות וויכוחים.

# התנגדות לטיפול

- נירמול וקבלת הרגשות הקשים של ההורים.
- השתמשו בשאלות אשר מעוררות מוטיבציה.
- העבירו סשנים מובנים.
- וודאו שההורים מבינים את הרציונל לתהליך.
- לפעמים לא ניתן להביא הורים לבצע את השינוי.



**שאלות ?**