

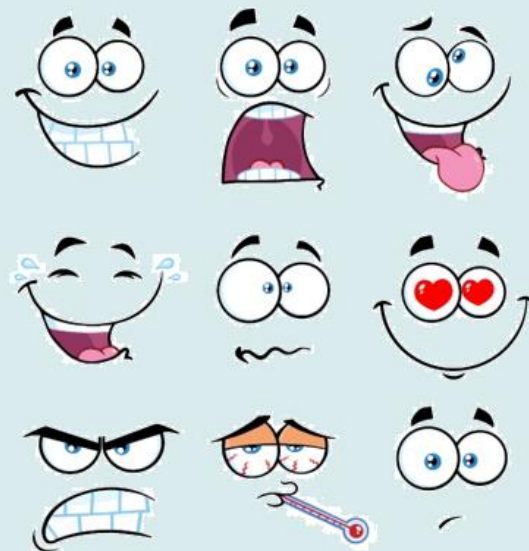
בריאות ורווחת הילד בקהילה
Community Child Health & Well Being
صحة ورعاية الطفل في المجتمع المحلي



התנהגות ילדים



אז על מה נדבר?



- רקע
- עקרונות ההורות החיובית
- סיבות להתנהגות בילדים
- אסטרטגיות הוריות
- התמודדות עם משמעת



- חלק מאתגרי ההתנהגות בילדים – צפויים מראש

- תלויים בשלב ההתפתחותי

- “Terrible Two”

- שכיחות עד כדי תקינות

- תגובות הוריות לא מותאמות עשויות להוביל להתפתחות הפרעות התנהגות



רגע, חושבים...

אילו גורמים משפיעים על ההתנהגות?



סיבות לבעיות התנהגות

1 | גנטיקה
- טמפרמנט

2 | בריאות
- שמיעה
- תזונה
- חולי

3 | גורמי סיכון משפחתיים
- בעיות נפשיות
- הורות יחידנית
- מצב סוציאקונומי נמוך



מרבית הבעיות השכיחות יחלפו לבד.

בעיות עשויות להתמיד ולהמשיך בשל:

אלימות | הורות נוקשה | הורות מגוננת ביתר/חרדתית



הפרעות התנהגות נחשבות משמעותיות אם הן:

- גורמות ללחץ ומצוקה הורית
- מופיעות במספר מסגרות
- מפריעות להתפתחות תקינה - חברתית, למידה, ויסות ועוד.
- מתמידות ונמשכות מעבר לאתגרים ההתפתחותיים הצפויים



ניתוח גורמי בעיות התנהגות לפי:

1 | שורשים 2 | התנהגות 3 | תוצאה



תום חוזר אחרי כל דבר שאבא שלו אומר



**ירון בן ה-3 לוקח את הבובה של אחותו התינוקת
ומחייך בפרצוף שובבי להוריו תוך כדי שהיא בוכה**



**אופיר מבטיח שיקריאו לו סיפור אחד ודי לפני השינה
אבל אחר כך קם מהמיטה ולא מעוניין ללכת לישון**



**נעמה צורחת ומרביצה לגננות בכל בוקר כשההורה יוצא מהגן.
שירה לא מוכנה לשחק לבד אלא רק עם אבא ואמא.**



רגע, חושבים...

סביבה חיובית



עקרונות ההורות החיובית

- סביבה בטוחה ומעניינת
- סביבה מעודדת למידה
- משמעת אסרטיבית
- ציפיות מציאותיות
- דאג לעצמך כהורה



רגע, חושבים...

סביבה משפחתית



סיבות לבעיות התנהגות

סביבה משפחתית

- תגמול שלילי
- הסלמה
- הסלמה הורית
- התעלמות מהתנהגות טובה
- חיקוי התנהגות של אחרים
- מתן הוראות לא ברורות
- עירוב רגשי של מסרים



רגע, חושבים...

עקרונות להורות חיובית



מי שאומר שילדים זה שמחה, צודק אבל שוכח בדרך את כמות העבודה הקשה והתסכולים..

רציתי לספר לכם על עוד יום בחיי..

יש לי שלושה ילדים מקסימים.

הדר בת 6, נווה בן 4 וגיל בן שנה וחצי.

נווה וגיל העירו אותנו (כמו בכל יום) בשעה 5:00 בבוקר ומיד ביקשו לשחק אתנו..

אנחנו היינו גמורים אז שמנו להם סרט ובקבוק שוקו וחזרנו למיטה לעוד חצי שעה. אל חשש, נווה

הבטיח לקרוא לנו אם תהיה כל בעיה עם גיל. המזל שלנו שהדר אוהבת לישון כמה שיותר ולכן

לא מתעוררת עד שאנחנו באים וגם אז היא תמיד עונה לי: "אמא, למה את מעירה אותי?! את לא

רואה שאני ישנה?" בסוף אני צריכה להעיף ממנה את השמיכה..



בשלב מסוים אני מדדה למטבח ומתחילה להכין ארוחות בוקר להדר לבית הספר ולנווה לגן.
אני תמיד שואלת אותם מה הם היו רוצים שאני אשים להם בפיתה ואז אני מתחרטת ששאלתי..
הדר רוצה רק שוקולד או ממרח לוטוס (סוכר סוכר סוכר) ונווה דווקא רוצה גבינה עם זעתר.
אני מסבירה להדר שהיא כבר לקחה השבוע פיתה עם שוקולד לגן ואולי כדאי שהפעם תבחר
בגבינה או טחינה אבל היא עקשנית.
הדר לוקחת יוגורט מהמקרר ואוכלת. נווה תוך כדי מבקש קורנפלקס אבל אני לא מצליחה
להגיע אליו כי גיל עשה קקי שיצא על כל הבגדים ואני רצה אתו למקלחת. נווה מתעצבן שלא
מקשיבים לו ואני תוך כדי ריצה אומרת לו: "אני דקה שוטפת את גיל ובאה אליך".



נווה מתחיל לבכות ואומר שהוא רוצה את הקורנפלקס עכשיו. אחרי כמה שניות הוא מבין שאני לא באה מיד ומחליט לקחת לבד את הקורנפלקס. מזיז את הכיסא שיהיה ליד השיש, עולה עליו, תופס את הקורנפלקס ובטעות שופך אותו על הרצפה. הוא לוקח צלחת ואוסף קורנפלקס שנפל ושם בצלחת, לאחר מכן לוקח חלב ומנסה לשפוך. חלק מהחלב באמת מגיע לצלחת אבל חלק נשפך כל הדרך מהמקרר לצלחת. הוא הולך לתיק של הגן שלו ושולף משם ציור שהוא צייר אתמול בגן ומחכה להראות לי אותו. עד שאני באה הוא אוכל בנחת את מה שיש לו בצלחת ומתבונן בציור.



אני חוזרת עם גיל ומגלה בלאגן נוראי במטבח. ומתחילה לנקות את החלב ותוך כדי מבקשת מהדר להתלבש לבית הספר. הדר הולכת לחדר וחוזרת אליי בפנים כועסות: "אמא, למה לא כיבסת לי את החצאית הכחולה שאני אוהבת?" ואני אומרת לה שיש לה עוד בגדים ושהיא לבשה את החצאית אתמול אבל היא ממשיכה להסביר לי בתקיפות שרק החצאית הזאת מסתובבת ועם נצנצים. גיל יושב ליד הקורנפלקס על הרצפה ומתחיל לאכול את מה שנשאר. אני ניגשת לגיל ואומרת לו לא לאכול כי זה מלוכלך ולוקחת לו את הקורנפלקס ואז הוא מתחיל לבכות, מיד אני מביאה לו צבע ודף והוא נרגע ומתחיל לצייר.. רק שהוא לא יצייר על הספות כמו פעם שעברה..



נווה ממשיך לשבת מאושר עם הקורנפלקס שלו ואני מבקשת ממנו ללכת להתלבש. הוא לא מקשיב לי.. הוא בעולם משלו.. אני מרימה את הקול: "נווה, לך עכשיו להתלבש" ועדיין אין תגובה. בסוף אני לוקחת לו את הצלחת שכמעט ריקה ומצביעה על החדר ואומרת לו לבחור בגדים. פתאום הדר נכנסת לתפקיד העוזרת שלי (שזה מאוד נחמד) וניגשת לנווה ואומרת לו בעדינות: נווהווש.. בוא נלך יחד להתלבש. אני לא מגיבה, כדי שלא ייגמר רגע התמיכה של הדר. היא מדהימה שהיא ככה עוזרת לנווה ולי. אני כבר ללא כוחות.. מסיימת להתארגן בעצמי. נווה והדר יוצאים לבושים מהחדר. אמנם עם בגדי קיץ למרות שזה חורף אבל אני כבר לא מעירה ופשוט שמה להם בגדים להחלפה בתיק. אני מורחת שוב שוקולד להדר בייאוש העיקר שנצליח לצאת כבר לבית הספר והגנים. שמים נעליים ויוצאים. אני מותשת ורק התחיל היום.



רגע, חושבים...

שבח אפקטיבי



עידוד התנהגות חיובית

4 עקרונות לשבח אפקטיבי

- היו ברורים וספציפיים
- תארו את ההתנהגות אותה משבחים
- הפגינו חיבה ושמחה
- היו כנים ואמיתיים



עכשיו אתם (:

סיכום יחידה א'



ציינו חמישה עקרונות לבניית סביבה משפחתית נינוחה וחיובית



ציינו שלושה רעיונות לתוספת זמן איכות עם הילדים במשך היום יום העמוס



מהם ארבעת העקרונות לשבח אפקטיבי?



הפסקה (:



התנהגות ילדים - פתרונות מעשיים לבעיות התנהגות



רגע, חושבים...

משמעת



משמעת חיובית

קבעו את "כללי הבית"

- מעט
- הוגנים
- פשוטים
- ניתנים לאכיפה
- מנוסחים באופן חיובי



רגע, חושבים...

טבלאות התנהגות



רגע, חושבים...

מתן הוראות מפורשות



עקרונות למתן הוראות באופן ברור ובנועם

- התקרבו לילדכם ורדו לגובה העיניים
- השיגו את תשומת ליבו של ילדכם
- צרו קשר עין
- הסבירו באופן ברור ונעים מה אתם מבקשים שיעשה
- שבחו על שיתוף פעולה
- חיזרו על ההוראה פעם אחת נוספת
- אם יש צורך - תנו השלכה לאי מילוי הבקשה



רגע, חושבים...

התמודדות עם התנהגות שלילית



התמודדות עם התנהגות שלילית

התעלמות מכוונת

- להתנהגויות מציקות חוזרות
- התעלמו במכוון מההתנהגות
- אל תביטו או תדברו עם ילדכם
- אם יש צורך, התרחקו מהאיזור
- ברגע שההתנהגות המציקה חלפה- שבחו את הילד והמשיכו הלאה
- אין להתעלם מהתנהגות סיכונית או הרסנית



התמודדות עם התנהגות שלילית

השלכות הגיוניות

- בחרו השלכה הקשורה לסיטואציה
- הרחיקו את מוקד המחלוקת
- הסברו מדוע עשיתם זאת ולכמה זמן
- אל תגררו לזיכוכים או למשא ומתן
- החזירו לפעילות בזמן שסוכם מראש
- השתמשו בהשלכה אחרת אם יש צורך



התמודדות עם התנהגות שלילית

זמן שקט

- הסבירו מה הייתה ההתנהגות הלא תקינה ומהי ההשלכה- זמן שקט
- הושיבו את הילד בקצה הפעילות
- הסבירו לו שעליו להיות בשקט
- אל תדברו או תביטו בילדכם בזמן זה
- כשהסתיים הזמן- החזירו לפעילות מבלי לדבר על הארוע
- אם ילדכם משתולל ואינו יושב בשקט- העבירו אותו לפסק זמן



התמודדות עם התנהגות שלילית

פסק זמן

- הכינו מראש את ילדכם על סדר הפעולות.
- הסבירו מה היתה ההתנהגות הלא תקינה ומהי ההשלכה - פסק זמן
- הושיבו את הילד במקום בטוח, הרחק ממקום הפעילות
- הסבירו שעליו להיות בשקט למשך הזמן שנקבע
- כפסק זמן הסתיים החזירו לפעילות
- שבחו בהקדם על התנהגות טובה



עכשיו אתם (:

סיכום יחידה ב'



אמא מתיישבת במרפאה והילד שלה מסרב להיכנס לחדר
ולא מפסיק לבכות.
היא מציעה לו סוכריה.

איך היית מדגימ/ה עידוד התנהגות חיובית?



ילדה בת חמש מסרבת להתחסן,
וכבר חצי שעה שאמא שלה מנסה לשכנע אותה
בתחבולות שונות .

איך היית מדגימ/ה עידוד התנהגות חיובי?



ילד בן 4 פיזר לך את כל המשחקים בחדר על הרצפה.
אמא מתחילה להתכופף ולסדר.

איך היית מדגימ/ה עידוד התנהגות חיובי?





תודה

