

על הורות והישרדות - אסטרטגיות להורות חיובית



אז על מה נדבר?

- כמה מילים על הורות והתנהגות בתקופת הקורונה
- רקע - גורמים המשפיעים על התנהגות בילדים
- ניתוח בעיות התנהגות
- עקרונות להורות חיוביות



הורים (ואנשי מקצוע) במצבי חירום

- המודל האקולוגי של המשפחות משתנה
- מתחים ודאגות – מה שקיים רק מועצם
- הידלדלות של משאבים – פיזיים, רגשיים, מנטליים
- יש צרכים דחופים וצורך בסדרי עדיפויות
- הצפה של מידע ובלבול
- רצון במסרים פשוטים וברורים
- גילוי עוצמות, חוזקות ומקורות תמיכה
- ערבות הדדית



- חלק מאתגרי ההתנהגות בילדים – צפויים מראש
- תלויים בשלב ההתפתחותי
- “Terrible Two”
- שכיחות עד כדי תקינות
- תגובות הוריות/סביבה משפחתית לא מותאמות עשויות לגרום להסלמה ולהוביל לבעיות התנהגות מתמידות
- גורמי סטרוס סביבתיים עשויים להעצים קשיים



רגע, חושבים...

אילו גורמים משפיעים על ההתנהגות?



סיבות לבעיות התנהגות

1 | גנטיקה
- טמפרמנט

2 | בריאות
- שמיעה
- תזונה
- חולי
- התפתחות

3 | גורמי סיכון סביבתיים
- בעיות נפשיות במשפחה
- הורות יחידנית
- מצב סוציאקונומי נמוך
- נושאים חברתיים
- מגפות



בעיות התנהגות עשויות להחמיר לכדי הפרעה

ולהתמיד בשל:

גורמי סטרס סביבתי | אלימות | תגובות הוריות לא

מתאימות – חרדתיות, מגוננות, נוקשות



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 התנהגות

1 | שורשים

2 | התנהגות

3 | תוצאה

C | consequence

B | behavior

A | antecedent



ניתוח גורמי בעיות התנהגות לפי:

1 | שורשים 2 | התנהגות 3 | תוצאה

**ירון נכנס לקליניקה, הופך את קופסת השפדלים
שעל השולחן ומתחיל לשחק בהם, מתעלם
מבקשת אמו להפסיק**



דוגמא - ניתוח התנהגות לפי:

1 | שורשים 2 | התנהגות 3 | תוצאה

**נעמה מבטיחה שתלך לישון אחרי סיפור אחד ודי,
אבל בסוף מסרבת להיכנס למיטה**



ניתוח גורמי בעיות התנהגות לפי:

1| שורשים 2| התנהגות 3| תוצאה

שירה לא מוכנה לשחק לבד, רק עם אמא ואבא



רגע, חושבים...

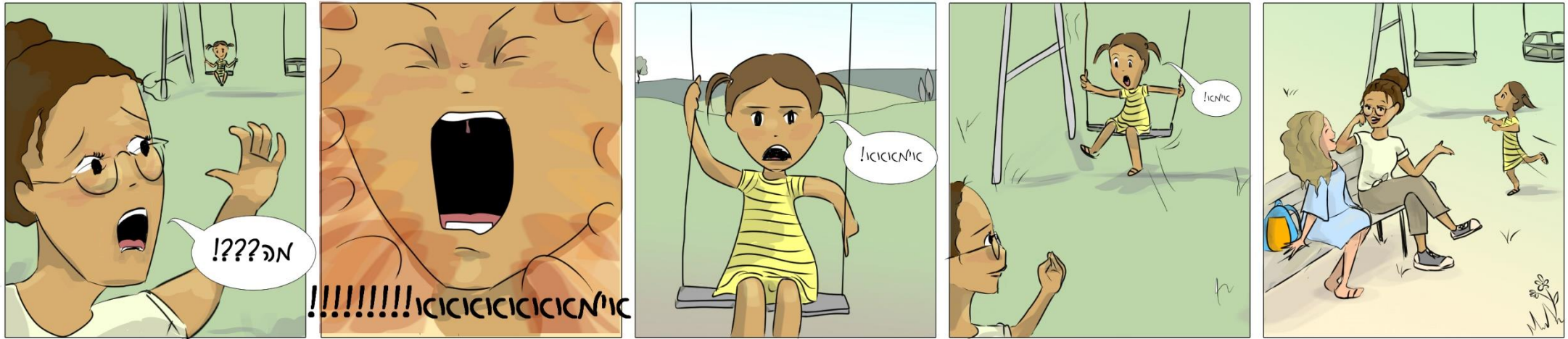
התנהגויות הוריות שמחזקות
התנהגויות לא רצויות



התנהגות הורית



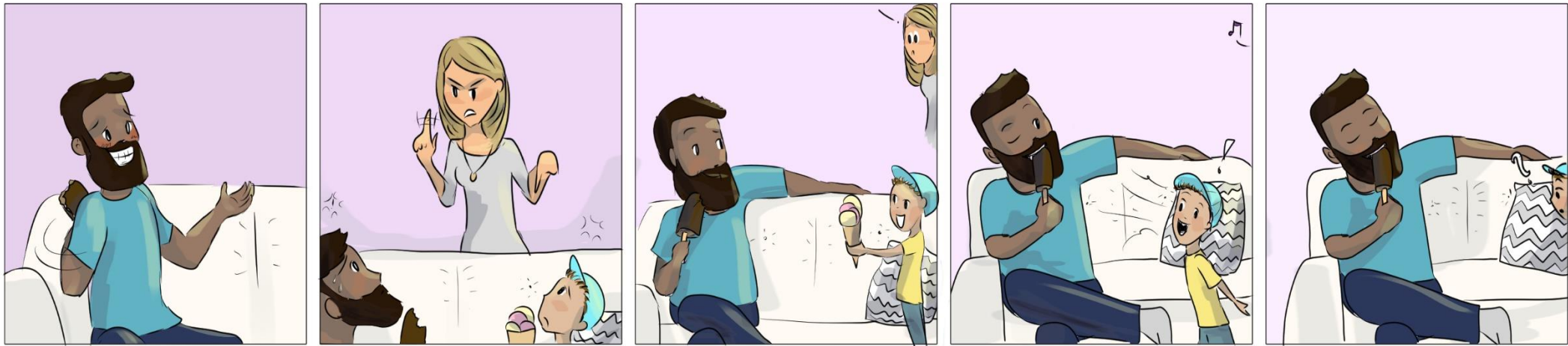
התנהגות הורית



התנהגות הורית



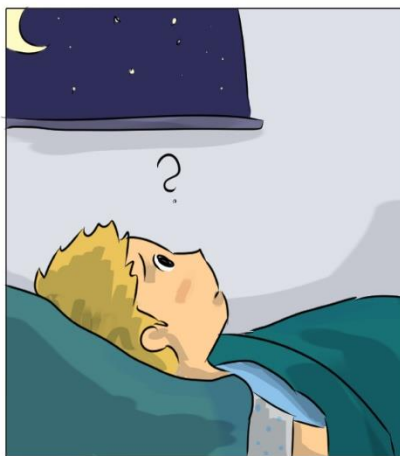
התנהגות הורית



התנהגות הורית



התנהגות הורית



התנהגויות הוריות שעשויות להוביל להתמדה/הסלמה של קשיים התנהגותיים והתנהגויות לא רצויות

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



רגע, חושבים...

הורות חיובית – אז מה כן?



עקרונות ההורות החיובית

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



רגע, חושבים...

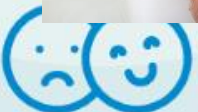
זמן איכות



זמן איכות



רגעי איכות



עידוד התנהגות חיובית



עידוד התנהגות חיובית – שבח אפקטיבי

וודאו שהילד יודע על מה ולמה שיבחתם אותו:

- היו ברורים וספציפיים
- תארו את ההתנהגות אותה משבחים
- תארו את האפקט החיובי של ההתנהגות
- הפגינו חיבה ושמחה – תארו את האפקט של ההתנהגות עליכם
- היו כנים



עידוד התנהגות חיובית – שבח אפקטיבי

וודאו שהילד יודע על מה ולמה שיבחתם אותו:

• "אהבתי איך שלמרות שאחותך הציקה לך, התגברת. זה דרש מאמץ. כל הכבוד אני גאה בך."

• "איזה ילד טוב אתה!"

• "כל הכבוד"

• "איזו גיבורה"





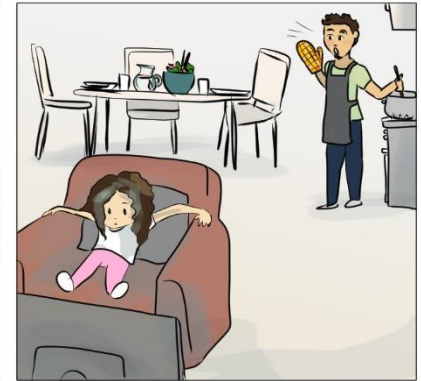
משמעת חיובית

קבעו את "כללי הבית"

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

שמירה על כללי הבית בתקופת הסגר





רגע, חושבים...

תגובה להתנהגות שלילית



מסר בגוף ראשון בארבעה שלבים

לחוצה

אני מרגיש/ה.....

קופץ על הספה

כשאתה.....

היא עלולה להישבר

בגלל ש.....

תקפוץ על השטיח

יעזור לי אם.....



מסר בגוף ראשון בארבעה שלבים

כועס

אני מרגיש/ה.....

נוגע לי בסטטוסקופ

כשאתה.....

הוא עלול להישבר

בגלל ש.....

תשחק עכשיו עם הקוביות

יעזור לי אם.....



מסר בגוף ראשון בארבעה שלבים

אני מרגיש/ה.....

לא שקט

כשאתה.....

כל הזמן מסתובב בחדר

בגלל ש.....

קשה לי להתרכז ואני חושש לעשות טעות

יעזור לי אם.....

תשב במקום אחד לחמש דקות הבאות



חיזוק התנהגות חיובית

טבלאות התנהגות



עשה ואל תעשה בטבלאות התנהגות

הכינו טבלה כמה שיותר גדולה, לטווח ארוך עד כמה שניתן



עשה ואל תעשה בטבלאות התנהגות

הציבו יעדים ברי השגה בקלות בתור התחלה



עשה ואל תעשה בטבלאות התנהגות

העלו את הסף לקבלת מדבקה בהדרגה



עשה ואל תעשה בטבלאות התנהגות

הורידו נקודות על התנהגויות שליליות



עשה ואל תעשה בטבלאות התנהגות

הגדרת תגמול בתחילת כל טבלה



עשה ואל תעשה בטבלאות התנהגות

ניתן לדחות את קבלת התגמול עם ההגעה ליעד עד לחודש מזמן
הסיום



עשה ואל תעשה בטבלאות התנהגות

הגדרת תדירות/התנהגות ספציפית לקבלת מדבקה



עשה ואל תעשה בטבלאות התנהגות

הגדרת התקדמות



עשה ואל תעשה בטבלאות התנהגות

אם אין התקדמות מספקת - העירו לילד שחבל שאין התקדמות



עשה ואל תעשה בטבלאות התנהגות

מתן שבח על כל התקדמות



עשה ואל תעשה בטבלאות התנהגות

מרגע שהודעתם על ה"מבצע" החדש- הכינו מיד את הטבלה,
המדבקות, קנו מראש את הפרס הסופי ותלו את הטבלה במקום
בולט בבית



איך נראות היום האינטראקציות עם הורים?



תודה.

