



# המרכז לייעוץ התנהגותי ולטיפול במיומנויות חברתיות

סדנת ההורות:

## "מנהיגות הורית סמכותית"

חלק 1 מתוך 6

© כל הזכויות שמורות  
2006

**מרצה:** יניב רוזן, פסיכותרפיסט קוגניטיבי התנהגותי, מטפל קבוצתי (M.A), מוסמך נוירופידבק מטפל בבעיות התנהגות, אלימות, וכעסים של ילדים. עורך הדרכות הורים.

סניפים: **תל אביב:** רח' איסרליש 22. **סניף חיפה:** אבשלום 15 (כרמליה).

טל: 054-5621889 04-8399939 077-9109201

המרכז לייעוץ התנהגות וטיפול במיומנויות חברתיות

# שאלות מרכזיות

- מדוע נשחקה **הסמכות** ההורית?
- מדוע הפכו ההורים **לחסרי אונים** בחינוך ילדיהם?
- מדוע הפכו ההורים לחסרי ביטחון **ולמפוחדים** כל כך בחינוך ילדיהם?
- מדוע הפכו ההורים ל**רגישים** כל כך לצרכי ילדיהם?
- מדוע איננו מצליחים ל**השפיע** עוד על ילדינו?
- מדוע ילדינו אינם **מקשיבים** לנו?
- מדוע ילדינו **מזלזלים** בנו?
- מהי **מנהיגות** בהורות?
- האם כל הורה יכול להיות **מנהיג**?
- האם **מנהיגות הורית** היא הפתרון החינוכי לו ייחלנו זמן כה רב?
- והחשובה מכולם, מדוע הורים אינם מצליחים ליישם את אשר למדו בסדנאות אחרות?

"לידתה של התנגדות, בהכרה שכל דיכוי מבוסס על הסכמה סמויה מצד הנשלט. אמנם הסכמה זו איננה ניתנת מרצון, אלא מתוך תחושה של כורח, אולם בשורה התחתונה, כל ציות מבוסס על הסכמה, ועומק הדיכוי הוא כמידת יכולתו של העריץ להפוך את ההסכמה לבלתי מותנית ולמובנת מאליה" (עומר, 2002).



# ניתוח התנהגות במשפחה ABA

אירוע מקדים (טריגר) ← התנהגות ↔ תוצאות (תגובת הסביבה, מחזקים, הם בעצם אלו שקובעים אם ההתנהגות תחזור על עצמה).

## הגישה ההתנהגותית:

- התנהגות היא נרכשת.
- התנהגות היא תולדה של תגובות הסביבה.
- התנהגות היא תוצר של תהליכי למידה – חברתית.
- תכונות אופי או נטיות מולדות אינן הגורם להתנהגות בלתי נאותה.
- התנהגות היא הרגל.
- התנהגות היא נלמדת על ידי חיקוי או הדגמה.
- התנהגות נלמדת על ידי ניסוי וטעייה.

## ולכן להורה תפקיד מכריע בעיצוב התנהגותו של הילד.

## הגישה הפסיכואנליטית:

- עוסקת באירועים מעברו של הפרט.
- סימפטומים (כדוגמת, הערכה עצמית שלילית, חרדה, הימנעות) הם ביטוי חיצוני למחלה עמוקה ומורכבת הרבה יותר. ולכן, רק טיפול מחלה יביא בהכרח לפתרון הבעיה.
- הילד מופרע באישיותו.



## ניתוח תפקודים הקשריים בין:

1. **אירוע סביבתי** (נסיבות, טריגרים) שמעורר את ההתנהגות, להתנהגות עצמה.

**בחינה ראשונה:** אירוע מקדים (נסיבות, טריגר) → התנהגות.  
אירוע מקדים הינו טריגר שמעודד את התנהגות.

**אנו מכירים טריגרים קלאסיים:**

- הפסקה או מניעה של פעילות מועדפת.
- הפסקה או מניעה של תשומת לב.
- מטלות ודרישות.
- סיטואציה בלתי מובנת (זמן חופשי).

בשלב זה, הצפייה של ההתנהגות הבלתי נאותה מאפשרת לנו ללמוד לפעול בדרך שונה, וכך להפחית את הסיכוי להופעת ההתנהגות הבלתי נאותה.

**עוד חשוב לדעת!**

התנהגות האדם איננה מתרחשת בחלל ריק. התנהגות האדם לעולם איננה ספונטנית. כל התנהגות מתרחשת בגלל סיבה מסוימת הקודמת להתנהגות ומעוררת אותה.

## מדוע הקשר זה חשוב לנו?

- צפייה מראש של התנהגות בנסיבות מסוימות (שליטה).
- שינוי הסביבה בהתאמה.
- התחקות אחר דפוסי (למידת) ההתנהגות של הילד.
- הערכות מוקדמת.
- הכנת הילד למצב המתגר (קודם תחילת הסיטואציה).

## דוגמאות:

- בכל פעם שדני מתבקש להפסיק לשחק, במחשב הוא עונה בחוצפה.
  - בכל פעם שדני הולך עם הוריו לקניות הוא נשכב על הרצפה ובוכה שיקנו לו צעצוע.
  - בכל פעם שדני מתבקש להכין שיעורים הוא מתחיל לצעוק.
  - בכל פעם שדני לבד עם אחיו הצעיר הוא מציק לו.
  - בכל פעם שדני משועמם הוא מתחיל להתרוצץ בבית.
- שימו לב, כול הגורמים הקודמים להתנהגות הבלתי נאותה הם סביבתיים.**

2. תגובת הסביבה (תוצאות, מחזקים) הנובעת כתוצאה מההתנהגות (לאחר ההתנהגות הבלתי נאותה), להתנהגות עצמה.

**בחינה שנייה: התנהגות הילד** ↔ **תגובת הסביבה.**

התנהגות האדם נלמדת, מתעצמת ולבסוף מושרשת על ידי תגובות הסביבה. זה נכון שישנן תכונות מולדות ונטיות טבעיות להתנהגות, אבל לעולם לא נתנהג ונפעל ללא תמורה (מחזק). בנוסף, הזרם ההתנהגותי מאמין שהתנהגות האדם היא סך החוויות שחוה לאורך חייו

**כן, זוהי תמצית כוחה של הגישה ההתנהגותית בהקשר החינוכי. אם נשנה את עבודותינו מול הילד, ילמד הוא להתאים את עצמו לדרישות הסביבה.**

**מדוע הקשר זה חשוב לנו?**

- מבט מחודש ובוחן על התגובות שלנו.
- הבנה כיצד תגובותינו מעודדות התנהגויות בלתי נאותות.
- אימוץ תגובות (אסטרטגיות) חדשות ויעילות.

## דוגמאות:

- בכל פעם שדני מתפרץ בזעם בקניון ההורים קונים לו משהו.
- בכל פעם שדני צועק שהוא לא יודע מבין את שיעורי הבית, אימו באה ומסייעת לו.
- בכל בוקר, דני, מתקשה להתעורר בבוקר. לכן, אימו מלבישה אותו כדי לא לאחר
- דני, רוצה לנסוע לאילת עם חבריו, הוריו אינם מסכימים. כתגובה, הוא מתחיל להתחצף ומאיים שיברח מהבית. כתגובה ההורים מתחילים במשא ומתן עם דני
- בכל ערב, שדני, מתבקש לסדר את חדרו הוא מסרב. להוריו כבר נמאס לריב איתו והם מסדרים את החדר במקומו.



# חיזוק חיובי

**חיזוק חיובי** - תוצאה המגדילה את הסיכוי להתרחשות (תדירות) ההתנהגות בעתיד.

החיזוק החיובי הוא נעים למקבלו, ולכן מגדיל את הסבירות להופעת ההתנהגות בעתיד. בל נשכח שהחיזוק החיובי מקדם גם התנהגויות בלתי נאותות.

## לדוגמא:

- זה כבר שבוע שדני מתעורר בבוקר בזמן. הוריו סיכמו עימו שאחרי שבוע של הצלחה הוא יוכל לישון אצל חבר.
- בכול יום שדני מתעורר בזמן הוריו משבחים אותו באופן מיוחד בבוקר ובערב.
- דני צועק בבית הוא מת מרעב. כתוצאה מכך, אימו מפסיקה את פעילות ומכינה את ארוחת ערב.
- אבא של שני נמצא במילואים כבר שבועיים. אימו מטפלת בהם לבד. היום היא עייפה במיוחד. אם זה היה תלוי רק בה היא כבר הייתה הולכת לישון. למרות העייפות היא מכינה ארוחת ערב לכולם ומשכיבה אותם לישון כמו תמיד. דני מסיק מזה שהם חשובים מאד לאימו.

# חיזוק שלילי

**חיזוק שלילי-** תוצאה המגבירה את הסיכוי להתרחשות (תדירות) התנהגות בעתיד מפני שהיא מונעת או מפסיקה פעילות לא נעימה הקודמת להתנהגות.

## נקודות חשובות לציון:

- החיזוק (למתנהג) נובע מהפסקת הגירוי הלא נעים.
- חיזוק שלילי, כמו גם החיזוק החיובי, מגביר את תדירות הופעת ההתנהגות בעתיד.
- ההבדל היחיד בין השניים הוא האירוע המקדים להתנהגות. בגירוי השלילי האירוע המקדים הינו סיטואציה לא נעימה, ולכן פועל להפסיקה.
- התנהגויות בלתי נאותות רבות מתעוררות כתוצאה מחיזוקים שליליים. לדוגמא: מטלות, דרישות, שיעורי בית וכיוצא בזה.

## לדוגמא:

הוריו של דני דורשים ממנו שישחק יפה עם אחיו הקטן. דני, מעדיף לשחק לבד ובטוח שאחיו רק מפריע לו. דני לא ממש מודע לזה, אבל הוא מרביץ לאחיו כדי שיקרא לאימו והיא תיקח אותו.

## **דוגמא נוספת:**

דני, איחר לשוב היום מביקור אצל חברו למרות שהבטיח לחזור בזמן. דני, מנסה להסביר להוריו שלא שם לב לשעון ומיד כאשר הבחין בשעה רץ הביתה. הוריו לא מקבילים את הטיעון ומחליטים ללמדו אחריות מהי ולכן, הם אוסרים עליו לצאת במשך שבוע ימים. דני, מסביר להוריו שיש לו משחק כדורגל חשוב מחר, ומבקש עונש אחר. הוריו לא מסכימים! למחרת בצהריים דני רב עם אימו ללא כול סיבה ויוצא מהבית ללא רשותה.

# סוגים של מחזקים שליליים

- 1. בריחה-** התנהגות שמטרתה להפסיק את הגירוי הלא נעים. כלומר הילד נוכח בסיטואציה הלא נעימה, ופועל להפסיקה.
- 2. הימנעות-** התנהגות שתכליתה מניעת התרחשות הגירוי הלא נעים על ידי הימנעות מההשתתפות בסיטואציה, עוד טרם החלה.

דוגמאות:

- בכול פעם שדני נוסע עם הוריו לטיול הוא ממריץ בהם לשוב הביתה.
- דני כבר בטוח שהוא מבוגר מידי לטיולים משפחתיים, לכן מסרב לקחת בהם חלק.



# טריגרים קלאסיים

**טריגר 1-** הפסקה במתן תשומת לב, הפסקת פעילות מעודפת.

**טריגר 2-** אי מתן תשומת לב, מניעת פעילות מועדפת.

**טריגר 3-** מצבי המתנה עבור התלמיד.

**טריגר 4-** דרישות/מטלות.

**טריגר 5-** מצבים לא נעים אחרים עבור הילד. דוגמאות: קושי אקדמאי, הוראות לא ברורות, חוסר בזמן להשלים מטלה וכיוצא בזה.

**טריגר 6-** שעמום, סיטואציה לא מובנת, דוגמאות: זמן משחק, שהייה ממושכת בבית ארוחה במסעדה, טיול.

# סוגי מחזקים

- **מחזקים חיוביים חברתיים** - תגובות מילוליות ולא מילוליות, המופיעות לאחר התנהגות נאותה או בלתי נאותה. דוגמאות: שבח, צחוק, עידוד, טפיחה על השכם, תשומת לב, סמיילי, פידבק חיובי, זמן חופשי, וויכוח עם חבר, ויכוח עם ההורים וכיוצא בזה.
- **חיזוקים חיוביים מוחשיים** - קבלת חפץ מועדף כתוצאה מהתנהגות נאותה או בלתי נאותה. דוגמאות: משחק כדור, חדר מחשב, משחק עם צעצועים, קריאה וכיוצא בזה.
- **מחזקים אוטומטיים** - התנהגות שתכליתה חיזוק עצמי חושי או פיסי ללא קשר לאופי הסיטואציה (גרייה עצמית). דוגמאות - שריקה, זמזום, השמעת קולות, תיפוף, תזוזות גוף וכיוצא בזה.
- **מחזקי אוכל** - קבלה של מאכל מועדף כתוצאה מהתנהגות נאותה או בלתי נאותה.

# לוחות זמניים של מחזקים

**לוח זמניים מבוסס התנהגות -** מתן חיזוק לאחר שהתנהגות הרצויה מתרחשת. מומלץ להשתמש בלוח חיזוקים קבוע, כאשר אנו מלמדים התנהגות חדשה, ובמקרים אחרים כאשר אנו רוצים להגביר התנהגות מסוימת. בשלב מאוחר יותר של הלמידה יש למתן בהדרגתיות את תדירות מתן המחזקים.

בשלב מתקדם אף יותר, תדירות המחזקים משתנה ואינה קבועה. לאחר 10 פעמים שהתנהגות המטרה התרחשה, 8 פעמים, 12 פעמים עד להפסקה מוחלטת של מתן המחזק.

## התנהגויות מטרה לדוגמא:

שדני מתקלח לבד, מצחצח שיניים, מתעורר בזמן, פונה בנימוס להוריו, מכין שיעורים, משחק יפה עם אחיו, עורך את השולחן, זורק את הזבל וכו'.

**לוח חיזוקים מבוסס זמן- מתן חיזוק בחלוף פרק זמן קבוע מראש או משתנה.**  
והגדלת פרקי הזמן עם התקדמות התהליך.  
לדוגמא: פעם בשעה, פעם בחצי יום פעם ביום.

- נהוג לעשות שימוש בלוח חיזוקים זה **כאסטרטגיה משלימה** ללוח החיזוקים מבוסס התנהגות. כלומר, לאחר שהתנהגות מושרשת דיה, ואנו רוצים להכין את הילד לקראת הפסקת המחזקים המלאכותיים.
- במקרים אחרים עושים שימוש באסטרטגיה זו כדי לחזק העדר התנהגות. לדוגמא כל שעה שדני לא התחצף, קילל, או היה אליים.

## **חשוב להבין:**

אין מדובר **במחזקים חברתיים**, כדוגמת שבח, עידוד משוב חיבוק וכו'. מחזקים חברתיים חיוביים חייבים להינתן/להיאמר באופן קבוע, וכל המרבה הרי זה משובח.



# הכחדה של התנהגות

**הכחדה-** תהליך שמטרתו הפסקת החיזוקים להם זוכה ההתנהגות הלא רצויה, עד אשר ההתנהגות מפסיקה מלהתקיים.

## נקודות חשובות לציון:

- מומלץ ליצור base line להתנהגות המטרה, וזאת על מנת לעקוב ביעילות אחר הצלחת ההתערבות.
- לעולם איננו מכחידיים התנהגות מבלי ללמד התנהגויות אלטרנטיביות אחרות.
- אנו מחזקים כל התנהגות אלטרנטיבית אחרת.
- חיזוק הילד גם על העדר ההתנהגות אותה אנו מנסים להכחיד.
- יוצרים מוטיבציה אצל הילד להגברת הסיכוי להופעת התנהגויות נאותות (תוכנית מוטיבציה).

אנו רוצים להכחיד את התפרצויות הזעם של דני. מה עלינו לעשות?

1. מניעת המחזקים (תגובת הסביבה) של ההתנהגות. במקרה זה: **קבלת תשומת לב**. תגובת ההורה: **התעלמות**. בנוסף, אנו נשארים איתנים בהחלטותינו גם שדני מתפרץ בזעם, ואיננו מתפתים להתווכח או לשכנע.
2. אנו מכינים את דני ל**מצבים מאתגרים**, כלומר למצבים שאנו יודעים שדני נוהג להתפרץ.
3. אנו מגדירים לדני מהם **החוקים וציפיות** ההתנהגות שלנו (פעמיים ביום).
4. מלמדים את דני כיצד **מביעים** תסכול וכעס ומדגימים לו. בנוסף, אנו מלמדים מהם השפעות הרגש על ההתנהגות.
5. אנו מחזקים על **העדר התנהגות**. כלומר, כל פרק זמן שדני לא התפרץ ולא משנה במה עסק.
6. אנו מחזקים כל **התנהגות אלטרנטיבית**: שדני מדבר בנימוס, מראה יכולות של איפוק והבלגה, מכין שיעורים, שדני משחק יפה עם אחיו.
7. מגלים המון **אמפתיה** על המאמץ שדני משקיע ועל הקושי איתו הוא מתמודד.
8. מומלץ להוסיף תוכנית **לעיצוב התנהגות** כדי להגביר את המוטיבציה והסתברות להופעת התנהגויות נאותות.
9. עובדים **בעקביות** ומחזקים, מחזקים ושוב מחזקים.
10. פגישות ערב לסיכום ההתנהגות נתינת משוב מחזקים והכנה ליום המחרת.

# מאפייני התנהגות בזמן הכחדה

1. בתחילה יגביר הילד את **תדירות** ההתנהגות אותה מנסים להכחיד, ולעיתים אף התנהגויות בלתי נאותות אחרות (מחזיר מלחמה).
2. **עוצמת** ההתנהגות תגבר.
3. התדירות והעוצמה יחלו לפחות בהדרגה.
4. "החלמה ספונטנית"- בשלב מסוים תחזור ההתנהגות לשלב - base line (לפני תחילת ההתערבות).
5. הכחדה.

## חשוב לזכור:

מניעת המחזקים של ההתנהגות הבלתי נאותה, מחויבת גם לאחר הכחדת ההתנהגות, אחרת ישוב הילד לסורו!

# משתנים המשפיעים על תהליך ההכחדה

1. תדירות המחזקים לה זוכה ההתנהגות המטרה.
2. היסטורית החיזוקים והמחזקים - כמה זמן התנהגות המטרה זוכה לחיזוקים, ואילו מחזקים.
3. ניסיונות כושלים קודמים.
4. המאמץ ותשומת הלב (התמדה) הנדרשים להכחדת ההתנהגות- עד כמה ההתנהגות נטועה בתלמיד.
5. ההצלחה בלימוד התנהגות אלטרנטיבית להתנהגות המטרה.



# עונש

הצבת איום לאחר התנהגות לא מקובלת על מנת למנוע את הישנותה, או על מנת להקטין את שכיחותה בעתיד.

## סוגי עונשים:

**1. הסרת/לקיחתו של המחזק לשמו התרחשה ההתנהגות:** זהו עונש יעיל מאד, ולו רק מהסיבה שאינו אגרסיבי במיוחד. בנוסף, לילד קל לקשר בין ההתנהגות לתוצאה ולכן עונש זה מאפשר תהליך של למידה והפקת לקחים. יתרון בולט אחר הוא מיעוט תופעות הלוואי.

לדוגמא: דני לא מסדר את החדר; התוצאה, החרמת הצעצועים שעל הרצפה ליום אחד. דני לא מתעורר בבוקר בזמן; התוצאה לקיחתו לבית הספר/גן עוד בטרם הינו מוכן (לילדים קטנים).

**תגובה מובנת:** תגובה קבוע וידוע מראש על התנהגות לא נאותה ואכיפתה המתמדת.

לתגובה זו חשיבות עצומה מפני שהיא מעבירה לילד את המסר שהוא אחראי להתנהגותו, ושהוא זה שאחראי לתוצאות על התנהגותו. התגובה גם מעבירה מסר חד משמעי מהם ההתנהגויות שההורה אינו מוכן להתפשר לגבם (אפס סבלנות). יתרון בולט אחר, להורה ניתנת היכולת לשליטה ועקביות. בתגובה זו ההורה אינו מפעיל שיקול דעת, ולכן הילד לומד לקשר בין ההתנהגות לתגובה. בתגובה המובנת בוחר ההורה שתי התנהגויות מטרה בעדיפות ראשונה לטיפול ומפעיל את האסטרטגיה רק עליהן.

לדוגמא: שדני מקלל הוא נילקח לפסק זמן. דני מתפרע בקניות עם אימא, בתגובה היא אינה לוקחת אותו עימה בפעם הבאה.

**פיצוי יתר:** אילוץ הילד ל"תקן" לא רק את העוולה שנגרמה כתוצאה מהתנהגותו, אלא אף יותר מכך. עונש אגרסיבי עושי לגרום לתסכול רב ולהרגשת מרירות. לא מומלץ בשום דרך ואופן.

## זכרו!

במידה והעונש הניתן אינו אפקטיבי אין להעצימו ולהחריפו! במקום זאת יש להחליפו באחר, או לצרף עונש קל נוסף. לנצח, מטרתנו אינה לגרום להימנעות מהתנהגות מסוימת בשל חשש מהעונש, אלא להוביל לתהליך של **למידה** עצמית, הפעלת שיקול דעת, הפקת לקחים ופיקחון הדעת. הימנעות מהתנהגות כתוצאה מחשש מענישה קשה, דינה **להיכשל** בהיעדר הפיקוח, ובטווח הארוך.

# תופעות הלוואי בענישה

- עלול לגרום לתגובה אמוציונאלית: תסכול, מרירות, כעס.
- עלול לגרום להסלמה נוספת בהתנהגות.
- העונש עלול ליטול מהילד את רגשות האשמה ולמנוע את תהליך הלמידה.
- מבחינת הילד הוא "ריצה" את מחויבותו.
- קשה לצפות את תוצאות העונש.
- חיזוק שלילי להורה: התנהגותו הבלתי נאותה של הילד היא גירוי שלילי עבור ההורה ולכן הוא שולח אותו לחדרו. זה גם נכון לחוגים ומשחקים שההורה קונה ללא צידוק בתקווה שיעסיקו את הילד.



# הוראה יעילה

- מתן הוראה ספציפית וברורה (מה בדיוק יש לעשות).
- עמידה בקרבת הילד.
- קשר עין ושפת גוף מתאימה (סמכותית).
- שימוש בטון דיבור שקט, רגוע, אך החלטי.
- סיום מתן הנחיה בסימן קריאה.

## הוראה שגויה:

- אולי אתה מוכן לסדר כבר את החדר שלך, אתה כזה חסר אחריות.
- כדאי שתסדר את החדר שלך כי הוא כבר מסריח.
- חסר לך שלא תסדר את החדר, הפעם זה לא יעבור בשתיקה.
- אולי תואיל בטובך לסדר כבר החדר, אני כבר משתגעת מהילד הזה, למה זה מגיע לי.

דני, סדר את החדר שלך בבקשה! תרים את המשחקים ושים אותם בקופסאות. את הבגדים תכניס בחזרה לארון. ותכניס את הטושים בחזרה.  
למה?

כי זה החוק שלנו!

כי ככה קבענו!

**הכי טוב:**

דני אנחנו אוכלים עוד 20 דקות. אתה רוצה לאכול ביצת עין או מקושקשת? מתי אתה מעדיף לסדר את החדר עכשיו או אחרי הארוחה?  
אחרי הארוחה אני עסוק עכשיו.

או. קי, תרים את המשחקים ושים אותם בקופסאות. את הבגדים תכניס בחזרה לארון. ותכניס את הטושים בחזרה.

דני אנחנו אוכלים עוד 20 דקות. אתה מעדיף לערוך את השולחן, או להכניס את הכלים למדיח?  
זכרו!

**אי בחירה היא בחירה.**

# הכנת הילד לסיטואציה מאתגרת

מהי סיטואציה מאתגרת?

סיטואציות אשר נסיון העבר מלמד כי הסבירות להופעתן של התנהגויות בלתי נאותות במהלכן הינו גבוה.

- תיאור של המצב הצפוי.
- מה בדיוק עומד להתרחש, וכיצד.
- אילו קשיים עלולים להתעורר,
- מה ההתנהגות המצופה לאור קשיים אלו.
- הצעת התנהגות אלטרנטיביות.

דוגמא, סיטואציה: יציאה של מתבגר למסיבה בערב (מצב מאתגר גם אם לא קבוע) אתה יוצא למסיבה, וניתן לשער שתיתקל בהתנהגויות שליליות רבות, כדוגמת עישון ושתיית אלכוהול. למרות הפיתויים שקיימים אני מצפה ממך לקחת אחריות על המעשים שלך ולהתנהג בצורה בוגרת. אני סומך עליו ובוטח בכך שתישאר נאמן לעקרונות שלך כמו שהוכחת הרבה פעמים בעבר. חשוב לי להבהיר לך שקיימים בי פחדים מסוימים, אבל לא פחות חשוב לי שתלמד להפעיל שיקול דעת ולקבל החלטות אחריות (תיאור מצב).

אני יודע שבמקרים מסוג זה מופעלים המון לחצים חברתיים, ויש רצון להידמות לכלל. אני מאמין שזה סוג של מבחן אישיות ונאמנות לעקרונות שאתה מאמין בהם (קשיים שעלולים להתעורר). אני מצפה ממך לסרב להצעות מסוג זה. אתה הולך למסיבה עם דני שהוא ילד טוב וחבר טוב. אם מציעים לך דברים כדי שתתרחק מנערים אלו ותמצא בין הנוכחים חברה שהם יותר מתאימים לך. אני נמצא זמין בטלפון ואתה יכול להתקשר אלי אם אתה רוצה שאני אבוא לקחת אותך, או לכול סיבה אחרת. אני מזכיר ששעת החזרה שסיכמנו עליה היא 1.00 תהנה! (התנהגות אלטרנטיבית).

תכונות המנהיג:

מנווט בחוכמה, מציאותי, מפעיל שיקול דעת, יוזם, אכפתי, יודע לקבל החלטות נכונות.

דוגמא: יציאה לקניות עם ילד צעיר.

אנו הולכים לקניות עכשיו. אני מזכירה לך מהם החוקים שלנו בקניות:

1. יש להישאר בקרבתנו.
2. אפשר לקחת מוצרים מהמדף רק אם קיבלת רשות.
3. בקניות אסור לצעוק ולהתפרע.
4. אתה מקבל 10 שקלים לבזבז איתם תוכל לקנות מה שאתה רוצה.
5. קבלת הכסף מותנה בהתנהגות נאותה.
6. מותר לך לעזור לנו בקניות.

המרכז לייעוץ התנהגות וטיפול במיומנויות חברתיות



אני יודע שבסופר יש המון מוצרים שאתה אוהב ואני מבין שזה מאד קשה לך כי אתה תמיד רוצה לקנות משהו חדש. אני יכולה להבין את הצורך הזה כי זה באמת מרגש ומהנה. יחד עם זה אני מצפה ממך לשלוט בעצמך ולהתנהג לפי החוקים שלנו. אני מזכירה לך שאנחנו נוסעים לסופר הגדול. זו נסיעה של 20 דקות ואתה יכול לקחת את הנגן שלך איתך אם אתה רוצה. בסופר אנחנו קודם קונים את המוצרים לבית, ורק אחר כך תוכל לקנות לך מה שתירצה (תיאור מצב). אם קשה לך אתה יכול לעזור לנו בקניות להוביל את העגלה ולהביא את המוצרים שאנחנו בוחרים, אתה גם יכול להציע הצעות משלך לקניות מוצרים (התנהגות אלטרנטיבית).

אם זה לא מצליח גם אחרי מספר ניסיונות?

ראשית לא נשברים ולא נכנעים למניפולציות והתקפי זעם!

ניתן להוסיף חוק שאומר שאם לא מתנהגים יפה אז מאבדים את הזכות לבוא בפעם הבאה.

הכי טוב:

להוציא את הילד מהסופר יחד עם אחד ההורים ולהיכנס למכונית. שם ההורה ימתין בסבלנות עד שהילד יירגע ואז יסביר לו שאפשר לחזור רק אחרי שהוא נרגע ומבין מה הם כללי ההתנהגות. יש לחזור על התהליך ככל הנדרש.

במקרים נדירים אחרים אפשר מיד לנסוע הביתה, כולם! לאחר מספר פעמים יבין הילד את המסר ויתאים את עצמו לכללים ולחוקים. וכמובן לא לשכוח לחזק כול הזמן את הילד על התנהגות נאותה.

זכרו!

החלטות מהמותן אינן יכולות להיות **עקביות** וחושפות את ההורה למניפולציה רגשית. לכן החוק הוא:

**אם אינך מתכנן - התכונן לכישלון.**

תכונות המנהיג: **שיטתי**, סמכותי, שכלתני, מאורגן, מחושב, יציבות, תקיפות, הצבת מטרות ודרך פעולה, אחראי.

## התניה:

תוכל לצאת לשחק אחרי שתסיים שעורי בית.  
תוכל לשחק במחשב אחרי שתיקח את הכלב לטיול.

## עקרון התראת הזמן:

עוד חמש דקות אוכלים ארוחת ערב. אני מבקש שתתחיל לסיים. אנחנו אוכלים עוד שתי דקות, תכבה את המחשב ובוא.  
ילדים עוד חמש דקות עוזבים את הפארק תתחילו להתכונן. ילדים אנחנו הולכים עוד שתי דקות; דני נעל את הנעלים, הדס תאספי את הצעצועים. הולכים!  
באסטרטגיה זו חשוב לבצע בסוף פרק הזמן.

## מה לא, אבל גם מה כן:

אסור לקשקש על השולחן, אבל מותר על הדף.  
אתה לא יכול לתלות את התמונה על הקיר, אבל אתה יכול לתלותה על המקרר.  
אתה לא יכול לקחת את זה, אבל אתה יכול לבקש רשות.

# התעלמות

התעלמות היא היפוכה של תשומת לב. מטרת ההתעלמות היא למנוע את המחזק לשמה מתקיימת ההתנהגות, ולהעברת מסר ברור כי ההתנהגות הבלתי נאותה אינה אמצעי לסחטנות ולשינוי דעתו של ההורה (נהוג להתעלם מבכי, נדנודים ובעיקר מהתפרצויות זעם).

הליך פעולה:

- יש לקבוע בדיוק מהי ההתנהגות ממנה מתעלמים.
- יש לשמור על עקביות ועל החלטיות בהתעלמות.
- יש להימנע מתגובה מילולית.
- יש להימנע ממגע עיניים ומקרבה גופנית.
- עדיף לעבור ממקום למקום בזמן ההתעלמות.
- יש לחזק ילדים אחרים בזמן ההתעלמות.
- זהו זמן נהדר לנהל שיחות אישיות ולשחק עם ילדים אחרים.
- בתום ההתנהגות יש לחזור לשגרה.

מטרת קטע הוידאו היא להמחיש עד כמה התנהגות הילדים מונעת על ידי קבלת תשומת לב. כפי שנאמר חשוב להימנע מקשר עין ואינטראקציה עקיפה.

קטע וידאו