

## תכנית עבודה ביתית באדיבות פרופ' עמוס רוליידר

### רקע כללי:

הורים לרועי בן שנתיים ו-10 חודשים ולאורי בן 7 חודשים, פנו במטרה לקבל ייעוץ והדרכה כיצד להתמודד עם התנהגויות לא נאותות אשר מפגין רועי בבית מאז נולד אורי, אחיו הקטן, ובעיקר בשלושת החודשים האחרונים. התנהגויות כגון: קושי לקבל סירוב, חוסר שיתוף פעולה וקשיים סביב ההשכבה והשינה בלילה.

ההורים מתארים את רועי כילד רגיש, חכם מאוד, בעל יכולת וורבלית גבוהה, זיכרון טוב ושאיפה לעצמאות, אשר מפגין יחס חם כלפי אחיו התינוק. רועי אוהב לצפות בטלוויזיה, לשמוע סיפורים, לשחק ולהרכיב פאזלים עם הוריו.

### ניתוח הדברים ומטרות התכנית:

הורים יקרים, ניכר כי אתם מספקים לרועי ולאורי סביבה משפחתית חמה ועוטפת ומידת הזמינות שלכם לילדים הינה רבה, עובדה חיובית ביותר ושאינה מובנת מאליה. הקשיים והחוויות אותם תיארם בפגישה מציגים מציאות שאינה בעייתית יתר על המידה, עם זאת, אין ספק שאיכות החיים המשפחתית יכולה להיות טובה יותר, בהינתן ההכוונה הנכונה.

ניסיוננו מלמד כי ביסוס שגרת יום נכונה ומתאימה, הכנה מראש למצבי קושי, חיזוק ועידוד התנהגויות נאותות ותגובה מיידית וברורה להתנהגויות שאינן נאותות, יסייעו לרועי לסגל לעצמו יכולות של איפוק ויגבירו את מידת שיתוף הפעולה שלו עם הנחיותיכם.

רועי הוא ילד חכם, המפגין יכולות הבנה וביטוי גבוהות וניכר כי הוא בשל ללמידת התנהגויות של שיתוף פעולה וללמידת יכולות איפוק ודחיית סיפוקים מידיים כגון: התמודדות עם סירוב, היפרדות מהמוצץ, הירדמות עצמאית ושינה רציפה.

הקושי הטבעי והמובן שלכם להתמודד עם בכיו של רועי ועם התנגדות מצדו ושאיפתכם הבסיסית להימנע ממצבי עימות - משפיעים על תגובותיכם, וניכר כי נטייתכם להקל על רועי אינה מסייעת לו ללמוד את המיומנויות וההתנהגויות האמורות. לדוגמה: כאשר רועי מסרב לבקשתכם לגשת לצחצח שיניים, אתם נוטים להשקיע זמן בהסברים, שכנועים, הסחות דעת ואף דוחים את ביצוע הפעולה לשעה מאוחרת יותר. הצמידות בין סירובו של רועי לשתף פעולה עם בקשתכם לבין תגובותיכם המיידיות הללו, מלמדת את רועי דרך החוויה, שההתנהגויות הלא נאותות של התעלמות מדרישתכם או בריחה פיזית מכם, מקנות לו תשומת לב רבה מצדכם ובנוסף גורמות לו "להרוויח" הקלה של דחיית הדרישה.

מטרת התכנית הטיפולית היא לספק לכם כלים להתנהלות הורית נכונה, יעילה ועקבית מול התנהגויותיו הלא נאותות של רועי לאורך היום והלילה, על מנת להפחית את שכיחותן. במקביל, באמצעות הכלים שתרכשו, תוכלו להקנות לרועי מיומנויות התנהגות נאותות הכוללות: יכולת הקשבה ושיתוף פעולה עם הנחיותיכם, יכולת התמודדות נאותה ומאופקת עם סירוב מצידכם וכן הרגלי שינה עצמאיים.

## מרכיבי התכנית:

הבניית סדר יום קבוע וברור, הכולל רוטינות מתאימות, ועמידה עקבית בהן, תסייענה ללמד את רועי עצמאות, שיתוף פעולה, איפוק והבלגה. בנוסף, שיגרה יומית תסייע לרועי להתכונן מראש לסיטואציות מאתגרות ולהתמודד עימן.

## רוטינת הבוקר:

- חשוב מאד שבזמן רוטינת הבוקר הטלוויזיה תהיה כבויה.
- התחילו את הרוטינה בשעה 06:50 לכל המאוחר. אמרו לרועי: "בוא חמוד, מתחילים להתארגן".
- תיאום ציפיות - הזכירו לרועי בקצרה את סדר הפעולות של הבוקר: "עכשיו מתלבשים, אחר כך נצחצח שיניים ונלך לאכול ארוחת בוקר, אם תעשה הכול מהר יישאר זמן לצפות בטלוויזיה".
- התלבשות - סייעו לרועי להתלבש, ודאגו לעשות זאת בחדרו.
- צחצוח שיניים – לאחר שרועי יהיה לבוש הוא ייגש ישירות לצחצוח שיניים.
- ארוחת בוקר – לאחר צחצוח השיניים רועי יישב לאכול ארוחת בוקר קלה. הקפידו שהאכילה תתבצע ליד שולחן האוכל ולא בסלון, מומלץ שאחד מכם ישב עמו.
- במידה ונותר זמן, אפשרו לרועי בחירה בין צפייה בטלוויזיה או משחק חופשי.

## תגובות נכונות במידה ורועי משתף פעולה:

לשבח, לשבח, לשבח! על כל שיתוף פעולה קטן שבחו את רועי באופן ספציפי, לדוגמה: "כל הכבוד שאתה מתלבש מהר, איזה בוקר כייפי הולך להיות לנו", "איזה יופי שכבר צחצחת שיניים, אני בטוחה שתתארגן היום בזמן ונוכל להספיק לראות קצת טלוויזיה". תגובות אלו הן נכונות וחשובות כל עוד לא היה סירוב מצידו של רועי.

## תגובות נכונות לסירוב לשתף פעולה:

- במידה ורועי מבטא סירוב מילולי אך מבצע את בקשתכם ("לא!", "לא רוצה!"), יש להתעלם מהאמירות לחלוטין.
- במידה ורועי אינו מבצע את שביקשתם, על ההורה שמנהל את רוטינת הבוקר לגשת אליו ולחזור על ההנחיה בקול שקט וללא סימני שאלה. אם רועי ממשיך לסרב יש להפסיק את פעילותו ולסייע לו פיזית למלא את ההנחיה.
- בזמן זה אין להיכנס לויכוחים או שכנועים על מנת לא ליצור תשומת לב יתירה סביב התנהגות שאינה נאותה ומקובלת.
- הימנעו ממתן הסברים או הבטחות במטרה לשכנע את רועי לבצע את ההנחיה, כדוגמת: "אם תבוא מהר לצחצח שיניים, ניתן לך לראות טלוויזיה".

## חזרה מהגן:

עם החזרה הביתה מהגן מומלץ לשבת עם רועי לשיחה קצרה ולעבור עמו על סדר היום (לדוגמה: "ראשית אתה תאכל משהו קטן, אח"כ תוכל לראות קצת טלוויזיה ולאחר מכן נרד יחד לגינה") ולהגדיר ציפיות התנהגות ("אתה מוזמן לשחק בשקט וברוגע. אני מזכירה לך – כשאמא ואבא מבקשים ממך לבוא לאכול או להתקלח, אתה לא בוכה ולא בורח..").

## רוטינת הערב:

- תיאום ציפיות - כשלוש דקות לפני תחילת הרוטינה מומלץ להזכיר לרועי בקצרה את רצף הפעילויות של הערב: "עוד מעט נקרא לך לבחור ספר, אח"כ נלך להתקלח, לצחצח שיניים, ניכנס לחדר שלך ונלבש פיגימה, אתה תיכנס למיטה, נספר סיפור אחד, נכבה את האור ואתה תלך לישון".
- חשוב להקפיד שברבע השעה שלפני התחלת הרוטינה, הטלוויזיה תהיה כבויה.
- התחילו את הרוטינה בשעה קבועה, ב- 19:30 לכל המאוחר.
- בחירת ספר - התחילו את הרוטינה בבחירת הספר, אותו תקראו לרועי בעת ההשכבה. תנו לרועי לבחור ספר אחד ואם הוא מתקשה בבחירה בחרו אתם עבורו. לאחר שנעשתה בחירה, אין לאפשר לו לשנותה לפני השינה. שימו לב שבכל לילה מקריאים לרועי ספר אחד בלבד.
- מקלחת וצחצוח שיניים – לאחר בחירת הספר המשיכו ישירות למקלחת. מפעם לפעם ניתן לבצע מקלחת משותפת, כפי שאתם נוהגים לעשות היום, אך חשוב להקפיד שהדבר לא יעשה בתגובה לסירובו לגשת למקלחת, במטרה לשכנעו. תוכלו להציע מראש מקלחת משותפת כ"ציפור" על התנהגות נאותה של רועי בשעות אחה"צ.
- התלבשות – עם סיום המקלחת רועי ייכנס לחדרו ושם תסייעו לו ללבוש פיגימה. מומלץ שלא לאפשר לו יציאה נוספת לסלון משלב זה.
- כניסה למיטה - לאחר שלבש פיגימה, רועי ייכנס למיטה וההורה שמבצע את ההשכבה יספר לו את הסיפור שנבחר מראש. בעת הקראת הסיפור הקפידו לשבת לצד מיטתו ולא בתוכה. כאמור, הקפידו לקרוא ספר אחד בלבד.
- כיבוי אורות ויציאה מהחדר – בסיום קריאת הספר הזכירו לרועי קצרות כי הוא נשאר במיטתו כל הלילה כמו ילד גדול, אמרו לילה טוב, וללא השתהות כבו את האור וצאו מהחדר.

## תגובות נכונות במידה ורועי משתף פעולה:

גם כאן, לחזק, לחבק ולשבח את רועי ספציפית על כל שיתוף פעולה מצדו, לדוגמה: "כל הכבוד שבאת לאמבטיה מהר, עכשיו יהיה לנו זמן לשחק וליהנות במים".

### תגובות נכונות לסירוב לשתף פעולה:

- כאמור, במידה ורועי מבטא סירוב מילולי אך מבצע ("לא!", "לא רוצה!"), יש להתעלם מאמירותיו לחלוטין.
- במידה ורועי מפגין סירוב לבצע את בקשותיכם, על ההורה שמנהל את רוטינת הערב לגשת אליו ולחזור על ההנחיה בקול שקט וללא סימני שאלה. אם רועי ממשיך לסרב יש להפסיק את פעילותו ולסייע לו פיזית למלא את ההנחיה. בזמן זה אין להיכנס לוויכוחים או שכנועים על מנת לא ליצור תשומת לב יתירה סביב התנהגות שאינה נאותה ומקובלת.
- הימנעו ממתן הסברים או הבטחות במטרה לשכנע את רועי לבצע את ההנחיה, כדוגמת: "אם תבוא מהר למקלחת, אבא יתקלח יחד איתך".

### **אופן מתן הוראה:**

הצגת הוראה או בקשה באופן נכון, כזה המגביר את הסבירות לשתוף פעולה ומפחית את הסיכוי להתעלמות או סירוב, הינה מיומנות הורית חשובה לאין ערוך. אנא פעלו על פי ההמלצות הבאות:

- לפני מתן הוראה, וודאו כי רועי אינו צופה בטלוויזיה או מרוכז במשחק.
- השיגו את תשומת לבו של רועי – התקרבו אליו וקראו בשמו, צרו עמו קשר עין ובקשו ממנו לחדול מעיסוקו ולהקשיב.
- את הבקשה העבירו ממרחק של לא יותר ממטר ובקול שקט אך נחוש: "רועי, הסתכל אליי בבקשה". הימנעו מלצעוק את הבקשה מחדר אחר או "לזרוק" אותה לחלל האוויר.
- תנו הנחיה ספציפית, עניינית וקצרה ונסחו אותה ללא סימן שאלה: "רועי, גש בבקשה לאמבטיה, תודה".
- לאחר מתן ההנחיה, שמרו על קשר עין עם רועי והישארו באזור עד שיבצע (לאחר שרועי נענה לבקשתכם, סייעו בהתאם לצורך).
- שבחו את רועי בכל פעם שבה הוא משתף פעולה עם הנחייתכם, מבלי להביע סירוב. שבחו אותו באופן ספציפי: "כל הכבוד שבאת לאכול ארוחת בוקר מהר, עכשיו יהיה לנו זמן להרכיב יחד פאזל, לפני שנצא לגן".
- הימנעו ממתן הבטחות או הסברים שמגמתם לשכנע את רועי לבצע את הנחייתכם, כדוגמת: "אם תבוא מהר לצחצח שיניים, ניתן לך לראות טלוויזיה".
- הגיבו נכון לסירוב, בהתאם למפורט בסעיפים הקודמים.

### התמודדות עם קשיים סביב נושא השינה:

אחת ממטרות התהליך היא לסייע לרועי לרכוש הרגלי שינה עצמאיים, אשר יפחיתו את יציאותיו מהחדר בשעות הערב ואת הגעתו למיטתכם בשעות הלילה. לשם כך, אנא עקבו אחר ההמלצות הבאות:

#### תגובות נכונות ליציאותיו של רועי מהמיטה לאחר ההשכבה:

- במידה ורועי יוצא מהחדר יש לומר לו בטון רגוע והחלטי: "סליחה, לחזור למיטה". במידה ורועי לא חוזר יש לסייע לו פיזית לחזור למיטה. והיה ורועי ממשיך לצאת מהחדר, יש לקום אליו ומיד להחזירו למיטה, מבלי לומר דבר.
- לאחר ההחזרה למיטה – הימנעו מהשתהות במיטתו או בחדרו של רועי.
- הימנעו ממתן הסברים ושכנועים, כדוגמת: "אבל עכשיו לילה, גם אמא ואבא עייפים והולכים לישון.." ומהחשכת הסלון.
- הימנעו ממילוי בקשות כגון קבלת אוכל, מים חמים וכדומה.
- הקפידו לשמור על קור רוח ולהימנע מהרמת קול.

#### תגובות נכונות להגעותיו של רועי למיטתכם במהלך הלילה:

- במידה ורועי יוצא מחדרו ומגיע למיטתכם במהלך הלילה - יש להחזירו למיטתו מיידית.
- גם במקרים אלו, יש להימנע ממתן הסברים או שכנועים, מהשתהות בחדרו או מילוי בקשות שונות מצדו. יש לשמור על קור רוח ולהימנע מהרמת קול.

### התמודדות עם קושי של רועי לקבל סירוב מצדכם:

מדבריתכם עולה כי רועי מתקשה לעיתים לקבל את סירובכם לבקשות מצדו, כדוגמת: קבלת מוצץ לאורך היום, צפייה בטלוויזיה, קבלת ממתק לפני האוכל או קריאת סיפור נוסף לפני השינה. על מנת לסייע לרועי לרכוש מיומנויות חשובות של איפוק ודחיית סיפוקים, נדרשת מכם היכולת לעמוד במילתכם (בסירובכם), על אף הלחצים המובנים הגלומים בהתנהגויות של כעס ובכי מצדו של רועי.

#### • תגובות נכונות לביטויי קושי לקבל סירוב:

- תנו לרועי שבח ספציפי כאשר הוא לא מפגין התנהגויות לא נאותות כמו בכי וצעקות, כאשר אתם מסרבים לדרישתו, לדוגמה: "כל הכבוד שאתה מוותר יפה על המוצץ, עכשיו תוכל לספר לי סיפור ואני אבין את כל מה שתגיד לי".
- הימנעו מהתנצלויות או ממתן הסברים לגבי סיבת הסירוב, כדוגמת: "אבל אם אתה עם מוצץ לא מבינים מה אתה אומר..".
- שמרו על קור רוח והימנעו מהרמת קול.
- עמדו בלחצים והימנעו ממילוי בקשות להן סירבתם מלכתחילה.
- מסר אחיד – הקפידו על חזית אחידה ועקבית שלכם אל מול דרישותיו של רועי. כלומר, במידה ואחד מכם אמר לרועי "לא", גבו אותו.

תוכלו להיעזר בטבלה זו, המרכזת את התגובות המומלצות להתנהגויותיו של רועי:

תגובה הורית נכונה ("עשה")	תגובה הורית לא נכונה ("אל תעשה")	התנהגות
<ul style="list-style-type: none"> <li>חזרה על ההנחיה בקול שקט וללא סימני שאלה.</li> <li>אם רועי ממשיך לסרב - יש להפסיק את פעילותו ולסייע לו פיזית למלא את ההנחיה.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>יש הימנע ממתן הסברים או הבטחות במטרה לשכנע את רועי לבצע את ההנחיה (לדוגמה: "אם תבוא מהר לצחצח שיניים, ניתן לך לראות טלוויזיה").</li> <li>יש להקפיד לא להרים את הקול - חשוב לשמור על טון דיבור רגוע אך תקיף.</li> </ul>	<p>סירוב לשתף פעולה עם הנחיותיכם</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>עמדו בלחצים והימנעו ממילוי בקשות להן סירבתם מלכתחילה.</li> <li>מסר אחיד – הקפידו על חזית אחידה ועקבית שלכם אל מול דרישותיו של רועי. כלומר, במידה ואחד מכם אמר לרועי "לא", גבו אותו.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>יש להימנע מהתנצלויות או ממתן הסברים לגבי סיבת הסירוב, כדוגמת: "אבל אם אתה עם מוצץ לא מבינים מה אתה אומר...".</li> <li>יש להימנע מהרמת קול.</li> </ul>	<p>קושי לקבל סירוב מצדכם</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>אמרו לו בטון רגוע והחלטי: "סליחה, לחזור למיטה".</li> <li>במידה ולא חוזר יש לסייע לו פיזית לחזור למיטה.</li> <li>אם רועי ממשיך לצאת מהחדר, יש לקום אליו ומיד להחזירו למיטה, מבלי לומר דבר.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>לאחר ההחזרה למיטה – יש להימנע מהשתהות במיטתו או בחדרו של רועי.</li> <li>יש להימנע ממתן הסברים ושכנועים, כדוגמת: "אבל עכשיו לילה, גם אמא ואבא עייפים והולכים לישון...". ומהחשכת הסלון.</li> <li>יש להימנע ממילוי בקשות כגון קבלת אוכל, מים חמים וכדומה.</li> <li>הקפידו לשמור על קור רוח ולהימנע מהרמת קול.</li> </ul>	<p>יציאה מהחדר לאחר ההשכבה</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>יש להחזירו למיטתו מיד.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>יש להימנע מהשתהות במיטתו או בחדרו.</li> <li>יש להימנע ממתן הסברים ושכנועים.</li> <li>הקפידו לשמור על קור רוח ולהימנע מהרמת קול.</li> </ul>	

הורים יקרים,

פעילותכם הנכונה המשותפת ותמיכתכם זה בזו הנן בעלות חשיבות מכרעת, ובהן טמונה הצלחתכם להביא לשינוי הרצוי בהתנהגותו של רועי. שימו לב בבקשה שעליכם להקפיד שגם הסבתות והסבים של רועי, אשר להם מעורבות גבוהה בחיי הילד, מגבים את עבודתכם ואינם מעבירים לרועי מסרים שונים.

עליכם להיות מוכנים להתנגדות טבעית ומובנת מצדו של רועי. מבחינתו, "כללי המשחק" החדשים מהווים "הרעה בתנאים", ועם הפעלת התכנית ניתן לצפות להופעת ההתנהגויות הבלתי נאותות שלו בתדירות ובעוצמה גבוהה מהמתרחש כיום. היצמדות נחושה ועקבית שלכם להנחיות התכנית תסייע לרועי ללמוד את ה"כללים" החדשים ביעילות ותוביל להפחתת ההתנגדות הראשונית במהירות.

### תמיכה מקצועית

במהלך יישום התוכנית תינתן לכם תמיכה מתמשכת ורציפה, בפתרון כל התלבטות וקושי.

- בשבועיים הראשונים ליישום התוכנית, יינתן מענה יומיומי לשאלות ולבטים שהתעוררו בעת הפעלתה.
- את השאלות אנא העבירו לאי-מייל בכל יום עד השעה 09:00 בבוקר, על גבי טופס 'ריכוז שאלות וקשיים' המצורף (נספח מספר 1). שיחת עדכון תתקיים בשעה 10:00.
- בתום שבועיים, נעריך את מידת התמיכה לה תזדקקו בהמשך, בהתאם להתקדמות התכנית.
- על מנת שנוכל לבחון את יעילות התכנית, באשר לקשיי ההתנהגות סביב נושא השינה, אנא מלאו בכל יום את 'טבלת מעקב אחר שגרת השינה של רועי' (נספח מספר 2), בהתאם להנחיות המצורפות אליו, ואף אותו שלחו אליי עד השעה 09:00 בבוקר.

**ריכוז שאלות וקשיים**

הורים יקרים, עם יישום התכנית הטיפולית בוודאי תעלנה שאלות והתלבטויות מצדכם, מטרת דף זה לסייע לך לרכז את אותן שאלות וקשיים בהם נתקלתם במהלך היום והלילה. על מנת שתוכלו לקבל מענה על כל שאלותיכם, ועל מנת שנשפר את יעילות התוכנית, ציינו בבקשה בדף כל סיטואציה בה נתקלתם בקושי או פעלתם מבלי להיות בטוחים באשר לנכונות תגובתכם ושלחו אותנו אלי-מייל בכל בוקר עד השעה 09:00. בהתייעצויות דחופות אל תהססו להתקשר אלי

מהי השאלה/הקושי שהתעורר?	מה היה הרקע לקושי? (תארו את הסיטואציה ואת התנהגותו של רועי)	כיצד הגבתם?	הערות



**טבלת מעקב אחר שגרת השינה של רועי**

הורים יקרים, טופס מעקב זה יסייע לנו לעקוב אחר קשיי ההתנהגות של רועי סביב נושא השינה: יציאותיו מחדרו לאחר שגרת ההשכבה והגעתו אל מיטתכם במהלך הלילה. בעמודת שעת ההשכבה אנא התייחסו לשעה בה יצאתם מחדרו בסיום רוטינת ההשכבה. בעמודות מספר יציאות מהחדר / מספר הגעות למיטתכם ציינו את המספר הכולל של יציאותיו מהחדר באותו ערב או המספר הכולל של הגעותיו למיטתכם במהלך אותו לילה. בעמודות כיצד הגבתם סמנו בבקשה מה היתה תגובתכם ליציאותיו מהחדר או להגעותיו למיטתכם, ניתן לסמן מספר אפשרויות. בעמודה כמה זמן עד שנרדם סמנו כמה זמן חלף מאז עזבתם לראשונה את החדר לאחר רוטינת ההשכבה ועד שנרדם. בעמודת כמה זמן עד שחזר לישון העריכו בבקשה כמה זמן לאורך הלילה נמשכו כניסותיו לחדרכם. בעמודת הערות תוכלו לציין כל מידע שתמצאו רלוונטי. שימו לב שהטופס הינו טופס מצטבר (כל יום תמלאו בו שורה נוספת), ומטרתו לסייע לנו לעקוב אחר שינויים בהרגלי השינה של רועי, לשם בחינת יעילות התכנית. אנא שלחו אליי את הטופס המלא, בכל בוקר עד השעה 09:00 לאימייל. בכל שאלה אל תהססו לפנות אליי, אני זמינה עבורכם גם בטלפון. בהצלחה

תאריך	שעת ההשכבה	ההורה שהשכיב	מספר יציאות מהחדר	כיצד הגבתם	כמה זמן עד שנרדם	מספר הגעות למיטתכם	כיצד הגבתם	כמה זמן עד שחזר לישון	הערות
				שכנועים והסברים / הרמת קול / כיבוי האור בסלון / החזרה לחדר / מילוי בקשותיו / אחר: _____			בקשה לחזור למיטה / הרמת קול / חיבוק / החזרה פיזית של רועי למיטתו / אחר: _____		
				שכנועים והסברים / הרמת קול / כיבוי האור בסלון / החזרה לחדר / מילוי בקשותיו / אחר: _____			בקשה לחזור למיטה / הרמת קול / חיבוק / החזרה פיזית של רועי למיטתו / אחר: _____		
				שכנועים והסברים / הרמת קול / כיבוי האור בסלון / החזרה לחדר / מילוי בקשותיו / אחר: _____			בקשה לחזור למיטה / הרמת קול / חיבוק / החזרה פיזית של רועי למיטתו / אחר: _____		
				שכנועים והסברים / הרמת קול / כיבוי האור בסלון / החזרה לחדר / מילוי בקשותיו / אחר: _____			בקשה לחזור למיטה / הרמת קול / חיבוק / החזרה פיזית של רועי למיטתו / אחר: _____		
				שכנועים והסברים / הרמת קול / כיבוי האור בסלון / החזרה לחדר / מילוי בקשותיו / אחר: _____			בקשה לחזור למיטה / הרמת קול / חיבוק / החזרה פיזית של רועי למיטתו / אחר: _____		
				שכנועים והסברים / הרמת קול / כיבוי האור בסלון / החזרה לחדר / מילוי בקשותיו / אחר: _____			בקשה לחזור למיטה / הרמת קול / חיבוק / החזרה פיזית של רועי למיטתו / אחר: _____		