

## תוכנית עבודה ביתית

### **באדיבות פרופ' עמוס רולידר**

#### רקע

במשפחה ארבעה ילדים- גלעד בן 11, יניב בן שמונה וחצי, עדי בת שש ורוני בת שנה וחצי. ההורים פנו ל"מרכז רולידר" במטרה לקבל ייעוץ לגבי האופן הנכון להתמודדות עם ריבים בין גלעד ויניב. בנוסף, ביקשו ההורים סיוע בשינוי התנהלות הרוטינות השונות בבית.

#### תפקוד הילדים בסביבה הביתית

מתוך הקליניקה שהתקיימה עם ההורים, כמו גם איסוף הנתונים שנערך, עולה כי עיקר הקושי עימו מתמודדים ההורים מול גלעד ויניב נעוץ, כפי שצינו ההורים, במקרי התגרות רבים בין האחים, כמו גם בקושי של ההורים לגייס את שיתוף הפעולה של גלעד ויניב. בנוסף נראה כי השגרה המנוהלת כיום בבית המשפחה, לפיה אין זמן מוגדר להכנת שיעורים, אין הגבלת שעות מסכים, במהלך היום כל אחד מהילדים אוכל בזמן ובמקום בו הוא חפץ, ואין שעת שינה מוגדרת, אינה מטיבה עם הילדים ואינה מסייעת להם להשיג יכולות של איפוק, הבלגה, תכנון מראש והתמודדות עם סיטואציות מאתגרות.

#### ניתוח קליני של הקשיים

סביר כי מקורם של קשיי ההתנהגות אשר מפגינים גלעד ויניב, נעוץ בגורמים פיזיולוגים, בטמפרמנט המולד של כל אחד מהם ובגורמים הסביבתיים הקשורים בעברם ובהתפתחותם, כמו אינטראקציות שחוו עם כל אחד מההורים, המעבר מארצות הברית לישראל והצורך להשתייך לסביבה חדשה ושונה. האינטראקציות הנוכחיות של הילדים עם סביבתם בשילוב עם הגורמים המולדים וקשיי העבר, הובילו ועיצבו את הקשיים עימם מתמודדים ההורים היום.

המשך הופעתם של קשיי ההתנהגות מושפעים בעיקר מטיב האינטראקציות הנוכחיות של הילדים עם סביבתם, ובעיקר עם סביבת המבוגרים המשמעותיים להם (הורים, בני משפחה וצוותי חינוך). מכאן שעבודה נכונה ועקבית של ההורים אל מול פרוטוקול אחיד המוצג במסמך זה, עתיד להוביל לשינוי ושיפור משמעותי בהתנהגויות שמפגינים הילדים.

#### מטרת התוכנית הטיפולית

מטרת ההליך הטיפולי המוצע הינה להקנות להורים כלים להתמודדות נכונה, יעילה ועקבית מול התנהגויותיהם של גלעד ויניב, תוך טיפוח התנהגויות חליפיות נאותות. ועל ידי כך, להקנות לילדים התנהגויות של אחריות, שיתוף פעולה, איפוק והבלגה. כמו כן, התוכנית המוצעת תסייע להורים בניהול שגרת יום נכונה, התואמת לגיל הילדים.

ניסיוננו מלמד כי באמצעות עבודה נכונה ברוטינות ההתארגנות והתגברות על קשיי ההתנהגות המלווים אותן, רוכשים הילדים הרגלים אשר מסייעים להם גם בתחומים אחרים. כמו כן, באמצעות הכנה מראש למצבי קושי, חיזוק ועידוד התנהגות נאותה ותגובה מיידית וברורה להתנהגות שאינה נאותה, יסגלו לעצמם הילדים יכולות של איפוק והבלגה ותגובות חלופיות להתנהגות לא נאותה. יכולות אלה עתידות לסייע לילדים לממש את הפוטנציאל הגלום בכל אחד מהם למימוש עצמי, להתנהלות בחברה, לעצמאות ולתחומים נוספים.

בהתאם להנחות הקליניות המוגדרות במסמך זה, מורכבת תוכנית ההתערבות הביתית מהנחיות לניהול נכון של רוטינות ולאחריהן הנחיות להתנהלות הורית נכונה, אשר יסייעו להורים בהתמודדויות שונות במהלך היום.

מטרת תכנית ההתערבות המוצגת :

1. הפחתת שכיחות התנהגויותיהם הבלתי נאותות של גלעד ויניב
2. הקניית מיומנויות איפוק והבלגה, קבלת סמכות הורית, הקשבה למבוגר, שיתוף פעולה והקפדה על סדר יום.

באופן ספציפי, התכנית מיועדת לסייע לגלעד ויניב, באמצעות הנחיית הורים וארגון הסיטואציות הבעייתיות, להפחית בצורה הדרגתית אך עקבית את התנהגויותיהם הבלתי נאותות כמו גם להקנות להם דרכי התנהגות אלטרנטיביות באמצעות חיזוקם ועידודם בכל זמן שיציגו התנהגות נאותה.

הנחת היסוד להתנהגותית שעומדת מאחורי התוכנית הטיפולית היא שתהליך רכישת הרגלים נאותים ושינוי מצבי התנהגות בעייתיים מתבצעים ע"י הצגה הדרגתית של מצבי קושי בסביבה מוכרת ומשמעותית תוך כדי הקנייה וחיזוק מיומנויות תקשורת נאותות המהוות חלופה לתגובות בלתי נאותות.

ההנחה הבסיסית היא שסדר היום והדרישות אשר יוצגו בפני גלעד ויניב הן כאלה התואמות את גילם ואת המסוגלות שלהם, אולם כיום הן לא יוצאות לפועל מסיבות של חוסר בשיתוף פעולה וקשיים באיפוק והבלגה.

הורים יקרים, תוכנית ההתערבות המוצעת דורשת נוכחות ומעורבות הורית אינטנסיבית בשבועות הראשונים ליישומה. מומלץ בשבועות אלו, להיות צמודים ככל האפשר לטופס ולהנחיות ולעין בתוכנית המצורפת לפני כל חלק של היום. לדוגמא, לעבור על הנחיות רוטינת הבוקר לפני שמעירים את הילדים, לרענן את הוראות ההליכה לישון לפני השכבתם וכו'.

## סדר יום קבוע ומותאם גיל

### הנחיות כלליות:

- על גלעד ויניב לפעול לפי סדר היום תמיד (להוציא מקרים של מחלה).
- ההקפדה על סדר היום והלוי'ז השבועי צריכה להתקיים גם במידה ואחד הילדים יגלה התנגדות וסרבנות.
- חשוב למסד שיגרה יומית הכוללת:
  - שיחה שבועית במוצאי שבת
  - רוטינות בוקר הכוללת שעת קימה והתארגנות עצמאית וארוחת בוקר המוגשת ליד שולחן האוכל, לפני היציאה מהבית.
  - שיחה קצרה עם גלעד ויניב בחזרתם הביתה לתיאום ציפיות להתנהגות המצופה מהם ותזכורת לגבי הפעילויות הצפויות בהמשך היום.
  - זמן למידה עבור גלעד
  - סידור היום כך שפעילויות פחות מועדפות כמו הכנת שיעורים, קודמות לפעילויות מועדפות כמו טלויזיה, מחשב וווי
  - הגבלת זמני מסכים
  - ארוחת ערב הכוללת את כל בני הבית
  - שיחת סיכום יום
  - רוטינת ערב הכוללת מקלחת, כניסה למיטה, שיחה קצרה ויציאה מהחדר לפני שהילדים נרדמים

### שיחה משפחתית שבועית במוצאי שבת:

מיסוד מפגש משפחתי שבועי תורם להתנהלות נכונה במספר רבדים. ישיבה משותפת קבועה ללא מסיחים (טלויזיה, מכשירים ניידים וכדומה) מאפשרת לכל בני המשפחה ללמוד על תחומי העניין אחד של השני, רצונות ושאיפות. הזדמנות מעין זו, בה כל אחד מבני המשפחה זוכה להתעניינות כנה, צפויה להגביר אוירה נינוחה של פתיחות ושיתוף, החיונית לניהול חיי המשפחה. ישיבה שבועית תורמת גם בהיבט תכנון וארגון זמן, פתרון בעיות, מתן משוב על התנהגויות בלתי ראויות וחיזוק התנהגויות ראויות. מיסוד מועד שיחה קבוע יכול לשמש גם כהכנה לקראת אירועים מיוחדים או מצבים מאתגרים. הכנה זו נותנת לגיטימציה לקושי הצפוי, מונעת את ההפתעה שבהצגת המצב המתגורר ומגדילה את הסבירות שהילד יתנהג בהתאם.

### נוכחים: אמא, אבא, גלעד, יניב ועדי.

אופן ביצוע השיחה: את השיחה יש לקיים בכל מוצ"ש בשעה קבועה, באווירה נעימה ונינוחה. מומלץ לדאוג לכיבוד קל האהוב על בני הבית כמו גלידה, פירות, שוקו ועוד.. במהלך השיחה יש לדאוג כי רוני עסוקה על מנת למנוע את הפרעתה. כמו כן יש לכבות פלאפונים או כל מכשיר אחר העלול להפריע. יש להתעלם מהבעות לא מילוליות (פרצופים) ומילוליות של חוסר שביעות רצון של ילדיכם במהלך הפגישה, כל עוד ההתנהגות הינה מכובדת (ראו הרחבה נוספת בנושא "רעש"). במידה ואחד מהילדים מדבר בחוצפה יש להעיר לו בצורה אסרטיבית וברורה ("סליחה, זה לא מקובל, ככה לא מדברים, לא נעים לנו לשבת כך").

### לפגישה זו מספר מטרות:

- **הקניית הרגלי שיחה:** דיבור באופן מסודר, כל אחד בתורו, ללא התפרצות לדברי האחר, שאילת שאלות רלוונטיות ודיון בסוגיות הנוגעות לכלל המשפחה. ייתכן כי בהתחלה תצטרכו ללמד את הילדים לנהל דיון, לשתף ולהתעניין. מומלץ כי כל אחד מההורים ישתף בדבר טוב שארע לו השבוע ובקושי עימו התמודד. כמו כן, סייעו לילדים להקשיב "אמא מדברת עכשיו, אנחנו מקשיבים", "סליחה היא לא סיימה".
  - **מתן משוב לשבוע החולף:** מומלץ להתחיל בתיאור ההתנהגויות הנאותות של גלעד ויניב, חיזוקם ועידודם על כך. כאן העת לדון גם בהתנהגויות הבלתי נאותות שארעו לאורך השבוע, כמו גם התגובות שננקטו על ידי המבוגרים. שימו לב שהמטרה אינה לחזור שוב על אירועי עבר אלא לציין אותם מתוך כוונה להגדיר ציפייה מחודשת כלפי העתיד לבוא. ניתן לנתח יחד עם הילדים את האירועים ולהגדיר בפניהם שהתנהגויות מסוג זה אינן מקובלות ואף להביע ציפייה להתנהגות נאותה עתידית בנסיבות זהות.
  - **תכנון השבוע הבא:** יש להציג את לוי' התכנון השבועי, לספר מראש על אירועים מיוחדים ולהקדיש תשומת לב לסיטואציות מאתגרות, להזכיר את הפעילויות, השעות, החובות, הזכויות ושגרת היום.
  - **המרת חתימות לתוכנית המוטיבציה** בסיומה של הישיבה המשפחתית, תעשה ההמרה של החתימות בפרסים על פי תפריט הפרסים של גלעד ויניב. המרת החתימות תתאפשר, בתנאי שלא חלו שני "פסק זמן" או יותר באותו היום.
- הערה בנוגע לעדי** – ניהול שיחה שבועית משפחתית הינה חשובה ותורמת להתנהלות הילדים ללא קשר לתוכנית המוטיבציה. מומלץ לשתף את עדי בכל אחת מהישיבות השבועיות. מומלץ לפני הזנקת התוכנית לקיים שיחה קצרה עם עדי ולהסביר לה כי גלעד ויניב זקוקים כרגע לעזרה כדי שיהיה לכולם נעים יותר בבית ולכן נבנתה עבורם תוכנית המוטיבציה. הזכירו לעדי כי היא תמשיך לקבל הפתעות ומתנות כפי שהורגלה וכי אתם גאים בה על התנהגותה היומיומית. **אל תשכחו לשבח את עדי בכל ישיבה כזו ובכלל בכל פעם שאתם שמים לב להתנהגות נאותה מצידה!**

### רוטינת קימה עצמאית בבוקר:

- נראה כי להוציא את הקושי של גלעד להתעורר מהשינה, גלעד ויניב עצמאים בכל הנוגע להתארגנות בבוקר.
- את שיגרת הבוקר המוצעת מומלץ לקיים גם עם עדי.
- בפגישת הערב, הודיעו לילדים על שעת צלצול השעון למחרת בבוקר. הזכירו להם כי עליהם לסיים להתארגן באופן עצמאי בתוך 20 דקות מזמן צלצול השעון.
- ההשכמה תעשה ע"י שעון מעורר או לחילופין כאשר אחד מכם נכנס לחדר הילדים, ניגש לכל אחד מהילדים ובאווירה נעימה ורגועה אומר "בוקר טוב, השעה 7:00, צריך לקום". לאחר הצלצול היכנסו לחדר של כל אחד מהילדים (חשוב לשמור על כניסה לסירוגין, פעם האב נכנס לחדר של גלעד והאם לחדר של יניב ופעם הפוך. בימים שרק אחד ההורים פנוי, להיכנס לעיתים קודם לחדר של יניב ולעיתים קודם לחדר של גלעד).
- אם קמו, שבחו אותם על כך ואחלו בוקר טוב. אם לא קמו, אמרו: "בוקר טוב, השעון צלצל ועליך לקום". אם לאחר 5 דקות עדיין לא קמו, אמרו: "בוקר טוב (פעם אחת בלבד), השעה היא... השעון צלצל וזו הפעם השנייה שאנו מבקשים ממך לקום ולהתחיל להתארגן. אנו לא נכנס שוב לחדר להעיר אותך".

- בימים הראשונים ליישום התוכנית, לאחר שהילדים ערים, הזכירו להם מה הציפייה מהם למהלך הבוקר ובאיזו שעה תצאו מהבית.
- בזמן ההתארגנות, הימנעו מלהאיץ, לסייע ולתזכר. התערבותכם בזמן זה יכולה להיות כאשר אתם מבחינים שהילדים מתארגנים עצמאית, ואז תוכלו לשבח אותם על כך.
- בזמן ביצוע רוטינת הבוקר אין לאפשר גישה לטלוויזיה, מחשב ושאר פעילויות.
- במידה ואחרי 20 דקות אחד הילדים לא קם להתארגן, היכנסו לחדר עם תום 20 הדקות. תנו את ההנחיות להתארגנות, בשקט, רוגע ואסרטיביות. מתן ההוראות צריך להיעשות בקיצור ובענייניות, בטון דיבור קורקטי ורגוע (לדוגמא: "קום. תלבש את החולצה. בוא למטבח.")
- לאחר סיום ההתארגנות ואכילת ארוחת בוקר בשולחן האוכל, הילדים רשאים לצפות בטלוויזיה בזמן הנותר עד ליציאה מהבית.
- בתחילת יישום התוכנית, יש צורך ששני ההורים יהיו בבית לצורך ביצוע נכון של ההנחיות.
- התארגנות עצמאית בבוקר כוללת:
  - ✓ קימה מהמיטה
  - ✓ רחיצת פנים וצחצוח שיניים
  - ✓ התלבשות
  - ✓ נעילת נעליים
  - ✓ אכילת ארוחת בוקר
  - ✓ לקיחת כדור

התארגנות עצמאית בבוקר נכללת בתוכנית המוטיבציה של גלעד, ותזכה אותו בחתימה.

קשיים צפויים	התמודדות נכונה
אחד הילדים רוצה לעשות משהו שאינו קשור להתארגנות כמו לספר משהו לאמא, לבדוק משהו בחדר, לשחק במחשב..	כל דבר שאינו התארגנות יש לדחות לאחר שהילד יהיה מוכן. יש להגיד לילד בצורה חד משמעית "עכשיו אתה מתארגן. כשתהיה מוכן תוכל .."
אחד הילדים מפגין התנהגויות לא נאותות כמו בכי או צעקות לפני תום 20 הדק'	יש להתעלם מההתנהגות ולהמתין לתום 20 הדקות

הערות:

## ארוחות:

- ארוחות יוגשו בשעות הבאות:
- ✓ ארוחת בוקר – 7:20
- ✓ ארוחת צהריים – עצמאית
- ✓ ארוחה קלה עם החזרה הביתה מהצהרונים
- ✓ ארוחת ערב (ארוחה משפחתית) – 19:00
- הארוחות ימשכו רבע שעה, במהלכן על הילדים לשבת ליד השולחן, גם אם סיימו לאכול.
- כל הארוחות, כולל ארוחות ביניים יוגשו בפינת האוכל. בשעת הארוחה יש להקפיד שהטלוויזיה כבויה.
- בסיום הארוחה על הילדים לפנות את כלי האוכל.
- על הילדים לשבת לשולחן גם אם אינם רוצים לאכול
- במידה ואחד הילדים מסרב לאכול יש לציין בפניו כי זו הארוחה ולא יוגשו ארוחות נוספות עד הארוחה הקבועה הבאה.
- בין הארוחות ניתן לקחת שתייה חופשית, ירקות ופירות (ניתן לאפשר חטיף או דבר מתיקה בצורה מוגבלת).

קשיים צפויים	התמודדות נכונה
אחד הילדים לוקח אוכל בצלחת וניגש לסלון/לחדרו	יש להזכיר בצורה נינוחה כי אוכלים רק בפינת האוכל. במידה והילס מסרב יש לתת סיוע פיזי. בשום אופן אין לאפשר אכילה מחוץ לשולחן האוכל
אחד הילדים רוצה לאכול אחרי ארוחת הערב	על הילדים ללמוד כי ארוחות תתקיימנה בשעות קבועות ומסודרות ובין הארוחות יש לאפשר מים ופירות.

הערות:

---



---

## שיחת צהריים:

- בשעה 16:00, עם חזרתו של אחד ההורים הביתה, תתקיים שיחת קצרה של כ-5 דקות עם גלעד ויניב, בפינת האוכל.
- ✓ יש להזכיר לילדים את המשך סדר היום ומה ההתנהגות המצופה מהם לפי סדר היום (זמן למידה, הגבלת זמן מסכים, חוג, הגעת חברים, ארוחת ערב וכו'..).
  - ✓ כאן הזמן להגדיר התנהגות נאותה כלפי האחים כפי שמצויין ב"התמודדות עם ריב אחים".
  - ✓ כמו כן, כאן הזמן להפעיל את הטיימר על 40 דק', לתוכנית המוטיבציה.

קשיים צפויים	התמודדות נכונה
הילדים מתנגדים לשבת לשיחה	יש להציג את הדרישה לשבת לשיחה בצורה ברורה ולתת סיוע פיזי אם מתבקש. במידה והילד מתנגד, יש לקיים את השיחה עם האח השני ולמנוע ככל הניתן גישה לפעילות מועדפת כמו מחשב, טלויזיה וחברים עד לחזרה לשיתוף פעולה ושיבה לשיחה.
נקלענו ללחץ של זמן ולא הצלחנו לקיים שיחה	קיום שיחת הצהריים חשוב מאוד! הוא מסייע לילדים להתכונן להמשך היום ולדעת מה הציפיות מהם. יש לעשות הכל על מנת לשבת לשיחה של כחמש דקות.
רוני נמצאת איתנו ומפריעה למהלך השיחה	מומלץ לדאוג כי רוני תהיה עסוקה בפעילות מועדפת לזמן זה כמו צפייה בטלויזיה על מנת שתוכלו להיות מרוכזים בשיחה.

### זמן למידה:

- כיום, מאחר ויניב ועדי מכינים את שיעורי הבית בצהרון, זמן הלמידה הינו רלוונטי לגלעד בלבד.
- לאחר חזרת ההורים מהעבודה, בשעה 16:00 ובהתאם לתכנון השבועי, יהיה על גלעד לשבת באופן עצמאי ללמידה שקטה.
  - הלמידה השקטה תכלול הכנת שיעורי בית, הכנה למבחנים וארגון הילקוט ליום הבא.
  - במשך הלמידה השקטה אין להפעיל טלויזיה, מחשב וכד'.
  - ✓ הכנת שיעורי הבית תיכלול בתוכנית המוטיבציה של גלעד ותזכה אותו בחתימה.
  - ✓ הכנת השיעורים לפני חזרת ההורים הביתה תזכה את גלעד בחתימת בונוס!

קשיים צפויים	התמודדות נכונה
גלעד מסרב לגשת להכין את שיעורי הבית	יש להציג את הדרישה לגשת להכין שיעורים בצורה ברורה ולתת סיוע פיזי אם מתבקש. במידה וגלעד ממשיך להתנגד, יש למנוע ממנו גישה לכל פעילות מועדפת עד לחזרה לשיתוף פעולה.
גלעד מתקשה בהכנת שיעורי הבית	יש להנחות את גלעד להתחיל מהשיעורים שהוא מצליח לעשות לבד. יש להנחותו לנסות את השיעורים הקשים יותר ולבקש סיוע מאחד ההורים במידה ואינו מצליח. על ההורה לגשת לגלעד ולתת סיוע, הסבר ולהתרחק על מנת לאפשר לגלעד להתנסות לבד.

הערות:

### ארגון סדר אחר הצהריים:

- ✓ יש לשבץ פעילויות מועדפות כצ'ופר לשיתוף פעולה בפעילויות פחות מועדפות
- ✓ כמו כן, יש להימנע מקיום פעילויות מועדפות מאוד (משחק במחשב) לפני פעילות שאינה אהובה (הכנת שיעורי בית).

### ✓ סדר אחר הצהריים המומלץ:

- שיחה קצרה עם חזרתכם הביתה
- ארוחה קלה סביב שולחן האוכל
- זמן למידה הכולל הכנת שיעורי בית והכנת מערכת עבור גלעד
- זמן חופשי – מחשב, טלוויזיה, יציאה לחברים וכו'
- בסביבות השעה 18:30, לכבות מסכים ולהפנות את הילדים למשחק בחדרם
- מומלץ לקלח את רוני לפני ארוחת הערב
- בסביבות השעה 19:00 ארוחת ערב משפחתית
- 19:30 – השכבה של רוני, מקלחת לעדי שיחת ערב לגלעד ויניב
- מקלחת – כאשר יניב ראשון וגלעד מיד לאחריו
- זמן נוסף במחשב או בטלוויזיה יתאפשר בעקבות שיתוף פעולה עם רוטינת הערב.
- לילה טוב 😊 (סדר השינה המומלץ – רוני 19:30, עדי 20:30, יניב 21:00, גלעד 21:30)

### הגדרת זמני גישה לפעילויות מועדפות:

- גישה למחשב, טלוויזיה, ווי וכדומה תוגבל באופן הבא:
- בבוקר לא תתאפשר גישה למחשב ולווי. גישה לטלוויזיה תתאפשר רק לאחר סיום רוטינת הבוקר ובמידה שנשאר זמן פנוי לפני שעת היציאה לבי"ס.
- אחר הצהריים - תינתן גישה למחשב ולטלוויזיה רק לאחר סיום פרק הזמן הלימודי באותו היום.
- הגישה תוגבל למשך זמן מקסימאלי של שתיים וחצי ביום.
- שעת המחשב תוגדר מראש בשיחה השבועית במוצאי שבת, כאשר יש לחלק את הזמן בין הילדים.



## שיגרת ערב:

1. מומלץ כי שגרת הערב תתחיל באופן קבוע בארוחה משפחתית. תחילת הארוחה תהווה סימן לילדים כי היום נגמר ומתחילים להתארגן לשנת הלילה.
2. מומלץ כי כל בני הבית ישבו יחד סביב השולחן לזמן מוגדר מראש (כ-15 דקות), כאשר הטלוויזיה והפלאפונים כבויים.
3. בסמיכות (כשלוש דקות) לתחילת הרוטינה מומלץ לחזור שוב על הציפיות ורצף הפעילויות: ארוחת ערב, מקלחת עבור עדי, שיחת ערב עבור גלעד ויניב, צחצוח שיניים, כניסה למיטה. חשוב להזכיר לילדים שההנחיה לגשת לארוחת ערב תינתן תוך כדי שהם עוסקים במשחק בחדר, ועל כן יהיה עליהם להפסיק פעילות זו ללא השתהות.
4. יש להקפיד על שעה קבועה לרוטינת הערב ולהגדירה בסדר היום. במידה ותתקלו בסירוב, יש לתת הוראות קצרות וברורות ("קום וגש למקלחת") ובמידת הצורך, מתן סיוע פיזי.
5. בערבים בהם תזדקקו לסייע באופן פיזי לילדכם יש למנוע ממנו גישה לכל פעילות מועדפת למשך עשר דקות, מתום המקלחת, ולהתירה במידה והפגין התנהגות ראויה במהלך ולאחריה. במידה ונותרו כעשרים דקות לכניסה למיטה, בעקבות סיוע פיזי יכנס הילד ישר למיטה ללא זמן פעילות חופשית.
6. עם יציאת כל אחד מהילדים מהמקלחת ובמקביל ללבישת פיג'מה יש לבחור בגדים ליום המחרת. ניתן לתת לילד בחירה בין שתי אפשרויות. במידה ובחר אין לאפשר לו לשנות את הבחירה בבוקר. במידה ולא יצליח לבחור - בחרו אתם עבורו.
7. לאחר סיום ההתארגנות, במידה ושיתפו פעולה עם ההתארגנות ונשאר זמן עד לכניסה למיטה, יוכלו הילדים לצפות בטלוויזיה.
8. בשעה 20:30 יש להנחות את עדי וללוותה למיטה. בשעה 21:00 יש לפעול באופן דומה עם יניב ובשעה 21:30 עם גלעד.

קשיים צפויים	התמודדות נכונה
אחד הילדים מסרב לעזוב את המשחק ולגשת לארוחה	ראשית יש לבצע הכנה מראש כשלוש דקות לפני שהארוחה מוכנה. במידה והילד מסרב, יש לדרוש ממנו באופן מיידי לקום ולתת סיוע פיזי אם נדרש
אחד הילדים מסרב לגשת למקלחת או להיכנס למיטה	יש לתת הוראות קצרות וברורות ("קום וגש למקלחת") ובמידת הצורך, מתן סיוע פיזי.
הילד מתקשה בבחירת הבגדים	יש לתת לילד שתי אופציות ובמידה ומתקשה יש לבחור עבורו. ברגי שאתם בחרתם, אין לשנות את הבחירה.

הערות:

### ישיבת סיכום יום:

תתקיים לפי הכללים הבאים:

**זמן:** כל ערב, בשעה 19:30, אחרי ארוחת הערב. הישיבה תארך כ-10 דקות לערך.

**נוכחים:** אחד ההורים, גלעד ויניב.

**תנאים:** הפגישה תתקיים בצורה מסודרת, ליד שולחן פינת האוכל, ללא כל עיסוק אחר, כשברקע שקט (טלוויזיה ומכשירים סלולאריים כבויים וכדומה). יש להקפיד על דיבור באופן מסודר, כל אחד בתורו, ללא התפרצות לדברי האחר.

**תוכן:** לפגישה זו 3 מטרות -

- **מתן משוב ליום החולף:** בעזרת דפי המשוב, יש לעבור באופן מפורט על אירועי היום. מומלץ להתחיל בתיאור ההתנהגויות הנאותות, חיזוקן ועידודן. כאן העת לדון גם בהתנהגויות הבלתי נאותות שאירעו לאורך היום, כמו גם התגובות שננקטו על ידי המבוגרים.
  - **הכנה ליום המחר:** יש להזכיר לילדים את סדר ההתארגנות לשינה. כמו כן, יש להציג לילדים את סדר היום למחר, לספר מראש על אירועים מיוחדים ולהקדיש תשומת לב לסיטואציות מאתגרות. יש להזכיר להם את שעת הקימה בבוקר ואת זמן ההתארגנות.
  - **המרת חתימות בפרס תתאפשר בימים ג' ומוצ"ש:** בפגישה זו יש לסכום את החתימות שנצברו על ידי הילדים ולאפשר להם להחליפם בפרס. הילדים יכולים להחליף את החתימות או לשמור אותם ליום ההמרה הבא. המרת החתימות תתאפשר, בתנאי שלא חלו שני "פסקי זמן" באותו היום. במידה וחלו שני "פסקי זמן", ההמרה תידחה למועד ההמרה המתוכנן הבא. בתום השיחה יש להזכיר ליניב כי עליו לגשת להתקלח ולהתארגן לשינה ולגלעד כי יתבקש לעשות כן ברגע שיניב יצא מהמקלחת.
  - **הערה בנוגע לעדי ורוני:** בזמן שאחד ההורים יושב לשיחת סיכום היום, מומלץ כי ההורה השני יהיה אמון על התארגנותם של רוני ועדי לשינה. מומלץ לקלח את רוני לפני ארוחת הערב ולהשכיבה לישון מיד לאחר הארוחה ב-19:30. לגבי עדי מומלץ כי היא תתקלח מיד לאחר ארוחת הערב, כך שברגע ששיחת הערב מסתיימת המקלחת פנויה עבור יניב ולאחר מכן עבור גלעד.
- בזמן רוטינת הערב, מרגע ארוחת הערב, מומלץ כי שני ההורים יהיו נוכחים ויפנו עצמם להתארגנות.**

### מקלחת, התארגנות לשינה וכניסה עצמאית למיטה:

- בכל ערב בשעה 19:45, לאחר שיחת הערב, על יניב וגלעד לגשת באופן עצמאי למקלחת ולהתארגן לשינה
- שעות הכניסה לשינה המומלצות – רוני 19:30, עדי 20:30, יניב 21:00, גלעד 21:30.
- אחרי שהילדים נכנסו עצמאית למיטתם, ההורים יכנסו לחדר, יקיימו שיחה של כ-5 דק', ניתן להקריא סיפור לרוני ועדי אם הן רוצות, ויצאו מיד מהחדר ללא השתאות.
- אין לאפשר צפיה בטלוויזיה לאחר הכניסה לשינה! אם גלעד מתקשה להירדם, ניתן לאפשר לו עוד 10 דק' של קריאה בספר ולאחריה יש לכבות את האור.
- בתחילת יישום התוכנית ורוטינת הערב, יש צורך ששני ההורים יהיו בבית בעת יישום רוטינת הערב, לצורך ביצוע נכון של ההנחיות.

קשיים צפויים	התמודדות נכונה
הילד מבקש מההורה לשבת לידו עוד קצת	יש להגיד לילד כי עכשיו הולכים לישון לתת נשיקה וחיבוק ולצאת ללא התמהמהות.
הילד בוכה, צועק ומתנגד ללכת לישון	יש לענות בצורה אסרטיבית ורגועה "עכשיו הולכים לישון, אני יודע שזה לא קל לך אבל אתה יכול. לילה טוב", ולצאת ללא היסוס.

הערות:

### תוכנית מוטיבציה

מטרת תוכנית המוטיבציה הינה להוות מקור למוטיבציה חיובית שיגרום לשיפור ועקביות בהתנהגות נאותה שיפגין כל אחד מהילדים. כמו כן, תוכנית המוטיבציה מאפשרת לתת לילדים משווא ומסרים ברורים קבועים ויומיומיים על התנהגויותיהם ומהווה תזכורת להורה לשבח את הילדים על התנהגות נאותה.

### צבירת חתימות למתנה:

1. במסגרת תוכנית המוטיבציה יוכלו גלעד ויניב לצבור חתימה אחת עבור כל 40 דק' בהן לא לקחו חלק בריב אחים ולא התגרו אחד בשני.
2. גלעד יוכל לצבור חתימה נוספת עבור:
  - ✓ התארגנות בוקר עצמאית
  - ✓ זמן למידה
  - ✓ חתימת בונס על הכנת שיעורי בית לפני הגעת ההורה הביתה.

### קבלת החתימות:

- מרגע הגעתכם הביתה כווננו טיימר על 40 דקות. **בתום 40 הדקות, שבחו את הילדים** וחיתמו בתוכנית המוטיבציה, במידה והילדים לא לקחו חלק בריב אחים.
- במידה וגלעד או יניב התגרו באחד השני, אמרו לו, מיידית, כי התנהגותו אינה מקובלת וסמנו X במקום המיועד לחתימה. השאירו את הטיימר לעבוד והמתינו לתום הזמן. כאשר הטיימר מצלצל חיתמו לאח השני, אשר לו המקום המיועד לחתימה פנוי.
- במידה ובמהלך 40 הדקות נאלצתם לסמן X לשני הילדים, אל תמתינו לתום הזמן, אלא אפסו את הטיימר וכווננו אותו שוב ל-40 דק'.
- ✓ בכל יום במהלך השבוע יוכל כל אחד מהילדים לצבור מקסימום של 8 חתימות על העדר ריב אחים.
  - ✓ כמו כן, גלעד יוכל לצבור בכל יום 3 חתימות נוספות על עמידה בדרישות סדר היום.
  - ✓ בשבת, יש להתחיל את הטיימר עם התעוררותם בבוקר.
- שימו לב! בכל מתן חתימה הקפידו לשבח את הילד מילולית על התנהגותו במהלך השעה שחלפה!**

### המרת החתימות תתבצע באופן הבא:

בימים שלישי ומוצ"ש, בישיבת סיכום היום יוכלו גלעד ויניב, להמיר את החתימות שצברו עד אותו היום. הילדים יכולים לבחור להמיר את החתימות או לצבור אותם ולהמיר ביום אחר. החתימות יומרו לפרסים מתוך תפריט פרסים משמעותיים לילדים ואשר הם בחרו. את הפרסים ניתן לעדכן ולשנות במהלך יישום התוכנית. שימו לב: במסגרת תוכנית המוטיבציה, כל קנייה של משחק, אביזר וכדומה והליכה למסעדה אהובה תהיה מותנת בצבירת מספיק חתימות לצורך קבלתו! כלומר, עם תחילת היישום – אין לקנות גלעד ויניב מתנות, מבלי להכניסם למסגרת תוכנית המוטיבציה.

### הנחיות להתנהלות הורית נכונה:

ניסיוננו מלמד, כי התנהלות הורית נכונה, הכוללת פנייה לילד בצורה אשר תסב את תשומת ליבו ותמקד את הקשב שלו, הכנתו מראש לסיטואציות שניסיון העבר מלמד אותנו כי הן מאתגרות עבורו, עידוד ושבח על התנהגות נאותה ושיתוף פעולה והתעלמות מהתנהגות מפריעה שאינה אלימה, מסייע לילד לשמור ולסגל לעצמו התנהגות של איפוק והבלגה תוך הכנה עצמית למצבי קושי. להלן הנחיות להתנהלות הורית נכונה במהלך היומיום.

### אופן מתן הוראה:

הדרך בה ההורה נותן את ההוראה לילד יכולה להגביר באופן משמעותי את הסיכוי שהילד יענה לאותה בקשה. במתן הוראה נכון, יש לדאוג כי תשומת ליבו של הילד מופנית להורה וכי הוא הבין את מה שהתבקש. להלן המלצות להגשה נכונה של הוראה:

- ✓ את ההוראה יש לתת ממרחק קצר (כחצי מטר או פחות) תוך יצירת קשר עין עם הילד
- ✓ בעת מתן הוראה, חשוב לוודא שהילד אינו עוסק בפעילות אחרת, ניתן לעשות זאת על ידי בקשה לתזוזה פיזית, שיקום או יריס מבט אל ההורה.
- ✓ הוראה יש לתת לכל אחד מהילדים בנפרד
- ✓ לאחר מתן ההוראה יש לוודא הבנה על ידי כל אחד מהילדים. "תחזור במילים שלך, מה אמרתי?".
- ✓ יש לנסח את ההוראות באופן קצר וברור בטון אסרטיבי, ללא איומים, שכנועים וסימני שאלה. דוגמה לבקשה נכונה- "גש להתקלח". דוגמה לדרך בקשה שאיננה נכונה- "אתה מוכן לגשת כבר להתקלח?", "אם לא תכנס עכשיו אז...".
- ✓ יש להקפיד על מתן שבחים, מחמאות וחיזוקים כאשר הילד משתף פעולה וממלא אחר סדר הדברים באופן עצמאי. מחמאה שכזו צריכה להיות ספציפית להתנהגות הרצויה, למשל: "כל הכבוד לך שנגשת להכין שיעורים מיד כשביקשתי".

### הכנה מראש ותיאום ציפיות לפני סיטואציות מאתגרות:

- ✓ יש לבצע הכנה מראש כ-2 דקות לפני סיטואציות אשר ניסיון העבר מלמד אותנו כי צפוי להופיע קושי, למשל כיבוי הטלוויזיה, כניסה למיטה...
- ✓ הכנה מראש תכלול תזכורת קצרה לפעילות הבאה וציפיות להתנהגות. למשל "גלעד, בעוד כמה דק' אבקש ממך לכבות את הטלוויזיה ולגשת לחדר שלך לישון. אני מצפה ממך לקום ברגע שאבקש, לכבות את הטלוויזיה ולגשת לחדר ללא התמהמהות. אני מזכיר לך כי אני אגש אליך ואשב איתך כמה דק'".
- ✓ גלו אמפטיה לקושי של הילד "אני יודעת שזה לא קל לך, אבל אני מאמינה שתצליח"
- ✓ את ההכנה חשוב לעשות עם כל אחד מהילדים ולוודא את הבנתם על ידי בקשה כי יחזרו על הדברים בשפתם. "עכשו תחזור במילים שלך, מה אתה צריך לעשות כשאבקש ממך לגשת לישון?"
- ✓ קביעת זמנים: ישנם סיטואציות חוזרות עימם הילדים מתקשים להתמודד, כמו הצורך לחלוק את זמן המחשב, צפייה בטלוויזיה, זמן משחק עם אמא ואבא ועוד. בסיטואציות אלה מומלץ להכין מראש את חלוקת הזמנים ולהציג לילדים בדרך ברורה. למשל, ניתן להכין דף שיתלה מעל המחשב בו מצוין באילו שעות יושב כל אחד מהילדים. בדומה ניתן להגדיר כי משעה עד שעה אמא תשחק עם גלעד ומשעה עד שעה אמא תשחק עם יניב. בדרך זו הילדים יודעים למה לצפות ואינם דרוכים כל רגע נתון.

### מתן שבח ומחמאה:

- במהלך היוםמים אנו נוטים באופן טבעי ואף השרדתי, להפנות את תשומת ליבנו דווקא להתנהגויות שאינן נאותות. התנהגויות כמו צעקות, ריב בין האחים או בכי. התייחסותנו בסיטואציות אלה נובעת מתוך הצורך להפסיקן באופן מיידי.
- לעומת זאת, כאשר האוירה נעימה והילדים משתפים עימנו פעולה אנו נוטים להנות מהרגע ושוכחים לשבח על כך את הילדים.
- ✓ מתן שבח ועידוד להתנהגות נאותה חשוב מאוד. הוא מלמד את ילדינו להבחין מהי ההתנהגות הראויה ועתיד להגביר את השכיחות להישנות התנהגויות נאותות בעתיד.
  - ✓ יש להקפיד על מתן שבחים, מחמאות וחיזוקים כאשר הילד משתף פעולה וממלא אחר סדר הדברים באופן עצמאי. מחמאה שכזו צריכה להיות ספציפית להתנהגות הרצויה, למשל: "כל הכבוד לך שנכנסת למקלחת מיד כשביקשנו".

### התמודדות עם אמירות מסוג "רעש":

- במקרים רבים תתקלו באמירות שאינן בעלות חשיבות, אך בתגובתכם אתם עלולים להגביר את שכיחותן. הערות אלו הינן הערות כגון: "אוף", "נמאס לי", "איזה מעצבן" וכדומה. הערות אלו אינן בגדר חוצפה ומכוונות במקרה זה "רעש". סוג נוסף של התנהגויות אלו הינו בכי והתלוננות ("לא רוצה!", "תפסיקו!") תגובה שגויה אך נפוצה להערות מסוג זה, הינה לשאול לפרש ההתנהגות ("מה מעצבן?", "למה אתה צועק?") או לענות לאמירה ("זה לא קשה", "אתה מסוגל", "אל תכעסי") וכדומה. הענקת תשומת לב להערות אלה, תעודד את הילד לבטאן בתדירות גבוהה יותר.

### הנחיות להתמודדות עם אמירות "רעש":

- ✓ התגובה הנכונה להערות מסוג "רעש" שנאמרו **לאחר מתן הוראה** הינה התעלמות מוחלטת, כאילו לא נאמר דבר. במידה והילד לא מבצע את ההוראה נבקש פעם נוספת, ללא התייחסות לאמירת ה"רעש"! למשל מתן דרישה: "גלעד השעה 17:00, גש להכין שיעורים" גלעד: "נמאס לי מהתוכנית המטומטמת הזו!". יש להתעלם לחלוטין מאמירתו של גלעד. במידה וגלעד אינו הולך לחדר יש לתת את ההוראה שוב תוך סיוע פיזי: "גלעד, גש עכשיו לחדר להכין שיעורים" תוך הנחת היד על השכם וליווי לחדרו.
- ✓ התגובה הנכונה להערות מסוג "רעש" שנאמרו **כדרך אגב** הינה תגובה קצרה ושינוי נושא השיחה (לדוגמא: "חבל לי שאתה מרגיש ככה, תזכיר לי מה אתה רוצה לארוחת הערב?").

### התמודדות עם ריב אחים:

- מדי יום, בעת שיחת הצהריים, יש לציין את כללי ההתנהגות המצופים ("אני מצפה ליחס של כבוד אחד כלפי השני, ללא מריבות, ללא הצקות, במידה ואחד מכם מפריע לשני אתם קודם כל מבקשים שיפסיק ואם יש צורך ניגשים אלי בשקט").
- חשוב מאד לשבח את הילדים על כל אינטראקציה חיובית ביניהם. במהלך היום, ברגע שאתם מבחינים בסיטואציות בהן האווירה בבית רגועה ונעימה, פנו אל הילדים באמירה חיובית ושבחו אותם. לדוגמא: "גלעד, כל הכבוד שאתה מכבד את יניב ונותן לו בזמן את התור שלו במחשב".
- בעת אינטראקציה מכבדת ונעימה בין גלעד ויניב, למשל כאשר הם משחקים יחד תוך התחשבות וכבוד הדדי, התייחסו לכך באמירה מפרגנת ("איזה כיף לראות אתכם משחקים יחד!").
- כאשר אחד הילדים חש כי אחיו מציק לו, עליו לפעול בהתאם להנחיות הבאות:
  1. בקשה מהאח להפסיק, בצורה מכובדת ("זה לא נעים לי, אני מבקש שתפסיק עם זה")
  2. במידה והבקשה לא הועילה יש לפנות בשקט לאחד ההורים (לגשת אליהם קרוב ולא לצעוק מרחוק) ולבקש עזרה בפתרון הבעיה.
- במקרה של הצקה, במידה והאחד "החזיר" לשני באותו המטבע, הוא שותף מלא למריבה ועל כן יישא בתוצאות ללא קשר למי התחיל במריבה.
- **במידה ואחד ההורים עד לתחילתה של מריבה, עליו לעשות צעד קדימה לעבר הילדים ולהפגין את נוכחותו.** כל עוד הויכוח מתנהל בצורה מכובדת ובגבולות סבירים ללא ביטויי חוצפה, לגלוג, תוקפנות או אלימות מילולית יש לאפשר לילדים לנסות לפתור את הסוגיה בכוחות עצמם.  
**ברגע שאחד הילדים עובר את הגבול, עליכם להתערב מיד באופן נחוש** כגון: "הדיבור הזה לא מקובל עליי. תחזור על הדברים בצורה נאותה כעת". במידה ומעורבת אלימות (פיזית או מילולית), מבצע האלימות חייב לקבל תגובה מידית של פסק זמן (יפורט בהמשך).
- במידה ויש דיווח על מקרה הצקה כלשהו וההורה לא היה עד למתרחש, עליו להקשיב לכל אחד מהילדים בנפרד לתיאור המקרה. במידה וההורה אינו מסוגל להגיע להחלטה לגבי עובדות המקרה יש להגיד להם "אני מצטער, אינני יכול להחליט במקרה זה מה היה, חיזרו לעיסוקיכם ואני מקווה שמקרה זה לא יחזור על עצמו". במידה וההורה קובע כי אחד הילדים או שניהם הפגינו אלימות, יש לבצע פסק זמן.

- הקפידו לא לשמש בתפקיד הבורר ולא לתת תשומת לב מתגמלת במקרה של מריבות (צעקות, הסברים, דיון וכד''). יש להפסיק את המריבה באופן נחרץ תוך אמירה "התנהגות זו אינה מקובלת בבית", ללא דיונים נוספים.

### קשיים צפויים ודרכי תגובה להתנהגות בלתי הולמת:

- ✓ על אף ההכנה מראש למצבים מאתגרים ייתכן שהילדים ימשיכו להפגין קושי כאשר יתבקשו לבצע את ההוראה.

### **תגובה נכונה לסירוב:**

במצבים בהם הילד אינו מבצע מיד את ההנחיה שניתנה, יש לחזור על ההנחיה באופן קצר וברור, בטון רגוע ואסרטיבי: "אני מבקש שתקום ותיגש לחדר". יש לאפשר לילד זמן תגובה של כמה שניות ובמידה והתנהגותו תימשך יש לחזור שוב על ההוראה ולפעול באחת משתי הדרכים:

- במידה ויש לחץ זמן ויש צורך לבצע את ההנחיה באופן מיידי (לדוגמא כאשר צריך לצאת מהבית, כאשר צריך לסיים את ההתארגנות לשינה), יש להפסיק את פעילותו ולסייע לו פיזית לבצע את הנדרש.
- במידה ויש זמן, יש למנוע מהילד גישה לכל פעילות מועדפת (טלוויזיה, מחשב, משחקים וכדומה) עד אשר יבצע את הנדרש ממנו. לאחר ביצוע הנדרש יש להמתין עוד 10 דקות עד למתן גישה לפעילות המועדפת. זאת על מנת שהילד יבין כי בעקבות סירוב ישנה תגובה בלתי רצויה וילמד להימנע מהצגת סירוב.
- ✓ חשוב להיות עקביים בתגובתכם ולא לוותר על הגבול אותו הצבתם. אין לשנות את החלטתכם בעקבות התנהגות לא נאותה כמו בכי או צעקות, גם במידה ונראה לכם כי החלטתכם הראשונה הייתה שגויה. שינוי ההחלטה בעקבות התנהגות לא נאותה יוביל להגברת השכיחות של אותה התנהגות.
- ✓ במצב של סירוב, יהיה נכון להשתמש בהוראות מוטוריות – "קום", "גש", "שב פה", שכן הוראות מסוג זה מסייעות להביא את הילד לשיתוף פעולה.
- ✓ בעקבות סירוב או העדר שיתוף פעולה חשוב לא להציע כל דבר חיובי **כאמצעי לשכנוע** ("בוא נרוץ למקלחת ונראה מי מגיע ראשון", "כדאי לך כי אחר כך...", "אם..... אז..."). מתן תוצאה חיובית בעקבות התנהגות של סירוב תעודד המשך הצגת סרבנות. יש להגדיר מראש (עם מתן ההוראה הראשונה, לפני שסירב) מה יוכל לקבל במידה ויבצע את הדברים כנדרש ("אם תבוא למקלחת מיד כשאגיד לך אז תוכל אחר כך לצפות קצת בטלוויזיה לפני שתלך לישון") ולא לאחר סירוב.
- ✓ בעקבות סירוב או העדר שיתוף פעולה חשוב **לא להרים את הקול!** חשוב לשמור על רוגע ושליטה, תוך הפגנת אסרטיביות.

### "פסק זמן":

מטרתו של "פסק הזמן" הינה להעביר לילדים את המסר שישנן התנהגויות שהוריהם לא מוכנים לקבל, ועל כן מצביעים להם גבולות ברורים ומגיבים להתנהגות לא מקובלת בצורה מיידית וברורה כדי להפסיקה.

פסק זמן פירושו הרחקתם של הילדים מהסביבה בה היו בעת ביצוע ההתנהגות לפרק זמן קצר ומוגדר מראש ומניעה של כל פעילות אהובה ותשומת לב לזמן זה. בכדי שפסק הזמן יהיה יעיל, יש להבטיח שהוא יהווה מעבר מידיי וחד ככל האפשר לסביבה פחות מועדפת ונעימה.

אין ספק שהפעלת פסק זמן אינה נעימה וקיימת סבירות גבוהה שהילדים יבטאו התנגדות בכעס, ביטויי חוצפה, עלבון, והפגנת התנהגות אלימה. על ההורים להיות ערוכים ומוכנים לקראת אפשרות זו, לשדר נחישות, החלטיות ורוגע, ולא להיגרר לוויכוחים או לתגובות כעס נגדיות.

עקביות ושימוש מושכל בפסק זמן, צפוי לסייע להורים להתגבר על קשיי התנהגות משמעותיים ולהביא להפחתה בהתנהגויות לא נאותות.

### הנחיות ליישום פסק זמן:

- ✓ יבוצע במקרים של אלימות מילולית ופיזית, באופן הבא:
- ✓ יש להגיב בצורה ברורה ותקיפה, להדגיש מה המעשה הבלתי ראוי ("סליחה, אתה בשום אופן לא מקלל את יניב").
- ✓ יש להושיב את הילד על כיסא שהוכן לצורך כך מראש. את הכיסא יש להציב במקום בו הילד צופה במתרחש סביבו, למשל בפינת חדר המגורים.
- ✓ במהלך "פסק הזמן" אין לאפשר לגלעד ויניב לקום מהכיסא במשך 10 דקות.
- ✓ בזמן הישיבה על הכסא אין לשוחח עם הילד, אין לענות לשאלותיו וניסיונות תקשורת מצידו.
- ✓ חשוב כי במשך הדקה האחרונה יישב הילד בשקט על הכסא ללא התנגדות, במידה ומציג התנגדות יש להאריך את הישיבה עד אשר ישב רגוע במשך דקה.
- ✓ לאחר הישיבה ב"פסק זמן" יש למנוע מהילד עיסוק בפעילות המועדפת עליו למשך 10 דקות (פעילות כמו מחשב, או ווי). לאחר מכן יוכל לחזור לפעילות רגילה.

### דגשים:

- במידה והילד יקום מהכסא יש להחזיר אותו ללא מתן הסברים ולהמשיך בפסק הזמן.
- **אין לפייס** את הילד או להתנצל על ביצוע פסק הזמן. על הילד לחוות כי יש התנהגויות עליהן יקבל תגובה חריפה ומהן עליו להימנע.
- במידה ובמהלך היום אחד מההורים יפעיל "פסק זמן", בארוחת הערב, בנוכחות הילד, יש לשתף את ההורה השני בעקבות איזו התנהגות הופעל פסק הזמן. על ההורה השני לתמוך בהורה שיישם את פסק הזמן ולתרגל יחד עם הילד את ההתנהגות המצופה ממנו במצבים דומים. שיתוף זה צריך להיעשות באווירה רגועה, ולא מיד לאחר התרחשות התנהגות לא נאותה או יישום פסק זמן. לדוגמא - אמא: "היום גלעד קילל את יניב לאחר שיניב ניצח אותו במשחק, ולכן ישב בפסק זמן". אבא: "זה ממש לא מקובל עלי שקיללת את יניב, עכשיו נתרגל מה לעשות כאשר יניב מנצח אותך - אתה יכול להביע אכזבה במילים כמו "אוף!", אתה יכול לבקש מיניב לשחק איתך משחק נוסף". עכשיו הסבר לי מה הבנת - מהי הדרך הנכונה להגיב כאשר יניב מנצח אותך?". שיחה זו צריכה להיות קצרה ועניינית (לא יותר מ-2 דקות).



התנהגות	תגובה נכונה להתנהגות ("עשה")	תגובה לא נכונה להתנהגות ("אל תעשה")
סירוב למלא הוראות (כגון סירוב להיכנס מיד לאוטו).	(א) מתן הערה ומשוב תקיף + דרישה מפורשת למלא אחר ההוראה ("סליחה, זה לא מקובל עליי, קום מיד ועשה מה שאמרתי"). (ב) במידה והילד ממשיך בסירובו ובהתנהגות בלתי נאותה יש לומר את ההוראה באופן תקיף יותר ולא לעבור לפעילות הבאה עד אשר יבצע את הנדרש. <b>במידה ויש לחץ של זמן יש לתת סיוע פיזי לביצוע ההוראה.</b>	א. יש להימנע ממשחקים במטרה לעודד את הילד לשיתוף פעולה. ב. יש להימנע מכל ויכוח מול הילד. ג. יש להקפיד לא להרים את הקול - חשוב לשמור על טון דיבור רגוע אך תקיף. ד. אין לנסות לשכנע את הילד לבצע את המצופה ממנו "כדאי לך, אתה תרוויח זמן משחק".
אלימות מילולית או פיזית	(א) להגיד בצורה ברורה ותקיפה, מה המעשה הבלתי ראוי ("סליחה, אתה בשום אופן לא מקלל את יניב"). (ב) להושיב את הילד על כיסא "פסק זמן" לעשר דקות. (ג) הילד יוכל לקום לאחר שישב רגוע במשך הדקה האחרונה. (ד) לאחר הישיבה ב"פסק זמן" יש למנוע מהילד עיסוק בפעילות המועדפת עליו למשך 10 דקות.	א. אין לאפשר לילד לקום מהכיסא. ב. אין לשוחח עם הילד. ג. אין לענות לשאלותיו וניסיונות תקשורת מצידו. ד. <b>אין לפייס</b> את הילד או להתנצל על ביצוע פסק הזמן.

### תמיכה מקצועית

- במשך כל התוכנית תינתן תמיכה מתמשכת ורציפה מצוות המרכז לבני הזוג, בפתרון כל התלבטות וקושי.
- ◆ עם תחילת יישום התוכנית ייקבעו מועדי הפגישות, לצורך ליווי, פיקוח והדרכה בעת יישום התוכנית.
  - ◆ כמו כן, יינתן מענה טלפוני להתייעצות.
  - ◆ במידת הצורך יקבעו מועדים להנחיה ביתית ליישום חלקים מסויימים בתוכנית המוצעת.
  - ◆ בשבועות הראשונים ליישום התוכנית, יינתן מענה יומיומי לשאלות ולבטים שהתעוררו בעת יישום התוכנית.
- את השאלות יש לרשום **בנספח מספר 6 - ריכוז קשיים והתלבטויות** ולהעבירו במייל בכל יום עד השעה 9:00 בבוקר. שיחת עדכון תתקיים בשעה 10:00.

### הכנות לקראת תחילת התוכנית:

- טיימר
- צילום הנספחים המלווים את התוכנית
- הכנת תפריט פרסים משמעותיים

## נספח מספר 1

### לוח תכנון שבועי ויומי

טבלה זו תסייע לכם להגדיר ציפיות ולתכנן את השבוע הקרוב כחלק מהישיבה השבועית. אנא שבצו בטבלה את הסעיפים הבאים: השכמה, שעת יציאה לבית הספר, שעת חזרה מבית הספר, שעת הכנת שיעורי בית, חוגים, שעת ארוחת ערב, שעת הליכה לישון, אירועים משפחתיים מחייבים, ארוחות משפחתיות, זמן בילוי שבועי ופעילות משפחתית.

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת	
							בוקר
							אחה"צ
							ערב

**יום:**

[illegible]

ביצעתי באופן עצמאי וללא התנגדות	הדרישה
	קמתי מיד שהשעון צלצל והתארגנתי ללא סיוע של אמא ואבא
	הכנתי שיעורים בשעה שנקבעה ובאופן עצמאי. ביקשתי סיוע מההורים רק כאשר התקשיתי ולאחר שניסיתי לבד.
	בנוסף!! הכנתי שיעורים ומערכת לפני שאמא הגיעה הביתה!
	סה"כ חתימות להיום

### נספח מספר 3

#### סיכום חתימות לימי המרה

##### סיכום חתימות ימים א'-ג', כולל תיעוד המרת חתימות

יניב	גלעד	יום ג', תאריך: _____
		מספר חתימות שנצברו ביום א'
		מספר חתימות שנצברו ביום ב'
		מספר חתימות שנצברו ביום ג'
		מספר חתימות שנשארו מהמרה קודמת
		סה"כ חתימות ליום ההמרה
		חתימות שהומרו
		חתימות שנשארו להמרה הבאה

##### סיכום חתימות ימים ד'-ש', כולל תיעוד המרת חתימות

יניב	גלעד	יום ש', תאריך: _____
		מספר חתימות שנצברו ביום ד'
		מספר חתימות שנצברו ביום ה'
		מספר חתימות שנצברו ביום ו'
		מספר חתימות שנצברו ביום ש'
		מספר חתימות שנשארו מהמרה קודמת
		סה"כ חתימות ליום ההמרה
		חתימות שהומרו
		חתימות שנשארו להמרה הבאה

#### שימו לב:

- **ביום בו ארעו שני פסקי זמן ויותר**, אין המרת חתימות. במידה ותוכננה המרת חתימות היא תדחה למועד ההמרה הבא.

נספח מספר 4

### תפריט הפרסים של גלעד

פרס	מחיר בחתימות
ארוחה בBBB	
משחק מחשב	
משחק לגו	

נספח מספר 5

**תפריט הפרסים של יניב**

מחיר בחתימות	פרס
	ארוחה בBBB
	משחק לזוי

## נספח מספר 6

### תקשורת עם ההורים ומעקב אחר התקדמות תוכנית התערבות

הורים יקרים, מטרת דף זה לסייע לכם לרכז שאלות וקשיים בהם נתקלתם במהלך היום ולעקוב אחרי ההצלחות וההתקדמות לאורך זמן. על מנת לקבל מענה על כל שאלותיכם, ועל מנת שנשפר את יישום התוכנית, אבקש לציין בדף כל שלב ביום בו נתקלתם בקושי או פעלתם ולא הייתם בטוחים באשר לנכונות תגובותיכם ולשלוח אותם אלי במייל בכל בוקר עד השעה 9:00. בהתייעצויות דחופות אל תהססו להתקשר.

יום: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

מהי השאלה/הקושי שהתעורר?	מה היה הרקע לקושי? (תיארו הסיטואציה)	כיצד הגיבו?	כיצד הגבתם?	הערות