

## תוכנית התערבות ביתית

### באדיבות פרופ' עמוס רולידר

#### רקע

הורים לתאומים בני 5, ליאם ודניאל, המבקרים בגן חובה. התנהגויותיהם בגן הינן ללא דופי. ההורים פנו ל"מרכז רולידר" במטרה לקבל סיוע בניהול השגרה הביתית ובהתמודדות עם חוסר שיתוף פעולה של הילדים עימם, ריב אחים והתנהגויות לא נאותות כמו קללות ואלימות פיזית. נכון לכתיבת מסמך זה, גרים ההורים יחד עם הילדים, בקומה השנייה של בית הוריו של האב. ההורים מדווחים כי ההתנהלות הביתית הינה נפרדת מהוריו. כמו כן, הסבתא מנהלת צהרון בביתה והילדים מגיעים לצהרון זה לאחר הגן. בשעה 17:00, ללא יוצא מן הכלל, מגיעים ההורים או הסבתא ומעלים את הילדים לקומת מגורי המשפחה, הקומה השנייה. לדברי ההורים צוות הצהרון מדווח על קושי להתמודד עם דניאל וליאם.

#### תפקוד הילדים בסביבה הביתית

מתוך הקליניקה שהתקיימה עם ההורים, כמו גם איסוף הנתונים שנערך, והפגישה עם הילדים, עולה כי ההורים והאמא בפרט, מתמודדים עם הקושי של הילדים לפעול באופן עצמאי. קושי זה בא לידי ביטוי בהתארגנות הבוקר, בקושי ההיפרדות ברוטינת השינה, בקושי לשחק עצמאית ללא מעורבות ההורים, בהצמדות לאם בשעות אחר הצהריים, וכפי שהתבטא בקליניקה, ולפי דיווחיה של האם בכל מקום חדש, סירוב של הילדים להתנתק מהמגע הפיזי של האם והתעקשות לשבת עליה או לשמור על מגע קרוב אחר. נוסף על קושי זה, מתמודדים ההורים עם קושי של הילדים לדחות סיפוקים, קושי באיפוק, ויתור והבלגה. תגובות הילדים מאופיינות באלימות מילולית, אלימות פיזית והתקף זעם הכולל צעקות והשתטחות על הריצפה.

#### ניתוח קליני של הקשיים

סביר כי מקורם של קשיי ההתנהגות אשר מפגינים דניאל וליאם, נעוץ בגורמים פיזיולוגיים, בטמפרמנט המולד של כל אחד מהם ובגורמים הסביבתיים הקשורים בעברם ובהתפתחותם, ביניהם טראומות שחוו ואינטראקציות עם כל אחד מההורים. שילובם של שני אלו, הקושי הגנטי-תורשתי יחד עם האינטראקציות של דניאל וליאם עם הסביבה, הובילו ועיצבו את הקשיים עימם מתמודדים ההורים היום.

יחד עם זאת, 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 דניאל וליאם, תוך טיפוח התנהגויות חליפיות נאותות. על ידי כך, להקנות לילדים התנהגויות של אחריות, שיתוף פעולה, איפוק והבלגה. כמו כן, התוכנית המוצעת תסייע להורים בניהול שגרת יום נכונה, התואמת לגיל הילדים.

ניסיונו 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 בהתמודדות שונות במהלך היום.

מטרת תכנית ההתערבות המוצגת לעיל:

1. הפחתת שכיחות התנהגויותיהם הבלתי נאותות של דניאל וליאם, הכוללות הצמדות ותלות במבוגר הנמצא בסביבה, הבעת סכול על ידי צעקות, בכי והתקף זעם, ואלימות מילולית ופיזית.
  2. הקניית מיומנויות התנהלות עצמאית הכוללת בין היתר התלבשות והתארגנות עצמאית
  3. הקניית מיומנויות משחק עצמאי
  4. הקניית מיומנויות איפוק והבלגה, הכוללות המתנה נאותה כאשר המבוגר האחראי אינו זמין, תגובה נאותה במצבי תסכול, המתנה נאותה לחפץ או דבר רצוי אחר.
  5. קבלת סמכות הורית, הקשבה למבוגר, ושיתוף פעולה עם סדר יום.
- באופן ספציפי, התכנית מיועדת לסייע לדניאל וליאם, 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 ההתנהגותית 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 דניאל וליאם הן כאלה התואמות את גילם ואת המסוגלות שלהם, אולם כיום הן לא יוצאות לפועל מסיבות של חוסר בשיתוף פעולה וקשיים באיפוק והבלגה.

### ליווי ותמיכה מקצועית

- ✓ בשלב הראשון, לאחר הצגת מסמך זה, ידונו ההורים בקליניקה על מרכיבי התוכנית השונים, ויעשו התאמות ושינויים בהתאם.
- ✓ לאחר ביצוע השינויים, תשלח להורים תוכנית מעודכנת והם יתבקשו לבצע את ההכנות הדרושות לקראת תחילת התוכנית:
- פינוי שבועיים ראשונים לצורך יישום התוכנית – נוכחות בשעות הבוקר עד ליציאה לגן, קבלת הילדים מהצהרון ונוכחות בבית עד להירדמותם.
- רכישת שני טיימרים
- צילום הנספחים המלווים את התוכנית
- הכנת מתנות קטנות עטופות
- ✓ לאחר ביצוע ההכנות הנדרשות, ובהתאם לזמנים הנכונים להורים, תוזנק התוכנית על ידי ההורים, בליווי מנחת המשפחת
- ✓ 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 1 - ריכוז קשיים והתלבטויות** ולהעבירו במייל בכל יום עד השעה 20:00 בערב. שיחת עדכון תתקיים בשעה 20:30

הורים יקרים, מומלץ בשבוע הראשון לתוכנית, להיות צמודים ככל האפשר לטופס ולהנחיות ולעין בתוכנית המצורפת לפני כל חלק של היום.

### סדר יום קבוע ומותאם גיל

חשוב למסד שגרה משפחתית הכוללת:

- שיחה שבועית במוצאי שבת
- רוטינות בוקר הכוללת שעת קימה והתארגנות עצמאית וארוחת בוקר המוגשת ליד שולחן האוכל, לפני היציאה מהבית.
- שיחה קצרה עם דניאל וליאם בחזרתם מהצהרון לתיאום ציפיות להתנהגות המצופה מהם ותזכורת לגבי הפעילויות הצפויות בהמשך היום. רוטינת ערב הכוללת מקלחת, הכנת בגדים ליום המחרת, כניסה למיטה, סיפור קצר ויציאה מהחדר לפני שהילדים נרדמים.
- שנת לילה מלאה במיטתו של הילד.

### **שיחה משפחתית שבועית במוצאי שבת:**

מיסוד מפגש משפחתי שבועי תורם להתנהלות נכונה במספר רבדים. ישיבה משותפת קבועה ללא מסיחים (טלוויזיה, 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 אורח 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 המתאגר ומגדילה את הסבירות שהילד יתנהג בהתאם.

**נוכחים:** אמא, אבא, דניאל וליאם

**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.. כמו כן יש לכבות פלאפונים או כל מכשיר אחר העלול להפריע. השיחה צריכה להימשך כ-10 דק'.

### **לפגישה זו מספר מטרות:**

- ✓ **הקניית הרגלי שיחה:** דיבור באופן מסודר, כל אחד בתורו, ללא התפרצות לדברי האחר. 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 כל אחד מהילדים, ועידודם על כך. זהו הזמן גם להזכיר התנהגויות בלתי נאותות שאירעו לאורך השבוע ולהביע ציפייה להתנהגות נאותה בנסיבות זהות בעתיד.
- ✓ **תכנון השבוע הבא:** זה הזמן לדבר על מה מתוכנן לנו השבוע, להזכיר את הפעילויות, השעות, החובות, הזכויות ושגרת היום. ובנוסף לעדכן על אירועים מיוחדים כמו הצגה, ארוע משפחתי ועוד. כמו כן, נציג בפניהם את סדר היום של יום ראשון, בעזרת הלוח היומי.

### שגרת בוקר:

- ✓ את התארגנות הבוקר המוצעת כאן יש להתחיל בשעה 7:00.
- ✓ במידה והילדים מגיעים למיטתכם קודם, הם יכולים להיכנס אליה ולהתכרבל איתכם עד השעה 7:00.
- ✓ במידה והילדים אינם רוצים להיכנס למיטתכם, אלא מעוניינים לצפות בטלוויזיה או כל פעילות אחרת, אין לאפשר זאת, אלא לאחר שיסיימו להתארגן.
- ✓ התארגנות הבוקר תתחיל בחדר הילדים! גם אם הילדים הגיעו לחדרכם, בשעה 7:00 יש ללוותם לחדרם ולהזניקם להתארגנות.

### רצף פעולות מומלץ:

1. השכמה- היכנסו לחדר, גשו למיטתו של הילד ואמרו "בוקר טוב חמוד, הגיע זמן לקום". וודאו שהוא ער והתחילו את משחק "ניצחון הטיימר".
2. בימים הראשונים לתוכנית, לפני הפעלת הטיימר, הזכירו לילדים מהם הפעולות שעליהם לבצע.
3. התארגנות בוקר כוללת: לבישת בגדים, נעילת נעליים, צחצוח שיניים, אכילת ארוחת בוקר.
4. במידה ונותר זמן, ניתן לאפשר בחירה בין צפייה בטלוויזיה או משחק חופשי.

### דגשים:

- ✓ חשוב לזכור לשבח ולעודד את הילדים כאשר הם מתארגנים באופן עצמאי ומהיר. במצב זה, מומלץ אף לסייע לילד לנצח את הטיימר.
- ✓ אם אתם רואים שהילד מתאמץ ומתארגן, אך אינו מספיק, העריכו את זמן הטיימר.
- ✓ חשוב מאד שבזמן הרוטינה הטלוויזיה ו/או המחשב יהיו כבויים.
- ✓ יש להקפיד על כך שהילד יתארגן באופן עצמאי. על ההורה להתערב רק במקרים שהילד זקוק לו לסיוע.

### משחק "ניצחון הטיימר":

- משחק זה נועד להגביר את המוטיבציה להתארגנות מהירה ועצמאית.
1. לאחר כניסתכם ומתן תזכורת לרצף הפעולות הדרוש, יש לכוון את הטיימר למשך 15 דקות, ולהגדיר לילדים כי עליהם לסיים להתארגן לפני שהטיימר מצלצל.
  2. במשך 15 הדקות אין לזרוז, לבקש, לאיים, לתת לו הסברים או להזכיר להם לנצח את הטיימר.
  3. במידה והילד פועל כמצופה ומתארגן בזמן ובאופן עצמאי ורגוע יש לשבח ולעודד אותו ("אתה מתלבש נהדר, נראה לי שתנצח את הטיימר הבוקר").
  4. במידה ואחד הילדים אינו מבצע את המוטל עליו בזמן פעולת הטיימר, יש להמתין בסבלנות ובשקט עד לצלצול. עם הצלצול על ההורים להיכנס לחדרו ולתת הנחיות להתארגנות בנחישות

ובשקט ("קום), לבש את החולצה, תנעל נעליים, בוא למטבח...").

**חשוב** לא להתעצבן, לא לכעוס, לא להרים את הקול ולא לנהל דיונים בנושא, יש להסתפק

- באמירה כגון: "חבל, הפסדת היום את המדבקה ואת הזמן החופשי. נקווה שמחר תרוויח אותם" ולא להרחיב או לנחם אותו על חוסר ההצלחה.
5. במידה והילד לא ניצח את הטיימר יש למנוע ממנו גישה לכל פעילות מועדפת, משחק או טלוויזיה במהלך אותו הבוקר בטרם היציאה לגן.
6. לפני שמיישמים את משחק "ניצחון הטיימר" לראשונה, חשוב ללמד את הילדים את המשחק יום לפני כן ע"י פעולה פשוטה כגון סידור הצעצועים ("עכשיו ננצח את הטיימר ונסדר את הצעצועים לפני שהוא מצלצל...").

קשיים צפויים	התמודדות נכונה
אחד הילדים רוצה לעשות משהו שאינו קשור להתארגנות כמו לספר לאמא, לבדוק משהו בחדר ועוד	כל דבר שאינו התארגנות יש לדחות לאחר שהילד יהיה מוכן. יש להגיד לילד בצורה חד משמעית "עכשיו אתה מתארגן. כשתהיה מוכן תוכל לספר לאמא".
הילדים מתארגנים אך מתקשים לבצע חלק מההתארגנות, למשל לבישת חולצה	על ההורים להיות נוכחים באזור על מנת לסייע לילדים במידה ונתקלים בקושי לביצוע.
אחד הילדים מפגין התנהגויות לא נאותות כמו בכי או צעקות	יש להתעלם מההתנהגות ולהמתין לתום 15 הדקות

#### שיחת צהריים:

- ✓ חשוב ביותר ללמד את הילדים הקשבה תוך ישיב רגועה בכיסא ולא על אחד ההורים. לכן, אין להתחיל את השיחה עד אשר הילדים יושבים כל אחד בכיסאו. במידה והם מסרבים יש להגיב בהתאם למפורט ב"התמודדות עם סירוב"
- ✓ יש לתכנן מראש את סדר היום מרגע החזרה הביתה. (חצי שעה של טלוויזיה, חצי שעה משחק עצמאי בחדר, חצי שעה משחק לבד עם אמא, חצי שעה משחק משותף של אמא ודניאל, ארוחת ערב, מקלחת, כניסה למיטה עם סיפור ולילה טוב)
- ✓ עם ההגעה מהצהרון יש לעבור עם דניאל וליאם על סדר היום ולהגדיר ציפיות התנהגות ("אתם מוזמנים לשחק בשקט וברוגע. אני מזכירה בשום אופן לא זורקים חפצים, לא צועקים, לא מקללים ולא מרביצים. אני מזכירה לכם בכל חצי שעה שהטיימר יצלצל, תקבלו מדבקה על התנהגות נעימה").
- ✓ רצוי להשתמש בלוח התכנון היומי על מנת להמחיש מה עומד להתרחש במהלך היום ובאיזה סדר.
- ✓ כאן הזמן להגדיר התנהגות נאותה כלפי האחים כפי שמצויין ב"התמודדות עם ריב אחים".
- ✓ כמו כן, כאן הזמן להפעיל את הטיימר על 30 דק', כמפורט בתוכנית המוטיבציה.
- ✓ בימים בהם יש חוגים יש להזכיר להם את הציפיות להתארגנות מהירה. גם כאן, הפעילו טיימר לחמש דק'. במידה ולא הארגנו עצמאית יש לסייע פיזית תוך שמירה על אינטראקציה מינימאלית.

✓ חשוב לשבח ולחזק את הילדים בכל פעם שיצליחו לסיים פעילות  
ללא הפגנת קושי ותוך שיתוף פעולה.

התמודדות נכונה	קשיים צפויים
יש להציג את הדרישה לשבת על הכיסא בצורה ברורה ולתת סיוע פיזי אם מתבקש "אתה לא יושב עלי!". <b>אין</b> להציע מגע אחר כתחליף או שכנוע כמו יד.	הילדים מתנגדים לשבת על הכיסא לשיחה

### ארגון סדר אחר הצהריים:

סדר אחר הצהריים המומלץ:

- שיחה קצרה עם חזרתכם הביתה
- חצי שעה של צפייה בטלוויזיה או פעילות מועדפת אחרת
- חצי שעה של משחק עצמאי וחצי שעה של משחק עם אמא/אבא/סבתא (לסירוגין, פעם דניאל ופעם ליאם)
- חצי שעה של משחק משותף של כולם ביחד
- בסביבות השעה 18:30, לשבת לארוחת ערב
- לאחר הארוחה לקיים שיחת סיכום יום
- מקלחת, התארגנות לשינה והכנת בגדים למחר
- לאחר המקלחת וההתארגנות, ובתנאי שיתוף פעולה, ניתן לאפשר צפייה נוספת בטלוויזיה.
- 19:30 – כניסה למיטה, הקראת סיפור ויציאה מהחדר.

### דגשים:

- ✓ ניתן לשנות את סדר הפעילויות המוצע לשעות אחר הצהריים בהתאם לכל יום, אולם חשוב לעדכן זאת בלזז היומי וליידע את הילדים בשיחת הצהריים.
- ✓ יש להימנע משינוי של עוגנים כמו שיחת צהריים, ארוחת ערב, שיחת ערב וכניסה למיטה.
- ✓ **בזמן הצפייה בטלוויזיה אין לאפשר לדניאל להתכרבל עם השמיכה בסלון**

### 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. אם מתאפשר מומלץ כי בחלק מהימים כל בני הבית ישבו יחד לארוחת ערב סביב השולחן לזמן מוגדר מראש (כ-15 דקות), כאשר הטלוויזיה והפלאפונים כבויים.

3. בסמיכות (כשלוש דקות) לתחילת הרטינה מומלץ לחזור שוב על הציפיות ורצף הפעילויות: ארוחת ערב, שיחה, מקלחת, צחצוח שיניים, כניסה למיטה.
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 ולאחריהן. במידה ונותרו כעשרים דקות לכניסה למיטה, בעקבות סיוע פיזי יכנס הילד ישר למיטה ללא זמן פעילות חופשית.

קשיים צפויים	התמודדות נכונה
אחד הילדים מסרב לעזוב את המשחק או הטלויזיה 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, לצאת ממנה או להיכנס למיטה	יש לתת הוראות קצרות וברורות ("קום וגש למקלחת" צא עכשיו") ובמידת הצורך, מתן סיוע פיזי.
הילד מתקשה בבחירת הבגדים ליום המחרת	יש לתת שתי אופציות ובמידה ומתקשה בחרו עבורו. ברגע שבחרתם, אין לשנות את הבחירה.

#### שיחת סיכום יום:

- לאחר ארוחת הערב מומלץ לבצע שיחת סיכום עם הילדים לגבי היום שהיה.
- ✓ בשיחה זו יש לשבח, לחזק ולעודד התנהגויות נאותות, לעבור על התנהגויות לא נאותות שהיו ולהזכיר את הציפייה להתנהגות נאותה.
  - ✓ כמו כן יש לעבור עם הילדים על המשך רוטינת הערב, ולהזכיר להם כי לאחר הסיפור אתם מכבים את האור ולא ניגשים אליהם.
  - ✓ יש לעבור עם הילדים על הצפוי להם מחר.

#### מקלחת:

- אמבטיה ארוכה וחוויתית אינה פעילות שגרתית נכונה. מקלחת שכזו יכולה להיות ציפור ליום בו התנהגות הילדים הייתה נפלאה.
- ✓ באופן כללי, מומלץ כי מקלחת לפני השינה, בין אם משותפת, או נפרדת, אמבטיה או טוש, תימשך לא יותר מ-10-5 דק'.
  - ✓ מקלחת צריכה לכלול סיבון וניקוי הגוף והראש.

#### כניסה למיטה:

- ✓ לאחר הכניסה למיטה, אין לאפשר לילדים לצפות בטלויזיה בחדרם



✓ הנחיות ליישום פרידה נכונה :

- בשעת השינה שהוגדרה, יש לגשת עם הילד לשירותים, למתן שתן לפני השינה. גם באם הילד אומר שאיננו צריך לשירותים, יש להגיד לו שעליו לנסות על מנת שבלילה לא יצטרך.
- **הקראת סיפור** – ניתן לאפשר לילדים לבחור סיפור (על פי אותם עקרונות בחירה שצוינו בסעיף בחירת בגדים). ניתן להחליט על ימים לסירוגין בהם כל אחד מהם בוחר סיפור. בעת קריאת הסיפור ההורה יושב לצד מיטתו של הילד (ולא עליה). הילד יכול לשבת או לשכב במיטה, על ברכיו של ההורה או לצידו. בכל ערב מקריאים סיפור אחד בלבד, פעם אחת. על הערות מסוג "אני רוצה עוד פעם" או "עוד סיפור" יש להגיב באמירה "סיימנו את הסיפור של היום, מחר תוכל לשמוע סיפור אחר או את אותו הסיפור שוב". **חשוב מאוד שהילד לא ירדם בזמן הקראת הסיפור! בחרו סיפור קצר.**
- **הגדרת ציפיות** – לאחר הקראת הסיפור ולפני היציאה מהחדר, יש להזכיר לילדים מה מצופה מהם בהמשך הלילה: "לילה טוב חמודים, אני מזכירה שמעכשיו נשארים במיטה כל הלילה. שיהיה לכם לילה נפלא". נותנים נשיקה וחיבוק ויוצאים מהחדר.
- **פרידה** - לאחר סיפור ונשיקת לילה טוב יש לצאת מהחדר ללא היסוס.
- **תגובה לקימה מהמיטה** – ראשית אין לענות לשום קריאה של הילדים מחדרם!  
במידה ואחד הילדים יוצא מהמיטה יש להחזירו למיטה תוך אמירה ברורה, שקטה ואסרטיבית "עכשיו הולכים לישון", להשכיבו במיטה ולצאת. אם קם פעם נוספת יש לחזור על המשפט "עכשיו הולכים לישון, אני לא מרשה לקום מהמיטה". בפעם השלישית רק להחזירו למיטה מבלי לומר דבר.  
אין לאפשר יציאה לפיפי, לשתיה או כל דבר אחר!  
יש לחכות במקום קרוב לחדר, על מנת שיהיה ניתן להחזירם למיטה ללא השתהות. יש להיערך מראש כי ייתכן והדבר ייקח מספר רב של פעמים או עלול להימשך זמן רב, אך במידה ותהיו עקביים ותתמכו זו בזו בשעה זו, לאחר מספר ימים תראו שיפור הן מבחינת כמות הפעמים והן מבחינת משך זמן ההשכבה. רק כך ילמדו הילדים להירדם במיטתם בצורה עצמאית.
- **תגובה למעבר למיטת ההורים במהלך הלילה** - במידה ואחד הילדים מגיע למיטתכם במהלך הלילה יש להחזירו **מיידית** למיטתו, להשכיבו שם ולצאת. יש להתעלם מכל בקשה של הילדים לישון אתכם בין אם במיטתכם או במיטתם. יש להגיד בצורה שקטה ואסרטיבית "כל אחד ישן במיטתו. לילה טוב". יש לעשות זאת בכל פעם שהילד עובר למיטה שלכם.

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 עובר למיטת ההורים	יש להחזיר למיטה ולצאת
הילד בוכה, צועק ומבקש לישון עמכם	יש לענות בצורה אסרטיבית ורגועה "כל אחד ישן במיטה שלו", להשכיבו בחדרו ולצאת ללא היסוס.



### 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 משוב ומסרים ברורים קבועים ויומיומיים על התנהגויותיהם.

#### **צבירת חייכנים למתנה! –**

במהלך היום יוכלו דניאל וליאם לצבור חייכנים במספר סיטואציות:

- ☺ ניצחון הטיימר בבוקר - כאשר יצליחו לנצח את הטיימר, יגשו לאכול ארוחת בוקר ללא התנגדות וישמרו על התנהגות נעימה כל הבוקר, יקבלו חייכן לפני היציאה מהבית.
- ☺ הליכה לישון ופרידה נאותה - בכל ערב בו ייכנסו למיטה, יפרדו בצורה יפה מאבא ואמא, לא יקומו ממיטתם ולא יקראו להורים. את החייכן יש להדביק עם קימתם בבוקר.
- ☺ כל חצי שעה בה שמרו על התנהגות נאותה (לא צעקו, לא קיללו, לא היכו ושיתפו פעולה עם ההורים). יש להדביק את החייכן עם צלצול הטיימר.

#### **דגשים:**

- ✓ **שימו לב! בכל מתן של חייכן הקפידו לשבח את הילד מילולית על התנהגותו!**
- ✓ ההפתעות הינן קטנות כגון פנקס, מכונית קטנה, כדור וכד'.
- ✓ כאשר ירוויחו שישה חייכנים יזכו במתנה העטופה.
- ✓ את טבלת החייכנים יש להדביק על מתנה עטופה.
- ✓ בכל יום במהלך השבוע יוכל כל אחד מהילדים לצבור מקסימום של 7 חייכנים.
- ✓ בשבת, יש להתחיל את הטיימר עם התעוררותם בבוקר.

### 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- "תכנס בבקשה לאוטו". דוגמה לדרך בקשה שאיננה נכונה- "אתה מוכן להיכנס בבקשה לאוטו?", "אם לא תכנס עכשיו אז...".
- ✓ שימו לב כי אתם מסוגלים לעמוד בתנאי הדרישה שאתם מציבים לילדים. כך, בשגרת הערב המנעו מלהציג לשניהם בו זמנית דרישה להיכנס למקלחת ("ליאם ודניאל עוד 5 דקות אתם נכנסים למקלחת"), אם בפועל אחד מהם יידרש להיכנס תוך 5 דקות אולם על השני יהיה להמתין. פרקו את הדרישה לכל אחד מהם. "ליאם עוד 5 דקות אבקש ממך להיכנס למקלחת", "דניאל, אתה תתבקש להיכנס ברגע שליאם יצא מהמקלחת, עוד כ-10 דקות".

#### **הכנה מראש ותיאום ציפיות לפני סיטואציות מאתגרות:**

- ✓ כ-2-3 דקות לפני סיטואציות אשר ניסיון העבר מלמד אותנו כי צפוי להופיע קושי, למשל כניסה למיטה, יש לבצע הכנה מראש.
- ✓ הכנה מראש תכלול תזכורת קצרה לפעילות הבאה וציפיות להתנהגות. למשל "בעוד 5 דק', אבקש ממכם לגשת למיטה. אני מזכירה אנחנו נקרא סיפור וניפרד יפה. אני מזכירה לא לקום מהמיטה ולא לקרוא לנו, אנחנו לא נענה". דוגמה נוספת: "אנחנו הולכים עכשיו לקניון, יכול להיות שתרצו הרבה דברים וזה קשה להתאפק. אני מזכירה, כל אחד יכול לבקש רק מתנה אחת, וצריך לבקש יפה ובלי לבכות. בשום אופן אני לא אקבל צעקות או בכי".
- ✓ 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. "עכשיו תחזור במילים שלך, מה אתה צריך לעשות כשאבקש ממך להיפרד יפה?".

✓ **קביעת זמנים:** ישנן סיטואציות חוזרות עימן הילדים מתקשים להתמודד, כמו לבחור תוכנית טלוויזיה, זמן משחק עם אמא ואבא ועוד. בסיטואציות אלה מומלץ להכין מראש את חלוקת הזמנים ולהציגה לילדים בדרך ברורה. למשל, "אני מזכירה שהיום ליאם בוחר ראשון תוכנית אחת, ולאחר מכן דניאל בוחר תוכנית אחת". בדרך זו הילדים יודעים למה לצפות ואינם דרוכים כל רגע נתון.

#### **מתן שבח ומחמאה:**

במהלך היומיום אנו נוטים באופן טבעי ואף השרדותי, 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 שכאלה 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 ומכונות במקרה זה "רעש". סוג נוסף של התנהגויות אלו הינו בכי והתלוננות ("לא רוצה!", "תפסיקו!"). תגובה שגויה אך נפוצה להערות מסוג זה, הינה לשאול לפשר ההתנהגות ("מה מעצבן?", "למה את בוכה?") 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 שנית, ללא התייחסות לאמירת ה"רעש"!

✓ 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?")

### אימון לאיפוק והמתנה לתשומת לב:

כדי לסייע לדניאל וליאם, ללמוד להתאפק בסיטואציות בהן אחד ההורים אינו יכול לתת להם תשומת לב מיידי, וכדי לסייע להם לסגל יכולות של איפוק והבלגה, נלמדם בצורה הדרגתית להתמודד עם סיטואציה מאתגרת, בה אמא אינה זמינה עבורנו.

#### הנחיות:

- ✓ מרגע יישום התוכנית, בכל אחר הצהריים, יש להגדיר לילדים חמש דק' בהם אמא עסוקה ואינה יכולה לענות להם.
- ✓ יש להגיד לילדים "ליאם, אמא כרגע מתיישבת לקרוא עיתון למשך חמש דק'. עד שיצלצל הטיימר אני לא אענה לכם".
- ✓ יש להכין כל אחד מהילדים בנפרד
- ✓ לאחר ההכנה יש לכוון את הטיימר לחמש דק' ולשבת בסלון, או בפינת האוכל (מקום הגלוי לעיני הילדים) ולהחזיק עיתון או ספר.
- ✓ עד שמצלצל הטיימר אין לענות לילדים!
- ✓ הסיטואציה היחידה בה נתערב היא במידה ומתחיל ריב אחים או אלימות פיזית.

### קשיים צפויים ודרכי תגובה להתנהגות בלתי הולמת:

על אף ההכנה מראש למצבים מאתגרים ייתכן שהילדים ימשיכו להפגין קושי כאשר יאלצו להתמודד עם סיטואציות מאתגרות כמו דחיית סיפוקים, קבלת "לא" ודרישה להצע הוראה מסויימת.

✓ במצבים אלו יש לחזור על ההנחיה באופן קצר וברור, בטון רגוע ואסרטיבי: "אני מבקשת שתקום ותיגש להתקלח" "אני מבקשת שתפסיק לצעוק". 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 (צריך לצאת מהבית, 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, מדבקות, צבעים 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. למשל: סירבתם לבקשתו של ליאם להכין לו בלון מים. ליאם מתחיל לבכות ומתלונן שהוא רוצה לשחק, שלדניאל יש בלון מים וגם הוא רוצה, ושכבר בוקר אז תקומו להכין לו ועוד.. ובמחשבה נוספת נראה לכם לא נורא לקום מהמיטה להכין לו את הבלון. אין לשנות את החלטה! שינוי החלטה 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":**

- ✓ יבוצע במקרים של אלימות מילולית ופיזית, באופן הבא:
- ✓ יש להגיד בצורה ברורה ותקיפה, להדגיש מה המעשה הבלתי ראוי ("סליחה, אתה בשום אופן לא מכה את דניאל").
- ✓ 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 לילד לקום במשך 5 דקות.
- ✓ בזמן הישיבה על הכסא אין לשוחח עם הילד, אין לענות לשאלותיו וניסיונות תקשורת מצידו.
- ✓ חשוב כי במשך רבע הדקה האחרונה יישב הילד בשקט על הכסא ללא התנגדות, במידה ומציג התנגדות יש להאריך את הישיבה עד אשר ישב רגוע במשך רבע דקה.
- ✓ לאחר הישיבה ב"פסק זמן" יש למנוע מהילד עיסוק בפעילות המועדפת עליו למשך 10 דקות. 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 נוהל פסק זמן במהלך היום, **בסוף היום, בשיחת הערב, יש לשתף את ההורה השני בנוכחות הילד 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 של פסק זמן. דוגמא לשיתוף במאורעות היום - אמא: "היום ליאם היכה את דניאל לאחר שהוא לא הסכים לת לו לשחק במכונית הכחולה, ולכן ישב בפסק זמן". אבא: "זה ממש לא מקובל עלי שהכית את דניאל, עכשיו נתרגל מה לעשות כאשר אתה רוצה משחק של דניאל - עליך לבקש בצורה יפה. ואם אינו מסכים עליך לכבד זאת. אתה יכול להגיד לו שזה לא נעים לך. עכשיו הסבר לי מה הבנת - מהי הדרך הנכונה להגיב כאשר דניאל לא משתף 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 למקלחת).	<b>(א)</b> מתן הערה ומשוב תקיף + דרישה מפורשת למלא אחר ההוראה ("סליחה, זה לא מקובל עליי, קום מיד ועשה מה שאמרתי"). <b>(ב)</b> 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 זמו יש לתת סיוע פיזי לביצוע ההוראה.</b>	<b>א.</b> יש להימנע ממשחקים במטרה לעודד את הילד לשיתוף פעולה <b>ב.</b> יש להימנע מכל ויכוח מול הילד. <b>ג.</b> יש להקפיד לא להרים את הקול - חשוב לשמור על טון דיבור רגוע אך תקיף. <b>ד.</b> אין לנסות לשכנע את הילד לבצע את המצופה ממנו כדוגמת "כדאי לך, אתה תרוויח זמן משחק".
אלימות מילולית או פיזית	<b>(א)</b> להגיד בצורה ברורה ותקיפה, מה המעשה הבלתי ראוי ("סליחה, אתה בשום אופן לא מכה את דניאלי"). <b>(ב)</b> להושיב את הילד על כיסא "פסק זמן" לחמש דקות <b>(ג)</b> הילד יוכל לקום לאחר שישב רגוע במשך רבע הדקה האחרונה <b>(ד)</b> לאחר הישיבה ב"פסק זמן" יש למנוע עיסוק בפעילות מועדפת למשך 10 דקות.	<b>א.</b> אין לאפשר לילד לקום מהכיסא במשך 5 הדקות <b>ב.</b> אין לשוחח עם הילד <b>ג.</b> אין לענות לשאלותיו וניסיונות תקשורת מצידו <b>ד.</b> <b>אין לפייס</b> את הילד או להתנצל על ביצוע פסק הזמן.



### 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 ושבו אותם. לדוגמא: "ליאם, כל הכבוד שכיבדת את דניאל בחטיפי!".
- בעת אינטראקציה מכבדת ונעימה בין ליאם לדניאל, 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.
- 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.

**תקשורת עם ההורים ומעקב אחר התקדמות תוכנית התערבות**

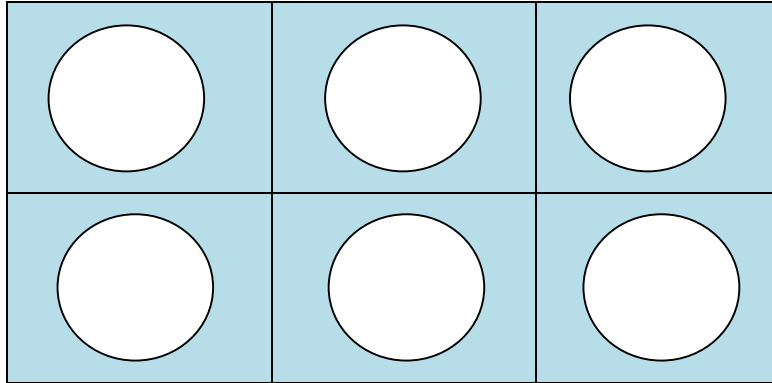
הורים יקרים, מטרת דף זה לסייע לכם לרכז שאלות וקשיים בהם נתקלתם במהלך היום ולעקוב אחרי ההצלחות וההתקדמות לאורך זמן. על מנת לקבל מענה על כל שאלותיכם, ועל מנת שנשפר את יישום התוכנית, אבקש לציין בדף כל שלב ביום בו נתקלתם בקושי או פעלתם ולא הייתם בטוחים באשר לנכונות תגובותיכם ולשלוח אותו אלי במייל בכל ערב עד השעה 20:20. בהתייעצויות דחופות אל תהססו להתקשר.

יום: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

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

### טבלת מוטיבציה להדבקה על מתנה עטופה

יש להדפיס טבלה שכזו עבור כל אחד מהילדים, ולהדביקה על מנה עטופה.  
מומלץ להכין מראש שתי מתנות עבור כל ילד.



### לוח תכנון יומי:

- ✓ מומלץ לגבות את התכנון בציורים / תמונות שימחישו לילדים את הפעילות, בדומה לציורים למטה
- ✓ הכינו תמונה של אמא עם כל אחד מהילדים כדי לסמל את זמן המשחק עם אמא
- ✓ ניתן להכניס תמונות של בני המשפחה להמחשה מי מגיע לקחת אותי.

שעה	היום יום _____ מה עושים היום?
בוקר	
צהריים	
אחר צהריים	
ערב	
לילה	

תמונות המחשה לסדר היום

