

## תוכנית עבודה ביתית

### באדיבות פרופ' עמוס רולידר

#### רקע

הורים לאודי בן 9 (לומד בכיתה ג'), שי בת 6.5 (לומדת בכיתה א'), ואבנר בן 2.5. ההורים פנו במטרה לקבל סיוע בניהול השיגרה הביתית ובהתמודדותם עם התנהגויות לא נאותות שמפגין אודי, כמו אלימות מילולית ופיזית, איומים ואמירות אובדניות. כמו כן, ביקשו ההורים סיוע להתמודד נכון מול ריב האחים בין אודי לשי. בעקבות איסוף הנתונים, עלה כי שי מפגינה התנהגויות דומות לאלו של אודי הכוללות חוסר שיתוף פעולה עם ההורים, צעקות, סירוב ואמירות אובדניות (אם לא תתנו לי את המשחק אקפוץ מהחלון). בעקבות הדברים, ההמלצה הקלינית הינה ליישם תוכנית חינוכית עבור שני הילדים, ולא עבור אודי בלבד. התוכנית המוצגת במסמך זה מתייחסת לאודי ושי, על צרכיהם השונים.

#### תפקוד הילדים בסביבה הביתית

מתוך הקליניקה שהתקיימה עם ההורים, כמו גם איסוף הנתונים שנערך, עולה כי עיקר הקושי עימו מתמודדים ההורים מול אודי ושי, נעוץ קושי של הילדים להתמודד בסיטואציות מתסכלות. סיטואציות אלו כוללות התמודדות עם אמירת "לא", הפסקת פעילות מועדפת, צורך לחלוק עם האחר, התמודדות עם תחושת קנאה, חוסר הצלחה (במשחק למשל), צורך לבצע פעילות פחות מועדפת. כמו כן קיים קושי ברוטינת השינה. שי נרדמת בזמן הקראת הסיפור, אודי נרדם תוך צפייה בטלוויזיה בסלון ושניהם קמים במהלך הלילה לחדר ההורים וממשיכים לישון עימם.

#### ניתוח קליני של הקשיים

סביר כי מקורם של קשיי ההתנהגות אשר מפגינים אודי ושי, נעוץ בגורמים פיזיולוגיים, בטמפרמנט המולד של כל אחד מהם ובגורמים הסביבתיים הקשורים בעברם ובהתפתחותם, כמו אינטראקציות שחוו עם כל אחד מההורים, אשר באהבה גדולה פעלו לעיתים בדרכים שאינן נכונות לילדיהם. שילובם של שני אלו, הקושי הגנטי-תורשתי יחד עם האינטראקציות של אודי ושי 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 אודי ושי, תוך טיפוח התנהגויות חליפיות נאותות. ועל ידי כך, להקנות לילדים התנהגויות של אחריות, שיתוף פעולה, איפוק והבלגה.

ניסיונו מלמד כי 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 להתנהלות הורית נכונה, אשר יסייעו להורים בהתמודדות שונות במהלך היום, ולאחריהן הנחיות לניהול נכון של רוטינות, אשר מטרתו לשמור על סדר יום קבוע, ברור ומותאם גיל, אשר יסייע לילדים להתמודד עם סיטואציות מאתגרות.

מטרת תכנית ההתערבות המוצגת לעיל:

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

באופן ספציפי, התכנית מיועדת לסייע לאודי ושי, 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 אודי ושי הן כאלה התואמות את גילם ואת המסוגלות שלהם, אולם כיום הן לא יוצאות לפועל מסיבות של חוסר בשיתוף פעולה וקשיים באיפוק והבלגה.

הורים יקרים, מומלץ בשבוע הראשון לתוכנית, 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 שמשכיבים את שי וכו'..

## סדר יום קבוע ומותאם גיל

נראה כי אודי ושי עצמאים בכל הנוגע להתארגנות ברוטינות השונות. יחד עם זאת בתוך הרוטינות קיים קושי הנובע מחוסר שיתוף פעולה של הילדים עם הנחיות ההורים, וריב אחים. סדר היום המוצג כאן, מציע מיסוד שגרה יומית משפחתית קבועה, אשר עתידה לסייע לילדים בהתמודדותם עם סיטואציות מאתגרות.  
שגרה זו כוללת:

- שיחה שבועית במוצאי שבת
- רוטינות בוקר הכוללת שעת קימה והתארגנות עצמאית וארוחת בוקר המוגשת ליד שולחן האוכל, לפני היציאה מהבית.
- שיחה קצרה עם אודי ושי בחזרתם הביתה לתיאום ציפיות להתנהגות המצופה מהם ותזכורת לגבי הפעילויות הצפויות בהמשך היום.
- סידור היום כך שפעילויות פחות מועדפות כמו מקלחת התארגנות, קודמות לפעילויות מועדפות כמו טלוויזיה, מחשב ואופניים.
- ארוחת ערב הכוללת את ההורים, ואת שלושת הילדים לסיכום היום, לפני הליכתם לישון.
- רוטינת ערב הכוללת מקלחת, 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, מכשירי ניידים וכדומה) מאפשרת לכל בני המשפחה ללמוד על תחומי העניין אחד של השני, רצונות ושאפויות. 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 וחזוק התנהגויות ראויות. מיסוד מועד שיחה קבוע יכול לשמש גם כהכנה לקראת איאודים 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, אודי ושי.

**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 אודי עסוק על מנת למנוע את הפרעתו. כמו כן יש לכבות פלאפונים או כל מכשיר אחר העלול להפריע

**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 כל אחד מהילדים, חיזוקם ועידודם על כך. זהו הזמן גם להזכיר התנהגויות בלתי נאותות שאירעו לאורך השבוע ולהביע ציפייה להתנהגות נאותה בנסיבות זהות בעתיד.

✓ **המרת חתימות לתוכנית המוטיבציה**

✓ **תכנון השבוע הבא**: יש להציג את לוח התכנון השבועי, לספר מראש על איאודים מיוחדים ולהקדיש תשומת לב לסיטואציות מאתגרות, להזכיר את הפעילויות, השעות, החובות, הזכויות ושגרת היום.

### שגרת בוקר:

את ההמלצות הנ"ל בצעו עבור כל אחד מהילדים.

### רצף פעולות מומלץ:

1. השכמה- היכנסו לחדר, גשו למיטתו של הילד ואמרו "בוקר טוב חמוד, הגיע זמן לקום". וודאו שהוא ער.
2. תיאום ציפיות- לאחר ההשכמה הזכירו לילדים את סדר הפעילויות "עכשיו אתם מתלבשים, נועלים נעליים, אחר כך שוטפים פנים, ואז מחכה לכם שוקו במטבח. אם תעשו הכול מהר יישאר זמן לצפות בטלוויזיה", הזכירו להם את הציפיה להתנהגות נאותה וכוונו טיימר ל-15 דק'.
3. במידה והילדים התארגנו עצמאית ובזמן, ונותר זמן עד היציאה לבית הספר, ניתן לאפשר בחירה בין צפייה בטלוויזיה או משחק חופשי.
4. עד שהטיימר מצלצל, יש להימנע מכל זירוז, האצה או ויכוח. המתינו בסבלנות לתום 15 הדק'.
5. במידה ותוך 15 דק' אחד הילדים אינו מוכן, יש להיכנס לחדרו ולתת לו הנחיות להתארגנות תוך יצירת קשר מינימאלי ("קום, לבש את החולצה, גרוב את הגרב, גש לשטוף פנים").
6. במידה והילד מסרב יש לסייע פיזית.
7. בבוקר בו נאלצתם לסייע לילד להתארגן יש למנוע ממנו גישה לפעילות מועדפת עד ליציאה מהבית.

### דגשים:

- ✓ חשוב לזכור לשבח ולעודד את הילדים כאשר הם מתארגנים באופן עצמאי ומהיר.
- ✓ 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.

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

### שיחת צהריים:

- ✓ יש לתכנן מראש את סדר היום מרגע חזרת הילדים הביתה. למשל: ארוחת צהריים, הכנת שיעורים, הכנת מערכת, זמן חופשי, יציאה לחוג, התארגנות ערב.
- ✓ עם ההגעה הביתה יש לעבור עם אודי ושי על סדר היום ("ראשית תאכלו ארוחת צהריים, אח"כ תיגשו להכין שיעורי בית ומערכת וכשתסיימו תוכלו לצפות בטלוויזיה") ולהגדיר ציפיות התנהגות ("אתם מוזמנים לשחק בשקט וברוגע. אני מזכירה בשום אופן לא צועקים, לא מכים...").
- ✓ כאן הזמן להגדיר התנהגות נאותה כלפי האחים כפי שמצויין ב"התמודדות עם ריב אחים".
- ✓ כמו כן, כאן הזמן להפעיל את הטיימר על 60 דק', לתוכנית המוטיבציה.
- ✓ בימים בהם יש חוגים יש להזכיר להם את הציפיות להתארגנות מהירה. יש לתת להם כחמש דקות להחליף בגדים לבד, ובמידה ולא עשו זאת יש לסייע פיזית תוך שמירה על אינטראקציה מינימאלית.
- ✓ רצוי להשתמש בלוח תכנון שבועי על מנת להמחיש מה עומד להתרחש במהלך היום ובאיזה סדר.
- ✓ 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 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, טלוויזיה וחברים עד לחזרה לשיתוף פעולה וישיבה לשיחה.	הילדים מתנגדים לשבת לשיחה
קיום שיחת הצהריים חשוב מאוד! הוא מסייע לילדים להתכוון להמשך היום ולדעת מה הציפיות מהם. יש לעשות הכל על מנת לשבת לשיחה של כחמש דקות.	נקלענו ללחץ של זמן ולא הצלחנו לקיים שיחה
מומלץ מאוד לדאוג כי אודי יהיה עסוק בפעילות מועדפת לזמן זה כמו צפייה בטלוויזיה על מנת שתוכלו להיות מרוכזים בשיחה.	אודי נמצא איתנו ומפריע למהלך השיחה

### ארגון סדר אחר הצהריים:

- ✓ יש לשבץ פעילויות מועדפות כצופר לשיתוף פעולה בפעילויות פחות מועדפות
- ✓ כמו כן, יש להימנע מקיום פעילויות מועדפת מאוד (משחק במחשב) לפני פעילות שאינה אהובה (הכנת שיעורי בית והכנת מערכת).
- ✓ סדר אחר הצהריים המומלץ:
- עד הגעתכם הביתה יש לאפשר לילדים לצפות בטלוויזיה בלבד! הדלקת המחשב תתאפשר רק לאחר סיום זמן הלמידה הכולל הכנת שיעורי בית והכנת מערכת.
- שיחה קצרה עם חזרתכם הביתה
- ארוחת צהריים
- זמן למידה הכולל הכנת שיעורי בית והכנת מערכת
- זמן חופשי – מחשב, אופניים, יציאה לחברים וכו'
- בסביבות השעה 18:30, לכבות מסכים ולהפנות את הילדים למשחק בחדר
- מומלץ לקלח את אודי לפני ארוחת הערב
- בסביבות השעה 19:00 ארוחת ערב משפחתית
- מקלחת – כאשר שי ראשונה ואודי מיד אחריה
- זמן נוסף במחשב או בטלוויזיה יתאפשר בעקבות שיתוף פעולה עם רוטינת הערב.
- לילה טוב 😊 (מומלץ כי שי תכנס לחדר לישון בשעה 20:30 ואודי בשעה 21:00)

### הגדרת זמני גישה לפעילויות מועדפות:

- גישה למחשב וטלוויזיה תוגבל באופן הבא:
- בבוקר לא תתאפשר גישה למחשב. גישה לטלוויזיה תתאפשר רק לאחר סיום רוטינת הבוקר ובמידה שנשאר זמן פנוי לפני שעת היציאה לבית הספר.
  - אחר הצהריים - תינתן גישה למחשב ולטלוויזיה רק לאחר סיום זמן הלמידה.
  - הגישה תוגבל למשך זמן מקסימאלי של שעתיים.
  - מומלץ לשבץ פעילויות מועדפות לאחר פעילויות לא אהובות וזאת בכדי להגביר מוטיבציה לשיתוף פעולה. למשל 10 דקות משחק במחשב אחרי המקלחת ולא לפני.

### 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. בארוחת הערב מומלץ לבצע שיחת סיכום עם הילדים לגבי היום שהיה, לשבח, לחזק ולעודד התנהגויות נאותות ולעבור על הצפוי להם מחר. יש להזכיר לילדים את המצופה מהם בהתארגנות לשינה (ללכת למקלחת, להיכנס למיטה ולהישאר בה עד הבוקר)

4. בסמיכות (כשלוש דקות) לתחילת הרוטינה מומלץ לחזור שוב על הציפיות ורצף הפעילויות: ארוחת ערב, מקלחת, 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.
5. 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.
6. 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.
7. סדר הפעולות המומלץ:

- ארוחת ערב משפחתית בשעה 19:00
- מיד לאחר ארוחת הערב יש להנחות את שי להיכנס למקלחת
- יש להכין את אודי כי יתבקש להיכנס למקלחת ברגע ששי תצא (מסיום ארוחת הערב ועד לכניסתו להתקלח מומלץ לאפשר משחק חופשי ללא צפייה בטלוויזיה או במחשב).
- עם יציאת כל אחד מהילדים מהמקלחת ובמקביל ללבישת פיגמה 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.
- לאחר סיום ההתארגנות, במידה ושיתפו פעולה עם ההתארגנות ונשאר זמן עד לכניסה למיטה, יוכלו הילדים לצפות בטלוויזיה.
- בשעה 20:30 יש להנחות את שי וללוותה למיטה. בשעה 21:00 יש לפעול באופן דומה עם אודי.

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.

### כניסה למיטה:

- ✓ יש לפעול בצורה זהה בכניסתה של שי ובכניסתו של אודי למיטה.
- ✓ 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 לילד לבחור סיפור (על פי אותם עקרונות בחירה שצוינו בסעיף בחירת בגדים). 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 לילד מה מצופה ממנו בהמשך הלילה: "לילה טוב חמודה, אני מזכירה לך שמעכשיו נשארים במיטה כל הלילה. שיהיה לך לילה נפלא". נותנים נשיקה וחיבוק ויוצאים מהחדר.
- פרידה - לאחר סיפור ונשיקת לילה טוב יש לדאוג כי שי שוכבת במיטתה ולצאת מהחדר ללא היסוס.
- תגובה למעבר למיטת ההורים במהלך הלילה - במידה ואחד הילדים מגיע למיטתכם במהלך הלילה יש להחזירו מיידי 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.

התמודדות נכונה	קשיים צפויים
יש להגיד לילד כי עכשיו הולכים לישון לתת נשיקה וחיבוק ולצאת ללא התמהמהות.	הילד מבקש מההורה לשבת לידו עוד קצת
יש להחזיר למיטה ולצאת	הילד עובר למיטת ההורים
יש לענות בצורה אסרטיבית ורגועה "כל אחד ישן במיטה שלו", להשכיבו בחדרו ולצאת ללא היסוס.	הילד בוכה, צועק ומבקש לישון עמכם



### 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 חתימות למתנה:

אודי ושי יוכלו לצבור חתימה אחת עבור כל שעה בה לא הפגינו את אחת מההתנהגויות הבאות:

ריב אחים

אלימות מילולית או פיזית

צעקות

קבלת החתימות: מרגע הגעתכם הביתה כווננו טיימר על 60 דקות. **בתום 60 הדקות, שבחו את הילדים**

וחיתמו בתוכנית המוטיבציה, במידה והילדים לא הביעו אחת מההתנהגויות הנ"ל.

במידה ואחד מהם הביע התנהגות לא נאותה, אמרו לו, מיידית, כי התנהגותו אינה מקובלת וסמנו X במקום המיועד לחתימה. השאירו את הטיימר לעבוד והמתינו לתום השעה. כאשר הטיימר מצלצל חיתמו לאח השני, אשר לו המקום המיועד לחתימה פנוי.

כווננו שוב את הטיימר ל60 דקות.

במידה ובמהלך 60 הדקות נאלצתם לסמן X לשני הילדים, אל תמתינו לתום השעה, אלא אפסו את הטיימר וכווננו אותו שוב לשעה.

בכל יום במהלך השבוע יוכל כל אחד מהילדים לצבור מקסימום של 7 חתימות.

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 לתבצע באופן הבא:**

בימים שלישי ומוצ"ש, בישיבת סיכום היום יוכלו אודי ושי, להמיר את החתימות שצברו עד אותו היום. הילדים יכולים לבחור להמיר את החתימות או לצבור אותם ולהמירן 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 (לדוגמא: סוני, משחק**

**מחשב, פלאפון וכד'...) תהייה מותנת בצבירת מספיק חתימות לצורך קבלתו!**

**כלומר, עם תחילת היישום – אין לקנות לאודי ושי מתנות, מבלי להכניסם למסגרת תוכנית המוטיבציה.**

### **נספחים נלווים:**

**נספח מספר 3 ונספח מספר 4:** צבירת חתימות שבועית – שי ואודי

**נספח מספר 5:** המרת חתימות, ימי שלישי ומוצ"ש

**נספח מספר 6:** תפריט הפרסים של שי

**נספח מספר 7:** תפריט הפרסים של אודי

### 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 ותלבש את המעיל". 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 (לדוגמה 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, 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 לבקשה של שי שתברה תבוא אליה. שי החלה לבכות ולשאול "אבל למה?!", ובמחשבה נוספת נראה לכם שהחברה יכולה להגיע. 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.

### תגובות נכונות להתנהגויות ספציפיות:

**תגובה נכונה לבכי או צעקות (רלוונטי בעיקר לשי):** בכי וצעקות מהווים בדרך כלל תגובת סירוב לדרישה לביצוע משימה כלשהי. דוגמא לסוג כזה של דרישה: "גשי להכין שיעורי בית", "כבי את הטלויזיה". במידה ובעקבות דרישה לביצוע, שי מפגינה בכי או צעקות, יש לבקש פעם נוספת בצורה תקיפה יותר "כבי את הטלויזיה מיד!" ובמידה ואינה מבצעת, יש לסייע פיזית. לדוגמא לכבות את הטלויזיה. במידה ומסרבת להכין שיעורים, יש למנוע ממנה גישה לפעילות מועדפת עד לחזרתה לשיתוף פעולה. בכל מקרה בתגובות "עשה", יש לעשות כל שביכולתכם ולא לוותר על ביצוע הדרישה. אין להתייחס לבכי ולצעקות! (אין לשאול "אבל למה את בוכה?", "אולי תפסיקי לצעוק" וכו'). הצעקות והבכי של שי יפסקו כאשר היא תלמד כי אלה לא מביאים למימוש רצונותיה.

**תגובה נכונה לאיום:** כאשר אחד הילדים מביע איום מילולי ("אם לא תיתן לי...",) יש לפעול באחת משתי הדרכים הבאות:

**איום מילולי כלפי ההורים** – יש להתעלם באופן מוחלט (להסתובב ולהמשיך בעיסוקיכם). סביר כי בהתחלה הילד יגביר את כעסו. באם מממש את איומו ומפגין אלימות פיזית יש לקחת אותו לכסא פסק המן, כפי שיפורט בהמשך. לאחר שירגע ויחזור לשיתוף פעולה יש לתרגל עימו הבעת תסכול באופן נאות. לדוגמא: "אודי כאשר שי מפריעה לך אני מצפה ממך לגשת אלי או לאבא ולבקש את עזרתנו – אמא שי מפריעה לי". "עכשיו אתה – מה עליך לעשות כששי מפריעה לך?".

**איום כלפי אחד האחים או כלפי חבר** – יש לנזוף באודי בצורה קצרה ואסרטיבית "אתה לא מאיים!" ולעקוב אחר המשך הסיטואציה. במידה ומממש את איומו, יש להגיב בפסק זמן.

### "פסק זמן":

- ✓ **יבצע במקרים של אלימות מילולית ופיזית, באופן הבא:**
- ✓ יש להגיב בצורה ברורה ותקיפה, להדגיש מה המעשה הבלתי ראוי ("סליחה, אתה בשום אופן לא מכה את שי", "סליחה אתה בשום אופן לא מקללי").
- ✓ יש להושיב את אודי 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 לאודי לקום מהכיסא במשך 10 דקות.
- ✓ במידה ושי מפגינה אלימות מילולית או פיזית, יש ליישם עימה "פסק זמן", למשך של 6 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 יישב רגוע במשך דקה.
- ✓ לאחר הישיבה ב"פסק זמן" יש למנוע מהילד עיסוק בפעילות המועדפת עליו למשך 10 דקות (פעילות כמו מחשב, או אופניים). 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 אודי היכה את שי לאחר שהיא הסתכלה עליו משחק במחשב ולכן ישב בפסק זמן". אבא: "זה ממש לא מקובל עלי שהכית את שי, עכשיו נתרגל מה לעשות כאשר שי מפריעה לך- עליך לגשת לאמא ולבקש ממנה שתעזור לך 'אמא, שי מפריעה לי, את יכולה להרחיק אותה בבקשה?' עכשיו הסבר לי מה הבנת - מהי הדרך הנכונה להגיב כאשר שי מפריעה לך?". שיחה זו צריכה להיות קצרה ועניינית (לא יותר מ-2 דקות).

לסיכום:

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 שאמרת"). (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 זמו 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 כדוגמת "כדאי לך, אתה תרוויח זמן משחק".
אלימות מילולית או פיזית	(א) להגיד בצורה ברורה ותקיפה, מה המעשה הבלתי ראוי ("סליחה, אתה בשום אופן לא מכה את שיי"). (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.
אחד הילדים מביע איום מילולי ("אם לא תיתן לי...")	(א) <u>איום מילולי כלפי ההורים</u> – יש להתעלם באופן מוחלט (להסתובב ולהמשיך בעיסוקיכם). באם מממש את איומו ומפגין אלימות פיסית יש לקחת אותו לכסא פסק הזמן. בערב יש לתרגל עימו הבעת תסכול באופן נאות. (ב) <u>איום כלפי אחד האחים או כלפי חבר</u> – יש לנזוף באודי בצורה קצרה ואסרטיבית "אתה לא מאיים!" ולעקוב אחר המשך הסיטואציה. במידה ומממש את איומו, יש להגיב בפסק זמן.	

### התמודדות עם ריב אחים:

- מדי יום, בעת שיחת הצהריים שתפורט בהמשך, 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: "אודי, כל הכבוד שאתה מכבד את שי ונותן לה בזמן את התור שלה במחשב".
- בעת אינטראקציה מכבדת ונעימה בין אודי ושי, 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 מיידית 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.

### הנחיות להתנהלות הורית נכונה:

ניסיונו 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 ("אודי ושי עוד 5 דקות אתם נכנסים למקלחת"), שכן בפועל אחד מהם יידרש להיכנס תוך 5 דקות אולם על השני יהיה להמתין. פרקו את הדרישה לכל אחד מהם. "שי עוד 5 דקות אבקש ממך להיכנס למקלחת", "אודי, אתה תתבקש להיכנס ברגע ששי תצא מהמקלחת, עוד כ-10 דקות".
- ✓ **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:

- ✓ כ-2 דקות לפני סיטואציות אשר ניסיון העבר מלמד אותנו כי צפוי להופיע קושי, למשל סיום הביקור אצל חברים, יש לבצע הכנה מראש.
- ✓ הכנה מראש תכלול תזכורת קצרה לפעילות הבאה וציפייות להתנהגות. למשל "אודי, בעוד כמה דק' אבקש ממך לאסוף את החפצים שלך ולהיפרד יפה. אני מצפה ממך לקום ברגע שאבקש, ללוש את המעיל, להיפרד ולצאת ללא התנגדות ובאופן עצמאי". דוגמא נוספת: "שי, אנחנו הולכים עכשיו לקניון, אני יודעת שאת תרצי הרבה דברים וזה קשה להתאפק. אני מזכירה שאת יכולה 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"
- ✓ סיטואציה נוספת בה נרצה לבצע הכנה לאודי ולשי היא לפני הגעת חבר הביתה. לדוגמא: "שי, נועה מגיעה אליך עוד כמה דקות לשחק. אני מצפה ממך לחלוק עם נועה את המשחקים. אם אתן משחקות במחשב, שחקו תור את ותור היא. אם תשחקו בבובות ותהיה בובה ששתיכן רוצות, אני מצפה כי תקבעו תורות למשחק עם הבובה".
- ✓ 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?", "עכשיו חזרי במילים שלך, איך עליך להתנהג כשנועה מגיעה?".
- ✓ קביעת זמנים: ישנם סיטואציות חוזרות עימם הילדים מתקשים להתמודד, כמו הצורך לחלוק את זמן המחשב זה עם זה, צפייה בטלוויזיה, זמן משחק עם אמא ואבא ועוד. בסיטואציות אלה מומלץ להכין מראש את החלוקת הזמנים והציגה 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 אבא ישחק עם אודי ומשעה עד שעה אבא ישחק עם שי. 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 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 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. אמירות נוספות אליהן עליכם להתייחס כ"רעש" הן האמירות והאיומים האובדניים ("אם לא תתן לי אני אקפוץ מהחלון").

### 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"!
- ✓ 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?")
- ✓ תגובה נכונה לאמירות האובדניות תהיה התעלמות מוחלטת ושינוי נושא השיחה (הפניית תשומת הלב לדבר אחר – "מה תרצה לארוחת ערב?", "אני מזכירה לך עוד 5 דקות אוכלים"). זמן נכון לדבר על כך יהיה בשיחת הערב, תוך אמירה קצרה וברורה "היום כשלא הרשתי לך לשחק במחשב איימת כי תקפוץ מהחלון. אמירות כאלה לא מקובלות עלי! אני מבין שזה מבאס אותך אבל לא תמיד תוכל לקבל מה שתרצה".

### פגישה יומית של ההורים

בסוף כל יום, לאחר השכבת הילדים לישון, שבו אחד עם השנייה למשך כ-20 דקות ודונו ביניכם על התנהגות הילדים במהלך היום ועל תגובותיכם.

זיכרו לחזק אחד את השנייה, להעניק מילה טובה ומעודדת ©  
לשיחה זו שלוש מטרות:

1. תנו משוב זו לזה על תגובותיכם במהלך היום מול התנהגויותיהם של הילדים. משוב על תגובתכם להתנהגות נאותה ולהתנהגות לא נאותה. המשוב מאפשר לכם ללמוד מההתנהגות של עצמכם בעזרת שיקופה על ידי בן הזוג. הקפידו לתת משוב בצורה מכבדת מתוך מקום ללמידה ולא לשפיטה. זכרו כי יש לדון על תגובותיכם בהתאם לפרוטוקול התוכנית – האם פעלתם לפי הנחיות התוכנית או לא.
2. התכוננות ליום המחר – הכינו יחד רשימה של הסיטואציות שהיו קשות עבורכם במהלך היום. בחנו יחד איך הגבתם אליהם ותכננו כיצד יהיה נכון להגיב אליהם למחרת. הכנה מראש לסיטואציות המאתגרות, יסייע לכם להתמודד איתם כאשר תתבקשו.
3. מלאו יחד את דף ריכוז הקשיים וההתלבטויות שעליכם לשלוח

### תמיכה מקצועית

במשך כל התוכנית תינתן תמיכה מתמשכת ורציפה מצוות המרכז לבני הזוג, בפתרון כל התלבטות וקושי.

- ◆ עם תחילת יישום התוכנית ייקבעו מועדי הפגישות עם עם מנחת המשפחה, 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 9:00 בבוקר. שיחת עדכון תתקיים בשעה 10:00.

### **הכנות לקראת תחילת התוכנית:**

- רכישת טיימר
- צילום הנספחים המלווים את התוכנית

**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 אותן אלי במייל בכל בוקר עד השעה 9:00. בהתייעצויות דחופות אל תהססו להתקשר. תודה

יום: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

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

לוח תכנון שבועי ויומי

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

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

מעקב שבועי אחר קבלת חתימות - שי

שבת	שעה	שישי	שעה	חמישי	שעה	רביעי	שעה	שלישי	שעה	שני	שעה	ראשון	שעה
													סה"כ להיום

מעקב שבועי אחר קבלת חתימות - אודי

שבת	שעה	שישי	שעה	חמישי	שעה	רביעי	שעה	שלישי	שעה	שני	שעה	ראשון	שעה
													סה"כ להיום

**סיכום חתימות לימי המרה**

**סיכום חתימות ימים אודי-ג', כולל תיעוד המרת חתימות**

שי	אודי	יום ג', תאריך: _____
		מספר חתימות שנצברו ביום אודי
		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'-שי, כולל תיעוד המרת חתימות**

שי	אודי	יום שי, תאריך: _____
		מספר חתימות שנצברו ביום ד'
		מספר חתימות שנצברו ביום ה'
		מספר חתימות שנצברו ביום ו'
		מספר חתימות שנצברו ביום שי
		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.

**תפריט הפרסים של שי**

מחיר בחתימות	פרס
50	ערכה של סיכות ראש
50	ארוחה של פיצה ושתייה בקניון
100	בובת פרווה חדשה
100	משחק קופסא
200	בובת בראטץ



