

כיצד נלמד את ילדנו להמתין בסבלנות? באדיבות מורן וויס, BCaBA

עבור ילדים רבים, בין אם בהתפתחות תקינה או עם צרכים מיוחדים, היכולת להמתין עשויה להיות מאתגרת, כזו שיש ללמדה ודורשת תרגול. ילדים בגילאים צעירים חסרים עדיין את היכולת להבנת מושג הזמן וכך, בקשה להמתין עשויה לגרום לתסכול ולעורר התנהגויות לא נאותות כמו צעקות, חטיפת חפצים, נדנודים ועוד..

היכולת להמתין, היא מיומנות חשובה לחיים ומסייעת לנו להסתגל לסביבתנו ולתפקד באופן מיטבי ב"חיים האמיתיים". בסביבה הטבעית כולנו נדרשים להמתין כל הזמן.. חשבו על עצמכם בכמה סיטואציות נדרשתם להמתין היום? ילד שאינו יודע להמתין, יחווה קשיים בהתנהלות יום יומית, התנהלותו העצמאית מוגבלת, לעיתים תימנע ממנו האפשרות לקחת חלק בפעילויות שונות, הוריו יחוו קושי בהתנהלות יום יומית ועוד..

ילדים שיודעים להמתין:

- **יסתגלו בצורה טובה יותר למסגרות חינוכיות** וישתלבו טוב יותר בשגרת היום.
- **היכולת להמתין מזמנת חוויית הצלחה** והזדמנויות למשוב חיובי מהסביבה.
- **יצליחו לקיים אינטראקציות איכותיות עם הסביבה** במסגרות חינוכיות עם צוותים חינוכיים, עם ילדים ובסביבת הבית.
- **יפתחו יכולת שליטה עצמית** שהיא תנאי לרכישת מיומנויות נוספות מורכבות יותר בעתיד. מחקרים מראים, כי יש קשר בין יכולת שליטה עצמית בילדות המוקדמת למיומנויות אקדמיות, חברתיות והתמודדות בגיל ההתבגרות ([Mischel, Shoda, & Peake, 1988](#); [Mischel, Shoda, & Rodriguez \(1992\)](#))

למה קשה לילד להמתין? מצבים מסוימים עשויים להוות טריגר להתנהגויות מאתגרות

וקושי בהמתנה. דוגמאות:

- ילד שנדרש להמתין לקבלת חפץ או פעילות מועדפת: ילדים רבים חווים קושי כשנמנע מהם לעסוק בדבר אותו הם רוצים באותו הרגע, או כשנדרש מהם להפסיק לעשות מה שהם עושים.
- במעבר בין פעילויות: כשנדרש מהילד לעבור בין פעילויות ולהפסיק את הפעילות בה עוסק. לא פעם, מעבר שכזה יכול גם זמן המתנה, למשל לעמוד בתור עם ילדים נוספים.
- המתנה לתשומת לב: כשהורה, המבוגר האחראי או הצוות החינוכי אינו פנוי להעניק תשומת לב.

אז מה אפשר לעשות? ניתוח התנהגות יישומי כולל מגוון כלי הערכה ואסטרטגיות לסיוע

והקניית מיומנות המתנה. ראשית, נבצע הערכה פונקציונלית לאיסוף נתונים על ההתנהגות ולהערכת יכולותיו וקשייו של הילד, כך נוכל להתאים בהמשך תכנית התערבות אפקטיבית, תואמת גיל ויכולות. זיהוי משתני הסביבה המשפיעים על התנהגותו יאפשר לנו לבצע שינויים בסביבה, אשר יפחיתו את שכיחות ההתנהגות ויסייעו לו להדגים התנהגויות נאותות.

לצורך לימוד המתנה נרצה להפחית התנהגות מאתגרת ולהקנות התנהגות נאותה:

- **נכין את הילד מראש**: לפני כל סיטואציה מאתגרת שבה הילד נדרש להמתין, נזכיר בקצרה כמה דקות לפני, תוך שאנו שומרים על קשר עין ומוודאים קשב: "עוד מעט אנחנו מסיימים", "עוד קצת ודי" ולפני פעילויות: "קודם מפגש ואחר כך משחק" ועוד. יש ילדים שיעזרו בתמונות, הממחישות מה מצופה מהם.
- **נאמן את הילד לתקשורת חלופית נאותה**: נלמד ונשבח בקשות תקשורתיות נאותות כמו בקשת רשות לקבל חפץ: "אני רוצה/לא רוצה", "תני לי", בטון דיבור במקום צעקה. כמו כן, נאפשר לו חלופה מתאימה לעיסוק/משחק בזמני המתנה.

- **נצמצם את זמן ההמתנה ונאריך באופן הדרגתי:** נבחר קריטריון התחלתי מתאים, למשל ילד שמצליח להמתין כעשר שניות, הקריטריון ההתחלתי יהיה קצת פחות מעשר שניות, כדי לזמן חווית הצלחה. בהדרגה נאמן את הילד להמתין ונאריך את משך זמן ההמתנה.
 - **נחזק התנהגות המתנה:** לא ניקח כמובן מאליו פרקי זמן בהם הילד מצליח להמתין ונחזק אותו עבור המתנה נאותה.
 - **נבצע שינויים אקולוגיים בסביבה:** למשל שינוי מיקום פריטים מועדפים, הוצאה מטווח ראייה בזמנים בהם הוא לא יכול לקבל את הפריט המועדף, עשויים לסייע לילד להמתין בהצלחה.
 - **נקנה התנהגות חלופית לזמני המתנה:** נשקיע בפיתוח יכולת להעסקה עצמית ונוודא כי הילד עסוק בזמני המתנה. למשל משחק, ציור, ספר או כל פעילות אחרת שמתאימה לזמן ההמתנה ולגילו.
- זכרו, היכולת להמתין הנה מיומנות חשובה לחיים, שניתן ללמדה בכל גיל ותפקוד על ידי תרגול באופן הדרגתי עד לרכישת המיומנות. ארגז הכלים של ניתוח התנהגות יישומי יכול בהחלט לסייע!