



"חמישה צעדים לילדים רגועים"

המדריך להורים:

איך לתקשר עם הילד הקטן והמאתגר
בחמישה צעדים פשוטים

- טיפול נכון בבעיות התנהגות של ילדים -



כאן תקראו על:

- 4 בעיות התנהגות – הסיבה האמיתית.
- 5 האם זה עובר עם הגיל?
- 6 מי אשם ומי יכול לשנות אותו?
- 7 3 הטעויות הנפוצות של 94% מההורים.
- 8 להשתמש בכוח.
- 9 להתאים את החיים לילד כי למנוע התפרצות.
- 10 5 הצעדים: מתגובה נכונה עד לשגרה נעימה.

* המדריך נכתב בלשון זכר אך מתייחס לשני המינים במידה שווה.

** הסיפורים במדריך אמיתיים, השמות שונו לצורך שמירה על פרטיות.

למה כתבתי את המדריך הזה,

המדריך שכתבתי עלה מתוך הצורך הנואש שפגשתי במהלך עבודתי לאורך השנים: הורים רבים כל כך עמדו מול הילדים שלהם, נתקלו בבעיות התנהגות שהלכו והחמירו ולא ידעו מה לעשות.

כעבור 15 שנים בהם עבדתי במגוון רחב של מסגרות בחינוך המיוחד ובמהלכן השלמתי את לימודיי, תואר ראשון בחינוך מיוחד ותואר שני ב"יעוץ חינוכי", ראיתי שיש נושא אחד שמטריד את כלל ההורים ואנשי החינוך בכל מקום:

בעיות התנהגות של ילדים.

היום, יותר מתמיד, אנו פוגשים ילדים עם התנהגויות קשות שכמעט בלתי אפשרי להישאר בשלוות הנפש מולם:

התפרצויות זעם, שקרים, אלימות, התנגדות לסדר היום, ומה לא?

מאז שניהלתי את הגנים להפרעות התנהגות בירושלים למדתי ואני ממשיכה ללמוד כל העת, במטרה להביא הקלה להורים שמתמודדים עם זה בבית.

אתם הורים כל כך טובים.

אתם עושים הכל בשביל הילד שלכם.

ועדיין מתמודדים יום אחר יום עם ילד ששואב מכם את כל הכוחות.

לאור הניסיון שצברתי,

אני כאן כדי לשתף את השיטה שבע"ה תעבוד גם איתכם 😊

גם הילד הבלתי אפשרי שלכם יהפוך ל"קסם של ילד" -

אם רק תדעו איך להיות עוגן עבורו.

בעיות התנהגות - בואו נכיר:

ילדים רבים נולדים עם קושי בוויסות או מסגלים לעצמם דפוסי התנהגות לא נאותים.

איך זה נראה?

הם אינם נשמעים לכללים ולגבולות, מגיעים לעימותים לעיתים קרובות מידי, מייצרים קשיים סביב הגמילה, האכילה או השינה, או גם וגם וגם... החיים החברתיים שלהם יודעים עליות ובעיקר ירידות וכך בתחומים נוספים..

זה הילד הזה, שרץ במקום ללכת,

שנוגע בכל דבר במקום לשבת בשקט,

הוא מתוסכל או בוכה לעיתים קרובות,

מגיב באלימות או בהתפרצויות.

זה יכול לקרות רק אתכם בבית או רק בגן

רגע אחד הוא רגוע וברגע הבא - נרגן

פעם הכל קשה ופעם - כלום לא קרה

והתחושה שלכם היא –

חיים בסחרחורת - רע.

אז מה הבעיה שלו?

בין אם זה קושי מולד בוויסות ובין אם אלה דפוסי התנהגות בעייתיים שנרכשו עם הזמן, אתם עלולים למצוא את עצמכם מופנים לאבחונים (לנוירולוג, לפסיכיאטר) ולטיפולים או שאתם מחכים זמן רב (מידי) שהטיפול הרגשי או התרופתי ייתן את אותותיו וישפיע.

אבל---

האבחון המקצועי ביותר לא מקל מעליכם את ההתמודדות היום יומית אתו.

גם טיפולים כאלה ואחרים לא פותרים לכם את הבעיה.

(במקרים רבים טיפולים רגשיים עלולים להחמיר את המצב..)

בסופו של דבר,

אתם נשארים ע-י-י-פי-ם ומתוסכלים.

ההורים של חיים הגיעו אלי ובידיהם ערמת טפסים ואבחונים. הם כבר היו אצל נוירולוג וגם אצל פסיכיאטר. הם אחרי ניסיון של 2 סוגי תרופות במינונים שונים והוא גם מקבל טיפול רגשי באמצעות בעלי חיים פעם בשבוע. בשיחה איתם התברר לי שחיים מגיב בהתפרצויות בכי ובאלימות בכל פעם שהוא מתוסכל והדברים לא מתנהלים כמו שהיה רוצה. האבחונים והטיפולים שקיבל עד עכשיו לא גרמו אצלו לשינוי או לשיפור. והחיים שלהם עדיין משובשים בגללו.

זה לא עובר עם הגיל.

אם אתם מחכים שהגיל יעשה את שלו וזה פשוט יעבור, במבט לאחור, אתם כבר יודעים שזה לא קורה. המצוקה מתרחבת עם הזמן למעגלים נוספים והילד שלכם סובל מרגשות קשים באופן יומיומי, אינו מסוגל לנהל מערכות יחסים תקינות עם האחים והחברים ומגיע לעימותים תכופים עם הסביבה, בעיקר עם דמויות סמכות.

הקושי לא נעלם.

הוא מתרחב ומשנה צורה, יהיו לו ביטויים שונים בהתאם לגיל. למשל, קושי ביכולת להתמיד במשחק עם חבר לאורך זמן בגילאי הגן, יחמיר ויגרום לילד להיות מופנם ובודד בגילאי היסודי, או הילד הזה שכולם מפחדים ממנו..

אז מי אשם?

האם אנחנו גרמנו לו להיות כזה?

ובכן, אף אחד לא אשם.

בוודאי לא אתם.

תוכלו לבדוק את זה כך:

האם יש לכם ילדים נוספים בבית? האם הם מתנהגים בצורה דומה?

(בכל מקרה, אני ממליצה לכם לקחת את המתנה ולקבל יעוץ חד פעמי. יכול להיות שתופתעו לגלות שיכול להיות לכם הרבה יותר קל.)

אז מה אפשר לעשות כרגע?

קודם כל,

חשוב שתדעו:

אתם, ההורים, לא הבעיה - אתם הפתרון!

אינכם אשמים.

כאן תלמדו איך להוביל את מערכת היחסים לחוף מבטחים.

כל מה שאתם צריכים, זה רק עוגן.



3 הטעויות הנפוצות של 94% מההורים בהתמודדות עם בעיות התנהגות:

כשהילד שלנו בוכה, מתפרץ או מתמרמר אנחנו חושבים:
אם הייתי אמא או אבא מספיק טוב/ה - זה לא היה קורה..
כנראה שאנו עושים משהו לא בסדר.

האם אנחנו אכן לא בסדר?
בואו נבדוק.

לפני שנתחיל, חשוב לדעת:

בעיות התנהגות לא צריך להבין ולא להסביר, זה לא יעיל.
לא משנה לנו למה הוא מתנהג ככה ומה בדיוק הרגиз אותו.
אנחנו נעודד רק התנהגות טובה.

והתנהגות בעייתית -
איך נפסיק אותה?

עלינו ללמוד איך להגיב נכון.

אז הנה הוא שוב:
לא רוצה להתרחץ,
מציק לאחים שלו,
נוגע במה שאני לא מרשה
ורוצה לקבל את הכל כאן ועכשיו.

ומה כולנו עושים הרבה פעמים?

בואו נכיר את הטעויות שכולנו נוטים לעשות:

הטעות הראשונה: משתמשים בכוח

אנחנו כועסים.

"למה אתה עושה את זה? למה אתה לא יכול להיות רגוע? למה אתה לא מתנהג יפה כמו אח שלך? למה?? "

מתוך תסכול, לעיתים קרובות, אנחנו שולפים תגובות מהשרוול:

מאיימים: "אם לא תיכנס עכשיו להתרחץ אז לא תקבל את הפרס שהבטחתי לך" (עובד לכם?..)

או מענישים: " מחר, אתה לא תבוא איתי לקניות / לא תשתתף בחוג" (אתם באמת הולכים לעשות את זה?..)

ומה הבעיה בכל זה?

כשאנחנו משתמשים בכוח – תמיד תגיע הסלמה.

הילד שלנו יוצא למאבק.

מאיים בחזרה, מחריף את התגובות שלו.

והמדרון הזה חלקלק ומסוכן.

אנחנו יודעים רק איך הוא מתחיל, אבל אף פעם לא איך זה נגמר.

הטעות השנייה: מדברים יותר מידי

כשהילד שלנו מתנגד לבקשות שלנו או לא ממושמע,

אנחנו מדברים אליו שוב ושוב.

קוראים לו 5 פעמים לארוחת ערב, מבקשים ממנו 8 פעמים לאסוף את המשחקים ...

וגם מנסים לחנך אותו:

"למה אתה כל הזמן לא רוצה? ... למה צריך לומר לך שוב ושוב שלא מרימים ידיים? תפסיק כבר להציק ..."

אנחנו מבטיחים לו הבטחות אם יתנהג טוב, משדלים בפרסים, משכנעים ומסבירים למה כדאי להיות ילד טוב. (מה זה ילד טוב?)

"יוסי, אתה יודע שיש לנו חתונה בשבוע הבא ואתה צריך להתנהג יפה עד אז.."

לפעמים אנחנו מרגישים כל כך מיואשים,

ואז אנחנו מוותרים או מתעלמים.

כל הזכויות שמורות. 0527675526 .ogenlahorim@gmail.com

הטעות השלישית: מנסים להתאים את החיים לילד כדי למנוע התפרצות

אנחנו כבר מכירים את הילד שלנו, ויודעים שההתפרצות זה רק ענין של זמן. ומה זה עושה לנו?

אנחנו נמצאים כל הזמן בקו החזית. מתכוננים למלחמה. נכונים להגיב מייד כשזה קורה. ולכן, נמצא את עצמנו במעקב תמידי אחריו: מה קורה אתו? מה הוא עושה עכשיו? הכל בסדר? ואם הוא באמת רגוע והכל בסדר, נעשה הכל כדי שהמצב יישאר ככה: הילד הזה יקבל יחס מועדף, יותר מכולם. הוא יבחר תמיד להיות הראשון, יזכה לגמישות יתר בכללים ובגבולות של הבית. אנחנו ננסה לסדר את הדברים כך שהוא יהיה מרוצה. אנחנו הרי בטוחים שאם נעשה את הכל כמו שצריך – הוא יישאר רגוע ולא יתפרץ... (זה לא מה שקורה בסוף... אנחנו עושים הכל, והוא מגיע לזה שוב..)

איך תדעו אם הילד המאתגר שלכם מקבל יחס מיוחד? פשוט מאוד. אחים ואחיות שלו יתלוננו לכם על ההפליה: "אמא, למה רק לו את מרשה להישאר בחוץ עם האופניים?" ואיך מסבירים להם, שמה לעשות, ככה יש יותר שקט בבית?? האם יש דרך להתמודד אתו וגם להימנע מהפליות? כבר תקבלו עוגן.

ולמה 3 הדרכים האלה הן טעויות?
כי לפעמים זה עובד ולפעמים לא,
ובכל מקרה, אין שינוי משמעותי ועקבי לאורך זמן.

אבל יש לי בשורה בשבילכם.
אבא ואמא,
יכול להיות טוב הרבה יותר.

קדימה, לחמשת הצעדים
כדי שגם אתם וגם הילד תהיו רגועים:

הצעד הראשון: עצירה.

הילד הזה מייצר לנו אירועים במהירות האור.
אנחנו מיומנים בלהגיב לו מייד ולהיות ב"היכון" לפני שהוא נוגע/שובר/הורס וכו'.
זה הזמן שלנו להתאמן אחרת.
בכל פעם שמשהו קורה או עומד לקרות: נשמו עמוק, ספרו לעצמכם לפחות עד 3 לפני שאתם מגיבים.

היו אתם המודל עבור הילד שלכם לדחיית סיפוקים, הוא צריך לראות את זה.

זה הדבר שהכי קשה לו: להתאפק ולחכות.

אנחנו רוצים להראות לו איך עושים את זה.

שנייה אחת של היסח הדעת, והנה מוטי כבר עומד על השיש, פותח את הארונות העליונים ומוציא משם את כל מה שאני לא מרשה.

אמרתי לו כבר אלף פעמים שלא יטפס!

זה הרגע לעצור. לא לגשת אליו. חכו שירד בכוחות עצמו. אפילו אם הקקאו עומד להישפך בדרך.

אם נגיב מייד - לא נגרום לשינוי בפעם הבאה.

הפעילו שיקול דעת:

האם אתם אכן רוצים להגיב כעת? הרבה פעמים שווה להסיט את המבט מהילד, לעבור לחדר אחר, להתעסק במשהו.

המסר שנעביר לו ללא מילים יהיה: ראיתי ואני בוחר/ת לא להגיב כעת.

כשאנחנו עוצרים ולא מגיבים מייד, אנחנו מאפשרים לילד שלנו להתבונן, לחוות את התוצאות של מה שהוא עשה, להפעיל חשיבה ובקרה.

רק ככה ניתן לו הזדמנות לקחת אחריות.

כל הזכויות שמורות. 0527675526. ogenlahorim@gmail.com

הצעד השני: מה באמת קרה?

הילדים שלנו מביאים התנהגויות רבות שאנחנו מקשרים אותם לעצמנו, ומוודים באמצעותם את התפקוד ההורי שלנו, במקום לראות את ההתנהגות דרך המשקפיים של הילדים.

אנחנו מגיבים לילד מהמקום הכועס שלנו/ מרגשות האשמה או מחרדה גדולה:

"עכשיו הכל יצא פה משליטה / הוא שוב לא שומע בקולי/ עכשיו האחים שלו לומדים ממנו".
התחושות והמחשבות הללו מובילות אותנו לשום מקום.
או יותר גרוע: המצב מגיע להסלמה.

ומה יהיה יעיל יותר?

במקום לחשוב על מה שקורה מנקודת המבט שלי:

"הוא לא שומע בקולי", "הכל כל כך קשה איתו"

נספר לעצמנו מה הסיפור שבאמת קרה לילד עכשיו, מנקודת המבט שלו:

"הוא מאוד רוצה לאכול עכשיו צ'יפס במקום ארוחת הערב וקשה לו להתגבר על זה." או: "אח שלו הגיע לפניו, הוא לא היה הראשון, והוא לא יודע איך להתמודד עם התסכול שלו."

בכל מקרה,

זה הסיפור שלו.

זה הקושי שלו.

לא שלכם.

קשה לו לחכות/להתגבר/להתאפק/להתרגל/ או כל דבר אחר.

בדרך הזאת תגלו שבדרך כלל הילד שלכם מרוכז ברצונות ובצרכים שלו ולא לוקח בחשבון את ההשלכות של זה וההשפעה על מי שנמצא בסביבה.

נתי מאוד רצה לפתוח באותו רגע את המתנה שקיבל והחפץ הכי מתאים לדעתו היה מברג מקופסת כלי העבודה. העובדה שהקופסה נמצאת במדף גבוה, או שכל הברגים הקטנים עלולים להתפזר ואפילו שהוא עלול להיפצע- כל אלה הם נתונים שוליים ביותר עבורו...

רק אחרי שנראה את המציאות מנקודת מבטו של הילד-

נוכל לנסות להציע לו עזרה.

הצעד השלישי: התגובה המילולית

פעמים רבות מה שיקבע אם הילד שלנו יעבור מהתנגדות לשיתוף פעולה הוא צורת הדיבור שלנו.

תוקפנות, כעס או דיבור מאיים יוצרים אצלו התנגדות באופן טבעי. (גם אנחנו כאלה, נכון?) לעומת זאת, דיבור רך ורגוע, יזמין אותו לשתף פעולה עם הבקשות שלנו. לכן,

נחלק את התגובה המילולית שלנו לשניים:

קודם נתייחס למה שהילד מרגיש

ואח"כ נדבר על מה אפשר או אי אפשר לעשות.

זה ישמע למשל כך:

"רצית מאוד להיות הראשון, אבל דוד תפס את הכיסא לפניך. עכשיו אתה צריך למצוא מקום אחר"

"את נראית מאוד כועסת ולהרביץ אי אפשר."

אנחנו נגלה אמפתיה ונשתתף בתחושות וברגשות שלו. ויחד עם זה, לא נסכים עם התנהגויות לא מתאימות או פוגעניות.

המסר שלנו הוא : מותר להתרגש, זה בסדר לכעוס, הרגשות כולם נכונים. אבל לא נקבל בשום אופן פגיעה במישהו אחר או גרימת נזק לסביבה למשל.

גם כאשר נראה לכם שהפיצוץ מגיע עוד רגע,

השתמשו בשלושת כללי הזהב לדיבור יעיל עם ילדים מאתגרים:

1. דברו קצר. הכי קצר.
2. אמרו את הדברים פעם אחת. (הוא שומע אתכם מצוין מהפעם הראשונה! באחריות.)
3. שדרו ביטחון, רוגע ואמפתיה (נסו אפילו לדבר אליו בלחש).

דברו בתקיפות ולא בתוקפנות.

הטון קובע.

הצעד הרביעי: עוברים לפעולה

"תקום עכשיו מהרצפה!"

"בוא מייד"

הרבה פעמים אנחנו מבקשים מהילד שלנו לציית כאן ועכשיו.

האם הוא באמת מסוגל לזה?

הילד שלנו זקוק לזמן מעבר,

להפנמה, להסתגלות

ולהשלמה עם המציאות שלא תמיד הכל יקרה כמו שהוא רוצה.

ולכן,

אל תצפו לציית מייד.

א. הציעו לילד שלכם חלופה למה שהוא רצה:

"אתה רצית לשתות מהכוס הכחולה והיא נשברה. אתה יכול לקחת את הכוס האדומה"

כשהילד שלנו מתוסכל הוא מרוכז בבעיה ולא רואה דרך אחרת לפתרון. חשוב שאנחנו נציע לו פתרון כזה.

ב. תנו לו לבחור בין שתי אפשרויות:

"חיפשנו את המנעול של האופניים אבל לא מצאנו אותו. עכשיו אי אפשר לרכב בהם. אז אולי תשחק בכדור או שתד לדגירה?"

ג. אמרו לילד בקול ברור והחלטי מה הולכים לעשות עכשיו ועזבו את השטח. תנו לו זמן להסתגלות ולמעבר.

"אנחנו מתארגנים לארוחת ערב"

"אנחנו יוצאים מהבית כדי להספיק להגיע לחנות"

לאחר מכן, המשיכו הלאה.

עזבו את המקום,

לכו לעשות משהו בחדר אחר.

שוחחו בטלפון או כל דבר שישאיר את הילד שלכם עם עצמו.

הצעד החמישי: חוזרים לשגרה

כאשר הילד שלנו נראה רגוע, נתייחס אליו כרגיל.
נקבל אותו בחזרה בידיים פתוחות כאילו דבר לא ארע:
"טוב שהגעת, אתה יכול לחתוך את המלפפונים לסלט?"
"יופי שאתה כאן. תוכל להתקשר לאבא לבקש ממנו שיקנה חלב?"

מאוחר יותר נחשוב איך ומתי נוכל לשוחח בנחת על מה שקרה.

בנוסף, חפשו על מה מגיעה מחמאה לילד שלכם.
התעקשו למצוא משהו בכל מחיר:
"היה לך קשה והתגברת"
"מאוד כעסת ושמרת על הפה"

ואם לא מצאתם, והוא התנהג נורא ואיום?
שקפו לו את ההתנהגות שלו ועודדו אותו להצליח בפעם הבאה:
"היית כל כך כועס ולכן הרמת ידיים. אבל בפעם הבאה אתה תנסה להתגבר ולשמור עליהן".
תמיד תתנו משוב מעודד. עם המבט קדימה.
הפעם לא הצלחנו, בפעם הבאה כן.
הפעם הצלחנו קצת, בפעם הבאה יותר.

המסר שלנו תמיד יהיה:
אתה ילד טוב,
ילד נהדר.
לפעמים קשה לך,
לפעמים אתה לא מצליח
ואנחנו כאן
כדי לעזור לך.

אם בכל זאת, ההתנהגות של הילד שלכם מטרידה אתכם,

אל תחכו עם זה.

מה שלא יהיה קשה עכשיו, יהיה אחר כך קשה הרבה יותר!

טפלו בזה מוקדם ככל האפשר.

