



הורים יקרים,

בתקופה זו שמלווה בהרבה חשש וחוסר ודאות, ניכר לעיתים הבלבול גם בבית. חשוב לייצר תחושת יציבות ושיגרה עד כמה שניתן על מנת שילדנו יחוו ביטחון.

בהמשך לקובץ המידע "ניתוח התנהגות-המדריך להורים בימי קורונה" אנו במנת"ה ריכזנו עבורכם מספר כללי אצבע אשר נלקחו מתוך עולם התוכן של ניתוח התנהגות יישומי ויכולים להיות לעזר עבורכם בתקופה מאתגרת זו, בה הילדים שוהים במסגרת הביתית בכל שעות היום. ניתן להדפיס את הכרטיסיות ולתלות אותן במרחבי הבית כך שיהוו תזכורת ומדריך לביצוע ע"י ההורים לאורך היום. **לגזור ולשמור. בהצלחה!**

אחידות ועקביות

בין ההורים מאוד חשובים על מנת שמסרים שאנו רוצים להעביר ו/או לשמר בבית יעברו לילדים.

חשוב שאנו ההורים נכתוב מספר כללים שאנו מעוניינים שיתקיימו בבית ולאחר שנגיע להחלטה משותפת בינינו נקיים פגישה משפחתית שבה נעביר את הכללים לילדים. ניתן ורצוי לשתף את הילדים בקביעת כללים נוספים שהם יעלו מראשם. הדבר מגייס אותם לעשייה ומעניק להם מידת אחריות.

כלי נוסף שאנו יכולים להיעזר בו על מנת לקיים את השיגרה בבית היא טבלת חלוקת תפקידים. ניתן לצרף לטבלה גם חלק מהמטלות שההורה עושה כדי להוות דוגמא לילד בלקיחת האחריות המשותפת.

אחידות ועקביות

1. הגדרת כללים משפחתיים

2. פגישה משפחתית

3. טבלת חלוקת תפקידים

משחק עם הילדים בתקופה זו מזמן גם עבורנו ההורים הזדמנות ליהנות עם הילדים בפעילות משותפת אך גם לבדוק האם הילדים מכירים את כללי המשחק השונים? האם משחקים בהוגנות? האם יודעים להפסיד בכבוד? בעצם האם קיימות לילדים מיומנויות חברתיות שחלקם ניכרות דרך משחקים?

שחקו איתם, הגדירו להם ראשית את כללי המשחק, את כללי ההתנהגות, הוו עבורם מודל לחיקוי – תפעלו במשחק בדיוק כפי שאתם מצפים מהם.

דוגמא לתווך קושי בהפסד – לפני שנתחיל לשחק עם הילד נגדיר לו כללי ההתנהגות: "אתה יודע כי במשחק לפעמים מנצחים ולפעמים מפסידים. אני מזכירה שגם אם מפסידים עדיין מתנהגים כראוי" יש להרבות בשבחים על כיבוד הדדי, שמירה על תורות, הפסד בכבוד ועוד. במידה ומופגנת התנהגות לא נאותה, יש להעיר בתקיפות ובצורה עניינית על כך ולתת אזהרה כי בפעם הבאה שבה יתנהג בצורה לא נאותה המשחק יופסק. בנוסף, אם לעתים נכוון את המשחק להפסד שלנו הדבר יאפשר לנו להוות מודל להתנהגות בזמן הפסד. אפשר לומר "אוף, הפסדתי, אני ממש כועס/ת ועצוב לי, אבל נהייתי מאוד לשחק איתך! ממש כיף לי איתך! בוא נשחק שוב אולי הפעם אצליח"



זמן אישי לכל ילד

בשגרה החדשה שנוצרה, נסו לפנות זמן לכל ילד בנפרד. פרק הזמן יכול להיות קצר אך משמעותי. הכניסו את הזמן הזה למערכת, אפשר למשל להכין ביחד עם הילד ארוחה לבני המשפחה, לקרוא לו סיפור שהוא אוהב או להאזין יחד לשיר לבחירתו. מומלץ לקבוע לכך ימים קבועים ושעות קבועות ולהשתדל להקפיד ולשמור על שגרה זו ככל האפשר. אל תשכחו להשתדל את הטלפון בזמן הזה כדי להימנע מהסחות דעת. את זמני האיכות השתדלו לקבוע בזמן ששני ההורים בבית, כך שיהיה הורה אחד שייתן מענה לילדים האחרים.

זמן אישי –

שם הילד _____

מה עושים _____

שעת הפגישה _____

מתן שבחים להגברת התנהגויות ראויות

לעיתים קרובות הורים מקדישים זמן רב לנזיפה בילדים כאשר נהגו לא כראוי אך שוכחים לשבח את הילד כאשר הוא מתנהג כראוי.

ככל שתתמידו לתת שבחים מילוליים להתנהגויות הנאותות, כך סביר להניח שהתנהגויות הללו יתרחשו באופן תדיר יותר. הקפידו לתת שבח ספציפי להתנהגות, כדי שהילד ידע מה ההתנהגות המצופה ממנו. לדוגמה: אל תאמרו "התנהגת יפה היום" אלא "כל הכבוד ששיתפת את אחיך הקטן במשחק".

שבחו את הילד כאשר הוא נכנס למקלחת או מבצע מטלות אחרות ללא ויכוח.

שבחים שבחים שבחים

אלה בק ויתרת לאחיק!!

אלוף העולם בסידורו

עמדת בזמנים!

כל הכבוד!

כישורי חיים - צעד אחרי צעד! תקופה זו היא תקופה מצוינת ללמד כישורי חיים את הילדים בכל הנוגע לסידור הבית, הכנת שיעורי בית באופן עצמאי ועוד. על מנת שניצור חוויית הצלחה עם מינימום התנגדות נגדיר מהי ההתנהגות שאנו רוצים שהילד ילמד, נגדיר מספר שלבים להתנהגות ונסייע לילד להצלחה על ידי סיוע בביצוע עד שהילד ילמד לבצע לבדו, הרבה חיזוקים בהצלחה ובניסיונות של הילד בביצוע. ואז נעבור לשלב הבא.

דוגמא – סידור כלים במדיח

המטרה הסופית: הכנסת כל הכלים למדיח בצורה מסודרת

שלב ראשון – הכנסת הכוסות: מדגימים כיצד מכניסים, לאחר מכן עומדים ליד הילד ומוודאים שמצליח לבצע לבד, לאחר מכן מתרחקים מהילד והילד ממשיך לבד. בסיום הכנסת הכוסות הילד קורא להורה ומראה לו את התוצר. במידת הצורך מתקנים ו/או מכוונים כיצד לתקן. בכל מקרה ובכל שלב משבחים את הילד: "כל כבוד, הצלחת לבד" "איזה אלוף אתה, אפילו לא הייתי צריכה לתקן כלום" וכד'.

שלב שני – הכנסת הכוסות והצלחות למדיח....

וכן הלאה.

