

# ניתוח התנהגות

המדריך להורים בימי קורונה



מגוון עצות להורים בתקופה מאתגרת

**מנת"ה**   
הארגון הישראלי למנחי התנהגות מוסמכים

זכרו: התקדמות קטנה בכל יום מסתכמת בתוצאות גדולות!

3/2020

**הורים יקרים,**

ימים לא פשוטים עוברים על כולנו בעקבות התפרצות מחלת הקורונה. הורים רבים מתמודדים עם חוסר וודאות בתחום הכלכלי, דאגה להורים מבוגרים ובנוסף לכך, עשויים לעיתים להתעורר מתחים כתוצאה מהשעות המרובות בהן נמצאים כל בני המשפחה בבית, ללא יכולת לצאת ושהיית הילדים בבית עקב סגירת מסגרות החינוך בישראל, לרבות מסגרות החינוך המיוחד.

ריכזנו כמה כללים מעולם התוכן של ניתוח ההתנהגות היישומי, שעשויים לסייע לכם להתמודד עם האתגרים היום יומיים אותם כולנו חווים בתקופה ייחודית זו.

\*ההנחיות הינן כלליות ואינן מהוות לתחליף לייעוץ פרטני, מומלץ להתייעץ עם מנתח/ת

התנהגות במקרה הצורך. [לאיתור מנתחי התנהגות מוסמכים לחץ כאן](#)

\*\*למידע נוסף אודות ניתוח התנהגות יישומי [בקרו באתר שלנו](#) וגם [בפורטל הורים וניתוח](#)

[התנהגות](#)

**מאחלים לכולנו חזרה מהירה לשגרה שפויה,**

**בברכה, ועד מנת"ה**

**מנת"ה**   
הארגון הישראלי למנתחי התנהגות מוסמכים

## שמירה על שגרה וסדר יום:

הילדים, ולרוב גם אנחנו ההורים, שהתרגלנו לסדר יום מסוים, נאלצים כעת להתרגל למצב חדש. נסו ליצור שגרה חדשה, המותאמת למצב הנוכחי.

רוטינות קבועות וסדר יום מותאם מהווים בסיס חיוני בניתוח התנהגות ומסייעים להפחתת מצבי תסכול, שעמום ואתגרים התנהגותיים של הילדים. ניתן להתגמש בבניית הרוטינה, ולמשל לאפשר לילדים לישון שעה נוספת בבוקר אך אם רוצים בית רגוע- מומלץ לא להפוך את היום לילה ואת הלילה ליום.

חשוב למלא את היום בפעילויות מובנות ולהקצות זמן גם ללמידה, זמן לסיוע במטלות הבית, זמן לשמירה על קשר עם קרובי המשפחה, זמן לתקשורת עם חברים וזמן לפעילויות פנאי וספורט.

ניתן ואף רצוי לאפשר לילדים בחירה בתוך המסגרת הקבועה. מחקרים מראים כי אפשרות בחירה לילד מגבירה את שיתוף הפעולה ומפחיתה את הסבירות לקשיי התנהגות וחוסר היענות. הילד יכול לבחור למשל באיזה מקצוע לימוד הוא מעוניין להתחיל, במה הוא רוצה לסייע בבית ובאיזה משחק הוא רוצה לשחק עם בני המשפחה. את סדר היום מומלץ להעלות על הכתב, לילדים צעירים אפשר לצרף תמונות, ולשים במקום בולט בבית.

## הכנה מראש והגדרת ציפיות:

כמו רוב האנשים, גם ילדים אוהבים לדעת מראש מה עתיד לקרות. אחד הכלים השימושיים והאפקטיביים ביותר בניתוח התנהגות יישומי קשור בהכנה מראש והגדרת ציפיות עם הקליינטים. והקליינטים במקרה הזה הם ילדינו 😊

באמצעות הכנה מראש והגדרת ציפיות לילדים תגבירו את הסיכוי לקבלת שיתוף פעולה מהם גם כאשר מדובר בפעילויות פחות מועדפות.

לדוגמה: אם תבקשו מילד להיכנס להתקלח בזמן שהוא משחק במשחק שהוא הכי אוהב, סביר להניח שתקבלו חוסר שיתוף פעולה. לעומת זאת, אם תכינו אותו עשר דקות לפני הזמן שבו הוא אמור היכנס למקלחת, סביר להניח שהמעבר יהיה קל יותר.

זכרו: כאשר אתם מבקשים מהילד לעשות משהו, הקפידו לוודא שהוא קשוב אליכם ושהבין את ההוראה. כדאי גם להקפיד על יצירת קשר עין ובקשו מהילד לחזור במילים שלו על הפעולה המבוקשת.

## תפקידים בעלי משמעות:

כולנו אוהבים להרגיש בעלי משמעות. כולנו אוהבים שיש משמעות לעשייה שלנו.. כך גם ילדינו. במיוחד בתקופה זו בה עולמנו המוכר השתנה, התפקידים ה"רגילים" והיום יומיים שלנו השתנו לחלוטין..

תנו לילדים להרגיש שהם חיוניים ועוזרים לכם! באמצעות מתן תפקיד חיוני לילדים בבית תוכלו להגביר את תחושת השליטה שלהם במצב ותתרמו לתחושת המסוגלות שלהם. בנוסף, תוכלו לפתח תחושת אחריות ועצמאות, לתרום להעסקה עצמית של הילדים ולמנוע מצבי שיעמום העשויים להוביל לתסכול וקשיי התנהגות. על התפקידים להיות מותאמים לגיל. גם ילד צעיר יכול לסייע בעריכת השולחן או בהכנסת הכביסה למכונת הכביסה. זכרו: ילד עסוק הוא ילד שמח!

## זמן אישי לכל ילד:

פעם נהגו להכריז: "מחשב לכל ילד". בימינו כנראה שכמעט לכל ילד יש מחשב. זכרו: "זמן אישי לכל ילד" – לא פחות חשוב ובמיוחד בימים אלה. אז נכון שחלקנו עדיין עובדים מהבית בהיקף משרה חלקי ואפילו מלא.. והתמרון בין עבודה וילדים השוהים בבית ללא מסגרת היא משימה מורכבת למדי.

יחד עם זאת, חשוב לזכור כי לטובת הגברת אווירה חיובית במסגרת הביתית והפחתת אתגרים התנהגותיים שעשויים להיווצר מתסכול או שעמום של הילדים- חשוב לזכור למצוא את הזמן על מנת להקדיש לכל ילד גם בתקופה הנוכחית. 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 להשתיק את הטלפון בזמן הזה כדי להימנע מהסחות דעת. את זמני האיכות השתדלו לקבוע בזמן ששני ההורים בבית, כך שיהיה הורה אחד שיינתן מענה לילדים האחרים.

## מה עושים עם המסכים?

בניתוח התנהגות נעדיף לעתים לבצע "התערבות בנסיבות". במלים פשוטות – נעשה שינוי באותם גורמים הקשורים בצורה עקיפה או ישירה בנסיבות ההתנהגות שבה אנו מתמקדים. אם המטרה שלנו בתקופה הנוכחית הנה להגביר את תחושת הרווחה של ילדינו ולהפחית טריגרים הגורמים ללחץ או חרדה- אחד הדברים שכדאי לבחון הוא מידת החשיפה למסכים. הגבלת הצפייה בחדשות והגבלת מסכים: ערוצי הטלוויזיה, הרדיו והאינטרנט מציפים אותנו במידע רב. גם אם המידע אמין, לא תמיד הוא מותאם לגיל הילדים ועלול לגרום לתחושות של בלבול וחרדה. חשוב לדבר עם הילדים על המצב באופן שמותאם לגילם ולהגביל את חשיפתם לאמצעי התקשורת. באופן כללי מומלץ להגביל את החשיפה למסכים ולהציע לילדים פעילויות חליפיות כגון משחקי קופסה, פעילויות ספורט, הכנת ארוחות ביחד עם ההורים וסיוע במטלות הבית. וגם לנו המבוגרים מומלץ למתן ולהגביל את זמן המסך, למען בריאותנו הנפשית.. ניתן להחליט לראות חדשות או לגלוש להתעדכן באתרי חדשות פעם אחת ביום בשעה מסוימת – כנראה שלא נפספס מידע חשוב ואולי אפילו נרוויח כמה שעות של שקט בלי מחשבות על קורונה..

## אחידות בתגובות ההורים:

אחד מכללי האצבע הבסיסיים בהדרכות הורים בניתוח התנהגות עוסק באחידות העברת המסרים לילדים, דגש חשוב הניתן להורים בהיבט זה מתמקד ביצירת תיאום ואחידות בין ההורים מבחינת המסרים העוברים לילדים.

אם התא המשפחתי שלכם כולל שני הורים עליכם לפעול יחד כצוות שעובד בשיתוף פעולה, מה שיתרום להעברת המסרים לילדים ויעלה את הסבירות שהילדים ישתפו פעולה עם בקשותיכם וכללי ההתנהגות המצופים בבית.

לעיתים יהיו חילוקי דעות בין ההורים וזה טבעי, גם אם לא תורם להתנהלות הבית.. זכרו: חילוקי דעות יש לפתור שלא בנוכחות הילדים ולהגיע להסכמות משותפות בנושאים החשובים לכם. ויכוחים ליד הילדים עלולים לגרום לבלבול אצל ילדים ולעיתים אף להביא להתנהגות מניפולטיבית של הילדים או לחרדה, שבהחלט מיותרת בימים אלה.

## שמירה על בטיחות הילדים:

**(על פי המלצות ארגון בטרם):** נמצא כי שליש מתאונות הילדים הקטלניות מתרחשות בבית ובסביבתו, דווקא בסביבה האמורה להיות הבטוחה ביותר לילדנו. בימים אלה, בהם אנו וילדנו שוהים במסגרת הביתית כל שעות היום ואף אחד מאיתנו לא מעוניין להיות זקוק לשירותי הרפואה או לנסיעה לבית החולים, חשוב לזכור לארגן את הסביבה בדרך שתצמצם אפשרות לתאונות בבית.

הרחיקו מן החלונות רהיטים שניתן לטפס עליהם, רוקנו אמבטיות, דליים וגיגיות מיד בתום השימוש, קבעו לקיר ארונות, שידות ורהיטים, הרחיקו חומרי ניקוי מהישג ידם של הילדים, הרחיקו שתיה חמה וסירים מהישג ידם של ילדים.

## לשבח, לשבח, לשבח!

עקרון בסיס בניתוח התנהגות יישומי עוסק במתן שבחים להגברת התנהגויות ראויות. מדובר בעיקרון פשוט להבנה, במלים אחרות- מסתכלים על חצי הכוס המלאה, לא לוקחים כמובן מאליו את כל אותן ההתנהגויות הטובות, הרגועות והנאותות של ילדינו. ילד שמקבל שבח

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 שבקום זאת ניתן לומר " כל הכבוד ששיתפת את אחיך הקטן במשחק". שבחו את הילד כאשר הוא נכנס למקלחת או מבצע מטלות אחרות ללא ויכוח.

## רוטינת שינה:

שינה סדירה חשובה לבריאותם הנפשית והפיסית של ילדינו. גם בזמנים בהם המשפחה נמצאת לאורך שעות רבות בבית, הקפידו על שגרת השינה. קבעו שעה



שבה כל ילד אמור ללכת לישון, על פי מספר שעות השינה המומלצות על פי גילו. לקראת שעה זו יש "להוריד הילוך", להמעיט בפעילויות אנרגטיות ובשימוש במסכים. גם אם לא נהוגה בביתכם שגרת ערב, ניתן להתחיל בה כעת, כאשר לרובינו יש יותר זמן פנוי.

## ארוחות משותפות:

גם בימים אלה, כאשר סדר היום פחות מובנה, נסו לאכול יחד לפחות חלק מהארוחות. זמן הארוחה מאפשר שיחה משותפת של בני הבית תוך צמצום הסחות הדעת. רצוי לשבת ליד השולחן ללא מכשירים סלולריים ולכבות את הטלפון בזמן הארוחה. זו הזדמנות לחשוף את הילדים למאכלים חדשים, שהם אינם נוהגים לאכול. כאשר הם יראו אתכם אוכלים מאכלים אלה, יתכן שירצו לנסות בעצמם.

## פעילות גופנית:

בהגבלות הקיימות על פי הנחיות משרד הבריאות, היכולת לעסוק בספורט מוגבלת. למרות זאת, חשוב שנספק לילדים אפשרויות לפריקת האנרגיה. עבור ילדים עם ADHD, זה הכרחי במיוחד. נסו למצוא פעילויות שניתן לבצע בתוך הבית או בסביבתו. אפשר למשל לערוך פעילות על עליה וירידה במדרגות הבניין, כמובן תוך הקפדה על זהירות. אפשר לתת לילדים לקפוץ בדלגית, לרקוד לצלילי שירים אהובים או באמצעות אתרים ייעודיים לכך ברשת. אם תבצע את הפעילות ביחד עם הילדים תגבירו את הנאתם מכך, תגבירו את הסבירות למצב רוח טוב וליכולת של הילד לווסת את עצמו בהמשך יומו בבית.

## ועכשיו בקיצור:

לנוחיותכם, מספר כללי אצבע שיכולים להיות לעזר עבורכם, לסיכום עיקרי הנאמר בקובץ זה. ניתן להדפיס את הכרטיסיות ולתלות במקום בולט בבית על מנת שיהוו תזכורת ומדריך לביצוע בשגרת היום יום.

להורדת קובץ הכרטיסיות להדפסה [לחצו כאן](#)

**בהצלחה!**

