

ילדים

הורים יקרים, עם יד על הלב:

האם אתם

מגדלים

ילד

עריץ?
?

ד"ר איתן אלדר מהמרכז לניתוח התנהגויות חושב שהכניעה שלנו לרצונות של הילדים שלנו היא מגיפה שצריך לעצור אותה. כדאי לכם לקרוא את דבריו מאירי העיניים, לפני שיהיה מאוחר מדי לכולנו

| מאת אסנת עופר

"התנהגותה של האם נובעת מפירוש מוטעה של הגישה הדומניסטית השמה את הילד במרכז, ומתחשבת ללא סייג ברעתו וברגשותיו. אני מאמין נלהב בהומניזם, שחלק בלתי נפרד מהגדרתו כולל גם את האתגר ללמד ילד שיש קשיים שצריך להתמודד איתם", מנתח את האירוע ד"ר איתן אלדר. "אין ספק שיותר נעים כשאמא מחזיקה על הידיים, אבל מה לעשות שחשוב יותר לסיים את הקניות? אם הילדה הזו לא תלמד להתמודד בדרך הנכונה, יש סיכוי שהיא תהפוך לילדה עריצה".

- מה היית ממליץ לאותה אם לעשות?

"להכין תוכנית פעולה ברורה עוד לפני ההתמודדות. האם הייתה צריכה

מדתי בתור. לפני עמדה אם צעירה, שהחזיקה על זרועה פעוטה בת שנתיים. בידה השנייה החזיקה ארנק וניסתה איכשהו להוציא מן העגלה שקיות מלאות במוצרי מזון ולהניח לפני הקופאית. את מסכימה לשבת בעגלה, ליהי? פנתה האם המותשת לפעוטה במתק שפתיים. מלכת אנגליה ניענעה בראשה, בצורה שאינה משתמעת לשתי פנים. האם קיבלה את הגזירה, ואפילו לא ניסתה לשכנע את היצור הקטן שבזרועותיה. אקרוכטיקת הקניות המייגעת נמשכה גם בחנייה, הרבה אחרי שהפלגתי הביתה.

8.2.2010 84



● ובכל אשמים ההורים?

"משפחה היא כמו עסק: צריך לתכנן מראש, להתארגן, לקבוע כללים, להתייעץ. אני רואה מסביבי מצבים מביכים המעירים על חוסר בהירות והי ססנות רבה של ההורים. ילד חייב ללמוד לשבת בעגלה או לסדר את החדר, ולא שאם הוא צורת, יעשו בשבילו. ההורים בעירן שלנו עוברים מעין שטיפת והמשך"

להבהיר לילדה מהו הקושי המצפה במהלך הקניות וכיצד מתמודדים איתו. ואם עלה הצורך - להושיב את הילדה בעגלה, גם במחיר בכי וצרחות, ולומר לה 'מצטערת, את חייבת לשבת כי אני לא מסוגלת להחזיק אותך'.
"עריצות ילדים זו מגיפה שפושה ומתגברת בכל תחום בחיים שלנו, אבל יש לנו דרך לעצור את זה", סבור ד"ר אלדר, ראש המרכז לניתוח התנהגות במכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש וינמן במכון וינגייט ויו"ר העמותה הישראלית לניתוח התנהגות, "ילדים ששולפים סכין, שמוציאים, הם ילדים שלא עצרו את העריצות שלהם בזמן. ילדים שלמדו שהדרך היעילה ביותר להשיג את מבוקשם היא תובענות, היסטריה, אלימות וצעקות".

והמשך

מות, כאילו שאם חס וחלילה לא יספיקו לילד את צרכיו באופן מייד, הם יפגעו בו והוא יגדל עם כל מיני בעיות.

"דווקא כניעה לעריצות היא מה שגורם לילד לצאת פגוע, כי החיים מלאים מכשולים הרורשים לא אחת איפוק והבלגה במקום סיפוק מייד. לא ייתכן שנסחוב את הילדים שלנו על הידיים במקום לתת להם להתמודד. איזו סיבה יש שהורים יטרחו סביב נערה בת 17 ויכינו לה אוכל, בזמן שהיא שוכבת על הספה למה שהיא לא תכין חביתה?

"ראגה אמיתית לצורכי הילד פירושה לקבל החלטות מושכלות, לדעת לומר לא כשצריך וגם להניח לו להתמודד עם קשיים ומטלות משעממות, בה תאם לגילו. ילד צריך להבין שהוא לא רק לוקח, אלא יכול גם לתת את חלקו להתנהלות המשפחתית, שיש כללים בבית ושלכל אחד יש תפקיד.

"להורים נרמה לפעמים שיותר פשוט לוותר, בתקווה לשלום בית, בלי לדעת שהמשבר הבא בפתח הוא יהיה קשה יותר. הפכנו לחברה שמיישרת קו עם חוצפה, חוסר סבלנות, לחץ וחוסר התחשבות. אנחנו מגדלים ילדים שלא לומדים להתאפק, להבליג, לשלוט בעצמם, לחכות בתור או לבצע מטלות. יש חשש שחלקם יהפכו למתבגרים וכוגרים אלימים, יולולו בחוקי התנועה ויהיו מעורבים בתאונות דרכים."

כשילד אומר "לא רוצה" מתחילה הבעיה

לימוד איפוק, הבלגה ושליטה עצמית, זו השליחות שלקח על עצמו ר"ד אלדר, באמצעות המרכז לניתוח התנהגות (ראו מסגרת), אותו הוא מנהל. ניי תוח התנהגות הוא תחום המסביר התנהגות, של ילד או מבוגר, ביחסי גומ-לין שנוצרים בינו ובין סביבתו ומציע דרכים לשיפור התפקוד. בחינת הפוסי ההתנהגות אינה אבחון כמוכר והמקובל, אלא מתמקדת בהבנת מצבים בהם יש סיכוי שההתנהגות הבעייתית תחזור על עצמה, ומתבצעת באמצעות תצפיות שעורכים בילד במהלך שתיים-שלוש פגישות שנערכות במרכז, בתור ספת מילוי שאלונים וראיונות שעורכים עם ההורים, לפעמים עם צוות הגן או בית הספר.

"אנחנו משחקים עם הילד ומבצעים סוגים שונים של פעילות גופנית, שבמהלכה יוצרים מצבים שמרמים את חיי היומיום עם קשיים קוגניטיביים, קשיים חברתיים, תסכולים והתמודדויות שונות. אם יש אישור מההורים, מצלמים את המפגשים ומנתחים אותם במסגרת פגישות צוות. אחרי שהבנו מהם רפוסי ההתנהגות, מדוע הילד מתנהג כפי שהוא מתנהג ומה ניתן לצפות במצבים שונים, מתחילים לעבוד עם הילד, ללא נוכחות ההורים. בפגישות פרטניות ובקבוצות קטנות, מלמדים אותו להתמודד עם קשיים.

במקביל, מרגימים בפני ההורים אסטרטגיות שנמצאו יעילות, תוך שילוב בקבוצות תמיכה קטנות, עם הורים נוספים. זה תהליך שמתרחש במשך כמה שבועות, לעתים חודשים, כשבמרבית המקרים אנחנו מתחילים לראות תר-צאות, שינויים בהתנהגות, כבר לאחר מפגשים ספורים. המטרה אינה לתקן את הילדים - הם אינם מכוניות, ופסיכולוגים הם לא מוסכניקים - אלא לבנות לילד סביבה שתבסס את הקשר בין מאמץ והשקעה, לבין הצלחה.

"לא כל ילד שנשכב על הרצפה, רוקע בידיים וברגליים וצורח סובל מהפ-רעת קשב וריכוז וקוק לאבחון. במקרים רבים זוהי התנהגות נרכשת כי הילד יודע שכך ישיג את מבוקשו. בכלל, הגוימו לגמרי עם האבחונים והתוויות שמרביקים לילדים. לפעמים מאבחנים בטעות בעיות נפשיות קשות או הפר-

והמשך

עת קשב וריכוז בשעה שמדובר בדפוסי התנהגות עם התחלה וסוף ברורים. "גם צרחות ומריבות בגיל ההתבגרות הם לרוב התנהגות שעוצבה על ידי תגובת הסביבה. גיל ההתבגרות אינו סיבה מוצדקת לכעס ולצעקות, זה רק תירוץ להורים ללכת על קצות האצבעות, ולתת למתבגר את מבוקשו 'כי הוא בגיל ההתבגרות'."

● למי מתאימה התובנית?

"לכל אחד שרוצה להגיע לתפקוד גבוה יותר. מגיעים אלינו הורים שלא מצליחים להשתלט על הילדים, שלא יודעים איך להתמודד עם ילדים שמסר רבים לשתף פעולה או עם ילדים שמתפרצים בכעס בלתי גשלת. סירוב לבצע מטלה או לשתף פעולה צריך להיות הקו האדום. כשילד שאומר 'לא רוצה' זה סימן שהוא לא מבין את תפקידו החברתי. שם מתחילה הבעיה. כשילד לומד שהוא יכול לנפנף מעליו מטלות שהן חלק מהחיים, יש סיכוי גדול שזה יתפתח ויסלים להתנהגויות קשות ובוטות יותר. זה העיקרון בין שמדובר בילד עם הפרעה או ליקוי, ובין שמדובר במחונן שלא מממש את הפוטציאל שלו. הדרך להשיג שיפור היא אותה דרך. אנחנו לא מגדירים מתי זו בעיה, זו כבר הגדרה של ההורים. יש שיתלוננו על קשיים, ויש שירגישו שהם זקוקים לרחיפה כדי להגיע להישגים גבוהים יותר בלימודים, להגביר מוטיבציה, גם במקרים כאלה אנחנו יכולים לעזור". ■

10 עצות לגידול ילדים לא עריצים

הטיפים של ד"ר איתן אלדר

1. הגדירו תפקידים בבית בצורה ברורה ועקבית. ודאו שהילד יודע מהן התוצאות החיוביות לשיתוף פעולה ומה מחירו של סירוב.

2. ביקשתם מהילד לבצע משימה? ודאו שהיא הגיונית והסבירו את ההיגיון.

3. קבלו החלטות משפחתיות, שמגדירות מה טוב לילדים ולמשפחה. כמה שעות מותר לשחק במחשב, אלו תוכניות מותרות לצפייה בטלוויזיה ועל מה מותרים. אפשרו לילדים להביע דעה בנושא, אבל זכרו שאתם הפוסקים האחרונים.

4. קבעו כללים להתנהגות מחוץ לבית, כשיתוף הילדים. הסיבירו שישנן התנהגויות שאינן מקובלות במקומות אחרים ויש להתייחס לכך בכבוד (להרים רגליים על הספה אצל סבא וסבתא, למשל, או להשליך תרופץ בחנות).

5. אפשר לנהל חשבא ומתן, מותר לשקול מחדש, למצוא פשרה או בקיצור - לדבר על כל נושא. כמלים אחרות: אם הילד מעלה טיעון הגיוני (מבקש לא לבצע את תורנות סידור השולחן היום, מכיוון שעליו להכין פעילות חשובה עם חברים), אפשר למצוא יחד פתרונות (להשאיר את התורנות ביום אחר, למשל).

6. התכוננו מראש לתרחישים אפשריים, והכינו תוכנית פעולה, כיצד להתמודד וכיצד להגיב בכל גיל ובכל מצב - לפני שלוקחים פעוט לקניות, יוצאים עם הילדים לנסיעה ארוכה או לביקור אצל קרובי משפחה, וכשהמתכנת יוצאת לבלות בלילה.

7. היו מתואמים. אל תשכרו זה את המילה של זו. שלא ייווצר מצב שאמא אוסרת אבל אבא מרשה, או להיפך.

8. התנהגות נאותה אינה טכונה באופי, צריך לחנך אליה. כשילד תורם לסביבה הוא זכאי לחיבוק, למילה טובה, לפחות בהתחלת ההתליך, עד שההתנהגות תוטמע ותהפוך הרגל.

9. התנהגות בלתי נאותה גם היא נרכשת. אם מטרתה להשיג תשומת לב, למדו להתעלם. אם מטרתה להתחמק ממחויבות בלתי נעימה, עמדו על כך שהילד יבצע את המטלה. למדו ותרגלו עם הילדים איפוק, כדי למנוע עריצות בעתיד.

10. אל תיקחו כחובן חאליו את השמירה על הכללים, אלא וודדו את הילדים להמשיך לדבוק בהם, גם כשהכול מתנהל כסדרו.

רוצים להגיע למרכז לניתוח התנהגות?

המרכז לניתוח התנהגות פועל במסגרת המכללה בוינגייט. פרטים נוספים אפשר למצוא באתר המרכז (www.wincol.ac.il/winaba). באתר ניתן גם למלא שאלון המשמש כקשה להתקבל לתוכנית. בשלב הבא נפגשים עם פסיכולוגית מהצוות לשיחת בירור ראשונית ובהמשך

לסדרת פגישות הערכה היכרות בסיומן

מתקבלת החלטה על תוכנית פעולה

ועבודה עם הילד והוריו. מחירי פגישות

ההערכה נעים בין 600 ל-1,200 שקל

(תלוי במספר הפגישות הנחוצות),

מחירי פגישות התערבות טיפולית

נעים בין 150 ל-200 שקל לפי

גישה פרטנית, ו-100 שקל

למפגש קבוצתי. בדרך

כלל מדובר בפגישה עד

שתיים לשבוע, אך

יש ילדים שיוזקקו

לייותר.

