



## התנהגויות מפריעות של ילדים

### מאת: רויטל גזית מנחת הורים



אדם בכל גיל, פועל מתוך הרצון להרגיש שייך.

ילדים פועלים אף הם להרגיש שייכים, וקבוצת ההשתייכות הראשונה – הבית, המשפחה.

ניתן להרגיש שייך בדרכים חיוביות, ע"י קבלת התייחסות אישית – התייחסות נעימה ואוהדת מהסביבה. תחושת שיוויון ערך – תחושה שהילד שווה ובעל ערך ייחודי. תרומה ומועילות – הילד נהנה מנתינה. צמיחה וגדילה – ילד שפנוי להתמודד עם אתגרי הגיל שלו, פנוי לצמיחה והתפתחות. תחושת משמעות – ילד שמרגיש שיש לו מקום טוב, חושב טוב על עצמו.

כאשר ילד מרגיש שתחושת השייכות שלו לא מבוססת ולא מספיק טובה, הוא פונה לדרך המפריעה (באופן תת מודע). כאשר ילד מרגיש שתחושת השייכות שלו פגועה הוא יתנהג באופן שלא יאפשר שלנו להתעלם ממנו.

ילדים צעירים בוחרים בד"כ בהתנהגות מפריעה בתחומים של שינה, אכילה ועשיית צרכים.

### **חשוב להבין שההתנהגות הילד לא מכוונת כנגד ההורה, אלא כלפי הצורך של הילד להרגיש שייך!**

התנהגות מפריעה היא התנהגות שחוזרת על עצמה ולא מדובר באירוע חד פעמי.

התנהגות מפריעה יכולה להתבטא במס' פרמטרים:

הילד רוצה דברים שלא מותאמים לזמן. לדוגמא: רוצה לאכול, אחרי ארוחת ערב בזמן שנכנס למיטה. רוצה לשחק במחשב בבוקר כשצריך לצאת מהבית.

ילד שתובע "עוד פעם" ו"עוד סיפור", עוד ועוד וההורה כבר מרגיש מותש ועצבני מהבקשות של הילד שלא מפסיקות.

ילד שמתנהג לא בהתאם לגילו. לדוגמא: ילד שבעיקר בוכה במקום לדבר, ילד שנשכב על הריצפה ורוקע ברגליים בגיל שהוא אמור להסביר את רצונותיו.

ילד שיודע לעשות פעולות, אך תובע מהוריו לעשות זאת במקומו. לדוגמא: ילד שיודע להתלבש אך תובע מהוריו להלביש אותו.

ילד שכל הזמן מרצה (מחמיא) לסמכות בחייו, עד לביטול הרצונות שלו. לדוגמא: "מה אתה רוצה לאכול? לא משנה תחליטי את". כל דבר שמבקשים ממנו הוא מיד מבצע.

## מה לעשות?

להימנע מדיבור בטון מצווה. עכשיו תשב! עכשיו תישן!.

ליזום תשומת לב במקומות שמתאימים למהלך היום. "אני מעוניינת שנשחק יחד", "אני אוהבת את חברתך ונהנית לעשות איתך דברים".

לאפשר בחירה. "מה תרצה לאכול, חביתה או טוסט?", "איזה חולצה אתה רוצה ללבוש, את האדומה או הכחולה?", "איזה ספר אתה בוחר שנקרא לפני השינה?"

בזמן רגוע - לנהל שיחה עם הילד, לבקש ממנו עזרה ורעיונות לפיתרון. "בבית שלנו כל יום מתקלחים. אני חושבת שאתה גדול ומסוגל להחליט ולעשות את המשימות, אני לא רוצה לכעוס בכל יום, זה לא מתאים ליחסים בינינו. מה אתה מציע?"

להקדיש זמן קבוע, אפילו חצי שעה אחת לשבוע שההורה והילד נמצאים לבד ועושים פעילות שהילד מבקש. הילד לומד לדחות סיפוקים ויודע שיש לו זמן ייחודי שהוא נמצא עם ההורה.

לעודד כל התנהגות שיש בה שיפור, העידוד יתייחס לתהליך וליכולות שהילד מגלה תוך כדי תהליך. לדוגמא: "ראיתי שלקחת כוס מים למיטה, במקום לבקש ממני אחרי שאתה נכנס למיטה. אתה גדל ומבין שיש לך את היכולת לדאוג לצרכים שלך. אני רואה שאתה גם מכבד את הזמן שלי ומאפשר לי לנוח, אתה מתחשב". להימנע מאמירות סתמיות כמו "כל הכבוד", "אתה מלך" וכו'.

להתייחס לתהליך ולשיפור שיש תוך כדי תהליך, גם אם המטרה עדיין לא הושגה.

להיות אמפאטית לקושי של הילד ולהכיל אותו. יחד עם זאת לשמור על הגבולות.

להימנע מאמירות שיש בהן חוסר אמת ועשויות לתת לילד תחושה שיש לו זכויות יתר "אתה מלך", "אתה מצייר הכי יפה בגן", "אתה הילד הכי חכם".

ילד חייב אומץ כדי לשנות התנהגות מפריעה. ככל שנמלא את מיכל המסוגלות והעידוד, הוא ירגיש שביכולתו לעזוב את ההתנהגות המפריעה.

**יציאה מההתנהגות המפריעה היא באחריות ההורה**, שאמור לספק לילד תחושת שייכות טובה ולבנות איתו "גשר" על מנת שיוכל לעזוב את ההתנהגות המפריעה.

## סדנאות המכון להדרכת הורים

ינואר – פברואר 2019

- "תקשורת יעילה להורה ולמתבגר" הרצאה להורים מאת **רויטל גזית**, גיל ההתבגרות 15-18, בתאריך 28.1.19
- "מקומו של ההורה בסיפור החברתי – לגדל ילד חברותי" הרצאה רב גילאית להורים מאת **אודליה יעקובי** בתאריך 30.1.19
- "הי אני כבר לא קטן" סדנת העשרה חווייתית להורים ולילדים בגילאי גן טרום חובה בשיתוף הספרייה העירונית, בהנחיית **רונית פרוינד** החל מתאריך 6.2.19
- "הורות, זוגיות ומה שביניהם" סדנה לזוגות הורים בנושא איזון בין הזוגיות להורות, בהנחיית **סימה אסייג**, 8 מפגשים החל מתאריך 18.2.19
- "הילד שבי" סדנה משותפת להורים ולילדים בעלי לקויות למידה/הפרעת קשב וריכוז בהנחיית **דנה באומן**, 6 מפגשים משותפים + 2 מפגשים להורים החל מתאריך 19.02.19
- "סמכות הורית בתקשורת חיובית" סדנה להורים בגילאי המעונות והגן בנושא סמכות הורית בבית והשפעה מחוצה לו, בהנחיית **מלי שחר**, 7 מפגשים החל מתאריך 24.02.19



פרטים והרשמה: המכון להדרכת הורים

5418944 ,5418813

<http://bit.ly/2JvsXQC>