

# השפחה צונחת או צונחת

הורים, צריך ליכור להעביר את המסר בקור רוח בלי להתווכח ובלי להגרר למשא ומתן. זוכרים, תמיד שתיים ועוד שתיים הם ארבע – זאת אכסיומה – אין שינוי והתוצאה לא ניתנת למשא ומתן. בלי לבזבז הרבה אנרגיה וזמן כך שגם אם אתם ממהרים, עייפים או טרודים במשהו אחר – שחררו את המשפט זהו. אל תתוכחו, אל תצעקו, ואל תשארו כדי שהילד יוכל לשחרר עליכם כעסים או לגרור אתכם למשא ומתן, במקרים רבים אני עורכת עם הורים סימולציות וחזרות (כמו בהצגה) לצורת התגובה כדי שיהיו מוכנים לסיטואציה האמיתית, כך, גם הורים לומדים בדרך של שינוי וחזרות - כך אתם בונים את נורמות ההתנהגות ותגובות להתנהגות בנוגע להכנת שעורים, אוכל, סדר יום, זמן שינה, רוטינות של ניקיון, סדר וארגון, מילים לא מקובלות, מכות, וכל התנהגות אחרת שלמדנו אותם מראש שאינה מתאימה ואמרנו להם מה תהיה התוצאה באופן כזה כשאנחנו חוזרים שוב ושוב על אותה תוצאה לאותה התנהגות הילד לומד על ידי שינוי וחזרות את ההתנהגות הרצויה, מפנים אותה והיא הופכת לחלק בלתי נפרד ממנו.



שימו את עצמכם במקום הילד עצמו. אם יום אחד כשהחדר מבוולג ומלוכלך אמה צועקת עלי ללכת לסדר ולא לצאת מהחדר או לא להזמין חברים, ביום הבא בגלל שהיא עייפה ואין לה כוח או שהיא ממהרת היא אוספת ומסדרת בעצמה, ביום שלישי היא נכנסת איתי לחדר ואנחנו מסדרים ביחד ובשבת בגלל שצריכים לבוא אורחים היא מסדרת הכל בעצמה מהר ואז ביום ראשון כשהחדר שוב מבוולג היא צורחת עלי ומענישה אותי, איך אותו ילד יכול להפנים ולהבין את התוצאה של מעשיו אם בכל פעם האם מגיבה בצורה אחרת?

כל משפחה גרילה ובעיקר משפחה שיש בה ילד עם צרכים מיוחדים חייבת כמה אימונים משפחתיים והתאמות ספציפיות למצב בייחודי של כל בית וכל סיטואציה, הורים לעיתים חושבים בטעות שצריך תהליך ארוך ומייגע של תרפיה אבל מנסיוני, ברוב המקרים שאני מגיעה לבית, כמה אימונים התנהגותיים (כמו סופר נני) מחוללים שינוי, מועילים ויעילים לפתיחה ברגל ימין את המסלול של שנת הלימודים הקרובה או כל מסלול חינוכי. הזמן הוא זמן סיום החופש הגדול בו רוב הילדים וההורים היו בחופשה – כעת זה הזמן להתחיל לעלות חזרה על המסלול ולהתחיל להתאמן לקראת השנה החדשה, בכל המסגרות החינוכיות יש חוקים, כדאי שגם בבית נתחיל לבנות את החוקים והכללים כדי שנוכל לאפשר לילדנו ולכולנו כמשפחה לצמוח ולא לצנוח. ●

ותמיד התוצאה היא ארבע בלי שום שינוי, כלום לא יכול להשפיע על שינוי בתוצאה, אין תוצאה אחרת, התוצאה לא משתנה בשינוי מזג אוויר, שינוי מצב רוח או שום מניפולציה אחרת. ילד שהפנים את החוקיות של תגובת הוריו להתנהגות מסויימת – כשהיא עקבית - יכול לצפות את התוצאה של כל סוג התנהגות שלו. ככה בנויה תברה. בואו נחזור רגע לעצמנו ולבחון שמקנים לנו חוקים, כללים וידיעה מראש את חוקי התנועה למשל, או ידיעה שאם נגיע לסניף הדואר או הבנק מאוחר הם יהיו סגורים, או אם נעבוד כמות מסויימת של שעות נרויח שכר מסויים ואם ניקח את זה לפן החברתי – אם נתנהג לא יפה לחברים לא יהיו לנו חברים... אז למה זה לא קורה באותו אופן עם הילדים!!! אני חוזרת ואומרת כל הזמן להורים שהם לא עושים טוב לילדיהם כשהם נחמדים, מבינים, מוותרים וכדומה. תארו לעצמכם שעל אותה עבודה הבוס פעם אחת יגיד לכם "כל הכבוד, עבודה מצויינת", ועל אותה עבודה למחרת יגיד לכם "זה לא מקובל – אני מוריד לך במשכורת!" אצל ילדים מצבים לא עיקביים ותגובות משתנות לאותה התנהגות יוצרים בלבול, חוסר ביטחון חרדה ובעיות רגשיות נוספות.

לדוגמה: אם אני מאחר לחזור בחצי שעה מהשעה שנקבעה לי, למחרת היום אצטרך לחזור הביתה חצי שעה מוקדם יותר. ואם אמשיך לשוב מאוחר, בסופו של דבר, לא אוכל לצאת בכלל.

ליות עקבי הוא הקושי הגדול והשכיח ביותר מכל" אומרים לי הורים רבים, וזה נכון – את התהליך של הצבת כללי התנהגות או בניית חוקים בבית ונורמות התנהגות, הורים רבים מצליחים לבצע על פי הוראות או אפילו קריאת ספרות או קבלת יעוץ. אך ברגע שההורים עייפים או עסוקים או ממהרים או כשאין להם את היכולת להיות עקביים (בגלל עניינים אישיים שלהם) החוקים מחליקים ואז בפעם הבאה קשה יותר להציב חוקים וגבולות, הילדים לומדים שמילה של ההורים שלהם היא לא משהו בעל ערך רציני ואמיתי והם יכולים להמשיך לחגוג ולעשות מה שהם רוצים.

הורים יקרים, הילדים צריכים את החוקים והגבולות וזו אחרייתכם הבסיסית כהורים לחנך את הילדים שלכם – אתם אלה שתגרמו להם לצמוח או לצנוח. זיכרו – הורות היא מירוץ למרחקים ארוכים, זה לא ספרינט קצר, גם הספורטאים הכישרוניים ביותר חייבים מאמץ טוב מיומן ומקצועי. ובקשה, בלי הלקאה עצמית, כעסים ורגשות אשם – אלה רק זיקו. ואנחנו הרי מתכוונים להועיל.

כרגיל קצת תיאוריה: כשהילד צעיר, הוא מתחיל ללמוד חשבון פשוט, הדרך בה הוא לומד נקראת "חזרה ושינוי" תחילת למידת חשבון הוא תרגילי חיבור וחיסור פשוט בו הוא לומד שאחת ועוד אחת הם שתיים, ששתיים ועוד שתיים הם ארבע וכדומה – ואז על הידע הזה נבנים נדבכים נוספים של ידע. עיקביות וחוקיות שאינה משתנה היא הבסיס ללמידה. איך הילד ילמד כמה זה אחת ועוד אחת אם התוצאה תשתנה בכל פעם? אם התוצאה תשתנה בכל פעם שפותרים תרגיל בחשבון פשוט, כיצד יוכל הילד להפנים את הידע ולפתור בעיות חשבון מורכבות יותר? תהליך הלמידה הזה נקרא "הפנמה" מפני שהילד לוקח את הידע מבחון פנימה משנן, עושה חזרות ואז יודע, זה בתוכו לכל הזמן, זה הבסיס, והוא מתבסס על הידע הזה בלמידה המצטברת של פתרון בעיות חשבון מורכבות יותר. זכרו, אנו מניחים מראש ומתווים את החוקים להתנהגות טובה, נכונה שמובילה לתוצאות טובות ואותה מחזקים בחיזוקים חיוביים, אך כמו שבנהיגה אנו מניחים שהנהג ינהג לפי החוקים ומלמדים לנהוג נכון, בכל זאת יש ספר חוקים עם ענישה לכל סוג של הפרת חוק כך גם בחיים בכלל ובחינוך ילדים בפרט.

הרשו לי כאן הסתייגות קצרה – ילדים עם צרכים מיוחדים כגון ליקויים בקשב ריכוז למידה והתנהגות צריכים התייחסות שמתאימה לליקוי באופן יחודי ושונה, מפני שיש להם קושי אובייקטיבי בהפנמת התהליך.

עקביות וחוקיות הן הבסיס לכל למידה, אחרת כיצד יוכל ילד לצפות את התוצאה להתנהגותו ולמעשיו? במילים אחרות, אם אני כילד (וגם כמבוגר) יודע בוודאות ששתיים ועוד שתיים תמיד יתנו את התוצאה של ארבע

ד"ר בילי מתמחה בתחום הפרעות קשב וריכוז, קשיי זיכרון, ליקויי למידה ובעיות התנהגות.  
billi@weinamerica.com