



האור בקצה המנהר

האח מציק לאחותו... והגדולה לקטנה... והגדול הכניס מתוך שעמום, "כאפה" קטנה לאחיו... והבית? בקושי רואים את הרצפה מרוב חפצים מפוזרים... הורים מורטים את השערות, צריכים לומר שמונה מאות פעם כל דבר... אף אחד לא לוקח אחריות, יש הרגשה של איבוד שליטה והחגיגה בעיצומה.

אלה יכולים להיות צעצועים, ספרים, בגדים, וכל חפץ אחר של כל אחד מבני הבית – אין יוצא מהכלל וכל כולם יחשבו היטב לפני שישאירו חפץ שלא במקומו.

3. The "I'm Bored" Collage קולאז' השיעמום
מכירים את זה שהילדים באים אליכם בבקשות להיות צוות הווי ובידור? אז לא עוד! לא בזמן לחץ או כעס, אלא כפעילות יצירתית, עושים קולאז' של כל הפעילויות שהילד יכול לעשות כשיש לו זמן, זה יכול לכלול את המשחקים שלו, ציורים, פעילות או בחצר הבית וכדומה. מה שחשוב הוא שבכל פעם שהילד בא אליכם בבקשת בידור אתם מפנים אותם לבחור משהו מהקולאז' – פשוט מזכירים להם בטון רגוע שיש מגוון פעילויות שהוא יודע ומסוגל לעשות כדי לשעשע את עצמו. לאט לאט הוא ילמד לא לבוא אליכם...

4. Pick Your Battles בחרו את הקרבות שלכם
זהו הכלל הכי חשוב, הכי קל להתווכח ולריב על כל דבר קטן שהילד שלכם עושה או לא עושה, בחרו את הנושאים החשובים כרגע, בעיקר נושאים שקריטיים להמשך חיים רגועים ונושאים שחשוב להתעקש ולשנות את הדפוס הקיים, אחרת יתדרדר המצב ויגרום לנזקים נוספים. התעלמו מהדברים האחרים, זכרו כי כל מסע של אלף מייל מתחיל בצעד אחד קטן...

והעיקר, אל תשכחו שאלה הילדים שלכם – אתם אוהבים אותם והם ישרו הילדים שלכם לנצח, ואתם רוצים שיהיו להם זכרונות ילדות נעימים ככל שניתן. בהצלחה. ●

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

הפעם ארבעה אורות ראשונים:
1. "The First Time Club" מועדון הפעם הראשונה
- ילדים רבים אינם מבצעים בפעם הראשונה את מה שמבקשים מהם – משהו השתבש במהלך הדרך, הילדים התרגלו לשמוע את ההורים כ"רעש רקע". אם יש להם בעית קשב וריכוז זה ברור, אך תסכימו איתי, שאם לא הנחלתם להם את המיומנות של ציות בפעם הראשונה – יש להקנות את המיומנות ולהתאמן עליה: אימרו להם שבכל פעם שהם יבצעו או יפסיקו לבצע את מה שביקשתם מהם אחרי הפעם הראשונה – הם יקבלו מדבקה צבעונית ("הפרס", משתנה עם הגיל – יכול להיות כל סימן שמציין את התגובה החיובית של הילד – לא כסף!) אם הם לא יבצעו בפעם הראשונה את שביקשתם, אמרו להם: "בכל אופן תצטרכו לבצע מה שביקשתי ממך וחבל שלא אוכל לתת לך סטיקר אך בפעם הבאה אני משוכנעת שתצליחו." (כל הזמן לעודד ולציין את היכולות של הילד ואת העובדה שאתם מאמינים ביכולותיו).

כשהילד הגיע ל-10, 20 סטיקרים – (משתנה על פי הגיל), תנו להם משהו שסיכמתם עליו מראש, זה לא צריך להיות משהו גדול אבל חייבים להסכים עליו מראש, זה לא צריך להיות משהו שלא הייתם קונים או עושים איתו גם ככה, אבל ילדים זקוקים למשהו חזותי לעידוד או השתמשו בזה.

2. "The Sunday Box" הקופסה של יום ראשון
מועד לחיסול הבלגן והסימפטום של פיזור החפצים האישיים בבית בלי להחזירם למקומם – וזה הולך כך: אומרים לכל בני הבית וכן, גם ההורים משתתפים "כל חפץ שיימצא אחרי שימוש לא במקומו, ילך לקופסה של "יום ראשון" ולא יהיה בשימוש עד יום ראשון – ביום ראשון אפשר לקבל את החפצים חזרה אך הם חייבים לחזור למקומם בסיום השימוש אחרת יוחזרו לקופסה."

השעון כבר התחלף, החושך יורד מוקדם יותר, מעט קריר יותר ודרך הטבע היא, שאנו מבליים יותר בבית עם הילדים. הגילאים מגוונים וכך גם הצרכים והעיסוקים. האח מציק לאחותו... והגדולה לקטנה... והגדול הכניס מתוך שעמום, "כאפה" קטנה לאחיו... והבית? בקושי רואים את הרצפה מרוב חפצים מפוזרים... הורים מורטים את השערות, צריכים לומר שמונה מאות פעם כל דבר... אף אחד לא לוקח אחריות, יש הרגשה של איבוד שליטה והחגיגה בעיצומה. "לא נעים לנו ככה לחיות ואנחנו הולכים לישון כל ערב עם נקיפות מצפון – האם אנחנו לא יכולים לגדל אותם בלי כעס, צעקות ומריבות בלתי פוסקות?"

החורף הוא זמן נהדר לאימון לחוקים וסדר בבית. גבירותי ורבותי אתם חייבים! זה תפקידכם כהורים. האם יש אור בקצה המנהרה? ואיפה הקצה? לקראת חנוכה ארבעה נרות ראשונים של מה ואיך, בגליון הבא ארבעה נוספים ושמש.

כמה שיטות פשוטות וקלות ליישום; העיקרון החשוב ביותר הוא איך עושים את זה! וזה, תלוי בכם ההורים. אם תעקבו אחרי ההוראות, תקיימו אותן לאורך זמן ובעקביות, לא תותרו ולא תישברו בדרך, ההצלחה בטוחה.

כל בית הוא שונה ויחודי ואין מרשם והוראות הפעלה אחידות לכל הילדים. כל ילד וכל משפחה מגיעה עם הוראות הפעלה משלה ובשביל זה צריך ידע רחב, מקצוענות ונסיון רב שנים, אבל בהמשך, אם תתמידו ואם אין בעיות ואתגרים מיוחדים במשפחה, זה יזרום חלק... השיטה עובדת עם כל ילד, עם או בלי בעיות קשב, ריכוז והתנהגות.