

# כח הפרס

## חיזוק חיובי לילדים יחודיים

וניצחון וכדומה. כהורים אתם רוצים לאפשר לילדים שיש להם חוסר בהורמון מסויים להגיע למקסימום מצבים בהם משתחרר ההורמון שחסר להם ביותר – אפשר לעשות את זה עם תרופות אך אתם בוודאי יודעים את דעתי הברורה על תרופות (והיא לא בעד...), וחופף מזה אם אפשר אלטרנטיבי וטבעי, ואם אתם יודעים שהתרופה לא תקנה את המיומנויות הנדרשות לילדים הללו ובוודאי לא יגרמו להם לפיתוח ביטחון עצמי אלא בעיקר לתלות ולהרגשה שהתרופה גורמת להם להיות מי שהם וזה לא בשליטתם – זו לא הרגשת הצלחה אמיתית. אז זכרו, מה שאתם רוצים זה לגרום להם למקסימום מצבים של רוגע, הנאה, סיפוק, ביטחון ובעיקר הצלחה כדי שישתחרר ההורמון הדופמין שחסר להם. כל המחקרים מוכיחים שילדים עם ליקויים בקשב וריכוז לא מגיבים לעונשים, אז אם הלכתם כבר בדרך הזאת והיא לא הובילה לתוצאות המצופות, למה ללכת בה שוב ושוב הרי תגיעו לאותו מקום... וזה בוודאי לא יתרום לבניית הביטחון העצמי של הילד, הגיע הזמן ללכת בדרך שתביא לתוצאות חיוביות ולקבל החלטות מושכלות בקשר לחיזוקים חיוביים.



3. לאורך כל הדרך – אל תנדנדו, אל תדברו יותר מידי, הראו להם מה לעשות כדי לקבל פרס וחיזוק חיובי, כדי להצליח. לעיתים הדגימו, לעיתים הראו להם את הדרך, לעיתים עזרו להם, לעיתים תנו מעט מעצמכם למאמץ כדי שירגישו שאתם איתם ולא נגדם ובעיקר שמשו להם מודל חיובי, היו עיקביים, היו חיוביים, האמינו בהם וזכרו שמה שמדברים עליו צומח וגדל מפני שהוא מקבל את אור הזרקורים ונמצא במיקוד תשומת הלב, אז מקדו את תשומת הלב בדברים החיוביים כדי שיצמחו.

שתהיה לכולנו שנה נהדרת של צמיחה, פריחה, הצלחה ושגשוג בכל אשר נעשה. שיהיה לנו האומץ, התבונה, הכוח, הסבלנות והסובלנות להתמקד ולזכור שהילדים שלנו הם האוצר האמיתי היחודי והמיוחד שלנו ובהם להשקיע את מירב המשאבים. בהצלחה. ●

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

כ אשר ילד עם בעיה ובעיקר עם ליקויים או התנהגות שמקורה במוח (כגון הפרעות קשב, ריכוז, התנהגות, לימודים וכדומה) מקבל טיפה או שתיים של חיזוק חיובי או פרס, זה דומה לטיפת גשם במדבר – הוא שותה אותה בצמא, מתענג עליה, מכיר תודה וזוכר את ההרגשה הטובה... לתת לילד עם אדה"ד מילה טובה, חיזוק חיובי על משהו שהוא עשה נכון וטוב, זה לפתוח לו את הדלת ליציאה מעולם של חוסר בטחון עצמי שמוזן ע"י הטלת ספק מתמיד ביכולותיו הנפשיות שיכליים רגשיים ופיזיים, והתייחסות מתמדת בעיקר לדברים שהוא לא מצליח לעשות כמו שצריך, לתת לילד טיפת חיזוק חיובי זה להגיש לו כרטיס כניסה לעולם של בניית בטחון עצמי ודימוי עצמי חיובי שיובילו להצלחות בכל התחומים.

חשוב מאוד להורים ולמורים לגרום למצבים בהם הילד יעשה משהו טוב, משהו נכון עליו יוכלו לתת לו פרס/חיזוק מאיזה שהוא סוג שירווח את צימאונו של הילד לתגובות שונות ממה שהוא רגיל לקבל בדרך כלל.

בכתבה הקודמת כתבתי על עקביות ההורים ככלי לצמיחה או צניחה של הילד, בכתבה זו אציין את העקרונות לאפשר צמיחה ולמנוע צניחה, ובלבד כמובן שהחלטתם שאתם עיקביים בכל מחיר. אז קדימה ברגל ימין לשנה חדשה עם התחלה חדשה, בהצלחה.

אתחיל איתכם ההורים בתרגיל פשוט: נסו להזכר באירוע או תקופה בהם לא הייתם בשיא בטחונכם העצמי, ואז במישהו או משהו, מילה או מעשה שיצרו מוטיבציה וגרמו לכם לעשות שינוי ולהאמין בעצמכם... זה יכול להיות בהיבטים של דימוי גוף כשחשבת שאת לא נסיכת היופי או כשלא כל כך הצלחת בלימודים או בספורט או עמדת בפני מבחן או משימה שלא האמתם שתצליחו לעבור, האם היה שם מורה או בן משפחה או מאמן או אולי חבר או חברה שגרמו לכם ע"י אמירה או פעולה להאמין בעצמכם? לבחון ולראות שאתם אולי לא מאמינים בעצמכם אבל משהו מאמין בכם באמת ואתם יכולים להצליח, לנצח, להרגיש הכי יפים, מוצלחים, הכי טובים – כי יש לכם את כל הנתונים... ואז בצעתם את המשימה או התמודדתם עם האתגר במקסימום הפוטנציאל שלכם והגעתם לתוצאות שהפתיעו גם אתכם! וזכרו את ההרגשה!?! כשתזכרו באירוע אחד כזה בחיכם או אפילו כמה, בדקו מה אתם יכולים לעשות וכיצד למען הילד שלכם ובטחוננו העצמי, מה

אתם צריכים לעשות כדי שיהיו לו כמה שיותר רגעים כאלה. מפני שרגעים כאלה, זכרונות של הצלחות, מילים טובות ונצחונות – גם קטנים אך עקביים, הם הלבנים שבונים את הביטחון העצמי של הילד והאמונה שלו בעצמו וביכולותיו, זכרונות כאלה מעוגנים במוח, בגוף ובנפש של הילד, וכעת בדקו ונסו לבחון במה ואיך אתם יכולים להשקות את הצמח היחודי שלכם, הילד שאתם כה אוהבים. לזרוע ולטפח בו בטחון עצמי ביכולות שלו ובעצמו. ונכון שקל יותר לראות את החסרונות ואת הדברים שאומרים המורים, החברים והמשפחה – אבל אתם בוחרים ללכת בדרך אחרת, וכבר אמרו גדולים וחכמים "במקום שיש רצון יש דרך"

1. ביציאה לדרך זכרו שזה לא "מידה אחת מתאימה לכולם" וגם שלא כל סיטואציה מתאימה לאותו חיזוק, אם הילד הוא בעל צרכים מיוחדים המוח שלו פועל שונה מילדים אחרים ולכן מה שמתאים לאחד ברוב המקרים לא יתאים לילד שלכם ולכן צריך מקצוען שיבחן מה עובד ומה לא בהתאם לאיפיון הילד, כל צמח צריך חומרים ותנאי גידול שונים כדי להגיע למיצוי יכולותיו. חיזוק או פרס לילד אחד לא תמיד יתאים לילד אחר או בסיטואציה אחרת – שימו לב לתגובות ולתוצאות שמביא כל חיזוק חיובי והשתמשו בו במידה.

2. בהמשך הדרך – היו עיקביים בשימוש בחיזוקים ופרסים ולא בעונשים. ילדים מגיבים הרבה יותר טוב לחיזוקים חיוביים בעיקר ילדים עם ליקויים בקשב וריכוז והתנהגות. אסביר, הליקויים הללו הם ליקויים נייורולוגיים שמקורם בחוסר של דופמין במוח, דופמין משתחרר כשיש מצבים של ביטחון, עונג והנאה, הצלחה