

6 הדרכים שילדך אילך שאת להתקשים את



לפניך מדריך מעשי, פרקטי וממוקד בו תקבלי כלים
לניהול שיחה עם הילד שלך,
כך שאת תבקשי פעם אחת והוא יקשיב
מתוך יכולת לבצע את המשימה בקלות.

מאת:

אסתר פרידמן ואילה פיילעט

אמא יקרה

את בוודאי מכירה את הסיטואציה בה את מבקשת משהו מהילד, פעם אחר פעם, ועדיין המטלה לא מבוצעת. כיצד את מגיבה?

- * בשלב מסויים מתחילה להרים את הקול, אולי אפילו לצעוק ולעיתים אף מאיימת.
- * מבטיחה פרסים תמורת ביצוע המטלה.
- * מתחננת לילד שיעשה זאת כיוון שכבר נמאס לך.

סביר להניח, שכבר השתמשת בכל אחת מהאפשרויות...

האם כל אחת מהדרכים הללו מחזקת את הסמכות ההורית שלך, או שמא מביאה אותך לאובדן שליטה, התפרצות ותחושת כישלון הורי?

הרבה פעמים אנחנו משתמשות בשיטות מוכרות, אולי אפילו כך אנחנו חונכנו, אך האם ההתנהלות הזו מביאה אותנו לידי - הצבת גבולות ברורים בצורה יעילה?
האם האווירה שנוצרת תוך הפעלת שיטות אלו היא אווירה שמחה ונעימה, אותה אנו מייחלות לייצר בביתנו, מתוך שיתוף פעולה של הילדים איתנו?

בחינוך הילדים, אנו נעים על הציר בין התקיפות לבין הגמישות, כאשר חלק מהאנשים מתנהלים בחופשיות עם הצד הסמכותי יותר, ולאחרים נוח יותר עם החום והוויתור. הבסיס להורות מאוזנת הוא שילוב נכון בין החום והאהבה לבין הצבת גבולות ברורים.

מדריך זה מיועד לכלל ההורים, אך הוא ממוקד יותר עבור הורים לילדים עם קשיי קשב וריכוז.

לכל אחד מאתנו קשה להתרכז ברמה מסויימת, אך אצל ילד עם קשיי קשב וריכוז, מידת המוסחות גבוהה יותר. בהתאם לכך ישתנה גם אופן ההתמודדות.

איך עם קש"ק קשה וריכוז, ישנן מספר התמודדויות:

1. קושי להפנות את הקשב לגירוי אחד -

הסחת דעת ממניעים פנימיים וחיצוניים (חלק מהילדים יתכנסו בתוך עצמם ויתנתקו מהמתרחש סביבם, וחלקם דווקא להיפך, יגיבו לכל רחש ולכל גירוי בצורות שונות עד כדי תגובה אימפולסיבית).

2. היפראקטיביות -

תזזיתיות יתר, המלווה בקושי ליצור קשר עין.

3. קושי בהתארגנות ובניהול זמן -

המביא גם לקושי במעברים ממשימה למשימה ולדחיית מטלות.

לפניך מדריך מעשי ופרקטי,
בו תקבלי כלים לניהול שיחה עם הילד שלך,
כך שאת תבקשי פעם אחת
והוא יקשיב מתוך יכולת לבצע את המשימה בקלות.
המדריך כולל דוגמאות וסיפורים מחיי היום יום
כך שתוכלי ליישמו בקלות.

לילד שלך אין בעיות
שמיעה, את זה
את יודעת.
אם תציעי לו ממתק
- הוא יקפוץ מיד
לקחת.

אך מה קורה כשאת
מבקשת ממנו
משהו אחר?

שעת צהריים. מוישי יושב זמן ארוך, מהופנט למשחק. אתמול כבר ביקשת ממנו לסדר את החדר, והיום לפחות עוד חמש פעמים... את שיעורי הבית הוא עדיין לא הכין, ודחה אותך בתירוץ שונים. מתחיל להיות מאוחר ואת מבקשת שיכין מערכת למחר, אחרת בוודאי שוב ישכח משהו וחבל, אך הוא שקוע במריבות עם האחים, ממאן לחכות בסבלנות לתורו ואת בקשתך כלל לא שמע...

השמיעה הפכה פתאום סלקטיבית...
נשמע לך מוכר?

דמייני לעצמך שעת אחר צהריים מאוחרת, את מבקשת להתחיל לאסוף צעצועים כיוון שתיכף מתחילים ארוחת ערב, את חותכת ירקות במטבח ורואה בזווית העין איך בזריזות הסלון חוזר לצורתו המקורית, בלי מריבות בין האחים, הילדים מתיישבים לאכול בצורה נינוחה ורגועה, המקלחות מתקדמות ואפילו נותר לך זמן לספר סיפור לפני השינה...

הדמיון הזה יכול להפוך למציאות!

בואי נצלול יחד אל -

שטח הדרכים, שיגראו לילד שלך להקליב לך.

אני מאמינה שלאחר הקריאה תרגישי יותר בהירות עם הכלים שיתווספו לך ותקבלי כוחות ליום הורות חדש מלא חיוך.

1. הבנה הדדית



לכל אדם ישנם צרכים משלו, בין אם הוא הורה ובין אם הוא ילד. לעיתים הצרכים מתנגשים זה בזה והבנת הפער היא כבר חצי הדרך אל הפתרון.

א. זיהוי הצורך שלך, כאמא -

לפני שאת מבקשת משהו מהילד, ברי עם עצמך:

מדוע את מבקשת זאת? מה המטרה שלך?

האם את זקוקה כעת לשקט, האם את צריכה סדר בבית, האם

את חשה צורך בשליטה, וכן הלאה.

כשאת מבינה מאיפה נובעת הבקשה - היא תגיע ממקום של ביטחון.

שימי לב: אם הבקשה שלך מגיעה ממקום של חוסר בטחון בהורות או נובעת מצורך בשליטה - ייתכן ועדיף לוותר על הבקשה. בקשה הנובעת ממקום שלילי הינה בעלת פוטנציאל גדול יותר להתנגדות, ובמקרה כזה ההרגשה השלילית מתעצמת.

ב. זיהוי הצורך של הילד

לילד יש עולם שלם משלו ... לפני שאת מבקשת ממנו משהו, שימי לב לסיטואציה בה הוא נמצא.

<<לדוגמא:

כל המשפחה מתארגנת לצאת לחתונה ואת רוצה שהילד יזדרז ויתלבש. הילד לעומת זאת, עסוק במשחק דמיון של בניית ממלכה בפליימוביל. המלחמה של הממלכה בעיצומה והדבר האחרון שהוא חושב עליו עכשיו זה - להתלבש ... את מתחילה להרגיש את הכעס ואת הלחץ גועים בתוכך - "איך הוא לא מבין שצריך להתלבש בזריזות עכשיו?! עוד מעט יוצאים..."

עצרי!

כשאת מבינה שלילד יש עולם משלו, ברור לך כי חוסר ההקשבה שלו, אינו נגדך ואת יכולה להכיל את זה שהוא עצמאי ועם רצונות משלו. התבונני במצב בו הוא נמצא, כך תדעי מאיזה מקום לפנות אליו.

התחילי בפנייתך מהמקום בו הילד נמצא: "אני מבינה שאתה עסוק עכשיו בבניית הממלכה שלך..."

לילד עם קשיי קשב וריכוז יש קושי במעברים, דהיינו, קושי לעבור ממשימה אחת למשימה אחרת.

כאשר הילד מתבקש לעבור למשימה חדשה, ללא הכנה למשימה הבאה, הוא נכנס למצוקה, ולכן - מגיב שלא בהתאם לסיטואציה ולא בהתאם לגילו, בהתפרצות ובצעקות.

בכדי למנוע את הכאב ואת ההתפרצות, הכיני אותו מראש: "דניאלי, בעוד כחצי שעה יוצאים". כחמש דקות לפני היציאה, הזכירי לו שוב. **ניתן להשתמש בשיטה זו במצבים שונים בחיי**

הילד.

שימי לב!

הציפיות מילד עם קשיי קשב וריכוז צריכות להיות מותאמות ליכולות שלו.

הקפידי לפעול על פי הכללים הבאים:



2. יצירת קשר עין

טבעם של ילדים הוא היותם שקועים במה שהם עושים. על מנת להביא אותם לידי הקשבה, חשוב ליצור איתם קשר עין. כשאת פונה אל הילד שלך בשאלה או בבקשה, עשי שני דברים:

א. הסתכלי לו בעיניים

אמרי לו: "אני רוצה שתסתכל עלי!"
כך את מעבירה אותו מריכוז מוחלט בעיסוקיו, להקשבה אלייך.

ב. בקשי ממנו לחזור על דברייך

על מנת לוודא שהם הובנו כראוי.
יתרון נוסף ביצירת קשר עין, הוא נתינת בטחון לילד.

<<לדוגמא:

יוסי (שם בדוי), בן 8, הגיע אלי לטיפול. ילד מתוק עם עיניים המביעות רצון לקשר, אך הוא מופנם ולא יוצר תקשורת. במהלך הפגישות, הפניתי אליו שאלות והוא, כולו מכונס, ענה בקול כמעט בלתי נשמע. הבטתי בעיניו ואמרתי לו:

"יוסי, הסתכל אלי!, חשוב לי לשמוע את התשובה שלך!"

לאט לאט, הוא הרים את עיניו לעברי. התבוננתי בו. ניצוץ קטן נדלק לו בעיניים. זו הייתה נקודת מפנה בטיפול.

יצירת קשר עין

היא קריטית

לילדים עם קשיי

קשב וריכוז

ורמת מוסחות גבוהה.

כאשר את מלמדת אותו ליצור

קשר עין תקין, את מאמנת אותו

להיות ממוקד.





3. הדרכים לפנות אל הילד\ה

לאחר שהבנו מהם הצרכים שלנו, מהם הצרכים של הילד, ויצרנו איתו קשר עין, האופן שבו נאמר את הבקשה היא מאד מהותית.

א.החלטיות וסמכותיות

נציב בסוף דברינו סימן קריאה ולא סימן שאלה.

נאמר: "מיכאל, סדר את החדר!"

ולא: "מיכאל, אתה רוצה לסדר את החדר?" או "סדר את החדר, בסדר?"

כשאנו החלטיים וכשברור לנו מה אנחנו מבקשים, גם לילד הבקשה ברורה. אם אנחנו שואלים, הילד מסיק שהבקשה נתונה למשא ומתן.

ב.שלווה ורגוע

דברי בטון רגוע, סמכותי וברור. גם אם את כועסת על כך שהדרישות שלך לא מולאו בעבר, שמרי על טון רגוע. זה אמנם לא קל, אך מתגמל.

כעס משדר לצד השני רצון לשליטה וזה יוצר אצלו התנגדות מיידית. אנו נוטים לכעוס על ילדים עם קשיי קשב וריכוז ולהאשים את עצמינו בהתנהגות שלהם. ככל שנשמור על טון רגוע וסמכותי, הם יצליחו לאסוף את עצמם והדימוי העצמי של הילד לא יפגע.

4. אופציות לבחירה



לאחר שנתת לילד את ההוראה, תני לו אופציות לבחירה:

• "מיכל, את צריכה להכין שיעורי בית.

את רוצה להכין אותם עכשיו או אחרי ארוחת צהריים?"

• "חיים, תלבש סוודר.

אתה רוצה ללבוש את הסוודר הכחול או את הסוודר הירוק?"

כל אדם אוהב שיש לו אפשרויות לבחור. הבחירה היא לא על עצם העניין, כי זה, כמו שאמרנו, לא נתון למשא ומתן, אלא, הבחירה היא פנימית, במשהו שהוא לא מהותי לעצם הבקשה. מתן הבחירה הוא מה שגורם לילד להרגיש אחראי למעשיו ועל כן הוא עושה זאת מתוך רצונו האישי.



5. כללים פשוטים וקצרים

הבקשה צריכה לכלול שלושה חלקים:

- א. הסבירי למה את מתכוונת
- ב. צייני מה המדד שלך לכך שהפעולה התבצעה
- ג. חלקי את הפעולה למשימות קטנות, כך שתראה לילד ברת ביצוע

לדוגמא:

במקום הבקשה "לסדר את החדר",
אמרי תחילה: "אסוף את הצעצועים שלך לארגז" וכשיסיים:
"טאטא את החדר".
במקום: "הכן שיעורי בית!",
אמרי: "הכן את שיעורי הבית בתורה, וכשיסיים אמרי: "הכן שיעורי בית בחשבון".

6. מתן פידבק



אחרי ביצוע הפעולה יש לתת משוב מידי, כאשר המחמאה צריכה להיות מותאמת לפעולה שהילד ביצע. אנחנו רגילים לתת מחמאות כלליות, על האישיות של הילד - "אתה נשמה, מקסים, אלוף..." וכדומה. מה זה מלמד את הילד? שהוא נשמה טהורה ומקסימה רק כאשר הוא עושה מה שאומרים לו...

ילד צריך להרגיש אהוב ומקסים תמיד! ללא קשר למעשיו ולהתנהגותו! המחמאות שאנחנו רוצות לתת לילד לאחר ביצוע משימה, אלו מחמאות שילמדו אותו להכיר ביכולות שלו -

"איזה יופי שסדרת את החדר!",
"איך אתה משחק בשיתוף פעולה עם אחיך!"

ככלל, עדיף לפרט את המחמאות, בדיוק כמו שפירקנו את המשימה הגדולה לחלקים קטנים, לבסוף נדגיש מהי היכולת שהילד רכש:



«לדוגמא:

במקום: "איזה יופי שסדרת את החדר!"
נאמר: "אני רואה שהרמת כל צעצוע וצעצוע מהרצפה והכנסת לארגז - אתה יודע לאסוף צעצועים!"
לקחת מטאטא, טאטאת, אספת ליעה את הלכלוך וזרקת לפח - אתה יודע לטאטא!
איזה יופי, אתה יודע סדר את החדר!"

חשוב שתדעי -

מבטו של ילד עם קשיי קשב וריכוז ממוקד על 20 אחוזי הכישלון שלו, ולא על 80 אחוזי ההצלחה. כשילד עם קשיי קשב וריכוז חווה כישלון, הוא משווה את עצמו באופן אוטומטי לסביבה ושופט את עצמו בחומרה רבה.

המשפטים שרצים במוחו במהלך היום הם -
"למה אני לא מצליח לשבת בשקט ושאר הילדים בכיתה יכולים?",
"למה אחי מצליח להכין שיעורי בית בקלות ואני לא מצליח?"

מתן הפידבק החיובי הוא חיוני עבורם ביותר!

ויתרה מכך - הפידבק הזה צריך להגיע מתוכם! עלינו ללמד אותם להרגיש את ההצלחה בעצמם, כיוון שביטחונם העצמי נמוך והם נוטים לא להאמין למחמאות.
אספי עם הילד במהלך היום הצלחות קונקרטיות ולמדי אותו לדבר במונחים של רכישת מיומנויות המבטאות הצלחה.

כדאי מאוד להכין עם הילד מחברת, בה תכתבו יחד את כל ההצלחות שלו, בצורה מפורטת כמו שהזכרנו. הדפים הכתובים מחזקים את האמירה בעל פה ומאפשרים לילד לחזור ולהסתכל על היכולות שלו ועל הכישרונות שלו, כאשר הוא צריך חיזוק, ולשאוב מהם כוח.

לסיכום:

- א. זהו מהו הצורך שלך בעת הבקשה ומהו הצורך של הילד בסיטואציה הזו.
- ב. בקשי ממנו להסתכל לך בעיניים ולחזור על הבקשה.
- ג. אמרי את מבוקשך בהחלטיות ובטון רגוע וסמכותי.
- ד. תני לו אופציות לבחירה בתוך מרחב הבקשה ולא על מהותה.
- ה. דברי בכללים פשוטים וקצרים.
- ו. תני לו משוב על הפעולה ולא על האישיות.

טיפ לסיום:

בחרי עם הילד מתנה שהוא חולם עליה (זה לא חייב להיות משהו גדול), מומלץ יציאה משותפת של שניכם בלבד. הכיני או רכשי קופסת מטבעות צבעוניות מפלסטיק (ניתן לרכוש בכל חנות צעצועים). מייני את הצבעים והגדירי מה השווי שלהם, בדומה לכסף אמיתי, למשל: מטבע צהוב = מטבע הצלחה אחד. כאשר הילד אוסף 10 מטבעות הצלחה צהובים, הוא מקבל מטבע הצלחה בצבע כחול. כאשר לילד 10 מטבעות כחולים (שהם בעצם 100 צהובים) הוא מגיע אל המתנה הגדולה. כך הילד לומד:

א. לדבר על עצמו במונחים של הצלחה -

"הצלחתי שלוש פעמים כי יש לי שלושה מטבעות צהובים",
"הצלחתי עשר פעמים כי יש לי מטבע כחול"

ב. דחיית סיפוקים

כמו כן, תרוויחי כאן חיזוק של הקשר בינך לבין הילד.

כאלי תקווה שהמדריך יסייע לך בתקשורת עם ילדך ויכניס לביטחון
שלווה, רוגע והבנה הדדית.

מי אני ומה אני עושה פה?

נעים להכיר!

אילה פיילעט,

מאבחנת ומטפלת בתפקודים קוגניטיביים רגשיים וחברתיים בטכנולוגיית "נוירופידבק" מטעם מכון high self בראשות ד"ר אסנת רובין

אימון נוירופידבק - הדרך הפשוטה לגמור עם הסבל של בעיות הקשב, ללא התערבות תרופתית או פולשנית המהווה פתרון מהשורש בטהליך ממוקד פורצת דרך במגזר החרדי בשימוש בשיטה זו.

האני מאמין שלי הוא ש"בכל קושי יש הזדמנות"

(אלברט איינשטיין)

והשליחות שלי בחיים היא לעזור ולקדם ילדים עם קשיי קשב וריכוז לאפשר להם להגיע לתפקוד מיטבי ולממש את מקסימום היכולת.

ויש להם יכולת גבוהה מהממוצע בדרך כלל... בדיוק למען המטרה הזו הקמתי את מכון "סוד הקשב". אומרת לך מתוך נסיון החיים שלי:

הפרעת קשב היא אכן קושי בהתנהלות היום יומית של הילד אך כשלומדים לנצח את הפרעת קשב ולהפוך אותה למתנה נהנים מהיתרונות שהיא נושאת בחובה.

אשמח לשמוע את תגובתך על המדריך!

כתבתי לי במייל חוזר, אני מבטיחה לקרוא בעיון.

איתך בדרכך להצלחה,
אילה

את מוזמנת לקרוא בלחיצה כאן על שיטת האימון נוירופידבק במכון סוד הקשב.

תורה שאת חושבת עלי

