



גזור ושמור

מה נשמע הזרים



באדיבות הצוות המקצועי מריאן לגיל הרך



מדור מקצועי להורים לילדים בגיל הרך

להורים, שלום רב

בכתבה זו אתייחס ל-שליטה עצמית - נדבך נוסף לסדרת נושאים שהם הבסיס הרגשי למוכנות לבית-הספר. סדרת הנושאים מתמקדת ב אפיונים שמסיעים לילדים לפתח מיומנויות חיים של למידה. שאר האפיונים הם: ביטחון, סקרנות, יחסים חברתיים, התמדה, היכולת להיות בקשר, שיתוף פעולה.

שליטה עצמית

היכולת לשלוט בהתנהגות, במחשבות וברגשות (התפרצויות, דחפים, דחיית סיפוקים, ועוד)

תנו אלטרנטיבות - ותאפשרו דרך לגיטימית לסקרנות ולחקירה: "איפה את בוחרת לשחק עם המים? באמבטיה או בכיור?"

חיזרו על ההסברים: "זה לא בסדר לזרוק קוביות כי משהו יכול להיפגע, במקום זה, בוא נזרוק כדור בחוץ."

השתמשו בתוצאות הגיוניות (כשהילד עדיין ממשיך לזרוק קוביות): "נצטרך לקחת את הקוביות לזמן מה, תוכל לשחק בהן יותר מאוחר, האם את/ה רוצה להרכיב בינתיים פזל?" תאפשרו לילד לשחק בקוביות בהקדם, כך שתהיה לו הזדמנות לתרגל את מה שלמד.

"פסק-זמן": "פסק-הזמן" אינו 'עונש', אלא נועד להתרגעות ולקבלת חוש-שליטה. כשילד לא לומד מהנסיון, אפשר להרחיק אותו למספר דקות (דקה אחת על כל שנת חיים: לבת שנתיים - שתי דקות). אם התנהג יפה במהלך "פסק-הזמן" - חבקו ושכחו אותו בסיומו. חשוב יותר שתכירו את הילד/ה וכיצד ניתן להיטוב להרגיע אותו. יש ילדים שיירגעו כשתחזיקו אותם קרוב אליכם, או כשתנענעו אותם אם הם צריכים צורה כזו של מגע או קשר גופני.

תנו הזדמנויות לבחירה, המתאימות לגיל הילד: מתן מספר אפשרויות מהן הילד יכול לבחור, מסייע לו להיות בשליטה. תגדירו בבית אזור מסוים שיהיה שלו, שבו יוכל להחליט עם מי, מה או איך ישחק. תהליך הבחירה וההחלטה העצמית חשובים ולא התוצאה.

תהיו ברורים והחלטיים: כשהחלטתם על משהו, תאמרו: "עכשיו הזמן ללכת לישון!!!", (בימקום: "האם אתה מוכן ללכת לישון?"). הציגו לילד שתי אלטרנטיבות מקובלות ותנו לו להחליט: "האם תרצה לצחצח שיניים קודם, או ללבוש קודם פיז'אמה?"

עזרו לילד ללמוד להמתין ולחכות: "לחכות-בתור" היא אחת הדרכים העיקריות לרכישת שליטה עצמית. אם תבקשו מהילד לחכות, עשו זאת בקצרה ותנו לו משהו אחר לעשות באותו הזמן: "אני יכול לעזור לך להרכיב את הפזל אחרי שאסיים את שיחת הטלפון. האם תוכל לאסוף את כל החלקים בשעה שאתה מחכה?". מאחר וילדים אין עדיין מושגי זמן ברורים והם אינם מבינים מה זה "5- דקות", יעזרו אם תתנו רמזים על הזמן, כגון, שעון חול, כך שירגישו יותר בשליטה של "זמן" וידעו מתי יעבור הזמן.

מגישה: רחל מן - רכזת תוכניות לפיתוח הון אנושי במרכז לגיל הרך, M.A בלימודי הגיל הרך תוכנית שוורץ - האוניברסיטה העברית

היכולת להחליט החלטות על איך ומתי להביע את הרגשות שלנו, ובאילו דחפים להשתמש - היא תהליך מתמשך שהוא קריטי להתפתחות הבריאה של ילדים ומבוגרים. חשוב שהורים ומחנכים יכירו את שלבי ההתפתחות ואת אפיוני הגיל, כך שידעו למה לצפות מהילד בכל גיל ושלב, ובאיזו אסטרטגיה לנקוט.

להשגת השליטה העצמית: כשהילד מתפרץ ואתם תישארו רגועים, הוא ירגיש יותר בטוח וגם תראו לו דוגמה לשליטה עצמית. לימדו להכיר את הילד שלכם. לילדים אחדים מתאים להירגע ע"י מגע פיזי כמו חיבוק חזק, לאחרים מתאים יותר לדבר ולשוחח. ישנם ילדים שתוכלו להעסיק בפעילות משותפת איתכם. לעומתם, אחרים צריכים להתפרק במקום שקט ובטוח כדי להירגע בעצמם.

מדוע ולמה הילד מאבד שליטה: לפעמים זמן מסוים ביום, חוויה או רגישות מיוחדת גורמים לילד למתח ולהתפרצות. לפעמים זהו חיקוי להתנהגותם של אחרים. אם זיהיתם שהילד לא אוהב רעש או מקומות הומים, ומגיב בהתפרצויות זעם או שמתכנס בעצמו - אפשרו לו בהדרגה להסתגל לפי הקצב והצרכים שלו, כך שיוכל להרגיש בנוח ובשליטה. אם הבחנתם שהוא מתפרץ כשלוקחים לו משהו, למדו אותו לשותף פעולה ולהתחלק בחפצים.

חישובו על התנהגות רעה - כהזדמנות ללמידה: ילד שאינו מתנהג כהלכה, אינו עושה זאת בכוונה להכעיס אתכם, אלא מנסה ללמוד לאיזו תוצאה תוביל ההתנהגות או הפעולה שלו. הילד עושה משהו ואז (תלוי כיצד תגיבו) יחליט האם כדאי לו לעשות זאת שוב. תגובה רגשית ואינטנסיבית, חיובית או שלילית, היא מתגמלת והיא סיבה לחזור על ההתנהגות. לכן, כאשר הילד אינו מתנהג כשורה, תבחנו זאת כהזדמנות ללמד אותו מה מותר ומה אסור בימקום להעניש אותו. כשהילד אינו מפסיק לזרוק קוביות ולקחתם ממנו אותן, הוא ילמד שהתנהגות כזו מובילה לתוצאות לא רצויות עבורו וסביר שיחדל מכך. כשתחייכו ותשמחו כשהילד יבנה מגדל מקוביות, הוא ילמד שזה משהו מקובל ומתגמל.

התמודדות עם התנהגות לא רצויה: **קבלו את הרגשות, לא את ההתנהגות:** "אני מבינה שאת/ה באמת כועס/ת, אך אינך יכול/ה להשליך את הקוביות".

תכירו בכוונות של הילד: "את/ה רוצה לשחק עם מים, אך אינך יכול/ה לשפוך על השולחן".

בדבר שאלות והתייחסות הורים לנושא הכתבה ולסוגיות הנוגעות לגיל הרך, אפשר לפנות לפי כתובת דוא"ל: meravr-gilrach@bezeqint.net, או בטלפון: 08-6812368, 08-6812257, פקס: 08-6601857. כתובתנו: מרכז מריאן לגיל הרך והמשפחה, ת.ד. 654, רח' העצמאות 28, קריית-גת