



# כיצד להבין את הילד/ה שלכם?



**נאור צוברי**

כל הדברים הכתובים במדריך זה הינם כתוצאה מנסיון אישי ויצירתיות בעבודה עם ילדים. אספתי לכם הרבה דרכים ורעיונות בשביל שתוכלו להתחבר יותר אל הדבר היקר לכם מכל – הילד/ה שלכם.

© כל הזכויות שמורות לנאור צוברי, אנא מכם, תהיו נחמדים ☺

## תוכן עניינים

למה בכלל שתקראו את הספר הזה?

כיצד ניכנס לעולם המושגים של הילד שלנו?

כיצד נחזק את הקשר עם הילד שלנו?

כיצד נעלה לילד את הבטחון העצמי?

תופעת "משעמם לי"

מריבות

הפרעות קשב וריכוז (והיפראקטיביות) - ADHD

שיעורי בית

כוחן של מילים

אז מה עכשיו?



## למה בכלל שתקראו את הספר הזה?

קודם כל – אני רוצה להודות לכם שבחרתם לקבל את ספר זה.

שמי נאור צוברי – בעל עסק עצמאי להפעלות לילדים בנושא תיפוף גוף וקצב ובנוסף לזה מוסיקאי – נגן גיטרה, בוזוקי, תופים ועוד...

בעברי הייתי מורה למקצועות העשרה בבי"ס (מחשבים, קומיקס, מדע, היפ הופ), מדריך בצהרון ובקייטנות, כמו כן שירתתי בחיל החינוך והנוער כמדריך נוער בבתי ספר, מפקד בגדנ"ע, מדריך כושר ואחראי על פיתוח הדרכה בבסיס הגדנ"ע ג'וערה.

ב-10 שנים של עבודה עם נוער וילדים הכרתי אנשים בכל הארץ ונתקלתי בלא מעט אתגרים. החלטתי לאסוף כמה דברים שראיתי ועברתי מתוך נסיוני ונסיון של מדריכים/מורים/אחרים אשר ישמשו לכם כלים להתמודדות וכניסה לתוך עולמם של הילדים.

כבני אדם, אנו נמשכים אל אנשים שדומים לנו (תחומי עניין, סטטוס בחיים....), לכן לפעמים קשה לנו להתחבר אל הילדים. בספר זה, אנסה להציג את צורכיהם של הילדים ונקודת המבט שלהם, ובכך נוכל להתחבר אליהם באופן מוצלח יותר.

הספר כתוב ברובו בלשון זכר, אך כמובן מופנה לשני המינים.

חשוב לי לציין שאין לי הכשרה פסיכולוגית/פסיכיאטרית או אפילו תואר בחינוך (נכון לזמנים אלו). אני מגיע מעולם המוסיקה שלאט לאט נכנס לעולם החינוכי והדברים לא תמיד נשענים על עובדות ומחקרים. אני מאמין שנסיון ועבודה בשטח יכולים לתת הרבה יותר מאשר לקרוא המון מאמרים – יישום המידע שיש לנו הוא כלי חשוב מאוד להצלחה.

אני מאוד מקווה שתמצאו בספר הקצר הזה כלים ורעיונות שיעזרו לכם להתחבר קצת יותר אל עולמם הקסום והמיוחד של הילדים.

קריאה מהנה!

נאור צוברי



## כיצד ניכנס לעולם המושגים של הילד שלנו?

כל ילד הוא עולם ומלואו, אבל האם עצרנו לשאול – איך נראה העולם שלו/ה?

האישיות שלנו מתעצבת במהלך החיים כתוצאה מהמון דברים שקורים לנו במהלך החיים – הצלחות, כשלונות, העלבות, מחמאות, טראומות ואולי אפשר לחלק את זה לחוויות **חיוביות** וחוויות **שליליות**. חלק נוסף באישיות הוא בעצם המטען הגנטי שאנו נולדים איתו. בחלק זה לא אעסוק כאן. עד שאנחנו מגיעים לשלב הבגרות המאוחרת (17-18), עולם המושגים שלנו משתנה המון והוא מושפע על ידי הסביבה.

### **מהו בעצם עולם המושגים של הילד ואיך אנחנו יכולים להיכנס אליו?**

- 1 תכניות טלוויזיה.** שימו לב לתכניות הטלוויזיה המשודרות. תראו פרק אחד של תכנית טלוויזיה שהילד צופה, אולי אפילו תצפו ביחד איתו. ככה, תצליחו להתקרב אליו באמצעות הדמויות שהוא מכיר, ותיכנסו לתוך העולם שלו. לא בטוח שאתם תצחקו מעלילותיו של בובספוג בקרקעית הים, אבל אם זה העולם שהילד נמצא בו – למה לא להיות שותפים לזה? תאמינו לי שזה יקרב אתכם אל הילד.
- 2 משחקים.** אני זוכר שכשאתי הייתי ילד, הייתי יוצא לשחק כדורגל, כדורסל, היו כאלו ששיחקו בקלאס, חבל, 5 אבנים, מדרכות... לא היו פלאפונים. כיום, הפלאפונים משתלטים על הצורך החברתי ובמקום לשחק במשחקים בחוץ, הילדים נתקעים בתוך הפלאפון. למה שלא תשחקו עם הילדים? אפילו 10 דקות כדי לענות על הצורך החברתי של הילד. זה כל כך כיף לילד כשרוצים לשחק איתו במשחק שהוא אוהב. כמדריך בצהרון יצא לי לעשות את זה המון, וללא ספק זה תרם לקירבה שלי אליהם. עשו זאת גם.
- 3 חברים.** תכירו את החברים של הילד שלכם. תדעו עם איזה ילדים הילד שלכם מסתדר הכי טוב והוא מרגיש הכי בנוח וכיף להיות בחברתם. ככה תוכלו לדעת האם הילד נגרר אחרי ילדים אחרים לכיוון שלילי ותוכלו למנוע זאת מבעוד מועד. שוחחו איתו על חבריו.
- 4 מורים.** תהיו בקשר טוב עם המורה. ייתכן שלא תמיד תסכימו איתו/ה, אבל המורה נמצאת עם הילדים חלק נכבד מאוד מהיום והוא/היא מכירה את הילד שלכם וככל שתהיו לעזר למורה ולא רק להיכנס לזיכרון של ציוני מבחנים – המורה יעשה כל שביכולתו/ה לקדם את הילד כי הוא/היא יודע/ת שאתם מאחוריו/ה. עם זאת – כמובן שצריך לפקוח עין ולפתוח אוזניים ולשאול את הילד איך הדברים מנקודת מבטו, למשל איך היה שיעור X עם המורה Y? ברגע שתשאלו שאלה ספציפית – יש סיכוי שתקבלו תשובה יותר מפורטת מאשר "כיף" או "בסדר".
- 5 טלפון.** היום הילדים עם טלפונים וכשהדרכתי בכיתות ב', התפלאתי לדעת שיש להם כבר קבוצות וואטסאפ בין החברים. להגיד לכם להיכנס לשיחות שלו ולבדוק מה הוא כותב זה אולי צעד חכם שיכול להקדים תרופה להרבה מכות (לדוגמה חרמים והעלבות), עם זאת יש בזה צעד מסוכן כי עדיין – הילד שלכם מעוניין בפרטיות שלו. תוכלו להתעניין במשחקים שהוא משחק בפלאפון, לשאול אותו באיזה שלב הוא, או מה חוקי המשחק כדי קצת להיכנס לתוך המשחק. כשהילד יעבור שלב – הוא יספר לכם כי אתם כבר חלק מזה מרוב שאתם מתעניינים.

ליילד יש עוד הרבה גורמים שמרכיבים את עולם המושגים שלו (אוכל, חוג אהוב, מוסיקה...). חשוב להיות כמה שיותר מעורבים בדברים שמעניינים אותו. ככל שאנחנו נתעניין בנושאים שמעניינים אותו – לילד יהיו שותפים לעולם שלו ותצליחו להבין אותו/ה טוב יותר.



## כיצד נחזק את הקשר עם הילד שלנו?

חיזוק הקשר עם הילד הוא דבר מאוד הכרחי ולא נראה לי שצריך להרחיב עליו במילים. אם כך, איזה רעיונות מקוריים אני אוכל לתת לכם פה בשביל לחזק את הקשר?

- ✓ **להכין עם הילד שיעורי בית לפחות פעם אחת בשבוע.** להפוך את הדבר הזה לזמן איכות עם הילד.
- ✓ **לראות עם הילד תכנית טלוויזיה שהוא אוהב.** תתעניינו קצת בעולם שלו. בינינו – סדרות מצויירות יכולות להיות מאוד מאוד משעשעות 😊
- ✓ **להכין קישוט לבית ביחד.** אפשר להכין ציור, למסגר ולתלות אותו בבית, או שרשרת כלשהי מצלופן/גזרי נייר ולתלות בבית. יש משהו מאוד מקרב כאשר עושים דברים ביחד.
- ✓ **לשאול את הילד איך היה בבי"ס בשיעורים ספציפיים.** בד"כ אם נשאר ילד "איך היה?" התשובה תסתכם ב-"בסדר" או "כיף". אבל, אם נשאל "איך היה לך בשיעור חשבון?" ולאחר מכן "מה למדתם?" – אנחנו נצליח להיכנס קצת יותר אל תוך העולם שלו וכך גם נלמד עליו עוד דברים שלפעמים הוא לא מספר כי אין לו את ההזדמנות לספר.
- ✓ **לצאת לטיול משפחתי בטבע ואף לפתוח פיקניק נחמד.** אם קודם כתבתי על זמן איכות, זה ללא ספק רגעים שמחזקים את הקשר של הילד עם המשפחה. ישנה אווירה שונה בין ארוחת ערב ביחד לבין ארוחה בחיק הטבע או במסעדה עם המשפחה. המשפחתיות הזאת גורמת לתחושה כיפית וחיובית.
- ✓ **להכין עם הילד ארוחת שישי.** תארו לעצמכם שאתם יושבים בשולחן, נשאלת השאלה (במקרה...) "מי הכין את הסלט?" והילד – מלא בגאווה אומר "אני", ועוד אחרי זה מקבל מחמאה על כמה טעים הסלט. הדבר הזה גורם לילד להרגיש טוב עם עצמו והקשר ביניכם מתחזק כתוצאה מההתעניינות, המחמאה והעבודה המשותפת בהכנת ארוחת שישי.
- ✓ **לסדר ביחד את אחד מחדרי הבית.** יכול להיות החדר שלו או המטבח, העניין החשוב פה הוא העבודה ביחד – שיתוף הפעולה ביניכם.
- ✓ **לצבוע את החדר שלו לצבע שהוא אוהב ביחד.** כמובן שפה יש לשים לב שהילד לא מתפרע עם הצבע, אבל אחרי שתסיימו לצבוע ותראו את התוצאה – תראו איזה כיף זה להסתכל על משהו שעשיתם ביחד עם הילד.
- ✓ **להצטלם ביחד ולהפוך את זה לחפצים שימושיים.** לדוגמה: מחזיק מפתחות או הדפס על התיק, אפשר לעשות אפילו בוק משפחתי ולהוציא אלבום – אחלה זמן איכות!
- ✓ **לתת לילד חיבוק ונשיקה בזמני מפתח ביום.** מה זה זמני מפתח? לפני השינה, לפני יציאה לבי"ס, חזרה מבי"ס ועוד רגעים כאלה שהם בדרך כלל חוזרים על עצמם.

## כיצד נעלה לילד את הבטחון העצמי?

יש דבר אחד שהוא מאוד ברור: ככל שיותר תצליחו לעשות משימה מסויימת – הבטחון העצמי שלכם יעלה. לדוגמה – אם הצלחתם לקלוע לסל, אתם תהיו יותר בטוחים בעצמכם שתוכלו לשחזר את ההצלחה שלכם מכיוון שביצעתם כבר את המשימה בהצלחה.

בטחון עצמי הוא בעצם האמונה שלנו להצליח במעשה כלשהו, לכן – אנחנו צריכים כמה שיותר להגדיל את אמונתנו של הילד ביכולת שלו לבצע משימות/אתגרים/פעולות וכמובן – לתת חיזוק חיובי (לדוגמת מילה טובה או פרס) כדי לחזק אפילו יותר את הצלחתו.

להלן 10 דרכים שניתן לעשות זאת:

- ✓ **תתלו בבית מבחנים בו הילד מקבל ציונים גבוהים.** כשאנו מפגישים את הילד עם ההצלחות שלו, הוא יותר יאמין בעצמו לשחזר אותן.
- ✓ **תכתבו לילד ביומן באחד מימות השבוע מחמאה שתגרום לו לחייך ברגע שיקרא אותה.** (מי לא אוהב לקרוא על עצמו דברים טובים?).
- ✓ **להקפיד להגיד לילד מילה טובה על התנהגות ספציפית.** לדוגמה: אם הילד צייר ציור, אז רצוי לתת חיזוק על אופן הפעולה כגון "בחירת הצבעים שלך מאוד יפה" ולא רק "איזה יופי".
- ✓ **לתת לילד משימות בבית שיגרמו לו תחושת הצלחה בתום המשימה.** לדוגמה: סידור מערכת השעות, או סידור הסכום – סכינים לחוד, מזלגות לחוד וכפיות לחוד.
- ✓ **להכין רשימה של דברים שהילד עושה אותם במהלך השבוע ובסוף השבוע לסמן ✓ על הדברים עשה בהצלחה.** לדוגמה: "הכנתי שיעורי בית", "הגעתי בזמן לשיעור הראשון", "עליתי רמה במשחק במחשב". רצוי שיהיו מגוון דברים וגם אם הילד לא הספיק לעשות הכל, חשוב שמספר ה-✓ יהיה גדול יותר מהמשימות שהוא לא ביצע כדי להפגיש את הילד עם ההצלחות שלו.
- ✓ **לפני השינה לבקש מהילד להגיד דבר אחד שגרם לו לתחושת הצלחה.** במידה והילד אינו יודע מה להגיד, אפשר לשאול שאלה טריוויאליות כגון "הגעת ללימודים בזמן?" או "סיימת את ארוחת הצהריים?" ולתת לילד מילה טובה על כך שהוא הצליח לעשות זאת.
- ✓ **תנו לילד ציונים על מטלות בבית.** לדוגמה: סידור החדר. חשוב להעלות לאט לאט את הציונים שלנו, לא לתת ציונים נמוכים, אך גם לא בהכרח לתת לילד ציון 100 על סידור החדר, כדי שיהיה לאן לשאוף.
- ✓ **חשוב להשתמש במילים חיוביות ולא שליליות, גם בהתנהגות לא הולמת.** לדוגמה: "אני מאוד מעריכה את הרצון לעצב מחדש את הבית אבל אנחנו צריכים שהבית יהיה מסודר ולא מבולגן כדי שיהיה יותר נעים להיות בו".
- ✓ **לתת חיזוק חיובי על התנהגות ולפרט את ההתנהגות.** לא מספיק רק להגיד "כל הכבוד" או "יופי". חשוב לפרט על ההתנהגות עצמה, לדוגמה: "כל הכבוד שעזרת לאחותך להרכיב את הפאזל".
- ✓ **לחבק את הילד ולתת נשיקה לפני השינה עם מילה טובה.** חשוב שהילד יילך לישון בהרגשה טובה. חשוב גם באותה מידה שהילד יתעורר בהרגשה טובה.

## תופעת "משעמם לי"

שיעמום: תחושת ריקנות ותסכול הנובעת מחוסר מעש וחוסר עניין (מילון השפה העברית)

אם הילד שלכם לא אמר עדיין את צמד המילים "משעמם לי" – אתם ממש ברי מזל! אנחנו חיים בתקופה שהכל משתנה במהירות, התקדמות טכנולוגית כזאת שאם קניתי משהו עכשיו – בעוד חודש ייצא משהו הרבה יותר מתקדם.

כשהייתי בכיתה עם ילדים והצעתי לשחק משחק, ישר היו כמה ילדים שהיו אומרים "אבל זה משעמם" – והם אפילו לא יודעים מה אני הולך להציע!!!

בדור של מכשירים אלקטרוניים, של המון צבעים ומסכים משתנים – קשה מאוד לילד להתרכז בדברים אחרים (הרי יצרני המשחקים/טלוויזיה/קליפים יודעים בדיוק איך למשוך את הקהל אליהם).

אז איך אפשר להתמודד עם זה?

- **להציג דברים בהתלהבות** – כמובן שאין צורך להגזים, אבל מה יותר ישכנע אתכם - ברגע שישאלו אתכם "רוצים לשחק משחק קופסא?" או "וואי יש לי רעיון ממש מדליק שיעשה כיף לכולנו – בואו נשחק מונופול!". ברגע שאתם תתלהבו – אתם תשדרו את זה אל הילד (אגב – לא רק אצל ילדים).
- **ליצור סקרנות** – תשאלו את הילדים שאלות, שהם ירצו לבדוק את התשובות בעצמם. לדוגמה – "אתה חושב שאתה תצליח לקפוץ בחבל 5 פעמים רצוף?" – הילד יבדוק את התשובה בזה שהוא יעשה בעצמו (אם הוא ענה כן – תגידו לו שאתם רוצים לראות ולא לסיים את השיחה). ברגע שהוא יצליח – הוא ירצה להוכיח לכם שהוא הצליח והגיע לתשובה בעצמו ועל הדרך עשה את הפעולה. אם תשאלו "אתה רוצה לקפוץ בחבל?" – ברגע שהוא ענה "לא", הוא עצר את השיחה.
- יצא לי הרבה פעמים לדרבן ילדים להכין שיעורים בצורה כזאת שאמרתי לכם: "תוך 3 דקות אתם מסיימים לענות על כל השאלות בדף, מוכנים? מ-עכ-שיו!"
- **משימות ממושכות** - **פאזל** של 1000 חלקים יכול לקחת כמה ימים טובים. כל פעם שהילד משתעמם – הוא יכול לחזור אל הפאזל. אותו דבר גם עם **צביעת ציור** גדול. לצורך העניין – נתקלתי באתר הזה <http://www.coloring-book.info/coloring> שיש בו מלאי ענקי של ציורים בנושאים שונים. אפשר להדפיס מספר ציורים באותו נושא ולהגיד לילד שאנחנו רוצים להכין ספר עם הציורים שלו. אחרי שצבע את כולם – הולכים לכרוך את זה ויש לנו ספר שהילד שלנו יצר! (כמובן שזה מבורך ללכת עם הילד לכרוך או אפילו לעשות לו את זה כהפתעה). אתם יכולים לכתוב בגוגל "coloring pages" או "coloring for kids" ותמצאו המוני ציורים (עוד אתר נחמד: <http://www.coloring.ws/animals.html>). אם הילד גדול מספיק לחרוזים – אפשר לתת לו **חרוזים וחוט דיג** ולהשחיל, אפשר אפילו ללמד אותו **לסרוג** ללא מסרגות עם חוט צמר, לקנות **כדור לבן** (יכול להיות כדורגל/כדורסל...) ולצבוע אותו/לצייר עליו, נראה לי שהבנתם את הרעיון ©
- **לשאול "מה משעמם?"** – הרבה פעמים ילדים אומרים שמשעמם ואפילו לא יודעים מה, אלא רק התרגלו להגיד את זה. תשאלו אותם מה משעמם, ואם אין תשובה אז זה לא יכול להיות משעמם! אם יש תשובה – לנסות למצוא משהו אחר או להשתמש בדרך הבאה:
- **חיזוק חיובי** – "אם תשחק בכדור אז יהיה לך כיף". החיזוק החיובי הוא כיף, הרי זה מה שהילד רוצה כשמשתעמם לו – להפיג את זה באמצעות כיף. אפשר לשאול אותו גם **מה יעשה לך כיף?** – כמובן שפה צריך להיזהר כי כאן הילד יכול לבקש את הפלאפון שלך ויהיה דבוק למסך ;)

## מריבות

אין ילד שלא רב עם חבר/אח/אחות שלו/ה על דבר כזה או אחר. למבוגרים לפעמים קשה להבין איך מכל דבר קטן, נוצר ריב (הוא נגע לי בקלמר, היא כתבה לי ביומן, הוא הזיז לי את התיק...)

לדעתי – מריבות הן דבר חשוב. למה? כי בצורה הזאת הילד לומד על עצמו, איך הוא מתמודד עם תחושה לא נעימה. ככל שיצליח להתמודד בעצמו עם התחושה, או בעזרת הכוונה של התמודדות (לדוגמה שניגשים אל הילד ושואלים אותו מה קרה) – הוא יצליח לפתח את היכולות שלו להתמודדות.

תחשבו איך אתם מתמודדים עם בעיות – האם מתיישרים וכותבים אותן כדי להגיע לפתרון? הולכים לישון? צועקים בשביל לשחרר כעסים?

כל אחד מתמודד בצורה משלו. אנחנו לומדים על עצמינו איך אנחנו מתמודדים, ולפעמים – ההתמודדות שלנו היא מאוד מורכבת ולא קלה, אך בזכות זה שהרגשנו תחושה לא נעימה בעבר שהיינו צריכים להתמודד איתה – יש לנו יותר כלים להתמודד שוב עם סיטואציה לא נעימה.

הילד שלכם יעבור מריבות וויכוחים. צריך לתת לו כלים להתמודד איתם. להלן שלושה כלים שהשתמשתי בתקופתי במדריך:

- **לתת לילד לצייר ציור** – יש ילדים שמאוד אוהבים לצייר, זה מרגיע אותם. ברגעים של כעס – זה יכול מאוד לעזור להוציא את האנרגיות השליליות שהכילו בתוכם ולהיכנס לתוך משהו שהם אוהבים ועושה להם טוב
- **לשאול את הילד מה יגרום לו להרגיש יותר טוב** – לפעמים הילד יגיד שהוא לא רוצה שידברו איתו שהוא כועס -> זו צורת ההתמודדות שלו ולא צריך בכח להכריח אותו לדבר ולהסביר מה קרה, אבל חשוב מאוד לתת הגבלה כלשהי, לדוגמת "בוא תירגע 2 דקות ואז אני אשאל אותך מה קרה שגרם לך להרגיש בצורה הזאת".
- **לשחק עם הילד משחק שהוא אוהב** – דבר שלמדתי על ילדים, הוא שהויסות שלהם בין הרגשה נעימה ללא נעימה, יכול להיות מידי. רגע אחד הם כועסים, רגע שני הם שמחים. בטוח שנתקלתם ברגע שהילד שלכם בוכה בגלל מכה שהוא קיבל ופתאום ברגע אחד הוא מפסיק כי הוא התרכז בגלידריה שהוא ראה או משהו אחר. אפשר להפנות את תשומת הלב למשהו שעושה לו טוב ובכך ההרגשה שלו ממצב שלילי תשתנה למצב חיובי.

אני בטוח שאתם יכולים למצוא עוד המון כלים לתת לילדיכם כדי שיוכל להתמודד עם מצבים שליליים כמו מריבות, אבל תזכרו שזה דבר חשוב בהתפתחות שלו ובלמידה שלו על עצמו.



## הפרעות קשב וריכוז (והיפראקטיביות) - ADHD

לפני שאני אמשיך אני אכתוב שוב שאין לי שום הכשרה פסיכולוגית/פסיכיאטרית וכל מה שאני רושם זה אך ורק הראייה שלי בעניין.

הנושא של הפרעות קשב יכול לקחת פה דפים שלמים, עם זאת אני אנסה לסכם בעמוד אחד את מחשבותיי על זה. קודם כל – אני מאמין שלא צריך לקרוא לזה "הפרעת קשב וריכוז" אלא "יכולת ריבוי קשב/ריכוז". למה? כי זה לא כיף לדעת שאתה סובל מהפרעה, לעומת זאת יכולת – זו מעלה.

את ג'יליאן לין אתם מכירים? היא כוראוגרפית בעלת שם עולמי שעשתה את "פאנטום האופרה" ועוד.. היא לא יכלה ללמוד בבית ספר, טענו שיש לה בעיות למידה. היום – רוב הילדים עם בעיית למידה מגיעים אל רופא שרושם להם כדור. מכיוון שהיא חיה בשנות ה-30, לא היה כזה דבר והיא הלכה עם אמה למומחה שאמר לה שהילדה פשוט צריכה ללכת לבית ספר לריקוד (כי היא כל הזמן זזה). [אגב, נקודה טובה להזמין אתכם לראות את ההרצאה של סר קן רובינסון ביוטיוב – Do Schools Kill Creativity? – הנה הלינק: <https://www.youtube.com/watch?v=iG9CE55wbtY>]

אני יודע שזה קשה להיות עם ילדים היפראקטיביים ובעלי קושי, אני גם די בטוח שאם אני הייתי הולך לאבחון היו אומרים את זה עלי – אבל לא הלכתי לשום אבחון (אולי כי ההורים לא רצו, אולי כי לא ידעו על זה בכלל...). תחשבו רגע מה זה לגדול עם העובדה שיש לכם הפרעה. זה לא מידע שהייתם רוצים שיהיה לכם, במיוחד כשאתם ילדים.

תשימו לב שאלו שיש להם בעיות קשב וריכוז – מסוגלים להתרכז בצורה מאוד מרשימה בדברים שמעניינים אותם. פה אנחנו מגיעים שוב לחיבור המידע הקיים אל עולם המושגים של הילד, כי כשיש משהו שהוא מאוד מעוניין בו – הוא יכול להתרכז שעתים ואפילו שלוש רק בה.

זה מאוד מאתגר להיות בכיתה עם ילדים בעלי "הפרעה" או לבלות איתם בקניון כי כל רגע העיניים שלהם רואות המון דברים ורוצים המון דברים, אבל לתת להם כדור שירגיע אותם, הוא לא בהכרח הפתרון הכי טוב שיש. מה גם שהמינון ככל הנראה יגדל עם השנים, הוא יכול לגרום לדכאון, חוסר תיאבון ואפילו חוסר ריכוז (כי הגוף מתרגל לקחת חומר חיצוני שיגרום לו לריכוז אז כשאין כדור אנו עלולים אף להחמיר את המצב).

אז פעם הבאה, תנסו במקום להגיד לילד על ההפרעה שלו, תגידו לו על היכולת שלו להתרכז בהרבה דברים. תהפכו את הדברים לחיוביים בשבילו.

## שיעורי בית

בינינו – מי פה באמת אהב להכין שיעורי בית?

שיעורי בית מוצגים הרבה פעמים בצורה שלילית – "אם תרעישו יותר בכיתה, תקבלו יותר שיעורי בית". תמיד כשהייתי צריך לשכנע ילדים להכין שיעורי בית, הובלתי אותם לרעיון שקודם כל – **שיעורי בית זה טוב בשבילכם**. איך זה טוב? אתם תהיו יותר חכמים, יהיה לך יותר זמן לצאת לשחק עם חברים, תקבלי עוד 10 דקות בנוסף לזמן הקצוב שלך לשחק במחשב...

תחשבו רגע שאתם רוצים לקנות משהו – מנוי לחברת סלולר, מקרר או מחשב. הדבר הראשון אחרי הצורך שלנו במוצר כלשהו זה "מה יוצא לי מזה?" – אם זה לשלם פחות בשביל יותר נפח גלישה, אם זה מקרר גדול יותר בפחות מחיר או מחשב מהיר וקומפקטי ביחס לשאר. הילד, במודע או לא במודע חושב באותה צורה – מה יוצא לו מזה שהוא מכין שיעורים. ברגע שתתנו לו את הדברים החיוביים שבהכנת שיעורי הבית, למה כן כדאי לו להכין, מה חשוב בהכנת שיעורי הבית האלו – הוא יכין אותם, כי הוא יבין שזה בשבילו וזה לא כי הוא חייב להכין כדי שהמורה לא תתן לו הערה.

דבר נוסף ששמתי לב אליו הוא שילדים לא מצליחים להתחבר לעולם המושגים שנמצא בבעיות בשיעורי הבית. לדוגמה:

למיכל 25 ספרים. היא חילקה 3 ספרים לליאת, 2 ספרים לדני ו-5 ספרים שמה בספרייה. כמה ספרים נשארו למיכל?

מה הבעיה בשאלה? – ילד או ילדה שאוהבים כדורגל, או בלט, או לגו – לא בהכרח מתחברים לעולם הספרים של מיכל. אבל אם הייתי "מתרגם" לילד שאוהב כדורגל בצורה הבאה:

במכבי חיפה יש 25 שחקנים על המגרש. המאמן שם 3 שחקנים על הספסל הימני, 2 שחקנים על הספסל השמאלי ו-5 שחקנים השאיר בחוץ. כמה שחקנים נשארו על המגרש?

יש לנו כאן חיבור לעולם המושגים של הילד – שחקנים (כדורגל/כדורסל זה לא משנה). אותו דבר אפשר לעשות עם קוביות לגו או עם רקדנים. העניין הוא לחבר את השיעורים לעולם המושגים של הילד. אפשר ללמד את הילד להחליף את המושגים הכתובים בבעיות המוצגות בספרים בלי בעיה.

אז לסיכום שיעורי הבית:

הילד צריך להבין למה כדאי לו להכין שיעורי בית ולא להרגיש שזו מטלה נוראית, איומה ולא-כיפית.

## כוחן של מילים

"Sticks & stones will break my bones but words will never harm me" (the Christian recorder, African Methodist Episcopal Church, 1862)

מכירים את המשפט הזה? "אבנים ומקלות ישברו את עצמותיי אך מילים לא יפגעו בי?"

אז כן, המשפט יכול להיות נכון כאשר יש לכם כבר מנגנון הגנה שיודע כיצד לנטרל את הרגשות השליליים של מי שנוזף/מקלל/אומר מילים רעות עליכם. אבל כאשר מישהו שאנחנו אוהבים/אכפת לנו ממנו אומר לנו דברים רעים – מאוד קשה שלא להתייחס בכלל. במיוחד ילדים.

אנחנו תמיד צריכים למצוא את הדברים החיוביים ולתת עליהם חיזוק לילד כדי שירגיש יותר טוב (כפי שכתוב בחלק של "כיצד נעלה לילד את הבטחון העצמי?"). זה מאוד קל לצעוק על ילד, להגיד לו כמה שהוא לא בסדר, למצוא את הדברים ה"בעייתיים" – על זה שהוא לא סידר את החדר, על זה שהוא לא סידר את התיק, שקראו לו לאכול והוא לא הגיע מיד, על זה שהוא קישקש במחברת.... אבל האם הקפדתם להגיד לו על הדברים הטובים שהוא עשה?

"שיחקת מאוד יפה עם הצעצועים"; "כל הכבוד לך על שהצלחת לבעוט בכדור"; "סיימת את כל האוכל בצלחת בלי להתלכלך, אתה מדהים אותי כל פעם מחדש".

גם שהדברים הם מאוד טריוויאליים, חשוב לציין אותם כי זה מחזק את הילד (דיברנו על חיזוק חיובי כבר ועל חשיבותו) – "את מחזיקה את הכדור מאוד יפה ויציב", "אתה קופץ בחבל מאוד טוב, תמשיך כך".

השתדלו לתפוס את הילד בפעולות הטובות שעשה – התמקדו בהן וחזקו אותן.

איזה כיף זה לקבל מילה טובה? ועוד ממישהו שאתם אוהבים? מישהו שאתן אוהבות? < תשתמשו בכוחן של המילים בשביל לחזק התנהגות חיובית!

### **ומה לעשות כשהילד עושה דברים לא טובים?**

הכי חשוב (מבחינתי) – להגיד לילד שההתנהגות לא בסדר, לא הילד!! ברגע שצעקתם על הילד ואמרתם לו "אתה ילד רע, אתה חצוף, אתה לא יכול לשבת בשקט" – הילד לומד שזה הוא, ובעצם כמו נבואה שמגשימה את עצמה – הוא לאט לאט נהפך לכזה. אבל אם תגידו לו "ההתנהגות שלך היא התנהגות לא טובה וחצופה, אני יודע שאתה יכול לשבת בשקט אם אתה רוצה ולשפר את ההתנהגות שלך כי אתה ילד טוב" – אמרנו בעצם אותו דבר אבל לא השלכנו את הדברים על האופי של הילד אלא על ההתנהגות. את ההתנהגות הוא יכול למגר אבל את עצמו – הוא לא. במיוחד גם כשנתנו חיזוק חיובי בסוף למרות ההתנהגות השלילית – "כי אתה ילד טוב" – ייתן סיבה נוספת להפסיק את ההתנהגות ולהשתפר, כי אם הוא רוצה – הוא יכול.

מאוד ממליץ לראות את הרצאתו של ריצ'ארד לאבוי – כשהאסימונים נגמרים:

<https://www.youtube.com/watch?v=AIEoMmPh0i0>

(Richard Lavoie – When The Chips Are Down)

ההרצאה מדברת על לקויות למידה ובעצם חיזוק הבטחון של הילד, אבל היא נוגעת לכל הילדים. אם יש לכם זמן – צפו בכל ההרצאה המדהימה הזאת. אם אין לכם זמן – תפסידו שעת שינה בשביל לראות את ההרצאה. ואם עדיין אתם רוצים טעימה קטנה – צפו החל מ-50:10.



מוזיקאי | מתופף גוף

## אז מה עכשיו?

הגעתם עד לפה?

סיימתם לקרוא הכל?

כל הכבוד!!!

בספר הזה יש המון המון מידע לגבי הבנת עולמו של הילד. אני בטוח שלישם כרגע את כל המידע שהספר מכיל – יהיה קשה מאוד, אבל לאט לאט, כאשר התפישה לגבי הדברים מקבלת צורה קצת אחרת וחושבים על כיצד נוכל לחזק את הילד, להתקרב אל הילד, לתת תחושת בטחון, לתת לו את הדברים הרגשיים שהוא צריך – הילד ירגיש שיש לו מעבר להורים דואגים ומסורים - חברים מאוד טובים שאיתם הוא יכול לדבר, לשתף, להיות ביחד וככה להרגיש יותר קרוב אל המשפחה.

נסיים בשאלה: מה קיבלתם מהאקרוסטיכון בפסקה האחרונה?

!!! \_ \_ \_ \_ \_

תודה רבה על הקריאה!

נהניתם לקרוא? רוצים לספר לי על זה?

אשמח לשמוע ולקרוא!

לדף הפייסבוק הרשמי - [נאור צוברי תיפוף גוף וקצב הפעלות לילדים](#)

לאתר שלי <- [נאור צוברי – הפעלות לילדים](#)

Email <- [naort2001@yahoo.com](mailto:naort2001@yahoo.com)

נייד <- 052-3346422

**בקריאת ספר זה קיבלת 5% הנחה על הזמנת הפעלת "תיפוף גוף וקצב".**



מוזיקאי | מתופף גוף