

התמודדות עם בעיות התנהגות וחניכים בעלי הפרעות קשב וריכוז בקבוצות רגילות

השלב המקדים בתכנון:

1. ההתנהגות

- א. עורכים רשימה של התנהגויות בולטות של הילד, נאותות-רצויות ושאינן נאותות. מתוך התנהגויות אלה בוחרים התנהגות אחת או שתיים (אין אפשרות לטפל בכל ההתנהגויות הלא רצויות בבת אחת). לדוגמא – זה שהילד מכה ילד אחר או משהו דומה – לעיתים נרצה להגבירן וכשמדובר בהתנהגויות לא נאותות – נרצה להפחיתן.
 - ב. עורכים תצפית על ההתנהגות שנבחרה. במהלך התצפית מודדים את שכיחותה של ההתנהגות (כמה פעמים בפעולה הוא יוצא מרביץ, או כמה זמן (בדקות) הוא מתנהג יפה.
 - ג. מגדירים התנהגות מטרה לשינוי וכותבים מטרה התנהגותית. לדוגמא – הילד לא ירביץ יותר מפעם אחת בפעולה. או שלו יצאה יותר מפעמיים במשך הפעולה מהפעולה.
- יתכן שבעבר לא ראיתם שיפור משביע רצון בגלל שהצבתם מטרה גבוהה מדי. כדאי להציב מטרות ביניים, קטנות יותר ולא לדרוש מיד 100% ביצוע של התנהגות היעד.

2. זיהוי הגירויים המקדימים.

חשוב לנסות ולזהות מה מעורר את ההתנהגות הלא נאותה להתרחש. אם, לדוגמא, נגלה בתצפית כי שי פעילויות שהילד נהיה מתוסכל מהן, או שמישהו מציק לו ולא שמתם לב. אם בעקבות ההפרעה הוא נמנע מלהתנהג יפה, הרי שזו הסיבה בגללה התנהגות זו ממשיכה לאורך זמן. במקרה זה, עלינו להתאים את הפעולה ולדרוש ממנו פרקי זמן קצרים של ריכוז והשתתפות, עם הפוגות/הפסקות מובנות. ילד עם לקויות למידה מתקשה להתמיד זמן ארוך בפעילות אחת ויש צורך להחליף את סוג הפעילויות לגוון אותם.

3. חשוב לבדוק אלו **חיזוקים** הילד מקבל מהסביבה להתנהגות הלא נאותה. פעמים רבות ילדים אלה לומדים שהם יקבלו תשומת לב (אפילו בצורת נזיפה גערה וכו') **רק** כאשר הם מפגינים התנהגות לא נאותה. כאשר הם מפגינים התנהגות נאותה של לומד, לעומת זאת, אנו לא מתייחסים אליהם. לכן אולי רצוי לתת **כמה שיותר** חיזוקים דווקא כאשר הילד מתנהג יפה אפילו אם זה לזמן מוגבל.

4. **קביעת גבולות:** אחת הבעיות המרכזיות בצופים היא שהגבולות אינם ברורים ולא תמיד ברור לחניכים כיצד מותר לנהוג וכיצד לא. קביעת גבולות ריאליים שהחניכים יכולים לעמוד בהם הם חלק מהפתרון כאשר מדובר במקרה של חניכים בעייתיים במיוחד, חשוב לחבר לגבולות חיזוקים לדוגמה: "אסור לצאת במהלך הפעילות משטח השבט": זהו עקרון שאמור להיות גבול אך הוא אינו מחייב. לעומת זאת: אסור לצאת במהלך הפעילות משטח השבט, מי שייתפס מחוץ לשבט במהלך הפעילות יזוהר ובפעם הרביעית שזה יקרה הוא לא יורשה לחזור לפעולה וכו'.. גבולות אלו מומלצים רק כשיש באמת צורך לכך. אם הקבוצה מתנהגת יפה והמנהיגות הכריזמטית של המדריך מספיקה כדי להחזיק את החניכים בהתנהגות נאותה אפשר ורצוי להסתפק בכך.

5. **אופי התגמולים:** תגמול קבוצתי הוא פתרון שמדריכים נוטים להשתמש בו לדוגמה: אם כל הקבוצה תתנהג יפה הם יקבלו הפתעה וכו'.. השאלה החשובה היא כמובן האם לחניכים בקבוצה באמת אכפת מהחניכים האחרים? אם יש חניכים עם הפרעות התנהגות, הפרעות קשב וריכוז וכו'.. ייתכן מאוד כי עונש קבוצתי לא יעניין אותם ואז אין בו תועלת. חשוב שהתגמולים יותאמו לחניכים בעייתיים במיוחד בנפרד ולקבוצה בנפרד ולא תמיד לתלות את הקבוצתיים בכך **שכל** הקבוצה תתנהג בדרך מסוימת. חשוב להפריד בין סוגי התגמולים ולהבין שכולם חשובים!!!

- א. תגמולים חיצוניים למשל: מדבקות, אוכל, הפתעות וכו'..
- ב. תגמולים מילוליים למשל: כל הכבוד, יפה מאוד וכו'..
- ג. תגמולים רגשיים למשל: לשחק משחק שהוא אוהב, לתת לו תפקיד חשוב וכו'..

6. **התנהגות המדריך:** ברגע שהחלטתם על דרך פעולה חשוב לעמוד בה ולשים לב היטב כיצד מנצל המדריך את סמכותו מול החניך וכיצד הוא בוחר לפנות אל החניכים. לפעמים החניכים תופסים את המדריך כחבר ואז כאשר יש בעיה קשה והמדריך כועס לחניך לא אכפת כי הוא לא תופס את המדריך כדמות סמכותית. לכן חשוב לבדוק באיזה אופן המדריך מנסה להטיל סמכות? ישנם כמה סוגי סמכויות:

- א. התייחסות: הסמכות נובעת מכך שהמדריך מקרב את עצמו לחניך על ידי סיפור אישי או דוגמה המקשרת בין החניך והמדריך למשל: "גם אני פעם קיבלתי מכה בברך.."
- ב. תפקידית: בגלל שאני מדריך.
- ג. תגמולים: החניך שוקל את התוצאה של ההתנהגות שלו ויודע שאם יתנהג באופן חיובי יקבל תגמול חיובי ולהיפך ומכאן כוחו של המדריך.

- ד. מנהיגות: יש מטרה מסוימת ולכן החניכים הולכים אחרי המדריך. מתאים רק במקרים מסוימים כמו בתחרות, בטיול וכו'..
- ה. מומחיות: למדריך יש ידע המיוחד לו ורק הוא יכול ללמד את החניך כמו עם צופיות.
- ו. כריזמטיות: לצערי, זה סוג של סמכות שיש או שאין אך הרבה מדריכים מאמינים שיש להם אותה וזה לא כך. לכן, אם מדריכים יוכלו להסתכל על עצמם ולראות את עצמם באופן רפלקטיבי יוכלו לבחור באיזה סמכות להשתמש.

הפעלת תכנית ההתערבות

1. **מגייסים את הילד** לתוכנית ההתערבות – משוחחים איתו קודם כל על היכולות והצדדים החזקים שלו. לאחר מכן מציגים לו את המטרה ההתנהגותית (חשוב שהיא תהיה מוגדרת היטב ותהיה רק גבוהה במקצת מההתנהגות שהוא מפגין כפי שכתבנו בחלק של ההתנהגות). חשוב לעדכן את ההורים כדי שלא יהיו בעיות לאחר מכן אם יהיה תגמול שלילי.
2. אומרים לילד **שמעתה אנו נעקוב אחרי התנהגות זו** ונראה אם הוא מצליח לעמוד ביעד.
3. בוחרים דרך לרישום של ההתנהגות – הצלחה של הילד לעמוד ביעד.
4. מציעים לילד **חיזוק על הצלחה** כגון – מדבקה בכל פעם שישאר 20 דקות בפעולה אבל רצוי תגמולים יותר "רגשיים" כמו לאפשר לו להיות עוזר מדריך אם התנהג יפה או לשחק משחק שהוא אוהב מאוד וכו' המחזקים צריכים להיות מותאמים לילד. שימו לב גם שאינכם מתמכרים לחיזוקים ושהם לא הופכים לתנאי לקיום פעילות כלשהי.
5. לאחר שהתוכנית פועלת זמן מסוים (כחודש) **ניתן להציב מטרה מעט גבוהה יותר**.
6. **חשוב שהילד יחווה הצלחות** רבות כדי שתהיה לו מוטיבציה להמשיך ולהתאמץ.
7. חשוב מאוד להתמיד בתוכנית לאורך זמן ולבדוק את ההתקדמות יחסית לנקודת ההתחלה. **עקביות והתמדה הם המתכון להצלחה!!!**

☺ בהצלחה

הקובץ נערך על ידי מיכל סהר אך החומר מבוסס על חומרים מהספרים הבאים:
אלדר, א., (2001). ניתוח יישומי של התנהגות – עקרונות והליכים
ענבר, ד. (2002) ניהול שונות - האתגר החינוכי