



דרכי התמודדות ואסטרטגיות ויסות רגשי - על פי הגישה התנהגותית -

מחוז חרדי

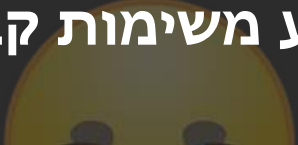
ויסות רגשי:

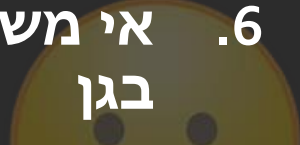


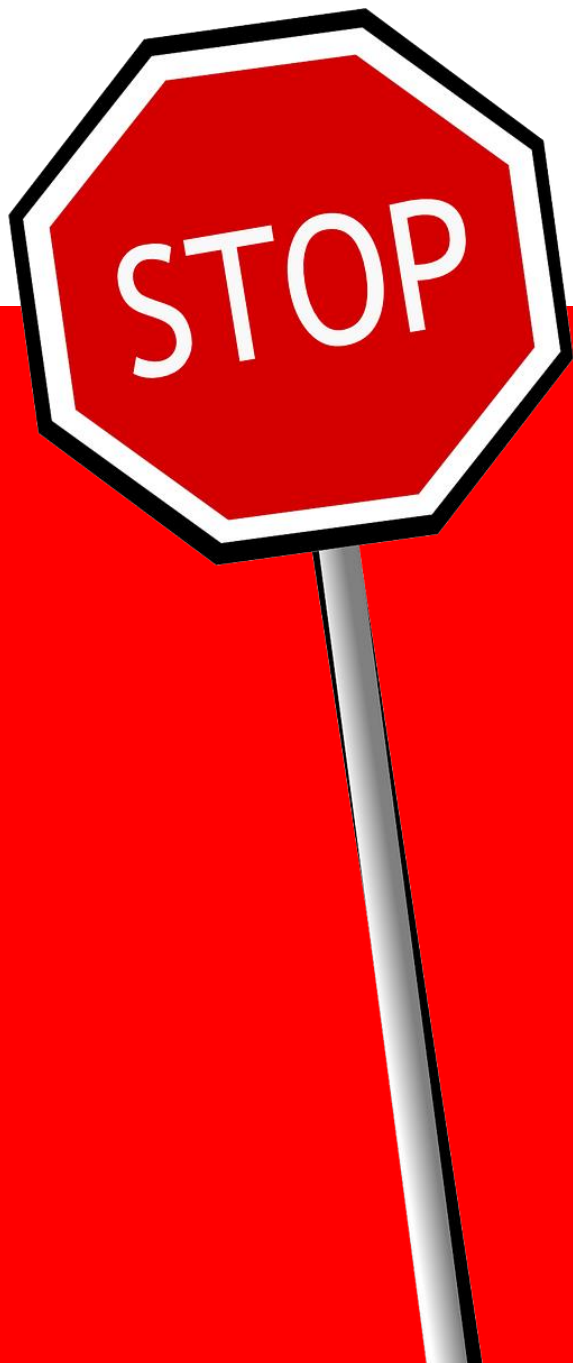
**ויסות רגשי זאת היכולת לאזן
ולעבד את הרגשות שלנו.**

**כאשר לאדם יש קושי בויסות
רגשי הוא עלול להגיב
לסיטואציה באופן לא מותאם.**

מצבים להתנהגויות שאינן תואמות מצב:

1. סירוב – אי ביצוע הוראה 
2. התגרות – חדירה למרחב האישי של החברים (לקיחת פריטים הנמצאים אצל האחר) 
3. אלימות – פיזית ומילולית כלפי ילדי הגן והצוות, כולל גם הרס רכוש 
4. התקפי זעם. 
5. קימה מהמקום או דיבור ללא רשות בזמן למידה/מפגש/ריכוז כללי 
6. אי משימתיות – קושי בהתמדה וביצוע משימות קבועות בגן 




עצור!

לפני תכנית
ההתערבות
חשוב לשלול:
-התנהגויות שיש
להן סיבה ביולוגית
שאינה בשליטה.

שלוש שאלות מרכזיות:

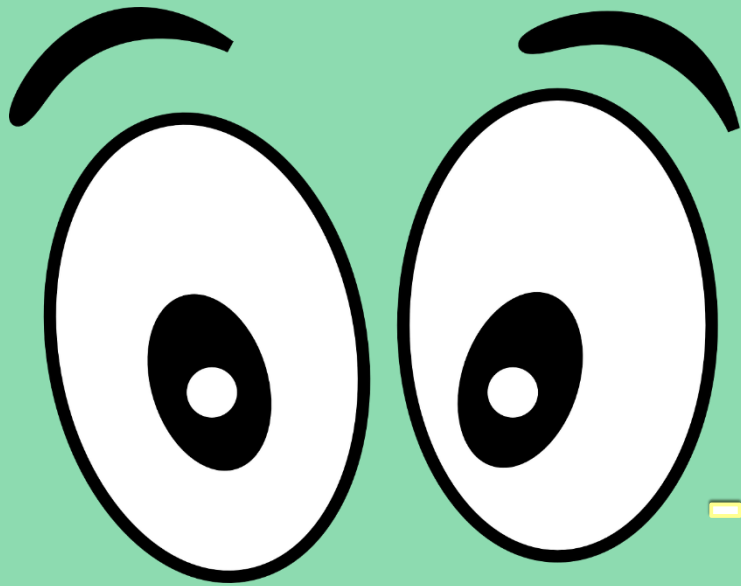
1- "למה דווקא עכשיו?"

2- "מה מעורר את ההתנהגות הלא נאותה?"

3- "מה משמר אותה?"



1-למה דווקא עכשיו?



זמן דרישה

זמן ריכוז

זמן יצירה

שעת אוכל

פעילות מסוימת: גזירה-

הדבקה..

מעברים בין פעילויות.

2-מה מעורר את ההתנהגות הלא מוסתת?

משהו קרה בסביבה והביא
בעקבותיו התנהגות
לא נאותה

לדוגמא:
-חבר לקח משחק...
-ריכז לא תואם ליכולות
הילד...
-מגע בחומר יצירה כלשהו....



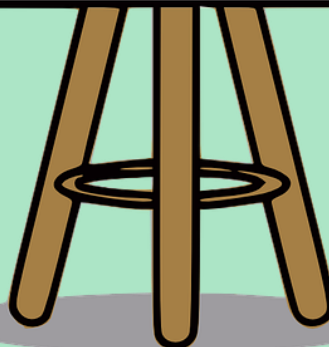
3-מה משמר אותה?

ילד לומד התנהגות לפי תגובת הסביבה:

חיזוק חברתי חיובי – תשומת לב (מילולי/מגע)

חיזוק מוחשי (המשך הפעילות האהובה שבו התעסק קודם)

חיזוק שלילי (הסרת הדרישה לביצוע)





תגובת הסביבה להתנהגות הלא מווסתת

גרמה להתנהגות לחזור על עצמה שוב ושוב.

לסביבה יכולת לעזור ולסייע

בויסות העצמי של הילד. תגובת הסביבה להתנהגות הלא מווסתת

גרמה להתנהגות לחזור על עצמה שוב ושוב.

לסביבה יכולת לעזור ולסייע

בויסות העצמי של הילד.

המבוגר אחראי על שינוי

התנהגותי אצל הילד.



איך חוקרים?

- תצפית

- איסוף נתונים

- לשבת בצד "לא בתפקיד" הגננת

- אם אין לגננת אפשרות לשבת בצד-

אך ורק באישור הורים

לבקש מסייעת להסריט זמנים

המועדים לפורענות.

(אזהרה: אין להעביר הסרטות לא במייל ולא לצוות המורחב אך ורק לשימוש הגננת!!!)

מה עושים בפועל?

1-מניעה:

לזהות את הטריגרים הגורמים
לאי וויסות

-למנוע שהמצב יקרה.

-לפעול בהסחת דעתו של הילד.

2-בחירת אופציה להתמודדות.



כללים להנגשת עזרה:

-בהתחלה נענים מיידית כדי לייצר ספירלה עולה!
-בהמשך התהליך/ על פי הפנמה של ההתנהגות
יהיה ניתן להתייחס לסירוגין.



לפעול לפני שזה עומד לקרות!



2-מה אפשר במקום? דרך חלופית!

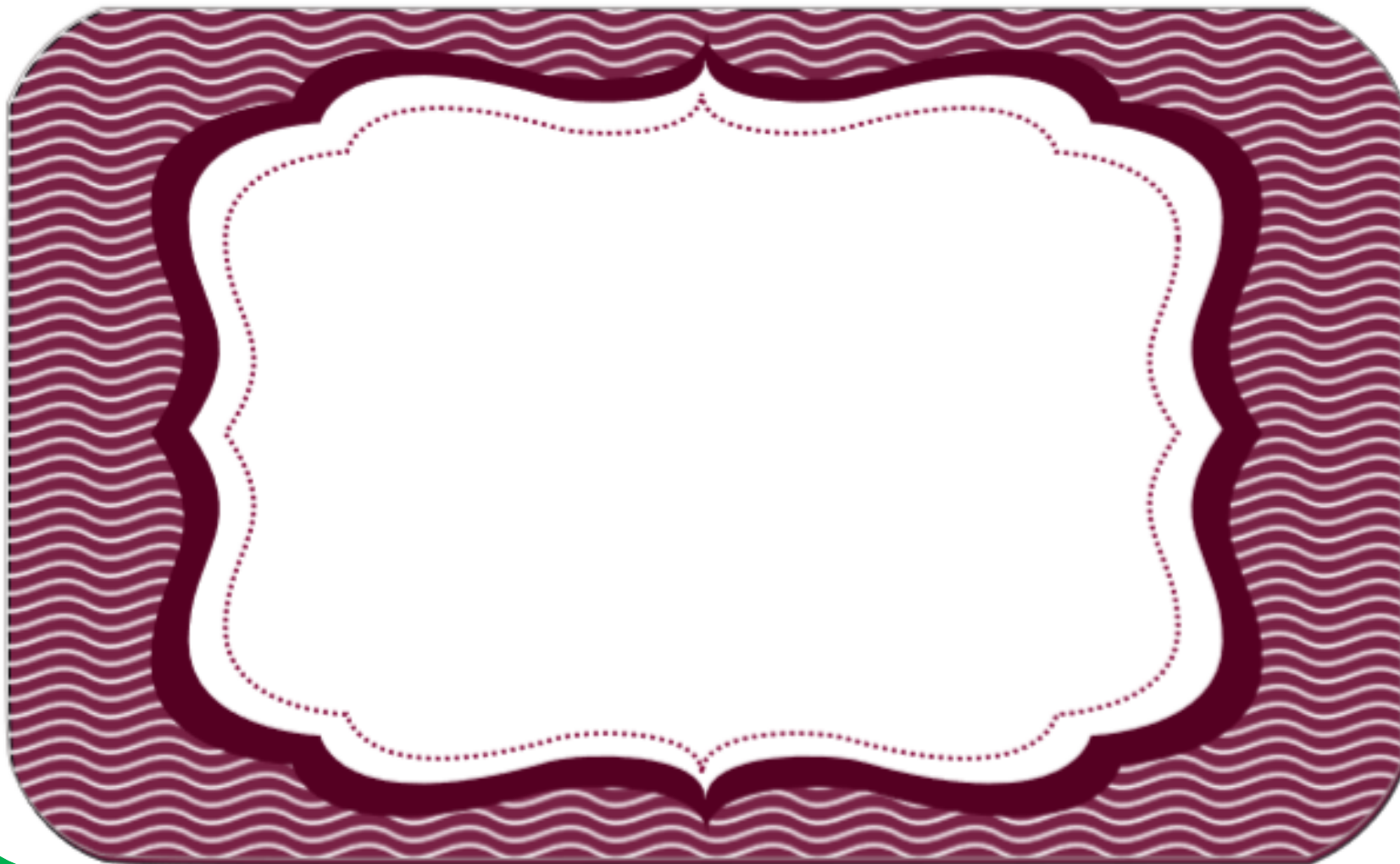
לשוחח בזמן
רגוע על
האופציות.



-כרטיסיות לבחירה במקום נגיש:

 ללחוץ על כדור	לשחק בפלסטלינה 
 לתת אגרופים לפוף	לקרוע דף שלא צריך 

צרו כרטיסיות משלכם

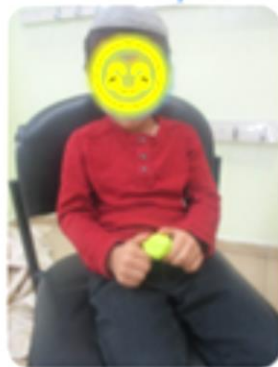


אופציות התנהגות אחרת במקום הבכי, מושי מקבל מענה מידי לבקשה.
בחירת ההתנהגויות החילופיות נבחרו אחרי מעקב על התנהגויות המביאות לרגיעה אצל מושי.
מושי צולם כדי להגביר את האפקט.
לקל התנהגות הייתה הגבלת זמן של 5 דק' על שיעון חול.

לשבת בפינת שקט/רגיעה



להתעסק עם פלסטלינה



להניח ראש על השולחן



-סיפור אישי



בזמן שהילד רגוע מומלץ

ליצור סיפור אישי:

"היה ילד מתוק שקראו לו....."

לפעמים קורה ש....."

יחד עם הילד משריינים תמונות

של בחירת התמודדות .

"שלווה" דוגמאות של פינות - דורית כהן



- הערה חשובה:
- משתמשים
בפינות אלו
כשמזהים שזה
"....הולך לקרות"
- לפני
"ההתפוצצות"
-ולא אחרי

חדרי "שלווה"/"הכלה"/"רוגע"

חדר הכלה מטרתו קידום רווחה נפשית של הילד.

המרחב מעניק הרפייה ורוגע לתלמיד.
החדר מאפשר לכל ילד למצוא את
המענה לצורך הייחודי שלו.
נכיר שם את עולם החושים והרגשות
לפיתוח כישורי ויסות עצמי.









"אדרבה תן בליבנו שנראה
 כל אחד מעלות חברינו
 ואז חסרונם"
 (תפילת ר' אלימלך מליז'ענסק)





מעקב - רישום בטבלאות

- טבלת מעקב יומיומי בו יש לציין את ההתנהגויות עפ"י אינטרוולים של זמן. בכל שבוע הנתונים יירשמו ובעזרת גרף יהיה ניתן לראות באופן ויזואלי האם אכן יש הפחתה.

- הנחיה להמשך הפעלת התכנית לשבוע הקרוב תהיה עפ"י ניתוח הנתונים שנאספו ע"י צוות הגן. על כן יש למלא את הטבלאות באופן המדויק ביותר ובעקביות.

- מומלץ לתלות את הטבלאות במקום נגיש ע"מ להקל על זמינות הרישום.

אביזרים נלווים: שעון חול/טיימר

דוגמא:

דוג' לוויסות בכי של ילד בן 5

בטבלה 5 נראה על כול רבע שעה ללא בכי, במוסף זכה במדבקה סמילי.

מדידה מעולה למעקב האם אירע שינוי וגם מהווה מחזק לילד שרואה את הצטברות הסימונים.

😊 המבצע של מוישי 😊

[illegible]

מחזקים:

רמות שונות של מחזקים:

מחזק מוחשי: צעצוע/פרס/ממתק...

מחזק חברתי: מחמאה/תשומת לב....

מחזק פעילות: משחק/ציור/סיפור/תפקיד...

מחזק מוכלל: אסימונים/מדבקות...