

טיפים לפיתוח שליטה עצמית אצל ילדים

חשוב מאד לנרמל ולתקף את הקושי - "זה באמת קשה להיכנס לחנות צעצועים ולקנות רק דבר אחד, כל אחד שיכנס לחנות כזו יפה ירצה כמה דברים"

כמובן שחשוב להתאים את רמת האתגר ליכולת הילד לדחות סיפוקים. אם קנינו לילד משחק לפסח, ואנחנו יודעים שיהיה לו קשה מאד להתאפק עד לבוא החג, עדיף לא להציג אותו בפניו ימים רבים מדי לפני החג.

כאשר מדובר בצורך לדחות השגת רצון כלשהו לזמן מאוחר יותר, מומלץ מאד להשתמש בשעון מחוגים/טיימר שיראה לילד בצורה ברורה משמעות הזמן. לנו, כמבוגרים, מאד ברורה המשמעות של הזמן כשאנחנו אומרים לילד שבשעה 16.00 הוא יוכל לצאת לגינה. אך תחושת הזמן של ילדים מעורפלת יותר, ולכן כדאי להדגים להם בשעון מה היעד. גם אם מדובר בדחיית רצון כלשהו בכמה ימים, מומלץ להראות להם בלוח שנה או ביומן מתי המועד הצפוי.

הטרמה - לפני שנכנסים לחנות מלאה צעצועים, כדאי לפנות לילדה ולומר לה: "חני, אנחנו תכף נכנסים לחנות הצעצועים, אני מזכירה לך שאנחנו לא נוגעים בכל הצעצועים, ולפני שנצא תוכלי לבחור צעצוע אחד". ככל שההורה מכיר יותר את ילדו, יוכל להזכיר לילד מה מצופה ממנו בטרם נכנסים לסיטואציה בעייתית, ולהדגיש לו שאנחנו יודעים שהוא מסוגל.

ילדים המתקשים בעיכוב תגובה ייתרמו מאד מסימן חיצוני שיזכיר להם שהם צריכים לעצור לפני שהם מתפרצים. ניתן להשתמש בסמל של רמזור, בסמל של סימן עצור, או כל דבר אחר שמבחינת הילד מזכיר את הצורך בעצירה. לאחר תרגול עם ההורה, הילד ילמד לעצור את התגובה הספונטנית ולאפשר חשיבה ודחייה של הסיפוק המיידי. על מנת לעודד את הילד ולספק חיזוק חיובי, מומלץ לאפשר לו "לצבור" כרטיסים של הסמל הנבחר, בכל פעם שהוא מצליח לעצור ולא להגיב בפזיזות.