

כל הזכויות שמורות להוצאת גלילה

הותר לפרסום באתר פסיכולוגיה עברית www.hebpsy.net

כיצד מתפתחת סרבנות

בימי חול, מארק (המוזכר בהקדמה) בן ה-17 לא חוזר בדרך כלל הביתה אלא לקראת ארוחת הערב, וגם אז לא תמיד. לכן, כאשר באחד מימי השישי הוא חוזר הביתה באופן נדיר בשעה שלוש אחר הצהריים, אמו, סנדי הסתכלה עליו בחשדנות ברגע שנכנס למטבח, הסתכלה באופן מודגש בשעונה ואמרה בעוקצנות, "מהי הסיבה שזכיתי בכבוד כזה?" מארק רק גיחך בבוז ופתח את דלת המקרר.

אמו צפתה בו שולח ידיים לכל מיני מאכלים על מדפי המקרר והרגישה שרוגזה הולך ומתעצם. היא לא רצתה להתחיל ריב. כבר עבר עליהם שבוע ארוך. אך היא לא הצליחה לשתוק.

"מארק האם באמת הלכת לבית הספר היום? האם השיעור האחרון לא מסתיים בשלוש בדיוק?"

"תירגעי, אימא, השיעור האחרון שלי בוטל. וחוף מזה, מה לעזאזל, אכפת לך פתאום? לא שאלת אותי על בית ספר מאז חג המולד בערך".

"דבר יפה, אדוני הצעיר", אמרה סנדי בכעס. "אם תמשיך להיעדר מבית הספר, לא תצליח לסיים".

"כן, ממש, כאילו שזה משנה בכלל". מארק הוציא מהמקרר מוצרי מזון מתאימים לכריך, צנח על כיסא בסמוך לשולחן המטבח והחל להכין שלושה כריכים ענקיים.

"בשביל מה אתה צריך את כל האוכל הזה?" שאלה אמו. "אתה מקבל מדי שבוע כסף לארוחות הצהריים".

"נכון, אבל אני מוציא אותו על סיגריות", מארק ירה חזרה ולאחר מכן נשען לאחור על משענת הכיסא וכיוון אל אמו גיחוך חצוף. "חוף מזה, אני יוצא לזמן-מה; אני לוקח את זה אתי".

סנדי הסתובבה במהירות ממקום עמידתה בסמוך לכיור. "אתה לא הולך לשום מקום לפני שאתה מכסה את הדשא כמו שביקשתי ממך לעשות בשבת שעברה – ובשבת שלפני, ובשבת שלפני שבת זו".

"היום יום שישי ואני יוצא. אם את כל כך רוצה שהדשא יהיה מכוסה תעשי את זה בעצמך! בכל מקרה את כאן כל הזמן ולא עושה כלום".

"אל תדבר אליי בצורה כזאת! ואל תחשוב אפילו ללכת בלי לכסח קודם את הדשא!" "בסדר. אני לא אחשוב על זה", אמר מארק בערמומיות. ואז הוא נעמד, הלך שוב לכיוון המקרר, הוציא שישית פחיות בירה ויצא מהבית במהירות רבה, כך שלא שמע את אמו צועקת אחריו: "מארק, חוזר הנה מייד! אל תחשוב שאתה יכול להופיע כאן מתי שמתחשק לך! אתה יודע, כולם כאן חייבים לעזור!" מארק חשב על תוכניותיו לסופשבוע וכבר סילק את אמו ממחשבותיו.

תרחיש זה או תרחיש אחר דומה לו מאוד נראה כבר בביתו של מארק עשרות פעמים בשנה האחרונה. ברגע שמארק התחיל להתנהג כאילו שהכללים של הוריו חסרי משמעות ובקשותיהם לא ממש מחייבות, הוריו לא אמרו דבר בתקווה ששלב זה יחלוף. מכיוון שזה לא קרה הם ניסו איומים ושליטת זכויות, אך מארק רק צחק להם בפנים. נכון לעכשוו הוא בא והולך ככל העולה על רוחו ומתייחס אליהם בבוז הולך וגדל. מדי פעם הוא מתפרץ בקללות ואיומים משלו. האמת היא, ששני הוריו פוחדים ממנו במקצת.

כיצד אנו מגדירים סרבנות

פרקו את האינטראקציה הזאת לגורמים, ויהיו לכם כל המרכיבים שבאמצעותם אנו מגדירים סרבנות:

1. אי-ציות לדרישות המבוגרים בתוך פרק זמן סביר. תאמינו או לא, דקה אחת בלבד נחשבת לזמן סביר שבו יש לציית לבקשה של מבוגר - זהו בערך פרק הזמן שבו אנו מצפים ממבוגר לבצע משהו שנתבקש לעשות, והוגן לחלוטין לדרוש ממתבגרים לנהוג כך. מארק לא רק לא כיסח את הדשא כשאמו ביקשה זאת ממנו, אלא התעלם מבקשתה לחלוטין במשך שלושה שבועות.

2. אי השלמת המטלה שהתבקשו לעשות. אולי נראה לכם שזה ברור מאליו. אך מתבגרים רבים מתחילים בביצוע המטלה שהתבקשו לבצע אולם לא מסיימים את ביצועה. הם משלמים מס שפתיים - הם מבצעים חצי מהמטלה, ולאחר מכן עוברים למשהו שהם רוצים לעשות; הם מבצעים עבודה רשלנית או שהם מושכים את הביצוע, והתוצאה היא שאינם משלמים את המטלה בזמן כנדרש. ברור שמארק אפילו לא התחיל בביצוע המטלה. מובן שבנסיבות כאלה או אחרות ברור שלא נדרש ציות מיידי להוראות המבוגר, אך במקרים אלה עליכם לציין במפורש מתי יש לציית ולבצע את הנדרש.

3. התנהגות שלא על פי כללי התנהגות שנלמדו בעבר. מארק אסף נקודות רבות בתחום זה: הוריו מצפים ממנו ללכת לבית

4. הספר, להודיע להם היכן הוא, לבוא הביתה בזמן שנקבע, לדבר אליהם בכבוד ולהקשיב להם בתשומת לב, להשתמש בכסף שהם נותנים לו לקניית דברים שנקבעו על ידם ולא לקניית סיגריות ובירה. ביחסים עם הוריו הוא סרבן בכל אחד מהסעיפים.

אף שנשתמש במונח סרבנות לאורך הספר כולו חשוב להבין שכוונתנו הן לאי-ציות (אי-ביצוע פסיבי של מה שהמבוגרים דורשים או מצפים) והן התנגדות מילולית או פיסית אקטיבית יותר, כגון הקללות, קריאות התיגר והאימונים שמארק משמיע. ייתכן מאוד שהסוג האחרון הוא זה שהביא אתכם לספר זה, אף שלורן בת ה-14 (המוזכרת בהקדמה), גרמה לאמה לפנות לעזרה עקב הפרת כללים שקטה מאוד ובשל מגמתה להסתגר, כאילו איננה שם.

מדוע עליכם לדעת יותר על סרבנות של המתבגרים

אם בנכם או בתכם המתבגרים דומים למארק או ללורן או לשני המתבגרים האחרים שתוארו בהקדמה, הרי שהדברים שאתם יודעים כבר די בהם להצדיק ניסיון להשתמש בצעדים הישירים שבחלק ב'. אך ייתכן שאינכם יודעים מספיק כדי להפיק כל מה שניתן להפיק מהתוכנית. תחילה עליכם לדעת האם תוכנית זו לעזרה עצמית היא באמת מה שאתם זקוקים לו והאם היא כל מה שאתם זקוקים לו.

האם סרבנותם של בנכם או בתכם המתבגרים הוא התנהגות או תכונה?

לו ביקשנו מכם לומר לנו מה כוונתכם בהגדרה "סרבנות", סביר להניח שהייתם מגדירים זאת מיידי כהתנגדות, אי-ציות וחוסר משמעת - זלזול מושלם בכל דבר שאתם מבקשים, דורשים או מורים לילדיכם המתבגרים לעשות. ייתכן אפילו שתשוו זאת לסירובו החוזר ונשנה של גראוצ'ו מרקס בסרט "האחים מרקס באוניברסיטה": "לא משנה מה זה, אני נגד!"

מובן שאתם עשויים להסתכל על הדברים בדרך זו רק בימים טובים, כאשר אתם מסוגלים להתייחס לנושא בהומור. ברוב הימים סרבנותם של ילדיכם המתבגרים אינה נושא להלצות. התמודדות עם מתבגרים שנראה שהם רוצים תמיד רק להתנגד ולהילחם היא דבר מתיש וסוחט. אתם רוצים "להכניס את הילד או הילדה למסלול" ולחזור לחיים נורמאליים. הבעיה היא שיתכן מצב שבו חייכם לא ישובו לעולם להיות נורמאליים אם אתם רואים את הבעיה כתכונה של בנכם או בתכם ולא כהתנהגות שלהם. כמו שאתם יכולים להבין מהגדרתנו למונח סרבנות, היא נמדדת בפעולות

ספציפיות. אלא שכאשר פעולות אלה מצטברות למשהו שהופך אצלכם לכאב אינסופי, סרבנות של מתבגר או מתבגרת עלולה להתחיל להיראות כמו תכונת אופי במקום להיראות

כמו התנהגות. בדרך כלל אי-אפשר לשנות תכונות אישיות אך אפשר לשנות התנהגות. אם אתם מתייחסים לבנכם או בתכם המתבגרים רק כסרבנים, הרי שאתם תקועים במצב זה, לא? נקודת מבט זו היא שמובילה לאצבע מאשימה שאומרת דברים מסוג "אתה תמיד...!". למה את אף פעם לא יכולה...? דברים אלה מדרדרים אתכם לריב, ושם אתם נשארים.

אם תתבוננו בתשומת לב בדרך פעולתה של בתכם תבחינו ככל הנראה שהיא לא מתנהגת בסרבנות מתמדת, כמו שנראה לכם; ייתכן שהיא לא סרבנית בכל מקום, עם כל אחד, כל הזמן ותמיד באותו אופן. ישנם ילדים סרבנים להחריד בבית, שהוריהם מתקשים להאמין שהתנהגותם שונה בבית הספר – אך זו המציאות. אחרים סרבנים הרבה יותר עם אנשים מסוימים מאשר עם אחרים או כאשר מעמידים להם דרישות מסוימות. במקרים רבים הסרבנות מופגנת ברמות שונות, אך הכול מתחיל להתערבב ונראה להורים שמצפים להתנהגות כזאת כמו מרד אחד גדול ורצוף. כאשר מפתחים מודעות לדקויות אלה אוספים מידע מהם הדברים שמשתבשים ומהם הדברים שהולכים למישרין, ומתוך כך יודעים היכן להתחיל את הטיפול בבעיה וכיצד להשתמש בדברים החיוביים בצורה חיובית ומועילה. זכרו, אפשר לשנות התנהגות. אם תתחילו להתבונן מקרוב בסרבנותם של בנכם או בתכם תגלו את הסדקים בהתנהגותם, והדבר יסייע לכם לראות כיצד אתם יכולים לפלס את דרככם ולשנות.

האם זו התנהגות נורמאלית של מתבגרים או בעיות חמורות יותר?

ייתכן מצב שבו חייכם לעולם לא ישובו להיות נורמאליים כבעבר אם אתם שמים את הדגש על "עבר". בחינה מדוקדקת יותר של היסטוריית התנהגותם הסרבנית של המתבגר או המתבגרת ושימוש בזכוכית מגדלת לבדיקת התנהגותם הנוכחית יעזרו לכם להבין עד כמה קל לבלבל בין שאיפה נורמאלית של מתבגרים לעצמאות לבין מרד שיצא מכלל שליטה. בפרקים הבאים נדון בנושא חשוב זה ביתר פירוט, אך לעת עתה נסו לזכור שישנו גבול מפריד, אלא שהוא מיטשטש כשהמלחמה בין רצונות מתלהטת, ולכולנו לוקח זמן-מה להתרגל ליצורים החדשים האלה, השואפים בכל מאודם להסיר מעליהם כל פיקוח ודאגה מצדנו. אם תהיו מסוגלים להתחיל לראות את ההכרזות ה"נורמאליות" על הזכות לעצמאות הולכת וגדלה – דרך התנהגותם הטיפוסית של ילדים כשהם מגיעים לשנות העשרה – וכיצד מה שאנו מכנים

"סרבנות" חורג מדפוס זה, לא תעשו את הטעות שהיא לנסות "לתקן" התנהגות שלמעשה היא תקינה כמו שהיא (גם אם מעצבנת ומתישה מאין כמוה).

זכרו מה אתם יכולים להשיג

כאשר סבלנותכם מגיעה לקצה גבול היכולת עד שאינכם זוכרים עוד איך זה להיות שלווים, במצב זה קשה מאוד לא לראות את הסרבנות כדרך חד-סטריית. המתבגרים לא מצייתים (הגורם) והקונפליקט מתפרץ (התוצאה). אך התבוננו בצורה מדוקדקת יותר וכך תיזכרו שסרבנות איננה רק פעולה; היא תגובה – לאדם שסירבו לו או למצב שאותו מעריכים כבלתי נסבל. בעיקרון, זוהי

אינטראקציה. המתבגר לא יכול לסרב להוראות אם לא ניתנו הוראות, ולא יכול להפר כלל אם לא נקבע תחילה כלל, ואתם לא מגיבים בכעס או תסכול לכל דבר שהמתבגר או המתבגרת עושים. סרבנות לא מופיעה בוואקום או כשאדם לבדו. כמו שאומרים, "דרושים שניים לטנגו". ייתכן שקשה להאמין בכך בהתחשב בעובדה שלעיתים קרובות מתבגרים מפגינים סרבנות באמצעות נטייתם להיעדר. אתם מורים לבנכם בן ה-15 להדיח את הכלים ולאחר מכן לשבת מייד ללמוד, ובמקום זאת הוא יוצא מייד החוצה בריצה. אתם קובעים שבמשך השבוע בתכם חייבת לשוב הביתה עד עשר בלילה והיא מגיבה להוראתכם בחזרה הביתה בחצות. אם המתבגרים נוכחים ואם לאו, כל אקט של סרבנות הוא תגובה למשהו שאתם אמרתם או שנאמר על ידי דמות אחרת שמייצגת סמכות. סרבנות הופכת את האינטראקציה לקונפליקט. היא מעמידה את ההורה ואת המתבגר במאבק זה נגד זה, ובמשך הזמן היא פוערת ביניהם תהום שהולכת ומעמיקה. אם תבדקו לעומק את סרבנותם של המתבגרים תראו את הנזק שהיא גורמת ליחסי הורה-ילד. אנו מקווים שהבנה זו תניע אתכם לדבוק בתוכנית גם כאשר הדבר קשה, וזאת משום שיש לכם כל כך הרבה מה להרוויח. כמו-כן אנו מקווים שתזכרו, שאם אתם חלק מהאינטראקציות שבהן נוצרת

סרבנות, פירוש הדבר שבידכם כוח עצום להשפיע ולשנות. שינויים פשוטים למדי בהתנהגותכם עשויים לחולל שינויים גדולים בהתנהגותם של המתבגר או המתבגרת שלכם. בהקדמה אמרנו, שאם עניתם "כן" על אחת או יותר מהשאלות הבאות, ככל הנראה עליכם לטפל בסרבנותם של המתבגרים שלכם.

1. האם ההתנהגות הסרבנית של בנכם/בתכם המתבגרים גרועה בהרבה מזו של רוב בני העשרה האחרים?
2. האם ההתנהגות הסרבנית של בנכם/בתכם המתבגרים מקשה עליהם לתפקד כמצופה?
3. האם ההתנהגות הסרבנית של בנכם/בתכם המתבגרים גורמת מצוקה רגשית עמוקה או נזק רב?

בעזרת המשך פרק זה תוכלו לבדוק את אופי התנהגותם הסרבנית של המתבגרים, כך שתדעו לענות על השאלות הללו. תהיה לכם הזדמנות לרשום את כל המידע שאספתם בגיליון עבודה לקבלת החלטות, ומידע זה יעזור לכם לקבוע האם אתם זקוקים לעזרה, ואם אתם אכן זקוקים לה, האם די לכם בעזרה עצמית או שעליכם לפנות לעזרה מקצועית. **איך נראית התנהגותם של המתבגרים?**

לסרבנותם של מתבגרים צורות רבות. כדי לקבל תמונה כללית של המצב שאתו אתם מתמודדים סמנו את ההתנהגויות הרשומות בעמוד הבא שבהן הבחנתם לאחרונה. שימו לב לארבע הקטגוריות של התנהגות סרבנית: מילולית (מ), פיסית (פ), תוקפנית (ת) ואי-ציות פסיבי (אפ). כמה התנהגויות סימנתם בכל קטגוריה? זכרו פרט זה תוך כדי התקדמות בספר. בהמשך נציע שיטות שונות לטיפול בקטגוריות השונות של התנהגות סרבנית. בפרק 15 תלמדו להשתמש במיומנויות תקשורת לטיפול בסרבנות מילולית. בפרק 10-12 תלמדו להשתמש בהסכמים, שיטות ניקוד ועונשים לטיפול בסרבנות פיסית ותוקפנית. בפרק 14 תלמדו להשתמש בפתרון בעיות לטיפול בסרבנות פסיבית וכן באלמנטים של סרבנות מהסוגים האחרים. אם סימנתם אחד או יותר מהסימפוטמים בקטגוריית הסרבנות התוקפנית, עליכם לקרוא את הפסקה "האם אתם זקוקים לעזרה מקצועית?" בהמשך פרק זה.

מילולית	תוקפנית
<input type="checkbox"/> צועק/ת	<input type="checkbox"/> מתנגד/ת פיסית לדרישות או הוראות
<input type="checkbox"/> מיילל/ת	<input type="checkbox"/> משליך/משליכה חפצים
<input type="checkbox"/> מתלונן/מתלוננת	<input type="checkbox"/> הורס/ת רכוש במתכוון
<input type="checkbox"/> צורח/ת	<input type="checkbox"/> נאבק/ת פיסית עם אחרים
<input type="checkbox"/> מעליב/ה	<input type="checkbox"/> נושא/ת נשק או משתמש/ת בנשק
<input type="checkbox"/> משקר/ת	<input type="checkbox"/> פורץ/פורצת לבתים או בתי עסק של אחרים
<input type="checkbox"/> מקלל/ת	<input type="checkbox"/> מתווכח/ת
<input type="checkbox"/> משפיל/ה / מציק/ה	<input type="checkbox"/> מתאכזר/ת לזולת
<input type="checkbox"/> מקנטר/ת	<input type="checkbox"/> מתעלל/ת בבעלי חיים
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> חסר/ת רגשי אשמה או חרטה או
בוכה	נראה חסר/ת מצפון
	<input type="checkbox"/> מתחצף /מתחצפת או עונה בעזות בחזות מצח

פיסית	אי-ציות פסיבי
<input type="checkbox"/> מתגרה בעצמו/ה	<input type="checkbox"/> מתעלם/מתעלמת מבקשות
<input type="checkbox"/> מציג/ה התפרצויות זעם	<input type="checkbox"/> לא מסיים/מסיימת מטלות שגרתיות
<input type="checkbox"/> מפריע/ה לפעילויות של אחרים	<input type="checkbox"/> לא מסיים/מסיימת את שיעורי הבית
<input type="checkbox"/> גונב/ת	<input type="checkbox"/> נמנע/ת מפעולות שהן חלק מטיפול
<input type="checkbox"/> בורח/ת	

אחר: _____

האם סרבנותם של בנכם או בתכם המתבגרים גרועה בהרבה מזו של מתבגרים אחרים?

האם סרבנותם של בנכם או בתכם המתבגרים גרועה בהרבה מזו של רוב המתבגרים האחרים? כדי לענות על שאלה זו דרושה לכם אמת-מידה לגבי מתבגרים אחרים, שאליה תוכלו להשוות את בנכם או בתכם. אנו מציעים כאן שתי אמות-מידה: סימפטומים להפרעת התנהגות סרבנית- מתנגדת (ODD), הלקוחה מתוך "מדריך דיאגנוסטי וסטטיסטי להפרעות מנטאליות" (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-IV-TR) של האגודה האמריקאית לפסיכיאטריה וכן "התנהגות בקונפליקטים – שאלון להורים" (Conflict Behavior Questionnaire for Parents) שפותח על ידי ד"ר רובין. ההשוואה על פי DSM-IV-TR מובאת בהמשך ושאלון התנהגות בקונפליקטים המיועד להורים מובא בסוף פרק זה.

טבלת דירוג תדירות סימפטומים

יצא/ה מהכלים	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
התווכח/ה עם מבוגרים	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
לא ציית/ה או סירב/ה באופן אקטיבי למלא דרישות או כללים של המבוגרים	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
הרגיז/ה אנשים במתכוון	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
האשים/האשימה אחרים בטעויות או בהתנהגות שלו/ה	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
נפגע/ה מכל דבר או התרגז/ה בנקל על אחרים	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
הפגין/הפגינה כעס וטינה	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
היה/הייתה זדוני/ת להכעיס או נקמני/ת	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד

כל הזכויות שמורות להוצאת גלילה 2008.

עברו על רשימת שמונה ההתנהגויות המתנגדות הרשומות בטבלה המופיעה לעיל. חישובו על האופן שבו המתבגר או המתבגרת שלכם הראה התנהגות כזאת בששת החודשים האחרונים. סמנו עיגול לגבי כל סימפטום בעמודה המתאימה – אף פעם, לפעמים, לעיתים קרובות או לעיתים קרובות מאוד. ספרו את הסימפטומים שלגביהם סימנתם "לעיתים קרובות" או "לעיתים קרובות מאוד". אם סימנתם "לעיתים קרובות" או "לעיתים קרובות מאוד" בארבעה סימפטומים לפחות, המתבגר או המתבגרת שלכם מפגינים הרבה יותר התנהגות סרבנית מרוב המתבגרים האחרים. אם סימנתם "לעיתים קרובות" או "לעיתים קרובות מאוד" בשניים או שלושה סימפטומים, המתבגר או המתבגרת שלכם מפגינים יותר התנהגות סרבנית במתבגרים אחרים, אך לא הרבה יותר. אם סימנתם "לעיתים קרובות" או "לעיתים קרובות מאוד" בפחות משני סימפטומים, התנהגותם הסרבנית של בנכם או בתכם נמצאת באופן כללי בתחום הנורמה. שימרו את המידע הזה שכן תשתמשו בו בגיליון עבודה לקבלת החלטות בהמשך פרק זה. אם תרגישו יותר בנוח בעזרת ראיות נוספות שיאששו את המסקנה שאליה הגעתם זה עתה, מלאו את השאלון בסוף פרק זה "התנהגות בקונפליקט- שאלון להורים" ובדקו אם אתם מקבלים תוצאות דומות.

האם התנהגותם של המתבגרים גורמת ליקויים תפקודיים?

מהם בבית, בבית הספר או בקהילה? כדי לעזור לכם להשיב על שאלה זו הכנו רשימה של המצבים העיקריים שבהם התנהגות סרבנית עלולה להיות בעייתית. חישובו על כל ההתנהגויות המתנגדות שדירגתם "לפעמים", "לעיתים קרובות" או "לעיתים קרובות מאוד" ברשימה הקודמת. הביאו בחשבון את כל ההתנהגויות האלה ועל סמך זה הקיפו בעיגול את הדירוג בטבלה שמייצג את המידה שבה התנהגויות אלה מפריעות ליכולתם של בנכם או בתכם לתפקד בכל אחת מהפעילויות בחיים.

גם אם סימנתם "לעיתים קרובות" או "לעיתים קרובות מאוד" רק פעם אחת, התנהגותם של בנכם או בתכם מפריעה במידה ניכרת ליכולתם לתפקד בפעילות מרכזית בחיים. כמו בטבלת "דירוג תדירות סימפטומים", שימרו את התוצאות שקיבלתם בהישג יד, כך שתוכלו להשתמש בהן ב"גיליון עבודה לקבלת החלטות".

האם התנהגותם של המתבגר או המתבגרת גורמת מצוקה רגשית רבה?

למצוקה רגשית צורות רבות. ייתכן שהתנהגותם הסרבנית של בנכם או בתכם גורמת לכם או לאחרים במשפחה לחוש כעס, תסכול, דאגה, דיכאון ו/או חוסר אונים. זוהי חוויה שקשה למדוד אותה משום שכל אדם חווה מצוקה רגשית באופן שונה, ולכן הדירוג שלכם בטבלה בתחתית העמוד מועדת לאי-דיוק, וזה בסדר גמור. פשוט נסו לדרג את המצוקה הרגשית הכוללת שאתם ובני משפחה אחרים חווים ביום טיפוסי, בשל העובדה שהמתבגר מתאפיין בהתנהגויות הסרבניות שעליהן דיווחתם בסולמות הדירוג בעמודים הקודמים.

אם אחד או יותר מבני המשפחה חווה לפחות דרגות בינוניות של מצוקה רגשית עקב התנהגות מתנגדת של המתבגר, עליכם לשקול ברצינות את האפשרות לנסות את התוכנית המובאת בספר זה או להתחיל טיפול.

"דירוג תדירות סימפטומים"

טבלת דירוג - תפקודי

בחיים בבית עם המשפחה	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
באינטראקציות חברתיות עם בני קבוצת הגיל	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
בבית הספר	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
בפעילויות קהילתיות	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
בספורט, במועדונים או בפעילויות אחרות	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
בלמידה לטפל בעצמו/בעצמה	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
במשחק, פנאי או פעילויות פנאי	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
בהתמודדות עם מטלות או תחומי אחריות יומיומיים	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד

כל הזכויות שמורות להוצאת גלילה 2008.

קביעת דרך פעולה

כעת יש בידיכם כמה אומדנים שבהם אתם יכולים להיעזר כדי להבין לאן התנהגותם הסרבנית של בנכם או בתכם הביאה אתכם. השתמשו בהם לתשובות בגיליון העבודה בהמשך, שיעזור לכם להבין כיצד עליכם לפעול לגבי בעיה זו. המלצותינו הן הנחיות כלליות המבוססות על ניסיונו הקליני ולא על נתוני מחקרים.

טבלת דירוג מצוקה רגשית

- בטבלת "דירוג ליקויים תפקודיים", האם סימנתם ליקוי תפקודי במצב גיליון עבודה לקבלת החלטות

- כמה סימפטומים דירגתם "לעיתים קרובות" או "לעיתים קרובות מאוד" בטבלה אחד או יותר "לעיתים קרובות" או "לעיתים קרובות מאוד"? _____ כן _____ לא
- האם דירגתם לפחות אחד משלושת הפריטים בטבלת דירוג מצוקה רגשית "בינונית", "רבה" או "רבה מאוד"? _____ כן _____ לא

אלה המסקנות מתשובותיכם:

1. 4 או יותר

2. כן

מומלץ לכם לשקול להשתמש בספר זה לעזרה עצמית ולהתייעץ עם מומחה לבריאות הנפש כדי לעזור לכם להתמודד עם התנהגותם הסרבנית של בנכם או בתכם המתבגרים.

1. 3-1

2. כן

ייתכן שדי לכם בספר זה כעזרה בהתמודדות עם ההתנהגות המתנגדת של בנכם או בתכם המתבגרים.

1. 8-1

2. לא

קרוב לוודאי די לכם בספר זה כעזרה להתמודדות עם התנהגותם הסרבנית של בנכם או בתכם המתבגרים.

1. 3-2

2 ו-3. השבתם "לא" לאחת משתי שאלות אלה.

ככל הנראה תיווכחו שספר זה מספיק לכם.

1 1-0

2 ו-3. השבתם "לא" לאחת משתי שאלות אלה.

ככל הנראה בנכם או בתכם המתבגרים אינם חורגים מתחום הנורמה של התנהגות סרבנית. העצות בספר זה עשויות לעזור לכם, אך קרוב לוודאי שאין לכם צורך בעזרה מקצועית.

כל הזכויות שמורות להוצאת גלילה 2008.

אם אתם זקוקים לעזרה מקצועית?

גיליון העבודה לקבלת החלטות נותן לכם תשובה כללית לשאלה האם אתם זקוקים לעזרה עצמית או לעזרה מקצועית. אם מתעורר בכם ספק, קראו את הספר ונסו תחילה את הצעותינו: אם נראה לכם שהן לא עוזרות אחרי שעשיתם מאמץ כן, פנו לעזרה מקצועית. בנספח 2 בסוף הספר כללנו מידע כיצד למצוא אנשי מקצוע מיומנים.

בקווים כללים, ייתכן שהתנהגותם הסרבנית של בנכם או בתכם מחייבת עזרה מקצועית גם אם אינה חמורה במיוחד אך נמשכת זמן ארוך כל כך שאינכם מסוגלים לחשוב אפילו איך להתחיל לפתור את הבעיה. אם הבעיה חדשה יחסית, אך גורמת לכם או לילדיכם בעיות קשות מאוד (לדוגמה, סירוב ללכת לבית הספר, הימנעות לחלוטין מכל פעילות משפחתית והיעדרות מוחלטת מהארוחות המשפחתיות, עצבות או דיכאון ממושכים, שינוי פתאומי בולט באישיות של ילדיכם), שמשבשות לחלוטין את חיי בית הספר ואת החיים בבית, ייתכן שגם במקרה כזה אתם זקוקים להתערבות מקצועית, לפחות כדי להחזיר אתכם למסלול הנכון.

אך אתם יכולים גם להתבונן ביתר דקדקנות בהתנהגויות ספציפיות של בנכם או בתכם: האם במשך השנה האחרונה הם התחילו להיות מעורבים בקטטות או השתמשו בנשק, התנהגו בבריונות כלפי אחרים, הפגינו אכזריות פיסית (כלפי בעלי חיים או בני אדם) או ביצעו עברות כגון תקיפה או פריצה? האם הם ברחו מהבית או היו נעדרים? אם תשובתכם היא כן על אחת או יותר מהשאלות האלה (התואמות באופן כללי את חמשת הסימפטומים האחרונים בקטגוריה "תוקפנית" ברשימה הראשונה) אתם מתמודדים עם בעיה שהיא מעבר ליכולת הטיפול שלכם ללא עזרה מקצועית; פנו לקבלת אבחון מקצועי. ייתכן שבנכם או בתכם סובלים מהפרעה התנהגותית הנדונה בפרק 4. אם אתם מרגישים שמתעורר בכם ספק לגבי חומרת הבעיות של המתבגרים שלכם, שוחחו עם אנשים שהייתה להם הזדמנות להתבונן באינטראקציה עם ילדיכם או שהיו באינטראקציה עמם: מורים, מדריכים, מאמנים, הורים של חברים.

האם יש משהו מעבר לכך?

אין זה יוצא דופן שהורים שממלאים את טבלאות הדירוג בפרק זה מבינים שיתכן שהדברים אינם נוראיים כמו שחשבו. התבוננות מחודשת ואובייקטיבית בהתנהגותם של המתבגרים עשויה לגלות שבתכם, שמוציאה אתכם מדעתכם, לא סובלת מליקוי תפקודי כלשהו עקב פעולותיה ויחסה, ולכן עליכם לבדוק האם מתרחש משהו אחר שגורם לה להתנהג באופן שונה. או אולי תגלו שבנכם, שיוצר מתח רב בין שניכם, לא באמת בדרך לעולם הפשע, דבר שהפך לפחד המרכזי שלכם. ג'ולי, בתה של מרשה התחילה ללמוד בבית ספר תיכון אחר מכיוון שהוריה עקרו למקום מגורים חדש שישה חודשים קודם לכן; אך איש לא הבחין שהיא לא מסתגלת בצורה טובה עד שהחלה להתפרץ בבית. ה"סרבנות" שהפגין ג'ייק, בנו בן ה-13 של דארל הייתה כמעט לא מזיקה; הוא היה משאיר "במתכוון" את בגדיו מפוזרים בכל רחבי הבית, או שנאלצו להזכיר לו שלוש פעמים להוציא את פח האשפה או לצאת עם הכלב לסיבוב. אך דארל לא מבחין בכך שצרכיו ההתפתחותיים של בנו שונים כיום ממה שהיו לפני כמה חודשים בלבד, והוא מצפה מבנו להתנהג כמו הילד הממושמע שהיה לפני תחילת ההתבגרות המינית.

מרשה עשויה להפיק תועלת מהתוכנית שבספר, אף שבתה מגיבה בעיקר לשינוי בחייה. גם אם זה יהיה הדבר היחיד, היא יכולה ללמוד להעניק לבתה יותר תשומת לב חיובית במקום להתמקד תמיד רק בנטייתה למצבי רוח. כך תוכל האם לתת

לבתה תמיכה, שאצל ילדים מסוימים היא משמשת כאפוד מגן, עם צאתם לעולם האכזר. אך אם יתנו לה תמריצים להיות מנומסת יותר באינטראקציות שלה עם בני משפחה ואנשים אחרים ויפגינו כבוד כלפיה באמצעות דיון בפתרון בעיות כמו שנוהגים לעשות שני מבוגרים, גם זה עשוי לסייע לה לפתח ביטחון עצמי להתמודדות עם השינויים בחייה. לעומת זאת, מרשה יכולה לתהות האם בתה סובלת מסימפטומים של דיכאון ולשוחח על כך עם הרופא או הרופאה של ג'ולי, ואולי אף עם מומחה בתחום בריאות הנפש.

דארל יכול להשתמש בחלק א' בספר זה כדי להתחיל לבחון את ציפיותיו לגבי בנו ולהתאים אותן לשינויים ההתפתחותיים אצל ג'ייק. השיטות לניהול ההתנהגות שבתחילת התוכנית שלנו יסייעו לדארל לוודא שתגובותיו כלפי בנו (ודרישותיו ממנו) יהיו הגיוניות. ברגע שיבין שהוא יכול לכפות כללים בבית שאין עליהם משא ומתן, הוא וג'ייק יוכלו ללמוד לתקשר בצורה טובה יותר ויתחילו לנהל משא ומתן לפחות על הדברים הפתוחים למשא ומתן – דבר שילדים מתבגרים זכאים לו כל עוד הם מוכיחים שהם מסוגלים להתמודד עם האחריות שבהרחבת החופש שלהם. בינתיים, יתר חלק א' בספר יסייע הן למרשה

והן לדארל להבין בפרוטרוט מה קורה להתנהגותם של ילדיהם המתבגרים, וכך הם ידעו כיצד להשתמש בצורה המועילה ביותר בתוכנית שבחלק ב'.

האם אתם מוכנים לפעולה?

אין ספק בכך: שינוי הוא דבר קשה, וקשה עוד יותר לחולל שינוי לטווח ארוך. ייתכן שאין לכם ספק שאתם רוצים לקצור את הפירות של השינוי בהתנהגותם של בנכם או בתכם המתבגרים, אך השגת יעד זה עשויה להיות אתגר קשה, והמצב עלול לרפות את ידיכם בנקל כאשר תיווכחו לדעת שהדרך אינה קו ישר. המציאות היא, שכולנו חייבים לעבור סדרת שלבים אם ברצוננו ליישם שינוי בולט בחיינו. תמיד ישנו פרק זמן שבו יש לנו בעיה אך איננו מוכנים לראות כך את הדברים. ייתכן שעברתם כמה חודשים או אפילו תקופה ממושכת יותר של מאבקים עם בנכם או בתכם, ורק אז הגעתם לנקודה שבה הבנתם שאין מדובר בשלב חולף ושבמצבכם לעשות משהו בעניין הקונפליקט שהשתלט על משפחתכם. סביר להניח שזו הנקודה שבה לקחתם לידיכם את הספר הזה. קריאת מילים אלה היא דרככם להתכונן להתחיל לעשות כל שנדרש כדי לבצע את השינויים שאתם ובנכם או בתכם חייבים לבצע. קריאה עד סוף חלק א' היא התחלה מעולה וחיונית מאין כמוה. אך לאחר שאתם צוללים אל תוך התוכנית חשוב שתבינו שעליכם לעשות כמיטב יכולתכם לדבוק בה. כמו שתלמדו בתחילת חלק ב', עקביות היא אחד העקרונות המרכזיים שמאחורי ההצלחה בשינוי התנהגותי. הסיכויים שתמידו יגדלו אם תזכרו כל העת שלפעמים אתם עלולים להתקדם צעד אחד קדימה ולשוב שני צעדים אחורה, וככל הנראה גם תסטו לעיתים קרובות לדרכים צדדיות. הדרך אל פחות קונפליקטים ביניכם לבין המתבגרים שלכם עלולה להיראות יותר כמו זיגזג מאשר כמו קו ישר. אל תתיאשו אם תרגישו שאינכם מתקדמים אלא צועדים קדימה ואחורה במשך זמן – מה; פשוט התמידו בדרך.

נוקטים פעולה

- התבוננו בהתנהגותם הנוכחית של בנכם או בתכם וחישובו בתשומת לב על התנהגותם בעבר הקרוב; לאחר מכן מלאו את טבלאות הדירוג בפרק זה. כמו-כן מלאו את השאלון "התנהגות בקונפליקט - שאלון להורים" המובא אחריהן, כדי להשוות לתוצאותיהם בטבלאות הדירוג, אך במיוחד כדי לראות כיצד קונפליקט עם בנכם או בתכם עלול להיות שונה אצל כל אחד מההורים.
- על סמך תשובותיכם החליטו האם בנכם או בתכם באמת סרבנים והאם ספר זה עשוי לסייע לכם.
- החליטו האם אתם זקוקים לעזרה מקצועית בנוסף לספר זה. אם תשובתכם חיובית, מצאו פסיכולוג או פסיכולוגית קליניים מוסמכים ופנו אליהם לקבלת אבחון ואולי גם טיפול.
- קבעו היכן אתם עומדים ב"שלבי השינוי":

1. האם אתם מרגישים שהסרבנות היא בעיה בשבילכם, בשביל המתבגרים ובשביל בני המשפחה? אם תשובתכם שלילית, הניחו את הספר הצדה לזמן-מה, אך המשיכו לצפות בהתנהגותם של המתבגרים ולבדוק את האינטראקציות ביניכם. אם הבעיה אינה נפתרת מאליה בתוך כמה שבועות נוספים חזרו לפרק זה ומלאו שוב את הטבלאות. אם הבעיה באמת נותרה כשהייתה או מחמירה, קראו את הספר עד סופו.
2. אם אתם חושבים שהסרבנות היא בעיה המחייבת התייחסות, קראו את הספר עד סופו ורק אז החליטו האם לבצע את התוכנית בעצמכם או בעזרת אנשי מקצוע.
3. אם אתם מוכנים לנקוט פעולה, קראו את חלק א' בתשומת לב רבה; אתם בלב-לבו של שלב "ההכנה".

השלב הבא יהיה "פעולה" - עבודה על עשרת שלבי התוכנית, שלב אחר שלב. לאחר שכולכם תלמדו את המיומנויות והשיטות, תהיו בשלב ה"תחזוקה" - המשך יישום הדברים שלמדתם הלכה למעשה. מדי פעם אתם עלולים למעוד ו"להתדרדר" אחורה, אך הדבר נורמאלי לחלוטין - וגם הפיך. כל שעליכם לעשות הוא לחזור לחלק ב', שם תוכלו לקחת קורס רענון; ניתן לכם שפע טיפים לפתרונות מהירים בכל שלב, ואלה יוכלו לחלץ אתכם ממעידות שיהיו לכם ולהחזיר אתכם לדרך המלך.

התנהגות בקונפליקטים - שאלון להורים

השאלון להלן הוא דרך נוספת למדוד את סרבנותם של מתבגרים. אם אתם רוצים, מלאו את השאלון והשוו את התוצאות שתקבלו לתוצאות טבלאות הדירוג

בפרק זה שאותן מילאתם קודם. בעיקרון, תוצאות עקביות צריכות לחזק את ההחלטה שקיבלתם לגבי דרך הפעולה שעליכם לנקוט. בנוסף, שאלון זה הוא דרך מעולה לבדוק האם התנהגותם הבעייתית של המתבגרים מופיעה יותר עם אחד ההורים מאשר עם ההורה האחר או עם מישהו קרוב אחר שאחראי עליהם (כגון סבא או סבתא שמשמשים בתפקיד הורה). כמו שתראו בהמשך הספר, אם קיים שוני בולט בין ההורים מבחינת התנהגותם של המתבגרים (או התפיסות לגבי התנהגותם), יהיה עליכם לנקוט אמצעים מיוחדים

כדי להדוף כל שימוש באסטרטגיית "הפרד ומשול" ולהתקדם בקצב אחיד בביצוע התוכנית שבספר.
 אם יותר ממבוגר אחד משמש בתפקיד מובהק של הורה למתבגר או מתבגרת, כל אותם מבוגרים חייבים למלא את השאלון.

אני אמו/ה ___ אביו/ה ___ (סמנו אחד מהם) של הילד/ה.
 חישובו על השבועיים האחרונים בבית. המשפטים להלן קשורים אליכם

- | | | | |
|------|---------|--|--|
| | | | 10. לעיתים קרובות המתבגר/ת שלי |
| נכון | לא נכון | | 11. השיחות בינינו מתסכלות. |
| נכון | לא נכון | | 12. לעיתים קרובות המתבגר/ת שלי נראה/נראית לי כועס/ת. |
| נכון | לא נכון | | 13. המתבגר/ת שלי מפגין/מפגינה חוסר סבלנות בזמן שאני מדבר/ת. |
| נכון | לא נכון | | 14. באופן כללי, נראה לי שאנחנו לא מסתדרים טוב במיוחד. |
| נכון | לא נכון | | 15. כמעט אף פעם המתבגר/ת שלי לא מבין/מבינה את הצד שלי בוויכוח |
| נכון | לא נכון | | 16. למתבגר/ת שלי ולי יש ויכוחים גדולים על דברים קטנים. |
| נכון | לא נכון | | 17. המתבגר/ת שלי מתגונן/מתגוננת כאשר אני מדבר/ת אליו/ה. א עושה כדבריי. |
| נכון | לא נכון | | 18. המתבגר/מתבגרת שלי חושב/חושבת שדעתי לא חשובה. |
| נכון | לא נכון | | 19. אנחנו מרבים להתווכח על כללים. |
| נכון | לא נכון | | 20. המתבגר/ת שלי אומר/ת לי שלדעתו/ה אינני הוגן/הוגנת. |
- ניקוד ופירוש התוצאות**
1. הוסיפו נקודה אחת על כל אחד מהסעיפים הבאים שבהם עניתם "נכון": 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20.
2. הוסיפו נקודה אחת על כל אחד מהסעיפים הבאים שבהם עניתם "לא נכון": 1, 2, 3, 4, 6, 9.
3. סכמו את כל הנקודות.

ישנן שתי דרכים לפרש את סיכום הנקודות ב"התנהגות בקונפליקטים" - שאלון להורים:

- השוו את הניקוד שלכם לניקוד הממוצע שקיבלנו במחקרנו בקרב משפחות בקונפליקט ומשפחות שבהן אין קונפליקט. בדקו לאיזה ממוצע הניקוד שלכם קרוב יותר:
אמהות: ניקוד ממוצע במשפחות בקונפליקט = 12.4 (סטיית תקן = 5.0).
 ניקוד ממוצע במשפחות ללא קונפליקט רב במיוחד = 2.4 (סטיית תקן = 2.8).

אבות: ניקוד ממוצע במשפחות בקונפליקט = 10.5 (סטיית תקן = 5.0).
ניקוד ממוצע במשפחות ללא קונפליקט רב במיוחד = 3.2 (סטיית תקן = 3.0).

2. השתמשו בסיכומים הבאים של ניקוד גבוה:

אמהות: כל ניקוד מעל 8 מצוי בטווח הבעיות.

אבות: כל ניקוד מעל 10 מצוי בטווח הבעיות.