

סודות ההורות המעצימה

איך לגדל ילדים שמחים

ובעלי בטחון עצמי



קצת עלי



דפנה ממן

עו"ס, מדריכת הורים,

מטפלת רגשית במגוון שיטות מתחום

הפסיכולוגיה החיובית - CBT, NLP ודמיון מודרך.

מרצה ל – NLP וחשיבה חיובית.

הי, נעים להכיר. שמי דפנה ואני עוסקת בהדרכת הורים ובטיפול בילדים ומתבגרים יותר מחצי יובל.

פתחתי קליניקה פרטית לטיפול רגשי בשיטות של פסיכולוגיה חיובית, לאחר 25 שנות עבודה במחלקה לטיפול בנוער באגף הרווחה באשקלון

, במהלכם הקמתי וניהלתי מסגרת לבני נוער ,
בסיכון בפיקוח השרות לשיקום נוער.

טיפולתי וליוויתי במשך השנים מאות בני נוער והורים.
הייתי שותפה למעגלי חיים רבים וצברתי ניסיון רב
בטיפול פרטני, דיאדי, קבוצתי, הנחיה והדרכה .
במהלך כל השנים למדתי ואני ממשיכה ללמוד
ולהתמקצע בתחום הטיפול, האימון וההדרכה
באקדמיה ובמכללות הטובות ביותר בארץ.



בנוסף גידלתי ביחד עם סמי, בעלי,
שלושה ילדים נפלאים – תום, רועי וענבר, אני
מאושרת וגאה בהם עד אינסוף. המדריך הזה
נכתב עבורכם.

עבור הורים ששואפים להיות הורים טובים
ומעצימים אבל לא תמיד יודעים כיצד.

עבור הורים איכותיים עם נתינה גדולה ורצון
אינסופי לעזור לילדיהם, אשר לא תמיד מצליחים
לסייע לילדיהם ולבנות איתם תקשורת אמיתית,
כנה ופתוחה.

הורים רבים מדווחים שילדיהם מבטאים
קשיים חברתיים
פחדים וחרדות
דימוי עצמי נמוך
כעסים והתפרצויות זעם ועוד
ועוד...

ילדים רבים מתלוננים ש –
ההורים לא מבינים אותם
לא סומכים עליהם
לא מתייחסים אליהם
מענישים אותם ללא סיבה
ועוד טענות ומענות לרוב.

האם קורה לכם ההורים ש...

- ✓ המריבות בין הילדים משאירות אתכם סחוטים וחסרי אנרגיות.
- ✓ הוויכוחים בבוקר סביב הקימה וההליכה לבית הספר "דופקים" לכם את כל היום.
- ✓ החוצפה ועזות המצח שלהם מטריפה אתכם.
- ✓ אתם מתבאסים שהם חסרי ביטחון עצמי ולא קולטים כמה הם מוצלחים.
- ✓ אתם מרגישים חסרי אונים אל מול הקשיים החברתיים שלהם.
- ✓ אתם לא יודעים איך לשמור עליהם מכל הסכנות שם בחוץ.
- ✓ הם לא מספרים לכם כלום ובאים רק כשהם צריכים כסף או הסעה.

**אני יכולה להבין אתכם .
הורים רבים חווים
אותן החוויות בדיוק ומתקשים
לנהל את הבית והמשפחה בהרמוניה.**

**הם לא קיבלו ספר הדרכה עם הולדת הילדים ולא
חוברת הסבר כיצד לגדל את הילדים בשלבי
החיים השונים.**

**הם לא תמיד יודעים איך לפנות אל הילדים ,
כיצד לחנך אותם ואיך לעזור להם.**

השינויים המהירים בחברה ובטכנולוגיה, תרבות השפע,
פיצוץ המידע, הניידים ותכנות המסר (ווטצ'אפ, אינסטגרם)
הופכים את משימת ההורות למורכבת עוד הרבה יותר.

הילדים של היום חכמים, דעתניים ותובעניים
ולנו ההורים לא תמיד קל להבין מהן הנורמות
המקובלות, מה נכון ומה לא, מה להתיר ומה לאסור.

חשוב להבין שלא משנה באיזה מקום ובאיזה משפחה מדובר -

ההורים הם המטפלים הטובים ביותר לילדיהם.

הילדים נושאים עיניהם אל ההורים, המהווים עבורם משענת
בשנות חייהם הראשונות ורוח גבית בבגרותם.

ילדים יונקים ממעשי ההורים את האור,
הגישה לחיים והכוח לחיות אותם.
הם מסתכלים על הוריהם ומתוך ההתבוננות
בהתנהגות ההורים הם לומדים כיצד
להתנהג
ומסיקים מסקנות על עצמם, על החיים ועל היקום.

ילדים שחווים בבית ביטחון, אהבה, עידוד, הצטרפות והליכה
ביחד, מקבלים כוח ועוצמה לכל חייהם.

**זו הסיבה שהחינוך איננו יכול להיעשות כלאחר יד,
חינוך זו משימת חיים.**

הדרכה הורית ולימוד עקרונות ההורות יכולים לחולל פלאים.

בגילאים הצעירים במיוחד הילד מחובר להוריו ומושפע מהם מאוד.
לכן כמטפלת אני מתחילה כל התערבות טיפולית /ה במפגש
עם ההורים.

לעיתים קרובות העבודה עם ההורים משפרת
את תפקודו של הילד לאין ערוך, לעיתים היא
אפילו מייתרת את הצורך להביאו לטיפול.

הורים רבים מבקשים טיפול עבור ילדים צעירים
בגילאי שמונה או תשע.
לדבריהם הילד צריך עזרה כי
'אין לו מוטיבציה ללמידה' או ש
'הוא לא יודע להסתדר בחברה'
וכיוצ"ב.

כיוון שבגיל הזה הילד מחובר מאד להוריו ומושפע מהם,
קשיי ההתנהגות שלו הנם לעיתים קרובות
פונקציה של התנהגות ההורה.

יתכן שההורה לא מאפשר לילד עצמאות בהתאם לגילו
וכתוצאה מכך הילד מתקשה לפתח ביטחון.

יתכן שההורה לוקח אחריות מלאה על הלימודים שלו
(יושב להכין איתו שיעורי בית על בסיס קבוע)
וכתוצאה מכך הילד 'מרשה' לעצמו להתנער מאחריות
וההורה מתלונן שהילד מתנהג כאילו הוא
'לומד בשבילו...'

יתכן שהילד מתקשה לקבל גבולות ואיסורים מוחלטים שכן
התרגל שה 'לא' של ההורה הופך ל 'כן' לאחר
הרבה 'חפירות' מצדו.

העבודה החינוכית העיקרית והיסודית תישאר תמיד בידי ההורה.

במקרים בהם אבחר לטפל בילדים
צעירים, ההורה יהיה נוכח בחדר
וביחד נלמד לייצר תקשורת נכונה.

בכל הפניה של ילדים לטיפול כדאי לזכור שילדים
הם תמונת המראה של הוריהם.
להווייה של ההורים השפעה קריטית על הילד.
בדיוק כמו שטיפול נכון בפרח דורש קרקע איכותית,
דשן ומינרל נכון של שמש ומשקעים כך גם ילדים

ולכן אני תמיד נוהגת לומר ש -

לטפל בילד לבד זה כמו ללטף פרח....

עם ההדרכה ההורית הנכונה גם אתם תוכלו לחוות
הורית איכותית. לנהל את הבית בשלווה וברוגע,
להנהיג את המשפחה בהרמוניה, כאשר הילדים
שותפים ומשתפים אתכם פעולה בשמחה.
גם אתם יכולים להוביל את הילדים שלכם למקום טוב של דרך
ארץ, דימוי עצמי בריא, תחושת בטחון ומסוגלות.

הורים שהבינו והחל ליישם את עקרונות ההורות
מדווחים שהבית נעשה נעים ורגוע .
הילדים החלו לשתף אותם יותר בחייהם,
רמת הצעקות וההתנגדויות ירדה באופן
דרמטי וכל הדינמיקה במשפחה השתנתה
לטובה.

המדריך הזה מכיל ידע, ניסיון ופרקטיקה
שצברתי במשך שנים .
תמצאו בו עקרונות וכללים לגידול ילדים
שמחים ומצליחים בבית רגוע
ובאווירה אוהבת, נעימה ומכילה.

אז קדימה – לעבודה !

מומלץ מאד לקרוא את כל המדריך
יחד עם זאת, אם אינכם פנויים לקרוא את כולו תוכלו
לגשת ישר לנושא שמעסיק אתכם בהתאם לתוכן
העניינים שלפניכם:

- עמ' 8 - 13 האווירה בבית.
- עמ' 14-16 דוגמא אישית: נאה דורש – נאה מקיים.
- עמ' 16-21 הצטרפות והובלה – זמן איכות עם הילדים.
- עמ' 21-23 חוקי הנתינה – 'הנפש מתפתחת מתוך החסרה'.
- עמ' 23-26 חינוך לעצמאות.
- עמ' 27-35 הצבת גבולות ומשמעת.
- עמ' 36-42 דגשים לחינוך בגיל הינקות.
- עמ' 42-44 דגשים לחינוך בגיל החביון.
- עמ' 44-49 דגשים לחינוך בגיל ההתבגרות.

1. האווירה בבית: הורים שמחים מגדלים ילדים שמחים

'טוב פת חרבה ושלווה בה מבית מלא זבחי ריב' (משלי י"ז א)

חינוך מתחיל באווירה בבית, האווירה בבית היא האוויר שהילד נושם, האנרגיה שהוא סופג. כל ילד הוא כמו זרע שצומח מן האדמה. על מנת שהוא יפרח וישגשג צריך לתת לו מים ודשן בכמות הנכונה, זמן וסבלנות שיאפשרו לו להיות מי שהוא.

הילד ניזון מן האווירה בבית בדיוק כמו הזרע שניזון מאיכות האדמה שסביבו. האם מדובר בבית נעים ורגוע או שמא מלחיץ ומאיים.

מריבות, לחץ, אלימות וחוסר הסכמה בבית מהווים רקע הרסני לנפשו של הילד. ילדים שגדלים להורים עצבניים, להורים שמתווכחים ורבים לעיתים קרובות, יתקשו למצוא שקט ושלווה. לעומת זאת אווירה אוהבת, רגועה ושלווה מצמיחה ילדים שלווים ובטוחים.

כולנו רוצים להיות הורים טובים, אבל בשל ריבוי משימות, עייפות, קשיי פרנסה וקשיים נוספים, קורה שאנו נוטים לשכוח מה הכי חשוב לנו וכך אנחנו מתחילים לתפעל את הילדים במקום לטפל בהם.

לילדים יש חושים חדים מאד, הם רגישים מאד לסביבה וקולטים הכל, גם כאשר יכולת הביטוי שלהם עדיין מוגבלת.

ילדים שמרגישים שהם מטרד להורים שמחפשים בעיקר שקט ופרטיות, יתקשו לפתח בטחון ודימוי עצמי חיובי. כתוצאה מכך הם יהוו מטרד גדול יותר כשיגדלו.

לא בכדי פונים צוותי החינוך והטיפול לבדוק מה מתרחש בבית כאשר ילד או ילדה נמצאים במצוקה או בתהליך של התדרדרות.

עבור ילדים ומבוגרים כאחד מהווה הבית את 'המקום הבטוח'. הבית הוא מעין תחנת דלק ממנה אנחנו שואבים אנרגיה לחיים המאתגרים שבחוץ. כאשר האווירה בבית עכורה, כאשר הילד לא מוצא את מקומו בבית, מרגיש זנוח או חסר משמעות יחסרו לו האנרגיות הדרושות לתפקד ולהצליח בחיים שבחוץ.

ילדים זקוקים לתשומת לב ומרחב ילדות. מרחב בטוח לגדול, לשחק ולהתפתח בו.

אי אפשר לתקתק את הילדים בבוקר בשניות, כדי לא לאחר לעבודה ולצפות שיהיו רגועים

בגן או בביה"ס. אי אפשר להניח אותם שעות
מול הטלוויזיה ולצפות שירכשו כלים חברתיים

בנוסף חשוב להבין כי החשיבה האגוצנטרית
של ילדים גורמת להם לקשר את אירועי החיים
לעצמם וליחס אותם להתנהגותם
(לדוגמא: ההורים התגרשו בגללי, או אמא חולה
בגלל שהתנהגתי לא יפה, לא שמעתי בקולה).

כך שילד שגדל בבית רווי קשיים ומשברים
עלול לפתח גם רגשי אשמה מעבר לסבל
ולחסך שהוא חווה בבית .

ילדים קולטים בחושיהם החדים תחושות של עצבות,
דכדוך ודיכאון. רגשות אלה נספגים בתוכם
ועלולים ללוות אותם שנים ארוכות .

לכן מומלץ עד גיל 10 לפחות להגן על הילדים
במידת האפשר מפני אקטואליה מפחידה,
שיחות מלחיצות על כסף או מחלות וכיוצ"ב.

זכרו כי

'ביתו של אדם הוא מבצרו'

בית בטוח, וידיעה שההורים והבית
תמיד יהיו שם בשבילי, הם תנאי
מפתח ליציבות רגשית של הילד .

חשוב וצריך להציב לילדים סנקציות וגבולות ,
צריך לבוא אליהם בדרישות ולדאוג שיבצעו את
המוטל עליהם, אבל במקביל יש לזכור
שבדיוק כמונו אין להם בית אחר ,
או מקום אחר לגדול בו .

במובן זה הבית הוא 'שלהם' בדיוק כמו
שהוא 'שלנו', למרות שהם עדיין ילדים .
כמו שאנחנו לא נאבד את מקומנו וביתנו אם
לא נלך מספר ימים לעבודה או לא נתמיד
במטלות הבית, כך גם הם .

אני כותבת ומדגישה דברים אלה משום שלא פעם
הייתי עדה להורים שמאיימים על הנער או הנערה
בגיל ההתבגרות ש'זרקו אותם מהבית'
או ישלחו אותם לפנימייה כאשר הם אינם
שומעים בקולם או מסרבים ללכת לביה"ס.

במצב זה התסכול של ההורים גדול מאד וברורה
לי הנטייה להגיע לשם, אבל לא זו הדרך .
ישנן הרבה מאד דרכים לחנך ולהוביל
בני נוער מבלי להגיע למה שאני קוראת
ה'קו האחרון' .

כל מי שטס זוכר בוודאי כי במקרה חירום
במטוס מדריכים את ההורה
לשים תחילה מסכת החמצן לעצמו
ורק אז לשים אותה לילד. ההנחה

הבסיסית היא שההורה צריך חמצן כדי שיהיה מסוגל לטפל בילד. כזו היא ההורות. משימה שדורשת הרבה מאד סבלנות ואנרגיה.

הורים מרוקנים ונטולי חמצן, יתקשו מאד לגדל את ילדיהם מעבר לסיפוק צרכיהם הבסיסיים, אם בכלל.

לעומתם, הורים שמחים, חיוניים, מסופקים ואנרגטיים יגדלו ילדים מאושרים.

זכרו - כאשר אתם תהיו במקום שמח ובטוח, גם ילדיכם יהיו שם.

זה נשמע אולי קצת מסובך שכן יש רק 24 שעות ביממה וקיים לכאורה מתח מסוים בין ההשקעה בילדים להשקעה בעצמנו, אבל עם תכנון נכון והבנה של צרכי הילדים בגילאים השונים אפשר בהחלט להצליח לספק לילדים את כל צרכיהם וגם להשקיע בעצמנו.

לסיכום:

אווירה טובה בבית חשובה מאד בכל הגילאים.

בגיל הצעיר היא הבסיס והתשתית להתפתחותו של הילד ואיכות חייו הכללית.

בגיל ההתבגרות ישנה גם כן חשיבות עצומה
לאווירה בבית שכן ילדים שבתיהם לא נעימים
ירבו לשהות מחוץ לבית ויהיו
חשופים לסכנות ופיתויים.

2. נאה דורש – נאה מקיים

'Actions speak louder than words – מעשים חזקים ממילים'

חינוך ילדים מתחיל בחינוך שלנו .
בבואנו לחנך אחרים , עלינו לבחון תחילה
את עצמנו .

מהם הערכים שלנו ?
מה חשוב לנו בחיים?
על מה נוותר ועל מה לא נוותר לעולם?
כאשר העיקרון הזה ברור לנו,
כאשר אנו מכירים את הערכים שלנו
ופועלים בהתאם להם, מלאכת החינוך
תהיה קלה, הרמונית ונעימה הרבה יותר .

ילדים הם תמונת המראה שלנו .
פעמים רבות אנו כועסים על ילדינו
כי אנו רואים דרכם את הדברים
שעלינו לתקן בעצמנו .
כדאי להיות מודעים לכך. לדעת

להבחין מה 'שלנו' ומה 'שלהם'
ולעשות את העבודה הפנימית הנוגעת
אלינו .

חשוב להבין כי בהתנהגותנו היומיומית
אנו מהווים מודל לחיקוי והשראה עבור ילדינו.

ילדים בכל הגילאים בוחנים היטב את
התנהגות ההורים, מפנימים אותה
ומושפעים ממנה. ילדים בכל הגילאים
זקוקים למודל לחיקוי והזדהות.

לפעמים 'אלף מילים לא יותירו אותו רושם עמוק
שיותר מעשה אחד'.
על מנת לשמש עבורם מודל חיובי , עלינו להתנהג
בהתאם לערכים שברצוננו להעביר להם
ולא רק להצהיר עליהם.

בעניין זה זכרו תמיד כי

'מעשיכם מדברים הרבה יותר מאשר דבריכם!'

אין כל טעם לבקש מילד לנהוג בסטנדרטים
אחרים מאלה שאנו חיים לפיהם.
אפשר לבקש מילד לנהוג בנימוס, לא לריב ,
לא לקלל ולא לנהוג באלימות ,

אבל אם הוא שומע את הוריו מקללים בכביש,
רבים עם השכנים, נוהגים כלפיו באלימות וכו',

זה מה שהוא ילמד לעשות.
מעבר לכך שזה פשוט לא יעיל ולא 'עובד' לדרוש
מן הילדים מה שאיננו מקיימים בעצמנו ,
זה מערער את סמכותנו כהורים
ומציג אותנו באופן שלילי ומזויף .

נכון – יש התנהגויות מסוימות הקשורות לגיל
הילד כגון עישון או לבוש, עדיין –
הורה שאיננו רוצה שילדיו יעשנו ,
מוטב שיפסיק לעשן בעצמו .

כך למשל, אם שמתלוננת על הלבוש
הפרובוקטיבי של בתה, מוזמנת לבחון

את האופן שבו היא מתלבשת .

3. הצטרפות והובלה – זמן איכות עם הילדים

חנוך לנער על פי דרכו גם כי יזקין לא יסור ממנה" (משלי כ"ב, ו)

מערכת היחסים שלנו עם ילדינו מתחילה מרגע לידתם .
כל הורה שואף למערכת יחסים טובה עם ילדיו,
יחסים חמים של אהבה וקבלה .

חשוב לדעת ולהפנים שכל ילד הוא 'עולם ומלואו'.
הורים רבים מנסים להגשים באמצעות הילד את
מערך הציפיות שלהם, במקום לתת לו להיות מי

שהוא. מכיוון שכל זרע שונה וכל ילד הוא מיוחד,
עלינו להיות קשובים וסבלניים ולספק לכל ילד את
כל התנאים להביא לידי ביטוי את הייחודיות שלו בעולם.

הילד איננו כלי להגשמת שאיפותינו, עדות או
הוכחה להצלחתנו החברתית. דרכו היא תהליך
ארוך ומתמשך ולכן אין טעם להשוות
אותו לאחרים או להעמיד אותו בתחרות
מול מודל מסוים, אחיו או ילדים של אחרים.
לכל ילד יש כוחות, יכולות, שאיפות, רצונות
וכישרונות משלו.

ישנם הורים ששואלים את ילדיהם – 'מדוע אינך
יכול להתנהג כמו אחיך?' 'הציפיה מאחים להיות
דומים זה לזה הנה צפייה שגויה. ילד יתקשה
מאד לפתח את האישיות המיוחדת שלו,
כאשר מצפים ממנו להתנהג כמו מישהו אחר.

יש לראות בילד פוטנציאל של אדם עצמאי וייחודי
ולסייע לו להיות מה שהוא מסוגל להיות.
יש לאהוב, לכבד אותו ולהאמין בדרכו
גם אם היא שונה משלנו.

עלינו לצעוד עם הילד בשביל המתאים לו,
לחנך אותו ולבנות אותו תוך התחשבות באופיו הייחודי.

הילדים שלנו שונים זה מזה וכל ילד זקוק
להורות טיפה שונה או אחרת.
כל ילד זקוק לזמן "אחד על אחד". מכל אחד מההורים.

זה מסובך, קשה למצוא את הזמן לעשות זאת,
אבל זה מבורך וחוסך הרבה מאד זמן של
כעסים, וויכוחים וחוסר הבנה

היכולת להכיר את ילדך באופן מעמיק תלויה
לא מעט בזמן שתקדיש לו לבד. איכות הקשר שנוצר
עם הילד במפגש הפרטי אינה משתווה
לשום דבר אחר ואין לה תחליף.
זמן זה יחזק את מערכת היחסים והאמון עם
הילד ויהווה בסיס חשוב להתמודדות עם כל קושי
או בעיה אם וכאשר יבואו בעתיד.

ילדים שהקשר שלהם עם ההורים רופף ומתקיים תמיד
בהימצאותם של אחרים, עלולים לפתח
קשיים רגשיים בעתיד. זכרו כי ילדותם חולפת
במהרה ואיתה חולפות הזדמנויות שלא ישובו.

דברים מופלאים מתרחשים כאשר הילד מקבל
תשומת לב אמיתית ומוחלטת מן ההורה.
כאשר הוא לא צריך להתבלט
ולהתחרות על תשומת הלב, כאשר הוא יכול
לזוותר על תפקיד 'האח הגדול' או 'האח הקטן'
ולהיות פשוט הוא.

כאשר בזמן המוקדש לו הוא בוחר
לעשות מה שמתאים לו ולא מה
שמתאים לכל האחרים.

'הצטרפות והובלה' הוא כלל גדול ביחסי אנוש בכל תחום

ומקום הרבה מעבר ליחסי הורה – ילד .

הכלל אומר שכדי להצליח להוביל ולהנהיג באמת

יחידים או קבוצות יש להצטרף אליהם תחילה .

ילדים ילכו בעקבות אלה ש'רואים' אותם באמת.

אלה שהצליחו, לפחות מבחינה מנטלית, להיכנס לנעליהם .

באותו אופן, כדי להשפיע על הילד ולהוביל אותו

בדרך המתאימה לו, יש להצטרף אליו תחילה.

כלומר לקחת חלק בעולם שלו. הכניסה לתוך

עולמו של הילד מייצרת קירבה אהבה והערכה

גדולה להורה .

ההצטרפות מייצרת רצון טבעי של הילד

להקשיב להורה וללמוד ממנו. הורים שיודעים

להצטרף לילדיהם, חווים הרבה פחות קשיים

ובעיות בחינוך ילדיהם .

ההצטרפות אל הילד תבוא לידי ביטוי

בהקשבה, במתן לגיטימציה לרגשותיו, בהתעניינות

כנה בעיסוקים ובתחביבים שלו, במשחק או

בילוי משותף.

- **מתי שיחקתם עם ילדכם לאחרונה?**
- **מתי מצאתם זמן לבילוי משותף או שיחת נפש?**

המשחק מהווה הזדמנות נפלאה לקרבה, הכרות, עמידה משותפת באתגרים, למידה דרך חיקוי, דוגמא אישית ועוד.

המשחק מהווה לילדים קרקע בטוחה ומוגנת ללמידת דברים רבים על עצמם, על אחרים ועל העולם. המשחק מלמד את הילד להמתין לתורו, להתאפק, לוותר, לדחות סיפוקים, להזדהות עם האחר, לחשוב באופן יצירתי ועוד.

הורה שמשחק עם הילד שלו יהיה הרבה יותר חשוב ומשמעותי עבורו. בנוסף כולל המשחק גבולות וחוקים טבעיים ובכך מקל על ההורה בכל מה שנוגע לסמכות ומשמעת.

המשחק ורמתו צריכים להתאים לגילו של הילד. בגיל הינקות נייצר הצטרפות בעיקר באמצעות משחקים פשוטים שגורמים לכל תינוק לצחוק ולחייך כמו משחקי מחבואים והצצה, זריקה והרמה של חפצים וכמובן מגע.

כל ילד והמגע האהוב עליו – דגדוגים, גלגולים, משותפים, חיבוקים ועוד.

בגילאים הצעירים מומלץ לשחק עם הילדים כמה שיותר במגוון רחב של משחקים (משחקי קופסא, משחקי 'כאילו' ומשחקי ספורט וריצה במרחב הפתוח).

ככל שתיהנו, תתמסרו ותשחקו באופן אותנטי יותר מאשר רק מתוך 'חובה', כך תזכו לאהבה והערכה גדולה יותר מילדיכם .

דברו עם הילד במהלך ולאחר המשחק. שאלו אותו מה הוא חושב, איך הוא מרגיש וממה הוא הכי נהנה . במקביל שתפו במחשבות שלכם. שיחה הדדית חשובה מאד ומלמדת את הילד הרבה יותר מכל טקסט או תיאוריה .

בנוסף למשחק מצאו פעילויות משותפות עם הילדים בתחומים שונים: קריאה, רכיבה, ריצה או כל תחביב אחר של הילד בו אתם יכולים לקחת חלק .

4. חוקי הנתינה

הנפש מתפתחת מתוך החסרה.

אנו כהורים לא נועדנו לרצות את ילדינו .

תפקידנו להעניק להם את החינוך הטוב ביותר

ולהכשיר אותם אל החיים האמיתיים .

פעמים רבות מדי שמעתי מפי הורים את הניגון הבא:

"אבל למה הוא מתנהג ככה,

הרי אני לא מחסיר ממנו דבר?".

ואולי זו בדיוק הנקודה ?

שהורים אינם מחסירים דבר מילדיהם,

כך שהם למדו שהכל מגיע להם ואין צורך ביגיעה או

מאמץ כדי להשיג דברים .

עידן השפע מספק לילדים גירויים ורצונות אינסופיים .

תמיד ימצא בשוק פטנט, מותג או דגם חדש

יותר שהם ירצו לקבל .

ילדים שמקבלים הרבה דברים חומריים הם לא ילדים

יותר מאושרים. לפעמים ההפך הוא הנכון .

קבלה בלי גבול מביאה להרס וחורבן .
ילדים שמקבלים יותר מדי לומדים לא
להעריך - לא את המתנה ולא את הנותן .
הם מאבדים את הרגישות כלפי הערך של הדברים
ומיום ליום נעשה קשה יותר ויותר לספק אותם .

ההנאה שמתקבלת מרכישות של ההורים, ללא יגיעה
מצד הילד, מסתלקת במהרה עד 'העונג הבא'
וחוזר חלילה.

אל תציפו את הילד בדברי מותרות מיותרים, אל תרגילו
אותו לסחטנות רגשית או 'חפירות' סביב דברים
שהוא מעוניין בהם .

תנו לילד להרוויח את הדברים החומריים שהוא חפץ בהם
בהשתדלות, בהתנהגות טובה, בהתחשבות ואף
בעבודה עם שכר בגיל המתאים .
רק כך הוא ילמד לכבד ולהעריך והנאתו מן הדברים תהיה שלמה .

5. חינוך לעצמאות

- כמה הורים אנחנו מכירים שמתלוננים שהילדים לא עוזרים להם בבית, אבל כשהילדים כבר מנסים לעשות משהו בעצמם, הם מעירים להם, מתקנים אותם ולבסוף פשוט

עושים במקומם ? - כמעט כולנו.

- כמה הורים יושבים יומיום עם ילדיהם על שעורי הבית כי אחרת, לדבריהם, זה פשוט לא יקרה ?
- כמה הורים, אשר עובדים קשה מאד סביב השעון על מנת לא להחסיר מילדיהם דבר, אינם דורשים מהם כל עזרה בבית?

התשובה היא – הורים רבים מדי !

איזה מסר אנחנו מעבירים לילדים כשאנחנו עושים

במקומם לאורך שנים דברים שהם יכולים

לעשות בעצמם?

שהם לא יכולים להסתדר בלעדינו ?

שתפקידנו כהורים לשרת אותם ולדאוג לכל מחסורם?

שמשימות החיים קשות מדי עבורם?

מהות הקיום הנה למידה והתפתחות מתמדת.

הצורך וההתמודדות מולידים שינוי והתפתחות .

האתגר ולפעמים אפילו המצוקה, הם המובילים את

הילד להתנסות, לחקור, לעבוד קשה, להתאמץ ,

לחפש ולמצוא תשובות .

התמודדות מוצלחת מביאה איתה תחושות של

סיפוק ומסוגלות ותורמת לעצמאותו

ובטחונו העצמי של הילד/ה.

האם קרה לכם כמבוגרים שבקשתם עזרה ממישהו

בנושא מסוים וכיוון שהוא התעכב, התמודדתם

והצלחתם למצוא פתרון בכוחות עצמכם ?

כך יקרה בדיוק עם ילדיכם .

כשלא מדובר בעניין דחוף, אל תמהרו

להגיש עזרה לילדכם .

כאשר מניחים לילדים להיות עם עצמם הם מפתחים

את היכולת לפתור את הבעיות שלהם .

תנו להם להתמודד ולמצוא בעצמם תשובות ופתרונות .

ילדים שעושים בשבילם או במקומם, לא רק שלא ילמדו

לעשות דברים בעצמם, אלא שהם ילמדו להסתמך

על הוריהם בכל דבר ועניין במקום לגדול, להתפתח

ולקחת אחריות. קיים החשש שיהפכו למבוגרים עצלנים ,

תלותיים, חסרי אונים ומפונקים שבטוחים שהכל מגיע להם.

ככל שילדים גדלים הם מבינים שיש תוצאות למעשיהם
ומתחילים לפתח את חוש האחריות שלהם.
חנכו את ילדיכם לעצמאות ולקיחת אחריות
באמצעות הטלת משימות
וחלוקת תפקידים בבית.

ילדינו לא יאהבו אותנו פחות אם נבוא אליהם
בדרישות – ההפך הוא הנכון .

**טבעו של האדם לאהוב ולהקשר לאנשים
ולדברים שהוא משקיע בהם .**

אהבתנו לילדינו הולכת וגדלה ככל שאנחנו מעניקים להם
ומשקיעים בהם. באותו אופן בדיוק ילדינו יאהבו אותנו
אף יותר כאשר יתחילו בהדרגה ובהתאם לגילם,
לתת מעצמם, לעזור ולהיות
שותפים בהתנהלות הבית והמשפחה

בגילאים הצעירים ילדים עדיין אוהבים לעזור כדי להרגיש
גדולים ומשמעותיים (בניגוד להתנגדות הידועה
של מתבגרים לעזור בבית).

הורים רבים מונעים עזרה ושותפות מילדים צעירים
מחשש לכלוך ובלגן בבית ומעדיפים 'לתקתק' את

המשימות בעצמם . יחד עם זאת זהו הזמן הנכון להקנות
לילדים הרגלים של שיתוף פעולה ועזרה בבית ,
אשר יחזקו את ביטחונם
ואת תחושת המסוגלות שלהם.

בטווח הקצר יהיה אולי 'מחיר' לעצמאותם בדמות
לכלוך ובלגן, אבל בטווח הארוך תביא עזרתם
תועלת רבה לבית ולמשפחה.

**אומרים שמנהל טוב צריך לעשות אך ורק מה שהעובדים שלו
לא מסוגלים לעשות .**

באופן דומה מומלץ לנהוג עם הילדים . הכלל הוא לא
**לעשות עבור הילד מטלות ומשימות שהוא יכול
לעשות בעצמו.** למעט כמובן אם הילד חולה,
לא מרגיש טוב או שיש סיבה מיוחדת לפנק
אותו או לעשות במקומו .

התנהגו בבית בעניין זה כמו מנהלים - מעבר לעידוד,
חום ואהבה, הציבו לילדיכם משימות ביחס
עולה לגילם ודרשו מהם עשייה .

למדו אותם להתמודד עם משימות חדשות והפסיקו
לעשות עבורם דברים שהם כבר יכולים

לעשות בעצמם .

הניחו לילדיכם לקחת אחריות על לימודיהם, הכנת שיעורי הבית והתכוננות למבחנים מבלי שתעירו ותנדנדו להם.

מצאו את האיזון הנכון בין מעורבות בחיי הילדים והגנה עליהם לבין מתן עצמאות, חופש ואחריות.

6. הצבת גבולות ומשמעת

'כשאת אומרת 'לא' למה את מתכוונת?'

כל דבר על פני האדמה פועל על פי חוקים מסוימים .
לכל מקום ולכל מסגרת מערכת חוקים וכללים
משלה השומרת על הסדר.

ילדים זקוקים לגבולות בדיוק כמו שהם זקוקים
לאהבה. הגבולות מקנים להם בכל הגילאים תחושה של
סדר וביטחון בעולם הגדול והמורכב .

ילדים מחפשים את החוקים והכללים , שואלים את
הוריהם לעיתים קרובות מה מותר ומה אסור
ונענים לגבולות בטבעיות .

הגבולות מכינים את הילד לחיים בחברה. באמצעות
הגבולות לומד הילד בהדרגה לצאת מן העמדה
האגוצנטרית של הילדות המוקדמת ולתת מקום לאחר.

הקניית גבולות וציות לחוקים וכללים היא
הדרך היחידה לנהל חברה אנושית מתוקנת.

הציבו לילדיכם גבולות ברורים וציבים של כללי
התנהגות המותאמים לגילם.
הסבירו לילד את ההיגיון העומד מאחורי הכללים
(כאשר ניתן לעשות זאת מבחינת גילו והבנתו)
ואפשרו לו חופש בחירה בתוך מסגרת הכללים.
(למשל: עליך להתרחץ כל יום. האם
אתה בוחר להתרחץ לפני או אחרי האוכל?).

ילדים זקוקים לשמוע 'לא' מהוריהם גם אם הם מגיבים בכעס ואכזבה לנוכח הסירוב.

הורים רבים מרצים את הילד בגלל החשש
לעמוד בפני עימותים באופן כללי או בגלל הרצון להימנע
מ'פדיחות' במקומות ציבוריים או בפני אנשים.

הורים אשר 'זורמים' עם התביעות והדרישות של
ילדיהם, הופכים ל'כלי' בידיהם. הילד לומד
שה'לא' של ההורים חסר משמעות שכן

אם הוא רוצה משהו עליו פשוט להמשיך ולהתעקש ,
עד שה'לא' הופך ל'כן' .

בדרך זו המילים מאבדות את משמעותם והילד
לומד לא להקשיב ולא להתייחס למילים של ההורים
ש'אינם מחזיקים מים' .

כמנהלת מסגרת חינוכית לנוער בסיכון פגשתי
ילדים רבים שהתקשו לקבל 'לא' .
אין דבר עצוב מזה. מדובר בילדים שלא למדו
להפנים סמכות. הם משוכנעים תמיד בצדקתם ,
אינם מבינים משמעותם של גבולות ואינם יודעים
כיצד להתמודד ואיך לשאת את
התסכול נוכח האיסור .

הם ינסו לקבל את רצונם בכל דרך או מניפולציה
אפשרית. ילדים אלו יהיו מעורבים בבעיות משמעת
רבות בביה"ס, בצבא (אם יצליחו להתגייס)
ובמקומות העבודה .

בהצבת גבולות וכללים לילדים מומלץ לבחור אך ורק
בכללים מאוזנים ונחוצים לחיים, הנגזרים מתוך הערכים
שלכם ההורים .

לאחר שנקבעו הכללים, הקפידו לשמור עליהם.
אם החלטתם להפגין גמישות בנוגע לכלל מסוים,
עשו זאת מיוזמתכם ותוך מתן הסבר הגיוני לילד
ולא כתוצאה ממניפולציה שהפעיל עליכם.

ומה לגבי עונשים?

הורים רבים מתייעצים איתי בעניין זה. האם צריך
להעניש ילדים, מתי להעניש ואיזה עונש
מתאים כנגד איזה מעשה.

לעיתים קרובות העונש 'נזרק' בשעת כעס או
במהלך ריב עם הילד/ה – 'את לא יוצאת שבוע מהבית!!'
'אני לוקחת לך את הטלפון!!' ועוד....
עונש כזה מבטא יותר את חוסר האונים של ההורה
מאשר חשיבה חינוכית.

הילד יבין שההורה כועס עליו, שמתנהל בבית מאבק
כוחות וידו של ההורה על העליונה. במצב כזה העונש
הוא מעין 'שוטר חיצוני' עצבני שמצייתים לו
בלית ברירה.

בנוסף, לעיתים, לאחר הכעס והעונש
שנזרק באופן שרירותי וללא מחשבה
אנחנו נמלאים אשמה וחרטה

ועוברים ממצב של כעס למצב של ריצוי

ובכך מבלבלים את הילד עוד יותר .

בעניין העונש כדאי להבין כי

האדם לא נענש בגלל המעשים שלו אלא על ידם

ושבעצם היקום הוא המורה החכם ביותר .

ילד שהתנהג לא יפה, כבר 'נענש' על התנהגותו:

אם נהג באלימות בבית הספר, יתכן שילדים

יפחדו להתקרב אליו והוא 'נענש' בבדידות חברתית.

אם שיקר, למשל, הרי שפגע במוניטין שלו

וילדים יתקשו להאמין לו וכך הלאה..

לכן, כאשר ילד מתנהג לא יפה ולאחר שנרגעו הרוחות ,

מומלץ לנהל איתו שיחה על התנהגותו:

מדוע התנהגת כך ?

האם התנהגותך השיגה את מטרתה?

באיזה מחיר ?

האם יש דרכים נוספות טובות יותר להשגת המטרה?

שיחה כזו, ממקום חומל, מפתחת את החשיבה ,

מעוררת את הרגישות לזולת ומאפשרת לילד לבחור

את ההתנהגות שלו, במקום לשחזר

דפוסים אוטומטיים.

ככלל אני אומרת, אם הילד לא עשה משהו חמור
באמת, עדיף להתעלם .

לא צריך לתת 'מקום' לכל מעידה קטנה ולא כדאי שהילד
יתרגל לקבל תשומת לב כתוצאה מהתנהגות שלילית,
שאיננו מעוניינים לחזק.

לעומת זאת, כאשר מבחינים שהילד הצליח להתגבר
על יצרו ולהתנהג כראוי , זה המקום לפרגן
ולהאדיר, לדבר בשבח ובשבח המעשה או המידה הטובה .
כך נעודד אותו להתנהגות ראויה ולמעשים טובים .

בהצבת גבולות וכללים יש להציג במידת האפשר אחדות דעים
בין ההורים.

במשפחות בהם אבא מתיר מה שאמא אוסרת ולהפך ,
מקבלים הילדים מסרים מאד מבלבלים .
ילדים אלו לומדים שסמכות היא דבר 'נזיל', שהכללים
'גמישים' וניתן לכופף אותם באמצעות פניה
אל הגורם הנכון .

ילדים אלה ילמדו לציית למי שחזק יותר מבלי להפנים
את הצורך או ההיגיון שעומד מאחורי הכלל .
הם ילמדו לעשות מניפולציות בין גורמי
הסמכות השונים .

אלו הילדים אשר ישמעו רק בקולה של המחנכת,

אבל 'יצפצפו' על המורים האחרים.
בצבא, בבגרותם הם יצייתו למפקד הבכיר
אבל יזלזלו במפקד הזוטר וכך הלאה .

מריבות בין אחים

הורים רבים חווים תסכול וחוסר אונים גדול
אל מול המריבות בין ילדיהם .
הם אינם יודעים האם, מתי ואיך להתערב .

מדובר בסוגיה מורכבת מאד. מצד אחד הורים מבינים
שלא תמיד נכון וצריך להתערב ,
אבל מצד שני ילדים יכולים להיות אלימים
זה כלפי זה וכאן נשאלת השאלה, מה נחשב
סביר ונורמלי ומתי הם מסכנים זה את זה
ועלינו להתערב .

חשוב להבין כי ריבים בין האחים, מעצבנים ככל שיהיו
הם דבר טבעי המשרת צורך התפתחותי .
תקופת הילדות משמשת שדה אימון
לחיים האמיתיים. באמצעות הריב לומדים
הילדים להסתדר בחיים, לנהל קונפליקטים ,
להבין את הזולת, להכיל שונות, לתמלל רגשות ,
ללמוד לסלוח וכו'.

ילדים נוטים לריב בעיקר לעיניי הוריהם על מנת לערב
אותם ולזכות בנקודות זכות.

מומלץ להימנע מלהתערב במידת האפשר.
ההתערבות מסלימה את הריב לעיתים קרובות ומייצרת
יחסי כוחות קבועים של 'מציק' ו'קורבן'.

ריבים בין האחים יכולים להיות מורכבים, הם לא תמיד
'אשמתו' של האח הגדול או האח הקטן.
כאשר איננו מתערבים אנו מלמדים את הילדים
להיבנות מכוחם שלהם ולא להיות מניפולטיביים.

ההתערבות עלולה לגרור את ההורה
לנקוט עמדה בריב ובסיטואציה שאינה ברורה
לו עד הסוף.
בריבים אלימים, מגיל מסוים, כאשר יכולת הדיבור
והתקשורת מפותחת דיה, מומלץ לנקוט עמדה
תקיפה המראה כי אלימות איננה הדרך.

במצב זה, אם ההורה מתערב יש לקפח את שני
הצדדים באופן שווה. כך למשל, אם מתנהל ריב אלים
סביב משחק או חפץ מסוים יש להחרים אותו
עבור שני הצדדים עד שילמדו לחלוק
ולשחק ביחד.

ככלל אם אנו נאלצים להתערב בריב בין אחים
מומלץ לנקוט בעמדה שוויונית במידת האפשר
כלפי שני הצדדים, אלא אם נעשה מעשה

חמור מאד מצד אחד הילדים כלפי ילד אחר
ואנו בטוחים במאה אחוז
שהבנו נכון את הסיטואציה .

הורים יקרים,

**אם הגעתם עד לכאן, סימן שקראתם
את המדריך בעיון וזה לא מובן מאליו .
מוקירה ומברכת אתכם!
עבורכם במיוחד אתיחס בדפים הבאים
לחינוך ילדים בגילאים השונים .**

ילדים צעירים מאד זקוקים לאהבה ולמגע
ברמה הבסיסית ביותר, ממש כמו הצורך במזון ובשתייה .
ילדים בגיל החביון זקוקים להרבה מאד תשומת לב
בבניית האישיות הייחודית והדימוי העצמי שלהם .
ילדים בגיל ההתבגרות זקוקים אף הם לרבה תשומת
לב ואהבה, אך בנוסף הם מחפשים להיות מיוחדים
ומתחילים לפתח נפרדות מן ההורים .

הגילאים השונים מחייבים אותנו ההורים לנהוג
אחרת עם הילדים בגילאים השונים .

דגשים בחינוך בגיל הינקות

התינוק נולד חסר אונים ותלותי לחלוטין. הוא אינו מסוגל

לתור את הסביבה, למצוא מזון ושתייה ולהגן על עצמו

מפני סכנות .

כיוון שכך מותאם התינוק מבחינה התפתחותית- אבולוציונית

להיקשרות עם גורם מטפל שידאג לסיפוק כל צרכיו .

אני ממליצה לכל הורה טרי לקרוא בעיון את

תאוריית ההיקשרות (Attachment Theory) של ג'ון בולבי .

מדובר באחת התאוריות החשובות והמכריעות ביותר

בפסיכולוגיה התפתחותית ובפסיכולוגיה בכלל .

התאוריה מסבירה כיצד הקשר שמתפתח

בין הילד להורה המטפל בו במהלך שנת חייו הראשונה

בונה ומעצבת את יחסו של האדם לעצמו ולסובבים

אותו למשך כל חייו !!!

הכרת התיאוריה, העוסקת בהיקשרות וסגנונותיה

השונים , תגרום לכם ההורים להבין , עד כמה

חשוב להתגייס לטיפול מיטבי בילדים בשנות חייהם

הראשונות וכיצד בסיס טוב בילדות המוקדמת הוא

המפתח לגישה חיובית ובריאות נפשית לכל אורך החיים .

סוג ההיקשרות בין התינוק לבין הדמות המטפלת בו

תלוי ביכולת של המטפל לקלוט את הסימנים שהתינוק משדר ולהגיב אליהם בהתאם. מכאן, שתפקיד המטפל, מעבר לסיפוק הצרכים הפיזיולוגיים של התינוק, גם ליצור עבורו סביבה בטוחה שתרגיע אותו ותווסת את רמת החרדה שלו.

הבסיס הבטוח מאפשר לתינוק לחקור את הסביבה ולפתח עצמאות מבלי לחשוש מאבדן הקשר עם דמות ההיקשרות. כאשר התינוק חש במתח או חרדה, הוא יכול לפנות לדמות ההיקשרות על מנת להירגע. יכולת התנסות זאת הנה בעלת חשיבות קריטית לבניית ביטחון עצמי ואמון בעולם.

מודל ההיקשרות הוא שקובע באיזה מידה התינוק רואה ומרגיש את עצמו אהוב על ידי דמות ההתקשרות שלו.

תחושות טובות ונעימות של שובע, נוחות, הכלה, הנאה ואהבה ע"י הדמות המטפלת העיקרית, המעידות על 'דפוס היקשרות בטוח' יתורגמו בבגרות לאמון באנשים ובעולם והכרת הטוב.

תחושות קשות בגין טיפול בלתי ראוי בינקות, המעידות על 'דפוס היקשרות בלתי בטוח' - חרדתי או נמנע' יתורגמו בבגרות לחרדה, דימוי עצמי נמוך, חוסר

בטחון וחוסר אמון בסיסי באדם ובעולם .

הקשר של התינוק עם הדמות המטפלת בשנת חייו הראשונה, יהווה את האבטיפוס של כל הקשרים שיצור בעתיד . זהו המודל שיכתיב לילד עקרונות יסוד של חיים רגשיים וחברתיים.

בהתאם לו יעריך הילד את מידת ההערכה שרוחש כלפיו הזולת ואיכות הקשר שניתן לצפות לו . מודל פנימי זה מתגבש על פי בולבי, בשנת חייו הראשונה של התינוק ויהיה קשה מאד לשנותו .

מכאן, שדווקא כאשר נראה כי התינוק קטן מאד ואינו 'קולט' לכאורה מי מטפל בו ואיך, יש לדאוג לספק לו בעקביות, מעבר לסיפוק צרכיו הפיסיים, הרבה מאד חום ואהבה על ידי דמות מטפלת ראשית . אהבת התינוק, המשתקפת בעיניו של המטפל הראשי , היא הבסיס הראשוני לאהבה ולהערכה עצמית שילוו אותו לכל חייו .

חשוב לזכור שבגיל זה ההבנה של התינוק דלה ומשאביו מוגבלים ביותר. התינוק עדיין איננו יודע כיצד להרגיע את עצמו באמצעות מחשבות ודיבור פנימי הוא איננו יכול לומר לעצמו – 'אמא הלכה, אבל עוד

רגע היא תשוב'. לכן בחודשי החיים הראשונים כאשר
אמא הולכת, או הרעב לא נענה, החרדה היא קשה
וקיומית ולא ניתן להתגבר עליה באמצעים פנימיים .

ככלל אצבע ניתן לומר כי ככל שמדובר בילד צעיר
יותר ונטול משאבים, כך הפגיעה בו, אם מתרחשת,
תהיה קשה יותר ובעלת השלכות חמורות יותר.
הדבר אמור לענייני הזנחה, התעללות או
אף פגיעה מינית .

ההנחה כי ילד קטן לכאורה איננו מבין או זוכר ,
איננה נכונה כלל. נהפוך הוא – הגוף זוכר
והעובדה שהמוח עדיין לא יודע לעבד ,
לעודד או להסביר מותירה אותו חשוף
וללא כל הגנה .

תינוקות שגדלו בתנאים של הזנחה, תינוקות שצרכיהם
הפיסיים סופקו, אך לא זכו לחום ואהבה (כמו למשל
בבתי יתומים או בתי חולים), עלולים לסבול מפגיעה
ראשונית או הפרעת אישיות בלתי ניתנת לטיפול .

שנים של טיפוח וטיפול לא יצליחו לבטל רושם ראשוני
של חוסר אונים בינקות, כאשר העולם נחוה בגוף
ובחושים כמקום כאוטי ואכזרי שאיננו מכיר בך

ואיננו דואג לך .

זו הסיבה לכך שקיימים ארגונים המגייסים מתנדבים לחיבוק וערסול תינוקות עזובים במוסדות ובתי חולים . בנוסף, קיים ביסוס מחקרי לטענה שתינוקות וכן גורי קופים , שאינם זוכים לחום ואהבה חשופים יותר למחלות ומוות גם כאשר צרכיהם הפיסיים מסופקים .

בהקשר זה זכורה לי שיחה עם חברה שהחליטה לצאת לדרך עצמאית במהלך חופשת הלידה כאשר בתה הקטנה היתה בת שלושה שבועות . חברתי תכננה להביא מטפלת עד לשעת הצהריים, בהמשך לשלוח את התינוקת הקטנטנה לצהרון ולהגיע לטפל בה רק לפנות ערב . כאשר הצגתי בפניה את תאוריית ההיקשרות והסברתי לה בהרחבה על חשיבות הטיפול בגיל הזה, דחתה את תכניתה באחת והחליטה להישאר בבית ולטפל בבתה בשנת חייה הראשונה .

לסיכום – הטיפול בתינוק בשנת חייו הראשונה

הנו קריטי להתפתחותו. בתקופה זו התינוק

חשוף לכל וחסר אונים. עליו לקבל יחס חם ,

הערכה ואהבה מדמות מטפלת עיקרית, אשר

תהווה בסיס איתן לגישה חיובית עקבית

ובריאה כלפי החיים לאורך כל חייו .

ככלל חשוב להבין כי בגיל הצעיר באופן כללי

הילד זקוק להרבה מאד תשומת לב ואהבה

כיוון הוא בונה את הדימוי העצמי שלו

על סמך תגובותיהם של אנשים אחרים .

הוא זקוק לעיניים של ההורה כאשר הוא רוכב

על אופניו, צולל בבריכה או מתמודד עם משחק

חדש. תשומת הלב שתינתן לילד בגיל הצעיר

תעניק לו תחושת ערך ובטחון לאורך כל חייו .

דגשים לחינוך לגיל החביון (6-12)

שלב זה, המתחיל בבית הספר היסודי ומסתיים עם

הכניסה לגיל ההתבגרות, מאופיין ב'שקט' שלפני

הסערה. בגיל זה האנרגיה של הילד, אשר כבר

למד להפנים את דמויות ההיקשרות הראשוניות

שלו, מופנית לפעילות אינטלקטואלית וחברתית

עם המשפחה ועם בני מינו - בנות מתחברות לרוב

עם בנות ובנים עם בנים .

זהו שלב למידה בו מתחיל הילד לבקר בבית הספר ומוצא את עצמו בתוך מסגרות חברתית מחוץ למשפחה. הוא מפתח קשרים עם חברים, מורים ומדריכים. הוא מתמודד עם המשימות שמטיל עליו בית הספר ומפתח מיומנות בתחומים השונים של חיו. בגיל זה מופנית ההתפתחות לשני כיוונים עיקריים – גיבוש דימוי עצמי לצד רכישת כלים חברתיים.

גיל החביון הוא גיל ההזדמנויות.

זהו מעין חלון בזמן בו נגמר הצורך בהשגחה קפדנית ובסיפוק צרכיו הבסיסיים של הילד וטרם התחילה הסערה הרגשית של גיל ההתבגרות.

זהו הזמן האידיאלי לפתח ולהעשיר את הילד בכל תחום אפשרי. בגיל זה הילד, אשר עדיין קשור להוריו, מלא באנרגיה וברצון לתרום ולהיות משמעותי.

זהו הזמן המתאים ביותר לסגל הרגלי חיים עצמאיים והרגלים של עזרה במטלות הבית. בגיל הזה, בניגוד לגיל ההתבגרות, ילדים עדיין שמחים לעזור שכן הם רוצים להרגיש 'גדולים' ומשמעותיים.

גם אם בהתחלה נראה לכאורה שהם עושים יותר

בלגן מסדר, תרומתם תהייה משמעותית ביותר
בהמשך, כאשר ירכשו את המיומנויות המתאימות.
ילדים שלא הורגלו לעזור בבית בגיל החביון
יתקשו לעשות זאת בגיל ההתבגרות המאופיין
בחוסר פניות כללי.

גיל החביון הנו גם הגיל האידיאלי
לביסוס תחומי עניין אצל הילד.

שלחו אותו לחוגים ופעילויות שונות
עודדו את הסקרנות שלו וסייעו
לו למצוא תחומי עניין ולפתח תחביבים.

ילד שבנה לעצמו תחביבים ותחומי עניין יתמודד
ביתר קלות עם תחושות ה'ריק' ועם השאלות
הקיומיות שמעסיקות מתבגרים. יהיה לו די
תוכן להישען עליו בתקופות של סערה ובלבול
הורמונלי.

דגשים לחינוך לגיל ההתבגרות

הימנעו ממאבקים מיותרים

גיל ההתבגרות הינו התקופה בה מעצב
המתבגר את זהותו העצמית הייחודית,
דרך תהליך של יצירת נפרדות מההורים,
התנסות וחקירה, חיפוש תשובות

ובדיקת גבולות.

התהליך הזה כרוח במשבר. כמו שאי אפשר להכין חביתה בלי לשבור ביצים, כך אי אפשר להתבגר מבלי לפגוע במרקם היחסים עם ההורים.

הדרך לעצמאות עוברת דרך שלילה וביטול של הקיים. זהו תהליך התפתחותי שבו, על מנת לקבל את הכוח להיפרד מההורים, צריך המתבגר להאמין ש'הם לא מבינים', שהוא 'יודע יותר טוב' וכו'.

מתוך רצון לאינדיבידואליזם עשוי המתבגר לאמץ מודל לחיקוי שונה מכם בתכלית. יחד עם זאת, אל תלכו שולל ואל תחשבו שהוא אינו רואה אתכם או זקוק לכם..

אני תמיד מייעצת להורים למתבגרים, לקחת הרבה אוויר ולהאמין בילד שלהם - אם אתם אנשים טובים רוב הסיכויים שהילדים שלכם יהיו גם אנשים טובים. ההבנה שמדובר בצורך התפתחותי תאפשר לכם להוריד את מפלס החרדה לעבור את התקופה הזו בשלום. אל תפגעו ואל תעלבו מביטויים קשים של המתבגר – 'זה לא נגדכם. זה בעדו'.

גיל ההתבגרות הנו תקופה מאד סוערת ,
מבלבלת ומסוכנת מבחינה רגשית .
הבשלות הפיזית משטה בנו ובהם
ועשויה ליצור את הרושם שהילדים
כבר גדולים ואינם זקוקים לנו,
אך לא זה המצב. השתוללות ההורמונים
בגוף לצד החתירה לנפרדות וזהות עצמית
גורמים לסערות נפש ולחוסר יציבות רגשית .
דווקא בתקופה זו זקוקים הילדים לבית
רגוע, יציב ומכיל .

בזמן שהמתבגרים דורשים לעצמם חופש
ועצמאות. עלינו ההורים מוטלת המשימה
המורכבת לחזק את ביטחונם ולאפשר להם
עצמאות, ובמקביל להמשיך להדריך אותם
ולהגן עליהם מפני הסכנות האורבות להם
בחוץ.

במהלך השנים טיפלתי בבני נוער רבים ,
אשר בהעדר תמיכה, חום ואהבה בבית ,
חיפשו מענה לצרכים אלו מחוץ לבית .

נערות עלולות להוות פיתוי קל לחורשי
רעה ולהיות מנוצלות באופן שיפגע בהן
לכל חייהן. נערים ונערות עלולים להתדרדר
לפשע, סמים ואלכוהול ולפתח בעיות
נפשיות קשות .

בגין השאיפה לנפרדות והצורך בעצמאות
מומלץ להתנהל עם מתבגרים ממקום גמיש
של משא ומתן.

ביטויים של חוצפה והתפרצויות זעם בגיל
זה הם לעיתים קרובות חלק מתהליך
התפתחותי המבטא בדיקת גבולות ,
קושי או תסכול. בעת כזאת
מומלץ לנשום עמוק, לא להגיב בקיצוניות
ולא לזרוק לחלל האוויר אמירות פוגעניות
או קיצוניות שיהיה קשה לסגת מהן בהמשך.

מכיוון שבגיל זה הילדים בוחנים ומעריכים
מחדש את הדברים המוכרים להם, ובמקביל
חוקרים גם תחומים חדשים, שטרם הכירו ,
הם יכולים להתרחק מהרגלים ודברים
שעניינו אותם בעבר ואפילו לזלזל בהם.

אל תתאכזבו אם נראה שהם "מתכחשים"
לערכים עליהם חונתם אותם.
מדובר בתהליך של חשיבה עצמאית, בירור

או בדיקת גבולות. ביכולתכם להביע דעה שונה
מבלי לבטל ולזלזל בדעה של ילדיכם.
בכך אתם מלמדים אותם שניתן לנהל
קונפליקטים מבלי "לשבור את הכלים".

פעמים רבות, לאחר התרחקות, התנסות
בדרכים אחרות ובחינה עצמאית מחודשת
של הדברים, יחזור המתבגר וישר קו עם
הערכים עליהם חונך, הפעם מתוך בחירה
מושכלת של אדם בוגר .

אין כל טעם להתווכח עם מתבגרים על
צורת הלבוש או אופן סידור החדר. שמרו
את האנרגיות לדברים החשובים באמת .
'בחרו את המלחמות שלכם' והפגינו

גישה בלתי מתפשרת רק כנגד הדברים
המסוכנים באמת כמו חלילה התמכרויות,
אלימות או מיניות בלתי שיפוטית .

כך למשל, במקום להתאכזב מכך שילדכם
המתבגר מתייחס בביטול לפעילות משותפת
ממנה נהנה בעבר בחברתכם או בחברת
המשפחה, עזרו לו לגלות ממה הוא נהנה
עכשיו, כשהדעות שלו משתנות ומתפתחות .

עזרו לו להיפתח לעולמות חדשים ונתבו את
סקרנותו הטבעית לכיוונים הרצויים באופן
מזמין ומאפשר, ללא לחץ או כפייה .

הוקירו את רגשות הילדים ותמכו בהם

מתבגרים מתמודדים לעיתים עם בעיות ואתגרים
שעלולים להיראות לנו בלתי חשובים או אפילו
שטותיים כמו למשל החצ'קון על המצח או
התספורת החדשה. גלו אמפתיה כלפיהם,
גם אם נדמה לכם שזה עניין של מה בכך.

כך תלמדו את ילדיכם להיות קשובים
לעצמם ולרגשותיהם ולא להדחיקם,
וכך הם יישארו קרובים אליכם וימשיכו
לשתף אתכם במצוקות ובקשיים שלהם .

במקום לבטא תסכול מחוסר הצלחתם
גלו אמפתיה לתחושותיהם השליליות,
שבחו ועודדו אותם על המאמצים שעשו,
כך שיקבלו כוח ואנרגיה ולהמשיך להתאמץ
גם בעתיד .

הורה יקר,

אני מודה לך שקראת את המדריך

ומקווה שמצאת בו עניין

טיפים ועצות להורות טובה.

אשמח להמשיך ולסייע בהדרכה

הורית ובטיפול רגשי לילדים .

בהוקרה