

הורים מאושרים – ילדים מאושרים

המדריך לשיפור התקשורת עם הילדים



צ'רק רוני

יעוץ משפחתי והדרכת הורים
בגישת אדלר

התמחויות

הורות במשפחות החדשות • גירושם
פרק ב' • הורות יחידנית • חד מיניים
ליווי אישי במשבר זוגיות/נישואים
שילוב משפחה וקריירה - נקודת האיזון



C

דרך רוני – יעוץ משפחתי והדרכת הורים
בגישת אדלר

תוכן העיניינים:

- 
- 2-----הקדמה
 - 3-----נעים להכיר - רוני דרך
 - 4-----למה ההורות של היום הרבה יותר מורכבת מההורות של פעם?
 - 5-----חמשת הטעויות הנפוצות ששהורים עושים
 - 5-----טעות 1 והפתרון - שפת ההקשבה
 - 7-----טעות 2 והפתרון - בחירה, התיעצות
 - 8-----טעות 3 והפתרון - לראות את הכוחות של הילדים שלנו
 - 9-----טעות 4 והפתרון - במקום לשבח, לעודד
 - 10-----טעות 5 והפתרון - סדר יום והצבת גבולות
 - 11-----וגם סוגיית התארגנות הבוקר - איך יוצאים מהבית בשלום?
 - 12-----השיטה שלי להדרכה פרטנית?
 - 13-----מה אני עושה בקבוצת הורים
 - 15-----לסיכום, מהו ילד מאושר ומתי אנחנו ההורים נהיה מאושרים?

הקדמה

רוב האנשים מגיעים מתישהו לשלב בחיים שבו הם רוצים להגשים את עצמם מבחינה משפחתית ולהביא ילדים לעולם, לצד המשך פיתוח זוגיות ופיתוח קריירה. הם חולמים על ילדים מקסימים שיביאו להם הרבה רגעים קטנים של אושר. אבל אף אחד, לא מכין אותנו לתפקיד הקשה המורכב, והמאתגר של להיות הורה ואיך זה מסתדר עם שאר הדברים בחיים שלנו...

הורים רבים ניגשים אליי בסוף הרצאות או בקבוצות הורים ושואלים אותי מעט במבוכה, איך להתמודד עם כל מיני קשיים שמופיעים בהורות שלהם. אמא אחת שואלת אותי איך להתמודד עם הילד שלה בן השש שלא מפסיק להתחצף, אמא אחרת שואלת איך להתמודד עם בן השנתיים שלא משתף פעולה בשום דבר ומסרב אפילו להחליף חיתול, ואמא אחרת אומרת שיש לה בסך הכל שני ילדים והיא לא מצליחה להשתלט עליהם....

כל ההורים, הם הורים שאיכפת להם מאוד מהילדים שלהם והם רוצים להיות הורים טובים. אבל משהו בין הציפייה, ללהיות הורה טוב, לבין המציאות יוצר אכזבה, תיסכול, תחושת כישלון במשימה הכל כך בסיסית – להיות הורה.

בספרון הזה אצייד אתכם בכלים ראשונים שכבר יעזרו לכם לשפר את היחסים עם הילדים שלכם.

אספר לכם למה נוצר הבילבול הגדול של ההורים בימינו, ואיך ניתן לצאת ממנו לאט אבל בביטחה.

כל מה שכתוב בספרון מחייב אתכם בעבודה תהליכית. יש פה דרך לעשות של ניסוי ותעיה. לעיתים לא תצליחו על ההתחלה, אבל אם תתמידו ותעבדו יותר מהראש ופחות מהרגש – יש סיכוי גדול שתצליחו!

הספרון הזה הוא צעד ראשון בביסוס היחסים ושיפור התקשורת. בהחלט יש עוד הרבה דברים שתוכלו לעשות בהמשך.

אני מאחלת לכם בהצלחה ונסו להנות גם מהדרך....

רוני



נעים להכיר – רוני דרך

קוראים לי רוני דרך, ואני יועצת משפחתית ומדריכת הורים בגישת אדלר.

כשהייתי צעירה הייתי בטוחה שאני אתחתן באושר ובעושר, אביא ילדים לעולם ואהיה אמה מושלמת :-)

ובאמת התחתנתי צעירה, הבאתי ילדה לעולם שמילאה את נשמתי עד סוף העולם... ואז לצערי חוויתי קרע בזוגיות ועברתי טלטלה קשה שבסופה אני ובן זוגי דאז התגרשנו.

החוויה הקשה הזאת גרמה לי לחשב את חיי מחדש, ונכנסתי לתהליך טיפולי אישי על מנת להבין מה קרה בחיי שלי ואיך אני מתמודדת מכאן ואילך. בהמשך החלטתי להתחיל ללמוד הנחיית הורים ומשפחה במכון אדלר, במטרה לעשות לי ולביתי (עוד לא חשבתי על קריירה בתחום...).

בנתיים הייתה לי קריירה בכירה בתחום השיוק, הכרתי בן זוג חדש, הקמתי זוגיות שנייה וילדתי שני ילדים נוספים....

לאחר סיום לימודי החלטתי להיפרד מהעבודה המאוד מתגמלת כלכלית שהייתה לי, והלכתי עם הלב שלי ליעוץ משפחתי והדרכת הורים. החלטתי להקדיש את עצמי לעזרת הורים ומשפחות שרוצות להתפתח, ורוצות שיהיה להן טוב יותר עם הילדים ובזוגיות.

אני מתמחה בהדרכת הורים למשפחות שעוברות תהליכי גירוש או משפחות שבונות פרק ב, עם כל האתגרים הכרוכים בכך. וכמובן תומכת ומנחה כל הורה שזקוק לעזרה.

אני מסתובבת ברחבי הארץ ומעבירה הרצאות, מנחה קבוצות הורים ועובדת בקליניקה שבביתי. העבודה מביאה לי סיפוק רב, ואני מרגישה שיש כל כך הרבה מה לעשות ואיך לתרום. אבל אין כמו לראות משפחה שעוברת שינוי וממקום של יאוש וחוסר תקווה, מגיעה למקום של רגיעה וסיפוק מהזוגיות ומהילדים. אז באמת זו זכות גדולה!

מזמינה אתכם להצטרף אליי למסע לשיפור חיי המשפחה שלכם.

בואו נתחיל....



מה קרה להורות של היום לעומת ההורות של פעם?

פעם כשהיינו ילדים ההורים שלנו היו עסוקים מאוד. בדרך כלל אבא עבד קשה ואמא היתה יותר בבית עם הילדים. אבא היה קשוח, מילה של אבא זו מילה. ומי שלא עושה מה שאבא אומר, ולפעמים זה היה נכון גם לגבי אמא, מוצא את עצמו נענש או אפילו חוטף סטירת או מכה.

גם היום ההורים מאוד מאוד עסוקים. בד"כ שני ההורים עובדים מאוד קשה ומגנגלים בין הבית לעבודה. אבל התקופה של ימינו אנו השתנתה, ובעצם עברנו מחברה אוטוקרטית לחברה דמוקרטית, שבה יש זכות בחירה לנשים, ויש מקום לדיעות של כל אדם ואדם באשר הוא, ולכן גם לילדים.

במעבר הזה מאוטוקרטיה לדמוקרטיה, המשפחה נכנסה למשבר. כי אם פעם הכל היה מאוד פשוט וההורים היו אומרים והילדים מצייתים, היום זה כבר לא עובד.

ומה שקורה היום ברוב המשפחות זה לא אוטוקרטיה ולא דמוקרטיה – זו אנרכיה!!

מצד אחד אנחנו מעבירים מסר לילדים שלנו שהם מרכז העולם ושהם הכי חשובים לנו אנחנו מפנקים אותם במתנות ומרעיפים עליהם אהבה. ומצד שני אנחנו מתפוצצים כשהם לא מקשיבים לנו ואז אנחנו צועקים וכועסים ומשתמשים בשיטות של פעם שפשוט כבר לא עובדות.

הילדים של היום רואים שאנחנו רוצים להיות ההורים הקובעים, ואז הם לומדים מאיתנו שטוב להיות במקום של החזק והקובע, והם גם רוצים להיות במקום הזה. לכן הם מפתחים כל מיני שיטות להיות במקומות החזקים והמחליטים: הם לא רוצים לבוא להתקלח, לא רוצים לעזור בבית, לא רוצים לצאת בזמן בבוקר כדי שההורים יספיקו להגיע לעבודה בזמן וכו'....

אנחנו צריכים לשנות את הגישה שלנו כהורים, ולפעול בדרכים שאינן כוחניות, כי אלו כבר לא משיגות את המטרות שלנו. ואם כן נצליח להשתמש בדרכים של פעם ונפעיל מרות וכוח על ילדינו – אל תדאגו, זה יחזור אליכם כמו בומרנג בכל מיני דרכים מתוחכמות כגון: אי שליטה על הצרכים, שביתת רעב או הפוך – אכילה מרובה, יכולים לצוץ פחדים ובקיצור כל מיני דרכים לא טובות של ילדינו להשיג תשומת לב מאיתנו, ולגרום לנו כאב.

מה הילדים רוצים?

הילדים רוצים שנראה אותם כל אחד בנפרד. שנראה את המיוחדות שלהם ואת הקסם שבהם. הם רוצים שנדבר אליהם בכבוד, ושנתייעץ איתם ונחשיב את המילה והדיעה שלהם. הם רוצים לחוש רצויים ואהובים.

במילים אחרות הילדים שלנו רוצים להרגיש שייכים: להרגיש שהם מקבלים התייחסות אישית, להרגיש שהם חלק מהמשפחה, הם רוצים להרגיש מועילים ותורמים, הם רוצים להרגיש שהם מתפתחים וגדלים כל הזמן והם רוצים להרגיש בעלי ערך ומשמעותיים.

אם אנחנו ההורים נצליח למלא לילדינו את תחושת השייכות על דרך החיוב, כלומר ניתן להם תשומת לב חיובית, נקשיב להם, נתעץ איתם וכו' – הם לא יזדקקו למשיכת תשומת לב על דרך השלילה: לא יעסיקו אותנו וינדנדו כל הזמן, לא יכנסו איתנו למאבקי כוח. יהיה להם אינטרס לשתף איתנו פעולה לא בדרך הכוח, אלא בדרך ל כבוד הדדי.

זיכרו – בהורות של היום אנחנו שואפים להיות הורים משפיעים, ולא הורים קובעים.

הורים קובעים לא ישיגו את המטרות שלהם לטווח הארוך ויחוו התנגדויות במקומות אחרים, ולכן לא משתלם כיום להיות הורה קובע. הדרך להשגת שיתוף פעולה מהילדים היא להיות הורה משפיע.

חמשת הטעויות הנפוצות שהורים עושים:

טעות מספר 1:

הורים עסוקים בלחנך להטיף ולבקר את ילדיהם. הם עושים את זה מתוך כוונה טובה – ללמד את הילד איך להתנהג בחיים, אבל בדרך הזאת הילדים לא פנויים להקשיב ולהפנים את המסר שאתם רוצים להעביר להם, והם מתנהגים כמרדנים.

אז מה במקום? לימדו לדבר עם הילדים שלכם. לשוחח שיחה אמיתית, להקשיב להם.

איך עושים את זה?

הקשבה בהורות

בהקשבה בהורות מדובר לא בשמיעה בלבד, שהיא משהו פסיבי, לא מכוון, אלא תשומת לב מכוונת להתנהגות הילד מילולית ו/או בלתי מילולית.

האם תמיד צריך להקשיב לילדים?

יש תפקודים בהורות, שהקשבה אינה נחוצה בהם, למשל העברת מידע, מסירת הוראות וכו'. יש גם מצבי לחץ רבים בהורות- כמו קימה בבוקר, הליכה בקניון וכו', שבהם לא ניתן להקשיב, גם אם רוצים. לעומת זאת, יש טווח רחב של מצבים בהורות, שבהם הקשבה בדרגות שונות חשובה ואף חיונית. למשל, כשהילד חוזר מביה"ס עמוס חוויות – חיוביות ו/או

שליליות; כשהילד בוכה או כאשר יש לו מצב רוח רע, כאשר הילד מסרב בצורה עקשנית לבצע הוראות וכו'.

מהם סוגי ההקשבה בהורות?

הקשבה ביוזמת הילד, כמו למשל: "אבא, אני רוצה לספר לך משהו".

הקשבה ביוזמת ההורה, שרואה קושי או בעיה, שיוזם שיחה עם הילד גם על נושאים חיוביים וכו'.

כיצד ניתן לשפר באופן מעשי את מיומנות ההקשבה בהורות?

לפנות זמן, הן פיזי והן רגשי. לא תוך כדי ולא עם שעון ביד. למשל, לקבל החלטה שמאחרים היום לעבודה, או שהילד לא ילך לביה"ס, אם מה שהוא מספר חשוב במיוחד.

ליצור תנאי סביבה מתאימים. למשל, לבד, לא ליד טלוויזיה, במקום נוח וכו'.

לא להיות שיפוטי. למשל: "לא יכול להיות", "בטוח ש...". "אמרתי לך...".

לא לתת עצות. לזכור שהילד במרכז ולא אנחנו. לזכור על הדברים החכמים והנכונים שיש לנו להגיד לטובת רגשות הילד.

להיזהר משאלות חוסמות. כמו "למה עשית את זה?", "או איך זה יכול להיות?". עדיף שאלות המעודדות לתאר כמו "איך", "איפה", "האם אתה יכול לתאר לי" וכו'.

לחזור על דברי הילד בצורה אחרת, כדי שירגיש שאנו מקשיבים לו באמת. למשל, "מה שאתה אומר זה שאתה מרגיש לא נעים לבוא הביתה בצהריים".

להקפיד על הקשבה לא מילולית. למשל, להקפיד על קשר עין עם הילד, לשים לב שתנוחת הגוף תהיה מכוונת לילד ולא מרוחקת ממנו וכו'.

להציע לילד אפשרויות מהן יוכל לבחור לתאר את רגשותיו ו/או מחשבותיו ו/או התנהגויותיו. למשל: "האם יכול להיות שחשבת ללכת הביתה, או אולי התלבטת אם ללכת לחברים, או שמא רצית בכלל לקנות משהו במכולת?"

הנה כמה דוגמאות לשיטות נפוצות ולא מומלצות של התמודדות הורים עם חיי היומיום בבית:

הטלת אשמה: למה ליכלכת שוב את השטיח? נמאס לי כבר מחוסר האיכפתיות שלך!...

שמות גנאי: תראה איך אתה אוכל!...אתה פשוט מגעיל."

איומים: אם עוד פעם אחת אתה מתחצף, אתה לא יוצא מהבית בשבועיים הקרובים!"

פקודות: תנקי את החדר שלך תכף ומיד."

הרצאות והטפות מוסר: "זה לא יפה מה שעשית להילה. מה ששנא עליך אל תעשי לחברתך!"

אזהרות: אל תטפסי! את תפלי!"...

הצהרת סבל: "תפסיקו עכשיו לצעוק, או שאני אקבל התקף לב!"

השוואות: למה את לא יכולה להתנהג כמו אחותך הגדולה"??

אירוניה: "זה ממש גאוני מצידך לשכוח את המחברות שלך בבית, לפני שאת הולכת לבית הספר"...

נבואה: "תמשיך להיות אגואיסט. אף אחד לא ירצה לשחק איתך. לא יהיו לך חברים"...

כל הדוגמאות שלעיל מביאות לתחושות מאוד לא נעימות, ולכן כדאי להימנע מהן ככל שניתן.

טעות מספר 2:

הורים חושבים שבאמצעות זה שהם "מחליטים על הילד שלהם" – הם מחזקים את הסמכות ההורית שלהם. אבל ההפך הוא הנכון!! הילדים רוצים להרגיש שמכבדים את הדיעה שלהם ואת המקום שלהם ושנותנים להם להחליט לפחות בחלק מהדברים.

איך עושים?

בכי רע או בחירה?

עיקרון הבחירה הוא אחת הדרכים להתמודד עם ילדים שחשוב להם לקבוע ולהחליט על הסיטואציה.

במקום להכנס איתם למאבק, אתם מציעים להם לבחור מתוך 2-3 אפשרויות, ואז הם מרגישים שהכוח בידיים שלהם. לדוגמה: איזו שמלה תרצי ללבוש היום לגן, הורודה אן הסגולה? ... האם תרצה היום מקלחת או אמבטיה?..... האם אתה מעדיף לסדר את המדיח או לפרוק את הקניות מהסופר למקרר? וכך הלאה.

הרבה הורים אומרים לי שהילדים שלהם כל כך מתוחכמים, שכשמציעים להם אפשרויות בחירה הם אומרים " לא זה ולא זה", ורוצים דווקא משהו שבכלל לא היה בין האפשרויות הללו. במקרים כאלה, כפי הנראה יש לכם ילדים חזקים ומתוחכמים מאוד! הילדים האלו

נכנסו למעגל של מאבקי כוח, ויתכן שתדרש כאן עבודת הדרכה פרטנית כדי לצאת מהמעגל. בנתיים אני ממליצה להורים האלה לנסות את כל הכלים האחרים המובאים בספרון זה. ככל שתשתמשו ביותר כלים כאלו, יש סיכוי טוב שהילדים יפחיתו את ההתנגדויות ויותר ישתפו פעולה.

התיעצו עם הילדים:

הילדים מאוד רוצים להרגיש שהם חשובים, אפילו שהם צעירים. לכן אני ממליצה שבמקומות מסויימים תתיעצו עימם ותתנו מקום לדיעה שלהם. למשל: מה נעשה בשבת הקרובה? אפשר ללכת לים, אפשר ללכת לעשות פיקניק בפארק ואפשר להזמין אלינו חברים. ונניח שכל ילד רוצה משהו אחר, אנחנו נעשה סבב – הילד הבכור יחליט ראשון, האמצעי יחליט על שבת הבאה וכך הלאה....

אפשר להתייעץ עם הילדים על כל מיני דברים. אני לפעמים מתיעצת עם בנותיי על מה כדאי לי ללבוש לארוע מסויים. כאן אני אציג להן בחירה: מה עדיף ללבוש את השמלה האדומה או השחורה?

אפשר להתייעץ עם הילדים לגבי חוגים שלהם – להציג להם רשימת אפשרויות ולבדוק מה מעניין אותם.

אפשר להתייעץ עם הילדים לגבי מה לעשות קודם ומה אחר – קודם נתקלח ואחכ נאכל ארוחת ערב או הפוך? זה כמובן מתקשר לנו ישירות גם לעיקרון הבחירה.

על מה לא נתייעץ עם ילדינו?

על האם להביא ילדים נוספים לעולם, על מצב הזוגיות שלנו, על עניינים כספיים (אלא אם כן מדובר בילדים בגיל ההתבגרות שיכולים להבין משמעות של שיקולים כלכליים).

טעות מספר 3:

הורים חושבים צריך להראות לילדים מה הם עושים לא בסדר... מה הם השאירו בסלון, איך הם דיברו לא יפה לסבתא, איך הם לא עשו שיעורים, איך הם התנהגו לא יפה לשכנה וכו'.

מכל הדברים האלה, הילדים שלנו לא צומחים. הם צוברים תיסכול ויאוש, ובעצם לומדים על עצמם שהם לא שווים, לא ראויים וכו'. החוויות האלה הן חוויות מעצבות בילדות.

במקום זה הדבר המומלץ הוא **לראות ולהראות לילדים את הכוחות שלהם:**

האם אתם רוצים ילדים עם דימוי עצמי נמוך? בודאי שלא.

אני ממליצה לכם להתחיל להסתכל על כל הדברים הקטנים שהילדים שלכם עושים ולראות אותם ולהראות לילדים שלכם שראיתם. לדוגמה: הילד הגדול שלכם משחק עם הילד הצעיר יותר? גם אם הם ישבו 3 דק' ושיחקו יפה ואז התחילו להרביץ אחד לשני – תסתכלו דווקא על חצי הכוס המלאה, ותגידו להם שזה מאוד יפה שהם הצליחו לשחק ביחד כמה דקות, ושבעם הבאה אפילו יש סיכוי שיצליחו לשחק ביחד עוד יותר זמן.

אם הילד שלכם קיבל במבחן בחשבון 64, ובמבחן שאחריו הוא קיבל 70 – תסתכלו על כך שהוא התקדם ביחס לעצמו, לא על זה שהוא עדיין קיבל רק 70. תגידו לו שאתם רואים שהוא התקדם מהמבחן הקודם וכל הכבוד על כך!

ההצלחות הקטנות שאנחנו רואים בילדינו, יביאו לאט לאט להצלחות גדולות. מכיון שהמוטיבציה של ילדינו תעלה, והם ירצו להמשיך ולקבל את תשומת הלב החיובית שהם קיבלו מאיתנו גם בפעם הבאה.

שימו לב להיזהר מדברי שבח! במקום לשבח – לעודד.

טעות מספר 4:

הורים חושבים שלשבח את הילדים זה להראות להם את הכוחות שלהם אבל זה לא נכון! הדרך הנכונה היא לעודד את הילדים ולא לשבח אותם.

מה ההבדל בין שבח לעידוד?

עידוד מתייחס למעשה או להתנהגות, ושבח מתייחס לעושה: במקום להגיד איזה ילד חכם יש לי – הוא קיבל 90 במבחן! תאמרו זה שקיבלת 90 במבחן זה אומר שאתה ממש יודע את החומר.

אתם בטח שואלים עכשיו – למה שאני לא אגיד לו שהוא חכם??? מה לא טוב בזה?

ואני אומרת – מה יקרה אם בפעם הבאה הוא יקבל במבחן 60? מה הוא יחשוב על עצמו? אם 90=חכם, 60=טיפש! לכן התייחסו תמיד להתנהגות, ולא לילד.

כל שמות התואר: הילד שלי הוא גאון, חכם, כישרוני וכו', לא מומלצים. במקום להגיד לילד שלכם שהציור שלו מדהים (שמה זה אומר???) תאמרו לו שאתם רואים שהוא השתמש בהמון צבעים וצייר המון פרטים קטנים בציור ורואים שהוא מאוד השקיע.

בעידוד אנחנו רואים את הפרטים הקטנים, ובשבח אנחנו נותנים שם תואר כללי ומופשט שהילד לא יכול להבין ממנו דבר.

בנוסף, בעידוד ניתן להשתמש לא רק בהצלחות של הילד אלא גם בכשלונות: "אני רואה שקיבלת במבחן 60, סימן שהחומר עדיין לא ברור לך עד הסוף. אם תרצה אני אשמח

לשבת איתך ולראות איך אני יכולה לעזור לך. כמובן שאני מאמינה ביכולות שלך, ואין לי ספק שאם תלמד ותפנים את החומר, תוכל להשיג ציון גבוה יותר במבחן."

טעות מספר 5:

הורים חושבים שחשוב להציב גבולות לילדים זה אומר להגיד בתקיפות ובתדירות גבוהה מה אסור לעשות. אבל בפועל אין להורים ידע וכלים איך להציב גבולות בצורה נכונה....

חשיבות הסדר יום לילדים והצבת גבולות:

יתכן שמה שאני כותבת לכם כאן ישמע לכם כמובן מאליו. אבל מהניסיון שיש לי עם הורים, אני רואה שלא משנה שהם יודעים מהו סדר יום, הם פשוט לא מתמידים בכך. ואז הילדים מותחים יותר את הגבולות, יש יותר מאבקים והאווירה בבית פחות נעימה.

למה זה כל כך חשוב?

תחשבו על עצמכם, אם הייתם פותחים בבוקר את העיניים ולא הייתם יודעים מה בדיוק עושים קודם ומה אחר כך... איך הייתם מרגישים?

אפילו אנחנו המבוגרים זקוקים לסדר יום, ולכן על אחת כמה וכמה הילדים שלנו זקוקים למסגרת. המסגרת שומרת עליהם ונותנת להם ביטחון. אם אנחנו כל הזמן משנים את סדר היום של הילדים, יהיה להם קשה מאוד להסתגל כל פעם למשהו אחר, והם יגיבו בכעס, בחוסר שיתוף פעולה, ובבדיקה תמידית של מהו הגבול שהם יכולים להשיג.

אם כבר החלטתם לעשות שינוי כלשהו בסדר היום – ערכו תיאום ציפיות עם הילדים ספרו להם מה עומד לקרות מעתה ואילך.

בתוך הסדר יום אנו יכולים להציב גבולות לילדינו: למשל ילד בגיל שנתיים ילך לישון בשעה 20:00, ילד בגיל 6 ילך לישון ב-20:30, וילד בגיל 10 ילך לישון ב-21:00.

בנוסף אנו יכולים להציב לילדים את הגבולות של עצמנו, לדוגמה: אם אתם במיטות בשמונה וחצי – יש לי זמן לספר לכם סיפור. אם אתם במיטות בתשע, אני כבר עייפה מדי מכל היום ולכן אני לא אספר סיפור.

ועוד טיפ קטן אבל גדול באפקטיביות שלו: **ביחרו בקפידה על מה אתם נלחמים** ועל מה לא. אי אפשר להציב גבולות כל היום וכל הזמן. אם כל הזמן תגידו אסור ואסור ואסור – אז הילדים יפתחו כבר אדישות כי בין כה וכה הכל אסור.... הם פשוט יפסיקו להקשיב לכם.

אם יש סדר יום זה כבר מקל על כך שאין צורך להמציא מחדש בכל יום את הגבולות.

אחת מנקודות התורפה של סדר היום הוא **התארגנות הבוקר**.

הנה הדרך שלי **לאיך לעבור את הבוקר בשלום**:

1. קומו לפחות רבע שעה לפני הילדים, תתקלחו, תתלבשו ושתו קפה. כשהילדים יקומו אתם כבר מוכנים ואחרי הקפה המעודד שהביא לכם כוחות מחודשים להתחיל את היום.
2. הכינו לילדים הצעירים דף ובו כל משימות הבוקר בציורים/איורים מהמחשב. תלו את הדף על המקרר או במקום אסטרטגי עבורם, כך שיוכלו לבד לראות מה המשימות שעליהם לעשות בכל בוקר. הם יכולים להדביק מדבקה ליד המשימות שעשו או לשים לידה מגנט או רק לבדוק מה כברעשו ומה עוד נותר לעשות.
3. רכשו לכם שעון חול קטן של 3-5 דק', והילדים יצטרכו להתחרות מול השעון (ולא בין האחים) מי מצליח להתלבש עד שהשעון חול נגמר. עודדו אותם על כל הצלחה, ואין צורך לחלק הפתעות או מתנות נוספות מעבר למילה טובה.
4. סוגיית הבגדים: הכי מומלץ לתת לילד לבחור את הבגדים יום קודם לכן כדי כמה שפחות להתעכב על כך בבוקר. חשוב מאוד לתת לילד לבחור את בגדיו. לילדים קטנים לתת 2 או 3 חלופות לבחירתם.
5. ועוד בעניין הבגדים... אני מכירה את הקושי של אמהות בעניין זה – יש הרבה אמהות שחשוב להן שהילד יהיה לבוש בהתאמת צבעים ובהתאמה למזג האוויר. אבל חישובו על כך שוב – האם באמת שווה להתווכח עם הילד או הילדה אם ילבשו חולצה אדומה ומכנסים ירוקים או חולצה צהובה ומכנסים כחולים? ונגיד שהצבעים לא מתאימים – אז מה קרה? זה לא אומר עליכם שום דבר רע. תקרצו לגננת ותגידו לה שהילד יצירתי מאוד בעניין הבגדים, זה הכל!! אתם לא תאמינו כמה עול ירד מכם כשתשחררו את החלק הזה מעליכם...
6. ובעניין הבגדים ומזג האוויר – אם הילד מעקש לצאת בחורף עם חולצה קצרה, אל תתוכחו איתו, רק ידעו אותו שליתר ביטחון אתם משאירים לו חולצה ארוכה בתיק למקרה שיהיה קר יותר בחוץ, ואותו הדבר רק הפוך ביום חם. ילד שקר לו או חם לו יעזר בחולצה להחלפה שהשאתם לו בתיק. וילד שנעים לו – אז מה טוב! העיקר שנעים לו. זיכרו שתחושת קור או חום היא סובייקטיבית ומשתנה מאדם לאדם ומאוד יתכן שאפילו שלכם נגיד קר, לילד שלכם ממש נעים זה בסדר גמור.
7. עידוד: כאשר הילד משתף פעולה יפה בבוקר (גם אם זה ענין שבשגרה וגם אם זה אירוע נדיר), תעודדו אותו על כך ותגידו לו איזה יופי שהוא התלבש כל כך מהר והיה מוכן בזמן. אל תתיחסו לזה כאל מובן מאליו. כשהילד יחווה מילה טובה, יש סיכוי טוב ביותר שירצה להמשיך בהתנהגות הטובה שלו.
8. לא מחנכים בבוקר: בשעת לחץ אם לא פנויים לחינוך והילדים לא פנויים להקשבה. חינוך תעשו ברגע נעים כשיש סיכוי טוב יותר שבאמת יקשיבו לכם.

9. שעת היציאה מהבית לגן או לבית הספר: הילדים לומדים שיש מציאות ועליהם להתאים את עצמם אליה. לעיתים אנחנו כהורים לא רוצים שהילד יחווה תיסכול, אז אנחנו מתאימים את המציאות אליהם. אם אתם הורים שמנסים להקל על הילד שלכם באופן כללי ולא רוצים שיחווה תיסכול, אל תתפלאו כאשר הוא לא מוכן לשתף עימכם פעולה בשעות הבוקר. כי מבחינתו הוא מורגל לכך שאתם באים לקראתו... שעת היציאה היא מצב נתון שכל בני הבית צריכים להתאים את עצמם אליה, וכך גם הילדים. תרגילו את הילדים שאתם חייבים לצאת מהבית בשעה מסוימת כדי להספיק ולהגיע לעבודה בזמן. אם הילדים אינם מוכנים, אתם יכולים להכין להם שקית עם בגדים שיתלבשו ברכב או בגן. אני יודעת שבטח חלקכם קופצים עכשיו מהכסא וחושבים שזה רעיון קיצוני... אבל אני מאמינה שאם עושים את האקט הזה לא בכעס אלא ככורח המציאות, ומבינים שהילד כפי הנראה יגיב בכעס וזעם ותפקידכם יהיה להבין ולהכיל את התיסכול שלו – אז יש סיכוי מצויין שתוך ימים ספורים הילד לא ירצה להגיע למצב הזה שוב ושוב ויעדיף לשתף פעולה ולהתלבש בבית.

10. הכי חשוב מהכל הוא היחסים ביניכם לבין הילדים שלכם! חישבו היטב על מה אתם מוכנים לריב בשעות הבוקר ועל מה לא.

אם כל זה ניסיתם ועדיין לא עובד לכם בואו להדרכה הורית! יתכן שדרוש ניתוח קצת יותר מעמיק של הסיפור האישי שלכם על מנת לעזור לכם ולהדריך אתכם נכון.

השיטה שלי להדרכת הורים

לכל הורה יש התלבטויות, דילמות, שאלות והתמודדויות יומיומיות עם ילדיו. ישנם הורים הפונים להדרכה פרטנית רק בכדי לוודא שמה שהם עושים זה בסדר. הם זקוקים לחידוד, בירור, רכישת ידע נוסף ורכישת ביטחון בדרך.

ישנם הורים אחרים שפונים להדרכת הורים עם קושי ספיציפי, או הרבה קשיים בו זמנית. הורים רבים מתמודדים עם חוסר שיתוף פעולה מצד הילדים, ומוצאים את עצמם כל היום במריבות, ויכוחים וכעסים.

אני עובדת בשיטה מאוד ממוקדת שנותנת כלים מעשיים להורים איך לפעול עם הילדים שלהם בכל מיני סיטואציות שמטרידות אותם. הרעיון בשיטה שלי שאני מציידת את ההורים בכלים, שאחרי כמה פגישות הם יוכלו לבד להתגבר על הקשיים עם הילדים תוך ניצול הידע שצברו במפגשים איתי.

דבר נוסף שאני רואה הרבה פעמים בקליניקה זה זוגות שאחד מבני הזוג פועל נכון והשני פחות נכון. אתם לא יכולים להיות אלו שיחנכו וילמדו את בני הזוג שלכם איך להתנהג עם הילדים! בד"כ זה מביא לאנטגוניזם ולחוסר שיתוף פעולה ואף לריחוק בזוגיות. לכן אני כאשת מקצוע אעשה עבורכם את העבודה מול בני הזוג שלכם.

היחסים עם ילדיכם זה הדבר החשוב ביותר! אל תוותרו.

בואו למפגש הדרכה פרטנית ותראו איך אפשר שיהיה נעים יותר עם הילדים, כך שהם ישתפו פעולה ויקשיבו לכם.

היעוץ נעשה פנים מול פנים במושב קדימה שבמרכז השרון, או אפילו בסקייפ.

מה אני עושה בקבוצת הורים:

כשהורים נפגשים באופן קבוע עם הורים אחרים, הם מגלים שההתמודדות שלהם מאוד דומות להתמודדות של הורים אחרים.

קבוצת הורים היא קבוצה שמתכנסת יחדיו כדי ללמוד ולעבור תהליך, שמטרתו לשפר את היחסים עם הילדים. בקבוצה מקבלים כלים רבים ומגוונים לשיפור התקשורת, להתמודדות עם קשיים ומאבקים, לשיפור האווירה בבית, התמודדות עם יחסי אחים וכיו"ב.

הנה חלק מהנושאים שנדון בהם בקבוצת ההורים:

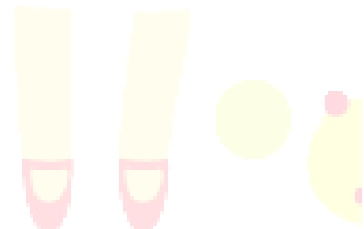
- הסמכות ההורית – בונים מנהיגות בבית!
- כלים לתקשורת מקרבת: איך להבין את הילדים ואיך לדבר איתם
- איך נעזור לילדינו להרגיש שייכים
- איך נבנה דימוי עצמי גבוה לילדינו
- איך נתמודד עם "התנהגויות מפריעות"
- דרכי חינוך מוטעות – פינוק, ביקורת, לחץ, ציפיות גבוהות
- אחים ואחיות – המערך המשפחתי: חברות ומריבות, בכורים, אמצעים וצעירים
- איך בונים אווירה משפחתית טובה בבית
- איך מתמודדים עם מאבקי כוח עם הילדים?
- מהו חוק ומהו גבול במשפחה ואיך מישמים את זה?
- מהי האלטרנטיבה לעונשים ולפרסים

ישנן 3 אפשרויות לקבוצת הורים:

1. קבוצת הורים שמתכנסת יחדיו פנים מול פנים
 2. קבוצת הורים מקוונת – מוצר ייחודי בפיתוחי שמרביתו נעשה כשכל זוג הורים נמצא בביתו שלו.
 3. סדנת הורים אישית – מוצר שמשלב הדרכה פרטנית וקבוצת הורים, ההדרכה נעשית לזוג או לשני זוגות בלבד בקליניקה. המפגש משלב עבודה דינאמית על קשיי ההורים לצד למידת הכלים שניתנים בקבוצת הורים.
- למידע נוסף התקשרו אלי – 054-5225507



איור 1 - הורים יוצרים את חזון האוירה בבית



לסיכום – איך נהיה הורים מאושרים ואיך נגדל ילדים מאושרים?

שאלת מיליון הדולר (-):

תסכימו איתי שאם נראה שהילדים שלנו מתפתחים יפה, לומדים ומפנימים את ערכי המשפחה, משתפים עימנו פעולה, משתלבים חברתית טוב – הם בדרך הנכונה לגדול ולהיות ילדים עם דימוי עצמי גבוה, ילדים אחראים ועצמאיים.
אם אנחנו ההורים נראה את כל זה – מן הסתם נהיה מאושרים.....

הדרך לשם לא תמיד קצרה, היא רצופה בעליות וירידות ואתגרים שכל הזמן מציפים אותנו ההורים.

אני מאמינה שהורה טוב הוא הורה שלוקח אחריות על הורות שלו, ולא מסתפק רק באינטואיציה.

אני מאמינה שכל אחד מכם שכרגע קורא את הספרון – הוא הורה מהסוג שלוקח אחריות על עצמו ועל משפחתו. ככל שתלמדו יותר, כך תתפתחו יותר, וכך יהיה לכם קל ונעים יותר עם הילדים בבית.

הגישה שאני מאמינה בה – הגישה האדלריאנית, בשילוב טכניקות שפיתחתי בעצמי עם השנים, היא ממש כמו ללמוד שפה חדשה. אבל ברגע שלומדים את השפה, מרגישים הקלה משמעותית, ושיפור ניכר ביחסים עם הילדים.

וכשהילדים שלכם יהיו פנויים רגשית ממאבקי הכוח, הם יוכלו להתפנות ולהתפתח בשאר תחומי הלמידה של החיים.

אני מקווה שנהנתם ולקחתם צידה לדרך.
מאחלת לכם שתהיו משפחה מאושרת.

רוני דרך