

הורות עם הגיון בריא

המדריך המעשי והמאויר



שימי גלעד

פסיכולוג חינוכי מומחה - מדריך



שימי גלעד

פסיכולוג חינוכי מומחה - מדריך

כתבו על הספר:

"הספר מגיש עקרונות פסיכולוגיים חינוכיים באופן בהיר וידידותי למשתמש. הוא מתאר בהומור ועם איוורים משעשעים, הממחישים ומסייעים לקריאה, את תהליכי ואתגרי ההורות הנורמטיבית והמורכבת. בספר יש דגש על הבנה וחשיבה הורית תוך רפלקציה על צרכי הילד וההורה והשפעתם ההדדית. בו זמנית קיימות הצעות ישומיות עם מיקוד עקרונות התערבות רלבנטיים ובניה של תוכנית התערבות. מומלץ בחום להורים שרוצים לחשוב על ההורות שלהם ולדייק דרכי התערבות."

ד"ר נורית פלזנטל-ברגר

"שימי גלעד, פסיכולוג עם הומור ו"שכל ישר", מדריך הורים צעד אחר צעד, כיצד לבנות תוכנית שמתמודדת בהצלחה עם ילדים מאתגרים. להיות הורים לילדים אלו הוא כותב, "זה מרתון ולא ריצת ספרינט". בגישה שיטתית ומעשית, כמו מאמץ טוב, גלעד עוזר להורים לרוץ עם הילד באהבה ובנחישות. הספר מעניק להורים ארגז כלים מקיף המבוסס על ניסיון קליני עשיר וידע מדעי. מומלץ לכל הורה שמוכן ללמידה ולהשקעה כדי לעזור לילד שלו לפרוח."

פרופ' אמריטוס יואל אליצור

פסיכולוג קליני, חינוכי ורפואי, מומחה-מדריך לשעבר ראש המגמה לפסיכולוגיה חינוכית בפסיכולוגיה קלינית של הילד

© 2025 שימי גלעד. כל הזכויות שמורות.

כל שימוש: לרבות שכפול, הפצה, פרסום מחדש, שידור או הצגה בפומבי, עיבוד, תרגום, הכנת יצירות נגזרות או שימוש בכל מדיום, פיזי, אלקטרוני, דיגיטלי או אחר – ביצירה זו או בחלק ממנה, שלא קיבל אישור מראש ובכתב מהמחבר, הוא אסור.

הזכויות הכלכליות ביצירה זו, לרבות אך לא רק: זכות ההעתקה (שכפול), זכות ההפצה, זכות ההצגה/הביצוע בפומבי, זכות לשימוש דיגיטלי או באינטרנט, זכות יצירת יצירות נגזרות.

בנוסף, שמורות למחבר גם הזכויות המוסריות (כפי שמוגדרות בסעיף 64 לחוק): הזכות שיוחס השם של שימי גלעד כיוצר היצירה, הזכות למנוע עיוות או פגיעה בשלמות היצירה או בשמו הטוב של היוצר.

דיסקליימר מקצועי:

התכנים שבספר זה נועדו למטרות חינוכיות, הדרכה והעשרה בלבד. הם אינם מהווים תחליף לייעוץ מקצועי, אבחון קליני או טיפול פסיכולוגי. השימוש במדלים, טכניקות, תרגילים או המלצות המועלים כאן הוא באחריותו המלאה של הקורא. המחבר והמוציא לאור אינם נושאים באחריות לגורמים, הפסדים, פציעות או תוצאות שליליות שעלולות לנבוע מהשימוש, הפרשנות או היישום של המידע שבספר, בין אם באופן ישיר או עקיף.

אם ילדך מתמודד עם סוגיות נפשיות, מצוקה רגשית, דיכאון, חרדה או כל אתגר פסיכולוגי אחר – מומלץ בחום לפנות לאיש מקצוע (פסיכולוג, פסיכיאטר, יועץ מורשה) המוסמך לבצע אבחון ולספק טיפול מתאים.

המידע שבספר נמסר "כפי שהוא" ("as is"), ללא כל ערבות או הבטחה מדויקת לגבי התוצאות, וללא התחייבות שבאופן קבוע יועילו השיטות לכל אדם או לכל מצב.

קרדיטים:

עריכה לשונית: מינקי פנקל-פידלמן.

עימוד ועיצוב ראשוני: J HENRY.

עיצוב גרפי מתקדם: שירלי רחל רוכמן.

איור כריכה: BASA TEAM.

איורים בגוף הספר: הוכנו באופן מקוון

באמצעות פלטפורמת LEONARDO.

מסת"ב:

879-569-795-4-346

תוכן הענינים

פרק 8: "אתה מקסים" – מתן משוב אפקטיבי	73
נקפיד על מתן משוב שוטף וממוקד על הנושאים שחשובים לנו כדי להגדיל סיכוי להצלחות בעתיד.	
פרק 9: "עוד פעם התחלנו" – טיפול בהתנהגויות חוזרות	81
נזהר דפוסים חוזרים, נבנה תוכנית עבודה, נציג את המדיניות לילד וננסה לגייס אותנו, נעשה הטורמה וניתן משוב.	
פרק 10: "היה שיפור השבוע. ממשיכים" – עקביות וביסוס נורמות	101
"מחזיקים" תוכנית עבודה באופן יציב לאורך זמן, גם כשיש קשיים וגם כשהיא עובדת היטב.	
פרק 11: "תחזיקו אותי" – התמודדות עם תוקפנות ואלימות	105
נקפיד על הכנה מראש, ניתוק מגע, השהייה ומתן משוב על מנת להתמודד באופן לא אליים עם אלימות.	
פרק 12: "הפלאפון שלך מוחרם לשנתיים" – שימוש בתוצאות	121
נשתמש באופן מחושב ואסטרטגי בפרסים ועונשים על מנת לחזק מסרים חינוכיים.	
פרק 13: משפחת ישראלי – תיאור מקרה	133
סיפורה של משפחת ישראלי שעשתה שינוי בהתנהלות הבית על פי העקרונות בספר.	
פרק 14: סיכום וכלי מעקב	148
נסכם את העקרונות המרכזיים שלמדנו ונתקדם ליישום יומיומי שלהם עם כלי מעקב פשוט.	

הקדמה	9
פרק 1: ממכרות הפחם ל"נסיך של אבא"	11
הזמנים השתנו ויש צורך במודל חדש להורות שאינו תוקפני אך גם יודע לדרוש מהילד תפקוד סביר.	
פרק 2: "עצבני מאז שהוא תינוק" – מזג מולד וסביבה	17
ישנם ילדים עם מזג פחות נוח והם זקוקים להורים שיהיו "מומחים" וידעו איך לגדל אותם באופן מותאם.	
פרק 3: "להתאים הורות לילד" – הורות אסטרטגית	23
כאשר דברים לא עובדים, כדאי לבנות תוכנית עבודה כדי שההורות תהיה מותאמת לצרכים של הילד.	
פרק 4: "אני פה בשבילך" – להיות מבוגר נוכח	29
נשקיע בבנייה של נקודות זמן סדירות של קשר חיובי על מנת להתחבר לילד.	
פרק 5: "דביל מי שמקלל" – מתן דוגמא אישית	41
ניקח אחריות על עצמנו ונקפיד ככל הניתן לעשות בעצמנו את הדברים שאנחנו מצפים מהילד.	
פרק 6: "למה תמיד אתה חייב להשאיר מבולגן?" – בניית מסר מילולי נקי	51
נקפיד על מסרים מילוליים "נקיים" שלא משפילים, מסלימים או מכניסים את הילד לתפקיד קבוע.	
פרק 7: "קודם כל תוריד טון" – בניית מסר לא־מילולי נקי	63
נקפיד על מסרים לא מילוליים "נקיים" שמקטינים את הסיכוי להסלמה ולמאבק שליטה.	

הקדמה

ספר זה מבוסס על ידע פסיכולוגי מתאוריות שונות ועל שנים של התנסויות בעבודה עם משפחות וילדים, כולל המשפחה והילדים שלי. זה ספר חשוב לכל הורה שרוצה ליצור תקשורת בריאה ומכבדת עם הילדים ובמקביל לשמור על "גבולות" ועל ערכים הוריים שחשובים לו/ה. זה ספר חשוב במיוחד להורים שיש להם ילד מאתגר שדורש עבודה הורית מדויקת יותר לצרכיו ומאפייניו.

ה"כלים" המובאים בספר אינם "סודות" או הברקות שלי אלא כלים מוכרים ומוכחים ששילבתי משיטות וגישות שונות. העוצמה של ה"כלים" בספר זה מבוססת על שימוש עקבי בכמה שיותר רכיבים של התוכנית. מנסיוני, ככל שתשתמשו בעקריות רבה יותר בכלים כך תראו יותר ברכה בהורות שלכם.

אל תקראו את הספר כולו בבת אחת!

קיראו פרק ועיצרו. חישבו קצת על מה שקראתם, חברו את הנושאים שהיו בפרק לאירועים ומצבים בחיים שלכם. קחו רעיון והשתמשו בו. הכניסו את הרעיונות והעקרונות המעשיים בהדרגה לחיי היומיום והתנסו איתם. עשו דברים באופן קצת שונה ממה שהתרגלתם והתמידו בכך באופן עקבי. עם הזמן תוכלו לראות כיצד השינויים בהורות שלכם מתבטאים גם בשיפור בתחושה שלכם וגם בשינויים בקשר עם הילד ובהתנהגותו. אני לא מבטיח לכם תוצאות מופלאות ומהירות אלא שינוי הרגלים מאתגר שיכול להביא לתוצאות ארוכות טווח, שיישארו איתכם ועם הילדים שלכם.

בהצלחה!

פרק 1

ממכרות הפחם

"לנסוך של אבא"

בעשורים האחרונים השתנה מאוד היחס לילדים בתרבויות המערב. בעבר, הציפייה מילדים הייתה להיות עובדים קטנים, לכבד את המבוגרים שסביבם ולסייע בכלכלת המשפחה. כיום, אנחנו רוצים שהילדים יתפתחו היטב, יגשימו את עצמם ויהיו מאושרים. במקביל, חלה ירידה במעמד של המבוגרים בחברה, דבר שמתבטא בין השאר בפחות כבוד לסמכות. פעמים רבות, נראה שהורים היום מצפים מהילדים לפחות ונותנים להם יותר.



מבחינה התפתחותית, כשתינוק נולד, ההורים מגדלים אותו ב"חממה" שבה הצרכים של ההורים נדחקים זמנית הצידה כדי לתת מענה מיטבי לצרכיו (למשל, קמים באמצע הלילה כדי להאכיל אותו אם הוא רעב). עם זאת, לאורך התבגרותו, הילד זקוק יותר ויותר למבוגרים שילמדו אותו איך להסתדר ב"עולם האמיתי". בעולם האמיתי הוא צריך להתחשב באחרים, לעשות דברים שלא "בא לו" לעשות ולהתמודד עם רגשותיו באופן סביר.

כאשר הורים מתקשים לבצע את התפקיד של הכנת הילד לעולם האמיתי או "נתקעים" בתפקיד של לתת מענה לצרכי הילד בכל מחיה, הדבר גורם לפגיעה בהתפתחות של הילד. ילדים רבים כיום חשים שהעולם "חייב להם" משהו ושהאנשים סביבם נועדו לשרת אותם. בשלב כלשהו, רבים מהם מתאכזבים מאוד לגלות שלא כך הדבר ומגיבים לכך כמעט, בתוקפנות או בעלבון והסתגרות.



היום



פעם

כאשר הורים "נתקעים" בתפקיד של לתת מענה לצרכי הילד גם במחיר של "הקרבה" של עצמם ושל הערכים שלהם, התוצאה יכולה להיות פגיעה בהתפתחות התקינה של הילד ובמקביל, גרימת סבל להורים. התסכול, הדאגה והכעס של ההורים, עלול להביא אותם למצבים של חוסר ויסות רגשי. כך למשל, הורים רבים חשים תסכול וחוסר אונים מול

עליית מדע הפסיכולוגיה הביאה עימה גם תפיסה שלכל מעשה הורי יש השפעה על נפשו המתפתחת של הילד. הדבר הביא לאיסור חברתי ואף איסור חוקי על שיטות חינוך שמכוונות שהיו נהוגות (למשל שימוש בהשפלה או אלימות כלפי ילדים). כיום, הרבה הורים חשים שהם יודעים מה **אסור** להם לעשות (למשל להרביץ לילד) אבל שהם לא ממש יודעים מה **כן** לעשות. הורים רבים מרגישים חששות וספקות לגבי ההורות שלהם. זה משאיר אותם מבולבלים וחלשים בהתמודדות עם אתגרים שמציבים בפניהם הילדים.



היום

פעם

בנוסף לכך, הרבה הורים חשים שזו חובתם "לשרת" את הילד - לדאוג שלא יהיה משועמם, שיחווה כמות גדולה של חוויות טובות ומיוחדות, שלא יהיה מתוסכל ושיגשים את עצמו. פעמים רבות, לשם כך, ההורה מבטל ומתעלם מהצרכים והרצונות של עצמו. הדבר משדר מסר לילד שהוא מרכז העולם ומקשה עליו להתבגר באופן שיאפשר לו להתמודד עם התסכולים והקשיים שהעולם מציב. השינויים החברתיים והתרבותיים הביאו למצב שבו הורים רבים חשים שאין להם את הכלים הנדרשים להתמודד עם ילדיהם והם מתקשים לפעול לפי עקרונות פשוטים של הגיון בריא שמנחים אותם ביתר תחומי החיים (למשל מוכנים לקבל אלימות כלפיהם מצד הילד בעוד שלא היו מוכנים לכך בשום סיטואציה אחרת).

אז זה בעצם אתה אומר?

השינויים בתרבות בעשורים האחרונים חוללו תהפוכות במעמד של ילדים בחברה. כתוצאה מכך, יש כיום בלבול אצל הורים רבים בנוגע לתפקיד ההורי שלהם. הורים רבים מתקשים למצוא איזון בין הרצון שהילד יהיה שמח ומרוצה לבין הצורך לדרוש ממנו תפקוד סביר והתחשבות מצידו בסביבתו.

הורים רבים חוששים מתגובות של הילדים, חשים אשמה כאשר הם לא מספקים את רצון הילד ולעיתים מנסים "להיות חברים" שלו במצבים שבהם הוא זקוק למבוגר אחראי לשם הכוונה. התנהלות מבולבלת ולא עקבית של ההורים יכולה להביא לכך שהילד לא מתפקד כראוי בבית ו/או במסגרות שבהן הוא נמצא וחווה חוויות שליליות בגלל זה. כמו כן, הילד מפספס הזדמנויות "להתאמן" על יכולות חשובות כמו למשל דחיית סיפוקים, התחשבות באחר, התמדה במשימה התמודדות עם תסכול.

ניתן לקרוא לזה "תרבות בא לי" – מהלך עניינים שבו הילד מצהיר מה "בא לו" ומצפה שהמבוגרים בסביבתו ידאגו לזה עבורו. זאת בשונה למשל ממצב שבו ילד מבקש את מה שהוא רוצה, אומר בבקשה ותודה, שם לב שיש בן אדם שעוזר לו לקבל את מה שרצה ובסופו של דבר מעריך את מה שקיבל. כאשר ילד מתרגל לכך שהוא רק צריך להצהיר מה "בא לו" והדבר מופיע לפניו, הוא אינו מעריך את מה שקיבל לאורך זמן ואינו "רואה" את האדם האחר שסייע לו. בנוסף, כמובן שהחיים האמיתיים אינם עובדים באופן הזה ואז בשלב כזה או אחר צפוי לאותו ילד משבר מתישהו, הוא יצהיר מה "בא לו" והעולם לא יספק לו את זה.

איך זה קשור אליי?

התפקיד שלך הוא להכין את הילד לחיים האמיתיים. לשם כך, עליך לדעת לדרוש מהילד לתפקד באופן תואם גיל. לעשות דברים חשובים גם אם "לא בא" לו, לדעת להתמודד עם תסכול, לדחות סיפוק ולהתייחס בכבוד לאנשים שסביבו. בשביל להשיג את הדברים הללו חשוב מאוד שתהיה לך כהורה תמונה של הציפיות מהילד, עמדה של "המבוגר האחראי" שיודע מה נכון ומצליח לכוון את הילד באופן נחוש ולצד זאת מכבד.

התנהגויות של הילדים ועלולים להתפרץ בצעקות, לומר אמירות קשות או לאפשר נתקים ארוכים ("ברוגז") עם הילד. בחלק מהמקרים תהיה תגובות בין הורות רכה ומאפשרת (כאשר ההורים מנסים לתת "הכל" לילד ו"מכילים" גם התנהגויות לא מתאימות) לבין הורות נוקשה ותוקפנית עם התפרצויות כעס (כאשר ההורים מרגישים ש"הוא הגזים כבר"). תגובות אלו יוצרות בלבול חינוכי ומקשה על הילד להתפתח באופן מותאם לסביבה.



שינויים חברתיים ותרבותיים אלו גורמים לכך שלילדים שלנו יש שפע חסר תקדים של אוכל, משחקים, חוגים ומבוגרים שמתרועעים סביבם. עם זאת, במקום להיות מרוצים ושמחים, רבים מהם מתנהלים באופן תובעני ולא מרוצה וסובלים מדכאון, חרדה ובעיות התנהגות.

כדי לתת מענה לשינויים אלו, נדרש מודל עבודה הורי שמגדיר מחדש את האופן שבו מתנהל הקשר בין הורים לילדים ואת האופן שבו נבנית מחדש הסמכות של ההורים. בספר זה, ננסה למצוא יחד את "שביל הזהב" בין מתן כבוד לילד ולאוטונומיה שלו, לבין הצורך שלו ושלנו בגבולות, בהתפתחות תקינה ובשמירה על התנהגות מתאימה. ביחד, ננסה לבנות מחדש קווים מנחים להגיון הבריא ההורי.

ומה אם...?

וצה אם לילד שלי יש קשיים (למשל, הפרעת קשב, בעיה רפואית, קושי רגשי, לקות למידה).
איך אני יכול לדרוש מצדו דברים?

כאשר ילד מתמודד עם קשיים חשוב מאוד שנתאים את הדרישות שלנו לסיטואציה. מצד אחד חשוב לא לדרוש מהילד דברים שהוא לא מסוגל לעשות. מצד שני, חשוב להקפיד לדרוש מהילד להתאמץ ולקחת אחריות. חשוב שאנחנו והילד נבין שקשיים אינם כרטיס חופשי להסרת אחריות. כך למשל, אם יש לנו ילד על כסא גלגלים, לא נדרוש ממנו לעלות מדרגות אבל לא נוותר לו על הצורך ללכת לבית הספר. נעשה הכל כדי להגיש את בית הספר שלו ונדרוש ממנו להמשיך ללכת וללמוד.

וצה אם אני צרחם עליו?

עמדה הורית שמונעת מתוך רחמים יכולה להקשות עלינו לדרוש מהילד לתפקד ולגרום לנו "לוותר לו" על דברים. בכך, אנחנו עלולים לגרום לכך שיווצרו אצלו עוד פערים וקשיים. בנוסף לכך, זה עשוי להגביר אצלו רגשות של חוסר ערך ("אם מרחמים עליי סימן שבאמת אני מסכן"). פעמים רבות הורים שפועלים מתוך רחמים מאפשרים לילד לעשות דברים שאינם טובים עבורו ואינם טובים עבור המשפחה ובשלב כלשהו זה מוביל גם לכעסים כלפי הילד וטינה מצד ההורים ולעיתים גם מצד יתר בני המשפחה.

פרק 2

"עצבני פאז שהוא תינוק" מזג מולד וסביבה

ל סביבה שבה הילד גדל יש השפעה עליו. ילד שגדל בבית אליס או לא מתפקד עלול לסבול מקשיים בהתפתחות התקינה ולהפגין קשיים שונים (למשל רגשיים והתנהגותיים). במקביל, חשוב לזכור שסביבה היא לא "המקור" לכל קושי - ישנם ילדים רבים עם קשיים, שגדלים במשפחות נהדרות.

כיום, ידוע שילדים שונים נולדים עם "מזג" שונה. ישנם ילדים שנולדים עם מזג נוח וכאלו עם מזג מאתגר יותר. מזג של ילד יכול להתבטא בשינה, אכילה, מצב רוח, התמודדות עם תסכולים, יכולת לדחות סיפוק ועוד. המזג הוא מולד ולפעמים ישנם ילדים עם מזג שונה באותה משפחה. ילד עם מזג לא נוח, יכול להיות מאוד קשה לגידול (לא ישן טוב/ עצבני/ מתפרץ בזמן תסכול וכו') ולכן, הוא יכול לקחת את ההורים שלו לקצה ולגרום למתחים רבים במשפחה.

בשל כך, פעמים רבות, נוצר "מעגל שלילי":

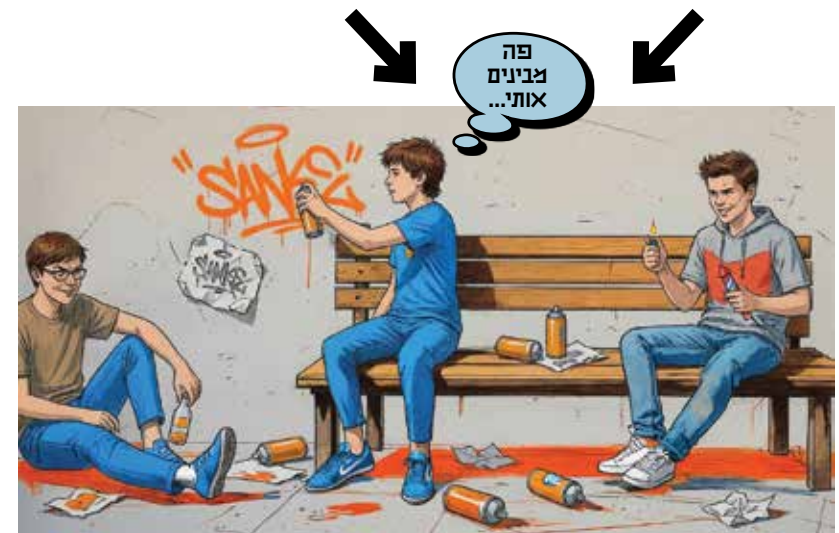


מהצד של ההורה - קשיים עם הילד יכולים לגרום להורה לתחושת חוסר אונים ומצוקה רגשית. לעיתים הדבר יכול להתבטא בניתוק ואדישות ולעיתים בהתפרצות כעס ותוקפנות. פעמים רבות, לאחר התפרצות רגשית, מבוגרים עשויים לחוש אשמה ואז לחוש צורך "לפצות" את הילד.



גורמים נוספים שיכולים לגרום לקשיים בהתנהלות היומיומית ובקשר עם הילד יכולים להיות הפרעת קשב, קשיים רגשיים כגון דכאון וחרדה, תקופות משבר נקודתיות ועוד.

מהצד של הילד - בשל הקשיים שתוארו, הוא חווה תגובות שליליות מרובות, כעס, אכזבה ותסכול מצד המבוגרים שסביבו. לעיתים, חוויה שלילית זו אינה גורמת לילד לשפר את התנהגותו אלא להפך - ההתנהגות הבעייתית מחריפה. לאחר תקופה של חוויות שליליות ובעיקר בגיל ההתבגרות, ילדים עלולים לחפש לעצמם מקומות אחרים להרגיש שייכים. למשל, מחוץ לבית הספר, עם חברים שהינם השפעה שלילית ובהסתבכויות שונות.



אז זה בעצם אתה אופר?

גידול ילדים זו משימה מאתגרת. גידול ילדים עם מזג לא נוח זו משימה קשה פי כמה. ילדים אלו, מציבים קשיים יומיומיים בפני ההורים ויתר הסביבה שלהם. הדבר עשוי להביא למעגל שלילי שבו ההתנהגויות של הילד גורמות לתגובות שליליות מהסביבה כלפיו ומחריפות את המצוקה שלו. יש סיכון בכך שהילד יחוש שאין לו איך להצליח ושכל הזמן כועסים עליו כי אז הוא עשוי לחוש ניכור וניתוק מהסביבה המשפחתית או הבית ספרית ובמקרים מסוימים גם לחפש נחמה ותחושת שייכות בהתנהגויות סיכון

איך זה קשור אליי?

במידה ואנחנו כהורים חשים שהסביבה הביטחית רוויה בסיטואציות מתוחות ורגשות קשים חשוב לעשות עצירה לחשיבה ובניית אסטרטגיה הורית עקבית ומאוזנת.

ומה אם...?

וזה אם זו אשפתי שהוא ככה?

שאלת ה"אשמה" היא תמיד שאלה מורכבת. חשוב לזכור שקשה מאוד לבסס הורות עקבית ומיטיבה על בסיס של רגשות אשמה ורחמים. אם תחושת האשמה נובעת מהתנהגויות שלך כהורה או מאירועים שעברה המשפחה, חשוב מאוד לעבד את התחושה באופן שיאפשר לנו להביט עם הפנים קדימה: לקחת אחריות ולשנות ככל הניתן את ההתנהגות שלנו באופן שיאפשר לנו לבנות וליישם תוכנית שתסייע לשנות כיוון בגידול הילד.

וזה אם זאת אשפתי? אנחנו עושים הכל בשבילו והוא לא פוערץ כלום?

הורות לילדים עם מזג לא נוח מעוררת רגשות רבים של כעס, תסכול וחוסר אונים. בין השאר בגלל הפער בין ההשקפה הרבה שלנו לבין המצב עם הילד. במצבים כאלו, התבצרות של המבוגר בתחושת "צדק" וחיפוש אחר אשמים אינה מועילה. בסופו של דבר ננסה לזכור שאנחנו המבוגר האחראי בסיטואציה ועלינו יש אחריות רבה יותר על ניהול הסיטואציה, ללא קשר למי ש"אשם" במצב.

בנוסף, גידול של ילד עם מזג לא נוח, מאתגר מאוד גם את הזוגיות ושיתוף הפעולה בין ההורים - לפעמים הדבר יכול לגרום לריבים בין ההורים שמוסיפים מתח לבית ובחלק מהמקרים גורמים לילד לחוש אשמה וחרדה.



התנודות הרגשיות של ההורים והמעברים מהתפרצות לפיצוי יכולים להיות "רכבת הרים" רגשית מבלבלת עבור הילד.

פרק 3

"להתאים הורות לילד"

הורות אסטרטגית

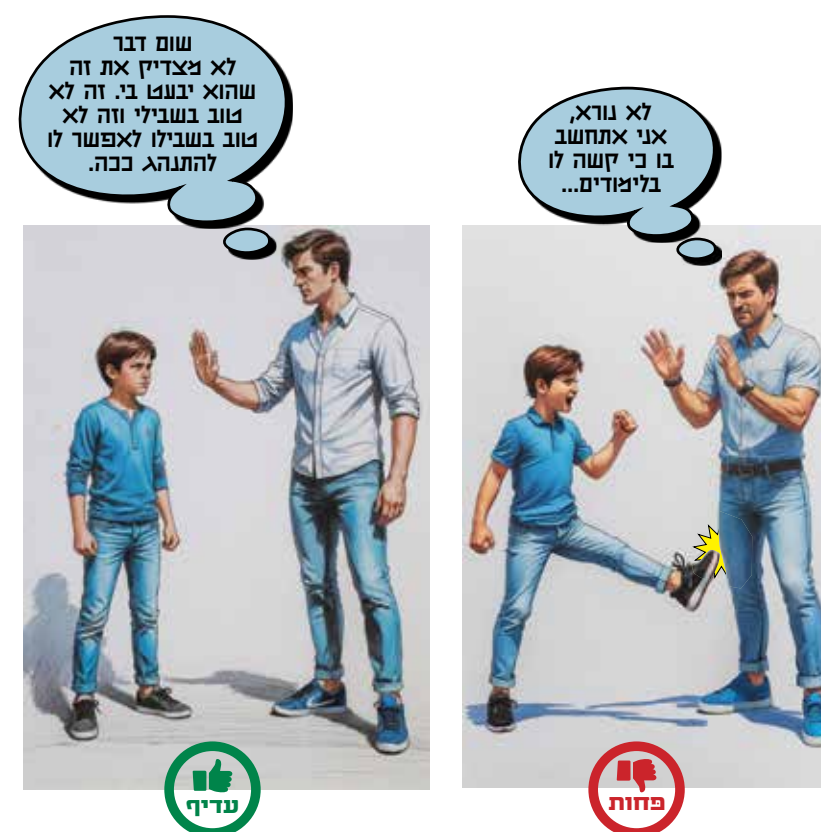
כאשר דברים מסוימים לא עובדים, נרצה להתאים את ההורות שלנו, כך שתהיה מדויקת ככל האפשר לצרכי הילד. חשוב להבין שדברים שעובדים היטב עם ילד אחד לא בהכרח יעבדו עם ילד אחר. יש ילדים שמספיק להסביר להם שהתנהגות מסוימת היא לא מתאימה כדי שהם יפסיקו אותה. לעומת זאת, יש ילדים אחרים שהסבר פשוט אינו מספיק עבורם. יש ילדים שאחרי כשלון אחד ילמדו וישתפרו ויש כאלו שימשיכו לעשות שוב ושוב את אותן טעויות.

לעיתים, ההורות ה"רגילה" שלנו היא טובה מספיק לחלק מהילדים אבל אינה מספיק מדויקת לצורך של ילד מסוים. במקרים אלו, שדברים "לא עובדים", אנו זקוקים לתוכנית עבודה. ממש כמו שהורים לילד עם אלרגיה למזון לא יכולים להכנס באופן חופשי וספונטני לכל מסעדה שהם רואים אלא צריכים לתכנן מראש איזה אוכל להביא או איזה מסעדה תתאים למשפחה. כך גם עם ילדים מאתגרים, נדרשים דיוק ותכנון של מצבים.

פעמים רבות ההורים הם לא "הבעיה" אבל הם תמיד אחת הדרכים הכי חשובות לפתרון!

אז מה עושים?

מבינים את המניעים והקשיים של הילד אבל לא מאפשרים לו לפגוע בעצמו ובסביבה בגללם. נזכור שבטווח הארוך, עודף "הכלה" של התנהגויות לא מתאימות לא רק שלא יעזור לילד אלא גם יפגע בו. לשם כך, חלק מתוכנית העבודה שלנו יכולה התאמות, התחשבות והכוונה כדי לסייע לו להתגבר על קשיים איתם הוא מתמודד. במקביל, לא נאפשר התנהגות שפוגעת בו ובסביבה, בלי קשר לסיבה שגורמת לה.



התחלה מצוינת לכל תהליך תהיה שנעביר את את האנרגיה ההורית שלנו ממצב של מעבר מ"ספיגה" ל"התפרצות ואשמה" למצב של "מחויבות לשינוי":

ניקח אחריות ונבנה תוכנית עבודה ברורה לגבי התקשורת עם הילד - מה ומתי לומר לו, איך לתת דוגמא אישית, מה עושים במצבים שונים. וזה, בדיוק מה שנעשה בפרקים הבאים.



אז מה בעצם אתה אומר?

ומה אם אני לא מצליח תמיד?

שום דבר לא מושלם ושינוי הרגלים זה דבר קשה. כהורים שניגשים לעשות שינוי ננסה לאמץ גישה שיש בה שני חלקים:

האחד - מחויבות לשינוי שאנחנו רוצים להשיג והשקעה של זמן ומאמץ בכך.

השני - סלחנות לעצמנו כאשר אנחנו לא מצליחים ליישם את מה שהחלטנו לא נגלוש לאשמה אלא ניקח על זה אחריות עם עצמנו ולעיתים גם עם הילד, נחשוב אם ניתן לדייק משהו בתוכנית שבנינו ואז נגייס את הכוחות שלנו להמשך התמדה בתהליך.

בכל משפחה יש קשיים ותקופות של משבר ופעמים רבות הם מסתדרים או חולפים בלי צורך בהתערבות מיוחדת. עם זאת, לפעמים יש מצבים שבהם הקושי הופך לנוכח מאוד ויומיומי. לפעמים, כאשר אנחנו לא מתמודדים עם הקושי באופן טוב מספיק, יכולים להווצר גם נזקים ארוכי טווח. במצבים אלו שבהם המשבר מתמשך והופך לנורמה יש צורך בחשיבה מחדש על דפוסי ההורות. לא בהכרח מפני שדפוסי ההורות שלנו "לא טובים" אלא מפני שהם לא מדויקים מספיק לילד או לסיטואציה. ילדים שונים זקוקים לגישות שונות בהורות – מה שעובד עבור ילד אחד לא בהכרח יהיה מדויק מספיק לצרכים של ילד אחר. כשדברים לא עובדים, כדאי לעצור, לבחון את ההורות הספונטנית האוטומטית שלנו ולעשות שינויים.

איך זה קשור אליי?

אם יש לך תחושה שדברים לא עובדים/ שיש מתח רב מדי במשפחה/ שסיטואציות מסלימות באופן מוגזם/ שאתה חש חסר אונים כהורה/ שהילד לא מתפקד באופן סביר אז כדאי לעשות עצירה לחשיבה. לבחון את דפוסי ההורות האוטומטיים שלך ולשקול לשנות משהו בהם כדי שיתאימו יותר לילד.

ומה אם...?

ומה אם זה אומר שמה שקורה הוא בגלל ההורות שלי?

ישנן משפחות רבות שבהן דפוסי ההורות עובדים נהדר עם חלק מהילדים ופחות טוב עם ילדים אחרים. הצורך לבחון את דפוסי ההורות ולהתאים אותם לילד הספציפי שעימו יש לנו אתגרים הוא הדבר הראשון לעשות, בלי קשר לסיבה. שהרי, אם דפוסי ההורות שלנו הם הסיבה לקושי אז שינוי שלהם יכול לסייע להביא לשיפור. במקביל, גם אם ההורות שלנו בסדר גמור והמזג של הילד הוא הסיבה לקושי, גם אז שינוי והתאמה של דפוסי ההורות תהיה כנראה אחת הדרכים המרכזיות להגיע לשיפור.