

להיות משפחה מאושרת

כלים מנצחים להתמודדות מיטבית
עם אתגרים חינוכיים מול ילדים ומתבגרים



אריאל ביטון

יועצת זוגית ומדריכת הורים

להיות משפחה מאושרת

תוכן עניינים

- 03** הקדמה «
- כיצד נכון להתמודד עם ילדים שנוטים לכעוס הרבה, לצעוק ולהתווכח «
- 10** על כל דבר
- 14** כיצד להתמודד עם מתחים ומאבקים בין אימהות לבנות מתבגרות ... «
- 16** כיצד ניתן לשפר את התקשורת עם ילדים מתבגרים? «
- 19** כיצד נכון להגיב נוכח אובדן הסמכות ההורית. «
- כיצד להתמודד עם ילד קטן שמרביץ לאחים, להורים או לחברים בלי «
- 22** לכעוס עליו ובלי להעניש אותו.
- 26** תם ולא נשלם... «



הקדמה

אמא, אבא יקרים,
לפני שאתם מתחילים לקרוא את המדריך, רציתי להביע את הערכתי אליכם על כך שאתם לוקחים לידיכם את התפקיד החשוב והמדהים שנקרא "הורות" ומנסים יחד להוביל אותו להצלחה.

אני מאמינה שקריאת המדריך ויישום הדברים שבו יקנו לכם כלים לאורך הדרך בהתמודדות עם אתגרים בקרב המשפחה, כי בעיניי האהבה של הורים היא הדבר החזק ביותר בעולם.

כאימא וכרעיה השאיפה שלי בחיים היא לדאוג שהמשפחה שלי תהיה מאושרת.
בעיני זה חשוב ואפשרי.

משפחה מאושרת היא משפחה שיש בה הרבה אהבה, כבוד וקבלה.
אני יודעת שהדרך ליצור משפחה כזו היא לא תמיד קלה, אבל אנחנו כהורים מחויבים לעשות הכל כדי להגשים את המשאלה.
אם אתם כהורים רוצים להצליח במשימה החשובה הזו, אני ממליצה לכם לקחת זמן **ולכתוב חזון משפחתי**.

החזון שלכם יהווה עבורכם מפה לדרך וייתן לכם את ההשראה והכוחות הדרושים כדי להגשים את החזון המשפחתי שלכם.
חשוב מאד לכתוב אותו משום שהוא יספק לכם מסגרת עבודה ליצירת משפחה בריאה ומספקת.



זכרו:

**אהבה משפחתית היא הבסיס לחיים מאושרים ומספקים.
היא מספקת לנו תמיכה, חום ותחושת שייכות. צריך תמיד להעריך את האהבה הזו ולזכור כמה היא חשובה לנו גם כשלפעמים קשה לנו להביע אותה.**

דאגו שהחזון המשפחתי יספק לכם כיוון ברור ויעדים מציאותיים ואפשריים להשגה. הוא גם יעזור לכם להישאר ממוקדים בדברים החשובים באמת ולקבל החלטות שיעזרו לכם להשיג את החזון.

חשוב שתדעו:

משפחה מאושרת היא לא בהכרח משפחה שאין בה בעיות כי בעיות הן חלק מהחיים, אבל כדי שזה יקרה חשוב ללמוד איך להתמודד איתן בצורה בריאה.

חלק ניכר מהאתגרים שלנו בחיי המשפחה קשורים להתמודדויות עם תופעות והתנהגויות שונות הקשורות לילדים שלנו.



במדריך הזה ריכזתי עבורכם בצורה מפורטת ומעמיקה מספר מקרים נפוצים של אתגרים חינוכיים במטרה לעזור ולתת לכם ידע וכלים טובים ומקצועיים, איך להתמודד איתם באופן מיטבי.

”אם תרצו, אין זו אגדה”

בהצלחה רבה.

ממני,
אריאל



במטרה להגדיל את הלימוד מתוך המדריך וכדי לחוות שינויים אמתיים בקרב התא המשפחתי, אני ממליצה בחום להדפיס אותו ולשמור עליו בהשיג יד על מנת שתוכלו בקלות לעיין בו שוב ושוב ולהפיק ממנו את המיטב.

©

כל הזכויות שמורות לאריאל ביטון

המדריך לשימוש אישי בלבד, אין לעשות בו שימוש מסחרי/ אחר, ללא קבלת רשות מהמחברת.

מי אני



שמי **אריאל ביטון**,
יועצת זוגית ומשפחה, מדריכת הורים.
בוגרת לימודי אימון אישי/זוגי (coaching),
בוגרת לימודי ייעוץ זוגי,
בוגרת לימודי הדרכת הורים,
בוגרת לימודי ביולוגיה באוניברסיטה
וסגנית מנהל ורכזת מקצוע בבית ספר
עם 30 שנות ניסיון.

כאשר אני מציגה את עצמי אני אומרת שאני אישה, אמא לשישה,
סבתא, חיה ב"ה בזוגיות מאושרת.
כאשר שואלים אותי במה אני עוסקת, אני אומרת שאני אשת חינוך
מבפנים ומבחוץ.
והאמת ששניהם התחילו יחד.

התחלתי לעבוד בחינוך ובמקביל התחנתתי וילדתי.
עם הזמן, גדלתי גם בבית וגם בעבודה.

כשאני אומרת שגדלתי אני בעצם אומרת שההשקעה בשני התחומים
גרמה לי לצמוח, להתפתח ולראות תוצאות מרגשות בזוגיות, בילדים
ובהווי המשפחתי, כמו כן גם בבית הספר ובתלמידים.

אם תשאלו אותי איך מגיעים לזוגיות מאושרת, למשפחה מאוחדת,
ולפריחה בעבודה, אומר לכם שהסוד טמון באופן שבו אנו בוחרים
להסתכל על הדברים.

מול כל קושי עומדות בפנינו שתי אפשרויות של
הסתכלות: האחת היא **לְמָה** והשנייה היא **לְמָה**.

לְמָה זה מגיע לי? לְמָה זה קורה לי? לְמָה אני?
או לחילופין לְמָה זה יוביל אותי? לְמָה זה טוב לי? מה אני יכולה
ללמוד מזה ואיך אצא מזה יותר חזקה?

בבדיקה שגרתית לחלוטין שעשיתי הודיעו לי **שחליתי בסרטן**. חטפתי
שוק, נתתי לעצמי את הרגע של "הלְמָה?" אבל אז גם החלטתי שעם
כוח רצון אצליח להוביל את זה למקום של "לְמָה?"

המסר החשוב שבחרתי לראות בתוצאת הבדיקה הזו הוא שלא צריכים לחכות לרגע האחרון בחיים כדי לראות את כל הטוב הקיים. הבנתי שחשוב לנצל כל יום מחדש, לחוות את הדברים ולהפוך כל דבר קטן לחגיגה. הבנתי שאני לא חייבת לחכות למקרה קיצון כדי לבטא את אהבתי לילדים, לומר להם שאני גאה בהם, לספר לכולם שמפעל חיי זו ההצלחה של המשפחה שלי. לא לחכות למקרה קיצון כדי להודות לבעלי על החוסן שהוא נותן לי, על הדאגה שלו אליי, על האהבה האינסופית...

בהמשך כשנודע לנו שהבת שלנו חלתה עקב סרטן שהתפתח בזמן הריון, נאמר לנו ע"י הרופאים שמדובר במקרה נדיר וראשון בישראל ושאינן הם יודעים כיצד לטפל בו ולכן אין לה הרבה סיכויים להחלים מזה...

יכולנו לבחור להישבר ולהרים ידיים, אבל בחרנו להילחם בכל הכוח מתוך שאיפה לטוב ומתוך הסתכלות שנצא מזה חזקים יותר.



ולכן התשובה שלנו לרופאים הייתה חד משמעית, אנחנו נלחם. ואז במקום לחוות את האושר להיות סבתא לתינוק שלה, חזרתי להיות אמא, מה שכלל בין היתר לקום בלילות לעטוף אותו בחום ואהבה, לדאוג לצרכיו...

התגובה מסביבנו הייתה: איזה אסון! איזה נורא! מה תעשו? והתשובה שלנו הייתה "הפוך!!!", תראו איזה יופי... אני סבתא צעירה, יש לי עדיין כוח, אני יכולה לקום, לעזור ולטפל ועם כל זאת להמשיך ולעבוד במשרה מלאה.

ברור שזה לא היה פשוט אבל אנחנו רק הרווחנו מהמצב הזה. הרווחתי קשר הדוק ועמוק עם הנכד שלי, האחדות המשפחתית התחזקה, ראינו כמה אהבה משפחתית היא אהבה ללא תנאים ויחד עם זה הזוג הצעיר הראה לנו שאמונה ושמחה יכולות לשנות את העולם.

הבנו שמשפחה היא הכל

והיא גם מקום בטוח להיות בו ולכן חשוב להשקיע בה.



אז למה זה קרה? מבחינת ההסתכלות שלי על הדברים זה קרה כדי שנצריך יותר את החיים שלנו ונעביר מסר ברור לסביבה שלנו שהכל זה רק עניין של הסתכלות.

כילדה גדלתי עם הורים גרושים. מצד אחד זה לא היה פשוט בכלל אך מצד שני זה מה שגרם לי לבנות בהמשך בית חם ויציב. כל זה יכול היה לקרות כי בחרתי שלא להישבר ולהמשיך להסתכל קדימה ולקבל כוחות מכל הטוב שקיים.



כל ילד שנולד מביא עמו הרבה שמחה וגם אתגרים, אני בחרתי להסתכל ולראות את הטוב ולהרגיש שאני אמא מאושרת. והאושר הזה הוא מה שנותן לי את הטעם בחיים. להיות הורים זה לא רק ללדת ילדים אלא גם לגדלם להיות אנשים טובים.

אין ספק שהחיים יכולים להיות מאוד מאתגרים. אבל יחד עם זאת אני מאמינה שהבחירה יא בידינו להחליט כיצד להסתכל עליהם ולהחליט מה הם יהיו עבורנו, קשים ומייאשים או מלמדים ומאושרים.

אנשים נוטים לשאוף לחיים של שגרה כדי ליהנות מתחושת ביטחון וסדר. אלא ששיגרה ארוכה מידי עשויה לגרור בעקבותיה חיים מלאים בתחושת שעמום וריחוק.

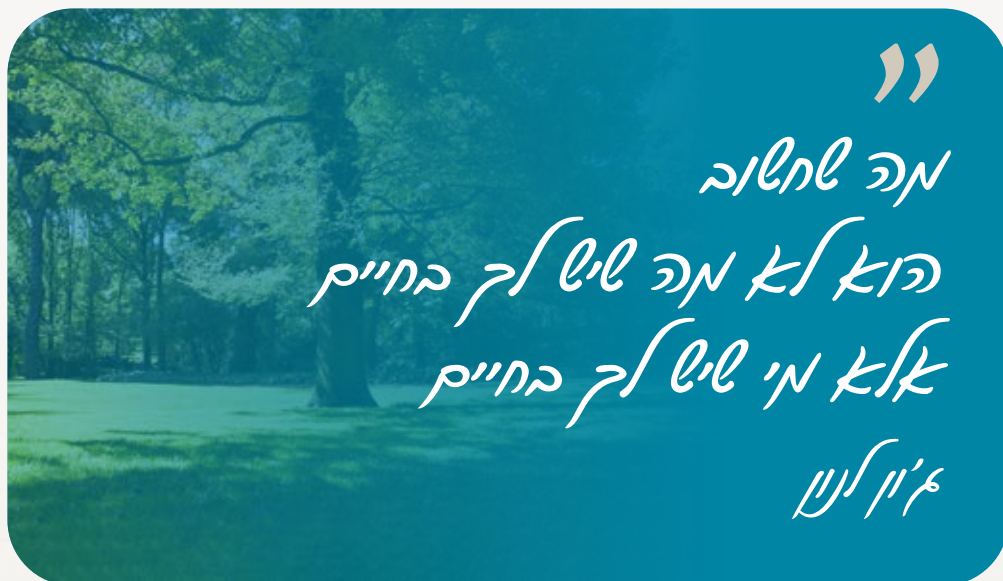
אני מאמינה שאנשים שרוצים חיים מאושרים צריכים לחפש פחות את השגרה ויותר את הלמידה וההתחדשות.

לאנשים שמבקרים אצלי בקליניקה אני אומרת נסו להפוך כל יום בחייכם למשהו חדש. זה מצריך השקעה של כוחות והבנה שגם אם היום שלכם לא ילך כפי שתכננתם וייהפך ליום קצת פחות נעים ומאתגר נסו לבחור מה יש לכם ללמוד ממנו, תבחרו להסתכל על ה"למה" שלו ולהפוך את היום שלכם למאושר. כי בסופו של דבר בחיים תמיד יהיו עליות וירידות ולכן העיקר לדעת לחפש את ה"למה" שטמון בהם ולנסות להסתכל אחרת על הדברים שקורים על מנת להפוך אותם למאושרים.

הגישה שלי על ההסתכלות הנכונה בחיים הפכה במהלך השנים לכלי טיפולי מרכזי בקליניקה שלי והוכיחה את עצמה ככלי מרפא ומשנה חיים לזוגות ולהורים רבים.

אני מאמינה שכל הורה שמקבל הכוונה, כלים, ליווי וידע נכון יכול להצמיח את משפחתו גבוה. כי משפחה זה כמו עץ, השורשים הם העבר, הגזע הוא ההווה והעלים הם העתיד ובכדי להצמיח אותו גבוה צריך רק להשקות אותו נכון מדי יום.

סוד ההורות בעיניי, היא שילדים צריכים להרגיש שהם חשובים ומשמעותיים עבורנו.



לפני שמתחילים את המסע...

- « אני ממליצה לכם מאוד ללמוד את תוכן המדריך ביחד עם בן או בת הזוג.
כדי לראות שינוי הדבר העיקרי הוא שתאמצו עמדה חינוכית אחת מול הילד.
- « נסו להתאים את הכלים שמפורטים בכל מקרה ומקרה במדריך וליישם אותם גם על אתגרים חינוכיים אחרים אצלכם במשפחה ולהתמיד בהם.
- « זכרו, התמדה היא כמו ספינה, היא מובילה אותנו אל עבר ההצלחה.
- « דעו שהדבר החשוב ביותר זו נקודת המבט שלכם על הבעיה. לימדו לראות כל בעיה ככזו שניתן לפתור.
- « האמינו ביכולות שלכם כהורים ושהשינוי הוא אפשרי למרות העליות והמורדות שישנם בדרך.



כיצד נכון להתמודד עם ילדים שנוטים לכעוס הרבה, לצעוק ולהתווכח על כל דבר



סיפור מקרה:

הורים מגיעים לקליניקה מאוד מתוסכלים, "הילדה נוטה לכעוס מהר לצעוק ולהתווכח על כל דבר.

אנחנו מפרגנים לה הרבה ולא מבינים את ההתנהגות האימפולסיבית הזו, היא מסוגלת לקלל, לצעוק, להרביץ. כיצד עלינו להתנהג איתה כשהיא נכנסת למצבים כאלה?"

זוג הורים עם 3 ילדים, משפחה מאוד מאוחדת. הבעל והאישה באותו ראש מבחינת חינוך הילדים. הם מתארים את האווירה בבית עם הילדה הבכורה שלהם, בת ה-7.

"היא מאד דעתנית וחכמה אבל כועסת רוב שעות היום. כשהיא לא מקבלת את מה שהיא רוצה, היא משתטחת על הרצפה ומרביצה לכולם. היא מסוגלת לצעוק באמצע הרחוב, "אנחנו כבר לא יודעים מה לעשות", אומרת האם.

ניסינו הכל, לפנק, להכיל, לכעוס, להעניש אבל שום דבר לא באמת עזר. מה עושים? היא בסך הכל בת 7 מה יהיה?

"אנחנו גם מאד חוששים ששתי הבנות הבאות אחריה, בנות 5 ו-3 ילמדו ממנה.

בהתחלה היינו מאד כועסים עליה, מענישים אבל הבנו שזה לא עוזר. אפילו עשינו איתה הסכם, שאם עובר יום שלם בלי כעסים, התבכיינות או הרמת יד, ניתן לה לשחק קצת במחשב, אבל גם זה לא עזר לנו."



למה זה קורה ומה עלינו לעשות?

ראשית יש לדעת שהרבה פעמים ישנו קושי גדול ואפילו תסכול ורגשי אשמה כשהילד כועס.

במרבית המקרים ההורים מגיבים בכעס ומנסים להדחיק את הכעס של הילד, אבל עלינו לדעת שזה מאד חשוב לתת לילד להתבטא.

לימדו אותנו שכעס הוא רגש שלילי שצריך להדחיק אבל כיום אנו יודעים שעלינו לקבל את הכעס כרגש טבעי.



אז למה הילד כועס?

הכעס אצל הילד הוא תחושה שנוצרת בתגובה לכך שיש אצלו צורך סמוי שלא נענה וכדי לפתור באמת את הבעיה חשוב שנכיר ונתייחס לאותו צורך.



זכרו:

כעס הוא רגש טבעי (גם אנחנו כהורים כועסים לפעמים) ולכן אל תתרגשו מזה ואל תעשו מזה עניין. כשאתם מגיבים ברוגע ובשלווה אתם מעבירים לו מסר שאתם לא נבהלים מהכעס שלו וזה יחזק אצלו את הרצון להירגע יותר מהר.

איך פותרים את הבעיה?

בשלב הראשון נסו לענות על השאלות הבאות:

- « מה לדעתכם מבטא הכעס הזה?
- « נסו להיזכר, ממתי התחיל הכעס?
- « האם חל שינוי כלשהו בבית?
- « האם חל שינוי כלשהו בבית הספר?
- « האם הילד מתמודד עם קושי מסוים לאחרונה?
- « האם לדעתכם זה נובע מחוסר ביטחון?
- « האם זו התגוננות הנובעת בגלל רגש אחר (דימוי עצמי נמוך, חרדה וכו'...)?
- « האם זה מביע פחד להיכשל?
- « אופן דרישה לקבלת תשומת לב שחסרה?
- « האם זו תגובה להרגשה של בדידות?
- « הרגשת חוסר צדק?
- « אחר?

מנסיוני בקליניקה הסיבות לכעס יכולות להגיע מהכיוונים הבאים:

האם אתם
מזהים כאן
סיבות אפשריות
שמתאימות לילד
שלכם?

- אתגרים חברתיים בבית הספר.
- לידת אח או אחות.
- ריב בין ההורים.
- חוסר תשומת לב מצד ההורים.
- סיפוק יתר של הצרכים של הילד.
- חשיפה לתכנים בדיגיטלי.
- אובדן של קרוב משפחה.
- קנאה בן אחים.
- ועוד...

מה לעשות אם לא מצליחים למצוא את הסיבות?

אם אתם מתקשים למצוא את הסיבות האפשריות למה שקורה אצל הילד נסו לעשות זאת ע"י זמן איכות.

זמן איכות הוא זמן פרטני שבו נמצאים רק אתם (אפשרי גם רק אחד מההורים) והוא.

בזמן הזה אפשר לשחק, לצייר, לטייל, לצאת לגינה או כל דבר אחר שאתם רואים לנכון לעשות על מנת שייווצרו תנאים מיטביים לשיחה טובה ופתוחה עם הילד שלכם במטרה להבין מה הסיבה לכעס שלו, זה יכול לאפשר לכם להגיע למקור הבעיה וכך לנסות לתת לו את המענה המתאים.

זמן האיכות גם ייתן לילד את ההרגשה שאבא ואמא רואים אותו ומתחשבים בו. התחושות הללו חשובות מאוד והן יכולות לחזק לו את הביטחון העצמי ולאפשר לו להשתחרר מכעסים ולהירגע.

בנוסף, אם נצליח לגלות את מקור הכעס ונשתף בזה את הילד זה יעזור לו להבין את עצמו הרבה יותר ולהגיב בצורה שונה.

כמו כן יש לנצל את זמן האיכות כדי ללמד את הילד לקבל את הכעס אבל לדעת להביע אותו באופן לא פוגע ולא פוגעני.



חיזוקים חיוביים עשויים לעזור לילד להפחית את הכעסים:

כדי לעזור לו להתמודד עם הכעס ולהפחית אותו, מצאו כל הזדמנות אפשרית לתת לו חיזוקים חיוביים כמו:

”ראיתי שהצלחת להתאפק ולא כעסת”

”הרגשתי שמאד רצית את הממתק של אחותך אבל התאפקת ולא לקחת”

”איזה יום שמח היה לנו היום ביחד”

”אני מאד אוהבת להיות בחברתך כשאתה שמח”.





כעס שלא משיג את מטרתו נוטה להיעלם!

על מנת שהילד לא ילמד להשיג תשומת לב בדרך שלילית הימנעו מלהגיב כשהוא כועס (אם זה לא פוגעני כמובן). כשהוא מנסה לזכות בתשומת לב באמצעות צעקות, כעס והתפרצויות חשוב שלא תספקו לו את זה על מנת שלא יאמץ את דפוס ההתנהגות הזו בצורה שיטתית.

אש מכבים עם מים לא עם אש!

כשהוא כועס נסו להפגין כלפיו חיבה. מניסיוני חיבוק חם יכול להרגיע את הילד כשהוא נמצא בהתפרצות כעס. כמו כן ישנם ילדים שיעדיפו שתשאירו אותם לבד עם עצמם על מנת להירגע.

אל תתנו לילד להרגיש שהוא מאכזב אתכם כי הוא כועס אלא הסבירו לו, שוחחו עמו על מה זה עושה לו ומה זה עושה לכם:

”אני מבינה שאתה מאוד כועס עכשיו אבל שתדע שהייתי שמחה שנסוחח על זה במקום שתצעק”.

”חשוב לי להבין עכשיו מה קרה ולמה אתה כועס”.

תוך כדי שיח שתפו אותו כיצד אתם מרגישים כשהוא כועס.

כשהילד מתפרץ אל תעבירו ביקורת ואל תענישו. תגובות כאלו בטח לא ירגיעו אותו.

זכרו להבין מה מקור הכעס, ותנו לו כלים להתמודד עם הרגשות שלו למדו את הילד לבטא במילים את רגשותיו.

תנו לו כלים להתמודד עם הכעס



למדו את הילד לפרוק את הכעסים שלו בצורה אחרת. הציעו לו במקום לכעוס, לצאת לסיבוב, לטייל, לצייר, לשחק עם חבר, לנשום עמוק כמו כן, חשוב שגם אתם תהוו דוגמא ותסבירו לו כיצד אתם הצלחתם להתגבר ולא כעסתם בזמן אמת.

כיצד להתמודד עם מתחים ומאבקים בין אימהות לבנות מתבגרות



סיפור מקרה:

כל מילה שאומרת האמא יכולה להישמע לבת כפוגענית ומעליבה למרות שזה נאמר ממקום טוב, מתוך רצון להגן עליה או לנחם ולהזדהות איתה.

חשוב לדעת:

היחסים בין אמא לבת מטבעם מאד מורכבים ובמיוחד כשמדובר בילדה שנמצאת בגיל ההתבגרות. כמו כן, ישנה חשיבות רבה לכך שהיחסים ביניהן יהיו טובים ומועילים מאחר שהם משפיעים מאוד על ההתפתחות הרגשית, החברתית והמינית שלה.

מקרה:



”אני לא יכולה איתה יותר” אמרה האם הנסערת שהגיעה אליי לקליניקה.

”היא כל הזמן עושה הפוך ממה שאני אומרת, היא לא מקשיבה לי בכלל ומתנהגת בחוצפה. היא חוזרת בשעות מאוחרות, כל פעם שאני פונה אליה היא עושה את עצמה כאילו לא שומעת,

היא מסתגרת בחדר ולא מוכנה לאכול איתנו.”

”פעם היינו מדברות הרבה, משתפות אחת את השנייה בכל נושא, היום אני לא יכולה אפילו להשחיל משפט.

אני ממש לא יודעת מה עובר עליה...”

”מה קרה ליחסים הטובים שהיו לנו?” שואלת האם בצער רב.

”אני מוכנה לנתק איתה את הקשר אם ימשיכו הוויכוחים והמריבות בבית.”

חשוב לדעת:

ישנם מקרים רבים שבהם קשר טוב בין אימהות ובנות הופך לקשר סוער בגילאי גיל ההתבגרות.



בעיניי מערכת היחסים בין אמא לבת מורכבת ביותר.

מצד אחד באופן טבעי היינו מצפים שהיחסים ביניהן בתקופת ההתבגרות יהיו טובים ותקינים ומצד שני בפועל המציאות מראה שזה ההפך הגמור.

מדוע זה קורה?

בגיל ההתבגרות הבת מחפשת להפוך ליותר עצמאית למורת רוחם של ההורים. בתגובה לרצון הזה האם נוטה לשיפוטיות יתר. הופכת לביקורתית ושתלטנית.

למרות שלאמא יש רצון עז להעניק, להגן, לתמוך ולאהוב בגיל ההתבגרות הרצון הזה יכול להביא לתוצאה הפוכה לגמרי. האמא מעירה על ההופעה החיצונית של הבת ועל ההתעסקות בדברים שלא מוצאים חן בעיניה. אומנם הרצון בא מתוך כוונות טובות בלבד, היא רוצה שיהיה לבת שלה טוב. היא רוצה להגן עליה ואפילו להבטיח לה עתיד טוב אבל ההתנהגות הזו יוצרת ריחוק אצל הבת.



זכרו!

הריחוק מצד הבת חיוני מאוד לתהליך ההתבגרות התקין שלה. בניגוד למה שהאמא מרגישה צריך לתת מקום לריחוק ולעצמאות שלה.

למה האמא מתנהגת כך?

”אני לא אעשה כמו אמא שלי” משפט מוכר? במקרים רבים האמא מביאה למערכת היחסים שלה עם הבת את המודל שספגה בצעירותה בבית הוריה. ההתנהגות שלה כלפי הבת מושפעת מהעבר כמתבגרת. היא מנסה להשליך על הבת את היחסים שלה עם אמה לטוב ולרע.

ולבסוף אם המצב לא משתקם, עם הזמן נוצרים ביניהן פערים גדולים ומכאן נובעת הבעיה.

הבת כועסת, מתכנסת בתוך עצמה, מרגישה דחויה, לא מובנת, מתחילה להסתיר דברים ורק רוצה להתרחק מהאם או מהבית בכלל. האם בתגובה משדרת לבת שהיא מאוכזבת ממנה, מפסיקה לפרגן ולחבק ואז נוצר המשבר.

אז מה עושים?

- « עלינו להפסיק לרצות לעצב את הדמות של הבת כראות עינינו.
- « תנו לה את חופש הביטוי כדי לא לפגוע בדימוי העצמי שלה.
- « אל תהיו שיפוטיים או ביקורתיים אלא תהיו קשובים לבת.
- « חיזקו את הביטחון העצמי שלה בפרגונים וחיזוקים, הפגינו למרות הכל הרבה חום ואהבה, תנו לה תחושה שאתם אוהבים אותה והיא מאד חשובה לכם.
- « כבדו את הרצונות שלה גם אם הם לא תואמים לשלכם, כל עוד הם אינם מסכנים אותה.
- « תאפשרו לה ללמוד לבד על החיים ולדעת ללמוד להבחין בין טוב לרע.
- « הקשיבו למה שיש לה לומר. הקשבה מחזקת את הביטחון העצמי של האנשים, ושל הילדים בפרט. ככל שתקשיבו לה יותר הקשבה כנה ואמיתית, כך היא תרצה להיפתח ולשתף יותר, מה שיחזק ביניכם את הקשר.
- « כאמא שתפי אותה בשאיפות, בחלומות ובהתמודדויות שלך. זה יעזור לה לראות אותך לא רק כאמא אלא כשותפה לחיים.
- « והכי חשוב: תנו לה להרגיש שתמיד תהיו שם בשבילה.

כיצד ניתן לשפר את התקשורת עם ילדים מתבגרים?



ספור מקרה:

זוג הורים הגיעו אליי לקליניקה מאוד מתוסכלים בגלל בעיות תקשורת עם הבן המתבגר שלהם.

”יש לנו בן, בגיל 15 אשר החליט שהוא כבר גדול ויכול להחליט על עצמו על כל דבר. עד לא מזמן הוא היה מצטיין בלימודים, היה מגיע בזמן ובשמחה לבית ספר, היה חייכן ונהג לשתף ולהתייעץ איתנו בכל עניין. היה חברותי מאוד ונהג להביא את החברים שלו הביתה. לאחרונה הוא הפך להיות ילד לגמרי שונה. יוצא מהבית מבלי ליידע אותנו, חוזר בשעות הקטנות של הלילה, לא קם בבוקר ללימודים. קיבלנו התראה מבית הספר שהוא מחסיר הרבה ולא עושה את המטלות ואולי כתוצאה מכך יאלצו לשלוח אותו הביתה.

בנוסף אנחנו כבר לא רואים את החברים איתם נהג להסתובב, ושלא נדבר על זה שאין לנו שום שיח נורמלי אתו. הוא מתחמק מכל ניסיון שלנו למפגש, ואם כבר אנחנו מצליחים לקיים איתו שיחה הוא



מיד מרים את הקול ומתחצף, ולבסוף טורק לנו את הדלת בטענה שאנחנו לא מבינים אותו.

המצב מאד מדאיג אותנו ואנחנו אובדי עצות. אנחנו מרגישים שהוא עושה לנו דווקא. אנחנו ממש לא מבינים מה קרה לו ולאן נעלמה התקשורת שהייתה.”

למה זה קורה ומה עלינו לעשות?

- כיצד נגרום לילד המתבגר שלנו להקשיב לנו?
- כיצד נוכל לשוחח איתו בלי כעסים, צעקות ואיומים בעונשים?
- כיצד נצליח לשמור על קשר טוב עם המתבגר שלנו גם כשאנחנו לא מסכימים עם הבחירות שלו?
- כיצד נשמור על קשר חזק גם אחרי שהוא עזב את הבית?

הילד המתבגר שלכם טרק את הדלת בלי לומר לאן יצא, עם מי ומתי הוא חוזר?
הוא לא מתקשר במשך שבועות, אתם לא שומעים ממנו אלא אם כן הוא צריך משהו?
כל סיטואציה גורמת לתסכולים ואתם שואלים את עצמכם: למה זה קרה לנו? מה עשינו? איפה טעינו? איך בכלל הגענו למצב הזה?



יש לי לפחות בשורה אחת טובה:
זה לא אתם.



שלב ראשון:

במטרה להתחיל לסלול דרך חדשה עם המתבגר שלכם, עליכם לשנות תפיסה בסיסית אצלכם כהורים. חשוב שתדעו שהילד שלכם לא קם בבוקר עם רצון להציק, לעצבן או להכעיס אתכם. הסיבה לכל השינוי ההתנהגותי אצלו נובעת ככל הנראה מחסך סמוי כלשהו שמציק לו ואת זה עלינו לפענח. החסך הסמוי הזה הוא הסיבה לקשיים שאתם חווים איתו ולכן, אם נשנה את הגישה ונפנים שלילד שלכם יש קושי סמוי, יש

חסך כלשהו ושלולא זה הוא היה מתנהג בדיוק כפי שאתם הייתם מצפים ממנו, אז נבין שעלינו כהורים לנסות לעזור לו ומהמקום הזה לפנות אליו עם הרבה יותר הכלה, רגישות והבנה. אם אנחנו מבינים שזו צריכה להיות נקודת ההתחלה, אז נלמד גם לא להפנות כלפיו ביקורתיות תמידית.

עלינו ללמוד להפסיק להשתמש בצורת התקשורת הזו:



- ביקשתי ממך לסדר את החדר, וכרגיל לא עשית את זה.
- שאלתי אותך לאן אתה הולך אפילו לא טרחת לענות לי.
- אתה מתקשר אלי רק כשאתה צריך אותי.
- אתה ילד חצוף.
- אתה עצלן.
- אתה אף פעם לא עושה מה שמבקשים ממך.



המשפטים בסגנון הזה אולי מובנים כי הם נובעים מכך שאתם מאוד כועסים ומתוסכלים, אבל חישובו כיצד אתם הייתם מגיבים לו הייתם מתקשים במשהו בעבודה והיו מעירים לכם על כך כל הזמן? או ביניכם כבני הזוג, אם אחד מכם לא פעל כפי שהשני ציפה ממנו הוא היה מקבל בתגובה הטחוחות, ביקורתיות?

בואו נמנע מביקורת וננסה לגשת לילד עם הרבה יותר הבנה:

- « אני יודע שאתה מאד רוצה לצאת, אשמח שתשתף אותי לאן ואם לא אני מאד מקווה שתהנה ומחכים לך בבית.
- « אני מבין שאתה מאד רוצה את החטיף, אנחנו אולי נקנה אותו בהזדמנות אחרת.
- « אני יודע שעכשיו אתה באמצע משחק ולא בא לך לסדר את החדר, אשמח שתסדר אותו ברגע שתתפנה.
- « איך אני שמחה כשאתה מתקשר אליי, אני מתרגשת תמיד לשמוע את קולך, מה שלומך?





אלו הם משפטים שרק יכולים לעודד את הילד לשנות את הגישה שלו ועשויים לחזק את הקשר אתו. כשאנחנו מבינים שלכל אחד מהצדדים יש צורך, אנחנו פנויים עכשיו לפתח את התקשורת ולבסס את הקשר.

סיבה נוספת לפגיעה בקשר זו הצבת גבולות נוקשה:

הורים רבים משתמשים בכוח שלהם כדי שהילד יציית להם, אבל כיום עם ניסיון מקצועי של שנים כולם מסכימים שזה לא עובד.

הימנעו מהצבת גבולות מתוך פחד וביקורתיות, כיום הילדים צריכים שותפות.

אם מטרת הילד היא לרצות אתכם אך ורק כדי לא לשמוע מכם ביקורת, או כדי לא להגיע לוויכוחים ומלחמות או על מנת שלא לאכזב אתכם, לא תשיגו בכך דבר, כך לא תצליחו לחנך אותו. בל נשכח שלכל ילד יש אישיות משלו, עם רצונות משלו ושלא ניתן להכריח אותו בכוח ללכת בדרך שבחרנו לו, אלא זה חייב לבוא בהסכמה ושותפות מלאה. הראו לו שאתם מכבדים אותו ואת הרצונות שלו. תנו לילד שלכם הרגשה שאתם רואים אותו גם אם אתם לא מסכימים איתו.

כיצד נכון להגיב נוכח אובדן הסמכות ההורית



סיפור מקרה:

זוג הורים לילד מתבגר ביקרו אצלי בקליניקה. "אנחנו מוצאים את עצמנו במריבות אינסופיות עם הבן הגדול שלנו (14), הוא לא מוכן להקשיב לנו. חברים אמרו לנו שזה יעבור, שככה זה גיל ההתבגרות אבל אנחנו בטוחים שצריכים לעשות שינוי. "להקים אותו בבוקר שילך לשיבה, הפך להיות סיוט", מספר האב. "אני ניגש אליו בבוקר כשעה לפני הזמן על מנת שיהיה סיכוי ולו הקטן ביותר כדי שיספיק להגיע להסעה, אבל גם זה לא עוזר".

”שלא נדבר שבבית ספר מתלוננים שהוא לא משקיע, שהוא לא נכנס לשיעורים ושהוא מתחצף. גם בבית הוא פונה אלינו בחוצפה כשאנחנו מעירים לו על זה שהוא לא מעדכן אותנו איפה הוא נמצא...”. ”אני מחכה לו עד השעות הקטנות של הלילה וכשהוא חוזר הוא בקושי אומר מילה, הוא עולה לחדר שלו וטורק את הדלת”, ממשיכה האם, ”ולכן הוא גם לא מצליח לקום בבוקר”.

”אנחנו אפילו לא מדברים על ההופעה החיצונית שלו, שגם היא לא לרוחנו, התספורת, המכנסיים, גם שם אין לנו שום אמירה”, מוסיף האב המתוסכל.

מוכר לכם?

למה זה קורה?

כשהילד שלנו מתחיל את גיל ההתבגרות זה יכול להביא להרבה חילוקי דעות ומריבות בבית מאחר ובתקופה הזו הוא מתחיל לפתח ולאמץ דעות ורצונות משלו שלרוב מנוגדים לשלנו.

חשוב לדעת למרות שהילדים גדלו הם עדיין זקוקים לגבולות ולסמכות שלנו כהורים. העניין הוא שצריך לדעת איך להתאים את הגבולות ובאיזו דרך להציב אותם. הגבולות הללו חיוניים מאוד לבריאותם הנפשית כי ילדים שיש להם חופש גדול מידיי עלולים לפתח פחדים וחרדות. חוסר

גבולות עשוי לגרום להם לחוש שאין להם על מי לסמוך בעיקר בתקופה כה מורכבת בחייהם.

הם יבדקו את הגבולות ועליכם להיות איתנים וברורים בדרך שלכם כדי לספק להם הגנה.



מה עלינו לעשות?

ראשית, חשוב שנדע שזוהי התנהגות חשובה עבור התפתחותו של הילד, שזה זמני וזה עובר. עם כלים טובים נוכל להתמודד עם התקופה הזו בצורה טובה יותר.

התהליך שהם עוברים עוזר להם לגבש את זהותם כאנשים בוגרים ולצורך כך הם הופכים לאגוצנטריים ומורדים בחינוך שלנו.



זכרו כי התנהגותו של המתבגר היא בעדו ולא נגדכם

לפני שנמשיך באו נבדוק את עצמנו:

הנטייה של כל הורה היא לצוות על הילד במקום לייעץ לו.

”תעשה כך כי אני יודע מה טוב בשבילך”,

”תסדר את הבלגן שבחדר”,

”אל תישן בשעה כה מאוחרת”

ועוד...

אנו רגילים להשתמש בציווים מגיל קטן. לפעמים אנחנו לא שמים לב שהילד שלנו התבגר והוא לא מעוניין יותר שיכתיבו לו מה לעשות. הוא רוצה יותר עצמאות, לא מוכן יותר להישמע לנו ולכן **אנו חייבים לשנות את הגישה מציוויים לגישה של שיח ידידותי.**

כיצד עושים זאת? הרי בדרך כלל המתבגר שלנו פורץ גבולות ולרוב זה מוציא אותנו מהכלים.

תקשורת:

נתחיל בזה שהשיח עם הילד חייב להשתנות משיח מצווה לשיח ידידותי, לשיח בוגר ומכבד.

השתדלו לא להחליט במקומו, אלא הסבירו לו מה לדעתכם טוב בשבילו בלי לכפות עליו דבר, והעיקר תדגישו שהוא זה שמחליט, אלו הם החיים שלו.

תכוונו, תדריכו, ותודיעו לו: ”אלו החיים שלך, אתה תחליט מה לעשות.”



נסו לא לדבר איתו מתוך כעס, זה רק יגרום לו להפוך לאנטי עבור כל מה שתציעו לו.

כל דבר שאתם אומרים או מייעצים לו חייב להיות מלווה בהסבר.

כיצד בונים מערכת יחסים בריאה?

נושא הכבוד הוא חשוב מאוד עם הילדים ולדעתי חייב לקבל מקום מאוד מרכזי.

קשר טוב הוא קשר שמבוסס על כבוד הדדי המלווה בהמון אהבה, אמפטיה ואכפתיות.

תנו לילד הקשבה מלאה. לימדו מה מציק לו, מה מפריע לו, מה כואב לו ומה גרם לו להתנהג כך.

ככל שתלמדו להקשיב
לו יותר, להיות אמפטיים
ומתחשבים בדעותיו הילד
יטייעץ איתכם יותר.

הוא תמיד ידע שתמיד אפשר לפנות אליכם ותמיד תהיו שם בשבילו נסו להתקרב לעולם שלו. עשו דברים ביחד. בילוי, צפייה בתוכנית שהוא אוהב. עשו זאת אפילו אם אתם לא מתחברים לזה.

חשוב שתדעו:

כל דבר שהוא לא בשגרה יקרר ביניכם. נצלו הזדמנויות לשיחות והעבירו דרכן מסרים. אל תזלזלו בבחירות של ילדיכם, כבדו ואפילו היו שותפים גם אם אתם לא מסכימים איתם. תנו להם את המקום שלהם. תנו להם להרגיש טוב עם מה שהם אוהבים, זה גם יתרום לחיזוק הקשר.

ככל שנדע לפתח יחסים טובים יותר עם הילדים שלנו, יחסים של כנות, פתיחות ולקיחת אחריות הם יהיו קשובים לנו יותר וישתפו איתנו פעולה. דעו להתנצל ולבקש סליחה. הודו בטעות ועשו תיקון אם צריך.

כיצד להתמודד עם ילד קטן שמרביץ לאחים, להורים או לחברים בלי לכעוס עליו ובלי להעניש אותו.



מקרה ראשון:

הוא לא יוכל להמשיך ללמוד אצלנו!
יושב זוג מתוסכל הורים לילד בכיתה א'.
"אנחנו כבר לא יודעים מה לעשות, מתקשרים אלינו כל שבוע מבית הספר, משעים את הבן שלנו ליומיים כי הוא הרביץ, זה שוב קרה?"



מה יהיה? הוא יגדל ויהפוך לילד אלים? לבריון?

זה גם משבש את כל החיים שלנו. אין לנו מי שישמור עליו בבית, אי אפשר להשאיר אותו לבד. מה הוא יעשה כל היום? יצפה בטלוויזיה? ישחק במחשב? הרי זה פרס בשבילו. אנחנו לא יכולים להפסיד שוב ושוב ימי עבודה. חייבים למצוא פתרון." גם בבית זה קורה, הוא אפילו מסוגל להרביץ לנו ההורים", ממשיך לספר האבא,

"הוא יכול להרביץ או להתעצבן

כי אנחנו עסוקים עם האחים הקטנים שלו, והוא מרגיש שאנחנו לא מתייחסים אליו. או כי לא הרשינו לו לאכול עוד ממתק, לשחק במחשב או ללכת לחבר."

"לרוב אנחנו משתדלים להסביר לו שעליו לדבר במקום להרביץ אבל זה לא ממש עוזר..."

מקרה שני:

בן שנתיים וכבר מרביץ.

זוג נוסף לילד בגיל שנתיים פנו אלי לטיפול מתוך ייאוש. הם תיארו בפני מצב דומה.

"יש לנו ילד ההולך לגן. הוא חכם ורגיש, מאז שנולדה לו האחות הקטנה הוא לא מפסיק להרביץ.

כמה עוד אפשר לשמוע מהגננות שהוא מרביץ, זורק דברים, לא משחק עם חברים, בוכה כל היום..."

צריך לדעת:

ילד קטן המרביץ בגן או בבית הספר, להורים או לאחים בבית הוא לא סתם מרביץ...



הוא אינו מחפש להכאיב, לפגוע או להכעיס, אלא זה סוג של התבטאות עבורו הנובע מקושי סמוי, או תסכול כלשהו ושהוא איננו מצליח לבטא אותו במילים.

המקרים האלו שכיחים, מאתגרים ומביאים אותנו ההורים לתחושת חוסר אונים וזה מאוד טבעי והגיוני. הכי חשוב במקרים כאלו זה לא להתיימש ולדעת שבסוף זה יעבור. בינתיים עלינו להתמודד עם המצב המתגר ולמצוא את שורש התסכול אצל הילד.

למה זה קורה?

ילד קטן לא יודע לזמן את רגשותיו. עם הזמן הוא ילמד מההורים כיצד להתמודד עם תסכולים בדרכים אחרות. בטווח גילאים אלו זו קריאה מצידו לתשומת לב, אך הוא דורש אותה בדרך שלילית ולכן אסור לנו לתת לו להשיג את מטרתו באופן הזה כי אחרת הוא יאמץ את דפוס ההתנהגות הזו.



הילד רוצה להביע רגש כלשהו שהוא איננו מצליח להביע במילים ולכן עושה זאת באופן שזה פוגע באחרים.

דבר ראשון עלינו לנסות ולהבין מהו מקור התסכול שגורם לו להשתמש בכוח אבל במקביל אסור לנו לתת לזה לקרות.

לפניכם סיבות אפשריות לתסכול אצל הילד:

- עקב הגעת אח או אחות קטנה בבית אשר דורש/ת הרבה תשומת לב.
- מעבר דירה, גן חדש, מסגרת חדשה. אלו שינויים שלפעמים ילד לא מצליח להתמודד איתם.
- דרישת תשומת לב מצד הילד אשר יודע שהוא יקבל אותה גם אם היא שלילית.
- הילד למד שזו התנהגות משתלמת עבורו כי בדרך זו הוא מקבל את מבוקשו.
- יש לו קושי לתקשר עם הסביבה.
- הגבולות שמציבים לו ההורים/ המחנכים לא מספיק ברורים.

כיצד עלינו לנהוג ומה עושים?

- « כאשר הילד מרביץ עליכם לעצור זאת מיד כמובן, אבל בלי תגובה משפילה ופוגענית ולהבהיר לילד: "אצלנו לא מרביצים". משפט זה שנאמר בצורה מאד ברורה ובלי כעס, יהדהד בראש הילד ועם הזמן הוא יפנים זאת.
- « הציבו גבולות ברורים. אם הילד מרביץ דאגו שהוא לא יקבל את מבוקשו.



« היזהרו מלתייג את הילד "כילד אלים", זה יפגע בדימוי העצמי שלו. הילד אינו מרביץ בכוונה ואינו מנסה להכעיס אתכם אלא הוא מבטא מצוקה. שימו לב: אם מקטלגים את הילד כאלים ההתנהגות השלילית שלו רק תגבר ותתעצם עם הזמן.

« בזמן כעס הרבו באמירות מרגיעות כגון:
"אני יודע שאתה כועס עכשיו ואתה לא מצליח להירגע אבל אני רוצה לעזור לך."
או "אני מבינה שרע לך עכשיו ולכן אתה מרביץ, תן לי לנסות לעזור לך".

« הימנעו מלהחזיר לו בכעס, בהערות ביקורתיות או בענישה. זה רק יקצין את המצב ויערער את הביטחון העצמי של הילד.
« אפשרו לילד דרכים חלופיות לפרוק את התסכול בעזרת פעילויות שחביבות עליו. לדוגמא הציעו לו להכין עוגה ביחד, לבנות בית מקרטון, לצייר, להשקות צמחים, להאכיל דגים, לעשות פעילות ספורטיבית, לרכב על אופניים או לגייס אותו לעזרה כלשהי בבית.



« השתמשו בהומור והפנו את תשומת הלב שלו למשהו אחר, משהו חיובי.

« אל תרחיקו את הילד, כמו: "לך לחדר" או "צא מהמשחק", זה מגביר אצלו את התסכול וגורם לתחושת בדידות. נהגו אחרת, הפגינו כלפיו חיבה על מנת שירגיש שלמרות ההתנהגות שלו אתם אוהבים אותו ואתם תמיד בשבילו.

« שתפו את הילד בזמן שהוא רגוע, מה אתם מרגישים כשהוא מרביץ. דברו איתו בלי ביקורת ובלי שיפוטיות, ילדים מאד רגישים לרגשות של ההורים וזה יכול להשפיע עליהם לטובה.
« למרות שקשה לכם ברגעים אלו, חשוב שתביעו חום ואהבה כלפי הילד זה יעודד אותו להחזיר את השליטה במעשיו ויקנה לו בטחון עצמי.

« חשוב לעודד אותו על כל שיפור קטן בהתנהגותו. תנו לו להרגיש שזה לא מובן מאליו.

« אם התגובה של הילד היא לבכות, תנו מקום לבכי. זה בסדר והוא צריך לפרוק.

« הכי חשוב: היו סבלניים וזכרו שפתרונות תמיד מגיעים וההתנהגות הזו בסופו של דבר תעבור.



זכרו:

"אין הצגה בלי קהל"

תם ולא נשלם...

אבא, אמא יקרים, רצייתי להודות לכם על הזמן היקר שהקדשתם בקריאת המדריך. מעריכה מאד את המחוייבות שלכם ללמוד ולצמוח כמשפחה ומאחלת לכם שהשימוש בו יוביל אתכם יחד עם משפחתכם לחיים מאושרים ומספקים.

אני מקווה שתלמדו ממנו איך לחזק את הקשר שלכם, איך להתמודד עם האתגרים ואיך ליצור סביבה משפחתית תומכת ונעימה.

הורות היא משימה מאתגרת, אך גם מתגמלת מאוד. עם זאת, גם ההורים המנוסים והטובים ביותר עלולים למצוא את עצמם עם קושי לפתור את הקשיים.

אם למרות הכלים הרבים שנתתי לכם במדריך אתם מרגישים שאתם לא מצליחים להתמודד עם האתגרים החינוכיים במשפחה אל תתנו לזה להמשיך כך ופנו לעזרה.

טיפול משפחתי הוא כלי רב עוצמה המלמד לבנות משפחה חזקה ויציבה. הוא יעזור לכם ללמוד מיומנויות חשובות להתמודדות עם בעיות וקשיים חינוכיים.

הוא יעזור לכם לשפר את התקשורת והיחסים ביניכם לבין ילדיכם. הוא יעזור לכם לגלות מהי הדינמיקה המשפחתית שלכם ובאופן הזה תצליחו להשיג הסכמות והבנות חשובות ונכונות. ובעיקר תצליחו להיות משפחה מאושרת.



ליצירת קשר:

054-7563488

arielebitton@gmail.com

Ariele Bitton

arieleclinic.com

אריאל ביטון

