



משפחתי יוצא לדרך!



משפחה יקרה, אני שמח לשלוח אליכם גיליון ראשון של "משפחתי", עלון להורים פרי עטי, המופץ באמצעות המייל. בעלון מוצגות שאלות והתלבטויות נפוצות של הורים לילדים בכל הגילים, בהן נתקלתי במהלך עיסוקי כמאמן משפחתי וכמנחה הורים וילדים. הגיליון הראשון היוצא לקראת יום העצמאות, עוסק (איך לא?) בנושא עצמאות הילד, ודן בנושאים כמו: איך מחנכים לעצמאות, איך שומרים על הגבולות ומי הקובע בבית? (ההתייחסות הפעם, היא בעיקר לילדים צעירים). את הגיליון מעטרים ציורי קריקטורה של ידידי

הקריקטוריסט בוריס דיקרמן. אני מאמין שתמצאו בעלון טיפים ורעיונות, שיסייעו לכם בחינוך הילדים ויענו לכם על שאלות שוטפות. אשמח לקרוא תגובות ורעיונות להמשך,

קריאה מהנה!

גדי רוזן, מאמן משפחתי
מנחה הורים, ילדים ונוער במכון אדלר



יום עצמאות הילד (ומה באמת ההורים רוצים?)

"אתה לא תחליט עלי" - אומר הזאטוט שרק עכשיו למד לדבר, להוריו חסרי אונים, שלא בטוחים איפה עובר הגבול בין עצמאות לחוסר סמכות. ומה עושים עם הקטן הקטנצ'יק שמתעקש לעשות הכל לגמרי לבד?

זוכרים את מלחמת העצמאות? לא זו של המדינה - אלא של הילד שלכם, בגיל שנתיים בערך, אצלכם בסלון... לפתע הילד רוצה לעשות הכול לבד ונאבק על עצמאותו. הוא, כמובן, לא מודע לקשיים המוטוריים שלו ולסכנות שסביבו, אך בדרישה "אני רוצה לבד" ו"אני מחליט על עצמי" הוא מבטא את הצורך שלו בשליטה על חייו.

"מלחמת העצמאות" הראשונה של הילד היא תקופה לא קלה עבור ההורים, המגלים בהמשך כי זוהי רק יריית הפתיחה במאבק מתמשך. בהמשך צפויות עוד התמודדויות רבות וקשות, למשל כשהילד לוקח את המפתחות של האוטו ונעלם עד הבוקר, או נוסע בקיץ עם החברה לאילת (ישנים על המדרכה בשק שינה אלא מה!?)...

הדילמה מתחילה כשההורים שרוצים "ילד עצמאי ודעתן בעל חשיבה ביקורתית", היו בעצם מעדיפים לגדל "ילד טוב", ממושמע וצייתן (בעיקר בבית). רבים שואלים איפה עובר הגבול בין עצמאות לאובדן סמכות, ומתי להקשיב לילד ולתת לו להחליט, ובעיקר: איך באמת לא פוגעים בנפשו הרכה ומאפשרים לו להתפתח כילד בריא ועצמאי?

לפניכם מספר תשובות לשאלות נפוצות בהן נתקלתי בנושא החינוך לעצמאות:

למה בדיוק מתכוונים כשמדברים על עצמאות?

בהקשר החינוכי - עצמאות הולכת בכפיפה אחת עם אחריות. תפקידנו כהורים הוא לאפשר לילד את התחושה הנהדרת של חופש ובחירה, במידה ובהדרגה, ותוך שמירה על גבולות. עצמאות אין פירושה "אני עושה מה שאני רוצה" אלא: "אני לומד להיות עצמאי ואחראי לדברים בתחום יכולתי" (כמו לאכול באופן עצמאי, לסדר את התיק או הצעצועים)...

האם זה לא תפקידי, כהורה לעשות הכל בשביל הילד שלי?

זה נכון רק כשהילד עדיין תינוק בעריסה, ומהר מאוד זה חייב להיפסק. תפקידו של ההורה אינו לעשות "במקום ובשביל הילד" ו"לרפד" אותו, אלא ללמד את הילד ולאפשר לו לעשות בעצמו כל מה שהוא מסוגל, בהתאם לגילו. קצת קשה להאמין, אבל אחד התפקידים החשובים של ההורה הוא ללמד את הילד להיפרד ממנו, זאת בעזרת מתן כלים להתמודדות עצמאית. כדי שיום אחד יוכל הילד לעמוד בזכות עצמו, ולא להזדקק לרשות ולעזרה של אבא ואמא...

איפה עובר הגבול בין עצמאות לחוסר סמכות? חופש יעודד את הילד לעשות כל מה שהוא רוצה?!

"עצמאות" היא מתן חופש בתוך גבולות מוגדרים וברורים, ולא אנרכיה מוחלטת. חופש מוחלט ופתאומי הוא משכר ומבלבל, ולכן ההורים צריכים להציב גבולות ברורים, בתוכם הילד יכול לקבל החלטות ולבצע דברים עצמאית, בהתאם לגילו וליכולותיו. אין הכוונה לחוסר סמכות הורית, אלא להעברת סמכויות הדרגתית מידי ההורה לילד, עד שיוכל לקבל ניהול עצמאי מוחלט של חייו. הילד לא עושה כל מה שהוא רוצה, כיוון שחלק מן התהליך הוא להסביר לו שאסור לפגוע בזכויותיהם של אחרים, ושהוא אחראי למעשיו ומשלם על החלטות שגויות ומעשים אסורים.

מתי נכון להתחיל בחינוך לעצמאות?

אף פעם לא מוקדם מדי! כדאי להתחיל כבר מן השלב שבו הילד מתחיל לתקשר, עוד בחודשים הראשונים לחייו. פיתוח עצמאות ומעבר ממצב של תינוק תלותי ונשלט לאדם אחראי ובוגר הוא איטי והדרגתי, וקשור בהתפתחות היכולות הפיזית השכלית והרגשית של הילד. החינוך לעצמאות דורש מההורה סבלנות, נחישות ועקביות רבה.

בכל זאת האם לא כדאי לחכות כמה שנים עד שהילד יגדל קצת?

אף פעם לא מאוחר להתחיל בתהליך אבל גם לא כדאי לרוץ מהר מדי... החינוך לעצמאות דורש תבונה ורגישות מצד ההורים: חשוב להיות קשובים לילד, ולהבין את צרכיו ויכולותיו האמיתיות, ולא ללחוץ עליו או להציב בפניו דרישות מוגזמות. אם מרגישים שאינו יכול להתקדם בקצב הרצוי, כדאי להמתין מעט, כדי שלא לפגוע בתהליך.

אבל אני רוצה שהילד שלי יהיה מאושר! עצמאות תבגר אותו מהר מדי!

כל ההורים רוצים שילדיהם יחוו ילדות מאושרת, אך טעות לחשוב שההורה יכול להיות אחראי לאושרו של הילד באמצעות דאגת יתר, כי זוהי בעצם שליטה על חייו. כדי שהילד יהיה מאושר באמת - על ההורה לאפשר לו להתנסות בפעולות עצמאיות וחדשות, והן אלה שיגרמו לו לחוש ערך עצמי, סיפוק ואושר. רק ילד עצמאי בעל בטחון וערך עצמי גבוה מסוגל להרגיש באמת מאושר ולדאוג לאושרו בעתיד.

האם לילדים לא יהיה קשה מדי לבצע פעולות שונות בכוחות עצמם?

הילדים מסוגלים לעשות ולהצליח הרבה מעבר למה שההורים חושבים, זאת בתנאי שההורה מאמין בהם, מעודד אותם להתנסות ובכך מאפשר להם לפתח יכולות בטחון ואמונה עצמית. בשלבים הראשונים של חייו, על הילד לדאוג לענייניו ולארגן את עצמו ואת חפציו, בגילים מתקדמים יותר (5-6) על הילד לגלות אחריות גם לסביבה ולבני המשפחה, ולפתח אכפתיות והתחשבות באחרים.

האם אפשר לסמוך על הילד? לפעמים הוא מבטיח ושוכח...

(ולעיתים זה קורה גם לנו ההורים) נכון שלעיתים הילד שוגה ונכשל, אך כדי לאפשר לילד עצמאות חובה עלינו לסמוך על היכולות והכישורים שלו, כי הילד חש בספקנות שלנו ומפקפק בעצמו / ביכולתיו. אם לא נסמוך עליו ונאמין בו ולא נשדר לו שאנחנו סומכים עליו, כיצד יוכל הוא לסמוך על עצמו? חשוב לזכור: לפני כן עלינו, ההורים, לסמוך על עצמו כבני אדם וכהורים...

ולסיכום...

כשהילד מרגיש שהוא מועיל ותורם בתוך המשפחה מתחילת חייו, זה מחזק בו את תחושת השייכות ואת הדימוי העצמי, ומאפשר לו סיפוק והנאה מהצלחותיו ומחיו. תחושת העצמאות מחזקת את האמון של הילד בעצמו ושל העולם בו, והיא מאפשרת לו התפתחות תקינה ומקלה על חיי המשפחה כולה. כך יימנעו בהמשך מאבקים רבים על העצמאות בין הילד וההורה (ואנו לא נצטרך להביא לילד את הסנדוויצ'ים והבננה ששכח בבית, לאוניברסיטה)...

מה כדאי לאפשר לילדים צעירים לבצע בעצמם?

- בגיל 1 - 2 - לאפשר לילד לצעוד לבד (כשהוא מסוגל לכך), ליפול ולקום (בסביבה מנוטרלת מסכנות), ולהחזיר יחד עם ההורה צעצועים למקומם, כחינוך והרגל וכדוגמא אישית.
- בגיל 2 - איסוף והחזרת צעצועים למקום, בחירה מבין שתי אפשרויות (למשל: מה רוצים לאכול בבוקר), לאסוף שאריות אוכל שנפלו לו בארוחה.
- בגיל 3 - לרחוץ פני, לצחצח שיניים (אח"כ לבצע "מקצה שיפורים" יחד איתם...), להסתרק, להוציא מוצרים לא שבירים מסל הקניות, להתלבש ולהתפשט (עם עזרה).
- בגיל 4 - לעזור בעריכת השולחן, להאכיל את חיית המחמד, לסדר מצרכים במקרר (יחד עם ההורה), לעזור בניקוי הבית (הם עדיין נהנים מזה), לענות לשיחת טלפון בנימוס ולשחק לבד ללא התערבות והשגחת ההורה (בבית).
- בגיל 5 - לעזור בהכנת ארוחה, לבחור בגדים לבד, לשטוף כלים, לקפל כביסה, ללמוד לקשור שרוכים, לעזור להורה בבישול ובהגשה, למזוג לעצמו שתיה, להביא דואר או עיתון מהתיבה, לעזור ברחיצת האוטו או הכלב.
- בגיל 6 - להשקות את הגינה והעציצים, להתרחץ לבד (בהשגחה), לערוך קניה פשוטה ולשלם, לקבל דמי כיס, לעזור בעבודות הבית, לסדר את שולחן הכתיבה והמגירות, לסדר מיטה, לשים את האוכל בתיק, לצלצל לסבא.
- בגיל 7 - לטפל באופניים לשמן ולנעול, לרחוץ את הכלב, לעזור עם סלי הקניות (לסחוב ולסדר), לרשום הודעות טלפוניות, לזרוק את הזבל, ללכת לישון בלי הוראות ולקום בעצמו בבוקר (לכוון שעון מעורר), לסדר את הילקוט לבי"ס.
- בגיל 8 - ללכת לבד לחבר, לעזור לאחים צעירים בשיעורים, לערוך יפה שולחן חגיגי, לעזור לטפל בתינוק (בהשגחת ההורה), לעזור לארח, להכין לעצמו ולאחים שתייה, לתכנן (עם עזרה) את מסיבת יום הולדתו.
- בגיל 9 - לזרוק כביסה מלוכלכת, להפעיל מדיח או מכונת כביסה, לערוך קניות (קלות) לבד, להכין שתיה חמה (בזהירות!) ללמוד שימוש בתיק עזרה ראשונה פשוט, לרחוץ לבד את האוטו מבחוץ. בגיל ההתבגרות - החל מגיל 10 בערך - הם יכולים לבצע כמעט כל דבר עבור עצמם אחיהם הקטנים והמשפחה כולה. (אלא שאז הם נורא עסוקים בעיקר בחבריהם, בבילויים ובשינה, ולא מפגינים התלהבות יתרה לסייע אלא אם הורגלו לכך מאז ומתמיד).

כיצד להגיב על הצלחותיו וכישלונותיו של הילד?

בגיליון הבא שיצא באמצע יוני, לקראת מועד חלוקת התעודות בבתי הספר ובגנים, תופיע כתבה המציעה להורים דרכי התמודדות שונות עם כישלונות של ילדיהם, ועוסקת בנושאים: ציפיות וביקורת מול עידוד ותמיכה, וכיצד כדאי להגיב לכישלונות של ילדים במטרה לעזור להם להתקדם

ולהצליח בחיים.

האימון המשפחתי הוא שיטת עבודה קצרת מועד, שמטרתה ליצור שינוי בדפוסי התקשורת ובהתנהלות המשפחתית, ביחסים ובתפקוד בני המשפחה. בתהליך האימון המשפחה מגדירה לעצמה מטרות ויעדים משפחתיים, בוחרת דרך יעילה וקצרה ורוכשת הרגלים והתנהגויות חדשות כדי לממש את המטרות שבחרה לעצמה, ליצור הרמוניה ולחזק את המחויבות המשפחתית. לא מדובר בטיפול בבעיה של ילד, אלא בעבודה (מהירה או כוללת) וממוקדת עם המערך המשפחתי (כולו), כשההורים הם היוזמים והמובילים את התהליך שבו שותפים כל בני המשפחה.

פנייה אישית אל הקוראים:

העיתון נשלח חינם כשירות לציבור. אם יש לכם חברים או בני משפחה נוספים שהיו רוצים לקבל גם הם את העיתון אנא שלחו אלי את כתובת המייל שלהם או הציעו להם לפנות ישירות אלי באמצעות המייל:

gadyrosen@gmail.com

או בפלאפון: 0524 - 410626

בכל מקרה, תוכלו להפיץ את העלון באינטרנט לכל מי שיוכל להסתייע בו. אשמח לשמוע את תגובותיכם על העלון, ולקבל ולקבל שאלות בנושאים המעניינים אתכם.

חג עצמאות שמח לכל המשפחה!

גדי רוזן

תודות מכל הלב, על העזרה בהפקה ובביצוע שלוחות ל:
ישראלה שפרינגר, מנהלת פנדה תקשורת שיווקית, על העריכה וההפקה
בוריס דיקרמן, על הקריקטורות הקולעות
ענת ברבי, על יעוץ ותקשורת
נחשון רודיטי, על הסיוע במחשוב
אסף ארבל, על העזרה התכנותית