

ערכת ידע בסיסית להורים- מה חשוב שנדע כהורים בשביל לגדל את ילדינו בהצלחה

הורות היא סוג של מקצוע, או לפחות מיומנות. חלקה מבוססת על אינסטינקטים ביולוגיים ואינטואיציה היוצרים את ההורות מתוך אהבה ומחויבות טבעית: לא צריך ללמד אמא ללטף את הרך הנולד, לא צריך להסביר לאבא איך לחייך לילדו התינוק.

בו בזמן חלק מההורות הוא נלמד ונרכש. אנחנו לא יודעים באופן טבעי איזה אוכל לתת לתינוק בכל גיל, איך להגיב לבן שנתיים שמתפרץ בזעם, או איך להרגיע בן חמש שנעלב מחבר. לא תמיד ברור לנו איך לשים גבולות, איך לחזק דימוי עצמי. לעיתים האינטואיציה מטעה. מסבירים לילד בהגיון שאינו צריך לקנא באחותו, והוא לא נרגע. נותנים לילדה אינסוף מתנות והיא לא מרוצה.

אז איך מתמודדים? מה צריך לדעת כהורים כדי להתמודד בהצלחה עם אתגרי גידול הילדים

מנסיוני רב השנים בהדרכת הורים, ומורים, ובטיפול בילדים למדתי להגדיר מספר תחומי ידע, שחשוב שכל הורה יתמצא בהם. אין צורך להיות מומחה אקדמי, או לקרא אינסוף ספרים. אבל! הכרחי לא להיות בור בתחומים אלו. להתמצא בהם לפחות ברמת היישום הפרקטי

ידע, הוא כמו מפת דרכים, מצפן, שעוזר לך בהתמצאות במקומות ומצבים מורכבים. הוא 'נותן כיוון', ולא צריך 'להמציא כל פעם את הגלגל מחדש'. כך גם בגידול ילדים- יש בסיס ידע, שחשוב שכל הורה יתמצא בו

ערכת הידע הבסיסית להורים אמורה לכלול:

ידע על טבע האדם- היכרות עם המנגנונים המוחיים-תחושתיים, רגשיים ושכליים המפעילים אותנו תקל עלינו להבין תופעות שקורות לנו ולילדינו. על בסיס ההבנה נוכל להתמודד טוב יותר.

כך למדי כדאי לדעת -

* שיש לנו צרכים בסיסיים-להרגיש בטחון, שייכות ואהבה, ערך עצמי ומימוש פוטנציאל. כולנו רוצים לממש צרכים אלו.

* שיש לנו מנגנון מוטיבציה המסביר מה מדרבן אותנו, איך מתגברים על מחסומים במוטיבציה. כך נוכל למצות במקסימום את כוחה של המוטיבציה.

* על החרדה והדרכים שלנו להתגונן בפניה. הכרות עם הגנות כמו-הכחשה, השלכה, היפוך תגובה, רציונליזציה. כך נזהה שילד הצועק שלא רוצה ללמוד, בעצם רוצה אבל מפחד

* על רגשות אופייניים לכולנו והדרך לווסת אותם- כך כעס, עלבון, קנאה, תסכול, התרגשות- ידע עליהם יאפשר להורים לתת לילדים לבטא את הרגש ובכך להרגיע אותנו. לדבר עליו במקום לחסום אותו בהסבר הגיוני של ההורים שהרגש מוטעה.

*וגם על מבנים מרכזיים בנפש כמו הדימוי העצמי (מהו, איך הוא מתפתח ואיך אפשר להשפיע עליו)

ידע על התפתחות של ילדים- כי לכל גיל של ילדים יש מאפיינים ידועים הנחשבים הנורמה. כשמכירים אותם יכולים להבין התנהגויות של ילדים, לדעת למה לצפות, ומה נחשב מדאיג ודורש התערבות. למשל, כשילד בן שנתיים מתפרץ בזעם 'וזורק את עצמו על הרצפה' זה מתאים לגיל, לעומת זאת כשבן עשר מתנהג כך, זה סימן לקושי שדורש עזרה מקצועית. או למשל, כשמתבגרת אומרת לאבא שלה: "אני שונאת אותך, לא אכפת לי מה אתה אומר..." זה חלק ממאבק העצמאות והסערה ההורמונלית שלה. הידע עוזר לשרוד את ההתקפה חשוב לדעת איך הקשרים החברתיים של ילדים נראים בכל גיל. כך למשל, שבגילאי 9-12 יש הרבה מאבקי כוח, חרם, התכנסות לקבוצות. שבגיל ההתבגרות ההשפעה של החברים גוברת. הבנה כזו יכולה לעזור לכוון את ההתנהגות החברתית של הילדים, ולעזור להורים לא להבהל או להעלב כשהילדים מתמקדים יותר בחברים מאשר בהם...

ידע על מאפייני החשיבה והרגש של ילדים- כי ילדים חושבים ומרגישים אחרת ממבוגרים. כשיודעים זאת, מבינים שאין טעם לשכנע ילדים בהגיון של מבוגרים. למשל, אין טעם להסביר לילד בן 4, שאין מה לפחד ממכשפות כי מבחינתו המכשפה מסתתרת מתחת למיטה וזה מאוד מפחיד. עדיף להקשיב לפחד שלו, ולחפש מקל קסמים שיודע להביס מכשפות. הילד שחשיבתו בגיל הזה מאגית יוכל להעזר בטריק לטובתו

מאותה סיבה, חשוב שהורים ירבו להקשיב לילדים, לחוויות שלהם, למחשבות ולתחושות שלהם, במקום להסביר ולכעוס על הילדים. אין טעם להתווכח עם הרגשה, יותר יעיל להבין אותה, ולחפש לה פתרון שיתאים לילד היכולת של הורים להבין רגשות (של עצמם ושל הילדים) והיכולת לווסת אותם היא אחד מתחומי החוזק של הורים מצליחים. כי אין הורה שלא כועס, ואין ילד שלא חרד, האתגר הוא לתת לרגשות להתבטא, ולווסת אותם כך שלא יגרמו נזקים בהתנהגות (לא צריך להרביץ כשמקנאים)

ידע על מיומנויות תקשורת. כי ילדים והורים, בכל גיל מחפשים קשר, קירבה, בטחון דרך מגע גופני- חיבוק, שפת גוף- מבט עין, ודיאלוג של הקשבה, הבנה, אמפטיה וחיפוש פתרונות. כשהתקשורת של הילד עם הוריו היא חיובית, הוא חש מוגן ובטוח.

לא תמיד קל לתת לילדים קשר כזה- לפעמים קשה להקשיב, כועסים, נעלבים, לא מבינים. ידע על טכניקות דיאלוג יכול לעזור- איך לדובב ילדים, איך להבין את האיתותים הסמויים שלהם, ואיך להגיב אליהם כדי לתמוך בהם. ומעבר להורות, דיאלוג יכול מאוד לעזור גם ביחסים הזוגיים, במקומות עבודה, ובכל מקום בו נמצאים אנשים. כך חזרנו למאפייני טבע האדם, שצריך קשר ותקשורת, אהבה ושייכות, ותחושת ערך- מעל לכל.

איך רוכשים את הידע? מקריאה בספרים, מאמרים או אתרים, שעוסקים בתחום. מהתיעצות עם אנשי מקצוע, משיחות עם חברים ומשפחה, תוך הקפדה על הפרדה בין דעותיהם האישיות לידע מקצועי. מומלץ לשמור על סקרנות בתחום, לרכוש את הידע וליישם את מה שמתאים לכם ולילדים שלכם. זה באמת עוזר.

בינתיים - שיהיה בהצלחה, ובהנאה...
ממני, חלי ברק- שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'

helibarak1@gmail.com