

# לתרגם פוטנציאל להצלחה

## מאת חלי ברק

פסיכולוגית חינוכית מומחית, פסיכותרפיסטית ומנחת קבוצות.  
מחברת הספרים: בגובה העיניים- לדבר עם ילדים (1999, הוצאת אח)  
'תקשיבו לי רגע! שאלות של הורים ותשובות של ילדים' (2002, הוצאת אח)  
'כשהילדים יוצאים מהבית- יחסי הורים ילדים מגיל 18 ועד כמה שצריכים  
(2006, הוצאת יסוד)

## ההרצאה:

\*מטרת ההרצאה: להתרומם רגע מעל מרוץ החיים, מעל הלחץ, מעל העיסוק במשמעת, מעל להישרדות היומיומית ולחשוב על יעדי החינוך.  
לאן אנחנו רוצים להוביל את ילדינו? מה אנחנו רוצים בשבילם? לאיזו הצלחה אנחנו רוצים לכוון אותם, ובמיוחד- איך?  
לעורר שאלות, למקד את החינוך, להבחין בין עיקר וטפל, להיות יעילים, ולשמור על שיקול הדעת בתפקידנו החינוכי כהורים. לתרגם אהבה וכוונות טובות לעשייה חינוכית נכונה.  
היעד: לעזור לילדים לתרגם פוטנציאל להצלחה. ולעזור לנו לממש את פוטנציאל ההורות שלנו להצלחה (להיות ההורים שרצינו להיות).

\*פילוסוף יפני: הצלחה פירושה להשיג את מה שאתם רוצים.  
אושר פרושו לרצות את מה שמשיגים.

\*ש לנו סביבנו דוגמאות רבות של אנשים שלמרות הפוטנציאל הפכו תת משיגים- ילדים אינטליגנטיים שלא מגיעים להישגים, שנשאבים למצוקות נפשיות, ואפילו מגיעים עד אובדנות והתנהגויות סיכוניות. כאב גדול וגם לגבי מבוגרים- אנחנו יודעים שלא כל מצליחי היסודי והתיכון הם מצליחי החיים, ואנשים עם כישורים גדולים 'לא עשו את זה...'. לא מימשו את יכולתם.

-הגדרת מושגים: הגשמה עצמית, מימוש פוטנציאל  
פוטנציאל אישי מתייחס במובן הרחב לפוטנציאל קוגניטיבי, רגשי (לאהוב, להרגיש), גופני (משקל, כושר, בריאות), חברתי (להשתלב בחברה, לעבוד) ורוחני- מוסרי (להבחין בין טוב ורע, ולחיות עם משמעות את הטוב) .

גם באינטליגנציה מדברים על 'ריבוי אינטליגנציות', מלבד זו השכלית המוכרת, כבר מיפו ועובדים הרבה עם האינטליגנציה הרגשית. ויש גם את האינטליגנציה העסקית, והאומנותית, והגופנית ועוד.

מימוש פוטנציאל זה לא בהכרח הצטיינות אלא 'להיות הטוב ביותר שהטבע מאפשר לך'.

אנשים מדברים על 'הצלחה' (בתחום הלימודי, רגשי, חברתי) במונחים פשטניים חיצוניים של כמות כסף, סטטוס הסתגלות, וזה מכתוב את החינוך וההכוונה הערכית. נאומי הטפה איך צריך להתנהג 'כדי להצליח'. כעסים וביקורת כשלא מתנהגים נכון 'בדרך להצלחה'. מחרדה כל ההגדרות מצומצמות.

מתחושות לחץ וחרדה 'שהילדים יצליחו' גם הורים נאורים בדרך כלל מצטמצמים כשמדובר בילד שלהם. מגיבים בחוסר פרופורציה וחוסר יעילות כלפי קשיים של הילד (לימודי, חברתי), מחפשים אשמים, מאבדים עשתונות, ולא באמת מטפלים נכון בבעיו.

הבנה מצומצמת ולא רציונלית זו את המונח הצלחה מביאה לתוצאות שליליות: למשל, דגש יתר של הורים על הישגיות לימודית והזנחה של הכוחות הרגשיים אותם יש לטפח- התייחסות חלקית לילדים (לשכל) במקום התייחסות הוליסטית (שכל- נפש).

חוסר אבחנה בין עיקר וטפל- מגיעים למריבות ולפגיעות קשות בדימוי העצמי של הילד בגלל עניני משמעת או חולשות אנוש של הילד (רבים על השיעורים, על סידור החדר, ועל התנהגות מפונקת וכו) במקום לחנך.

יש בכך גם בזבוז אנרגיה של ההורים, וקלקול היחסים. וגם, תחושות אכזבה ותסכול על כך שהצלחה לא מגיעה 'כמו שצריך' ועקב כך כעס מועצם על הילדים, יאוש וויתור. מצב של תת משיגות- הן של ההורה בתיפקוד ההורי ובסיפוק שלו, והן של הילדים (המתקשים, הפרפקציוניסטים) שלא מצליחים להגיע להצלחה ולסיפוק כפי שיכלו על פי הפוטנציאל שלהם.

חשוב לשים לב לאוכלוסית ילדים מסוימת 'המוכשרים' /המצליחים- שעושים נחת להורים אך כלואים פעמים רבות בכלא פרפקציוניזם והדחקות, שירחיק אותם מהצלחה. אפילו שאלו ילדים שעושים נחת למורים ולהורים לטווח קצר, הם יסבלו לטווח ארוך, יפתחו סימפומים (אנורקסיה) ועלולים לא לממש את מלא הפוטנציאל שלהם עקב הפרפקציוניזם המצמצם. (הדרמה של הילד המחונן)

צריך לזכור, שהמציאות האנושית והחינוכית היא הרבה יותר מורכבת: אין טוב ורע, נכון ולא נכון פשוט כמו באגדות וכמו שהיינו רוצים. אין הדרך להצלחה היא לא לינארית (להיות תלמיד טוב בבית ספר, להיות חכם ומוכשר) אלא מורכבת.

למעשה הצלחה היא ה- 'WELL-BEING'. תחושת סיפוק פנימית, ארגון פנימי, ביטוי רגשי וויסות רגשות קשים. הישגים שמתאימים לכוחותיך, במגוון תחומים מאוזנים (קריירה, חיים אישיים). רצף של הצלחה אמיתית ולא זיוף חיצוני שקורס.

למשל, איך נקבע מי מצליח יותר? לפי התוצרים, לפי התחושות?

ההצלחה קשורה רגשית ליכולת לארגן את העצמי, ולווסת את האנרגיה הרגשית לטובתך ולא נגדך. להרחיב כמה קל להסתדר עם רגשות חיוביים שבך וכמה קשה להסתדר עם חולשות, קשיים וכשלונות.

## **מימוש עצמי הוא תהליך שפוטנציאל מבטא עצמו בתוצרים (דוגמת הגומי של האינטליגנציה)**

חשוב לדעת שהצלחה קשורה יותר לכוחות רגשיים- חוסן פנימי

יכולת לעמוד בתיסכולים וכשלונות, יכולת להתחרות.

ויסות רגשי של כעסים, חרדות, בהלה, לחץ, תחושות חוסר ערך תחושת עצמאות, ומוטיבציה פנימית.

סקרנות, יוזמה ופעלתנות

מודעות עצמית ויעדים ריאליים שמותאמים לכוחות. (חזון)

אופטימיות ואמונה בכוחות.

היכולת להוציא לפועל את מה שאתה מסוגל. כוחות, נחישות

יכולת לקבל החלטות בשיקול דעת

בנדורה- ההצלחה תלויה לא במה שיש לך אלא במה אתה מסוגל לעשות עם מה שיש לך'. תחושת מסוגלות (ניסוי המחשב)

'האדם השלם' של רוג'רס- לא אדם מאושר בנירוונה, אלא אדם מודע, מציב אתגרים, מטפל בקונפליקטים, חיוני, יצירתי מתוך עשייה והתמודדות.

חשוב לזכור, דוקא כשהילדים קטנים, וכל דבר נראה גורלי כל כך שהחיים הם מרתון ולא ריצת 60 מ'. שאולי היעד הוא שבכל גיל אוכל לומר לעצמי מול המראה 'שהשתדלתי הכי שיכולתי להצליח'

## **הגורמים המעכבים מימוש עצמי: (לילדים ולהורות)**

-פרפקציוניזם וחרדה מביקורת וכשלון

--עצמי מזויף ולא מודע – מנסים להיות רק חכם ויפה ומדחיקים את החלקים הלא יפים. לא מסוגלים לקבל ביקורת כי היא נחוות הורסת. לא מודעים לכעס, לחרדה שמפעילים אותך במקום שאתה תווסת אותם.

- רציית יתר- עושים מה שמצפים ממך ולא מה שמתאים לך.

תחושת ערך עצמי ומסוגלות נמוכה (העצמי- איך האדם תופס את עצמו, והערך שנותן לעצמו) זו תפיסה סוביקטיבית שפועלת כנבואה שמגשימה את עצמה-

אני חושב שאני גרוע ואני אכן אהיה)

- ויסות לא נכון של רגשות. מנגנוני הגנה מעוותים (הכחשות, השלכות,

רציונליזציות, היפוכי תגובה, התקה)

- קושי לקיים דיאלוג עם עצמך ועם הסביבה עקב חרדה והסתגרות

- קושי להגדיר לעצמך יעדים ריאליים

## הדרך למימוש פוטנציאל:

- להורים ולילדים- להגדיר ציפיות ריאליות. מכל דבר- מתהליכי משמעת, מהצלחה לימודית, חברתית. לקבל חוסר מושלמות שלך ושל הילד. לקבל חולשות. ללמוד וללמד את הילד לחיות איתן, ולהצליח איתן.

להסתכל לעצמך ולילד בעיניים, בלי להכחיש ובלי להבהל, לראות את היכולת ולקדם אותה, לוותר על אשליות ותקוות ולעבוד עם המציאות. להפריד בין ציפיות ההורה ליכולת הילד.

ההורים קודם, והילדים אחריהם. שההורים יתנו לילדים באמת 'קבלה בלתי מותנית'- אהבה שלא תלויה בדבר- בהצלחה, ובו בזמן תגובות והכוונה להתנהגות.

ילדים יעשו הכל לרצות את ההורים (השתיל שצומח לכיוון אור האהבה) ובדרך הם מאבדים את עצמם.

כשהציפיות לא ריאליות ונכשלים בהן אז מגיעות תופעות של חוסר סיפוק, חרדה, צמצום והמנעות, סימפטומים של מצוקה, עיוותי הגנה, קושי לקבל ביקורת. ואז כנבואה שמגשימה את עצמה אכן לא מצליחים.

### - לעבוד על תחושות הלחץ והחרדה

לחץ היא חוויה סובייקטיבית- פער בין תפיסת האיום (גורלי, בלתי הפיך) ותפיסת כוחות ההתמודדות.

לכן הורים צריכים לזהות ולווסת את הלחץ שלהם (משכנתאות החרדה על העתיד שמשתלטות על ההווה) ולעזור לילדים לווסת את הלחץ שלהם \*לעבוד נכון על האל"ר – צריכים, הנמכות, קטסטרופות, ואני לא יכול יותר (דוגמאות להורות)

### - לחזק את הדימוי העצמי-

פחות ביקורת וכמה שיותר חיזוקים. על הצלחות, על מאמץ לתת עזרה כדי להצליח- לילד ותמיכה להורים

- לפתח כוחות רגשיים- מודעות, דיאלוג רגשי (אמפטי), יכולת לעמוד בקשיים (אינטליגנציה רגשית). עמידות בקשיים

- לשמור על גבולות המשמעת כדבר מגן, לא לפחד מלתסכל ילדים זה רק מחזק. לא להיות שבויים בפופולריות

ההורה יכול לכוון את הילדים 'להסתדר עם רגשותיהם' במעבדה של הבית, רגשות מרכזיים של חוסר בטחון, כעס, חרדה, בושה, ויתור.

העיסוק ברגשות הילדים מחייב את ההורים להסתדר עם רגשותיהם הם.

רגשות דומים לתלמידים- חוסר בטחון, כעס, חרדה, בושה וויתור.

וגם כאן כידוע יש להורה תפקיד. בהכלה אמפטית של הילדים

### תפקיד ההורים-

-לא לחפש פגמים, לא לבקר ולהטיף ערכים

- לא להצטמצם מלחץ, לעלות מעל ההווה (מה רוצים שיהיה ביניכם בגיל 20)

- כשמזהים חולשה לעבוד עליה חינוכית- איך עוזרים להיות חרוץ, מתחשב

- לעבוד על עצמך כמודל רלוונטי ואמין לילד שלך (לשמור על שיקול הדעת גם בלחץ, לחפש בעצמך את המימוש שלך למרות הקשיים)

\*ההורה אם יצליח לשמר עמדה רחבה זו על החיים בעצמה (משימה לא קלה יוכל לעזור לילדים 'להרים את הראש' מעבר ללחצי המציאות. לזכור שוב ושוב שאנו עוסקים בחינוך בני אדם להצלחה במובן הרחב שלה. שציונים זה חשוב אבל זה רק 'בדרך' למטרות הרחבות. להזכיר מי אלו האנשים 'המצליחים' כמבוגרים, ולראות שאין דרך אחת להצלחה. להלחם בתחושת הדטרמניזם, שהצלחת הילדות (מבחן החשבון בכתה ב') יקבע את ההצלחה בחיים. זו גישה מלחיצה, סוגרת ולא נכונה, אך רוב אנשי החינוך נופלים בה מתוך לחץ (שמצמצם את המחשבה).

ולסיום- אולי לא נגיע לאמת אבל בדרך נהיה יותר אמיתיים  
אולי לא נגיע להצלחה אבל בדרך נצליח יותר.

אפשר להיות עמי בקשר בעקבות ההרצאה

חלי ברק

קישור ללינק

[heliba@inter.net.il](mailto:heliba@inter.net.il)