

## לחנך ילדים להצלחה

כל הורה רוצה שילדו יצליח. ילמד טוב, שיהיו לו חברים, שיהיה ממושמע ומרוצה. כך אומרים רוב ההורים. כל הורה רוצה להצליח בעצמו. בתפקיד שלו כהורה, ובשאר תפקידיו בחיים.

אין ספק, שלהשיג הצלחה יש יתרונות רבים, שכולנו רוצים בהם. כשאתה מצליח אתה מרגיש מרוצה, מסופק, גאה בעצמך גם מול אחרים. אתה מרגיש בטחון ולעיתים אף אושר. עם זאת פעמים רבות הורים וילדים לא מצליחים לעמוד בציפיות ההצלחה שלהם. מאוכזבים, מתוסכלים, כועסים, וחרדים כי ההצלחה לא מתגשמת כמו שרצו וציפו. מוטרדים מהשאלה 'למה אנחנו או הילד לא מצליחים' נשאבים פעמים רבות לתחושות כשלון, אשמה, ביקורת על אחרים, יאוש וחוסר שביעות רצון.

**לפי ההגדרה האוביקטיבית, הצלחה היא להשיג את היעדים שהצבת לך. להשיג את היעדים שאחרים משמעותיים הציבו לך.**

למשל, הילד שם לו יעד לקבל ציון מסוים במבחן, והשיג אותו, הרי שהצליח. ההורים מצפים מהילד לעשות מה שאומרים לו, וכשהוא מציית הוא והם הצליחו זהו ההסבר הפשוט, שאם היינו יכולים לחיות לפיו היינו מצליחים יותר. אבל בפועל, קשה כאמור להרגיש מצליח.

### למה קשה כל כך להשיג הצלחה?

**הצלחה היא מושג סובייקטיבי** – לעיתים חושבים בטעות שיש קריטריונים חיצוניים ברורים להצלחה- כסף רב, משפחה יפה, בית גדול, קריירה משגשגת. ההורים, החברה, המדיה מגדירים את הקריטריונים להצלחה. 'שוטפים את המוח' לילדים ולמבוגרים איך צריכה להראות ההצלחה, וכולם במרוץ העכברים להשיג אותה. ואם אתה לא משיג את הקריטריונים המוסכמים הללו- האם לא תוכל להיות מצליח. האם לא תוכל להרגיש מצליח? זהו קושי שמאפיין את רוב בני האדם, שלא מצליחים 'לפי הספר' בכל התחומים.

**לעיתים יעדי ההצלחה לא ריאליים**- כולם רוצים ילדים מצטיינים, מצליחים וצייטנים, מעלים את הציפיות לרף לא ריאלי. לא מתאים לילד עצמו, לא מתאים לבני אדם בכלל, שאינם מושלמים. בגלל הקריטריונים הלא הגיוניים, לא משיגים הצלחה, ולא נהנים גם מהצלחות קטנות. למשל, אם הילד לא הרביץ לאחיו, למרות שעדיין לא היה מאוד חברותי איתו, זו הצלחה? הילד היה סבלני ומשתף פעולה חלק משעות אחר הצהריים, זאת הצלחה? רוב האנשים יחשבו שלא, וזו טעות, כי גם הצלחות קטנות אמורות להיספר.

### תחושת הצלחה היא דבר שונה מהצלחה בפועל-

לעיתים אנשים מצליחים לא רע, יש להם מקצוע, ומשפחה, וילדים נחמדים, ובכל זאת הם אינם מרגישים מצליחים. ידועים גם אנשים שהם עשירים מאוד, מפורסמים ומובילים בתחומם, ועדיין אינם מרגישים בליבם את סיפוק ההצלחה. בו בזמן יש אנשים שמצליחים פחות לפי קריטריונים חיצוניים של החברה, ובכל זאת הם מאושרים ומרגישים מצליחים. הסיבה היא שהצלחה תלויה במדדים אובייקטיביים, ותחושת הצלחה, היא רגש סובייקטיבי שקשה יותר להשיג אותו. פילוסוף יפני אמר- " הצלחה פירושה להשיג את מה שאתם רוצים. אושר פרושו לרצות את מה שמשיגים".

### למה קשה להרגיש הצלחה?

#### ההצלחה נמדדת בהשוואה לאחרים

כל כך תלוי למי משווים. אם נשווה עצמנו לאנשים במדינות נחשלות, כולנו הצלחה גדולה, אם נשווה את עצמנו לאנשים שמצבם גרוע משלנו- נרגיש מצליחים יותר, אם נשווה לטובים מאתנו- נרגיש פחות

מצליחים. כה פשוט, ובכל זאת כל כך מזיק. המדיה כיום 'מכניסה לכל בית' מודלים להשוואה שקשה להרגיש מצליחים בהשוואה אליהם. האיש שהרוויח מליונים, המשפחה המאושרת עם הילדים המושלמים. הלחץ לשאוף כל הזמן לעוד, גובה את המחיר בהפחתה של חווית ההצלחה. כך למשל, אם מישהו משפר את מעמדו הכלכלי ועובר לשכונת מגורים טובה יותר. לתקופה קצרה ירגיש מצליח יחסית לאלו שהשאיר מאחור, אבל! אחרי תקופה יתחיל להשוות את עצמו לשכניו המצליחים ממנו, ויתקשה להרגיש הצלחה.

**מתרגלים להצלחות-** מנסים להגיע להצלחה הזו ומגלים 'שהאופק מתרחק'- כל פעם צריך להשיג עוד כדי להרגיש שמצליחים, והסיפוק מההשגים חלקי בלבד. טבע האדם להתרגל, גם פיזיולוגית (לתרופות למשל) וגם לחוויות רגשיות. מתרגלים שיש משפחה, מתרגלים שיש מקצוע שרצינו, מתרגלים לאהבה, וצרכים עוד.

**לדוגמא:** כשנולד תינוק, ההורים בדרך כלל מאושרים ומרגישים שהצליחו אם התינוק נולד בריא "עם עשר אצבעות בידיים וברגליים". לא עוברים שבועות, חודשים ובודאי שנים- והתובענות להצלחה עולה. רוצים, שהילד יהיה מוצלח בלימודים, בספורט, עם חברים אחרת זו לא הצלחה. איך נשכחו ציפיות ההתחלה, איך עלה כה מהר רף ההצלחה, ואיתו גם התסכול והאכזבה? כי כך טבע האדם, שמתרגל ותמיד רוצה עוד ועוד.

## איך מחנכים ילדים להצלחה? המלצות להורים

### \* שימו לב לקריטריוני ההצלחה מילדיכם ומעצמכם

הקפידו שהקריטריונים להצלחה יהיו הגיוניים ואפשריים להשגה. שהדרישות לא תהיינה פרפקציוניסטיות (להיות תמיד נחמד, תמיד מוצלח, עם המון חברים, תמיד בשליטה) אלא דרישות אנושיות שמאפשרות הצלחה (להשתדל להיות נחמד כמה שיותר, להצליח בחלק מהדברים, ולהתמודד עם השאר, להתאמץ כמה שיותר). נסו לא ללכת רק לפי הקריטריונים של החברה להצלחה (כסף, יופי) אלא חפשו את הקריטריונים האישיים שמתאימים לכם ולילדיכם, שיביאו את הסיפוק המירבי. דרך מעשית לקבוע קריטריון להצלחה היא - לזהות את המצב הקיים, לבדוק מה בטווח האפשרות והיכולת (הפוטנציאל), ולשאוף ליעד, שהוא 'קצת מעל הקיים'. 'קצת' הוא מושג יחסי כך שאפשר 'לשאוף לירח, וגם אם לא מגיעים נשארים בין הכוכבים...'

**\*למדו את הילדים לחפש הצלחה בכל מקום-** למדו אותם לבחון את ההצלחה, ולחפש קריטריונים של הצלחה בצורה מעמיקה וריאלית יותר. למשל, ילדים משחקים ורוצים לנצח. זה טבעי. המנצח הוא המצליח. ומה עם האחרים? אולי אפשר לחפש איתם קריטריונים אחרים להצלחה- למשל, הילד שהצליח להנות הכי הרבה במשחק. הילד שעזר הכי הרבה לילדים אחרים. גם הוא מצליח. למדו את הילדים להנות גם מהצלחות קטנות וחלקיות, הן שוות הרבה ונותנות את הכוח להמשיך במאבק להצלחה.

**\* אל תיבהלו מקשיים-** אומרים על הצלחה שהיא 'אחוז אחד השראה, ו99 אחוזים הזעה'. באנגלית זה נשמע טוב יותר

Success is 1 % inspiration and 99% perspiration

אומרים גם שהצלחה מגיעה בין לילה אחרי 20 שנה של עבודה קשה. ושוב באנגלית-

Success over night after 20 years of hard work

אז היו סבלניים, ועזרו לילדיכם ולעצמכם להשתפר בהדרגה ובתבונה. שימו לכם יעדים ריאליים, המשיכו להתאמץ ולהתחזק במקומות שקשה, אל תוותרו, אל תתייאשו, היו גמישים בדרך להצלחה, ותהנו גם בדרך- מההצלחות הקטנות, הן נותנות הרבה כוח להמשיך. נהוג לומר, שבני אדם מממשים רק חלק קטן מהפוטנציאל שלהם, ולכן תמיד אפשר להתאמץ, ולהשיג מעט יותר, גם מה שלא בא בקלות טבעית. מדובר בתהליך, שהכוחות הנפשיים הם קריטיים להצלחתו.

**\*למדו את הילדים להנות ממה שיש - למדו גם את עצמכם להנות ממה שיש לכם.**  
משפט חז"ל : "איזהו אדם השמח בחלקו". תנו לילדים לקטר ולהתלונן, הביעו אמפטיה אבל דרבנו אותם להנות מהטוב שלהם. מדובר בלשים תשומת לב לדברים החיוביים. אפשר לשאול כהרגל בסיומו של יום או שבוע- איך היה השבוע? ואם לא עולים דברים חיוביים, לשאול- ומה היה טוב? מה הצליח השבוע? זה עוזר לשים לב ולהרגיש סיפוק

**הפסיכולוג בנדורה אמר: "ההצלחה תלויה לא במה שיש לך אלא במה אתה מסוגל לעשות עם מה שיש לך". אני מאחלת לכולנו שבכל גיל נוכל לומר לעצמנו בגאווה: "הצלחתי! השתדלתי, ועשיתי את המיטב שיכולתי!!!"**

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

**פסיכולוגית חינוכית מומחית. יעוץ להורים, יעוץ זוגי ומשפחתי.  
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'**

**Helibarak1@gmail.com**