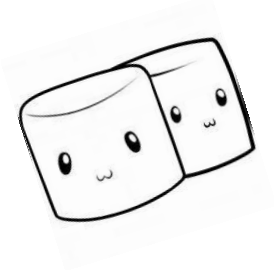




הורים

בטעם



מרשמלו

אוסף סדנאות להנחיית הורים בגני הילדים

ערכה : ד"ר אורית אלפי

השירות הפסיכולוגי - חינוכי באר שבע



הורות בטעם מרשמו - הקדמה

ילד בן חמש יושב בחדרון מול שולחן עליו מונחת צלחת עם מרשמו אחד. הוא מביט במרשמו בתאוה, מסתכל לצדדים, מגלגל את המרשמו בידיו, מתחיל להסתובב בחדר ולשיר לעצמו ורק לאחר מכן חוזר ומתיישב שוב מול המרשמו הנחשק. הסיבה לכך שהילד מתאפק כל כך שלא לאכול את המרשמו היא שהובטח לו שאם יצליח שלא לאכול את המרשמו במשך מספר דקות, יזכה ב שלושה מרשמו. להחלטה האם לאכול את המרשמו או להתאפק יש יותר משמעות מכפי שאותו ילד מתאר לעצמו.

מבחן המרשמו הוא ניסוי שערך חוקר הפסיכולוגיה וולטר מישל באוניברסיטת סטנפורד לפני כמעט חמישים שנה. תוצאות המחקר הראו כי חלק מהילדים לא הצליחו להתאפק ואכלו את המרשמו לפני שהחוקר חזר לחזר הניסוי. חלקם ניסו להתאפק אך בשלב מסוים "נשברו". אלו ש הצליחו להתאפק ועמדו באתגר המרשמו נעזרו באסטרטגיות שונות: חלקם כיסו את עיניהם בידיהם כדי לא לראות את המתק, חלקם הסתובבו בחדר ושרו לעצמם וחלקם ליטפו וליקקו את המתק מבלי לאכול אותו.

החלק המעניין ביותר הוא שמחקרי מעקב שהתקיימו שנים רבות אחר כך הראו כי ילדים שעמדו באתגר המרשמו היו בעלי יכולות גבוהות יותר בהישגים אקדמיים, יכולת התמודדות עם מצבי לחץ ושימור מערכות יחסים חבריות וזוגיות. הם הפכו לבוגרים בעלי איכות חיים טובה יותר, בריאים יותר, מאושרים יותר ובעלי יציבות משפחתית

באוסף הסדנאות המוצג בחוברת זו - נאספו סדנאות להורים שמטרתן לקדם כישורי הורות המפתחים את יכולת הילד להתמודד עם אתגרי המרשמו שחיו העכשוויים והעתידיים יציגו לו. הורות שבונה את ה"עצמי" של הילד באופן כזה שמטפח הערכה עצמית, ביטחון ויכולות חברתיות וכן מדריך, מכוון ומלווה את הילד דרך שלבי ההתפתחות החשובים כל כך של הגיל הרך.

כתיבת הסדנאות והעברתן מבוססת על האמונה בחשיבות הנחיית הורים בנושאים כמו הצבת גבולות, פיתוח הערכה עצמית, קידום כישורים חברתיים, התייחסות לשאלות של בשלות ומוכנות לכיתה ועוד.

אני רוצה להודות לכל הפסיכולוגים בשירות הפסיכולוגי באר שבע שתרמו להוצאת החוברת: לד"ר ליטל שחר-שפירא, ליעל אברהם, לאורנה נוימן, לד"ר סבטלנה פרוקשב, לאפרת ביטון, לשירלי ויטמן, לגל תמים - סיקולר, לבועז כפרי שריכז את הפרויקט ולרבקה גולדברג אחראית בית ספר להורים בעיריית באר שבע. לרונית מאירוביץ' רכזת הגיל הרך על קידום המקצועיות בנושא. לד"ר חפצי זוהר מחזיקת תיק הרווחה והחינוך, ולזהבה הראל ראשת מינהל החינוך על תמיכתן בפרויקט.

אורית אלפי



"נעשה להם בית ספר" - להורים... - הקדמה מאת בועז כפרי, רכז הפרויקט

ההורות הינה אחד התפקידים החשובים ביותר בחיינו ובעל השפעה עצומה על איכות חיינו. בשונה מתפקידים ופעילויות אחרים (מקצוע, תחביבים, שפות ועוד), מרבית ההורים משקיעים מעט בהכנה ולמידה בכניסה לתפקיד ההורי. מרבית ההורים פועלים מתוך הפנמה של מודל ההורות שחוו בילדותם. הם פועלים לאור המודל ההורי, בתחומים בהם המודל נחוה כחיובי, מגדל ומצמיח כוחות, או פועלים כנגדו, לעיתים בקיצוניות, במידה והמודל נחוה כקשה ומותיר צלקות ופצעי ילדות. להורים רבים חסרה מסגרת המאפשרת חשיבה על העקרונות המנחים אותם בהורות, חשיבה על המקום ממנו הם פועלים וכן למידה של ידע התפתחותי ועקרונות חינוכיים. הורים הפועלים כך, ללא עיבוד של החוויה, נותרים פעמים רבות אובדי עצות, תוהים, חסרי דרך וחסרי אונים. הם פועלים אז בנוקשות, חודרנות, פינוק, מתירנות או העדר סמכות ונוכחות. במצבים אלו ההורים אינם מהווים משענת בטוחה, והסביבה המשפחתית אינה מהווה מקום בטוח, המלמד ומכין לחיים.

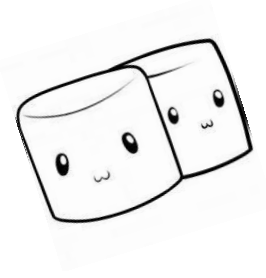
בנוסף לכך השינויים המהירים כל כך בחיינו, בהיבטים טכנולוגיים וערכיים, מקשים גם כן על התאמת דרכי החינוך למציאות שונה כל כך מזו בה גדלנו אנו. להיות הורה בעידן המודרני זה אתגר יומיומי, המעלה הרבה התלבטויות ודילמות.

חלק מההורים מגיעים לקבלת סיוע והדרכה הורית, במסגרות טיפוליות, לרוב לאחר שהתהוו בעיות וההורים והילדים חווים מצוקה. הורים רבים אינם מגיעים גם לכך. התפיסה הרווחת בחינוך כיום רואה בהורים שותפים פעילים במערכת החינוך, במיוחד בעבודה חינוכית קהילתית, תוך ראיית המשפחה כבסיס לחברה יצרנית ותורמת. עם זאת בתי ספר מתקשים לשותף הורים באופן משמעותי ומתקשים עוד יותר להבנות מסגרת למידה של הורות. לאור כל אלה, בשנים האחרונות ערים רבות בישראל מקימות בתי ספר להורים, במטרה לצייד את ההורים בידע וכלים ולסייע ביצירת הורות מודעת, בוגרת ומגדלת. במחקרים שונים נמצאה השפעה חיובית של למידת הורים על תפקוד הילדים במסגרות החינוך. נמצא שהכשרה להורים בגיל הרך, הינה אפקטיבית במיוחד במניעה של מצבי סיכון להמשך הדרך. על כן בביה"ס להורים בב"ש הוחלט לשים דגש מרכזי להרצאות להורי הגנים.

בשפ"ח פעלנו מזה שנים רבות בתחום של הרצאות להורים והנחיית קבוצות הורים. הידע והניסיון שהצטבר נותר בחלקו הגדול כתורה שבע"פ או שנותר נחלת יחידים. מקווה אני שחוברת זו, תהווה בסיס לידע מקצועי אירגוני, הנגיש לכולנו בעבודה עם הורים. אני מודה לאורית אלפי על המשאבים שהשקיעה בהכנתה ולכל הפסיכולוגים שתרמו לה. בתקווה לקריאה מהנה ומעשירה.



הורות בטעם מרשמלו



תוכן

עמודים	נכתב על ידי	סדנה
5-10	אורית אלפי	גבולות וסמכות
11-15	אורית אלפי	פיתוח ביטחון והערכה עצמית
16-20	ליטל שחר- שפירא	בשלות ומוכנות לכיתה א'
21-27	יעל אברהם	קידום כישורים חברתיים
28-31	אורנה נוימן	התמודדות עם הקנטות
32-36	סבטלנה פרוקשב	ויסות עצמי מולד ונלמד
37-43	בועז כפרי	יחסי אחים במשפחה
44-50	אפרת ביטון ושירלי ויטמן	התמודדות עם פחדים
51-56	גל תמים- סיקולר	הורות לילדים עם צרכים מיוחדים

* הסדנאות נערכו לפי סדר הגעתן לדפוס



מפגש הורים

"ההורה כרמזור: סמכות וגבולות"

- היכרות : כל הורה בתורו מספר בקצרה :
1. הורה של מי הוא – מה מקום הילד במשפחה (בכור/ קטן), וכמה אחים במשפחה.
 2. מספר על השם של הילד איך השם נבחר .
 3. משלים את המשפט : בשבילי אחד האתגרים בהורות הוא _____

אינטגרציה של האתגרים שעלו. התייחסות להיבטים השונים של הורות : חום, קירבה, דאגה, נפרדות גבולות וכו'.. בפגישה היום נעסוק בהתייחסות למפת הדרכים ההורית. מה המצפן שלנו כהורים. מתי אנחנו מציבים גבול ברור, מתי אנחנו מקבלים ומכילים ומתי אנחנו מקיימים משא ומתן עם הילדים (גם כשמדובר בקטנטנים)

כדי לעשות זאת נעשה את תרגיל הרמזור :

תרגיל הרמזור

כל הורה (בנפרד, אם בא זוג) מקבל את הטבלה הבאה עם ההתנהגויות. לגבי כל התנהגות הוא צריך לציין : אדום, צהוב או ירוק. אדום = עצור ! גבול ברור. התנהגות שחייבת להיפסק. ירוק = סע לשלום. התנהגות מקובלת, גם אם איננה אהובה במיוחד. צהוב = התלבטות. לא לגמרי ברור. גבול משתנה שתלוי בנסיבות.

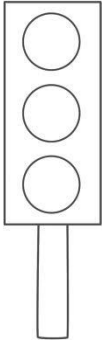
או : מחלקים לכל הורה כרטיסיות משרדיות בצבעים אדום ירוק וצהוב, או פתקיות - בכל סבב המנחה מקריא את ההתנהגות וכל הורה מרים כרטיסיה בצבע אדום, ירוק או צהוב בהתאם לדעתו. ניתן לראות ויזואלית את התפלגות הקולות בחדר.

להלן תרגיל הרמזור :



שם ההורה : _____

תרגיל הרמזור :



בטבלה הבאה מופיעות התנהגויות של ילדים. לגבי כל התנהגות עליך לציין : אדום, צהוב או ירוק.

אדום = עצור ! גבול ברור. התנהגות זו של הילד/ה חייבת להיפסק.

ירוק = סע לשלום. התנהגות שמקובלת עליך, גם אם איננה אהובה עליך במיוחד.

צהוב = התלבטות. לא לגמרי ברור. גבול משתנה שתלוי בנסיבות.

הילד/ה משתלט/ת על הטלוויזיה ולא נותן/נת לאחרים לצפות בתוכניות שהם רוצים	הילד/ה מתעקש/ת לשתות שתייה ממותקת באמצע הלילה.
אדום / צהוב / ירוק	אדום / צהוב / ירוק
את מדבר/ת עם חבר/ה בטלפון הילד/ה רוצה לדבר איתך. את/ה מסמן/נת לו/לה לחכות אבל הוא/ היא מסרב/ת ומנסה לנתק לך את הטלפון	הכנת ארוחת ערב הילד/ה לא רוצה את מה שהכנת אלא אוכל אחר שלא זמין כרגע
אדום / צהוב / ירוק	אדום / צהוב / ירוק
כבר מאוחר. את/ה מבקש מהילד/ה ללכת לישון אבל הוא/היא מתעקש/ת לישון מתי שאתם.	הילד/ה שיחקה בסלון. את/ה מבקש/ת לאסוף את הצעצועים לתוך קופסא אך היא/ הוא מסרב/ת
אדום / צהוב / ירוק	אדום / צהוב / ירוק
הילד/ה מתעקש/ת ללבוש לגן בגדים שלא מתאימים אחד לשני. ויש עליהם כתמים	כבר שבוע שהילד/ה מגיעה באמצע הלילה למיטה שלך/כם ומתעקש/ת לישון איתך/כם
אדום / צהוב / ירוק	אדום / צהוב / ירוק
הגננת מתקשרת ומספרת שהילד/ה מרביץ/צה ופוגע/ת בילדים אחרים בגן.	הילד/ה מתחבר/ת לילד/ה בגילו שמדבר/ת ומתנהג/ת בגסות ובאלימות
אדום / צהוב / ירוק	אדום / צהוב / ירוק
בתוך התקף כעס על כך שאסרת עליו/ה משהו הילד/ה אומר/ת לך : אני שונא/ת אותך. את/ה טיפש/ה"	בביתכם מתארח/ת ילד/ה בן/בת גילו/ה של הילד/ה. הילד/ה לא מרשה לו/לה לשחק באף אחד מהמשחקים שלו.
אדום / צהוב / ירוק	אדום / צהוב / ירוק



מנחה : למעשה – כל אחד מה"אורות" דורשים מאיתנו כישורי הורות שונים:

באור האדום אנחנו נדרשים לכישורי עימות והצבת גבולות

באור הירוק אנחנו נדרשים לכישורי הכלה וקבלה

ובאור הצהוב לכישורי משא ומתן.

בסדנאות ננסה לעסוק בסוגי הכישורים השונים.

(שיעורי בית למחשבה : לתת תרגיל רמזור נוסף כדי למלא איך היה לך בילדותך ? מה הגבולות שעליהם את/ה גדלת ? או כדי להשוות עם הורים אחרים.)

נתחיל באור האדום – ההתנהגויות שחייבות להיפסק. לעיתים בנושא הזה הורים נוטים להתקשות. הם מרחמים על הילדים. מזדהים איתם. מוותרים להם לפעמים, אבל אז בפעמים אחרות כועסים עליהם מאד ובצורה חזקה מידי.

אחת הטכניקות שיכולה לעזור ביצירת גבול של אור אדום הינה טכניקת התקליט השבור.

היא שימושית כאשר הדרכים הנעימות יותר של בקשה, שכנוע או הסבר לא מוכיחות את עצמן במקרה ספציפי.

בטכניקה זו ההורה אינו מסביר באריכות ואינו מתווכח כלל. במקום זה הוא מנסח משפט קצר ותמציתי.

אנו נתרגל את הטכניקה. מחלקים להורים את הכללים הבאים



שיטת התקליט השבור

ד"ר ריצ'ארד לאבוי

א. התקרבי אל הילד כך שיהיה לך קשר עין איתו. אם אפשר מקום/מי את עצמך באותו גובה.

ב. נסחי משפט קצר ביותר, ברור וחד משמעי, שמבטא מה את/ה רוצה שיקרה ברגע זה (למשל : אתה עכשיו נכנס להתקלח. אתה מכבה את הטלוויזיה מיד)

ג. אמור/אמרי את המשפט בקול בטוח , מונוטוני וחוזר על עצמו. הימנע/י מטון של שאלה (למשל : את/ה מוכנה להתקלח ?), כדי שיהיה ברור לילד/ה שההתנהגות חייבת להתבצע.

ד. אם הילד/ה עונה או מתווכח/ת, חזור/חיזרי שוב על המשפט באותו טון , בלי להרים את הקול. בבירור ובעקביות .





לאחר התירגול ניתן לדבר על החסמים ההוריים שמקשים על ביצוע הטכניקה :

- * הפחד להיתפס כ"רע" ולהפחיד את הילד
- * הקושי של ההורה להבהיר לעצמו מה הוא בדיוק רוצה
- * הקושי לנסח משפט קצר, בזמן שיש הרבה מה להגיד
- * הדרך של ילדים "לרכך" את ההורים באמצעות חיוכים, תחנונים.
- * פערים בין ההורים לגבי המסרים לילדים

ההתגברות על המחסומים דורשת גם תירגול וגם הבהרה עצמית של הקשיים ההוריים.

הורה שנוקט בשיטה הזו חייב להיות משוכנע שהוא אכן פועל לטובת הילד - גם בטווח הקצר וגם בטווח הארוך.

חשוב שברמת הדיבור הפנימי ההורה ידע להגיד לעצמו : "אני מציב את הגבול כי זה עוזר לילד שלי", או אם רוצים ברמה המטפורית : "הילד שלי עוד יאכל שלושה מרשמלו ולא אחד".

כמובן שגם בשיטה הזו אין הבטחה לציות של מאה אחוז. (בפגישות הבאות נוכל אולי לדבר על תוצאות אפשריות לחוסר ציות). אך היא עשויה להיות יעילה בחלק מהמצבים, בעיקר מכיוון שהיא עוזרת להורה לשמור על הוויסות הפנימי.

ובעניין זה של וויסות הורי – אני רוצה לסיים עם הסיפור הבא :



סיפור מהחיים ולא רק לאמהות...

איש אחד צעד בסופרמרקט מאחורי אמא וילדה בת שלוש, שישבה בתוך עגלת הקניות. כשהם עברו ליד מדף העוגיות, הילדה ביקשה עוגיות והאמא אמרה: "לא!". הילדה התחילה ליייל ולצעוק ולהקים מהומה, אבל האמא שמרה על שלווה רוחה ורק אמרה בנחת:

"א-ק" מוניקה, נשאר לנו רק עוד חצי שורת מדפים לעוגיות, תיכף נסיים כאן, אף תתראני, רק עוד טיפה".

הן סיימו את שורת העוגיות והמשיכו הלאה, תוך דקות הגיעו לשורת המדפים עמוסי הממתקים. הילדה החלה לצעוק ולדרוש ממתקים. האמא סירבה לקנות לה. הילדה התחילה לרקוע ברגליים ולהשתולל, אבל האמא לא איבדה את העשתונות:

"די, מוניקה, די, אף תתראני. לא נשאר לנו עוד הרבה. עוד שתי שורות ואנחנו מסיימות את הקניה. תהיי סבלנית, רק עוד טיפה".

כשהגיעו אל הקופה כדי לשלם על המצרכים, נתקל מבטה של הילדה למסטיקים הצבעוניים והיא דרשה בתוקף מסטיק. כשאמה השיבה בשלילה, עשתה שם הילדה סצנה קולנית של בכי וצעקות והאמא דיברה בקול רגוע ושקט:

"מוניקה, לא להתראני. אנחנו תכף מסיימות כאן. חנה דקות ואנחנו בחוץ ואז ניסע הביתה, ותוכלי לחלוף את השנה את כל לקוקה אה".

האמא גמרה לשלם ויצאה מהסופרמרקט אל מכוניתה. האיש שהלך אחריהן והיה עד לכל שהתרחש, יצא בעקבותיה, הדביק אותה במחצית הדרך לאוטו ואמר לה: "תסלחי לי, גברתי, לא יכולתי שלא לשים לב כיצד שמרת על קור רוחך. אני חייב להחמיא לך על הדרך שבה התנהגת עם "מוניקה הקטנה".

נתנה בו האמא מבט מחוייך ואמרה:

"לקטנה קוראים תמי. אני מוניקה".





מפגש הורים

"בניית החוסן הנפשי של הילד : ביטחון והערכה עצמית "

פגישה שנייה : בניית החוסן הנפשי של הילד

חלק ראשון – על עזרה ועצמאות ביחסי הורים – ילדים

תרגיל פתיחה :

מעגל חיצוני ומעגל פנימי. אנשי המעגל הפנימי מרימים ידיים. אנשי המעגל החיצוני צריכים לזהות את הרגע הנכון לעזור להם סבב : רגשות ותהליכים במעגל הנתמכים רגשות ותהליכים במעגל התומכים

מה הצרכים הסותרים הבאים לידי ביטוי :

מבחינת "ההורה"	מבחינת ה"ילד"	
לחנך, להשפיע, "להיות שם"	לקבל עזרה, חום הכוונה	הצורך להיתמך ולתמוך
לסמוך על הילד, להאמין בו לכבד את דרכו.	לעשות לבד, לפתח אוטונומיה, למרוד, להתנגד	הצורך לשחרר לעצמאות



מהי ההיענות הנכונה ?

אחת מההתנגשויות רבות העוצמה בחיינו היא ההתנגשות שבין הצורך באוטונומיה ובתחושת מסוגלות מצד אחד, לבין הרצון או הצורך שלנו בתמיכה, עזרה והכוונה מצד אחר.

מן הצד האחד כבר בשלב הראשון של האינדיבידואציה (בגיל שנתיים לערך) בולט הצורך של הילד שאומר "אני לבד". לצורך הזה מספר פנים - הוא מבטא גם את השאיפה לגבור על תחושת התלות והנחיתות הילדית, וגם, בו זמנית, את הרצון להפוך לאדם עצמאי ונפרד.

לא לחינם תהליך האינדיבידואציה מתפתח דווקא בשלב זה. זהו שלב בו הילדים מכירים בנפרדות של ההורים (לא לחינם, כותב ברובו בטלהיים ב"קסמן של אגדות", מתחילות רוב אגדות הילדים בדיוק בנקודה זו של נטישה ופחד קיומי) והפתרון ההתפתחותי המתאים ביותר הינו גילוי האפשרות של נפרדות, מציאת הכוחות הפנימיים ותחילת המאבק על עצמאות פיסיית ופסיכולוגית.

תהליך האינדיבידואציה לא מסתיים כמובן בשלב זה. הוא יחזור על עצמו ביתר שאת, ברב המקרים בגיל ההתבגרות, בתקופת "האינדיבידואציה השנייה", ולמעשה ילווה אותנו כל חינו. כאשר אנחנו בתפקיד הורה אנחנו מודעים רוב הזמן לדואליות המתנגשת של הצרכים השונים. מצד אחד אנחנו יודעים שעלינו לאפשר את העצמאות של הילד, לעזור לו לגלות את כוחותיו, ולא לחטוא בהגנת יתר. ומצד שני אנו למדים באותן דרכים בדיוק על החשיבות שבמתן כתף בזמן הנכון, על כך שלעיתים קרובות ילדים זקוקים לעזרה גם אם הם אינם מודים בכך, ועל והסכנה הטמונה בהחמצת המצוקה של ילדינו.

כל ילד מצוי במקום אחר מול ההתלבטויות הללו. יש ילדים שנוטים לחוש יותר בנוח עם התמיכה ויש המתעקשים על עצמאותם גם נוכח קשיים משמעותיים. יש הורים מעדיפים להעניק



הגנת יתר ובלבד שלא יחמיצו את צרכי ילדיהם ויש הנהנים לראות
איך הילד צומח נוכח אתגרים.

דרך הזהב נמצאת במה שקרוי אתגר אופטימאלי – משהו שהוא קצת
מעל איזור הנוחות של הילד (כלומר מעל האיזור שהוא מבצע
בקלות וללא מאמץ) אך עדיין בתחום האפשרי – כלומר אם קצת
מאמץ ואולי אפילו תסכול הילד יוכל לבצע אותו.

סבב : כל הורה מספר על תחום אחד בו עדיין צריך לאתגר את
הילד להתאמץ : ציור, לבוש, מנהגי שולחן, יוזמה חברתית ועוד..

אסטרטגיות של ילדים להימנע מהתמודדות עם תסכול, למשל ילד
שרוצה להתחבר עם ילד אחר שלא נענה לו : הימנעות מהאתגר
(הילד מוותר מראש), פיתוח תלות במבוגר ("תגידי לו ..."), אגרסיביות
(להשתלט בכוח) או בכי ותלונות ("זה לא פיר.. הוא לא משחק איתי")

חלק שני : התמודדות עם תסכולים

כדי לעודד ילדים לעצמאות הם צריכים לדעת להתמודד גם עם
תסכול, עם כישלון עם דחיית סיפוקים. מהם הכלים ההוריים שיש לנו
כדי לעזור לילד במשימה ?
(מתוך "אושר אמיתי" : הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית –
מרטין זליגמן)

חיזוקים ובניית הערכה עצמית – חמחם – חיוך, מגע, חיזוק, מחמאה.
חיזוק משמעותי מדגיש מאמץ, שליטה משהו קונקרטי שהילד עשה.
כדאי שיהיו גם חיזוקים כאלה ולא רק חיזוקים כללים ("חולה עליך")
או גרנדיוזים ("אתה גאון"), אלא כאלה שנותנים לו אינפורמציה.

בניית האופטימיות הילדית – טקסי ערב. כל לילה חייבים לספר
לפחות על משהו טוב אחד שקרה היום. (סבב עם מדגם של הורים
– לפחות שלושה ארבעה שיספרו משהו טוב שקרה היום)



כאשר הילד מספר על משהו רע שקרה לו – להדגיש את
ההתמודדות החיובית. למשל הילד מספר "נפלתי בגן", אחרי
שמתייחסים לרגש "זה לא נעים", להדגיש "ואיך התגברת ? איך
התמודדת ?" ומחזקים "כל הכבוד לך ! אתה ילד שיוזע להתמודד".

הערכה עצמית – "מודל הפיצה" : ככל שילד יודע על עצמו יותר
דברים, החוסן הנפשי שלו גובר. למשל אחד הדברים שניתן ללמד
לגבי הערכה עצמית הוא הרעיון הבא : מבקשים מהילד להגיד כמה
שיותר דברים על עצמו . לפחות עשר תכונות גם טובות וגם רעות.
אחר כך מצירים לו מעין פיצה שמחולקת לעשרה נתחים. ומסבירים לו

שהפיצה כולה היא כל התכונות שלו. ואז. אם הילד סובל מהצקות
לגבי משהו שבאמת קיים במציאות. למשל ילד שהוא שמן ומידי פעם
קוראים לו "דובי", כדאי ללמד אותו דברים נוספים, כיוון שגם אם
נתערב תמיד יהיה מי שיכנה אותו בשמות כאלו. והתכונה "שמן" היא
רק אחת מתוך עשר או עשרים או שלושים (ככל שיותר – יותר טוב)
דברים שניתן לומר עליו. כלומר אם מישהו קרא לו שמן הוא "לכלך"
רק משולש קטן של הפיצה ולא את הפיצה כולה.

תרגילים של דמיון מודרך עשויים לעזור. למשל מלמדים ילדים כמו
לדמיון שיש מסביבם מעין חומה שקופה שכל פעם שמילה רעה מגיעה
אליה היא נמסה ונופלת לרצפה . זהו תרגיל שיש לחזור עליו ולתרגל
אותו בבית. מעין תהליך של דה-סנסטיזציה (הורדת הרגישות) שיכול
לעזור להתמודד במצבי אמת.

תרגיל אחר של דמיון מודרך הוא כאשר מבקשים מילד לחשוב על
רגע שהוא הרגיש ממש טוב וכיף (למשל בטיול לגן החיות) לעצום
את העיניים ולהרגיש את התחושה ואז למצוא מילת קוד שתזכיר לו
אותה (למשל המילה "כיף"). בשלב הבא מבקשים ממנו לדמיון שהוא



בגן וילד קורא לו טיפש. הוא מרגיש את הפגיעה אבל אז הוא חושב על רגע הכיף והלב שלו מתמלא בכוחות מחדש.

סיום : לעשות עם ההורים תרגיל של דמיון מודרך לחשוב על רגע שבו הם חוו את הילד שלהם מתמודד היטב – היו גאים בו. לדמיון את התמונה שלו ברגע הזה מול העיניים. לבחור מילה שמייצגת את הכוח שיש בילד שלהם. לחזור על המילה הזו בראש. ולקחת אותה איתם לפרידה..

למחשבה ודמיון של משאבים יש כוח מחזק, כמו התרד של פופאי מהסרטים המצוירים. ככל שמתאמנים עם ילדים על היכולת לדמיון לעצמם משאבים וכוחות פנימיים - זה עוזר להם להתמודד עם מצבים קשים.

בגרסה הישראלית של ניסוי המרשמלו פרופ' רחל קרניול מאוניברסיטת תל אביב חילקה לכמה מנבדקה, ילדים בני שלוש, גלימות סופרמן, או לחלופין אמרה להם לדמיון שהם גיבורי - על. קרניול מספרת שכל הילדים נאבקו כדי לנצח את פיתוי המרשמלו. "הם שרו, טיילו בחדר, שניים אפילו ספרו את שקעי החשמל בקיר", היא אומרת, "אבל הילדים בגלימות ואלה שדמיינו שהם גיבורי - על כמעט תמיד הצליחו. מתברר שיש דברים שיכולים להשפיע על היכולת של ילד להתאפק. הסמליות של הגלימה נתנה לילדים תחושה של ערך עצמי, ולתחושה הזאת יש השפעה אדירה על היכולת שלנו לעמוד בפיתויים. מספיק לחשוב שאתה גיבור - על כדי להיות קצת יותר גיבור,





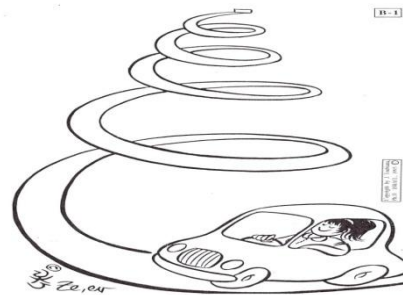
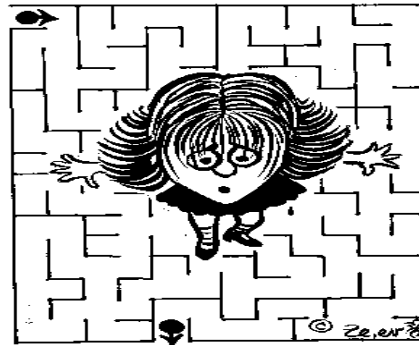
מפגש הורים

"בשלות ומוכנות לכיתה א"

לידתו של תלמיד- המעבר לכיתה א'

הפעלה- הדימוי שלי למעבר לכיתה א'

יושבים במעגל, על רצפת החדר מפוזרות סט של תמונות מערכת זה"ב (זיהוי התגובות בבחינה של ד"ר יוסי טוביאנה) או קלפים טיפוליים (למשל קלפי COPE) כל הורה צריך לבחור תמונה שמייצגת את התחושות שלו לגבי המעבר לכיתה א'. עורכים סבב בין המשתתפים. מסכמים ומזכירים תימות מרכזיות (חשש, אתגר, התחלה, תקווה..) למשל:





מנחה : אחד מהדימויים שניתן לחשוב עליו שיעביר את כל מה שכולל המעבר לכיתה א' עבור הילד והוריו- עם מגוון התחושות: התקוות, החששות, גודל השינוי והדימוי שעלה במוחי הוא **לידה**. אז היום נדבר על לידתו של תלמיד. **היציאה מהרחם הגני אל העולם הבית ספרי שבחוקן**. **החדשות הטובות**: כולם עוברים את זה ובדרך כלל בהצלחה. זה תהליך נורמאלי (גם אם לפעמים קצת כואב) וברב המקרים יוצא תלמיד בשל שמוכן בצורה טובה להתמודד עם אתגריי החיים הבית ספריים. אבל טבעי גם **לחשוש לפני, להתלבט, שיהיו שאלות וכמובן לרצות שזה יעבור בקלות וללא סיבוכים**. בשביל זה אנחנו פה- **קורס מזורני בהכנה ללידה. ללידה של תלמיד**

שאלה להורים— הרימו ידיים אלו מכם שזו להם הלידה הראשונה, לכמה מכם השנייה, השלישית... כל לידה היא חוויה ייחודית, הילד שונה מאחיו ואנחנו שונים בשלב בחיים בו אנחנו נמצאים. יש לנו תקוות שונות, חששות שונים. נשמח לשמוע בהמשך לקחים של הורים ותיקים.

שאלה להורים- בואו נדבר קצת על ההבדל בין הגן לכיתה א', **מה ההבדל בין הרחם הגני לעולם הבית ספרי שבחוקן**. **מה ההבדל בין הגן לבית ספר?** (מבנה שונה, דמויות רבות ומתחלפות והיררכיה ביניהן, הרבה יותר אנשים מסביב, מעברים ממקום למקום משיעור לשיעור, דרישות להישגים, אחריות, סדר יום הכולל הרבה למידה).

כולנו רוצים לדעת שהתינוק הקטן שלנו **מוכן ובשל** להתמודד עם העולם שבחוקן- שמערכות גופו ונפשו הבשילו כדי להתמודד עם בית הספר, שהוא מסוגל לשבת וללמוד קריאה וכתיבה וחשבון, שהוא מסוגל להישמע להוראות ולחוקים של המסגרת, לשבת על ישבנו במשך 45 דקות או אפילו שעה וחצי בלי הפסקה, לדעת לבקש עזרה כשצריך ולדעת למי לפנות, להסתדר עם חברים ובהפסקה, להתמודד עם התחרות והדרישה להישגים בבית הספר, עם הציונים.

נשמע מפחיד?

ושוב **החדשות הטובות**: כמו שרוב התינוקות בשלים סביב שבוע 40 כך גם עם הבשלות לכיתה א'. **רב הילדים בשלים לעלות לכיתה א' סביב גיל 6 ולכן נקבע שגיל 6 יהיה הגיל לעלות לכיתה א'.**



מהי בשלות לכיתה א'?

כשמדברים על בשלות לכיתה א' מדברים על 4 תחומים: גופני, שכלי, רגשי, חברתי.

- בשלות גופנית: מוטוריקה גסה ועדינה, שתאפשר לשבת, לכתוב, להעתיק בקצב מהלוח.
- בשלות שכלית: שתאפשר להתרכז לאורך זמן, להבין מושגי זמן, סיבה, תוצאה, זיכרון מפותח, אוצר מילים, הבשלה תפיסתית שתאפשר את הלמידה של הקריאה, הכתיבה והחשבון.
- בשלות רגשית שכוללת: עצמאות, אחריות התארגנות ותכנון, ביטוי רגשות, התאמה למסגרת, דחיית סיפוקים, מסוגלות, ערך עצמי, מוטיבציה.
- בשלות חברתית: היכולת לעמוד בתחרות, הכרת עקרונות החיים המשותפים.

ובכל זאת הורים מודאגים שואלים אז איך נדע שהילד מוכן? איך אני אדע שהתינוק האישי שלי כבר מוכן לצאת החוצה?

9 חודשי ההיריון – גן חובה. (12 חודשי לימודים מינוס יולי אוגוסט וחגים יוצא 9 חודשים..)

בתקופה זו לומדים ומתרגלים הילדים את הבסיס והמיומנויות הנדרשות להם בבית הספר – הם לומדים לזהות אותיות ומספרים להכיר אותם ולכתוב אותם, הם לומדים לחלק מילים להברות, צליל פותח, צליל סוגר וכל שאר המיומנויות המהוות את הבסיס ללמידת קריאה וכתיבה. הם מתרגלים גם דרישות חברתיות ורגשיות לומדים לשבת במפגש בשקט, להתרכז, להקשיב לגננת ולהקפיד על חוקי הגן, הם לומדים להתחלק עם חברים, לחכות לתורם ולבקש עזרה ממבוגר כשצריכים.

בדיקות סקר כמו בהיריון: מעקב תקופתי. הגננת ערנית, עוקבת, בודקת, יש לה כלים לאבחן את מצבם של הילדים (למשל: היא מעבירה איתורן). כאשר היא מאתרת בעיה היא תזמין את ההורים ותדווח להם עליה. וכמו בהיריון, **אם יש בעיה – כדאי לטפל בה ולא להזניח**. אם הופניתם לקלינאית תקשורת, למרפאה בעיסוק, או לבדיקת נוירולוג, לכו לבדוק ולטפל.

כשהגננת מעלה חשד שעלולה להיות בעיה במוכנות של הילד לכיתה א' – בעיה שבעטיה צריך לעשות בדיקת מי שפיר (לא עושים לכולם רק איפה שחושבים שאולי יש בעיה ורוצים לבדוק) פסיכולוגית הגן מעבירה מבחן להערכת מוכנות. הבודק את המוכנות של התלמיד לכיתה א'. ולפי התוצאות נקבעת תכנית ההתערבות.

אם אתם חושבים שיש בעיה, גם אם הגננת לא אמרה שום דבר אבל אתם חושדים שמהו לא בסדר, אתם מוזמנים להעלות דאגותיכם בפני הגננת.

מה ההורים יכולים לעשות בזמן ההיריון כדי להקל על הלידה?

(כאמור – זו לא חובה, תינוקות נולדים גם בלי הכנה ללידה, לפעמים דווקא הלחץ מזיק)

לחלק להורים הדפים – איך נסייע לילדינו לקראת כיתה א' – לעבור עליהם עם הדגמות (להתחיל

דווקא מהחלק הרגשי חברתי)



איך נסייע לילדינו לקראת כיתה א'?

התחום	היכולת	איך לפתח
גופני- מוטורי	- מוטוריקה עדינה - מוטוריקה גסה	- השחלת חרוזים, השחלת צ'יריוס לתוך קיסם, קיפולי נייר, סחיטת ספוג, לישת בצק, הכנת נחשים מפלסטלינה, הטמנת אבנים בבצק/ פלסטלינה, גזירת נחשי הפלסטלינה עם מספריים, הדבקת מדבקות, בניית רכבת מאטבי כביסה, צביעת שטחים בלי לצאת מהקווים, ציורים בגירים/ עפרונות/ טושים שונים, גלגול גולות, להניח כף יד על השולחן ולהרים כל אצבע בנפרד, לחיצות על פלסטלינה כל אצבע בנפרד, להכין כדורי נייר קטנים (לגלגלם עם האצבע והאגודל) לתפוס אותם עם אטבי כביסה, להעיף אותם עם האצבע והאגודל, מריחת פלסטלינה על דף, משחק בגומיות בין האצבעות. - גני שעשועים, טיפוס על סולם, משחק בכדור, הליכת מריצה
שכלי	- שפתית - הבחנה שמיעתית - מודעות פונולוגית - הבחנה חזותית - סיבה ותוצאה, רצף - חשבון - קשב וריכוז	- לספר סיפורים ולשאול שאלות על הסיפור - משחקים של צלילים במה מתחיל.. מה נגמר ב.. - חלוקת מילים לחלקים במחאות כפיים - להסתכל בתמונות/ ספרים מה דומה/ שונה - שהילד מספר סיפור לעזור לו לארגן מה לפני מה, לשאול שאלות סיבה ותוצאה, מה קדם למה - לתרגל ספירה עם חפצים – לספור מלפפונים בסופר, מדרגות בעלייה לבית, עצים עד הבית.. התאמה בין כמות לחפצים- לערוך שולחן לפי מספר היושבים, להכין מספר מתאים של כלי אוכל - לעודד את הילד לסיים פעילות שהתחיל, למקד כשיש צורך
רגשי	- עצמאות - אחריות - התארגנות ותכנון - דחיית סיפוקים - עמידה בתסכולים - חיזוק תחושת המסוגלות של הילד	- לתרגל התלבשות לבד, נעילת נעליים לבד, קינוח האף לבד, ניקוי עצמי אחרי שירותים, שטיפת ידיים עצמאית.. - לתרגל אחריות על איסוף צעצועים אחרי משחק, הורדת כלי האוכל אחרי האוכל, בחירת משימה ביתית עליה הילד אחראי (לטייל עם הכלב/ להשקות עציץ..) - לתרגל אריות תיק- מה צריך (לדבר על התוכניות ומה אורזים) מה מכינים לקראת מקלחת, ארוחה וכו' - לתרגל מצבים בהם הילד לא מקבל מענה מידי לרצונותיו - עידוד הילד להתמודד גם כשקשה, ללמד דרכים מקובלות להביע כעס, עצב תסכול - להאמין בילד, לסמוך עליו, להעביר מסר שביה"ס הוא הזדמנות לצמיחה בשביל הילד, לא לחשוש לתת לו להתנסות, לקבל בהבנה קשיים ומגבלות אישיות
חברתי	- יכולת לעמוד בתחרות - חיים משותפים - התאמה למסגרת, קבלת מרות	- לתרגל בבית דרך משחקים כאשר לא תמיד נותנים לילד לנצח ועוזרים לו להתמודד עם התחושה שמעורר ההפסד - דרך משחק עם חברים בבית ללמוד לחכות לתורו, לשמור על חוקי המשחק, להתחשב באחרים, להקשיב לאחרים, לעמוד על שלו - הקפדה על נורמות התנהגות וחוקי הבית, לא לחשוש להציב גבולות לילד ולהיות זה שמחליט גם אם הילד מוחה על כך, לסמוך על בה"ס ולהעביר לילד עמדה חיובית כלפי בית הספר, ליידע את ביה"ס אם לילד יש קשיים מיוחדים כך שיקבל סיוע
לאהוב את הילד ללא תנאי ובלי קשר ליכולותיו או לקשייו		



האומנות: לדעת מתי ללחוץ ומתי להרפות

כיוון שכולכן התמודדתן עם לידתו הראשונה של ילדיכן (שאחרת לא היינו פה), אני בטוחה שתעמדו גם בלידתו הנוכחית, לידתו של התלמיד.
מי שחושש ורוצה דולה - יכול להיעזר בתלמידת תיכון/ סבים/ בן זוג לתמיכה ועידוד.
איך עוזרים לילד להסתגל לעולם הבית ספרי שבחויץ? חום, אהבה, הקשבה, עידוד, סבלנות, תמיכה, חוסר שיפוטיות. לא לצפות ממנו להסתדר בעולם שבחויץ לבד מהר מידי (ללוות, לתמוך, להתעניין, לעזור למשל לעזור להכין תיק ומערכת) אבל גם לא לגונן יותר מידי, לתת להתנסות, מותר גם לטעות, לומדים מטעויות ומתחזקים. וכמו בשלבים קודמים בהתפתחות, גם כאן לכל ילד הקצב שלו - ואם הבן של השכן יודע כבר לקרוא והילד שלך עדיין לא, לא להלחיץ (כמו שהוא זחל והלך בקצב שלו הוא גם יקרא).

לפני סיום אני רוצה לספר לכם סיפור:

ילד אחד מצא זחל. מתרגש הלך עם הזחל אל אביו. הראה לאביו את אשר מצא בשמחה רבה. אמר לו האב: "שמור על הזחל וראה, בעוד מספר ימים יהפוך הזחל לגולם." הזחל יכרוך סביבו קרום ויעטה על עצמו מעטה נוקשה. חיכה הילד בציפייה וסקרנות וראה איך הזחל הופך לגולם. משהפך הזחל לגולם, בא אל אביו והראה לו בהתרגשות עצומה את הדבר הסגור והמסוקן שבידו. שמח אביו בשמחתו ואמר לו: "חכה בסבלנות מספר ימים וראה איך מתוך הזחל יוצא לו פרפר". הילד התרגש מאוד ולא האמין למשמע אוזניו. הזהיר אותו אביו שאסור בשום אופן לגעת בגולם בשום שלב שהוא. ישב הילד ליד הגולם וחיכה בסבלנות. הוא הסתקרן עד מאוד לדעת מה קורה בפנים אך זכר את דברי אביו. יום אחד ראה איך מתוך הגולם נבקע חור ומתוכו הפרפר מנסה לצאת. הסתכל בו הילד בהשתאות. היה לילד קשה לראות איך הפרפר מתקשה לפתוח את הקרום הקשיח ולכן, למרות דברי אביו עזר לו ופתח את המעטה עבורו. עף הפרפר, מעלה, מעלה ונפל. הלך הילד עצוב מוטה ראש לאביו ואמר לו "אבא, ראה מה קרה!" שאל אביו את הילד אם עזר לפרפר וכשהשיב הילד שכן, הסביר לו אביו: "התהליך בו הפרפר בוקע מתוך הגולם אינו תהליך פשוט אך הוא הכרחי וכתוצאה מתהליך זה הפרפר מחזק את כנפיו. ולכן כאשר עזרת לו מנעת ממנו לחזק את היכולות שלו."

מחזקת אתכם לסמוך על עצמכם, לסמוך על ילדיכם ולסמוך על המערכת. אתם יכולים!!

בהצלחה!



מפגש הורים

בניית המסוגלות החברתית

פגישה שלישית : בעקבות החומרים שפותחו על ידי יעל אברהם משפ"ח באר שבע הפגישה תעסוק בהתנהגות חברתית בגל הגן

אף אחד מאיתנו לא חי באי בודד, כולנו חיים זה עם זה ולא פעם עולות דילמות של איך לחיות את חיינו במרחב המשותף, ואירועי האלימות של החודש האחרון הם עדות מאד מכאיבה לכך. היכולת לקיים חיים חברתיים שיש בהם גם כבוד לעצמך וגם כבוד לאחר הם הבסיס של חברה בריאה ובטוחה והשורשים של היכולת הזו מתפתחים ומתייצבים כבר בגיל הצעיר הזה שבו ילדיכם מצויים עכשיו.

המפגש של היום יעסוק בתהליכים חברתיים שמתרחשים בקבוצת הילדים ובהשפעה שלנו – ההורים על התהליכים הללו.

כדי להיכנס לנושא נפתח בסיפור קצר שנקרא " משהו אחר" מאת קתרין קייב

משהו אחר /קתרין קייב

על גבעה שטופת רוחות, לבדו, בלי אף אחד שיוכל להיות חבר שלו, גר משהו אחר. הוא ידע שהוא אחר כי כך אמרו לו כולם. כשהיה מנסה לשבת אתם, לטייל אתם, או להצטרף למשחקים שלהם, הם תמיד אמרו: "מצטערים. אתה לא משלנו. אתה לא כמונו אתה משהו אחר." משהו אחר עשה כמיטב יכולתו כדי להיות כמו האחרים. הוא חיך ואמר "הי!" בדיוק כמו שהם עשו. הוא ציר ציורים. הוא שחק את המשחקים שלהם, כשהם הרשו לו. אבל זה לא עזר. הוא לא נראה כמוהם ולא דבר כמוהם. "אתה לא שייך לפה", הם אמרו. "אתה לא כמונו. אתה משהו אחר."

משהו אחר הלך הביתה. כשכבר היה מוכן להיכנס למטה. נשמעה דפיקה בדלת. משהו עמד על המפתח. "שלום", אמר בהיסוס, "אפשר להיכנס?" "סליחה... אמר משהו אחר. "אני חושש שהגעתי למקום הלא נכון.. תגידי, אני בכלל מכיר אותך?"

"אם אתה מכיר אותי? צחק היצור, "בטח שאתה מכיר. נו, תביט עלי. תביט טוב טוב! .. אתה לא רואה.. אני בדיוק כמוך! הרי אתה משהו אחר וגם אני!" משהו אחר היה מופתע כל כך עד שלא היה מסוגל לחייך אליו בחזרה. "כמוני?" אמר, "אתה בכלל לא כמוני. אני מצטער, אבל אתה בשום אופן לא משהו אחר מהסוג שלי."

היצור אמר "אה". וכשאמר את זה, הוא נראה עצוב יותר וקטן יותר. זה הזכיר משהו למשהו אחר, אבל הוא לא הצליח להיזכר בדיוק מה. ובזמן שנסה להיזכר, היצור יצא.

ואז משהו אחר נזכר. "חכה!" הוא צעק אחריו. "אל תלך!" הוא רץ אחריו הכי מהר שהיה יכול. כשהשיג אותו, הוא תפס בכפתו ואחז בה בחזקה.



"אתה לא כמוני", אמר, "אבל לי בכלל לא אכפת. אתה יכול להישאר איתי, אם אתה רוצה". והיצור נשאר.

מאז, נשארו משהו אחר ומשהו אחר חברים. הם חיכו ואמרו "הי" זה לך. הם ציירו יחד כל אחד מהם למד, או נסה ללמד, את המשחקים שהשני אהב. הם היו שונים, אבל הסתדרו ביניהם נפלא. וכשבא אליהם מישהו, שנראה להם באמת-באמת מוזר, הם אפילו לא העלו על הדעת להגיד לו שהוא לא כמוהם או שהוא לא שיד או שהוא לא מהסוג שלהם. הם רק יזו קצת ופנו גם לו מקום.

אלו תהליכים חברתיים מופיעים לדעתכם בסיפור הקצר הזה?
התייחסות לתהליכים החברתיים שמ ופיעים בסיפור: מצד אחד הרצון והצורך להשתייך לקבוצה, ומן הקוטב השני חוסר הרצון של הקבוצה לקבל את השונה. תהליכים חברתיים של שייכות ודחייה, אנחנו רואים תהליכים חברתיים שפועלים בכיוונים מנוגדים.

מצד אחד: ישנם הכוחות המניעים לקרבה – הצורך בשייכות, בחום, בפיתוח זהות קבוצתית של קבוצה שווה ומיוחדת יותר (עיינין ערך הישרדות וכל תוכנית אחרת שבה מחלקים אנשים לקבוצות...)

מצד שני קיימים הכוחות היוצרים ריחוק – דחייה של השונה, תחרות, קואליציות, מתחים בין קבוצות, מתחים בין אישיים, קשיים אישיים ביוזמה, חששות חברתיים

ילדים עסוקים כבר בשלבים האלה בגיבוש של הזהות שלהם כחברים בקבוצה. חלקם כבר גיבשו לעצמם תפקיד חברתי מסוים: המנהיג, הליצן, הבכיינית, הנועזת ועוד. חלקם כבר מצויים במעגלים חברתיים מובהקים. תמיד כשהם נכנסים לגן הם מחפשים את אותם החברים, וחלקם מחליפים חברים באופן תדיר יותר.

ההתנהגות של ילדים משתנה לאורך השנים ויש תהליכים טבעיים של למידה והתפתחות לכן ברוב המקרים אין אנחנו רק צריכים לאפשר ללמידה החברתית להתרחש מעצמה. אך בכל זאת לעיתים הורים שואלים את עצמם מה עליהם לדעת על ההתנהגות החברתית של ילדם.

המיומנויות החברתיות שלנו ושל ילדנו הן אלו שקובעות את ההסתגלות החברתית שלנו. ככל שאנחנו טובים יותר במיומנויות החברתיות שלנו, כך קל לנו יותר בחברה. יש ילדים



שבולטים כבר מגיל צעיר במיומנויות החברתיות המפותחות שלהם (כמו שיש ילדים שבולטים ביכולות אחרות: יכולת שפתית, יכולת מתמטית שפתיות ועוד) אולם מה שיפה

ומעודד הוא שניתן לטפח ולחזק את המיומנויות החברתיות של ילדינו קודם כל על ידי מודעות שלנו למיומנויות הללו, שיחה עם הילד ודוגמא אישית. (מהרגע שהילד מתחיל לשחק משחק חברתי, כלומר מגיל שנתיים לערך, ניתן לדבר על מיומנויות חברתיות שמתחילות להתייחס אל האחר) כדי להבין מהן אותן מיומנויות, כל הורה יקבל שאלון אותו הוא ינסה למלא ביחס לילד/ה שלו

תרגיל 2 : שאלון המיומנויות

כל הורה מתבקש למלא את השאלון (מצ"ב)

מקריאת השאלון ניתן לזהות מספר מיומנויות שהן החשובות ביותר

1. השתתפות חברתית : כניסה לקבוצה פועלת, הצטרפות, יוזמה. ניתן ללמד את ההורים כי ישנם 3 סגנונות של כניסה לתוך קבוצה: 1. הסגנון היעיל (בדרך כלל יביא לקבלת הילד לקבוצה : מתבונן בקבוצה (90-30 שניות), מבין את מסגרת ההתייחסות על מה מדברים או מה עושים , נותן תוקף לקבוצה אם על ידי אישור של מה שהם עושים "נכון אתם צודקים" או על ידי תנועה דומה (עושה מה שהם עושים, בונים בקוביות, הולכים על ארבע) 2. הסגנון השני שאינו יעיל (בדרך כלל יביא לדחייה): כניסה מפריעה, מהירה מידי, קוטע את הרצף הקיים, אינו מבין את מסגרת ההתייחסות, אומר משהו על עצמו - "אני". 3. הסגנון השלישי שאינו יעיל (בדרך כלל יביא להתעלמות): חג סביב לקבוצה, יותר מידי זמן, חסר אסטרטגיה לכניסה. אפשר ללמד את הילד איך להצטרף לקבוצה באופן יעיל

1. התקרב לקבוצה אליה אתה רוצה להצטרף.
2. יש להיות בשקט כמה זמן (לספור בלב עד 30)
3. בזמן שאתה סופר, נסה להבין על מה מדברת הקבוצה? מה הנושא?



4. ועכשיו נסה לחזור על מילה של אחד מחבר הקבוצה או נסה לאשר משהו שאומר משהו מחברי הקבוצה, למשל במילה כמו: "נכון".

2. הבנה רגשית : 1. להכיר את הרגשות השונים הקיימים (לא רק כסף ובאסה אלא להכיר גם רגשות כמו עלבון, קנאה, אכזבה, שמחה, תקווה ועוד), 2. יכולת לזהות את הרגשות שלי, 3. להביע אותם באופן מתאים (הרבה ילדים מתקשים להבחין בין הרגשות השונים ומבלבלים בין כעס, לאכזבה, לקנאה, לעלבון) 4. לזהות את הרגשות של האחר 5. להגיב לרגשות של האחר באופן תואם (משחקים מומלצים: מצב הרוח, היער המופלא, דברים שבלב ועוד)
3. התנהגות פרו-חברתית: שיתוף פעולה, עזרה, התחלקות, הזמנה של אחרים (להדגים : משחק העיור, סיפור :
4. שליטה עצמית: עיכוב תגובה אימפולסיבית, התמודדות עם כעס וחרדה. (הדגמה : המלך אמר, תחרות הבועה הגדולה בבועות סבון)
5. מיומנויות תקשורת: הקשבה, ביטוי עצמי, אסרטיביות. (הדגמה : "זה הסוד שלי")
6. מיומנויות משחק הוגן: ציות לחוקים, הפסד בכבוד (תרגיל: דברים טובים להגיד כאשר אתה מפסיד / כאשר אתה מנצח)

חלק 3 : תפקיד ההורים

תפקיד ההורים בעידוד המיומנויות החברתיות :

1. שימוש במשחקים, סיפורים וניתוח אירועים _____ כהזמנות לשיח משמעותי על המיומנויות חברתיות
הדגמה של משחקים וספרים :

שליטה עצמית – המלך אמר, בועות סבון – תחרות הבלון הכי גדול
הבנה רגשית – יד על הלב, מצב הרוח, היער הקסום
קבלת השונה – ספרים : איתמר פוגש ארנב



2. חיזוקים חיוביים על התנהגות פרו – חברתית : "יופי שוויתרת לאחידך", "ראיתי ששיחקת עם רועי יפה – כל הכבוד לך", "אני רואה שחזרת להיות חברה של מאיה. את יודעת לסלוח. זה משמח אותי".
3. ערכים של ההורים סביב חברות - שידור ערכים של שיוויון, אמפתיה וכבוד לאחר. הימנעות מלעג על ילדים, או אמירות שיפוטיות וגורפות
4. המודל האישי של ההורה - עד כמה ההורה עצמו מעורב ברשת חברתית ובאיזה אופן הוא מדבר על החברים שלו. היכרות של ההורה עם הורים אחרים בגן והימנעות ממתקפה עליהם גם אם יש בעיות בין הילדים.
5. מתן הזדמנות לקשרים חברתיים - חוגים, ביקורים

בדפים הבאים השאלונים לערכת המיומנויות החברתיות :



מיומנויות חברתיות

המיומנויות הבסיסיות	כיצד והיכן נראה את המיומנות	הערכת תפקוד הילד ה
קשר עין	היכולת לשמור על קשר עין תואם - לא ללטוש מבט ולא להימנע ממבט.	תקין/ כמעט תקין/ יש קושי הערות:
עמידה ותנוחת גוף	לשמור על יציבה תואמת, שאינה כפופה מיד ואינה זקופה מידי.	תקין/ כמעט תקין/ יש קושי הערות:
איכות הקול	טון הדיבור, עוצמת הקול, קצב הדיבור ובהירות הקול.	תקין/ כמעט תקין/ יש קושי הערות:
הבעות פנים ומחוות גוף	הבעות הפנים מביעות רגש התואם לסיטואציה וכך גם מחוות הגוף.	תקין/ כמעט תקין/ יש קושי הערות:
מרחק חברתי	שמירה על מרחק חברתי מתאים, תוך הקפדה לא לחצות את ה"מרחב הפסיכולוגי" של האחר (כלומר לא לעמוד קרוב מידי לאחר), אך גם לא לעמוד רחוק מידי.	תקין/ כמעט תקין/ יש קושי הערות:
לבוש	מתלבש בהתאם למקובל בקרב בני גילו, מסופר בהתאם.	תקין/ כמעט תקין/ יש קושי הערות:
היגינה אישית	שומר על היגינה אישית כמקובל בקרב בני גילו	תקין/ כמעט תקין/ יש קושי הערות:



המיומנויות החברתיות המורכבות	
במידה רבה	בכלל לא
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	1. עד כמה הילד מרגיש שווה לחברים שלו לא מרגיש מעליהם ולא מתחתיים ?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	2. יוזם ומצטרף לקבוצה של בני גילו ?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	3. עד כמה הוא מקנא כאשר לחבר שלו יש חברים נוספים ?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	4. יוצר קשר חברתי אחרי הצהריים (מבקש להזמין ילדים לבית או ללכת אליהם) ?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	5. יודע לזהות ולתת שם להרגשה האישית במצבים חברתיים
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	6. מזהה רגשות של חברים שלו ושל אנשים אחרים במצבים חברתיים
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	7. מסוגל להגיד תודה או לבטא הערכה כלפי חברים ובני משפחה
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	8. מפגין התנהגויות אכפתיות (למשל להתחלק במה שיש לו)?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	9. מסוגל לשתף פעולה עם חבר
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	01. מסוגל להגיד "לא" כשצריך ?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	11. מסוגל לריב עם חברים אך עדיין לסלוח ולהישאר חבר אחרי הריב.
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	21. מצליח לשחק באופן הוגן ? כלומר שומר על החוקים ומצליח גם להפסיד בכבוד?



מפגש הורים

"קסם של חבר : התמודדות עם הצקות מילוליות והקנטות אצל ילדים "

הסדנה מבוססת על טכניקת התערבות של איזי קלמן (bullies to bodies) ומבחינה תיאורטית מבוססת על גישת ACT (acceptance and commitment therapy) וגם על טכניקות קוגניטיביות של דיוויד ברנס בספר "בוחרים להרגיש טוב".

מטרת הסדנה: לתת כלים בידי מחנכים והורים להתמודד עם תופעת ההקנטות המילוליות בין ילדים, לטפח דימוי עצמי יציב אצל הילד ואקלים רגשי-חברתי מיטבי בחברת הילדים.

מהלך הסדנה:

1. **הפעלה:** מטרת התרגיל לעורר מעורבות רגשית ומיקוד הקשב של הקהל בנושא. לבקש מכל משתתף שינסה להיזכר באירוע שבו מישהו אמר לו מילה מעליבה או משפט מעליב. כמו כן להיזכר איך הוא הגיב במקרה הספציפי.

המנחה אוסף מהקהל באילו דרכים אנשים משתמשים על מנת להתמודד עם העלבה. (כיוון שמדובר בחשיפה אישית, יש לבקש מהמשתתפים לתאר איך "אנשים בדרך כלל מתנהגים" ולא איך כל משתתף התנהג. כמובן שבמסגרת יותר אינטימית אפשר לעודד חשיפה).
אוספים על הלוח דרכי תגובה: למשל "לוקח ללב", "מחזיר לו כפול", "אומר לו שזה מאוד מעליב", "מספרת לאחרים" ועוד.

2. המשגה:

- להתחיל בתיאור מטרת הסדנה כפי שנוסחה למעלה. לאחר מכן להתייחס לשתי תגובות מרכזיות לאירוע לא נעים: הלחם/ברח. (fight or flight)
- להסביר כל סגנון תגובה כמנגנון מוחי בסיסי שקיים באמידלה שהוא החלק הפרימיטיבי של המוח. לחלק את התגובות שהוצעו על ידי המשתתפים לשתי הסגנונות.



- להסביר יתרונות וחסרונות של כל סגנון. למשל-להחזיר למעליב על מנת לשמור על הכבוד מצד אחד, אולם מצד שני הדבר עלול ליצור הסלמה ולהגיע אף לאלימות פיזית. או: "לשמור בלב" על מנת לשמור על יחסים "טובים", אבל יש נזק נפשי מצטבר כאשר עושים זאת באופן תמידי. מפתחים דימוי עצמי פגוע, תחושת מסכנות וקורבנות שעלול לעודד את הצד המעליב להגביר את ההקנטות.

- **הפעלה:** אם יש מספיק זמן אפשר לבקש שחקנים מהקהל שישחקו כל סגנון. אחד מעליב (לספק לו מילה מעליבה) והשני אמור להגיב באחד מסגנונות התגובה. משחק שעשוי להמחיש את התוצאות השליליות של כל סגנון.

- להציע דרך שלישית "דרך הזהב" שמאגדת את היתרונות של שני סגנונות התגובה. דיויד ברנס קורא לה "פריקת נשק". אפשר לקרוא לזה "משפט הקסם".

לדוגמא: (לרשום על הלוח את ההקנטה ולבקש מהקהל לנחש מהו משפט הקסם).

המקניט: "טיפש מטופש"

הילד: (משפט הקסם) **מה באמת? לא ידעתי!**

המקניט: ????? (לשאול את המשתתפים מה הוא יכול לענות).

חשוב להתריע שבהתחלה יכול משפט הקסם להגביר את ההקנטות כמו "נכון, אתה יודע שאתה אידיוט". אבל אם יתמיד הילד להגיב במשפט הקסם, הדבר יוציא למקניט את הרוח מהמפרשים. לערוך דיון קצר בקהל למה זה עובד. (אפשר לדחות לאחר התרגיל הבא).

3. **בירור:** לפי מה שאתם שומעים מהילדים שלכם - מהן המילים שעלולות להעליב אותם בגן?

4. **תרגול בזוגות:** המשתתפים מתחלקים לזוגות ומתרגלים את משפט הקסם. כל משתתף מקבל פתק ובו מילה מעליבה. או בוחר מתוך המילים שההורים העלו. למשל: טיפש, שקרן, שמן, משקפוף, חמור. הוא צריך "להעליב" את בן הזוג והשני עונה את משפט הקסם.

5. בתום התרגול המנחה מבקש במליאה לספר חוויות מהתרגיל איך עבד משפט הקסם. לאחר מכן יש להציג את התיאוריה שמאחורי הטכניקה. התיאוריה היא (ע"פ ACT) שכבני אדם זכינו בשפה, בניגוד לבע"ח, אבל שכחנו שמילים הם רק מילים. אין להם כוח מאגי על המציאות. אם אמרו



על מישהו שהוא טיפש זה לא הופך אותו לכזה. איך קיבלו המילים את הכוח שלהם? ביחסים בין ילדים צעירים ומבוגר משמעותי (הורה/מורה) הילד תלוי במבוגר ורואה בו אידיאל האמת שדרכו הוא רואה את העולם. מבחינת הילד מה שהורה וגם מורה אומר הוא המציאות. לכן העלבה מצד מבוגר משמעותי היא פוגענית מאוד ויוצרת דימוי סטיגמטי על הילד. לכן, גם ביחסים עם דמויות לא משמעותיות ולפעמים אפילו כמבוגרים שכבר לא תלויים באחר - אנחנו רואים במילה כמייצגת אמת לאמיתה וממשיכים עם זה בבגרות שלא לצורך.

6. **הדגמה:** לבקש ממישהו בקהל לעמוד על רגל אחת ולומר "אני לא מסוגל לעמוד על רגל אחת". האם המשפט מתאים למציאות? המילה היא רק מילה ואין לייחס לה כוח מאגי.

7. אלרנטיבה להסבר תיאורטי פשוט יותר לקהל: מי שמתמש במשפט הקסם מראה למקניט שהוא לא מתרשם מההעלבה והדבר משדר ביטחון עצמי גבוה, עמדה שמרחיקה ממנו ילדים פוגעניים. הוא גם מסיט את השיחה מהניסיון להעליב אותו, מסיח את דעתו של המעליב והופך אותה לסוג של סמול טוק.

8. **איך כדאי להורים/מורים להגיב לילד שפנה אליהם בתלונה שהעליבו אותו?** בהתאם לעקרון משפט הקסם, נשתמש ב"שאלת הקסם". אפשר לשאול את הקהל איך לדעתם כדאי להורה להגיב לתלונה של הילד ורק אח"כ להציג את שאלת הקסם.

הילד: "אמא, יוסי אמר לי שאני טיפש"

ההורה: (שאלת הקסם): "אתה חושב שזה נכון?"

הילד: "לא"

ההורה: "זה מה שחשוב."

לאחר ההדגמה של תגובת ההורה, ההורה אמור לאמן את הילד במשפט הקסם, במשחק תפקידים כמו שתרגלנו בהתחלה.

9. **דיון מסכם:** המשתתפים יוזמנו להביע את עמדתם. חשוב לציין שיש סיכוי גבוה להתנגדות לטכניקה זו מאחר והיא מנוגדת ל"שכל הישר" ול"צדק". לא כדאי להתווכח עם טענה זו, אלא להיפך להצדיק אותה אבל להוסיף, שזהו כוחה שהיא מנוגדת לשכל הישר. אנחנו מבלבלים את האויב. כדאי לציין שהנטייה הטבעית של הורים ומורים היא להצדיק



את הנפגע וזכותו להיעלב. נטייה טבעית זו אולי "מוצדקת" אבל התוצאה שלה הפוכה. הילד מפתח דימוי עצמי של קורבן מסכן שצריך לגונן עליו ממילים. לא כל מה שצודק עובד.

הורים יכולים להעלות אפשרות שהילד יגיד שהוא חושב שזה נכון (שהוא טיפש). במקרה זה הילד הציף קושי בדימוי העצמי שלו. ניתן להציע להורה לומר "אני לא חושב שאתה טיפש" ולהראות לו דוגמא שמעידה על כך. במקרה הצורך ניתן לפנות להתייעצות מקצועית להעלאת הדימוי העצמי של הילד, במקרה זה, בתחום הלימודי.

טענה נוספת יכולה להיות שאין כאן טיפול בילד הפוגע ושלא מענישים אותו. כמו כן, עשויה לעלות ציפייה שלא יהיו העלכות בכיתה בכלל. ניתן לומר שמצב זה הוא אידיאלי ומתקיים רק בגן עדן (על אף שלכולנו שמור מקום בגן עדן, אף אחד לא רוצה להגיע לשם לפני הזמן...). כמו כן, כמו שלא כדאי לגדל ילד בסביבה סטרילית מחיידקים כי אז הוא לא מפתח את המערכת החיסונית ויש אף טענה שהדבר מעודד אלרגיות ותופעות אוטואימוניות. כך גם בעולם הרגש-כדאי לנצל הזדמנויות לחזק את המערכת החיסון הנפשי של הילד לעתידו כבוגר. ניתן להוסיף שאם נוריד את הרגישות של ילדים למילים פוגעניות, ממילא ילדים ישתמשו בהן פחות גם בבית וגם בכיתה.

הטיפול בפוגע הוא לסדנא אחרת. אפשר לרמוז שהפוגע מעיד יותר על עצמו ועל הדימוי שלו בבחינת "כל הפוסל במומו פוסל" והוא זקוק כנראה לסיוע להעלאת הדימוי העצמי שלו, כך שלא יצטרך להשתמש הפגיעה באחרים כאסטרטגיה.







מפגש הורים

וויסות עצמי מולד ונלמד

חלק ראשון: שליטה עצמית ביחסי הורים – ילדים

דברי פתיחה:

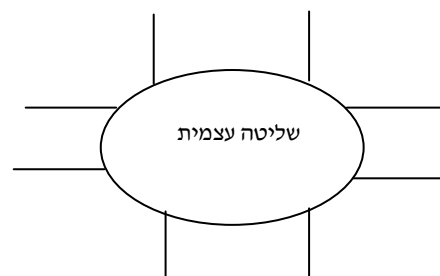
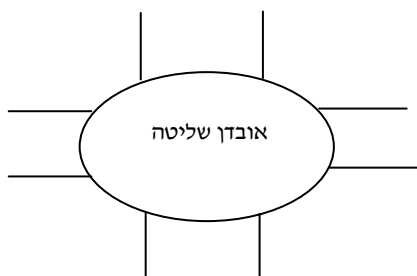
התפתחות של יכולת לווסת רגשות והתנהגות (כחלק מנגנוני ויסות עצמי) נחשבת לחוליה מקשרת חיונית בין גורמים כגון תכונות גנטיות מולדות, התנסויות בראשית החיים ותפקוד כאדם בוגר בחברה. תלמידים בעלי רמה גבוהה של כישורי ויסות עצמי נוטים לגלות מוטיווציה אקדמית גבוהה ולמידה משופרת יותר מעמיתיהם. נימצא קשר בין ויסות עצמי חלש של רגשות שליליים לבין התנהגויות כגון תוקפנות כלפי חברי קבוצת השווים, הקשר קיים גם בקרב בני נוער בגיל ההתבגרות. יתרה מזו, ממצאיהם של מחקרי אורך תומכים בקיומו של קשר ניבויי בין ויסות עצמי בגיל הרך לבין תפקוד חברתי בבית ספר.

כישורים של ויסות עצמי ופונקציות ניהוליות, המתחילים להופיע בשנים הראשונות לחיים, ממשיכים להתפתח לכל אורך שנות הילדות ובגיל ההתבגרות. התפתחות תהליך הוויסות העצמי אינה מסתיימת בשום אופן בגיל הרך; אדרבה, זוהי רק ראשיתה. למעשה, ניתן לראות בכל תהליך התפתחותו של הוויסות העצמי מעבר הדרגתי משליטה חיצונית לשליטה פנימית עצמית.

תרגיל פתיחה "אסוציאציות":

המטרה – הגדרת המושג "שליטה עצמית" במובן הרחב.

1. מה זאת "שליטה עצמית" עבורך? מה זה "אובדן שליטה" עבורך?
המנחה ירשום על הלוח/בריסטול שמש סביב מושג "שליטה עצמית" ושמש סביב מושג "אובדן שליטה", המשתתפים באופן חופשי יזרקו לחלל, או ירשמו על הלוח, אסוציאציות חופשיות למושג זה.





2. דיון במליאה, לנסות ולהגדיר ביחד בקבוצה. יש לתת דוגמאות מחיי המשתתפים.

מד חום, שליטה

מה אתה חש ומרגיש כשאתה שולט בעצמך?

מה אתה חש ומרגיש כשאתה מאבד שליטה?

מה מרוויחים ומפסידים בשליטה?

מה מרוויחים ומפסידים באבוד שליטה?

כיצד מתפתח ויסות עצמי/שליטה עצמית?

לקראת תום שנת חייהם הראשונה תינוקות מתחילים להפגין - נוסף על ויסות של עוררות ורגש - צורות פשוטות ראשונות של ציות להוראותיו של גורם חיצוני. הם מגיבים לאיתותי אזהרה וממלאים הוראות חד-שלביות פשוטות. במהלך השנה השנייה לחייהם תינוקות מפתחים תחושה של מודעות עצמית, והתנהגותם נעשית אוטונומית יותר. הרפרטואר הרגשי שלהם מתוחכם יותר ומתחיל לכלול רגשות משניים כמו בושה וגאווה המיוחסים למודעות עצמית. הבדלים אינדיווידואליים בין פרטים ברמת היכולת של הוויסות העצמי הם תוצאה של גורמים אישיים (מזג) והשפעות סביבה (התקשרות למטפל, שיטות וסגנונות של הורות).

מה הוא הוויסות העצמית?

מושג הוויסות העצמי מתייחס ליכולת להיענות להוראה או לבקשה, ליזום התנהגות או לחדול ממנה בהתאם לנסיבות, להתאים את העצמה, התדירות ומשך הזמן של פעולות מילוליות ומוטוריות בסביבות חברתיות וחינוכיות, לדחות סיפוקי (השגה של חפץ או מטרה נחשקים), לנקוט התנהגות חברתית נאותה/מקובלת בהיעדר ניטור (מעקב לשם בקרה) חיצוני, לווסת תגובתיות רגשית.

הגדרה רחבה יותר של המושג מוסיפה את היכולת לנטר ולווסת קוגניציה, רגשות והתנהגות, לפעול להשגת מטרה רצויה וכן להסתגל לדרישות הקוגניטיביות והחברתיות של מצבים ונסיבות. **כאשר מדובר בוויסות רגשי, הכוונה היא לרוב למאפייני עצמה וזמן של התגובה הרגשית.**

ההגדרה הרחבה של המושג לעיל אינה מתייחסת לתהליך יחיד כלשהו כי אם לקבוצה של מנגנוני ויסות העומדים ביסוד היכולת לבצע ויסות עצמי. יש להבחין קודם לכול בין ויסות עצמי של רגשות לבין ויסות עצמי של קוגניציה העשויים לכלול, או לא לכלול, ויסות של התנהגות גלויה. הליכים אלה נחקרו בדרך כלל בנפרד, ודומה שהקשיים בהפעלתו של ויסות עצמי בשני המקרים מתעוררים במצבים שונים ובהתאם להם. אף



על פי כן, כפי שיתואר בפירוט להלן, ניתן למצוא זיקות מעניינות בין שני סוגי הוויסות הרחבים הללו, שמהן ניתן כמדומה להקיש את קיומו של גורם משותף אחד המצוי ביסודן של כל צורות הוויסות העצמי. גורם זה הוא ההיבט הניהולי של הקשב. לא כל הילדים מפתחים רמה זהה של יכולת ויסות עצמי, וישנם הבדלים רבים בהתפתחות האינדיווידואלית של יכולות אלה. לסביבה יש השפעה רבה על התפתחות ויסות עצמי של רגשות. כך למשל הועלתה סברה כי שורשי הוויסות העצמי נעוצים בוויסות הדיאדי המתרחש במסגרת היחסים עם דמות ההתקשרות. יכולת להוציא את כוונות אל הפועל ולהיענות לדרישות שמציב את גורם חיצוני הכרוכות בשליטה על פעולות גופניות, על תקשורת ועל ביטויי רגש מכונה "שליטה עצמית", בניגוד ל"ויסות עצמי". שליטה עצמית היא התנהגות רציונאלית המבוססת על מודעות-עצמית, המאפשרת לאדם להתמודד עם רגשות ומחשבות המפריעים לביצוע תקין של התנהגות מכוונת למטרה (רוזנבאום, 1990).

חלק שני: הצגת מודל "הרמזור" הפנימי כדרך יעילה לשיפור של שליטה עצמית

בנושא של סמכות וגבולות דיברנו על ההורה כרמזור - הפעם אנחנו מדברים על הרמזור הפנימי שמתפתח בתוך הילד עצמו

המטרה של הרמזור הפנימי – עידוד חשיבה לפני שפועלים מתוך הדחפים. יש להציג את "הרמזור" כמודל שעוזרת לווסת את רגשות, מחשבות והתנהגות, ומאפשרת מעבר הדרגתי משליטה חיצונית לשליטה פנימית עצמית של הילד. מובן שהתנהגות הורים המאופיינת בשליטה עצמית אין כמוה **מודל חיקוי** לילד. ההלימה בין התנהגות הורים לבין ההוראה המילולית חשובה במיוחד. שליטה עצמית חיונית לפיתוח מיקוד שליטה פנימי וקיום של יחסים תקינים עם אחרים. יש להדגיש שכעס הוא רגש לגיטימי, הוא מרכיב טבעי וחיוני במערכת יחסי הגומלין בין בני אדם. שליטה עצמית אין בכוונתה לחנוק את הכעס, לאסור על קיומו או על ביטוי, אלא למצוא דרך להביע אותו בצורה בונה ולא הרסנית. הדחיקת הכעס לא מבטלת את קיומו, להפך, הוא מתעצם מבפנים ויפרוץ בעיתוי בלתי מתאים. **האדם המתגבר על המכשולים בדרך להשגת מטרתו, על-ידי הפעלת שליטה עצמית, הוא זוכה לא רק להשגת היעד אלא גם בחווייה של הצלחה ובהעצמה של חוסנו הנפשי.**



"הרמזור" הפנימי

אור אדום: 1. עצור, הירגע וחשוב לפני שתפעל!

(כדי להירגע ניתן להשתמש בטכניקות של ויסות נשימתי

ודיבור פנימי מרגיע).

אור צהוב: 2. תאר את הבעיה ואת רגשותיך (לוח רגשות).

3. הצב מטרה קונקרטית/חיובית.

4. חשוב על מספר פתרונות.

5. חשוב מראש על התוצאות.

אור ירוק: 6. צא לדרך, הפעל את התוכנית הטובה ביותר!

יש להציע לכל חברי הקבוצה לתלות את הדף עם הוראות הרמזור בבית (הדף יכלול את "הרמזור" ולוח הרגשות הצבעוני).

ספרות מומלצת בנושא:

ממחקר לעשייה בחינוך לגיל הרך, 2008. ירושלים, האקדמיה הלאומית הישראלית למדעים. העורכים - פנינה ש' קליין ויעקב ב' יבלון.

אינטליגנציה הורית, 1999. מיכל רוזמן, מירה דיטל.

לשחק באמ"ת (הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית), 2012. שלי זאנטקרון, נעמי דותן.



איך אני שולט בעצמי?

"הרמזור"

1. אור אדום: עצור, הירגע וחשוב לפני שתפעל!
(כדי להירגע ניתן להשתמש בטכניקות של ויסות נשימתני ודיבור פנימי מרגיע.)

2. אור צהוב: תאר את הבעיה ואת רגשותייך (לוח רגשות).
הצב מטרה קונקרטי/חיובית.
חשוב על מספר פתרונות.
חשוב מראש על התוצאות.

3. אור ירוק: צא לדרך, הפעל את התוכנית הטובה ביותר

לוח רגשות

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																		
תסכול	הקלה	פחד	אשמה	הפתעה	שמחה	דאגה	אכזבה	בהלה	בלבול	געגוע	גאווה	אהבה	מבוכה	בדידות	קנאה	עלבון	ייאוש	בושה	חרטה	גועל	כעס	רוגע	פגיעה	חרדה	שנאה	דיכאון	עצבנות	עצב

© כל הזכויות שמורות
לשלי זאנטקור ונעמי דותן
לשחקבמת. קום

מתוך דף הבית באתר של שלי זאנטקורן



מפגש הורים

יחסי אחים במשפחה- מתחרות וקנאה להבנה ושיתוף פעולה

בסדנא זו נעסוק ביחסי אחים ונציע עקרונות לחשיבה ופעולה הורית בתחום. ננסה לעזור בגיבוש מדיניות הורית, אבל קודם שנחשוב על הסוגיות, ננסה לאפיין את מהות היחסים הללו:

- אפשרויות פתיחה:** 1. לבקש אסוציאציות סביב הנושא: יחסי אחים (לרוב תעלה המורכבות-מחזר רגשות חיוביים ומאידך תחרות וקנאה).
2. להציג כמה שאלות: מי עסק בשבוע האחרון בפתרון של מריבה בין הילדים? איך וכיצד נהג? מי התלבט עם עצמו בשאלות סביב תלונה של ילד על קיפוח ביחס לאחיו? מי חושש לצאת לעיתים מהבית לבילוי שמא הילדים יריבו ביניהם?

כהורים ליותר מילד אחד כולנו מתמודדים עם שאלות כיצד לנהוג ביחסים שבין קבוצת האחים. לכולנו משותפת שאיפה להנהיג יחידת משפחתית הרמונית, מלוכדת ואוהבת, ובפועל אנחנו עוסקים המון בהפרדת כוחות והתנהלות מול מריבות בין האחים. הורים עוסקים הרבה בשאלות ביחס להתמודדות והתמקמות נכונה כהורים, ביחס למצבים של יחסים קשים בין האחים. מתי והאם להתערב בריבים? האם לקנות לכולם אותה מתנה? איך אפשר בכלל לאהוב שני ילדים או יותר באותה מידה? מכיוון שיחסי אחים הוא נושא מרכזי כל כך בחיי המשפחות הוא מעסיק את בני האדם משחר ההיסטוריה.

יחסים בין אחים הם לרוב מערכות היחסים הארוכות ביותר בחיים (יותר מאשר היחסים עם הורה-שלרוב נפטר דור קודם, בן-זוג שהכירנו דור אח"כ, דומה אולי רק לחברי ילדות, אך עימם הקשר לא תמיד רציף).



במיתולוגיות ובסיפורי העם נושא היחסים שבין אחים עולה כמוטיב מרכזי ונראים שני דפוסים של יחסים: לפי התנ"ך- כבר במשפחה הראשונה בעולם- האחים הראשונים: קין והבל- סיפור קנאה ורצח. גם בהמשך עולים יחסים קשים בין יעקב ועשו (גניבת הבכורה), יוסף ואחיו (התנשאות של יוסף שהובילה להתעללות שלהם בו). מול אלו ישנם גם יחסים אחרים: לדוגמא: משה ואהרון וגם מרים- **יחסים משלימים** (משה מגמגם, אהרון מדבר עבורו, הנהגה משותפת).

באופן בסיסי ביחסי אחים יש מתח-תחרות על משאבים מצומצמים ובילדות המוקדמת בעיקר על תשומת הלב והאהבה של ההורים. קיום כל ילד נוסף מאיים על הסיכוי לקבל הכרה בהישגים, לקחת מקום ולמלא תפקידים. לכן למשל, המאבק "מי ישב במושב הקדמי במכונית" נראה לנו המבוגרים כל כך זניח, ולילדים הוא בעל משמעות עצומה.

חשיבות יחסי האחים להתפתחות הפרט: פיתוח יחסי שווים

מול ההורים ילדים לומדים **יחסי סמכות** אותם אנחנו מפנימים ומעבירים גם ליחסים שמול הגננת, מורה, מנהל בי"ס, מפקד בצבא ומנהל בעבודה. היחסים שבין אחים הם יחסים שדרכם הילדים לומדים להסתדר עם **קבוצת השווים- יחסים לא הירארכיים**. אלו יחסים שדרכם לומדים ערכים של שיתוף-פעולה, עבודת צוות, יכולת נתינה, יכולת לוותר ולהתחלק, פיתוח מסירות ונאמנות. יחד עם זאת מובנית בהם גם השוואה חברתית ותחרות, שלעיתים מעלות תחושות עלבון, נחיתות, קנאה ושנאה.

ביחסים בבית עם האחים הילדים "מתאמנים" בפיתוח הכישורים החברתיים שמסייעים לפתח יחסי חברות. במצבים אלו הם לומדים גם לעמוד במתח שהיחסים הללו יוצרים. לפי מלני קליין (חלוצת הטיפול בילדים), ביחסי אחים טמונה הזדמנות של האחים להתנסות ביחסים אינטימיים-בהבנה חברתית, התקרבות-התרחקות ובכל המיומנויות שידרשו בעתיד בקשרים בינאישיים. מערכת היחסים בין האחים מאפשרת לילד להתנסות בהבעה של רגשות שליליים במסגרת המקום הבטוח-במשפחה, לפני שהילד מתנסה בהם בחוץ.

החשיבות של היווצרות יחסי אחים טובים ברורה וחשיבות גם להתפתחות. מחקרים מצביעים על השפעה משמעותית של יחסי האחים על התפתחות הפרט בתחומים של בניית דימוי-עצמי, גיבוש זהות, פיתוח עמדות ביחס לעולם, פיתוח תכונות וכישורים ועוד.



בפסיכולוגיה הנושא נחקר רבות. המושגים המוכרים ביותר שאובים מתוך התיאוריה של אלפרד אדלר שחקר את השפעת סדר הלידה במשפחה על התפתחות האישיות. אדלר טען שאפשר לראות דפוס תכונות אחר בין ילדים בכורים, ילדי סנדוויץ וילדים צעירים. לחווייה של סדר הלידה מאפיינים חשובים וחשוב להיות מודע לחווייה שאני נושא. ע"מ להתחבר לחווייה נתנסה בתרגיל הבא:

המנחה מבקש להתחלק לקבוצות ולהתיישב לפיהן במעגל:

1. קבוצת הבכורים
2. קבוצת ה"סנדוויצ'ים" (או השוקולד שבסנדוויץ').
3. בני הזקונים
4. ילדים יחידים (אם יש מעט זה דווקא טוב ומחזיר לחווייה הילדית).

למנחה: לבקש מהאנשים לחזור לתקופות שונות בילדות במשפחת המוצא: לקלות, לחוויות, למשפטים שהיו נאמרים, ולהיזכר במאפיינים שהם זוכרים מעצם היותם אחים בסדר המשפחתי המסוים. איזה יתרונות היו? איזה חסרונות? איך החווייה נשארה עבורכם? תן כ-10-15 ד' לעב' בקבוצה ובקש נציג שיספר לאחר מכן את עיקרי הדברים במליאה. בחזרה למליאה כדאי לשמוע את הנציגים ולסכם את עיקרי הממצאים ולהוסיף אם חסר מאפיין חשוב. כדאי להתעניין תמיד בשאלות סביב החווייה של התרגיל: איך היה לכם להיזכר בחוויות? לאן זה לקח אתכם? איך היה לכם לעבוד כקבוצה?

דוגמאות שלרוב עולות:

בכורים: "תשמור על אחיך הקטן", תוותר, תהיה אחראי, תעזור להורים (קח פיקוד כשהם חולים/נסעו), הרבה מו"מ מול ההורים, בדיקת גבולות ויצירת תקדימים. ההורים צעירים ונמרצים, מאוד לרוב מתלהבים אבל פחות מנוסים ושקולים. אפשר להציג שלפי אדלר ומחקרים שונים אחים בכורים נמצאים יותר בתפקודי ניהול ופיקוד, כנראה משום שפיתחו מגיל צעיר את הכישורים הללו.

סנדוויצ'ים: קבלת בגדים לא חדשים מהאח הבכור, לומדים להסתדר גם עם הגדולים וגם עם הקטנים, תחושה שאני לא הכי מיוחד (אין את ההתלהבות שיש מהאח הראשון ואין את הפינוק של הקטן). לפי אדלר: טובים בתחומי יחסי אנוש, טיפול, חינוך, הבנת האחר, השגת פשרות.



צעירים: פינוק- עושים בשבילי, להיות הכי קטן, מעט דרישות, פחות עצמאות. הורים עייפים, יותר מבוגרים, אבל גם מנוסים. לפי אדלר: שומרים על הילד הפנימי גם בבגרות: יצירתיים, עוסקים באמנות וכו'.

ילדים יחידים: להיות הרבה לבד, קשר צמוד וצפוף עם הורים, שמאופיינים בציפיות גבוהות וחרדה גבוהה. ההתנהלות דומה לשל ילד בכור, אבל בכל זאת קצת אחרת (אין את מי להנהיג). לילדים יחידים אין בעצם במשפחה הזדמנות להתחכך ביחסי אחים וכתוצאה נראה הרבה פעמים קשיים בפיתוח כישורים חברתיים בביה"ס-תחום שחשוב במודע לעבוד עליו ולפתחו. (נקודה למחשבה-זו מציאות החיים היום של מרבית הילדים בסין שאינם מכירים את המושג אח).

בסיכום התרגיל: אחד המפתחות להתמקמות שלנו כהורים מול יחסי האחים נעוצה בהגברת מודעות עצמית להשפעות שאני סוהב ממשפחת המוצא. כעיקרון- כדאי להפריד בין היחסים שהיו לכם עם האחים שלכם בילדותכם לבין היחסים של ילדיכם. חשוב שכל הורה יעבד את מה שכאב לו ביחסים במשפחת המוצא עם האחים, ולא ימשיך באופן אוטומטי באותה התנהגות או בהיפוך הקיצוני שלה (לדוגמא: אם הייתי בכור שציפו ממנו תמיד לוותר- האם זו הציפייה שלי מבני הבכור? או שאני רגיש מדי לקושי ותמיד מונע ממנו לוותר).

כדאי להתייחס גם למצבים ייחודיים: תאומים, אח/ות שאחיו צעירים או מבוגרים ממנו בשנים רבות, בן ראשון אחרי כמה בנות. ממחקרים עכשוויים נמצא שהתפתחות תלויה לא רק בסדר הלידה, אלא גם במרווח השנים בין האחים, מגדר, תרבות והמשמעות שהיא נותנת לתפקידי האחים, השפעה שונה של סדר הלידה במעמדות סוציו-אקונומיים שונים, בריאות המשפחה והיחיד, קיום/העדר הורה ועוד. יחד עם זאת לסדר הלידה משמעות שכולנו מכירים וחשים.

אחרי שאפינו את החוויה נותר לבחון את השאלות שפתחנו איתן את הסדנא:

- 1. האם להתערב בריבים?** (לבקש משתתף שיספר על מריבה ולפתוח לדיון מה היתרונות בהתערבות? (עוצר אלימות, עוצר פגיעה של חזק בחלש) מה החיסרון? לא מפתח עצמאות ויכולת להסתדר לבד כשהורה לא נמצא.



העיקרון המנחה: ככלל רצוי להתערב כמה שפחות, בעיקר כשהמצב מגיע לסכנות, אלימות ופגיעה קשה. כדאי לנתח עם הילדים בשיחות בדיעבד כשכולם רגועים-מה קרה במהלך הריב? מה סייע להם להתגבר?
2. האם צריך לשאוף לשוויון זכויות/חובות ביחסים בין אחים? אפשר להציג כשאלה או לבקש מקרה חי של התלבטות הורית-מאחד המשתתפים.

העיקרון המנחה: הנטייה של הורים רבים היא לנסות לחתור לשוויון- ולהפחית כך קנאה. בפועל ילדים צריכים דווקא הירארכיה וכשהיא מוסדרת ע"י ההורים-הילדים פחות מצויים במאבק עליה. בהחלט ניתן ליצור דיפרנציאציה בשעות שינה, דמי כיס, חובות בבית ולומר לאח הצעיר כשכאשר יגיע לגיל המתאים יזכה גם הוא בפריווילגיה. כעקרון כדאי לנסות לתת ולאפשר לכל אח יחס ייחודי המתאים לו ולצרכיו ולא לחשוב רק על השוויון. יש ילדים שמסתדרים מצוין עם מעט השקעה הורית ויש כאלה שזקוקים מאתנו להמון זמן, יחס וכו'. בתקופות שונות גם הצרכים משתנים.

עקרונות מנחים נוספים לפיתוח יחסי טובים:

- * **הימנעות מהשוואות-הפחיתו מעורבות בתחרות שקיימת ממילא. הימנעו ככל האפשר ממתן דוגמאות דרך אח אחר.**
- * **חשוב להבין שלא תמיד תתאפשר חברות טובה בין הילדים, בשל הבדלים אישיותיים ביניהם. יחד עם זאת חשוב לעבוד איתם על כבוד הדדי.**
- * **כהורים עלינו לכוון לשיתוף-פעולה ובד בבד לתת לכל ילד תחושה שהוא אהוב, בטוח ומיוחד. לפעמים נכון לפנות זמן איכות לילד אחד.**
- * **האזנה לשני הצדדים- בקונפליקט -רצוי לכבד הבדלים ולמצוא פתרונות שמכבדים את ההבדלים. אל תשתיקו ילדים- נסו לשמוע מה הקושי שהם מעלים? מה הצורך הלגיטימי שאינו מסופק ולנסות להיענות לו (במסגרת האילוצים והמגבלות). מריבות עם האח הם הזדמנות ללמוד איך לחיות עם מישהו אחר, למרות חלוקי דעות.**
- * **פיתוח הרגלים משפחתיים של שיח רגשי ושיח על יחסים. ללמוד לדבר על אכזבה וכעס, על ציפיות אחד מהשני.**



סיפור לסיום:

מעשה בשני אחים

היה היו שני אחים שאהבו איש את רעהו וקיבלו בירושה מאביהם חלקת אדמה. האח האחד היה נשוי ומטופל בילדים ואילו האח השני רווק.

כך חיו ועיבדו איש את חלקת שדהו משך השנה. והנה הגיעה שעת הקציר והם קוצרים את השיבולים במשך היום ובלילה ישנים בשדה מעמל היום כמנהג הימים ההם.

ובלילה באות המחשבות לאח הרווק. – אחי נשוי ויש לו ילדים, הוצאותיו מרובות משלי. ודאי הוא צריך אלומות שיבולים יותר ממני, אקום ואעביר אליו בשקט בלי שירגיש אלומות שיבולים וכך יוכל להתפרנס בכבוד.

קם בלילה האח הרווק והעביר עשר אלומות שיבולים אל ערמת האלומות של אחיו וחזר לישון.

עוד באותו לילה נדדה שנתו של האח הנשוי – אחי עדיין רווק, לא זכה כמוני להקים משפחה. ודאי צורך לו בכסף רב, מי יודע אם יספיקו לו האלומות לדאוג לצרכי חתונה ובית. מי אם לא אני אחיו, היכול לעזור לו. קם האח הנשוי והעביר בשקט בשקט עשר אלומות שיבולים לערמת האלומות של אחיו הרווק.

למחרת בבוקר התפלא כל אחד מן האחים לראות שלא חסרה בערמת האלומות שלו אף אלומת שיבולים.

כך נהגו האחים למחרת ואילו בלילה השלישי נפגשו שני האחים בחצי הלילה באמצע הדרך, עם אלומות השיבולים שרצו להעביר איש אל אחיו.

ומספרים כי במקום בו נפגשו שני האחים קמה העיר ירושלים.





עדולה

לפְעָמִים

היום כְּשֶׁהֵייתִי עִם אִמָּא לְבַד,
בְּלִי אָח, בְּלִי אָחוֹת,
הֵינּוּ —
כְּשֶׁתִּי חִבְרוֹת...
...

אֲזוּ בּוֹשָׁה לְהִגִּיד,
אָךְ אֲנִי מוֹדָה:
לְפַעְמִים מִתְחַשֵּׁק לִי
לְהִיּוֹת יְחִידָה.

אָבֵל... לְפַעְמִים...
עָלוּל לְהִיּוֹת לְגַמְרִי לֹא נָעִים;
"תֵּאָרִי לָךְ", אֲנִי לְעַצְמִי אוֹמֶרֶת,
"שִׁבֵּת בְּלִי כָּל חִבְרָה אַחֶרֶת
מִלְּבַד הַהוֹרִים הַשְּׁקוּעִים בְּעֵתוֹן...
אוּ לְלַכֵּת לְבַד בְּשִׁמוֹנָה לִישׁוֹן...
בְּלִי הַצַּחֲקָנִית, וּבְלִי הַמְרַגְזוֹן..."

נִשְׁמַע הַרְבֵּה יוֹתֵר אִים
(וְגַם מִשְׁעֵמִם) —
מִלְּהִיּוֹת שְׁלִשְׁתֵּנוּ "שִׁתְּף"
בְּשִׁנְיָהֵם.



מתוך : להפליג עם כוכב : אדיר כהן



מפגש הורים

התמודדות עם פחדים של ילדים

פתיחה: להורים כוח מיוחד בהתמודדות עם פחדים של ילדים. תגובת ההורים יכולה לסייע להתמודדות מוצלחת עם פחדים אך גם להחרפה שלהם. בנוסף, ההורים יכולים לעשות שימוש בעקרונות ובכלים הטיפוליים (שיוצגו בסדנא) וברוב המקרים להתמודד באופן מוצלח בעצמם עם פחדי הילד.

פעילות מד פחד: כל הורה יקבל "מד פחד" (מצ"ב) = סרגל בעל 10 רמות פחד. המנחה יקריא סיטואציות/ אובייקטים מעוררי פחד, וכל הורה יסמן עבור עצמו עד כמה מפחד (0- בכלל לא פחד, 10- פחד מאד).

- ביקור אצל רופא שיניים
- כניסה לצומת מרכזית בכביש כשהרמזור מקולקל
- אזעקה
- ללכת לבד בחצות הלילה ברחוב חשוך
- להיתקע במעלית
- לפגוש בגויק בבית
- המחשבה על קיומם של חוצנים (עב"מים)
- המחשבה על גנבים שעלולים לפרוץ לבית

לתת להורים לשתף תוך התייחסות לנקודות הדמיון וגם השוני שעלו וגם נרמול שלהם: ראינו שחלקנו מפחדים מדברים מסויימים בעוד אחרים לא. ראינו גם שהיו פחדים שמשותפים לרובנו. חלק מהפחדים קשורים למצב סכנה ממשי אפשרי (אזעקות למשל) בעוד האחרים לא בהכרח (גיוקים).

כעת כל הורה יקבל "מד פחד" נוסף, המנחה יקריא שוב סיטואציות/ אובייקטים. הפעם ההורה יתבקש לסמן עבור הילד שלו עד כמה פחד:

- פחד ממפלצות או יצורים דמיוניים אחרים
- פחד מליצנים
- פחד מפרידה מההורה
- פחד מרופאים או פעולות רפואיות (זריקות)
- פחד מחיות ספציפיות



- פחד לישון לבד בלילה
- פחד מאזעקות
- פחד מחושך

לתת להורים לשתף ואף לשמוע על דברים נוספים מהם פוחדים הילדים שלהם. ניתן לשאול את ההורים האם הם מוצאים הקבלה בין הדברים שמפחדים ילדים לאלו שמפחדים מבוגרים (למשל, פחד לטייל לבד ברחוב חשוך מול פחד לישון לבד בלילה, פחד מפורץ מול פחד ממפלצות וכו').

מדוע מפחדים?

בבסיס הפחד עומד מנגנון האזעקה המביא אותנו להיזהר מראש ולדאוג למחסה או דרכי מילוט (הסבר על שלשת ה-F'ים). לפיכך הפחד הוא רגש חשוב בעל ערך הישרדותי. אולם כמו בכל מערכת אזעקה המערכת עלולה לזייף. הזיוף מתבטא בתגובה מוקצנת של הפחד או הופעתה גם כשאין סכנה ממשית.

פחדים של ילדים:

אם נתבונן בפחדים שהזכרו, ניתן לחלק את הפחדים של ילדים לכמה סוגים:

פחדים הקשורים לנסיבות (מצב בטחוני למשל)

פחדים מגורמים מציאותיים (חושך, מקקים, בע"ח...)

פחדים מגורמים לא מציאותיים (מפלצות/ דרקונים/ דמויות מסרטים..)

פחדי פרידה מההורים

פחדים נרכשים / פחדים כתוצאה מטראומה (פחד מרופאים לאחר אשפוז בבה"ח)

פחד ממות

פחדים הם חלק טבעי ובלתי נפרד מחוויית הילדות. בכל גיל מופיעים פחדים המתאימים לשלב ההתפתחותי בו מצוי הילד. כהורים הספקתם להכיר כבר כמה פחדים של הילדים: פחד מרעשים בחודשים הראשונים לחיים, פחד מזרים (בסביבות גיל 8 חודשים כשהפעוט לומד להבחין בין הוריו לדמויות זרות) וכן פחד מפרידה מההורים. בגילאי הגן, עם התפתחות השפה, החשיבה המופשטת והדמיון יש עליה בהיקף הפחדים ומופיעים גם פחדים ממפלצות ויצורים דמיוניים. גם לפחדים פופולריים אחרים ניתן להתייחס במונחים התפתחותיים. כך, פחד משינה עצמאית וחושך- מייצגים את ה"פרידה" של הילד מההורים ומכל ה"מוכר והמואר"

יש לזכור כי מדובר בתופעות נורמאליות שלרוב יחלפו מעצמן. מתי כדאי שההורים יקדישו מאמץ לסיוע בהתמודדות עם פחדי הילד?

כשעצמאות הילד מצטמצמת, ההורה ממלא עבור הילד יותר ויותר תפקידים והילד נמנע מפעולות חשובות, מהנות או תואמות גיל.



(* בעוד שפחד זו הרגשה המתעוררת לנוכח מצבים מוגדרים ומציאותיים, הרי שחרדה היא סובייקטיבית יותר ומתייחסת לתחושות פנימיות).

תפקיד ההורים בהתמודדות הילד עם פחדיו:

המנחה יציג סיטואציה ואחריה שתי דרכי תגובה אפשריות:

ההורים יוצאים לסרט ואומרים לאלון כי לילך האחות הבוגרת תשמור עליו.

אלון (מתחיל לבכות) "אל תלכו, בבקשה... אני מפחד להישאר בלעדכם". ההורים מסבירים

לאלון כי יחזרו בקרוב ויליך תהייה לידו כל הזמן.

אלון (מגביר את הבכי) "אני לא מוכן שתלכו... אני מפחד מאד".

מהי התגובה המתאימה?

א. ברור שנשארים! עם כל הכבוד, הסרט לא יותר חשוב מבן שלנו.. הוא מפחד בלעדנו ואיך

אפשר לתת לילד לפחד ככה... ילד כל כך רגיש ואנחנו עלולים להחמיר את הפחדים שלו".

ב. אסור לתת לפחדים לגיטימציה! אומרים לילד בתקיפות "אל תהייה תינוק ותפסיק

להתבכיין כל הזמן". יוצאים מהבית מתוך ידיעה כי בטח עוד מעט ירגע מהבכי.

לדון עם ההורים בכל אחת מהאפשרויות וכמובן לשאול האם יש אפשרויות נוספות.

ההורה אליו פונה הילד במצוקתו נתון במצב של לחץ רגשי ועלול להגיב באופן נחפז בהגנה מיידית

כלפי הילד הפוחד מבלי לאפשר לילד התמודדות עצמאית. לחילופין ההורה עלול לדרוש מהילד

תפקוד באופן לא מותאם, ללא קבלת והכלת החרדה.

חיים עומר ואלי ליבוביץ בספרם "פחדים של ילדים" טוענים כי המשימה ההורית היא לאזן

באופן מתמיד בין תמיכה להגנה.

בהגנה- ההורה אחראי לתפקוד והילד מקבל את ההגנה באופן פאסיבי.

בתמיכה- מאפשר ההורה לילד להתמודד בהדרגתיות באופן עצמאי עם הבעיה, ללא ויתור על

דרישות התפקוד של הילד.

בכדי לבחור את סוג העזרה הנחוץ, ההורה צריך להבחין **בין מצב סכנה** (אזעקה בתקופת לחימה,

כלב אימתני מאיים להתנפל על הילד) **לבין מצב של פחד** (מפלצות, חושך, המצאות בתוך מ"ד...).

במצב סכנה- נדרשת מההורים מיומנויות הגנה וארגון (למשל, הגנה פיסית עם הגוף, ארגון סדר

פעולות בעת אזעקה).

לעו"ז, במצבי פחד נדרשת מההורים תמיכה. בתמיכה, יש לעודד את הילד בהדרגה לעמוד מול

הסיטואציה המפחידה וכשהילד מראה יכולות ראשוניות להתמודדות, על ההורה להסיר בהדרגה

את הגנתו. בתהליך החשיפה לפחד לומד הילד שניתן לשרוד את הפחד ללא פגע. חוויה זו גורמת

לתחושת יכולת וגאווה.



במצבי משבר ישנה עלייה גם בכמות/ איכות הפחדים האופייניים האחרים. כמובן שבזמני משבר יש להפעיל גמישות רבה יותר ולא להאיץ עצמאות או חזרה מלאה לתפקוד כשהתנאים לא מאפשרים.

ניתן להקריא את השיר "הנמר שמתחת למטה" (נורית זרחי) ולדון בתגובות ההורים המוצגות בשיר.

בפעולת התמיכה, ההורה צריך לקבל ולהכיל את סבלו של הילד, להושיט נחמה ועידוד ולהימנע מעמדה מאשימה. משפטים כמו "אין לך ממה לפחד" או "תהיה גיבור" "הנה, תראה אותי אני לא מפחד" – עלולים ליצור חוסר אונים ואף בושה אצל הילד, והם לא יסייעו לילד להפסיק לפחד. גם כשהילד לא נמצא במצב סכנה יש לזכור שהפחד הוא אמיתי. משפט המסייע בתהליך התמיכה יכול להיות "אני מבין שאתה מפחד אך מוכן לעמוד לצידך עד שתראה שהפחד יעבור".

התמודדות עם פחדים:

כמו שיש הרבה סוגים של פחדים – יש גם הרבה דרכים להתמודד עם פחד. לבקש מההורים לספר על התמודדות מוצלחת עם פחד של ילד. (ניתן בשלב זה בהתאם לזמן להיעזר בספרי ילדים – בקבוצות או הקראה ע"י המנחה ולחפש מהו דפוס ההתמודדות המוצג בספר).

מודל BASIC PH / גש"ר מאח"ד

(פותח ע"י פרופ' מולי להד ודרי' עפרה אילון) עוסק בדרכי התמודדות שונות במצבי פחד ומשבר. ההנחה היא שלכל אחד יש יכולת התמודדות ונוכל לזהות אצל כל אחד את הסגנון המועדף או כמה סגנונות יחד ובכך לפתח משאבי התמודדות.

התמודדות בעזרת הגוף -

התמודדות בעזרת השכל – במצבי פחד ולחץ החשיבה מעט משתבשת וניתן לסייע בארגון ואיסוף מידע שאפשרו שליטה ותובנה.

התמודדות בעזרת הרגש – הבעה רגשית מאפשרת פורקן ולכן הפחתה מתחושת הלחץ.

התמודדות בעזרת משפחה – נוכחות פיסיית של בני משפחה או קשר טלפוני איתם

התמודדות בעזרת אמונה – האמונה מעניקה משמעות ומאפשרת תקווה החיונית להתמודדות.

התמודדות עזרת החברה – תמיכה חברתית, להיות בעל תפקיד או חלק מארגון

התמודדות בעזרת הדמיון – הפעלת הדמיון והגמשת החשיבה מאפשרים לחוש שליטה



לאסוף את הרעיונות שהוצעו עי ההורים או/ואת אלו שעלו בספרים וכן לצייד בכמה נוספים ל"ארגז הכלים" של הורים :

גוף:

- חיבוק או אכילה של משהו טעים
- הרפייה נשימתית: ניתן להסביר לילדים כי כשפוחדים או שיש מחשבות מטרידות הגוף נעשה מתוח יותר. גם הנשימה נעשת מהירה (כמו של כלב). נשימה איטית מאפשרת לשלוט בגוף ולהרגיש יותר טוב. בעזרת בועות סבון ניתן לעשות בועות יפות וגדולות וכך לתרגל נשימה איטית. שלושה כללים לנשימה מאוזנת: הכנסת אוויר עמוקה מעט מהרגיל, הוצאת אוויר איטית, נשימה בקצב קבוע.
- הרפייה שרירית: כיווץ והרפייה של שרירים מאפשר להגיע לאיזון ורגיעה. כיווץ והרפייה של קבוצת שרירים אחרת בכל פעם, פעם בחוזקה ופעם נוספת פחות חזק. ניתן להשתמש בדימויים (סחיטת לימון- כיווץ אצבעות, חתול נמתח- למתיחת זרועות ועוד).

שכל:

- במצב סכנה- הפחד הוא חבר שלנו מלמד אותנו להיזהר, כפת ברזל שומרת עלינו.
- חשיבה יחד עם הילד על הדברים שיכולים לסייע: למשל מנורת לילה כשפוחדים מחושך.
- לערוך עם הילד "מד פחד אישי" ובכל יום לסמן מהי רמת הפחד לאחר תרגול הטכניקות האחרות במודל.
- למידה על חרקים/ בע"ח וכו' בהתאם לפחד, על מנת לרכוש שליטה שתסייע להתגבר על הפחד.
- ללמד את הילד הפוחד מכלב כי הנביחות הן הדרך של הכלב לתקשר

משפחה:

- יתכן שליד הפוחד שהוריו יוצאים יעזור להתקשר ולדבר איתם.
- לישון עם תמונה של ההורים לילד שמפחד לישון לבדו לילה.

רגש: קריאת סיפורים בנושא פחדים- מאפשרת פורקן רגשי, הזדהות וכן תחושת שליטה. המרחק שיוצר הסיפור מאפשר לארגן את המחשבה ולנצל כוחות להתמודדות.

אמונה: פעולות בהיבט המסורתי הדתי

לישון עם ספר תהילים קטן מתחת לכרית (נגד חלומות רעים או מפלצות), קריאת שירת ה"מלאך הגואל אותי מכל רע" לפני השינה. (האמונה כי מלאך טוב שומר עלי כשאני ישן מרגיעה). ספר ילדים בהקשר: "מלאכי השינה"- תלמה אליגון- רוז.
לחילופין, אמונה יכולה להתבטא גם בהענקת משמעות לילד ובניית נרטיב כ"ילד גיבור", "ילד המצליח להתמודד" וכו'.



דמיון: גם כשמדובר על פחדים דמיוניים חשוב לא לבטל את קיומו של הפחד ("אין כזה דבר מפלצות") אלא להצטרף אל עולם הדמיון של הילדים באופן שיאפשר להם שליטה על הפחד.



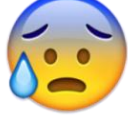

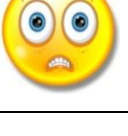


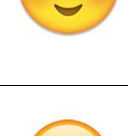


- תרסיס נגד מפלצות/מכשפות לפני השינה (הכנת בקבוק רסס עם מים מקושט עם הילד)
- לוכד חלומות רעים לתלייה בחדר
- הכנת שקית עם שוקולד או ממתקים אחרים למפלצת (כמו בשיר של דלית אורמיאן "איך מגרשים מפלצות)
- הכנת מלכודות לייצורים הרעים
- ציור של הפחד וכליאה שלו בקופסת נעליים
- רובה צעצוע או סכין ליד המטה
- מילות קסם המבריחות את המפלצות
- בובה/ חולצה/ צמיד המעניקים כח לילד
- משחקי תפקידים- הילד ישחק את המפלצת וההורה ינסה להלחם בה. משחק תפקידים ברופא וחולה- בפחדים מרופאים.

המלצות לספרי ילדים בנושא:

איתמר ציד החלומות- דוד גרוסמן,
פחדרון בארון- מרסר מאיר,
לילה מיוחד- על ילד שלא פחד (נוסח עברי סמדר שיר)
לאן הולכות הדרגות בלילות- אנתוני בראון
מסיבה של פחדנים- רונית חכם
טרופותי- גיוליה דונלדסון
לילה חשוך אחד- אורה אייל



מד
הפתד

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	



מפגש הורים

להיות הורים לילד עם צרכים מיוחדים

הקדמה:

כאשר נודע להורים שיש לילדם צרכים מיוחדים, הם מתחילים במסע הלוקח אותם אל תוך החיים, מסע המתמלא לעיתים קרובות ברגשות חזקים, בבחירות קשות, באינטראקציה עם אנשי מקצוע ומומחים שונים ורבים, ובצורך מתמשך במידע ובשירותים מיוחדים. בתחילה, ההורים עלולים לחוש מבודדים ולא לדעת מהיכן להתחיל את החפוש אחר מידע, עזרה, הבנה ותמיכה. מסמך זה נוצר כדי לענות על צרכי המידע של ההורים – אלה שזה עתה למדו על הצרכים המיוחדים (להלן: צ"מ) של ילדם, ואלה שחיים מציאות זאת כבר זמן מה והגיעו לנקודת מעבר בה הם זקוקים למידע חדש או תמיכה מחודשת. מסמך זה מהווה נקודת זינוק בחפוש אחר מידע ושירותים. אנו מקווים שמסמך זה גם יעזור לאנשי מקצוע העובדים עם משפחות שיש בהן ילד עם צ"מ להבין איך הילד הזה משפיע על המשפחה, ושזה יהווה להם משאב מוכן לשתף בו את ההורים עמם הם עובדים.

פנייה לקהל- להזמין הורים לספר על הרגשות שעלו בהם כאשר הבינו לראשונה כי ילדם הוא בעל צרכים מיוחדים. תוך כדי התיאור יש לרשום על הלוח אימרות או רגשות עפ"י שלבי עיבוד האבל השונים. חשוב לשים לב כי הסיפור אינו יוצר תחושת מוצפות הן באדם המספר והן בקבוצה.

אתם לא לבד

כאשר הורים מגלים קושי או בעייה בהתפתחות ילדם, זה בא כמכה אדירה. מקגיל-סמית מתארת כי ביום בו אובחנה ילדתה, הייתה "גמורה" - וכל כך מבולבלת, שחוף מהכאב היא בקושי זוכרת משהו מהימים הראשונים. הורה אחר תאר את היום הזה כ"שק שחור" בו כיסו את ראשו, כך שלא יכול היה לראות, לשמוע ולחשוב כרגיל. הורה נוסף תאר זאת כ"סכין תקועה בלב". אולי תאורים אלה נראים קצת "דרמטיים", אך למעשה הם אינם מספיקים כדי לתאר את הרגשות הרבים המציפים את מוחם ולבם של ההורים כשנאמר להם שישנה בעייה עם ילדם.

ניתן לעשות הרבה דברים כדי להקל עליכם תקופה זאת. הבה נבדוק כמה מהתגובות הנפוצות.

תגובות נפוצות למשמע האבחנה:

עם היוודע שיש לילדכם צ"מ, סביר להניח שתגיבו כרוב ההורים שניצבו כמוכם לפני האכזבה והאתגר. אחת התגובות הראשונות היא **הכחשה** – "זה לא יכול להיות", "זה לא קורה לי, לילד שלי, לנו!" ההכחשה במהירות מתמזגת עם **כעס**, אשר יכול להיות מופנה כלפי אנשי המקצוע המעורבים באבחנה. הכעס עלול גם לבצבץ בקשר עם בן הזוג, הסביבה והסבתות או אנשים משמעותיים אחרים. בהתחלה, הכעס כל כך עצום שהוא נוגע כמעט בכלום, מפני שהוא נובע מרגשות של **אבל** ותחושת **אובדן** שאינכם יודעים להסבירה או להתמודד עמה כרגע.

פחד הינו תגובה מיידית נוספת. אנשים בדרך כלל פוחדים מהלא-נודע יותר מאשר הנודע. קבלת האבחנה ומעט מידע על העתיד הצפוי יכולים להיות קלים יותר לעכול מאשר אי-



הודאות שהיתה קודם, אך יחד עם זאת, הפחד מן העתיד הוא תגובה נפוצה: "מה יקרה לילדי כשהיה בן חמש? בן שתיים-עשרה? בן שמונה-עשרה? בן עשרים ושתיים? כשלא אהיה כאן יותר?" ואז עולות גם שאלות אחרות: "האם ילמד? האם ילך לצבא? לאוניברסיטה? האם יוכל למצוא בן-זוג, ולהנות ולצחוק ולעשות את כל הדברים שבדרך כלל מתוכננים?"

אי-ודאויות נוספות יכולות אף הן ללבות את הפחד. הורים פוחדים שהקושי של ילדם יתבטא בצורה החמורה ביותר. עם השנים, שוחחתי עם הרבה הורים שאמרו שמחשבותיהם הראשונות היו כל כך עגומות. מצפים לגרוע ביותר. זכרונות מאנשים שהכרתם עם מוגבלויות עלולים לעלות. לפעמים מרגישים אשמה כלפי מישהו עם מוגבלות שפעם מזמן לא נהגתם בו כשורה. ישנו פחד מפני דחייה חברתית, פחד על ההשפעה שתהייה על האחים והאחיות, שאלות לגבי הרחבת המשפחה, ודאגה האם בן הזוג או אחרים במשפחה יאהבו את ילדכם המתקשה. פחדים עלולים לשתק את ההורים.

ואז מגיע רגש האשמה. אשמה ודאגה לגבי אחריותם של ההורים למה שקרה לילדם. "האם עשיתי משהו שגרם לזה? האם זה עונש על משהו שעשיתי? האם עשיתי כל מה שהייתי צריכה במהלך ההריון? האם אשתי עשתה משהו שלא היתה צריכה כשהיתה בהריון?" באשר לעצמי, אני זוכרת שחשבתני שבתני בודאי נפלה מהמיטה כשהיתה תינוקת ונחבלה בראשה, או שאולי אחד מאחיה בלי כוונה הפיל אותה ולא ספר לי. הרבה בקורת עצמית וחרטות עלולים לעלות מתוך שאלות על הגורם ל"צ"מ.

רגשות אשמה יכולים להופיע גם בלבוש דתי או רוחני כעונש. כשאנו בוכים "למה אני? למה ילדי?" הרבה פעמים אנו גם שואלים "מדוע אלוהים כך גמל לי?" כמה פעמים הרמנו עינינו לשמים ושאלנו: "מה עשיתי שזה מגיע לי?" אמא צעירה אחת אמרה: "אני מרגישה כל כך אשמה כי כל חיי היה לי קל ועכשיו אלוהים החליט להפיל עלי את הקושי הזה."

בלבול אף הוא מאפיין תקופה זאת. מתוך כך שאינכם מבינים מה קורה ומה יקרה, הבלבול מתגלה בנדודי שינה, בחוסר יכולת להגיע להחלטות, בעומס מחשבתי ורגשי. בתוך כל ההתרחשות הזאת, כל מידע שניתן עלול להתקבל בצורה מסולפת ומעוותת. אתם שומעים מילים חדשות שמעולם קודם לא שמעתם, מונחים המתארים משהו שאינכם מצליחים להבין. אתם רוצים לגלות הכל על האבחנה, אבל אינכם מצליחים לארגן את המידע שאתם משיגים לכדי משהו רציף ומוכן. לעיתים קרובות הורים אינם "באותו גל" עם אלה המנסים להסביר להם על האבחנה של ילדם.

חוסר אונים לגבי מה שמתרחש הוא רגש שקשה מאוד לקבל. אינכם יכולים לשנות את העובדה שלילדכם יש צ"מ, אך כהורים אתם רוצים להרגיש בעלי יכולת ומסוגלות להתמודד עם מצבים שונים בחייכם. קשה במיוחד להיות מוכרח להסתמך על דעותיהם, שפוטיהם והמלצותיהם של אחרים. בנוסף, "אחרים" אלה (אנשי המקצוע) הם זרים לחלוטין, שלעיתים קרובות עוד לא נוצר כלפיהם מספיק אמון ונינוחות.

גם רגש **דחייה** הינו נפוץ. אפשר שהדחייה תופנה אל הילד המתקשה עצמו או אל אנשי המקצוע או אל בני משפחה אחרים. אחת הצורות היותר קשות של דחייה, ואף היא אינה נדירה, היא משאלת מוות עבור הילד – משאלה עליה מדווחים הורים בנקודות השפל של דכאונם.

בתקופה זאת בה כל כך הרבה רגשות שונים ומשונים מציינים אתכם, אין דרך למדוד את העצמה בה אתם חווים זאת. לא כל ההורים עוברים את כל השלבים הללו או חווים את כל האמור לעיל, אך חשוב שתדעו לזהות את כל הרגשות הפוטנציאליים שיכולים לעלות, ושתדעו שאינכם לבד.

שאלה לקהל: מה עזר לכם להתמודד בתחילה עם המידע החדש סביב האבחנה? לנסות לסייע להורים לאתר מקורות תמיכה ודרכי התמודדות יעילים עבורם.

ישנן דרכים רבות בהן אתם יכולים לנקוט מיידית כדי לבנות את חוזקכם וישנם משאבים שונים לעזרה, למידע, לתקשורת ולתמיכה:



1) חפשו את עזרתם של הורים אחרים

מקגיל-סמית' מספרת על שיחה עם הורה אחר בעקבות אבחנתה של ביתה עם צרכים מיוחדים: "את אינך יודעת זאת עדיין, אבל יגיע היום בחייך בו תראי שבתך עם המוגבלות שלה הינה ברכה". אני זוכרת שלא הבנתי מילים אלה, ובכל זאת הן הוו קרן אור ראשונה של תקווה עבורי. ההורה הזה דבר איתי על תקווה לעתיד. הוא דבר על כך שיהיו תוכניות, שתהיה התקדמות, ושתגיע עזרה בכל מיני צורות מכל מיני מקומות. והוא היה הורה לילד עם פגור שכלי. המלצתי הראשונה היא למצוא הורה אחר לילד עם צ"מ, רצוי הורה שבחר להתנדב לעזור, ולבקש את עזרתו.

2) דברו עם בני הזוג, המשפחה, ואנשים משמעותיים אחרים

עם השנים גיליתי שהורים רבים אינם מדברים על רגשותיהם בקשר לצ"מ שיש לילדם. לעיתים בן זוג אחד חושש שמא לא יהווה מקור כוח לבן הזוג השני אם ידבר על רגשותיו. ככל שבני הזוג ישוחחו יותר בזמנים קשים אלה, כן יגדל כוחם המשותף. אם יש ילדים אחרים במשפחה, דברו גם איתם. שימו לב לצרכיהם. דברו עם אנשים משמעותיים לכם – החברים הטובים ביותר שלכם, הוריקם. עבור הורים רבים, הפתוי להיסגר נפשית הוא מאוד גדול בנקודה זאת, אבל חברים ובני משפחה שאפשר לסמוך עליהם יכולים להיות לעזר רב ביותר בנושא המשא הרגשי.

3) הסתמכו על מקורות חיוביים בחייכם

אחד המקורות החיוביים עבורכם יכול להיות חבר טוב, פסיכולוג, רב. לכו אל מי שכבר בעבר הווה מקור כוח חיובי עבורכם. מצאו לכם גם מקורות חדשים. פעם יועץ מעולה נתן לי מתכון לזמנים של משבר: "כל בוקר כשאת קמה, אשרי בפני עצמך את חוסר האונים שלך מול המצב, העבירי את הבעייה אל אלוהים כפי שאת מבינה אותו, והתחילי את היום". בכל פעם שאתם מתמלאים בכאב, אתם חייבים לפנות אל מישהו. התקשרו או כתבו למישהו. או הכנסו אל מכוניתכם וסעו אל מישהו איתו אתם יכולים לחלוק את כאבכם.

4) קחו כל פעם יום אחד

הפחד מפני העתיד עלול לשתק. יותר קל להתארגן כדי לחיות עם המציאות היומיומית מאשר עם ה-"אם" וה-"מה אם לא" של העתיד הבלתי ידוע. למרות שזה לא נראה כרגע אפשרי, דברים טובים ימשיכו לקרות יום יום. הדאגה לעתיד רק תדלל את כוחותיכם המדודים. יש לכם מספיק על מה להתמקד כרגע: לעבור כל יום, צעד צעד.

5) לימדו את הסרמינולוגיה

כשאתם נתקלים במונחים חדשים, אל תהססו לשאול מה פירושם. בכל פעם שמישהו משתמש במילה שאינכם מבינים, עיצרו את השיחה לדקה ובקשו הסבר למילה.

6) חפשו מידע

ישנם הורים המחפשים "טונות" של מידע. אחרים לא מקפידים כל כך. החשוב הוא שתבקשו מידע מדויק. אל תפחדו לשאול, כי השאלות הן הצעד הראשון בהבנת ילדכם. השיגו העתקים של כל מסמך כתוב הנוגע לילדכם מרופאים, מורים ותיראפיסטים. רעיון טוב הוא לקנות קלטר ובו לשמור את כל המידע שאתם צוברים. בעתיד, יהיו למידע זה שמושים שונים – שימרו עליו במקום בטוח. שוב, זיכרו תמיד לבקש העתקים של הערכות, דו"חות אבחוניים וסיכומי טפול והתקדמות. אם אתם לא כל כך מאורגנים פשוט קחו קופסה גדולה והשליכו לתוכה כל מסמך. כשתהיו זקוקים למסמכים, הם יהיו שם, מחכים...



7) אל תרגישו מאויימים

אל תחושו מאויימים על ידי הרקע הלימודי של אנשי המקצוע המעורבים בטפול בילדכם או בעזרה להם. אינכם צריכים להתנצל על כך שאתם רוצים לדעת ולהבין מה קורה. אל תדאגו שמא אתם מפריעים או שואלים יותר מידי. זיכרו, זהו ילדכם, ולמצב שלו יש השפעה עמוקה על חייכם ועל חיי ילדכם בעתיד. לכן, חשוב שתלמדו כמה שיותר.

8) אל תפחדו להראות את רגשותיכם

כל כך הרבה הורים, במיוחד אבות, מדכאים את רגשותיהם כיון שהם מאמינים שלהראות לאחרים מה הם באמת מרגישים פירושו להיות חלש. האבות החזקים ביותר לילדים עם צרכים מיוחדים שאני מכירה אינם חוששים להביע את רגשותיהם. הם מבינים שגילוי הרגש אינו מפחית מכוחם.

9) לימדו להתמודד עם הרגשות הטבעיים של מרידות וכעס

רגשות מרים של כעס הם בלתי נמנעים כשאתם נוכחים לדעת שעליכם לשנות את התקוות והחלומות שהיו לכם עבור ילדכם. יש ערך רב להכיר בכעס ואז ללמוד להשתחרר ממנו. יתכן שתזדקקו לעזרה מבחוץ כדי לעשות זאת. אולי זה לא נראה כך עכשיו, אבל המצב ישתפר, ויבוא יום שתרגישו שוב חיובית.

10) שימרו על גישה חיובית

ההתמקדות בדברים החיוביים מקטינה את השליליים והופכת את ההתמודדות לקלה יותר.

11) שימרו על קשר עם המציאות

לשמור על קשר עם המציאות פירושו לקבל את המציאות כמות שהיא. פירושו גם להכיר בכך שדברים מסויימים או יכולים לשנות ודברים אחרים אין או יכולים לשנות. המשימה שלפניכם היא ללמוד להבחין בדברים שניתן לשנות ואז להתארגן ולשנותם.

12) זכרו שהזמן עובד לטובתכם

הזמן מרפא פצעים רבים. אין זה אומר שלחיות עם ילד עם צרכים מיוחדים יהיה קל, אבל יהיה הוגן לומר שעם חלוף הזמן מוצאים דרכים רבות המקלות על המצב ולכן הזמן עוזר!

13) מיצאו תוכניות/מסגרות לילדכם

אפילו מי שגר במקומות יחסית מבודדים, יכול למצוא עזרה לכל בעיה שמתעוררת. כשאתם מחפשים מסגרת או טפול, הישבו גם על ההתאמה של המסגרת לכל המשפחה.

14) שימרו היטב על עצמכם

בזמנים של מתח, כל אדם מגיב באופן ייחודי לו. יחד עם זה ישנן המלצות אוניברסליות שיכולות לעזור: דאגו לעצמכם למספיק מנוחה, אכלו בצורה מסודרת, קחו לעצמכם זמן, היו נגישים גם לאחרים הזקוקים לעזרה מכם.

15) הימנעו מרחמים

רחמים עצמיים, הרגשה שמרחמים עליכם, או רגשי רחמים על ילדכם – כל אלה למעשה מעקרים יכולת. מה שדרוש אינו רחמים אלא אמפטיה, היכולת להרגיש את הזולת, גישה שמעודדת.



16) החליטו איך להתמודד עם האחרים

במשך תקופה זאת, יתכן שתרגישו עצובים או כעוסים בעקבות דרכים בהן אחרים יגיבו לילדכם. תגובות רבות נובעות מחוסר ידע וחוסר הבנה, ממבוכה כשלא יודעים מה לומר או מפרד מן הבלתי ידוע. הבינו שאנשים רבים אינם יודעים איך להגיב כשהם פוגשים ילד שונה והם עלולים להגיב בצורה לא נאותה. חישבו מראש והחליטו כיצד להגיב למבטים או שאלות. השתדלו לא לבזבז יותר מידי אנרגיות על הדאגה לגבי מה אחרים חושבים או מדוע הם מגיבים כפי שהם מגיבים.

17) שימרו על שגרה יומיומית ככל שניתן

אימי אמרה לי פעם: "כשצצה בעיה ואינך יודעת מה לעשות, אזי את עושה את כל מה שהיית עושה בלאו הכי". תרגלו מנהג זה, עשו את מה שממילא הייתם עושים לולא הבעיה - זה תורם לשגרה ולעקביות.

18) הכירו בכך שאינכם לבד!

תחושת הבדוד בזמן תהליך האבחון ומיד לאחר קבלת האבחנה היא אוניברסלית להורים. במאמר זה ישנן המלצות רבות העוזרות להתמודד עם הרגשות הבדול והבדוד. חשוב לדעת (זוה עוזר) שרגשות אלה נחווים על ידי רבים, רבים אחרים, ושהבנה, עזרה ותמיכה מצויים עבורכם ועבור ילדכם, ואתם לא לבד.

סכום

במפגש זה בדקנו כמה וכמה היבטים של הורות לילדים עם צרכים מיוחדים. האבחנה היא רק תחילת המסע. לפעמים אתם תרגישו מוצפים על ידי האתגרים ועוצמת הרגשות שבפניהם מעמידים אתכם הצ"מ של ילדכם. ובעוד אתם חשים לבד במערכה, ישנם מקורות תמיכה רבים. הורים אחרים הם תמיד מקור בלתי אכזב לתמיכה ולמידע. שירותים שונים ניתנים על ידי *קופות החולים, לשכות הרווחה והבריאות, ומכוני התפתחות הילד, היכולים להגיש עזרה למשפחה כולה. לילדים צעירים ישנם גם המכוני התפתחות הילד ולילדי גיל ביה"ס מערך שלם של סל שלוב (כולל תירפיות פארא-רפואיות), שירותים פסיכולוגיים. נגישותכם לכל אלה היא קריטית ליכולתכם לנהל חיי משפחה יציבים ובריאים.

אנו רוצים לעודד אתכם לקרא, לשוחח עם הורים אחרים שיש להם ילד עם צרכים מיוחדים, לשוחח זה עם זה ועם שאר בני המשפחה, ולבקש עזרה היכן שהיא דרושה לכם.



כל ילד הוא שיר

מאת: מירי בן בירן

כל ילד הוא שיר, להוריו מתנה,
כל ילד הוא שיר עוד ללא מנגינה,
כל ילד הוא שיר שאגדה ברא,
אך הוא טרם הכיר את חוקי ההלחנה.

אות אחר אות, ותו אחר תו,
נעזור לו לבנות את ניגון חייו,
שידע לכוון צלילי מיתריו
שישכיל לנגן מיטב לחניו!

כל ילד הוא שיר לעמו מתנה,
אם נדע להאיר את דרכו נכונה.
מימי בראשית ובריאת העולם כל ילד הוא שיר תקוות האדם.
בתגל כולה, בכל כפר, בכל עיר
בביתו של עני, בביתו של עשיר,
כל ילד, כל ילד הוא שיר!



תם ולא נשלם...

בחוברת זו קובצו רק מקצת הסדנאות שהתקיימו בפועל בגנים. תכנים רבים עוד מחכים לכתיבה, עריכה והפצה. ואם אפשר עוד מילה לסיים, על חשיבותן של שנות הגן הרי היא מתגלמת במילים הבאות:

כל מה שאני צריך לדעת כבר למדתי בגן - מאת: רוברט פולגום

כל מה שאני באמת צריך לדעת לגבי איך להיות ומה לעשות וכיצד להתנהג, למדתי בגן הילדים. החכמה אינה נמצאת על פסגתה של גבעת האוניברסיטה, אלא דווקא בארגז החול בגן. אלה הדברים שלמדתי:

שתפו את החברים שלכם בכל. שחקו בצורה הוגנת. אל תכו אנשים. החזירו את הדברים למקומם. סדרו את הבלגן שלכם. אל תיקחו דברים שאינם שלכם. אמרו סליחה אם פגעתם במישהו. הקפידו להיות חיים מאוזנים - ללמוד קצת, לחשוב קצת, לצייר, לשיר, לרקוד, לשחק ולעבו ד כל יום קצת. שכבו לנוח כל יום בצהריים. היו מודעים לדברים הנפלאים. זכרו את הזרע הקטן על מצע של צמר גפן: השורשים מעמיקים, הצמח גדל מעלה ואיש אינו יודע בדיוק כיצד או מדוע, אבל כולנו כאלה. דגי זהב, אוגרים ועכברים לבנים ואפילו זרע הקטן בצלוחית - כולם מתים, כך גם אנחנו. זכרו את ספרי הילדים, את אחת המילים הראשונות שלמדתם - המילה הגדולה מכולן - להסתכל.

כל שעליכם לדעת נמצא איפשהו ברשימה הזאת. כללי הברזל: אהבה היגינה בסיסית, אקולוגיה, פוליטיקה, שוויון וחיים שפויים.

קחו כל אחד מהפריטים האלה והרחיבו אותם למונחים מתוחכמים של מבוגרים, ישמו אותו על היי המשפחה שלכם, בעבודה, בממשלה או בעולם ותראו שהכל עדיין נכון וברור ויציב. שיערו בנפשכם איזה עולם טוב יותר יכול היה להיות אילו כולנו - העולם כולו - היינו מקבלים עוגיות פריכות וחלב קר כל יום אחר הצהריים, ואז נשכבים לנוח עם השמיכות שלנו... אילו לכל הממשלות היתה מדיניות בסיסית להחזיר תמיד דברים למקום ולסדר את הבלגן שלהן.

וזה עדיין נכון, ולא משנה בני כמה אתם - בצאתכם לעולם, כדאי להחזיק ידיים ולהישאר יחד...

