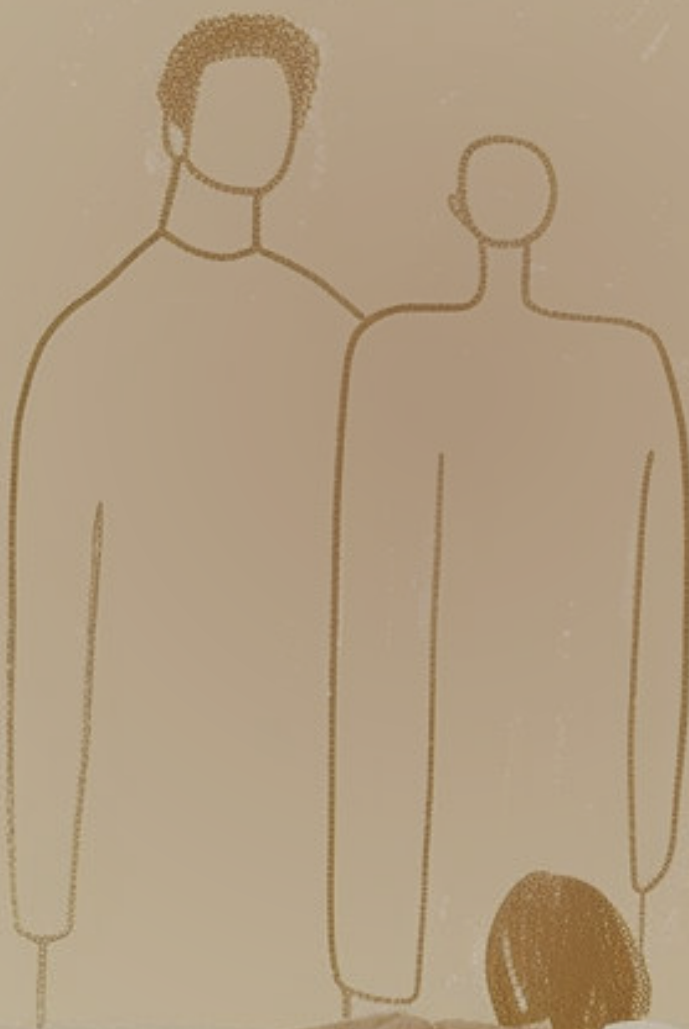


5 שפות להורות רגועה

כלים רכים לימים שזורמים יותר



דליה גרינבאום
פסיכותרפיסטית ויועצת זוגית

הורים הם לא רובוטים.

יש ימים שהלב פתוח ויש ימים שפשוט נגמר האוויר.

אני פוגשת הורים טובים, עייפים, שמרגישים שהם כל הזמן מתקנים.

הם לא צריכים עוד שיטה – הם צריכים רגע לנשום.

במדריך הזה תמצאו חמש דרכים קטנות לשחרר שליטה, לחזור לנוכחות ולזכור – זה לא מושלם, זה אנושי.

דליה



מבנה זה ביטחון, לא שליטה.

כשיש סדר קבוע וכללים פשוטים, הילדים יודעים למה לצפות.
הם נרגעים – וגם אתם.

איך עושים את זה בפועל:

בחרו שלושה כללי בית בסיסיים.
הסבירו מראש מה קורה כשלא עומדים בהם.
שמרו על עקביות, גם כשלא נוח.

טיפ קטן:

**כתבו את הכללים ותלו במקום גלוי.
כשיש נראות – יש שקט.**

העצירה שמחזירה אותנו להורות מכוונת

לפעמים הרגע הקטן שבו אנחנו עוצרים – הוא זה שמבדיל בין תגובה אוטומטית לבין הורות מודעת.

העצירה מאפשרת לנו להיזכר מי אנחנו רוצים להיות כהורים, ומה הילדים שלנו באמת צריכים מאיתנו באותו רגע.

זה לא תרגיל נשימה, זו בחירה תפקודית:

לעבור מהישרדות לנוכחות.
מהורה שמגיב – להורה שמכוון.

כשאנחנו עוצרים לרגע, אנחנו מאפשרים לעצמנו:

- להתאים את עצמנו לצרכים המשתנים של הילדים
- לשמור על אחריות הורית גם כשהרגש מציף
- לשקף לילדים מודל של ויסות, גם בלי מילים

העצירה – שלב המעבר מהתגובה להכוונה

התאמה

לצרכים של
הילד באותו רגע

מחשבה

רגע להבין מה
קורה לי

העצירה

כוונה

למה חשוב לי
להגיב אחרת

בחירה

איך אני רוצה
לפעול כהורה



שפה 3

זמן נוכחות יומי

הילדים שלנו לא צריכים יותר זמן – הם צריכים יותר נוכחות.

כמה דקות ביום שבהן אנחנו באמת שם, בלי טלפון, בלי הסחות.

זה לא זמן משחק. זו הזמנה להרגיש את ההורה כמות שהוא – רגוע, מתעניין, פנוי. הנוכחות הזו מייצרת תחושת ביטחון, וגם מונעת הרבה קונפליקטים מראש.

אפשר להתחיל מ־10 דקות ביום, כל אחד מההורים בתורו, עם כל ילד.

הילד בוחר את הפעילות. אתם בוחרים להיות שם במלואכם.

השפעת זמן הנוכחות



כשאנחנו רואים את מה שעובד – הילדים רוצים לשחזר את זה.

המוח של ילד מגיב לחיזוק חיובי הרבה יותר מהר מאשר לעונש.

לכן, במקום לשאול "למה שוב לא סידרת?", נסו לומר "ראיתי שסידרת אתמול לבד – זה היה נעים לראות."

זה לא סתם "חיזוק", זו תקשורת שמבוססת על הערכה, לא על תיקון.

הילדים לומדים איך להרגיש גאווה, לא רק להימנע מטעות. והאווירה בבית משתנה בהתאם.

תגובות שמחזקות ומכבות

תגובות שמחזקות

ראיתי שניסית שוב, זה כבר צעד קדימה.

אני מעריכה את המאמץ שלך, גם אם לא יצא מושלם.

אהבתי שדיברת במקום לצעוק – זה היה בוגר מצידך.

שמתי לב שזכרת הפעם לבד

כל אחד מכם טוב במשהו אחר, ואני גאה בך על מה שאת מביאה.

אני צריכה רגע להירגע ואז אשמע אותך, חשוב לי להבין מה קרה.

בוא נדבר על איך אפשר לעשות את זה אחרת בפעם הבאה.

אני רואה שזה באמת הפריע לך, רוצה שאעזור לך להרגיע את זה?

תגובות שמכבות

די, כמה פעמים אני צריכה להגיד לך?

נו, באמת, זה מה שאתה יודע לעשות?

כמה פעמים אמרתי לך לא לריב איתו!

תמיד את שוכחת הכול.

למה את לא יכולה להיות כמו אחיך?

אין לי כוח לשמוע אותך עכשיו.

נמאס לי מההתנהגות הזאת.

תפסיק לבכות, זה לא נורא.

**להיות הורה זו משימה שנלמדת תוך כדי תנועה.
אין הכשרה שמכינה אותנו לרגעים שבהם אנחנו
מאבדים סבלנות,
נפגעים, מצטערים – וחוזרים לנסות שוב.**

חמלה עצמית היא לא ויתור.
היא ההבנה שגם לנו מותר לטעות, ללמוד,
ולגדול לצד הילדים – לא רק בשבילים.
כשאנחנו מתייחסים לעצמנו באדיבות,
אנחנו מאפשרים גם להם לראות שלהתנצל זה לא חולשה,
ושצמיחה אמיתית קורה דווקא כשאנחנו לא מושלמים.

זו האחריות ההורית הגבוהה ביותר –
לא לגדל ילדים מושלמים,

אלא ילדים שיודעים לאהוב את עצמם גם כשהם טועים.

עכשיו תורכם

הורות רגועה לא נבנית ביום אחד.
היא נוצרת מצעדים קטנים – נשימה, מחשבה, שיחה
אחרת, מבט אחר.

בחרו השבוע שפה אחת לתרגל.

אל תנסו לשנות הכול, רק לשים לב –
לרגעים שבהם אתם עוצרים, רואים, נוכחים.

ככל שתתרגלו, תגילו שהילדים משתנים יחד אתכם.

לא כי הם "למדו לקח", אלא כי הם מרגישים ביטחון.
בכל יום חדש, יש לכם הזדמנות לבחור מחדש
איזה סוג הורה אתם רוצים להיות.

לזכור:

**ילדים לא צריכים הורה מושלם,
הם צריכים הורה שמוכן ללמוד איתם את החיים.**

דליה גרינבאום
פסיכותרפסטית ויועצת זוגית
WWW.DALIAGRINBAUM.CO.IL